

MÉTODO ECO PSIQUE NEXUS
INTERVENCIÓN DE TERAPIA HORTÍCOLA
Daniela Silva-Rodríguez & Manuela de Szyszlo

Desde que empezamos a difundir la práctica de la terapia hortícola (TH) y horticultura terapéutica (HT) en el Perú, hace 12 años, hemos tenido la suerte de trabajar con una diversidad de colectivos, incluyendo: personas con abuso de sustancias tóxicas en una clínica privada de rehabilitación; niños sobrevivientes de quemaduras; niños con cáncer; adultos mayores; personas diagnosticadas con esclerosis múltiple; niños y adolescentes institucionalizados; personas con desórdenes mentales; niños y adolescentes con TEA (trastorno del espectro autista) y niños con trastornos del desarrollo; comunidad en general.

Esta gran diversidad de necesidades, habilidades y niveles de funcionamiento de las personas nos inspiraron, a lo largo de los años, para desarrollar una técnica a la que hemos llamado *Método ECO PSIQUE NEXUS (EPN)*. Aplicamos el *método EPN* en todas nuestras intervenciones; lo describiremos detalladamente en este blog.

Sin importar el colectivo con el que estemos trabajando, el *método EPN* nos ha dado muy buenos resultados.

La estructura del *método EPN* es el siguiente:

MÉTODO ECO PSIQUE NEXUS Intervención de Terapia Hortícola	
Duración	Actividad
2 minutos	Bienvenida
10 minutos	Aromaterapia, Observación y Conexión con el entorno
5 minutos	Explicación y meta de la actividad
35-40 minutos	Intervención: actividad planificada
10 minutos	Reflexión

Descripción del *método EPN*:

PASO 1: BIENVENIDA

Duración: 2 minutos

Recibimos a los participantes presentándonos, dando nuestro nombre, con una sonrisa y palabras de bienvenida como “*estamos felices que nos acompañes el día de hoy*”.

Si es un grupo nuevo, escribimos nuestros nombres en pegatinas para familiarizarnos unos con otros y fomentar la interacción social.

PASO 2: CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

Duración: 10 minutos

A través de la aromaterapia y de la observación consciente, iniciamos la conexión con la naturaleza. El uso de la aromaterapia es un paso fundamental para llevar la atención del participante al momento presente. Para la aromaterapia utilizamos especialmente la lavanda o aceite esencial de lavanda cuyo aroma ha sido probado científicamente como calmante.

La razón por la que iniciamos la intervención con aromaterapia es porque las fragancias pueden despertar memorias, así como influir en el estado de ánimo y/o el comportamiento del participante. La otra estrategia que utilizamos en este paso es la de fomentar la “*fascinación o asombro*” guiando a los participantes a observar los detalles de la naturaleza, como colores, texturas, aromas, venación de las hojas, pistilos, polen, formas, sabores, o mecanismos de adaptación. Un utensilio indispensable para este proceso es la lupa. Ser conscientes del mundo a nuestro alrededor, de otros seres vivos y ecosistemas, es crítico para la conexión *ECO PSIQUE*, reconociendo que somos parte de algo más grande. La observación tiene la capacidad de llevar la atención del participante al momento presente, practicando el *mindfulness*.



Observación – *Cattleya* sp. Orchid – Photo credit: Daniela Silva-Rodriguez

La meta de esta etapa es que los participantes asocien la TH como una experiencia placentera. Al sentirse bien, bajan la guardia y están dispuestos a participar en la actividad. La interacción regular con el *método EPN*, permitirá a los participantes cultivar un vínculo con las plantas. Ese vínculo catalizará cambios en el estado emocional, conductual, funcional o cognitivo de la persona. Esta técnica es especialmente útil cuando se trabaja con niños.

Ejemplo de la práctica

Ofrecemos intervenciones regulares en el albergue para niños Pérez Aranibar. Allí conocimos a un niño de 10 años que presentaba episodios de activación emocional en los que rompía o pateaba objetos, o golpeaba a otros niños. Tenía una ligera dificultad verbal y una ligera curvatura en su columna, en la zona cervical.

Cuando empezó a asistir a las sesiones de terapia hortícola, se mostraba rebelde, muchas veces no participaba de la actividad planificada o respondía con “no” a todas las preguntas que le formulábamos. Al inicio de las sesiones siempre empezábamos pidiéndole a los niños del grupo que cortaran un esqueje de su hierba aromática preferida. Este niño, había identificado la lavanda como su fragancia de elección. Un día, le pedimos que buscara el “sí” en el jardín. Después de 15 minutos de deambular por el jardín, volvió con un esqueje de lavanda en las manos y dijo: “*encontré el sí!*”. ¡Al fin, logramos que conectara con el jardín! En otra ocasión, llegó al jardín muy activado, agitado y con piedras en cada mano. Detrás de él llegaron 2 psicólogos que lo estaban persiguiendo,

atemorizados que les arrojara las piedras. Al ver la situación, me dirigí a él, con voz serena, y le dije: “*vamos a ver la lavanda que tiene flores nuevas?*”. Inmediatamente, soltó las piedras, corrió hacia mí, me abrazó y fuimos a oler la planta de lavanda, ante la gran sorpresa de los psicólogos.

