

REWILDING

O DE CÓMO RECUPERAR NUESTRA CONEXIÓN CON LA NATURALEZA

UNA FORMA DE CAMBIAR EL MUNDO ES CAMBIAR NOSOTROS PRIMERO. HACERLO A TRAVÉS DE LA RECUPERACIÓN DE NUESTRA ESENCIA SALVAJE ES LA LABOR DE LA AGENCIA "REWILDING DRUM", DIRIGIDA POR NIKI NÁRDIZ Y BERT PROFFÉ, CON QUIENES HEMOS CHARLADO SOBRE SU PROYECTO.

— Texto: Jorge Jiménez Ríos —

96



Kiki Nárdiz y Bert Proffé llevaban la vida habitual de oficina. Habían logrado todo lo que se podía esperar de ellos tras años de trabajo en diversas empresas y se habían calzado la máscara social requerida, pero con ello sólo lograban alimentar una sensación profunda de vacío profesional que les espoleaba

para buscar un cambio. Tras varios viajes de aventura y de convivencia con culturas locales restablecieron su conexión con la naturaleza, y así fueron encontrando las respuestas que buscaban y que para ellos surgían de la propia sabiduría innata que todos llevamos dentro. Se reinventaron. De ese modo nació Rewilding Drum (rewildingdrum.com), una empresa dedicada a desactiva ese piloto automático que ponemos en las urbes, para recuperar la energía y la lucidez a través de técnicas de coaching en plena naturaleza salvaje.

Nos hallamos en una peligrosa encrucijada de nuestra relación con el medio ambiente. Urge un cambio general, no sólo personal, para desde el individuo alcanzar metas globales, y conectar con las obras naturales es un gran paso para recuperar una armonía que empieza a ser imprescindible. Recapacitar sobre nuestro pasado salvaje puede jugar un papel importante en este cambio.

¿Cómo definiríais vuestro proyecto?

Kiki: Estamos convencidos de que una de las causas (cuando no LA causa) de todos los males que asolan a la civilización actual tiene un claro origen: la vida en un entorno artificial cada vez más alejado de la naturaleza, nuestro verdadero hogar y ajeno a nuestra verdadera naturaleza humana. Dicho entorno artificial nos ha dado una falsa sensación de seguridad. La tecnología y las comodidades rigen nuestra adormecida existencia y nos desconectan de nuestro ser más salvaje y auténtico. Esa desconexión nos hace sentir un profundo vacío existencial y nos hace vivir como autómatas, dando lugar a las llamadas enfermedades de la civilización (depresión, obesidad, diabetes, burnout, boreout...). Para aguantar el tirón vivimos en piloto automático, drogados por el consumo y el materialismo.

Bert: Lo que nosotros proponemos para salir de ese bucle es reconectarnos con nuestro verdadero ser a través del contacto consciente con la naturaleza. Nuestro proyecto está construido en torno a una palabra que a nuestro parecer engloba a la perfección lo que queremos expresar: rewilding, o recuperación de lo salvaje, entendiendo como salvaje algo que se encuentra en su estado original, libre, auténtico, con toda su fuerza y sin manipulación por parte del hombre.

Trabajamos a dos niveles:

- *A nivel personal*, introduciendo cambios progresivos en nuestra vida diaria y familiar, procurando combinar naturaleza y progreso de la forma más equilibrada posible.

- *A nivel profesional*, trabajando con personas que después de darse cuenta de que llevan viviendo años en piloto automático, sienten un gran vacío vital y desmotivación por la vida que llevan. Nosotros les ayudamos a reconectar con su naturaleza salvaje para recuperar la energía vital y la motivación que necesitan para identificar y realizar los cambios que quieren en su estilo de vida.

Sois un ejemplo de cómo cambiar de vida cuando te sientes vacío, ¿cómo fue vuestra historia?

Kiki: realmente nunca hemos experimentado vacío en el sentido más amplio de la palabra, pero sí hambre de descubrir mundo y culturas diferentes. Nuestro proyecto empezó de manera inconsciente hará unos 20 años. Gracias a nuestros trabajos en sendas compañías aéreas, tuvimos la oportunidad de viajar a numerosos lugares y entrar en contacto con diversos pueblos aborígenes del planeta. Poco a poco descubrimos que todavía existían personas capaces de vivir en completa armonía con la naturaleza, que todavía poseían un profundo conocimiento sobre el medio natural para proveerse de alimento, agua, refugio y abrigo. Ellos nos enseñaron lo desconectados que estábamos de la naturaleza y de nuestra esencia más auténtica y profunda, de ellos aprendimos cómo estábamos buscando soluciones en lugares equivocados.

