



17 Septiembre, 2016

Nuestras otras reservas

ENRIQUE PALLARÉS MOLÍNS

DOCTOR EN PSICOLOGÍA Y PROFESOR EMÉRITO DE LA UNIVERSIDAD DE DEUSTO

El ser humano comparte con varias especies animales –incluso las supera con creces– el hábito de almacenar para el futuro alimentos y otros artículos. Aunque esta tendencia llega en algunos casos a rozar o a entrar en la patología, al acumular desde cosas de dudosa utilidad hasta basura. El final de la fábula de la cigarra y la hormiga es una invitación a identificarse con la hormiga previsora, que almacena trigo o semillas para el invierno. Reservas para la subsistencia, utilidad y disfrute: en el frigorífico, en la despensa, en el almacén... y, si es posible, también en una entidad bancaria.

No me referiré a estas reservas tangibles, necesarias o convenientes, aunque con frecuencia superfluas. Existen otras, fundamentales para nuestra supervivencia como persona, entre las que destacan la reserva cognitiva, la reserva social y la reserva del propio yo.

Más allá del mito de que solo aprovechamos el 15% de nuestro cerebro, está la verdad, con fundamento científico, de la existencia de una reserva cognitiva basada en la reserva cerebral. Esta reserva cognitiva es activa: se puede acrecentar. ¿Con qué dieta y qué productos? El medio más eficaz es mantenerse activo física –«lo que es bueno para el corazón es bueno para el cerebro»–, intelectual y socialmente. El aforismo «Úselo o lo perde-

rá» es especialmente aplicable aquí. Estar despierto al mundo que nos rodea, a las expresiones culturales, a la lectura... Según las posibilidades de cada uno y tratando siempre de ampliar nuestros intereses, no está reservado a los intelectuales, sino disponible y recomendable para todos.

La segunda e importantísima reserva del ser humano es la reserva social. Es decir, la trama de vínculos que cada uno mantiene con otras personas. Una red que inyecta seguridad, vida y ánimo para seguir adelante y que puede recogerlos y evitar el choque fatal, incluso si estamos en caída libre. Para Christopher Peterson toda la psicología positiva se puede resumir en tres palabras: «Los demás importan».

Al hacer un pronóstico sobre la evolución futura de una persona con factores de riesgo para desarrollar determinadas patologías mentales o sociales, uno de los aspectos que hay que considerar es el estado de la red de apoyo social con la que cuenta. La familia, los amigos y la comunidad son potenciales y fundamentales factores protectores, hasta el punto de poder neutralizar o paliar los factores negativos. Ahora bien, este apoyo social no se improvisa ni se forma en poco tiempo. Es una red que cada cual debe tejer con constancia y esmero a lo largo de la vida. La podemos ampliar y profundizar, sin diluirmos en ella y

también reparar cuando resulta dañada.

En tercer lugar –en primero por importancia– está la reserva del propio yo, la que se almacena en lo más profundo de nosotros mismos. Constituye la gran fuerza y poder del ser humano. Resistente a todos los ataques exteriores y a la más grave adversidad. Se puede hundir todo, pero esta fortaleza seguirá en pie y cuando todo falla queda en pie este bastión. Una reserva integrada por lo mejor de nosotros mismos. Aceptación incondicional propia y ajena, sentido de la existencia cimentado en los valores más firmes y duraderos (familia, amistad, autenticidad, trascendencia...), sano sentido del humor, sencillez, constancia, altruismo y compasión, gratitud, reconciliación, etc. Y la convicción de que no siempre es posible controlar lo que ocurre, pero sí controlar nuestra reacción a esos acontecimientos y aceptar lo que resulta imposible cambiar.

Esta reserva constituye nuestro sistema inmune psicológico, en expresión de George Vaillant y de Daniel Gilbert, que nos protege de los ataques interiores y exteriores. Es un talismán que nos ayuda a convertir los fracasos en retos a superar y en ocasión para superarnos. Como las dos anteriores, esta reserva no se forma en un momento, ni procede de una lotería que, con suerte, nos puede tocar, sino que exige un trabajo constante durante toda la vida. Aunque nunca es tarde para empezar a capitalizar en ella, si no se hizo antes. A la educación, como se puede sospechar, le corresponde un papel fundamental.

El Gobierno de Alemania se plantea pedir a los ciudadanos que almacenen comida y agua para diez días, ante un eventual ataque terrorista. Ningún gobierno nos pedirá almacenar las reservas a las que he aludido, aunque un buen gobierno debería crear las condiciones que las faciliten. Es tarea inexcusable de cada uno. Nuestra supervivencia y la de la sociedad dependen de que se consoliden estas reservas inmateriales.