La fisiología del olfato:

El sentido del olfato es único. A diferencia de los otros sentidos, los nervios del sistema olfativo se conectan directamente con las estructuras del sistema límbico del cerebro, haciendo que un olor desencadene emociones placenteras como displacenteras, debido a que los aromas están asociados con memorias específicas.

Los estudios también han demostrado que la expresión emocional de una persona hacia un aroma específico puede influir cómo percibimos cada uno de nosotros el olor. Por ejemplo: si mi expresión facial al oler flores de lavanda es de placer, la otra persona tiene la expectativa que el aroma es agradable.

El olfato es el único sentido que el feto tiene completamente desarrollado en la barriga de la madre, y es el sentido más desarrollado hasta la edad de 10 años, etapa en la que el sentido de la visión toma la posta. Debido a que “olor y emoción” se guardan como una sola memoria, la infancia es el período en el que se crea la base de los olores placenteros o displacenteros por el resto de la vida. Además, el sentido del olfato se debe ejercitar, igual como se ejercitan los músculos: cuanto más se huelga un aroma, más intenso se volverá. (Dawn Goldworm, 2020).



Photo credit: Daniela Silva-Rodriguez

PASO 3: EXPLICACIÓN Y META DE LA ACTIVIDAD

Duración: 5 minutos

Después de la regulación emocional y la conexión con la naturaleza, explicamos la actividad planificada: qué se va a hacer, cuáles son los materiales que se van a utilizar, cómo la van a realizar, y cuál es la meta o las metas de la actividad.

Antes de iniciar este paso, debemos observar y evaluar visualmente a los participantes para determinar su estado de ánimo y recordar que uno de los atributos de la terapia hortícola es la *Atención Centrada* en la persona: es muy importante empatizar y "darle voz" a los participantes, esto propiciará una *rapport* entre el terapeuta y el participante de confianza. Al darse este *rapport*, el participante podrá identificar el espacio de la terapia hortícola como un “lugar seguro”, y estará más receptivo y dispuesto a recibir ayuda.

Esta estrategia es especialmente importante y valiosa cuando ofrecemos la terapia hortícola a participantes con algún desorden mental, que pudiera no estar dispuesto a realizar ninguna actividad las primeras sesiones.

Cómo abordar a un participante desmotivado

Si vemos a un participante desmotivado, podemos invitarla a sentarse o recostarse en una banca, bajo la sombra, ofrecerle masajes en las sienes y los lóbulos de las orejas por unos minutos. Al cabo de unos minutos, usamos las plantas como herramientas para que el participante identifique su sentimiento. Le preguntamos: "*¿me ayudas a buscar una planta triste en el jardín para que la ayudes a sentirse mejor?*"



Photo credit: Daniela Silva-Rodriguez

PASO 4: INTERVENCIÓN

Duración: 35 a 40 minutos

En este paso, guiamos a los participantes, verbalmente, por escrito con instructivos, a través de la demostración, o a través de imágenes a realizar la actividad planificada. Es importante no sólo ofrecer actividades que sirvan para alcanzar las metas pre-establecidas, sino, actividades que permitan que los participantes expresen sus emociones, así como actividades que los participantes puedan replicar fácilmente en su vida cotidiana (*normalización*).

En este paso, usamos muchas de las herramientas de nuestra “caja de herramientas”: conocimiento sobre plantas, modos terapéuticos, y técnicas de comunicación para alcanzar la meta más importante de esta práctica: lograr que los participantes “cultiven” un vínculo con las plantas e incorporen el cuidado de las plantas en su vida cotidiana, haciendo que las plantas sean sus mentoras y co-terapeutas.

Daremos algunos ejemplos de las herramientas que utilizamos:

- a) Guiamos a los participantes con **preguntas** como: “¿cuál es tu PLAN?” – “¿qué vas a hacer?” – “¿qué necesita la planta?”- “¿qué necesitas tú?”
Preguntar “¿cuál es tu PLAN?”, fomentamos la toma de decisiones y el sentido del control en el participante, puesto que lo que se quiere es que el participante lleve esta práctica a otros escenarios de su vida cotidiana.
Al guiar con preguntas, fomentamos la resolución de problemas, la toma de decisiones, la recuperación del sentido del control, la autonomía e independencia. Una de las metas subyacentes de cualquier intervención de TH es la de ayudar a los participantes a entender cosas que pueden ser obvias para otros pero que permanecen escondidas para ellos. Fomentamos este proceso utilizando a las plantas como un espacio en el que pueden proyectar sus sentimientos y emociones; a través de la reflexión, pueden descubrir aquello que permanecía escondido para ellos.
- b) **Narrativa de la planta:** describimos detalles de la planta o plantas con las que se está trabajando, como: hábitat natural de la planta, características o mecanismos de adaptación, necesidades para su cuidado. Esta estrategia nos permite hacerle preguntas al participante

sobre sus gustos e intereses, y muchas veces crea un espacio para que el participante comparta sus emociones placenteras o displacenteras, incluso vivencias traumáticas.

