Salud, bondad y sueños

escrito por Mireia Barrachina | 13 de noviembre de 2024



En momentos vitales complejos, la ciencia siempre tiene una respuesta y, si no la tiene, la indaga. Sin embargo, es cuando la ciencia se fusiona con la calidad de las interacciones humanas que se genera un impacto profundo y duradero en la recuperación y el bienestar.

Hace unos meses tuve que pasar por el hospital por problemas de salud. En estos momentos en que lo más preciado de la vida se tambalea, surgen reflexiones profundas que me permito compartir en este periódico.

Gracias a la medicina, ahora mismo puedo estar escribiendo estas palabras. Me ha salvado la vida. Pero no solo eso, he tenido la gran suerte de encontrarme por el camino a profesionales y personas llenas de bondad que han contribuido, en gran parte, a que mi recuperación -y la de otras muchas personas- mejore considerablemente. Y no solo por la medicación o la cirugía, sino por la calidad de las interacciones que generan los mejores sentimientos y su impacto directo en la salud. Y aquí viene mi primera reflexión, que aúna mi experiencia con la ciencia. **La bondad cura: una sonrisa en un momento de sufrimiento ayuda a mitigarlo, una conversación distendida en un momento de extrema tensión permite vivirlo de forma más tranquila, una mirada de comprensión alivia las preocupaciones generadas, una palabra de aliento permite continuar respirando por la vida.** No se trata de héroes o de heroínas, o tal vez sí.

Tal vez las personas bondadosas en momentos de crisis tienen esa capacidad heroica de los grandes referentes de la humanidad. Porque el cansancio y las horas de trabajo acumuladas no les excusan de hacer su trabajo con amabilidad, y esto sí es motivo de admiración. Las ciencias sociales aportan cada vez más evidencias de la **importancia de la calidad de las interacciones sociales en la salud de las personas**.

La segunda reflexión tiene que ver con el poder de los **sueños**. En los hospitales son muchas las horas que pasas en soledad, cuando tienes que enfrentarte con la incertidumbre y con tus miedos. En estos momentos, el ser humano tiene la maravillosa capacidad de soñar y trasladarse a lugares más confortables. **Al igual que la literatura te transporta a lugares inimaginables, el poder de soñar te traslada a un futuro prometedor. Pero no vale cualquier sueño, la calidad de los sueños está influida por la calidad de las relaciones que generamos.** En el hospital me permití tener sueños muy bonitos que me dieron impulso en cada paso de mi estancia: me visualicé paseando por el mar rodeada de mi familia; una tertulia rodeada de gente maravillosa; un seminario lleno de gente ilusionada por construir un mundo mejor… Y aunque parezca extraño en una situación así, el hecho de soñar me permitió sonreír mucho, porque todos estos sueños aportan felicidad y la felicidad aporta salud.

En estos tiempos de crisis que atraviesa la Comunidad Valenciana, **la verdadera solidaridad** llena nuestras calles de esperanza y aliento. Estos gestos de apoyo se están convirtiendo en un salvavidas para muchas personas. **Sin embargo, no todas las personas cuentan con estas redes de apoyo. Las escuelas y otros grupos comunitarios somos movimientos ideales, si queremos, para detectar y lograr esos sueños y esas interacciones en todas las personas, ayudando a transformar la realidad y brindando esperanza en**

los momentos más oscuros.

No dejemos a nadie solo, ayudémonos a soñar con un mañana mejor.

[Imagen: Freepik]