

Aspectos Psicológicos en Expediciones de Montaña



INTRODUCCIÓN

La posibilidad de participar como médicos en seis expediciones de montaña nos ha permitido acumular cierta experiencia sobre problemas psicológicos planteados en las mismas, consecuencia de las especiales condiciones de vida y la influencia de factores derivados del aspecto ecológico (terreno, altura, clima) y la forzada convivencia en pequeños grupos.

Somos conscientes de las lagunas que pueden sembrar nuestras apreciaciones debidas a una formación fundamentalmente asistencial, sin profundos conocimientos psicológicos ni psiquiátricos. Pero pensamos como Renè Leriche que llega un momento en el que lo que se ha visto debe ser exteriorizado aunque la obra se considere incompleta ya que la idea, a veces, no adquiere cuerpo más que con el esfuerzo que uno realiza por expresarla.

Extraído de www.tricuspide.com

En este sentido hemos tratado de esquematizar las distintas formas de pensamiento de los diferentes individuos que compusieron las expediciones en las que participamos, tratando de relacionarlo con lo que, previo estudio, habíamos considerado su temperamento.

Creemos que este estudio esquematizado de nuestra experiencia en la forma de conducirse los distintos individuos frente a la agresión del medio, la convivencia en pequeños grupos y las extremas condiciones planteadas en el terreno de juego, puede ser de gran utilidad aplicativa para futuros médicos expedicionarios a fin de prever el posible comportamiento de los miembros de la expedición.

ASPECTOS GENERALES

Al hacerse cargo de un grupo expedicionario, el médico se encuentra con una serie de individuos de cuyo estado de salud ha procurado obtener el máximo de información a través de los reconocimientos médicos previos. Partimos pues de la base de unos deportistas sanos sin enfermedad orgánica reconocida y con buena capacidad física. No obstante, la información que el médico posee sobre sus estructuras psicológicas suele ser muy escasa. En cambio es suficientemente conocido el problema que puede plantearse en un grupo cuando afloran discrepancias en que se basan muchas veces los serios motivos por los que se produce la división del mismo. Según esto, es importante concederle la atención necesaria a lo que muchas veces dejamos pasar desapercibido: el grupo humano desde el punto de vista psicológico.

La constitución de este conjunto expedicionario plantea fundamentalmente dos puntos a tener en cuenta:

1. Formación del grupo teniendo en cuenta las relaciones interpersonales.
2. El impacto que los distintos factores externos pueden crear sobre el grupo y sus características.

1. Formación del grupo teniendo en cuenta las relaciones interpersonales

La composición del equipo expedicionario puede llevarse a cabo de diversas formas con su indudable repercusión sobre las futuras relaciones entre los componentes del mismo.

a) Cuando está formado por amigos con larga experiencia de convivencia entre ellos las relaciones quedan muy matizadas dando lugar a un grupúsculo social que podría considerarse como compensado. En este tipo de asociación es donde suele existir de entrada una jerarquización técnica e intelectual aceptada y reconocida por todos. Por ello, las decisiones del jefe, en caso de haberlo, suelen ser bien aceptadas o cuando menos fácilmente consensuadas, mientras que el resto del grupo asume un papel bien delimitado. Solamente las lagunas o situaciones imprevistas o extremas afectarán de forma grave a este tipo de grupos.

b) En otros casos, el grupo expedicionario está formado por la unión de dos o más subgrupos de individuos que pueden no ser afines o incluso antagónicos y que se ven momentáneamente unidos por la empresa en común. La estabilidad de este tipo de expediciones depende de la ausencia de roces entre miembros pertenecientes a los distintos subgrupos que la componen. En estas situaciones suele ser de capital importancia la existencia de individuos dominantes dentro de cada subgrupo capaces de consensuar debidamente entre ellos las aspiraciones comunes.

c) Cuando el grupo está compuesto por individuos distintos: caso de las selecciones de tipo nacional o internacional motivadas por intereses diversos. Cada elemento es en principio una individualidad que deberá integrarse posteriormente dentro del grupo. Es lógico pensar que en estas expediciones se padecerán mayores dificultades a la hora de establecer las relaciones entre sus componentes, ya que en este sentido parten precisamente de cero. A esto cabría añadir el ambiente competitivo, consecuencia de hacer prevalecer las ideas o pareceres que como seleccionado mantendrá cada componente.