- c) **Antropomorfización de la planta:** esta estrategia, en la cual hablamos de las plantas en primera persona, humanizándolas, es una de las que más nos ha ayudado a producir cambios conductuales o emocionales en los participantes. En esta estrategia comparamos los ciclos de vida de las plantas con los ciclos de los humanos, las partes de las plantas con las partes del cuerpo humano, y metáforas para ayudar a los participantes a entender sus vivencias, sentimientos o emociones a través de un lente distinto.

Esta estrategia va acompañada con una invitación a “*adoptar una planta*”, lo que permitirá al participante responsabilizarse del cuidado de otro ser vivo desde el primer día. Esta estrategia es muy significativa en participantes con abuso de sustancias tóxicas o personas que están pasando por un proceso de enfermedad física, para producir un cambio de roles, pasando de “*ser cuidado a ser cuidador*”.

- d) **Cuidado de las plantas:** incorporar la rutina de mantenimiento de las plantas es una estrategia indispensable, especialmente para personas con desórdenes mentales o adolescentes en riesgo. Esta tarea permite a los participantes ser más conscientes de sus necesidades y las necesidades de las plantas. Muchas veces le damos a los participantes plantas que necesitan “ser recuperadas”. Esto activará la capacidad innata de sanación que tenemos todas las personas.



Planta suculenta en la necesidad de ser “rescatada” - Photo credit: Daniela Silva-Rodriguez

Ejemplos de la práctica

- ♣ Antropomorfización: Niño de 8 años, institucionalizado, adopta una planta que decide cuidar para su hermana pequeña. Le enseñamos la rutina de mantenimiento de la planta, la cual captó muy bien desde el primer día. Al llegar a cada sesión, realizaba la rutina de mantenimiento de manera prolija y al cabo de unas sesiones, nos dijo: “*estoy usando mis dedos como la toalla que usas para secarme el cuerpo cuando salgo de la ducha*”. Con esta actividad pudimos abordar la meta del *Sentido del Cuidado*, fundamental en un niño institucionalizado.



Cuidado de la planta - Photo credit: Daniela Silva-Rodriguez

- ♣ Narrativa de la planta: Niños de 6 años, sobreviviente de trauma físico y sexual. Este caso fue uno de los más difíciles que hemos tenido en la práctica; era un niño muy “roto” emocionalmente, y agresivo. Con mucha paciencia y trabajando uno-a-uno con él, dos veces por semana, al cabo de 8 semanas logramos lo siguiente:
 - Identificación del espacio como lugar seguro
 - Identificación de las fragancias como calmantes
 - Adquisición del *Sentido del Yo* (torta de cumpleaños)
 - Adquisición del *Sentido del Cuidado*
 - Regulación emocional
 - Lugar de pertenencia (Santuario)



Santuario



Torta de cumpleaños

- ♣ Observación consciente: Niña de 13 años, sobreviviente de trauma. La niña había desarrollado un discurso en el cual hablaba de un mundo paralelo, donde todo era perfecto: su relación con su madre era buena, tenían dinero y se mudaban a Estados Unidos a vivir. Al principio, cuando asistía a las sesiones, se las agenciaba para no hacer la actividad planificada, si no hacer lo que ella quería. Poco a poco, fuimos llevando su atención al momento presente, observando y sintiendo en el momento presente. Una de las actividades que ofrecimos para abordar esa meta fue el dibujo botánico.



Photo credit: Daniela Silva-Rodriguez

PASO 5: CIERRE Y REFLEXIÓN

Duración: 10 minutos

Este último paso de la intervención incluye orden, limpieza y reflexión. El orden y la limpieza del espacio de trabajo es una tarea fundamental para fomentar la independencia y la responsabilidad, y para terminar la actividad con una mente en calma.

Durante los minutos de reflexión, recapitulamos todo lo aprendido e invitamos a los participantes a compartir sus sentimientos o aprendizajes.

Referencias

- Alice W. Burlingame (1974). *"Hoe for Health"*
- Nevin Harper, Kathryn Rose & David Segal (2019). *Nature Base therapy* - New Society Publishers
- Dan O'Brien (2010). *Gardening Philosophy for Everyone* – Wiley Blackwell
- Stella Saladino (2022) - *"Pensa come una pianta"* (Think like a plant) - Tréfoglie
- Colleen Walsh – *What the nose knows*, The Harvard Gazette, February 27, 2020