



EDITORIAL



Salud Pública, 2020

José Luis *Bimbela Pedrola*

Doctor en Psicología, Universidad de Barcelona. Profesor en la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP). Granada, España

Archivos de la Memoria 2017; (14 fasc. 1)

Cómo citar este documento

Bimbela Pedrola, José Luis. Salud Pública, 2020. Arch Memoria [en línea]. 2017; (14 fasc. 1). Disponible en <<http://www.index-f.com/memoria/14/14100.php>> Consultado el 20/4/2017

Editorial

Deseo que la Salud Pública se escriba en 2020 con S de Sí y de Sentido; de Serenidad y Sosiego; de Síntesis, Sobriedad y Sencillez; de Silencio y Soledad. Y con S de Solidaridad.

Sí

Exclama Enrique Chaij: "*¡Cuántos de los problemas de convivencia se deben a que las personas adultas siguen haciendo del NO su palabra preferida!*".¹

A nuestro cerebro le cuesta entender el no, es incapaz de visualizarlo ("*Todo acto de pensamiento es una imagen*" dice Chantal Maillard). Al oír un "no" (interno o externo) el cerebro se activa para la defensa. En Salud Pública ya se intuyó hace décadas y hablamos de promover salud. Teresa de Calcuta lo tenía claro cuando afirmaba estar a favor de la paz. Las profesiones dedicadas al cuidar y curar saben que para conseguir cambios de conducta es mejor identificar lo que sí quieren lograr y formularlo como objetivo. Las neurociencias confirman el acierto del enfoque afirmativo. Mejor centrarnos en lo que sí queremos, y en las habilidades, talentos, destrezas, dones, recursos, y motivaciones que sí poseemos.

En 2020, ya no será suficiente con decir "no". Construiremos, con actos concretos y continuos el "sí" a la libertad, a la nutrición, al amor, a la paz, a la justicia, al respeto, a la sinceridad, a la salud. El sí es elegante, educado y matizable. El sí, como afirma entusiasta Joan Carles March, Director de la EASP, abre mentes y corazones, canales de comunicación y posibilidades de acuerdo. Invita al otro. Lo acoge. Permite avanzar, una, suma.

Sentido

Me emociona Roberto Badenas cuando dice: "*La vida como proyecto es lo contrario a la vida sin sentido*" y cuando escribe: "*Hemos sido creados para la felicidad*".²

¿Qué sentido tiene nuestra vida? ¿Qué sentido le damos? ¿Y a nuestro trabajo? ¿Para qué hacemos lo que hacemos? ¿Cuáles son nuestros valores? El sentido tiene que ver con movimiento y con dirección: ¿Hacia dónde queremos ir? Ante lo que hay ¿qué decidimos pensar, sentir y hacer? Iona Heath afirma que el hecho de hallar sentido a la vida es un acto de creación ¿Cuál es nuestro don, nuestra vocación, nuestra misión? Frente a la mediocridad dominante y conformista ¿dónde está nuestra excelencia? ¿Y nuestro talento? ¿Qué significado tiene lo que hacemos? ¿Qué objetivos? ¿Con qué intenciones? El lúcido "¿para qué?" de Adela Cortina.

En 2020, imitaremos con creatividad, lo mejor de los mejores. Igualaremos al alta, subiendo el listón. Y usaremos el sentido común para revisar trayectorias y caminos, y para reencontrar nuestro norte. Acudiremos al Diccionario de la Real Academia Española para dominar el lenguaje y poder así encontrar sentido a lo que percibimos y sentimos. Leeremos sin prejuicios la Biblia y aprenderemos de ella. Decidiremos, con valentía, a qué queremos dedicar nuestro tiempo, nuestras habilidades y nuestros dones. Y asumiremos, alegres, las consecuencias. Nos comprometemos.

Serenidad y Sosiego

Me aquieta leer las reflexiones de Pico Iyer: *"En una era de distracciones, nada puede ser un lujo más exclusivo que prestar atención. En una era de movimiento constante, no hay nada más importante que quedarse quieto"*.³

El "modo multitarea" provoca errores y distracciones, retardos y dispersiones, malentendidos y repeticiones. Y mucha superficialidad y desasosiego. Actualicemos a Pascal (*"Toda la infelicidad del ser humano nace de un hecho simple: no puede quedarse quieto en su habitación"*) a la luz, cegadora a veces, de las redes sociales. Paremos y recapitemos con calma. Usemos estos paréntesis (que aparecen en el texto) también en la vida no escrita. Y apliquemos aprendizajes y experiencias. Serena y suavemente. Con sosiego y paciencia. Saboreando viajes, caminos, cambios y mejoras. Dolores y sinsabores. Necesitamos espacios diáfanos y pausas. Ese día de reposo sagrado en los Diez Mandamientos.