Bert: en nuestro caso, vivíamos de viaje en viaje, olvidándonos de vivir y de disfrutar el presente. El vacío que sentíamos tenía que ver con la siguiente pregunta: ¿qué hacemos aquí (en casa) cuando queremos estar allí (viajando)? Y adoptar un estilo de vida más "asilvestrado" sin la necesidad de estar siempre de viaje o planificándolo ha sido la respuesta a ese vacío. Lo que supimos de manera inmediata es que vivir conectados con la naturaleza nos hacía sentir bien, en equilibrio, en paz. Y, desde entonces, no hemos cesado de practicar y aprender para implementar un estilo de vida más equilibrado con nuestra esencia y con nuestro entorno, agradecidos por los pequeños logros, pero sin frustrarnos por las limitaciones. En definitiva, hemos aprendido a disfrutar del camino.

¿Creéis que este "vacío" es un mal endémico de nuestra sociedad?

Kiki: Estamos convencidos de ello. Adoptar un estilo de vida prefabricado y artificial hace que vivamos como zombies, a medio gas, tomando decisiones por inercia, aceptando la cronicidad de la enfermedad e ignorando el potencial que todos llevamos dentro. Nadie nos ha enseñado a vivir de acuerdo con nuestra verdadera naturaleza. A cambio, el sistema nos ha vendido la moto de que somos seres imperfectos que hay que arreglar y que consumiendo todos los productos que se anuncian alcanzaremos la felicidad. ¡Y hemos comprado la moto! El resultado es el vacío más absoluto.

Bert: No necesitamos nada que esté fuera del medio natural ni fuera de nosotros mismos. El hombre es nómada por naturaleza y tiene todas las capacidades para ser autónomo y autosuficiente, como lo ha demostrado durante los miles de años que ha vivido en la Tierra.

¿Puede influir en éste (vacío) nuestra total pérdida de conexión con la naturaleza?

Kiki: Nuestra experiencia nos dice que sí, que esa es la clave. La gente se siente muy mal porque se ha apartado completamente de su entorno real: la naturaleza.

Bert: No somos conscientes de que, genéticamente, apenas hemos cambiado y seguimos teniendo el ADN de un hombre paleolítico cazador-recolector. Sin embargo, el entorno al que nuestros genes están adaptados ya no existe. Esta incoherencia entre genética y entorno produce un desequilibrio que podemos corregir "reasilvestrando" nuestras vidas, es decir, optando por un estilo de vida más coherente con nuestra genética. En ningún caso hablamos de volver a la caverna o a la selva, ni de abandonar la civilización para siempre, pero tampoco podemos olvidar de dónde venimos ni que hay unas reglas básicas de higiene vital que hemos de respetar.

Además de proyectos como el vuestro, ¿qué papel creéis que juega la educación en esta situación?

Kiki: la educación es fundamental. El sistema educativo actual es una de las piedras angulares de esta pérdida de conexión. El mundo evoluciona a mil por hora y el sistema educativo quedó obsoleto hace

« EL ENTORNO ARTIFICIAL NOS, HA DADO UNA FALSA SENSACIÓN DE SEGURIDAD »

¿CÓMO VAMOS A CUIDAR EL PLANETA SI NO SOMOS CAPACES DE CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS?

ya bastantes años. Aun así, desde pequeñitos se nos sigue encerrando en locales en los que hay que permanecer sentados escuchando lo que unos han decidido contarte, memorizando información que en su mayoría no vale para nada, valorándonos por las notas que sacamos en exámenes estándar y comparándonos unos con otros.

Bert: no se educa, se condiciona para encajar en el sistema. Educar para nosotros es ayudar a los chavales a descubrir su potencial como seres humanos, pero, de momento, no es el caso en la mayoría de centros educativos. Y ahí empieza todo. Los niños, para aguantar el tirón, activan el piloto automático desconectándose de sus talentos y de su ser, empiezan a seguir los dictados de la mayoría para ser igual que el resto y encajar en lo que sus padres y/o profesores esperan de ellos, renunciando a su creatividad y convirtiéndose en personas conformistas y obedientes. Es cierto que las cosas están empezando a cambiar. Poco a poco surgen iniciativas como las escuelas libres o el homeschooling, métodos alternativos de enseñanza que abogan por tratar de dar respuesta a las cuestiones importantes de la vida.

¿Cuáles son para vosotros las causas fundamentales de esta pérdida de conexión?

