

Beneficios de la Terapia de Bosque. Sanar en la naturaleza

Gabriela Iglesias¹

*Hay momentos en que toda la ansiedad y el esfuerzo acumulados
se sosiegan en la infinita indolencia y reposo de la Naturaleza.*

Henry David Thoreau

El estrés crónico y sus consecuencias negativas para el organismo, incluyendo un mayor riesgo de padecer cáncer, se han convertido en una carga para la sociedad contemporánea (Miyazaki, 2018). Actualmente, múltiples investigadores alrededor del mundo están buscando una solución en los bosques y en el mundo natural debido a nuestra familiaridad con estos ambientes desde hace millones de años (Williams, 2017).

Intuitivamente sabemos que el mundo natural nos aporta calma y bienestar. Desde la hipótesis de la Biofilia, desarrollada en 1984 por el biólogo Edward O. Wilson, sería posible definir al ser humano como un “animal social y natural” que necesita del contacto con otras personas y con la naturaleza para un desarrollo saludable debido a que como especie hemos evolucionado inmersos en esta última (Arvay, 2015).

Lo que busca en la actualidad la práctica científica es precisar los beneficios del contacto con entornos naturales para promoverla principalmente a modo de medicina preventiva para mejorar nuestra calidad de vida en el mundo moderno. La Terapia de Naturaleza o Ecoterapia no es invasiva, es natural y aprovecha la capacidad de adaptación de nuestros cuerpos a la naturaleza.

Si bien todo contacto con estímulos naturales como playas, parques, flores, entre otros; pueden tener un efecto beneficioso en nuestra salud, en los últimos años los bosques han estado al centro de las investigaciones y el interés público por su gran impacto tanto a nivel preventivo como curativo en diversas patologías (Miyazaki, 2018)

Además de los ya conocidos servicios ecosistémicos de los bosques, esenciales para la vida en el planeta, como la protección de la biodiversidad, captura y almacenamiento de carbono, formación de suelo y provisión de agua, entre otros (Wohlleben, 2015); hoy la ciencia confirma su capacidad de ser un espacio terapéutico, contribuyendo tanto en la salud física como en el bienestar psicológico y emocional de las personas.

TERAPIA DE BOSQUE EN JAPÓN

En este contexto nace en Japón la Terapia de Bosque a partir del concepto japonés Shinrin Yoku, que significa literalmente “bañarse en la atmósfera del bosque” o “baño de bosque”.

Si bien, a lo largo de la historia de la humanidad, los bosques han sido considerados lugares sagrados, espacios de sanación y de conexión espiritual en diferentes culturas (Hageneder, 1999); no fue hasta comienzos de la década de los ochenta, que en Japón surgió la pregunta sobre si el contacto con entornos naturales podría ayudar a disminuir los altos niveles de enfermedades relacionadas al estrés que estaban apareciendo, sobre todo en personas jóvenes. De hecho, el japonés es el único idioma que tiene una palabra para nombrar la muerte por exceso de trabajo o “Karoshi”.

El antropólogo y fisiólogo japonés Yoshifumi Miyazaki, es uno de los investigadores más importantes de las bases fisiológicas y psicológicas relacionadas a los efectos terapéuticos de caminar por el bosque.

¹ Fundadora y Directora de Fundación Floresta. Psicóloga Clínica, Pontificia Universidad Católica de Chile. Guía de Terapia de Bosque, Association of Nature and Forest Therapy (ANFT).

Miyazaki (2018) plantea que el cerebro humano evolucionó por millones de años en la naturaleza y que por lo tanto encontramos armonía en los entornos naturales. En cambio, la desconexión sistemática de éstos produciría un grave desequilibrio que podría llevar a la enfermedad no sólo a nivel físico sino también de salud mental.

Básicamente, nuestra vida contemporánea en las grandes ciudades sobre estimula de forma permanente a nuestro sistema nervioso, causando estrés crónico, lo que se ha asociado a múltiples problemas como trastornos de ansiedad y del sueño, depresión, disautonomía, enfermedades cardíacas y un mayor riesgo de contraer cáncer, entre otros.