En 2020, habremos aprendido a recrearnos y a deleitarnos más. Y decidiremos, voluntariamente, demorarnos con frecuencia en la lectura de libros en papel (sumando sentidos) para que el goce, el bienestar y el vivir, duren más. Correremos menos y desconectaremos más. Elevaremos ¡por fin! nuestro "nivel emocional medio" y, gracias a este salto cualitativo como especie, causar dolor a un ser vivo ya nunca será considerado un arte, un evento cultural o una tradición respetable.

Síntesis, Sobriedad y Sencillez

Me deleito leyendo a Chantal Maillard: *"La fragilidad puede llegar a ser una bendición: pone los límites indispensables para evitar la profusión, el exceso, la dispersión, las páginas inútiles, los escritos sobrantes"*.⁴

Acercarse a lo esencial. Limpiando, puliendo, expurgando. Como apunta José Carlos Bermejo al hablar de los counselors (asesores personales): *"Más en la línea del escultor (que quita lo que sobra para descubrir la obra), que en la del pintor (que añade y añade para conseguir su obra)"*. Mejor en 4 palabras que en 14, mejor con 2 gestos que con 8; mejor en 100 páginas que en 500. Observar detenidamente con todos los sentidos, e identificar lo esencial. Desechando lo "interesante" (¿qué no lo es?) y mimando lo verdaderamente imprescindible (¿qué sí lo es?). Redescubriendo que cuanto menos necesitamos, más libres y poderosos somos.

En 2020 gozaremos con menos alharacas y más discreción. También en las redes sociales. Y en cualquier celebración y espacio público. Habrá menos egos y menos vanidades. Veremos con mejores ojos la levedad (del pensar y el sentir) y la comedia (del hacer). Nos deleitaremos en la moderación y la prudencia. Nuestras preguntas serán más cortas que sus respuestas. Actuaremos con mayor elegancia (también en el andar, como proponía San Camilo). Habrá menos brusquedades y sobreesfuerzos. Y nuestro día transcurrirá más sencillamente, más feliz.

Silencio

Me alegra redescubrir, con Pablo D'Ors, que: *"Casi todos nuestros problemas comienzan por meternos donde no nos llaman"*.⁵

Algunos sabios afirman: "El silencio es maravilloso. Si no lo vas a mejorar, cállate, por favor". Me cuesta callar. Nos cuesta callar; lo veo, lo oigo y lo sufro. Hablamos demasiado. También en las redes sociales. En la calle, en los bares. Y en un tono de voz elevado. Intuimos que necesitamos silencios para pensar y reflexionar. Para elegir y decidir. Para crear. Para descansar y relajarse. Para sanarse. Para escuchar y escucharnos, para conocer y conocernos. Para aprender. Para estar y sentir. Y para ser. Para sosegar egos y aplacar exhibicionismos. Y para que nuestro diálogo interior suene mejor, más nítido.

En 2020 el silencio mitigará nuestros dolores (físicos, emocionales, sociales y espirituales) y potenciará nuestro bienestar. Practicaremos lo aprendido en años de superficialidad: menos verborreas y más reflexiones previas a la acción. Evitaremos dar nuestra "más sincera opinión" cuando nadie nos la haya pedido. Los políticos no se sentirán obligados a realizar declaraciones diarias, ni a insultarse. La ciudadanía incorporará ese ayuno semanal de palabras que propuso Gandhi; que nos permitirá oír, escuchar y hablar de otra manera. Más libre y saludable.

Soledad

Sostiene Jean-Claude Kaufmann: *"Cuanto más frágil psicológicamente o más socialmente desfavorecido es un individuo, más riesgo existe de que la pasión aniquile su autonomía de sujeto"*.⁶

Nos cuesta manejar saludablemente la soledad ¡Cuántas personas no la soportan y prefieren volver con su agresor o someterse a pruebas grupales terroríficas, antes que estar solos! "Solitario solidario" decía Camus. En la Escuela Andaluza de Salud Pública proponemos entrenar el "yo conmigo" (diálogo interno: emociones); para luego ejercer el "yo contigo" (diálogo externo: comunicaciones); y culminar con el "nosotros" (construir y sumar juntos: negociaciones). Soledad previa, lúcida y autónoma; empoderada; que permite unas relaciones más saludables. Soledad previa a la solidaridad; y necesaria para conocerse y mejorarse. Para amarse y perdonarse. Para liberarse y crecer. Aprendiendo a vivir la soledad saludablemente para prevenir suicidios, maltratos, xenofobias, consumos compulsivos, infelicidades, sufrimientos.