Kiki: la desconexión es un proceso progresivo que, a nuestro parecer, se remonta al día en el que se nos ocurrió la feliz idea de asentarnos y empezar a vivir en casas, hará unos 10.000 años. Plantas, animales y humanos hemos sido salvajes la mayor parte de nuestra existencia, viviendo en perfecta armonía con la naturaleza, completamente integrados en ella, capaces de abastecernos de sus recursos para vivir, sin explotar, de manera completamente autosuficiente y autónoma. Asentarnos dio pie al afán de poseer, dominar y acumular cambiando nuestra libertad por una supuesta seguridad. Este hecho hizo que nos fuéramos alejando tanto de la naturaleza que hoy, a la mayoría, nos resulta una auténtica desconocida.

Bert: para nosotros la causa principal de la desconexión es la incoherencia entre nuestra auténtica naturaleza humana y el entorno o sistema que hemos creado, ya que es completamente ajeno a ella, por eso nos enferma y nos debilita.

¿Qué significa la naturaleza para vosotros?

Bert: La naturaleza es la gran maestra, es perfección, es armonía, es sabiduría, es nuestro hogar, no es algo que se visita de vez en cuando o que se consume, formamos parte indisoluble de ella, al igual que un león, una hormiga o una cebolla. El Dalai Lama lo expresaba perfectamente: *La naturaleza sostiene la vida universal de todos los seres. Destruir la naturaleza es destruirse a uno mismo.*

Además de vuestros talleres y de lograr que la gente conecte con su yo salvaje, ¿podrían usarse estas técnicas para ejercer ciertas terapias sobre la conducta?

Kiki: definitivamente, sí. En las sociedades occidentales actuales prevalece un comportamiento que es completamente ajeno a nuestra verdadera naturaleza marcado por el miedo, la tristeza, la agresividad y la ansiedad. ¿Por qué uno se comporta como se comporta? Gran parte del comportamiento humano está marcado por el automatismo del que venimos hablando, estamos programados y el condicionamiento social y cultural marca nuestras vidas. Cuando sales del automatismo

puedes empezar a controlar tu comportamiento y lo que es más importante: tu actitud. Dejas de reaccionar ante lo que pasa y empiezas a responsabilizarte de tu vida, vuelves a llevar las riendas.

Bert: el estrés, el burnout, el boreout y ese malestar generalizado en la actualidad, sencillamente no existen entre la gente que vive una vida más natural en conexión con la naturaleza y con su ser. Cuando estás ocupado con cosas 'simples' como procurarte alimento y refugio, calentarte al calor de la hoguera, disfrutar de cosas pequeñas, compartir la vida con familiares y amigos, haciendo lo que te gusta y te apasiona, no corres peligro de encontrarte preso en la carrera de la rata. Incluso muchos problemas, hasta políticos, se podrían evitar si la gente se acercara más a este estilo de vida. Cuando estás ocupado con cubrir tus necesidades básicas (hambre, sed, no pasar ni frío ni calor y la amistad de la tribu) no tienes ni ganas ni necesidad de conflictos absurdos con nadie. Hoy en día todo se "soluciona" comprando, no se produce nada. Ya nadie se fabrica un arco, son pocos los que hacen su pan o crean sus propios remedios medicinales. Apretamos botones, compramos un sinfín de objetos online, nos los traen a casa y después de varias compras acabamos aburridos e insatisfechos. Nuestra esencia es salvaje. A lo mejor te esperabas algo más sexy, pero la esencia salvaje no es otra cosa que alegría, creatividad, pasión, vivir la vida en plenitud, en armonía con el medio natural y con las personas que nos rodean. Esta es la base de la filosofía detrás de la palabra rewilding.

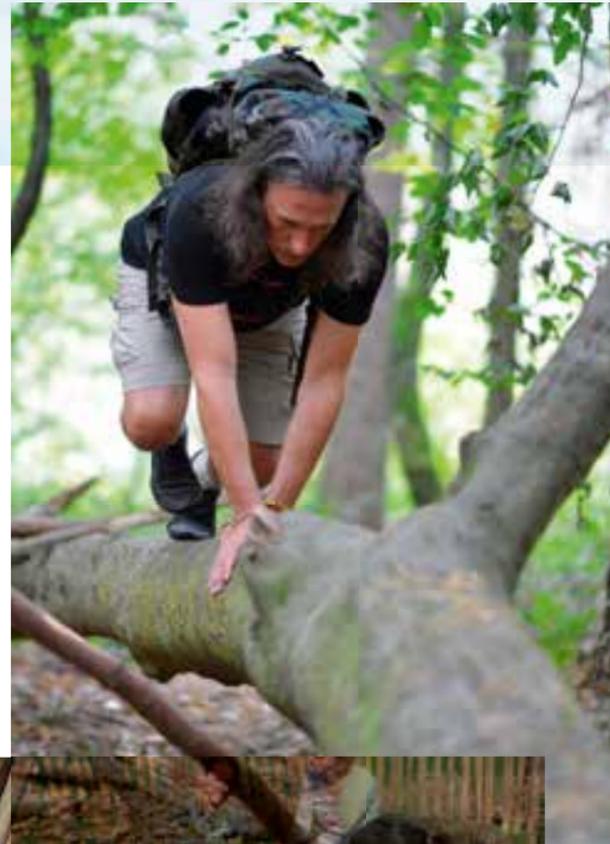
Reconectar con una naturaleza... que estamos matando. ¿Qué opináis de asuntos como la acidificación de los mares o el cambio climático, y sobre todo sobre el papel que ejerce en ello el hombre de a pie?

