

REFLEXIONES

PALABRAS Y SALUD. RECORDANDO LA PANDEMIA

Antonio Bascones Martínez

Académico de Número de la Sección de Medicina de la Real Academia de Doctores de España
bascones@ucm.es

Han pasado varios años y con la perspectiva serena que solo concede el tiempo vengo a traer palabras que conforman reflexiones que durante la pandemia mandaba a los académicos desde mi atalaya del confinamiento. Era una forma íntima de liberación, pero también pretendía que mis mensajes fueran, para los académicos encerrados en sus casas, destellos de esperanza. Ahora, cierra los ojos. Transpórtate a esta etapa de tu vida y lee mis reflexiones de aquellos días en los que el dolor, el miedo y la muerte solo eran acompañados por la soledad y el silencio.

Entraba en su vida con palabras de ánimo como quien llama suavemente a una puerta cerrada diciendo aquello de que creo que es importante parar, mirar atrás, ver lo que hemos hecho y conocer lo que nos queda por hacer, para que entre todos podamos cumplir nuestra misión en la vida. Decía, en aquellos momentos, que daba miedo pensar cómo un virus de tamaño tan pequeño había puesto en jaque a sociedades que habían llegado a la Luna, descubierto internet y desarrollado una tecnología de alta cualificación. Cuando esto acabe, decía, será una oportunidad para un cambio positivo de la sociedad y de nuestro pensamiento vital.

Hay valores, principios, amigos y familiares que hemos ido olvidando y que es necesario priorizar nuevamente. Estamos atrapados en el tiempo y enredados en nuestros pensamientos, abismados entre la razón y el sentimiento. Tenemos tiempo ahora de ejercer la reflexión y valorar lo que tan solo hace unas semanas teníamos y no nos dábamos cuenta: la libertad. Algo tan fundamental para ser felices y que no valorábamos. Pero dentro de esta situación en la que nos movemos, podemos ver cosas positivas, y a ellas te impulso, para que sepas descubrir las que en cada caso sean mejores. Estoy seguro de que sabrás encontrarlas y que serán un acicate en esta etapa que nos ha tocado vivir. Me vienen a la memoria, en este momento, la capacidad de esfuerzo y de entrega de los sanitarios, auténticos faros en la tormenta, a los que debemos respeto y agradecimiento.

La vida es como un viaje en tren: unos entran al principio del viaje y nos acompañan durante todo el trayecto; otros se bajan en una de las estaciones intermedias y algunos se suben en otras paradas y se sientan a nuestro lado. El mensaje es que nunca llegaremos a saber quién hace todo el trayecto, la mitad o se baja antes de llegar a la estación final. Ese es el gran misterio. Nunca sabremos en qué estación bajaremos, ni en cuál lo harán nuestros amigos y familiares, ni siquiera el que está sentado en el asiento de al lado. Puede que alguien se siente junto a nosotros en las últimas estaciones. Entre los académicos hemos tenido muchos de estos viajeros que se han colocado a nuestro lado. Hay que hacer el trayecto de forma adecuada. Cuando esto acabe seremos otras personas y quizás deseemos hacer un viaje en tren con estas reflexiones y, con toda seguridad, lo haremos de una manera diferente.

Espero que tu ánimo no decaiga y que el amanecer llegue pronto para todos. Me gustaría animarte ofreciéndote una visión positiva y esperanzadora. La mejor manera posible es tratar de apoyar a todos los viajeros del vagón con las palabras de San Pablo: «en la esperanza fuimos salvados». Esto es lo que quiero transmitir: esperanza en el futuro. En el camino habrán quedado muchas personas, familiares y amigos, pero cuando salgamos del túnel seremos más fuertes y pensaremos más en el ser que en el parecer. Nuestra mochila, cuando lleguemos al final del trayecto y bajemos en la estación, será muy diferente de cuando iniciamos este viaje. Estará cargada de distintos valores, diferentes principios y desiguales objetivos en la vida. En estos días hemos abierto el baúl de los recuerdos y los hemos compartido con nuestros amigos. Esto nos ha servido como un bálsamo de paz, de calma, dentro del silencio del entorno. Parece como si el tiempo se hubiera parado, como si los días vinieran y fueran, *«que ni sé cuándo es de día ni cuándo las noches son»*.

