


José Luis Bimbela Pedrola

bondad

PRÁCTICA Y RADICAL



Yo conmigo
Yo contigo
Nosotros y Nosotras

Serendipia

DESCLÉE DE BROUWER

José Luis Bimbela Pedrola

**BONDAD
PRÁCTICA Y RADICAL**

Yo conmigo
Yo contigo
Nosotros y Nosotras

Serendipity

Desclée De Brouwer

© José Luis Bimbela Pedrola, 2023

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2023

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edesclee.com

info@edesclee.com

ISBN: 978-84-330-3238-6

Depósito Legal: BI-01135-2023

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Bondad - RAE

1. Cualidad de bueno.
2. Natural inclinación a hacer el bien.
3. Acción buena.

Práctico, ca - RAE

1. Ejercicio de cualquier arte o facultad, conforme a sus reglas.
2. Destreza adquirida con el ejercicio de la práctica.
3. Aplicación de una idea o doctrina.

Radical - RAE

1. Perteneciente o relativo a la raíz.
2. Fundamental, de raíz.
3. Perteneciente o relativo a las raíces (de las palabras).

El autor cede sus beneficios económicos por la venta de
“Bondad práctica y radical” a Asociación ENTRELIBROS.

ÍNDICE

<i>In memoriam</i>	13
Prólogo	15
1. Buenas intenciones	21
2. Dimensiones prácticas del alma	27
3. Salud se escribe con “S”	51
4. Bondad y salud ética.	61
5. Bondad y salud espiritual	69
6. Bondad y salud emocional.	77
7. Bondad y salud social.	85
8. Bondad y salud física	95
9. Autoevaluación: Selfies conductuales	101
10. No es eso, no es eso.	109

BONDAD PRÁCTICA Y RADICAL

Epílogo	115
Recursos	121
Libros	121
Artículos.....	129
Cursos.....	133
Jornadas	134
Blogs y Webs	135
Arte.....	136
Agradecimientos	147



PRÓLOGO

2017 ha acabado siendo un año mítico en mi vida, por la magnífica entrevista que apareció en el periódico La Vanguardia, con un brillante titular que conmovió a más de un salubrista: “La bondad es la base de un cerebro sano y se puede entrenar”; y por la celebración, en la Escuela Andaluza de Salud Pública (EASP), de la primera Jornada sobre “Salud Espiritual. Teoría y práctica”, con un éxito (de crítica y público) que sorprendió a propios y a extraños. El autor de la frase era Richard Davidson, doctor en Neuropsicología e investigador en neurociencia afectiva. En la Jornada, que tuve el honor de coordinar, redescubrí, emocionado, al Dr. Ignacio Velázquez y a la Dra. Mariola Bernal con los que he desarrollado, a partir de ese día, líneas de trabajo enormemente satisfactorias en el ámbito de la salud espiritual.

2018 significó la consolidación de una línea de “formación para la acción” apasionante. Desde la EASP, la doctora Mariola Bernal y yo mismo pusimos en marcha un curso que, bajo el título de “Promoción de la Salud Espiritual. De la evidencia científica a la práctica clínica”, capacita al alumnado para manejar la propia espiritualidad y para acompañar la espiritualidad de otras personas: pacientes, ciudadanos, alumnos, jefes, subordinados, familiares. La novedosa



aportación de este curso es que no se centra en los momentos finales de la vida (ámbito con una larga y fructífera tradición en nuestro país), sino en las etapas de adolescencia, juventud y adultez. Hasta la fecha se han desarrollado seis ediciones del nivel básico y una edición de un nivel avanzado que permite profundizar tanto en el autoanálisis como en la mejora del acogimiento y del acompañamiento.

2019 trajo consigo mi reencuentro “intelectual y espiritual” con el filósofo suizo Alexandre Jollien, al que conocí en 2002 gracias a su maravilloso libro *Elogio de la debilidad*, y que ahora nos regalaba una reflexión que me llegó al alma: “La suprema inteligencia se llama bondad”. Además, he de confesar que durante el verano de ese año me reconcilé con el género humano gracias a Ainhoa Videgain, psicooncóloga y experta en cuidados paliativos, que me comentó que, cuando preguntaba a las personas a las que acompañaba en sus últimos días de vida “¿Cómo te gustaría que te recordaran?”, todas, absolutamente todas, le respondían hablándole de aspectos positivos (buena persona, entregada, comprometida, generosa, altruista). Me encantó saberlo. Me alegró mucho. Y confirmé así lo que ya intuía, que el ser humano aspira a la bondad. A hacer el bien. A dar y a darse.

2020. Llegó la pandemia y mandó parar. Bueno, solamente un poco. Enseguida nos rehicimos. Y empezamos a afrontar con una entrega y una bondad deslumbrantes los efectos que provocó la covid-19 en todos nosotros. Pusimos en marcha cursos masivos y gratuitos para aprender a manejar el impacto emocional “Gestión práctica de emociones en tiempos de coronavirus” (gratuito y aún accesible. Ver el capítulo Recursos); y organizamos la primera “Jornada Virtual para la Prevención del Suicidio”, que aglutinó a más de 1.500 asistentes de todo el mundo (conectados por streaming) y que aportó ideas para la reflexión y pistas concretas para la acción en dimensiones tan relevantes como la biológica, la psicológica, la social, la espiritual y la ética. Y decidimos celebrarla precisamente el 13 de noviembre, el Día Mundial de la Bondad.