Kiki: pues mira, está muy bien que intentemos 'salvar' el planeta, sin embargo, cometemos un gran error: empezar por el planeta. Siempre decimos que nos parece pretencioso querer salvarlo. Él mismo se encargará solito de salvarse como ha venido haciendo durante sus millones de años de existencia. ¿Cómo vamos a cuidar el planeta si no somos capaces de cuidar de nosotros mismos? Lo que realmente hay que salvar es a la especie humana de su propia autodestrucción.

Bert: el movimiento rewilding a nivel europeo empezó con el objetivo de restablecer el equilibrio ecológico en los ecosistemas mediante la reintroducción de animales erradicados de su entorno por la acción humana. Para ello, se han ido adquiriendo terrenos en lugares representativos de cada ecosistema con el fin de ir reintroduciendo las especies que un día habitaron en ellos, para que puedan vivir en libertad, como el lobo o el oso, por poner un ejemplo. Pero son cada vez más las voces que hablan del rewilding humano, de "reasilvestrar" al ser humano. Sin ir más lejos, en nuestro país, el precedente ya fue sentado por Félix Rodríguez de la Fuente, quien consideraba, en palabras de Benigno Varillas, precursor del movimiento rewilding en España, que: "No el actual hombre neolítico, sino el hombre paleolítico, es el hombre verdadero y hay que luchar por recuperar esa arquitectura mental que tuvimos hace diez mil años y perdimos cuando empezamos a domesticar y a ser posesivos y violentos". Así que, si no nos gusta lo que hay ahí fuera, cambiemos lo que hay dentro. Sólo con cambios interiores podremos alcanzar cambios exteriores. Rewilding, el estilo de vida en equilibrio con la naturaleza, lleva, por definición, a una vida mucho más sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

¿Cuáles serían, a grandes rasgos, vuestros consejos para el día a día de la gente?

Kiki: lo primero que cada uno debe hacer es analizar su estilo de vida actual con honestidad y cuestionarse el paradigma existente para así ir tomando conciencia de cuán condicionada está nuestra existencia, a todos los niveles (físico, emocional, mental y espiritual) por nuestra educación, por creencias, por la cultura en la que vivimos.



Solo desde esta toma de conciencia podemos empezar a dar los primeros pasos para desprogramarnos y salir del paradigma domesticado y destructivo en que vivimos. Y después de la toma de conciencia viene la responsabilidad. Vamos a salir de la actitud victimista de culpar a otros de lo que pasa y ser un poquito más proactivos, ya que todos somos cómplices de lo que sucede ahí fuera.

Bert: lo más importante es ir dando pequeños pasitos, evitando las frustraciones que suponen a veces las limitaciones de esta sociedad y disfrutar de cada logro conseguido. Cada pasito dado ya está sumando. Desde un punto de vista práctico, en nuestra web www.rewildingdrum.com puedes descargar gratuitamente el e-book "Los 7 errores que te alejan de tu naturaleza salvaje y cómo solucionarlos" en el que te damos varias claves para empezar tu nuevo estilo de vida a partir de ¡ahora mismo!

¿Qué ofrecéis y cómo ayudáis a la gente exactamente?

Kiki y Bert: ofrecemos diferentes posibilidades:

Por una parte, publicamos en nuestro blog www.rewildingdrum.com un artículo cada 2 semanas aproximadamente relacionado con la filosofía del rewilding: alimentación evolutiva, movimiento natural, técnicas ancestrales de vida en la naturaleza, autosuficiencia y mindset. También organizamos cuatro veces al año el taller de un día Rewilding Lifestyle Experience en el que los participantes pueden probar diferentes aspectos de una vida más silvestre. Para todos aquellos que quieran profundizar en la materia ofrecemos un servicio de mentoría 1 a 1 que puede ser tanto presencial como online. Y además organizamos teambuildings e incentivos para todas aquellas empresas que se interesan por la salud y el bienestar de sus empleados. La mayor parte de estas actividades tienen lugar en Bélgica donde residimos, pero viajamos con frecuencia a España, país en el que tenemos previsto aumentar nuestra presencia en 2018. **Ox**