

Error humano en el barranquismo

Resumen simplificado del libro



<https://photo-philo-delhom.com/defaillance-humaine-en-canyon/>

Este resumen, acompañado de algunas pequeñas observaciones complementarias, se ha extraído del libro de Jean-François Delhom titulado *La défaillance humaine en canyon* o «La falla humana en el barranco» (inspirado a su vez en los trabajos del psicólogo Bruno Banzer.

El texto que acaba de leer ha sido traducido por : www.apostrophgroup.ch

* * *

En los cursos de formación para la práctica del barranquismo, se estudia el material y se aprenden las diferentes técnicas, pero nadie parece interesarse por los aspectos psicológicos. Con estas reflexiones intentamos colmar esta laguna.

LOS PEQUEÑOS ERRORES

He conocido a personas de muy alto nivel que perdieron la vida en las rutas de acercamiento (un paso en falso sobre la hierba resbaladiza arriba de un precipicio, una pequeña avalancha a 30 m del comienzo del cañón en presencia de hielo o nieve), o por quedarse dormidas al volante en el camino de regreso. Esto me ha hecho pensar.

Sea cual sea nuestro nivel, tendemos a concentrar nuestra atención en los grandes peligros, subestimando los pequeños. Generalmente, en el momento de partir, nuestra mente ya está proyectada hacia lo más importante de la acción, y no nos concentramos en el instante presente. Un ejemplo: a veces el último talud que lleva al cañón es muy empinado y nuestros compañeros de más arriba hacen rodar piedras. Sin embargo, ¿cuántos no llevan puesto el casco?

En los oficios de la construcción, los obreros que trabajan en los andamios pueden sufrir accidentes. Las estadísticas indican que las caídas con consecuencias fatales más frecuentes se producen desde alturas de 1 a 3 metros. A menos de un metro del suelo, la caída no es mortal, y por encima de los 3 metros, *¡prestan atención!*

En el barranquismo, la gran mayoría de los accidentes tiene lugar en las pequeñas desescaladas o los pequeños saltos en pozas que no se habían sondeado previamente.

Tengamos en cuenta también que el pequeño error que por lo general subestimamos, puede resultar muy peligroso si forma parte de toda una *sucesión de errores*. Cada vez que cometemos un error y no sucede nada grave, lo aceptamos como un bonus, como si el error fuera tolerable y se pudiera borrar. No esperéis a gastar todos vuestros bonus.

LA FALTA DE MIEDO

El miedo es una salvaguardia, un mecanismo de protección, un «temor respetuoso». Debemos desconfiar de las situaciones en las que no sentimos miedo. Un ejemplo típico: camino al borde de un precipicio sin estar asegurado. Alguien detrás de mí se quita la mochila y me empuja...: la suma de estas dos negligencias, la suya y la mía, provoca la caída.

Y tampoco hay que olvidar la rutina. Un gran número de accidentes de tráfico se produce a menos de 500 metros de la casa, cuando todavía no nos habíamos ajustado el cinturón.

Con frecuencia sabemos lo que debemos hacer para avanzar de forma segura, pero no siempre lo hacemos. Existe un desfase entre saber y hacer. Es importante reconocer la existencia de este desajuste y pensar cómo podemos reducirlo. Confiar demasiado en sí mismo o en los miembros del equipo no es realista. Porque no somos invencibles. Yo prefiero ir al barranco con alguien medianamente fuerte, *que conoce sus límites*, y no con una persona demasiado fuerte, pero que no sabe hasta dónde puede llegar.

MECANISMOS DE RECHAZO DEL MIEDO

Hasta el día de hoy, los psicólogos han descrito más de veinte formas diferentes de rechazar el miedo. La expresión «mecanismos de rechazo» destaca su carácter a menudo inconsciente. Veamos algunos de ellos:

– La **intelectualización**, que consiste en tomar distancia del miedo para que no se pueda integrar emocionalmente. Por ejemplo, cuando digo: «No es muy prudente lo que estoy haciendo», pero continúo haciéndolo. Si lo dijera en voz alta ante testigos, mi actitud podría generar una réplica como: «Entonces, ¿por qué continúas?».

– La **neutralización** consiste en ocultar peligrosamente un riesgo o una carencia, celebrando por otra parte una pseudoseguridad: puedo jactarme de la calidad de mi cuerda nueva, pero acepto avanzar con amarras inseguras.

– Por medio de la **sublimación** puedo desviar la energía de mi temor y dirigirla hacia otra parte, por ejemplo, adoptando una actitud servicial y atenta frente a

los otros. Esto, efectivamente, puede aportarme tranquilidad, pero también conlleva el riesgo de distraerme del miedo, de volverme sordo a sus señales de alarma y ocultarlas a los otros. Conocí una vez a una joven que se ocupaba de manera solícita de su amiga tranquilizándola permanentemente. De pronto tuvo una crisis de pánico que la llevó a actuar de manera precipitada e irracional, mostrándose indiferente a todos los peligros. Comprendimos un poco tarde que el objetivo de toda la atención que dispensaba a su amiga era desviar su profunda angustia personal.

– La **emocionalización**: el deseo de vivir emociones fuertes inhibe la apreciación consciente del peligro. Sedienta de placeres, la persona, movida por un entusiasmo excesivo, se lanza a la acción sin tomar las medidas mínimas de precaución (como sondear previamente la profundidad de una poza).

– Por **desplazamiento**, el miedo se transforma en otro sentimiento. Por ejemplo, tengo miedo de hacer esta escalada porque con mi calzado resbalo. En lugar de reconocer que mis temores son justificados, transformo el miedo en saña contra mi calzado y hago la escalada sin pedir una cuerda.

