

¿POR QUÉ LA ECOPSICOLOGÍA NECESITA DE LA HISTORIA NATURAL?

Laura Sewall y Thomas L. Fleischner

Abstract

En estos tiempos en que la distancia entre ser humano y naturaleza es cada vez mayor, las oportunidades que la ecopsicología ofrece cobran más importancia que nunca. A pesar de esto, la ecopsicología ha tendido a focalizar su atención solamente en el elemento humano de esta relación – en la psicología – a la vez que formula generalidades con respecto al elemento «eco». La ecopsicología suele representar la naturaleza como una abstracción más que como una red compleja de relaciones. La historia natural, entendida como la práctica intencional de una atención focalizada en las especificidades del mundo no humano, ofrece un método para aprender a observar un riquísimo mundo animado – y los patrones que nos conectan a todos. En la práctica de la historia natural, las señales que se originan en realidades ecológicas alteran hábitos sensoriales y expectativas perceptivas, modelando nuevas formas de mirar. De este modo, mejoramos nuestra percepción, incorporamos mayor información ecológica y más salud en la medida en que nuestra cambiante sensibilidad influye sobre nuestra conciencia y acciones. Mientras que los miles de «otros no-humanos» van adquiriendo identidades y nombres propios y van ocupando una presencia literal en nuestra mente, vamos ganando mayor receptividad a un mundo que es mucho mayor que nuestros constructos humanos. Creemos que el malestar del ser humano moderno pierde peso en la medida en que estas maravillas no-humanas ingresan en nuestra mente y cambian su forma. Palabras clave: Ecopsicología-Historia Natural-Atención-Visión.

Durante el cuarto de siglo de su vibrante existencia la ecopsicología nos ha dotado de valiosísima información sobre la interacción entre el mundo biofísico y el psiquismo humano. Los ecopsicólogos han pulido, con mucha convicción, materiales y abordajes para determinar quién es el ser humano moderno, con la intención fundamental de desvelar las características de nuestra psicología con respecto al mundo natural.

Así, se ha determinado la presencia de un sufrimiento psíquico colectivo, con importantes niveles de alienación y depresión (Albrecht, 2012; Stephens-Davidowitz, 2016), y un creciente narcisismo (Fisher, 2012; Gray, 2014). Las relaciones interpersonales están mediatizadas y circunscritas por dispositivos electrónicos que carecen de perspectiva y profundidad tridimensional y que filtran la información que recibimos en función de nuestras características personales (Pariser, 2011). De este modo, algunos opinan que existe un empobrecimiento de nuestra capacidad de percibir la profundidad como dimensión (Abram, 2010; Sewall, 2012), y que nuestra imaginación (Jensen, 2011) y capacidad de focalizar nuestra atención (Carr, 2010) se han deteriorado.

A pesar de que este análisis de depresiones, ansiedades y narcisismos colectivos y su relación con la modernidad es esclarecedor, no promueve la construcción de una curiosidad sincera y auténtica por el mundo natural y nuestra relación con éste. La ecopsicología señala ser una disciplina de investigación de las relaciones recíprocas entre

el ser humano y el mundo natural. Sin embargo, es rara la ocasión en que nos dirigimos a los «no-humanos» con honorable y respetuosa especificidad. En lugar de ello, aludimos a vagas nociones de «Naturaleza». Es habitual que cuando hablamos de plantas o animales, nuestro lenguaje emplee amplias categorías que refieren a árboles o pájaros, por ejemplo, o árboles de hoja perenne y patos – y no a un bosque de píceas o a un grupo de o pollas de agua – y en mucho menor a un pollo de agua de pecho rojo (Altran y Medin, 2008). Incluso aquellos que manifestamos la virtud de la admiración por el mundo natural, solemos olvidar la viva voz de los salvajes graznidos y las cabezas echadas para atrás de las serretas capuchonas durante el apareamiento; o de los lek de las ranas de bosque que envían sonoras vibraciones en todo el vecindario mientras compiten por un fructífero amplexo.

