

Mis encuentros con Ramón Bayés

No demorar las buenas noticias (a un paciente, a un familiar, a un alumno, a uno mismo); empezar por lo positivo (para aumentar la salud emocional propia y ajena, y para estimular las mejoras)

DR. JOSÉ LUIS BIMBELA PEDROLA

IDEAL, Granada. Sábado 9 de marzo 2019.

Mis encuentros con Ramón Bayés (doctor en Psicología, catedrático universitario, profesor emérito tras su jubilación, y prolífico autor) han sido afortunadamente frecuentes desde que nos conocimos, en aquellos apasionantes años en los que la aparición del sida sacudió y cambió, para siempre y para bien, la salud pública en España. Con Ramón Bayés aprendí a amar mi profesión con entrega y pasión; y a evaluar los resultados de mis intervenciones, en las tres áreas en las que más he desarrollado mi trabajo: counseling, salud pública, y docencia.

Una de las más interesantes aportaciones de Ramón ha sido desvelarnos el enorme peso de la subjetividad en la variable tiempo. Pongamos primero un ejemplo cotidiano y poco relevante para la salud y la vida: los tres minutos que añade el árbitro al final del partido, tienen en mi percepción una duración muy distinta si mi equipo va ganando 1-0 (esos minutos se hacen eternos por el miedo a que el equipo rival acabe empatando), o si mi equipo va perdiendo 1-0 (en este caso, los minutos pasan volando y el miedo es ahora no tener tiempo para hacer ni un solo ataque). Y veamos ahora, un ejemplo también cotidiano y, en este caso, sí relevante para la salud y la vida: cuando a las personas ingresadas en un Hospital se les pregunta sobre lo rápido o lento que se les ha pasado el día, su respuesta es un indicador muy fiable de su bienestar: cuando nos sentimos bien el tiempo pasa volando; sin embargo, cuando nos sentimos mal, cuando sufrimos, el tiempo se hace eterno. Las

consecuencias de esta subjetividad son muy importantes en la salud pública y en la atención a la ciudadanía; pues dado que un minuto 'dura distinto' para el profesional socio-sanitario que está inmerso en la vorágine de la atención y para el paciente que está esperando (un resultado, una prueba, un diagnóstico) será fundamental no demorar una explicación, un resultado, una propuesta, una buena noticia, o... un abrazo. Lo mismo si pensamos en el ámbito familiar: ¿Cuánto tiempo hace que no le decimos a nuestra madre: «Mamá te quiero?» ¿Y a nuestro padre?

Otro de los grandes hallazgos de Ramón Bayés es el que tiene que ver con la inmediatez. Me explico: las consecuencias de nuestros actos tienen mayor o menor influencia en nuestras futuras conductas y en nuestros hábitos, en función del tiempo que pasa entre la realización de la conducta y la aparición de las consecuencias. Por poner un ejemplo asociado a una situación bien conocida: si cuando estoy «poniéndome las botas» con un pantagruélico festín en mi restaurante favorito, aparecieran en el acto (de forma inmediata) el aumento de peso y los 'michelines', probablemente estaría motivado para decirle al camarero: «Postre no, gracias». Sin embargo, en ese momento todas las consecuencias inmediatas son placenteras. Y, claro, pido postre. Y, a lo mejor, hasta ¡repito! En otro orden de cosas, si los cánceres asociados al consumo de tabaco aparecieran de manera muy inmediata al consumo, todo indica que habría una importante disminución en el número de fumadores y en la cantidad de tabaco consumido. El reto que se nos plantea es sensacional: encontrar consecuencias positivas y placenteras, lo más inmediatas posibles, de las conductas más saludables; en la línea que ya hace años nos descubrió una lúcida e innovadora campaña neozelandesa, cuyo eslogan decía: «Besa a un no fumador y disfruta la diferencia». En este punto será útil recordar que cuando hablamos de consecuencias, hablamos de consecuencias de todo tipo: físicas, emocionales, sociales, económicas, legales... En esta categoría también

se incluye una consecuencia sobre la que tenemos todo el poder y que, dada la falta de hábito, solemos infrautilizar: el autorrefuerzo; es decir, el reconocernos a nosotros mismos los intentos realizados y los logros conseguidos. Esto puede hacerse fácilmente mediante pensamientos y frases del tipo: «Estoy contento, hoy he conseguido andar cinco minutos más que ayer»; «Me siento satisfecho, por fin he logrado tomarme el café sin licor», «Sigo sin fumar ¡Bravo!» La primera vez, sonará raro; al poco tiempo, sonará fantástico y motivador. Poco a poco. Reforzando cada logro, cada intento. Ajustando objetivos y tiempos. Y huyendo de la tóxica trampa del «todo o nada».

Para acabar, permítanme una sintética propuesta de comportamientos que integren saludablemente, sumándolos, los dos aspectos que hemos tratado en relación con el tiempo: No demorar las buenas noticias (a un paciente, a un familiar, a un alumno, a uno mismo); empezar por lo positivo (para aumentar la salud emocional propia y ajena, y para estimular las mejoras); identificar el mayor número de consecuencias positivas, placenteras e inmediatas, de conductas saludables concretas como: pasear diariamente una hora, evitar el consumo de tabaco, comer 2 raciones de frutas y 3 de verduras cada día, beber medio vaso de agua media hora antes de las comidas... Invito al lector a hacer este ejercicio con todas aquellas conductas saludables que le gustaría mejorar, cambiar, o iniciar; incluyendo las que tienen que ver con la relación con los demás y que constituyen nuestra salud social: acoger, escuchar, argumentar, compartir, cooperar, disculparse, agradecer, proponer, sugerir.

¿Una recomendación? La lectura (y puesta en práctica inmediata) de «El reloj emocional. Sobre el tiempo y la vida», uno de los últimos libros de Ramón Bayés; publicado por Plataforma, y que está en el origen de este artículo.