d) Cuando el grupo está formado en base a una organización paramilitar con un jefe preestablecido que marca rigurosamente la forma de actuar. En esta clase de asociaciones raras veces existirán decisiones conjuntadas por la mayoría, siendo sus individualidades piezas mecanizadas con misiones perfectamente delimitadas de antemano. Las situaciones tensas son raras entre los componentes y la empresa culmina por lo general en un rotundo éxito o un

estrepitoso fracaso, según la capacidad del jefe.

e) Ocasionalmente pueden constituirse grupos que participan de algunas o de todas las características anteriormente descritas. Tal es el caso de la unión de fragmentos de expediciones previamente disgregadas, encuentros casuales entre individuos desconocidos que se unen momentáneamente con un objetivo común, etc. En ellos podremos encontrar la asociación de los inconvenientes citados en los anteriores grupos.



El Trabajo en equipo, sumado a las condiciones naturales del ambiente de montaña, van ejerciendo una siempre tenaz presión sobre cada individuo.

2. Impacto que los distintos factores externos pueden crear sobre el conjunto y sus características.

Es indudable que los distintos componentes de los grupos expedicionarios, constituidos habitualmente según el patrón antedicho, van a verse sometidos a diferentes tensiones desencadenadas por lo que desde el punto de vista psicológico hemos dado en denominar "agresión humana" y la "agresión ambiental".

a) Agresión Ambiental

Aparte de los infinitos problemas de todo tipo que se plantean en la preparación y transcurso de una expedición, existen muchas situaciones imprevistas que por desatar discusiones y opiniones encontradas tenderán a desestabilizar el grupo.

Estas situaciones imprevistas, tales como problemas burocráticos, de transportes, accidentes, climatológicos, etc., plantean una situación de urgencia en su resolución cuyo carácter

fundamental viene dado por las circunstancias siguientes:

aa) Aparición súbita y brusca que enfrenta a quienes la padecen ante un dilema para el que no están preparados de antemano.

ab) La resolución acertada de estas situaciones coloca a los expedicionarios ante la disyuntiva de tomar una decisión en el menos plazo posible, por lo que tal decisión lleva en sí misma la impronta de la impremeditación.

De estas dos consideraciones se deduce que las situaciones descritas, al incidir bruscamente sobre el grupo expedicionario, provocan en sus componentes reacciones que forzosamente están matizadas por su propia personalidad psíquica, siendo de todos bien sabido que tanto el papel de la emotividad como la acción de la voluntad se ven afectados en estos casos por aspectos tales como el sentido de responsabilidad., la sensación de incapacidad y otros por el estilo que pueden llegar a anularlas.



El ascenso a la montaña, cada vez más es un esfuerzo de superación propia, en base a un trabajo comunitario.

Planteado el problema y si se trata de un grupo bien avenido, la discusión sobre sus posibles soluciones tiene su base en el principio de solidaridad entre todos los expedicionarios, mientras que cuando la cohesión del grupo es imperfecta se suele asentar, generalmente, sobre intereses menos encomiables. Señalemos que el efecto de estos problemas incide sobre el grupo humano de muy distinta forma, en dependencia de que exista o no en el mencionado grupo algún individuo capaz de amortiguar el impacto transfiriéndolo a través de su especial idiosincrasia.

Así, es clásico el ejemplo del jefe de expedición ante un problema de burocracia, o del médico ante un problema de su incumbencia, manifestando clara seguridad en la conducta a seguir, y esta seguridad, sobre la base de su prestigio, hace que el acatamiento de sus decisiones no suela plantear problemas. Muy otras son las cosas cuando la decisión a tomar es dudosa u ofrece posibilidades varias, máxima si se piensa que un error en tal decisión puede suponer el fin de una expedición costosa, larga y penosamente preparada, sin que pueda alcanzar sus objetivos. Surgen en estos casos las diferencias de criterios, las discusiones se eternizan y ello no suele tener demasiadas consecuencias cuando de una u otra forma el problema se resuelve en un tiempo aceptable, pero en cambio puede llevar a graves enfrentamientos si al no encontrarse una solución las discusiones derivan hacia el terreno de lo estrictamente personal.

b) Agresión Humana

Como hemos dicho, los problemas planteados en la expedición influyen de forma importante sobre la emotividad y la voluntad de los expedicionarios. Pero estos factores se ven además matizados por las distintas razones que han movido a cada individuo a enrolarse en la empresa, y que posteriormente se van definiendo en el transcurso de la expedición a medida que ésta consigue o no sus objetivos.