Es poco habitual que hablemos con especificidad y esto nos quita proximidad con el otro – aquellos a los que habitualmente nos referimos como «eso» (N. del T: he traducido «it» como «eso»). El pronombre «it» se usa en inglés para designar cosas y animales). El ecólogo nativo americano Robin Wall Kimmerer (2017) habla claramente en este sentido: «Nunca nos referiríamos a otro ser humano como «eso». Esta gramática resultaría irrespetuosa y grosera. «Eso» despoja a una persona de su humanidad y la reduce a estatus de objeto».

Al no realizar el esfuerzo necesario para llamar por su nombre a aquel con el que interactuamos, no es de extrañar que miremos, comprendamos y sintamos menos hacia ese alguien. Tampoco es de extrañar que nos maravillemos menos y que nos sintamos descorazonados. Quizá deberíamos reconocer esta condición como una forma de empobrecimiento sensorial y sensual. Como poco, nos lleva a establecer relaciones superficiales con «el otro que abarca más que lo humano» y nos deja con menor vitalidad de la que potencialmente podríamos tener.

Puede que esto parezca demasiado crítico y duro, pero pensemos: ¿Cómo podemos decir que tenemos un auténtico interés por la vida en el planeta y un compromiso con una relación saludable entre el ser humano y la naturaleza si no sabemos ni el nombre ni el parentesco de nuestros vecinos ecológicos? ¿Cómo podemos apreciar una vida que no sea la nuestra sin referirnos específicamente a aquello a lo que miramos o hablamos?

La historia natural – «la práctica intencionada de la atención y receptividad, guiada con honestidad y exactitud, dirigida al «mundo -que -abarca- más- que lo -humano» (Fleischner, 2005) – es una vía para escapar de este interminable pasillo de espejos. La historia natural nos ofrece un método accesible para reintegrarnos en un mundo rico en patrones, en texturas y en vida y para convertirnos en un animal-humano con mayor sabiduría ecológica. La historia natural es la tradición cultural más antigua y constante de la humanidad: como cazadores recolectores, la necesidad de identificar especies, rastros, patrones de comportamiento animal, plantas comestibles y nichos ecológicos, dio forma a nuestras habilidades perceptivas y cognitivas (Shepard, 1978/1998). Nuestra evolución - aquello que nos hizo humanos y comprendida como reacción a las características del medio ambiente – requería unas excelentes habilidades perceptivas (Isbell, 2009), incluyendo la capacidad de orientar, focalizar y mantener la atención con rapidez.

Como práctica, la historia natural requiere ejercitar esta «antigua forma» de prestar atención (Hasbach, 2012) – y esto es esencial para escapar de nuestro ensimismamiento, para cambiar nuestros puntos de vista y para calmar nuestra ansiedad. Para conocer a «los otros», debemos mirar pájaros e insectos, árboles, flores y peces más de una vez; sólo así podemos identificar especies y comportamientos. Cualquiera que sea el foco de nuestra atención, la acción de atender repetidamente es lo que se requiere para un aprendizaje perceptivo, para cambiar nuestras conexiones neuronales y ver el mundo de manera distinta (Li and Gilbert, 2014). Con la práctica de la historia natural, nuestros ojos se perfeccionan ante los marcos de la naturaleza – y puede que precisamente sea esto lo que haga posible reencontrarnos con la capacidad de maravillarnos y de calmar nuestra alienación y ansiedad.

Lo dicho es especulación parcial. Lo que sí sabemos a ciencia cierta es que nuestro cerebro neuroplástico cambia con cada mirada atenta y que ciertas redes neuronales – que representan aspectos diversos del mundo a nuestro alrededor – se fortalecen con el uso y la repetición (Kilgard y Merzenich, 1998). Con casi idéntica seguridad podemos inferir que la creciente pérdida de la biodiversidad – a la que muchos se refieren como la sexta extinción masiva (p.e., Kolbert, 2014) – nos enloquece o, al menos, alimenta nuestra vergüenza y ansiedad colectiva (Doherty and Clayton, 2011). También sabemos que la ansiedad nos quita capacidades, en particular con respecto a la toma de decisiones (Bergland, 2016). En esta época, que requiere tomar una gran cantidad de decisiones medioambientales, nuestra ansiosa incapacidad puede ser catastrófica a nivel ecológico, social y psicológico.