Gracias a técnicas avanzadas de neurobiología, las investigaciones de Miyazaki han demostrado que interactuar con la naturaleza disminuye la actividad del córtex prefrontal, la parte del cerebro donde se encuentran las funciones cognitivas y ejecutivas como planificar, resolver problemas y tomar decisiones. En cambio, la actividad se desplazaría a otras partes del cerebro relacionadas con la emoción, la relajación, el placer y la empatía; más cercanas a la creatividad que a la productividad.

Al mismo tiempo, pasar un par de horas en el bosque contribuiría en la regulación de la presión arterial, la disminución del cortisol y de la adrenalina y la activación del sistema nervioso parasimpático, lo que contribuye a generar una sensación de calma y bienestar. Aunque quizás lo más difundido ha sido cómo esta práctica tiene un potente efecto fortalecedor del sistema inmune ayudando al organismo a combatir tumores e infecciones (Miyazaki, 2018).

A partir de estos importantes hallazgos, en 1982 se crea la Terapia de Bosque en Japón, siendo promovida por el sistema de salud público de ese país. Hoy en día existe un gran número de senderos oficiales para desarrollar esta práctica y, además, dado su alto impacto medido sobre todo a nivel del fortalecimiento del sistema inmune, desde el año 2012 existe una rama de investigación en algunas universidades japonesas llamada “Forest Medicine” o “Medicina Forestal”, la que en un corto periodo de tiempo ha congregado a investigadores de todo el mundo (Arvay, 2015).

En la actualidad esta práctica se ha ido expandiendo a otros países, principalmente en Europa y Estados Unidos. En Latinoamérica contamos con un número cada vez mayor de guías certificados por diferentes instituciones. Se espera que, en un futuro cercano, los profesionales de la salud puedan derivar a sus pacientes a sesiones de Terapia

de Bosque y que ésta sea aceptada como un tratamiento efectivo basado en la evidencia (Miyazaki, 2018)

LA EXPERIENCIA EN EL BOSQUE

Una sesión de Terapia de Bosque consiste en una caminata pausada y contemplativa en la que las personas se van sumergiendo en la atmósfera del bosque mediante la apertura de los sentidos y la relajación. Es una práctica que facilita la sanación a través de la conexión profunda con la naturaleza.

Según Amos Clifford (2018), fundador de la Asociación of Nature and Forest Therapy (ANFT) de Estados Unidos, principal organización dedicada a la formación de guías de esta práctica en occidente; en las sesiones de Terapia de Bosque el guía “abre la puerta y el terapeuta es el bosque”, siendo este último quien facilitaría las experiencias que cada persona necesita para activar sus propios recursos internos para hacer frente a las dificultades individuales ya sea en un plano físico, psicológico o emocional.

Este fenómeno podría explicarse a través del concepto “Experiencia consciente inmediata en la Naturaleza”, que surge desde la Ecopsicología en un intento por describir lo que las personas experimentamos a nivel psicológico cuando entramos en contacto con el bosque y los entornos naturales en general (Arvay, 2015).

Este concepto da cuenta de lo que vivimos de forma absolutamente individual al entrar en contacto con el bosque, de lo que pasa en nuestro interior, desde los estados de conciencia que atravesamos, las ideas y puntos de vista nuevos que se desarrollan; hasta las soluciones a problemas con los que estamos lidiando en ese momento de nuestras vidas.

Los seres humanos somos una especie que busca dar sentido a la realidad, por lo tanto, interpretamos nuestras sensaciones para darles significado. Cuando estamos en la Naturaleza somos capaces de “visualizar” metáforas y símbolos que nos “dicen algo”. Se trata de un proceso individual en base a la historia vital, la situación actual y de los problemas que nos ocupen en el momento (Arvay, 2015).

Por ejemplo, una persona que esté atravesando un duelo o enfrentándose a un diagnóstico terminal, podrá conectarse con la impermanencia, la conciencia del cambio constante que permite sostener los ciclos de la vida, al contemplar el fluir del río o las hojas que caen de los árboles y vuelven a ser parte del suelo abonando la nueva vida que

surgirá. De esta forma, podría emerger una actitud de aceptación en su proceso de enfrentar la muerte.

Podríamos plantear, en un nivel más profundo, que la naturaleza nos guía a través de estas “imágenes”, como si fuera el lenguaje poético que utiliza el bosque para comunicarnos aquello que necesitamos integrar para alcanzar nuestro bienestar. Es por esto que podemos llegar a sentir que el bosque nos acompaña y contiene, tal como lo haría un terapeuta.