En 2020 guardaremos, elegantes, las distancias "terapéuticas"; especialmente con las personas más cercanas (como nos recuerda

Chantal Maillard, es a ellas a las que "solemos cargar con obligaciones que no les competen"). Ejerceremos con destreza una empatía concreta y argumentada que permite cercanías más respetuosas y autónomas. Incorporaremos las reflexiones de Josep María Esquirol sobre la intimidad y la transparencia: *"una ventana permite cierta intimidad y protección; las paredes de vidrio conducen a una transparencia que nos acerca a la alienación"*. Y sonreiremos al escuchar que *"La intimidad es nuestro último santuario"* en la película *"Tren nocturno a Lisboa"*.

Solidaridad

Afirma, contundente, Josep María Esquirol: *"La vecindad es, a la vez y con la misma radicalidad, refugio y responsabilidad"*.⁷

Derechos y deberes. Lo mío y lo tuyo. Sumemos. Complementemos a Sartre (*"El infierno son los otros"*) con nuestro: *"El paraíso pueden ser los otros"*. Cooperemos en lugar de competir. Tejamos relaciones, acuerdos y mestizajes. Ejercemos nuevas interdependencias, creativas e innovadoras, mejor que viejas y tóxicas dependencias o que limitantes y empobrecedoras independencias. Afirmemos esa "vida" que nos propone Jesús M. de Miguel: *"la que queda cuando nosotros ya no estamos"*. A la que aportamos, solidariamente, nuestras obras y esfuerzos.

En 2020 practicaremos el "Como mínimo, no molestar" (en las colas de espera, en los transportes públicos, en las comunidades de vecinos, en los hoteles, en las consultas médicas). Aceptaremos, con alegría, las limitaciones que nos liberan: vagones de tren sin móviles, reuniones sin gritos, calles sin automóviles, aceras sin bicicletas, días sin quejas. No es una cuestión de leyes, sino de decisiones libres: decidiremos limitar nuestros derechos, y no ejercerlos siempre, porque tendremos clara la diferencia entre derechos y obligaciones. Y compartiremos, la afirmación radical, de Horst Müller: *"yo enfermo cuando no doy libertad al otro"*.

Agradecimientos

A Nicolás Casariego, por recordarme que "el olivo es un árbol generoso en frutos, con arrugas de sabio, que inspira respeto y habla en silencio".

Bibliografía

1. Chaij E. Vivir en positivo. Florida: Editora Sudamericana; 2007.
2. Badenas R. Frente al dolor. Madrid: Safeliz; 2012.
3. Iyer P. El arte de la quietud. La aventura de no ir a ninguna parte. Barcelona: Ediciones Urano; 2015.
4. Maillard C. La mujer de pie. Barcelona: Galaxia Gutenberg; 2015.
5. D'Ors P. Biografía del silencio. Madrid: Siruela; 2014.
6. Kaufmann JC. Identidades, una bomba de relojería. Barcelona: Ariel; 2015.
7. Esquirol JM. La resistencia íntima. Ensayo de una filosofía de la proximidad. Barcelona: Acantilado; 2015.



Me gusta **Compartir** 0 Tweet

[DEJA TU COMENTARIO](#) [VER 0 COMENTARIOS](#)

[Normas y uso de comentarios](#)

© **Fundación Index**, Granada, España

Todos los materiales incluidos en el fondo Archivos de la Memoria son propiedad exclusiva de la Fundación Index, y por tanto no está permitida su reproducción, total o parcial, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de cualquier otra forma o por cualquier otro medio electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

| [Menú principal](#) | [Qué es Index](#) | [Servicios](#) | [Agenda](#) | [Búsquedas bibliográficas](#) | [Campus digital](#) | [Investigación cualitativa](#) | [Evidencia científica](#) | [Hemeroteca Cantárida](#) | [Index Solidaridad](#) | [Noticias](#) | [Librería](#) | [quid-INNOVA](#) | [Casa de Mágina](#) | [Mapa del sitio](#)

FUNDACION INDEX Apartado de correos nº 734 18080 Granada, España - Tel/fax: +34-958-293304