La ecopsicología debe ser audaz en este momento – y como una comunidad con valores compartidos y con una voz común, debemos saber a quién le hablamos y sobre qué hablamos.

La historia natural es la práctica de prestar atención a cualquier elemento del planeta, que vaya más allá de nuestras vidas antropocéntricas. Al ampliar el pequeño alcance de nuestros «ojos deslumbrados por las pantallas» (Abram, 2010) y centrarnos en los elementos naturales que están allá afuera, regeneramos la habilidad de orientar y mantener nuestra atención (Kaplan, 1995). Con poca práctica nos hacemos más sensibles a destellos de movimiento entre las hojas de los árboles, a pequeños cambios en la luminosidad o a los patrones únicos de pétalos y estambres. Prestando atención a matices y a patrones naturales entre escalas y dominios, somos transformados y reformados (esto es literal en términos de neuroplasticidad) por los seres vivos de nuestro entorno, por una mirada de formas alternativas de adaptación, por los signos y señales de otros seres, poblaciones, ecosistemas y paisajes. Para la psique – aquella que construye nuestra alma y que busca el sentido de nuestra vida – lo que «aparece ante nuestros ojos» (Hillman, 1975) al observar con ojos de historiador natural aves rapaces, patrones de migración, bandadas de pájaros, la polinización y fenología, enjambres, capullos y paisajes, son extraordinarias y concretas formas de integridad espiritual e interdependencia orgánica.

Si negamos a incontables seres la dignidad de la identidad e integridad, el mundo natural permanece como una entidad abstracta – y esto implica que no sea lo suficientemente «real» como para empezar a cambiar las cosas. Asimismo, nuestra voluntariosa existencia, nuestro impulso natural hacia una integridad espiritual mayor y más

participativa, hacia un bienestar basado en la interdependencia, queda notablemente empobrecido. Con las gafas oscuras de la distracción de la cultura y usos contemporáneos – con la implacable fijación en artefactos humanos – perdemos fácilmente de vista los patrones que definen y distinguen a seres íntegros, con voluntad y autoorganización propias, así como los evidentes patrones que nos conectan unos con otros (Bateson, 1979).

Contrariamente, si se desea participar activamente en esta relación de integridad y pertenencia con la comunidad de seres de la naturaleza y del gran reino de la vida planetaria, los ecopsicólogos necesitan ser más específicos – no en relación a métodos o análisis empíricos, sino en relación a los «otros no humanos». La práctica de la historia natural hace este trabajo por nosotros, y de forma tan sencilla como diferenciar arrendajos de arrendajos azules, currucas de reyezuelos. Nuestra habilidad para identificar señales, hacer distinciones y saber quién está en el «vecindario» mejora con cada mirada atenta. Tanto a través de la diversidad como de los elementos comunes, nuestros ojos se sintonizan con mayor finura, nuestros sentidos ligados a la neuroplasticidad recuperan su capacidad de observar patrones y semejanzas, diferencias, relaciones e inventos adaptativos.

Se cree que cada segundo recibimos 11 millones de fragmentos de información ambiental (Herman, 2016) que estructuran nuestro cerebro y nuestra percepción. Durante los pocos segundos de cuidadosa y atenta percepción sensorial de un otro natural, las señales entran a cascadas por nuestros ojos mientras que las conexiones neuronales vibran maravilladas en este reconocimiento. Si el sujeto de nuestra atención es un ser vivo que requiere una descripción como integridad orgánica, nosotros mismos y nuestro yo – en forma de redes neuronales autoorganizadas – realizamos una transformación orgánica hacia formas de mayor conciencia y apertura ecológicas. De esta forma, el cambio cerebral interno hace que nuestros problemas humanos – depresiones y ansiedades – representen un porcentaje menor de nuestra existencia. Así, nos sentimos más renovados y en mayor integración dentro de un mundo que es mucho más grande que nuestra existencia. En definitiva, disminuye nuestra alienación.

Los retos de la actualidad necesitan una ecopsicología robusta y sincera. Este mundo fracturado necesita que excavemos profundamente dentro de nuestros campos de conocimiento, en búsqueda de pepitas de información sobre nuestra psique. También es necesario que desarrollemos toda la atención y sensibilidad de las que seamos capaces, y nos aproximemos todo lo que podamos a los «humano-animales» que estamos destinados a ser, y para los que fuimos «diseñados». La buena noticia es que hemos nacido con la habilidad de prestar atención al vibrante mundo animado que está allá afuera. Nacimos con la capacidad de ser auténticos historiadores naturales.

