

# Salud mental y jardinería

escrito por Juan Esteban Restrepo

«Me senté en la orilla del río y me di cuenta de que después de todo no eran las plantas las que cultivaba, sino a mí mismo.» - Henry David Thoreau

La desconexión humana con la naturaleza es quizás el error más grave que ha creado el Antropoceno. Ver la naturaleza como un recurso que explotar y no como una parte esencial de nuestro ser y razón de existir, es el contrasentido más doloroso y el daño más profundo que jamás podremos resarcir. El Antropoceno podría definirse como la «edad de los humanos», en la que el ser humano es el centro, dueño y señor de todo lo que existe. Es principio y fin.

Lo que no previmos fue que, al explotar, condicionar, sobrecalentar y extinguir toda forma de vida y elementos de la tierra, terminaríamos por crear la crisis social, ecológica y de salud mental que padecemos hoy. Más allá de la degradación ambiental y del calentamiento global que de por sí son nefastos, las enfermedades mentales y el desequilibrio psicológico actuales, son para Sue Stuart Smith, en su libro *“La mente bien ajardinada”*, la principal consecuencia de la desconexión entre el hombre y la naturaleza.

La autora recurre a estudios clínicos y experimentos científicos para destacar el poder curativo de la naturaleza en nuestra salud mental y física, señala la relación profunda entre vegetación y nuestro bienestar. Describe cómo los patrones de crecimiento de las plantas, por ejemplo, siguen las mismas leyes matemáticas que el cerebro humano. Como las ramas en un árbol que sigue un patrón fractal al igual que nuestro cerebro. Asimismo, ocurren procesos biológicos como el uso de neurotransmisores y hormonas para transmitir señales y coordinar el crecimiento y la actividad celular. Podar una planta es como podar nuestras memorias y nuestros sentimientos, eliminamos lo que no sirve, y damos paso al florecimiento.

En resumen, la tesis principal del libro es que las plantas son como las

personas, porque las personas son como las plantas; partes de una naturaleza que nos caracteriza y nos conecta. De allí, que la única forma de sanar, sea recuperar la conexión con esas características y formas que son nuestra esencia. Seguir separados solo nos enfermará y aumentará los niveles de todas las demás crisis planetarias.

Un primer paso para regenerar el planeta y sanar nuestra mente, deberían ser los jardines y las huertas, la horticultura y el acceso universal de todas las personas a parques y zonas verdes. Está probado: el contacto con la naturaleza, cura. Nuestro cuerpo y sus sistemas, son parte de una coevolución, no de una separación, por esta razón, deberíamos vivir al ritmo de las plantas para recuperar nuestra conexión biológica, social y espiritual. Para darnos cuenta que lo verde, somos nosotros mismos.

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