Es indudable que en el comportamiento de cada expedicionario hay gran diversidad de peculiaridades que dependen, fundamentalmente, de su temperamento; pero dándose gran variedad de posibilidades de reacción en dependencia de otros tantos temperamentos distintos, y de las que nos ocuparemos más adelante, se encuentra coincidencia psíquica en las tres fases que a nuestro juicio atraviesa el montañero expedicionario.

ba) La fase de preparación en la que el montañero se carga de exigencias para poder sacar adelante su proyecto se caracteriza por una vivencia de frustración ante la posibilidad de fracaso, el incremento progresivo de responsabilidades y las numerosas posibilidades de elección entre su trabajo, familia, etc. Todo ello lleva a actitudes compulsivas de evitación, y estas vivencias, que se mantienen hasta el mismo momento de la salida, provocan una necesidad agonística de partida, es decir, fuertes deseos de que todo empiece pronto.

bb) Más adelante, durante los interminables trámites burocráticos, se siente un aumento brusco del estado de ansiedad que puede desencadenar desde un estado hipoanímico, con inestabilidad emocional, hasta brotes depresivos más o menos profundos que suelen coexistir con periodos de reflexión en los que se experimenta cierto grado de desconfianza en sí mismo y en sus compañeros. Esta fase suele mantenerse con altibajos más o menos claros durante todo el transcurso de la expedición.

bc) Una última fase aparece entremezclada con la anterior en los momentos álgidos de ataque a las máximas dificultades técnicas de la montaña. En ella aparecen la ansiedad, el nerviosismo, la irritabilidad, la inquietud psicomotora, las conductas estereotipadas de manierismos y rituales, etc. Esta sintomatología se refleja en sequedad de boca, palpitations, hipertonía muscular, sensación de agotamiento, desempeños diarreicos, alteraciones en el ritmo cardiaco y respiratorio, etc. Todo ello alcanza su mayor intensidad en el campo base, los intermedios de los largos de cuerda y las noches que preceden al asalto a la montaña.

Así las cosas, cabe pensar que el fin de la expedición supone una auténtica liberación para el individuo y sirve para que aprecie su éxito o su fracaso. Si es éxito se fortalecerá en su capacidad de esfuerzo experimentando una inefable sensación de triunfo, mientras que si fracasa, su sensación de derrota le llevará a buscar innumerables justificaciones que son en muchas ocasiones los motivos que aduciría para resaltar su éxito en caso de triunfo.

En todo este periodo hay que resaltar el momento en que se alcanza la cima. En él surge una vivencia de bienestar profundo que se puede acompañar de una sensación de superhombre. Pero si tenemos en cuenta que todavía queda el descenso, hay que pensar en la alteración biológica de algunos parámetros afectados por el esfuerzo que, unidos al factor psíquico del triunfo, desencadenan a veces reacciones de verdadero síndrome maniaco que puede llevar a omisiones e imprudencias funestas durante el descenso.

En otro orden de cosas, nuestra opinión está en línea con la de la mayoría de los expertos en el tema, al considerar que el deporte de la competición es peligroso e incluso perjudicial. Quede claro que no nos referimos al deporte como ocio, pero el de alta competición puede ser absolutamente perjudicial si se piensa en un número elevado de deportistas de este nivel, entre ellos el

montañero, [que] han sufrido lesiones graves, algunas de ellas con consecuencias muy serias.

Pero la agresión, además de física, se puede mantener también a nivel psicológico y así, en menor grado que en otras especialidades deportivas, el montañero expedicionarios está sometido a presiones externas del medio que le rodea: exigencias de marcas comerciales, federativos, directivos de clubes, el ambiente competitivo que se crea y sobre todo el dinero. Un apartado importante es el que se plantea cuando es preciso responder a todo ello. En gran medida el individuo se llega a sentir obligado frente a la "galería" cuando su decisión más segura pudo ser en algún momento la de desistir.

Pero la mente del escalador es susceptible a comentarios y posibles reacciones sociales cuando va a una expedición de la que está pendiente una masa social. Es algo que, aunque trata de evitar condiciona su forma de actuar y, lógicamente, la de escalar, si lo que pasa a hacer es defender su posición a costa de lo que sea en vez de practicar el deporte según le gusta, disfrutando dentro de un "sufrimiento lógico" que impone la dureza de la ascensión. Hay tanto y tan poco entre el éxito y el fracaso... De la misma forma que el primero le incita pensando en una superación personal y en un triunfo, querámoslo o no, frente a la masa, el fracaso lo convierte en una persona resignada y obligada a explicaciones.