TERAPIA DE BOSQUE Y CÁNCER

En estudios realizados por el inmunólogo japonés Qing Li, se descubrió que los árboles, para mantenerse saludables, y para comunicarse entre sí, emiten unas sustancias químicas llamadas fitoncidas, que quedan suspendidas en la atmósfera del bosque y por tanto son inhaladas al caminar. Tras una serie de investigaciones, se logró determinar que estas sustancias interactuarían con nuestro sistema inmune, generando múltiples beneficios para nuestra salud (Li, 2013).

En el caso específico del cáncer, la inhalación de la atmósfera del bosque cargada de fitoncidas estimularía la producción de un tipo específico de glóbulo blanco en el organismo: las células Natural Killer (NK), que son las encargadas de identificar y destruir las células cancerígenas en el cuerpo.

Según investigaciones realizadas en Japón, un solo día en el bosque produciría un aumento de hasta un 40% de estos linfocitos en la sangre, elevando al mismo tiempo su número y su funcionamiento. Esto podría permitirle al organismo fortalecerse y evitar con mayor eficacia la aparición del Cáncer y combatir los tumores que ya se han formado (Li y Kawada, 2013)

Cuando pasamos un día en el bosque el efecto se mantendrá durante siete días más, aunque no regresemos al bosque en ese periodo. En cambio, tras unas breves vacaciones de dos a tres días en una zona boscosa, el número de células NK seguirá elevado alrededor de otros treinta días (Arvay, 2015).

FUNDACIÓN FLORESTA

En base a la evidencia científica expuesta y a partir de un proceso de sanación personal del cáncer en el que el contacto con la Naturaleza y las prácticas contemplativas fueron fundamentales, nace en el año 2019 Fundación Floresta, una organización sin fines de lucro que busca facilitar de forma gratuita sesiones de Terapia de Bosque a

personas con cáncer, sus familias y a profesionales de la salud que los atienden.

Buscamos acompañar el proceso de sanación del cáncer desde un enfoque integrativo basado en la Ecopsicología y las prácticas contemplativas, contando con un equipo de profesionales de la salud certificados como Guías de Terapia de Bosque por la Association of Nature and Forest Therapy, principal ente formador en occidente.

Reconocemos la conexión entre el bienestar y la calidad de las relaciones que cultivamos con nuestro entorno social y ambiental. Nos inspira la reciprocidad e interdependencia que existe entre seres humanos y naturaleza, promoviendo la reparación de este vínculo como el fundamento para los procesos de sanación de las personas y la tierra.

Tenemos como objetivo aportar en la reconexión de los seres humanos con este espacio como un lugar de sanación y soñamos con facilitar el encuentro con la medicina del bosque a muchas personas con cáncer. Al mismo tiempo, buscamos cultivar una relación con la naturaleza basada en la reciprocidad, a través de acciones de protección y regeneración de sus ecosistemas.

Dentro de nuestros proyectos se encuentran programas de Terapia de Bosque y Mindfulness para adultos con cáncer y otro especialmente dedicado a niños con cáncer y sus familias. Al mismo tiempo, ofreceremos sesiones a equipos de profesionales del ámbito de la oncología como un espacio de autocuidado.

A su vez, buscamos contribuir en la generación de evidencia científica a nivel latinoamericano sobre los beneficios del contacto con la naturaleza en personas con cáncer, formando parte del equipo del Centro de Investigación MIDAP, vinculado a las escuelas de Medicina y Psicología de la Pontificia Universidad Católica y la Universidad de Chile, entre otras.

ENFOQUE INTEGRATIVO EN EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer es una de las causas principales de muerte en todo el mundo: casi 10 millones de fallecimientos se produjeron en 2020. A esto se suma que en muchos países ya es la primera causa de muerte y, en regiones menos desarrolladas es la segunda, después de las enfermedades cardiovasculares (OMS, 2021)

En Chile, según cifras del Plan Nacional de Cáncer del Ministerio de Salud (2019), la estimación de incidencia para el año 2018 fue de 53.365

nuevos casos totales, con 27.483 casos en hombres y 25.882 en mujeres. En el año 2020 hubo más de 28.500 muertes producto de esta enfermedad.

