

El derecho a la huerta

escrito por Juan Esteban Restrepo

No existe escuela más grande que la naturaleza. Con seguridad, la mayoría de las personas de mi generación podrán recordar con claridad el experimento del frijol en algodón en la etapa preescolar: su germinación, crecimiento como enredadera y posterior desaparición a causa de su olor. Todo el proceso y el milagro de lo vivo permanece en nosotros, y tal vez el sueño de una pequeña parcela en el campo para envejecer tenga que ver con ese encanto inexplicable.

Son muchos los libros e investigaciones que recientemente han tratado de explicar el efecto físico, químico, fisiológico y psicológico de las plantas y la naturaleza en muchos aspectos y factores de nuestra existencia. Con mayor evidencia y poder curativo para la salud mental y emocional, con múltiples beneficios terapéuticos para personas y comunidades enteras. Libros como *La Mente bien ajardinada*, *Verdolatría*, *Jardinosofía*, *Naturaleza Aagrada*, *Awe*, *Vida contemplativa*, *Cómo Cambiar tu Mente* y *Zonas Azules*, por mencionar solo algunos, nos recuerdan nuestra esencia y nuestro origen, y tal vez nuestro único futuro.

Nosotros, en el laboratorio de hábitos y ciencias del comportamiento de Comfama, en compañía del equipo de Salud y Parques, también hemos experimentado y liderado intervenciones para observar y medir el efecto de la naturaleza en nuestras vidas. En 2023 realizamos el experimento: «Beneficios de la interacción con la naturaleza sobre la salud mental: Ensayo exploratorio en parques Comfama y pacientes con hipertensión arterial (HTA)». Encontramos unos hallazgos favorables al poder sanador derivado de la exposición a la naturaleza; los pacientes e individuos sanos tienden a disminuir el estrés, los pacientes reportan un aumento significativo del bienestar subjetivo, hay un aumento significativo en el nivel de consolidación de prácticas de atención plena en la cotidianidad de los pacientes fueron las 3 principales conclusiones del ensayo.

En el festival *Actuar Por Lo Vivo*, una serie de conferencias y debates multidisciplinarios sobre la sociedad, la economía y la naturaleza,

aprendí, hablando de recuperar la conexión con las plantas, sobre el «derecho a la huerta» como posibilidad para sembrar, cuidar, observar, esperar y maravillarse con el proceso de plantas y flores. No se trata de un gran huerto para abastecer alimentos, sino de una pequeña canasta donde podamos, desde muy niños, mantener y reproducir el efecto del frijol y el algodón de nuestras vidas.

Se ha dicho que tal vez los humanos seamos plantas un poco más complejas, y pudiéramos reconectar con la sabiduría de las plantas; muchas de las crisis actuales, como la climática y la crisis de salud mental, podrían rápidamente encontrar alivio. No se trata entonces de vivir más natural, sino de ser naturaleza.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/juanes-restrepo-castro/>