¿Hasta qué punto pues uno es uno mismo o es producto de una carga social que puede acarrear desde el momento en que partió? ¿Hasta qué punto está permitido el fracaso en una expedición?

¿Todo ello constituye una deuda a la que se obliga el montañero y que puede desencadenar cuadros psicopatológicos específicos tales como el síndrome preagónico, el de campeón o el de fracasado, por citar algunos. Por otro lado tiene indudables repercusiones en todas las facetas de su comportamiento social ya que no hay duda de que el montañero canaliza hacia su deporte determinados problemas personales que no están bien vistos en el contenido social.



A la vez lo convierte en un "vividor" de la montaña estimulado únicamente por unos motivos que deberían ser secundarios, que evidentemente no son capaces de compensar el sufrimiento que exige este tipo de actividad y que sólo proporcionan una compensación superior cuando se interpreta como un sufrimiento de realización personal.

Afortunadamente la "lucha" a estos niveles entre unas y otras expediciones no ha pasado por ahora de los simples "piques", y métodos "mafiosos" como se dan en otros deportes no han aparecido, aunque todo puede llegar si se persiste en popularizar la idea de que sólo quien alcanza la cima triunfa en el montañismo. En este sentido es triste comprobar cómo un deporte que hunde sus raíces profundamente en el ecologismo, la satisfacción personal y el planteamiento de un reto individual que constituye un método personalísimo de entender la vida, va poco a poco acercándose a los deportes típicamente competitivos que a sus secuelas de postraciones por fracaso en esta actividad y delirios irracionales e ilógicos plasmados en algún tipo de persecución, de autoacusación o de protagonismo, propios de quien olvida que el montañismo expedicionario es una labor fundamentalmente de equipo e influido por los agentes extradeportivos antedichos, se siente ávido de aplausos y de sensacionalismos que le conviertan en "divo". No se olvide que ésta es la situación ideal para que aparezcan reacciones de angustia y neurasteniformes como la irritabilidad, así como los estados obsesivos en los que se realizan acciones extrañas, se tienen fobias o dudas y se ejecutan rituales a la búsqueda de un personalismo mal entendido.

INFLUENCIA DE LA PERSONALIDAD DEL EXPEDICIONARIO ANTE LA AGRESIÓN DEL MEDIO HUMANO Y AMBIENTAL

Nuestra experiencia en la asistencia médica prestada a expediciones de montaña nos ha permitido comprobar cómo frente a situaciones imprevistas que requieren soluciones eficaces, quien en principio parecía un hombre discreto y secundario ha sido capaz de resolver los más serios problemas. Ello no es sino la muestra más evidente de la importancia que puede llegar a tener la personalidad de los expedicionarios para la viabilidad de su empresa. Por esto es también importante para el médico procurarse un estudio psicológico previo lo más completo posible.

Como al hablar de personalidad lo hacemos comprendiendo en ello "la organización de los aspectos cognoscitivo, afectivo, conativo, fisiológico y morfológico del individuo", inserto en una realidad social y ligado al lugar que ocupa en su ambiente, ya se comprende que los matices de la respuesta ante la agresión pueden variar tanto como las variables pueden ser los diversos factores dentro de la personalidad del montañero. Así, desde la capacidad de reacción del especialista en roca, que habitualmente es un nervioso, hasta el especialista en hielo caracterizado por su solidez, su alta resistencia y su introversión, y por tanto poco rápido de inicio e incluso algo "pastoso", existe una gran diversidad de peculiaridades.

Si para seguir un orden expositivo echamos mano de la clasificación caracterológica de Le Senne, nos encontramos con que la respuesta a la agresión es en sus distintas familias como sigue:

1. El nervioso. Inconstante y versátil casi siempre, reacciona con un comportamiento que oscila entre la indiferencia de los amorfos y la insolencia de los coléricos. Con esta objetividad intenta imponer su propia interpretación de los hechos callando incluso aspectos importantes y describiendo otros que nada importan para centrar el tema. Por otra parte, cuando el jefe del grupo se mantiene firme en su decisión, busca la aquiescencia de sus compañeros, lo que lleva a enfrentamientos inútiles.