Sólo debemos permanecer más tiempo en un lugar, mirar más de cerca y con mayor panorama. Unos prismáticos y una lupa pueden ayudarnos.

REFERENCIAS

Abram, D. (2010). *Becoming animal: An earthly cosmology*. New York, NY: Pantheon Books

- Albrecht, G. (2012). Psychoterratic conditions in a scientific and technological world. In P. H. Kahn and P. H. Hasbach (Eds.), *Ecopsychology: Science, totems and the technological species* (pp. 241-264). Cambridge, MA: MIT Press.
- Altran, S. and Medin, D. (2008). *The native mind and the cultural construction of nature*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Bateson, G. (1979). *Mind and nature: A necessary unity*. New York, NY: Bantam Books.
- Bergland, C. (2016). How does anxiety short-circuit the decision-making process? *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-athletes-way/201603/how-does-anxiety-short-circuit-the-decision-making-process>
- Carr, N. (2010). *The Shallows: What the Internet is doing to our brains*. New York, NY: W.W. Norton & Company.
- Doherty, T. J. and Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66 (4).
- Fisher, A. (2012). What is Ecopsychology?: A radical view. In P. H. Kahn and P. H. Hasbach (Eds.), *Ecopsychology: Science, totems and the technological species* (pp. 79-114). Cambridge, MA: MIT Press.
- Fleischner, T.L. (2005). Natural history and the deep roots of resource management. *Natural Resources Journal*, Vol. 45, 1-13.
- Glendinning, C. (1994). *My name is Chellis and I'm in recovery from Western civilization*. Boston, MA: Shambhala Press.
- Gray, P. (2014). Why is narcissism increasing among young Americans? *Psychology Today*. Retrieved from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/freedom-learn/201401/why-is-narcissism-increasing-among-young-americans>
- Hasbach, P. (2012) Ecotherapy. In P. H. Kahn and P. H. Hasbach (Eds.), *Ecopsychology: Science, totems and the technological species* (pp. 115-140). Cambridge, MA: MIT Press.
- Herman, A. (2016). *Visual Intelligence: Sharpen your perception, change your life*. New York, N.Y. Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company.
- Hillman, J. (1975). *Re-visioning psychology*. New York, NY: Harper and Row.
- Isbell, L. A. (2009). *The fruit, the tree, and the serpent: Why we see so well*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Jensen, D. (2011). Imagine. *Orion*. Retrieved from <https://orionmagazine.org/article/imagine>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

- Kilgard, M. P. & Merzenich, M.M. (1998). Cortical map reorganization enabled by nucleus basalis activity. *Science*, 279 (5357): 1714-18.
- Kimmerer, R.W. (2017). Heal-All. In T.L. Fleischner (Ed.), *Nature, love, medicine: Essays on wildness and wellness* (pp. 231-244). Salt Lake City, UT: Torrey House Press.
- Kolbert, E. (2014). *The sixth extinction: an unnatural history*. New York, NY: Picador.
- Li, W. and Gilbert, C.D. (2014). Perceptual learning and plasticity in primary visual cortex. In J.S. Werner and L.M. Chalupa (Eds.), *The new visual neurosciences*, Cambridge, MA: MIT Press.
- Parsier, E. (2011). *The filter bubble: How the new personalized web is changing what we read and how we think*. New York, NY: Penguin Books.
- Sewall, L. (2012). Beauty and the brain. In P.H. Kahn, Jr., & P.H. Hasbach (Eds.), *Ecopsychology: Science, totems, and the technological species* (pp. 265-284). Cambridge, MA: MIT Press.
- Shepard, P. (1978). *Thinking animals: Animals and the development of human intelligence*. New York: Viking Press. [reprinted 1998, University of Georgia Press]
- Stephens-Davidowitz, S. (2016). Fifty States of Anxiety. *The New York Times*. Retrieved from <https://www.nytimes.com/2016/08/07/opinion/sunday/fifty-states-of-anxiety.html>