PRÓLOGO

2021 me permitió conocer en persona a Josep María Esquirol, un filósofo del que soy fan declarado, y comprobar, “en vivo y en directo”, su armoniosa suma de inteligencia y bondad. En la “Jornada sobre Dolor Crónico post-covid”, además de regalarnos el lema de la jornada “El movimiento más radical y más humano es el de cuidarnos”, nos ofreció una lúcida y clarividente reflexión sobre... la herida infinita. Por cierto, estoy muy de acuerdo con él cuando afirma que “La revolución no puede ser sino la de la generosidad y la fraternidad”. Ese año tuvo otro momento culminante: la publicación de mi libro, *Vosotros no tenéis la culpa. En torno al suicidio*. Mi apasionado homenaje a la vida (esa que, a veces, tanto duele) y a mis padres, que murieron durante la pandemia y que, sin saberlo, me habían vuelto a dar la vida en 2009 (no me suicidé para no causarles un sufrimiento inmerecido. Y, desde luego, evitable).

Y, ahora, llega 2022 y escribo, por fin, el libro sobre la bondad que tanto tiempo llevaba dando vueltas en mi cabeza y en mi corazón. Un libro sobre una bondad práctica y radical. Un libro que plantea dudas y reflexiones. Que propone tareas y acciones. Que intenta contagiar amores y pasiones. Y compromisos (individuales y colectivos). Un libro que habla de “Ubuntu” y de los “Tabonucos”. Un libro que nació antes de la pandemia, que se nutrió de lo que en ese crítico y revelador periodo aconteció, y que cristalizó gracias a un editor, Manuel Guerrero, que ama su trabajo y que, paseando por las calles de Granada, un soleado viernes 13, me animó a crear algo que estaba solamente intuido y bosquejado; y que ahora el lector tiene entre sus manos.

Y permítanme unas líneas para argumentar este título que tanto me gusta *Bondad práctica y radical*. De las distintas acepciones que la Real Academia Española (RAE) nos ofrece para cada una de esas tres palabras, me quedo especialmente con las siguientes: de “Bondad”: cualidad de bueno; natural inclinación a hacer el bien; y acción buena; de “Práctico”: ejercicio de cualquier arte o facultad, conforme a sus reglas; destreza adquirida con el ejercicio de la práctica; y aplicación de una idea o doctrina. En cuanto a “Radical” escojo: perteneciente o



relativo a la raíz; fundamental, de raíz; y perteneciente o relativo a las raíces (de las palabras). Nada que añadir. La Academia ha hablado. Vamos a ver si consigo traducirlo, sin traicionarlo en exceso, y trasladarlo, con teorías y prácticas, a estas páginas.

Y unas palabras, también, para comentar ese subtítulo que tantas veces he utilizado en artículos, cursos y jornadas; y que nos indica la relevancia del orden de los factores a la hora de ejercer eficazmente los comportamientos bondadosos. Primero, el “yo conmigo” (los diálogos internos, los pensamientos, las habilidades éticas, espirituales, y emocionales); después, el “yo contigo” (la comunicación interpersonal, las habilidades sociales, el contagio social); y, finalmente, para redondear y consolidar la intervención, el “nosotros y nosotras” (compartiendo, sumando, cooperando, negociando).

Confieso que no conozco aventura más apasionante que el autoconocimiento. Incluyendo, desde luego, los aspectos más luminosos y bellos, y también los más sombríos y desagradables. Y entre esos dos extremos, la inmensa variedad de situaciones, emociones, decisiones, relaciones, y acciones. Espero, de todo corazón, que los lectores y las lectoras se adentren también en este excitante viaje que les planteo. Y que lo disfruten. Y que lo practiquen, también, después de haber leído estas páginas. Con un mantra (pensamiento, palabra, sílaba o frase que se recita como apoyo a la meditación o para invocar a la divinidad) que les regalo, encantado, para facilitar ese cambio individual y colectivo con el que sueño, con el que soñamos: yo decido, yo hago, yo entreno.

Y siempre, siempre, siempre... incorporando esa “autocrítica amorosa” tan necesaria para crecer y avanzar. Para mejorar y para consolidar los cambios. Una autocrítica amorosa que incluye, primero (aquí también el orden de los factores es clave), el reconocimiento de todos aquellos logros e intentos realizados por uno/a mismo/a y, en segundo lugar, la identificación de aquellas mejoras que nos gustaría conseguir, procurando que lo positivo sea más relevante que



PRÓLOGO

lo negativo (en cantidad y calidad). No es egoísmo, es inteligencia emocional. No es autoengaño, es autocuidado. En definitiva, bondad hacia uno mismo, para poder luego compartirla con los demás.

Por otro lado, he decidido redactar todo el texto utilizando la primera persona del singular (yo). Para asumir plenamente la responsabilidad de lo dicho y de lo escrito. De lo argumentado y de lo propuesto. Con humildad y, a la vez, con determinación. Y, a veces, con contundencia. No quiero esconderme, como en otras ocasiones, tras un plural mayestático y excesivamente académico y acomodaticio, un “nosotros” imaginario, supuesto y, para mi gusto, demasiado “desresponsabilizador” (si se me permite la compleja palabra). Poder y responsabilidad, una de las sumas fundamentales para una bondad inteligente y sostenible.