Con los datos actuales, podríamos decir que una de cada tres personas será diagnosticada de cáncer a lo largo de su vida. Esta es una de las enfermedades más temidas, y suele estar asociada al dolor y al sufrimiento.

La persona con cáncer y su familia realizan largos tratamientos que se acompañan de profundos cambios vitales, enfrentando múltiples emociones que desafían su capacidad de adaptación. Incluso tras terminados los tratamientos, las personas afectadas afrontan las secuelas permanentes de éstos, junto con temores e incertidumbre ante posibles recaídas, así como desregulación emocional, alteración de su imagen corporal, y un impacto en sus relaciones interpersonales incluyendo el ámbito laboral (Cruzado, 2013).

Ante este escenario de alta complejidad, se requiere una aproximación integrativa que pueda potenciar los tratamientos médicos, volviéndolos más eficientes y menos invasivos, logrando aliviar el sufrimiento de las personas al optimizar su calidad de vida, la adaptación y la rehabilitación psicológica. Para esto se necesita un abordaje que integre a los aspectos biológicos y físicos las dimensiones psicológica, social y espiritual.

Y en un contexto mayor, incluir la dimensión ecológica. La Terapia de Bosque no sólo busca el beneficio de los seres humanos ya que parte de la base de que la salud de las personas no está separada de la salud de los ecosistemas. De la salud de nuestros suelos, ríos, mares y bosques depende el bienestar de nuestra especie.

La Terapia de Bosque puede regalarnos la sensación de formar parte de un todo mayor, devolviéndonos la conciencia de que no somos individuos separados de la naturaleza, sino que formamos parte de una red interconectada de vida. Se trata de cultivar una relación de reciprocidad con el bosque desde la gratitud, el cuidado y la protección mutua, recuperando nuestro vínculo afectivo con la naturaleza.

En palabras de Amos Clifford (2018) cuando cambiamos la visión que tenemos del mundo y del lugar que ocupamos en él, esa nueva perspectiva nos hace capaces de establecer relaciones auténticamente importantes y favorables para nuestra salud y la del resto de los seres vivos. Recuperar el equilibrio

y la armonía en la relación entre seres humanos y naturaleza representa la sanación más profunda.

Hoy tenemos la oportunidad y el desafío de transformar el concepto de salud, buscando generar un diálogo entre la ciencia y la sabiduría ancestral. El contacto con la naturaleza no sólo abre la posibilidad de recuperar nuestra salud, sino también, nos recuerda el camino a la reconexión con lo esencial. Tal como lo expresa Henry David Thoreau en su libro *Walden* (1854), que escribió tras vivir dos años inmerso en la floresta: “fui a los bosques porque quería vivir deliberadamente; enfrentar solo los hechos esenciales de la vida y ver si podía aprender lo que ella tenía que enseñar. Quise vivir profundamente y desechar todo aquello que no fuera vida... para no darme cuenta, en el momento de morir, de que no había vivido”.

REFERENCIAS

1. Arvay, C. (2015) *El Efecto Biofilia. El poder curativo de los árboles y plantas* (1a ed.). Urano.
2. Clifford, A. (2018) *Baños de Bosque. Siente el poder curativo de la naturaleza, vive el Shinrin Yoku* (1a ed.). Sirio.
3. Cruzado, J. (2013) *Manual de Psicooncología. Tratamientos psicológicos en pacientes con cáncer* (4ta ed.). Pirámide.
4. Williams, F. (2017). *La Dosis Natural: Por qué la naturaleza nos hace más felices, más sanos y creativos* (1a ed.). Paidós.
5. Hageneder, F. (1999) *El legado de los árboles. Historia, cultura y simbolismo* (1a ed.). Columba Ediciones.
6. Li, Q. (Ed.) (2013) *Forest Medicine*. Nova Medical.
7. Ministerio de Salud (2019) *Plan Nacional de Cáncer 2018-2028*. Gobierno de Chile.
8. Miyazaki, Y. (2018) *Shinrin-Yoku, Baños curativos de bosque* (1a ed.). Blume.
9. Organización Mundial de la Salud (2021, 24 de mayo). *Datos y cifras sobre el cáncer*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cancer>
10. Thoreau, H. (1854) *Walden* (5ta ed.). Errata Naturae.
11. Wohlleben, P. (2015) *La vida secreta de los árboles* (11a ed.). Obelisco.