2. El sentimental. En cambio, el sentimental, cuando ve que el jefe del grupo es hombre preocupado y con interés por los problemas, confía en él plenamente y acepta sus indicaciones sin inconveniente alguno. Este tipo de elementos son los que más se desilusionan ante el fracaso de la expedición o al comprobar lo erróneo de una decisión que habían tomado por excelente.

3. El colérico. Para éste la idea se centra en resolver lo antes posible cualquier problema que se plantee, lo que resulta peligroso por su impremeditación y porque suele exigir combinativamente que se lleven a cabo acciones resolutivas de inmediato.

4. El pasional. Tiene confianza en su líder y acepta sin reserva sus indicaciones y puesto que habitualmente los pasionales son correctos, naturales y directos, son los que mayor eficacia demuestran al llevar a la práctica la acción. Por el contrario, suelen ser muy suspicaces y el resto de expedicionarios tendrá que medir con atención las palabras, ademanes y gestos con que se

dirigen a ellos y de los cuales está pendiente.

5. El sanguíneo. Persona que matiza con inteligencia las posibles soluciones y, si bien por su indiferencia no reclama se pongan en práctica con la urgencia que lo hace el colérico, por su sentido práctico y su gran capacidad de acomodación acepta las decisiones con docilidad y alegría si considera que son oportunas.

6. El flemático. En ellos predomina la prudencia por lo que piensan ante todos los riesgos que puede comportar la decisión a tomar, y por la sistematización de su pensamiento unida a la secundariedad de que gozan, ayudan extraordinariamente a matizar dichas decisiones. Aceptan impasibles las situaciones más graves y, gracias a la falta de emotividad y a la actividad de su carácter, responden con entereza incluso a las circunstancias más adversas.

7. Los amorfos o apáticos. Son raros en una expedición, y su respuesta ante los problemas de la misma, al igual que entre las distintas circunstancias que le plantea la vida, se caracteriza por el desinterés. Sus razonamientos suelen ser farragosos y no es fácil que tomen decisiones importantes refugiándose en sus amigos más íntimos cuando deben hacerlo.

LA ACTITUD DEL MEDICO

Nos parece evidente que la aplicación práctica de los precedentes conceptos puede resultar de gran utilidad al médico que se enrola en una expedición para cubrir los siguientes objetivos.

a) Sospechar la forma de reacción de cada uno de los miembros de la expedición ante diversas agresiones.

b) Conocer la composición de la microsociedad que constituye el grupo expedicionario con los subgrupos que existan dentro del mismo y sus líderes.



- c) Prever los choques frontales y violentos entre individuos temperamentalmente propicios a ello interviniendo como moderador en sus discusiones.
- d) Planear la convivencia estrecha entre los expedicionarios (reparto de tiendas de campaña, constitución de la cordada, etc.) evitando la asociación de temperamentos antagónicos que encuentran motivo de discusión por motivos nimios.
- e) Conocer la forma de convicción y psicoterapia más apropiadas para cada individuo.
- f) Informar y aconsejar al jefe de la expedición sobre todos los aspectos anteriores para que pueda tomar sus decisiones en base a los mismos.

Esta actitud, que nos parece la más acertada, implica que el médico se integre en la expedición haciendo resaltar su doble aspecto asistencial, tanto desde el punto de vista orgánico como funcional y psicológico, demostrando la necesidad de una prevención sobre la base de todos los argumentos expuestos. Ello sólo es posible cuando el médico es aceptado en la expedición como miembro activo pero no imprescindible para la conquista de la cima, lo que lleva implícita su renuncia a ella pese a que su capacidad alpinística sea máxima.

Sólo así podrá mantenerse en una situación de consejero que evitando tomar partido por uno y otro grupo o individuo y libre de los condicionamientos que hemos citado para la conquista de la cima, le permitirá llevar con éxito su misión de moderador y consejero.

Tomado de: J. R. Morandeira García-Cruz. "Aspectos psicológicos elementales en la asistencia médica a expediciones de montaña". VI jornadas de medicina de Montaña. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, Vitoria-Gasteiz, 1984, p. 91-99 Asociación de Montañismo y Exploración de la Universidad Nacional Autónoma de México. No. 55. Febrero 1 de 2001. (Extraído de www.tricuspide.com).

Cristián Vásquez O.
Geografía PUC
Selección de Montañismo UC
Mail: chvasque@puc.cl