Estas palabras dichas en el momento oportuna sirven para favorecer la salud, la empatía y la ilusión.

Ante la enfermedad todos somos iguales. Todos tenemos los mismos miedos y temores, las mismas angustias y sufrimientos y, en fin, nuestro dolor no es diferente al del resto. Esto nos iguala. Hay un final que está muy cerca. Cuando lleguemos a ver la bocana del puerto, pensaremos que esto ha sido un sueño y estaremos orgullosos de haberlo conseguido. Me dicen los académicos que esto nos está sirviendo para mostrar nuestra mayor cercanía, para comprendernos unos a otros, para saber algo más de quien se sienta en el tren a nuestro lado.

Nada será lo mismo, todo habrá cambiado. Saldremos de este confinamiento con otros parámetros, valores y principios. Creo que serán mejores y pensaremos más en el ser que en el aparentar, en el otro que en nosotros. Saldremos más sabios, con mucha diferencia, que cuando tomamos el tren en la estación de partida. Nuestra mochila será diferente. La reflexión que hemos tenido, los pensamientos en los que hemos estado enredados, nos han

servido para pensar que nada es lo mismo y que algo debemos hacer en nuestro cambio vital. Por ello, creo que salimos enriquecidos con estos valores. Tengo, para mí, la certidumbre de que esto cambiará no solo nuestro entorno, sino todo el pensamiento y todas las relaciones que, a partir de ahora, tengamos. Espero y deseo que sepamos aprovechar esta oportunidad que se nos presenta, esta ventana de libertad que se nos abre.

Lo que sí tengo claro es que este camino ha servido para que lleguemos diferentes. Hemos salido con una forma de enfocar los problemas y hemos llegado dando importancia a lo que verdaderamente la tiene. Dejamos lo banal, lo efímero, para aceptar lo sustancial. Tomo de la mano uno de los pensamientos de Federico Fernández Buján sobre si este confinamiento es dichoso en la acepción de maldito o de feliz. Para mí, creo que es esta segunda valoración la que prefiero. Hemos recorrido un camino duro, largo y penoso, pero positivo. Hemos liberado endorfinas, proteínas de la felicidad, del bienestar y de la armonía psíquica, responsables de la creación de vínculos. Estoy seguro de que, aunque en la distancia, los académicos estamos más ensamblados unos con otros y hemos descubierto todo lo que nos une y olvidado lo que nos distancia. Por eso nuestra mochila no lleva piedras, lleva arena.

«Sábetete, Sancho, que no es un hombre más que otro si no hace más que otro. Todas estas borrascas que nos suceden son señales de que presto ha de serenar el tiempo y han de sucedernos bien las cosas; porque no es posible que el mal ni el bien sean durables, y de aquí se sigue que, habiendo durado mucho el mal, el bien está ya cerca». Miguel de Cervantes, *Don Quijote de la Mancha*.

Estas palabras, escritas hace varios años, toman su sentido hoy más que nunca, pues quiero creer que hemos salido de la pandemia con otro semblante, con un espíritu diferente que ha servido para mantener la ilusión, la esperanza y la salud. La palabra adecuada mejora la salud de quien escucha y de quien habla. Los médicos con sus pacientes, los profesores con sus alumnos, los amigos entre sí: todos manifiestan, a través de las palabras, el deseo de llegar al otro y la voluntad de transmitir un mensaje positivo.

Estas son mis reflexiones: salimos de la pandemia y seguimos en el Camino con ánimo diferente y valores más hondos y más humanos. De vez en cuando, volvemos la vista atrás y nos damos cuenta de lo que hemos pasado, de los sufrimientos que experimentamos, pero también de los que fueron capaces con sus palabras de darnos unas gotas de ilusión, de esperanza y de optimismo. No debemos olvidar nuestra experiencia y pensar que nuestras palabras, nuestros mensajes, deben ser de ánimo y optimismo en la humanidad. Recorremos un camino y, aunque es una experiencia personal, no vamos solos, sino que tenemos que compartir nuestras reflexiones y nuestras memorias evocando los recuerdos de manera positiva. La pandemia quedará escrita en nuestro cerebro con letra indeleble.