

Mis encuentros con Mariola Bernal

Me maravilla cuando explica su experiencia en China donde conviven la medicina tradicional con la que llega de Occidente

DR. JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA. IDEAL. Sábado, 14 marzo 2020

Mis encuentros con Mariola Bernal, doctora en Antropología de la Medicina y experta en Salud Mental y en Espiritualidad Transcultural, se iniciaron en la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP) de Granada. Ella, investigando sobre las repercusiones de los desahucios en la salud (física y mental) de los afectados, y yo, tras años en el ámbito de la inteligencia emocional y su aportación para mejorar la salud integral de la ciudadanía, buscando nuevos horizontes vitales y profesionales. Después de haber logrado incorporar los aspectos sociales y emocionales como materias transversales, ambos intuíamos qué faltaba aún alguna dimensión para mejorar la eficiencia de nuestras acciones en salud pública. Había que redondear la intervención y hacerla más sostenible. Esa dimensión era la dimensión espiritual (ligada al sentido de la vida, al propósito vital). Esa dimensión fue la que acabó por acercarme a Mariola; y de esa dimensión es de la que tanto he aprendido a su lado.

La rigurosidad y honestidad con la que la Dra. Mariola Bernal aborda temas tan relevantes para la salud de la ciudadanía (ahora ya tenemos evidencias científicas al respecto) como el mindfulness, la meditación, el silencio, o la bondad, me ayudan a reconciliarme con el género humano. No exagero. En tiempos de tantos vendedores de humo y tanta mediocridad, de tanto ego desbocado y tanta chapuza, la calidad y auto exigencia de sus trabajos en investigación y en docencia son ejemplo a imitar con entusiasmo y valentía.

Me maravilla cuando Mariola explica su experiencia como paciente y como antropóloga en China, donde conviven (en el mismo hospital y

armoniosamente) la medicina tradicional china con la que va llegando de Occidente. Aprendamos, por favor. Sumemos. Cooperemos. Y, como Mariola nos propone, añadamos a nuestra 'antropocéntrica' pregunta ¿Por qué? (cuyo abuso nos empantana en culpas paralizantes y pasados inamovibles) la más 'cosmocéntrica' y proactiva ¿Para qué? que tanto nos puede ayudar a buscar alternativas, a avanzar y a crecer.

Una de las experiencias más apasionantes de estos últimos años ha sido crear, con Mariola Bernal, un curso presencial sobre la Salud Espiritual en el que, a partir de la evidencia científica con la que ya contamos, ayudamos a que los profesionales de la salud, profundicen en su propia espiritualidad, para que, en una segunda fase, sean, y se sientan, capaces de acompañar la espiritualidad de los demás (ciudadanía, pacientes, familiares). No solamente en los momentos finales de la vida, sino desde la adolescencia y juventud. De hecho, entre los casos clínicos que tratamos en el curso, uno de los más novedosos (el caso Rubén) aborda la situación de un joven de 19 años que se siente 'desconectado' e 'incomprendido', sin objetivos claros, y que empieza ya a mostrar también síntomas físicos preocupantes.

En cuanto a proyectos conjuntos con la Dra. Bernal para 2020, además de profundizar en los relacionados con la Promoción de la Salud Espiritual, uno de los más ilusionantes es el que tiene que ver con la celebración, en la EASP, de una Jornada sobre 'Prevención del suicidio' el próximo mes de junio, en la que abordaremos aspectos teóricos y prácticos de las dimensiones biológicas, emocionales, sociales, espirituales y éticas relacionadas con el suicidio en nuestro país. Además, propondremos intervenciones concretas que faciliten y promuevan decisiones duraderas a favor de una vida digna, apasionante y feliz; tanto a nivel individual como a nivel colectivo.

Dos son las recomendaciones relacionadas con el artículo de hoy. Un excelente y valiente libro: 'La mujer que mira a los hombres que miran a las mujeres' de una autora muy querida por Mariola, Siri Hustvedt; y una película, también excelente y valiente: 'Una historia verdadera' de David Lynch.

Película que, sin querer hacer ningún tipo de spoiler, podríamos decir que trata del perdón y de otros temas fundamentales para poder vivir saludablemente esa dimensión espiritual que tanto espacio ha ocupado, creo que merecidamente, en este escrito.