LA DISONANCIA COGNITIVA

Podemos constatar que algunas de nuestras formas de comportamiento no se corresponden con nuestros criterios de valor. Así, por ejemplo, fumamos, conducimos demasiado rápido, comemos mal, vamos de barranquismo sin prevenir a nadie... Estas contradicciones generan una tensión interior. Nuestra psique quiere eliminar dichas tensiones. Y lo intenta *haciendo desaparecer de nuestra conciencia estas informaciones que nos llevan a perder la seguridad*.

Cuanto más a menudo desobedecemos nuestros valores, más los olvidamos. La sinceridad con nosotros mismos y la obediencia a nuestros valores nos permiten mejorar nuestro equilibrio psíquico evitando las disonancias cognitivas.

LA INERCIA

Debido a nuestra inercia natural (algo que conocemos muy bien cuando estamos en grupo y que nos lleva a seguir a los otros como en un rebaño de ovejas), necesitamos más energía para renunciar a un proyecto que para continuar con él. De esto se desprende que, contrariamente a nuestras ideas preconcebidas, renunciar no es una muestra de debilidad, sino de coraje. *Se necesita más valor para renunciar que para continuar*.

Imaginemos que hemos recorrido un largo trayecto para descender un bello barranco pero que, al llegar al lugar, nos encontramos con un caudal impresionante. Nos resultará mucho más fácil renunciar a nuestra empresa si hemos planificado de antemano una opción alternativa, por ejemplo, un cañón con menos agua, una excursión de senderismo en la montaña o, si llueve, una visita a los baños termales.

UNA PELIGROSA PROPENSIÓN AL RIESGO

¿Por qué buscamos sensaciones fuertes?

La inseguridad puede procurarnos una sensación de ebriedad que nos lleva a

buscar por esta razón las situaciones riesgosas. La psicología menciona tres motivos por los cuales ciertas personas se exponen a situaciones inseguras, o incluso angustiantes:

- a) la sed de angustia;
- b) la actitud contrafóbica;
- a) la pulsión de destrucción.

a) La sed de angustia:

Para el buen funcionamiento de nuestra psique debemos tener un nivel justo de excitación: ni demasiado elevado ni demasiado bajo. Este estado podría compararse con el motor de un automóvil que alcanza su máximo rendimiento a un determinado número de revoluciones y a una cierta temperatura. Numerosas personas tienen la impresión de vivir a bajas revoluciones. Su psique les incita a buscar sensaciones fuertes, a hacer que su vida sea más «apasionante». Películas policiales o de terror y todo tipo de aventuras y desafíos pueden cumplir esta función.

Si escogemos (consciente o inconscientemente) el barranquismo para calmar esta «sed de angustia», esta será un factor de riesgo suplementario por las causas que exponemos a continuación:

- Las situaciones que buscamos con miras a esta angustia suelen estar asociadas a peligros reales.
- Calmando nuestra «sed de angustia» generamos sentimientos de libertad, exaltación y euforia. Son principalmente estas emociones las que nos llevan a actuar con temeridad e imprudencia o a sobreestimarnos. Y cuanto más hábiles y mejor dotados somos, más alimentamos esta sobreestimación con nuestros éxitos. La necesidad de «aumentar la dosis» distorsiona nuestra apreciación realista del riesgo.

b) La huida hacia delante:

Algunas personas buscan este miedo o esta angustia a los que acabamos de referirnos por la razón opuesta. Lo que pretenden es *superar una aprensión más profunda* y disminuir un nivel de tensión demasiado elevado. ¿Cómo es posible?

Cada vez que logramos escapar a una situación de peligro sin sufrir daño alguno, sentimos un alivio que hace disminuir nuestro miedo. Este tipo de estrategia desarrollada para afrontar una fobia es lo que se conoce con el nombre de llamamos actitud *contrafóbica* (fobia = temor exagerado). Podemos imaginar, por ejemplo, que una persona que le tiene mucho miedo al agua intente combatir esta fobia practicando un deporte acuático.

Es estimulante la posibilidad de imputar a una acción personal el hecho de haber escapado a circunstancias desagradables. Padecemos el miedo inicial (por ejemplo, un traumatismo infantil, comienzo de ahogamiento, etc.), mientras que la actitud contrafóbica es activa. Ella nos devuelve el control y estabiliza la confianza en que tenemos en nosotros mismos. Pero debemos saber que el pánico nunca está muy lejos, y que el hecho de hacer frente a la fobia aumenta el peligro inherente al obstáculo.

c) La pulsión de destrucción:

No voy a resumir aquí esta difícil cuestión. Me limitaré simplemente a recordar que, así como vemos personas que se autodestruyen consumiendo drogas o alcohol, otras sienten la necesidad de lastimarse una y otra vez o de retar a la muerte practicando deportes extremos. Si una propensión de este tipo parece afectar a alguno de vuestros amigos, deberíais sugerirle que busque ayuda en una psicoterapia.

LA ACEPTACIÓN DEL MIEDO

Todo aquello que es nuevo o desconocido, todo lo que hacemos o vivimos por primera vez, estimula nuestra pasión por lo nuevo, nuestro espíritu de aventura y el gusto por el riesgo, pero también el miedo. Nuestro miedo no viene asociado solamente al riesgo de lastimarnos, sino también al temor de no estar a la altura de los ojos de alguien que nos mira y puede juzgarnos. Yo, por mi parte, he adoptado el hábito de contar los errores que cometo y de reírme de ellos. Me burlo de mí mismo acabando con el peligroso sueño del heroísmo. Esto seguramente os sorprenderá, pero no me gustan los superhombres; prefiero la gente sensible, humana y honesta, las personas de buena voluntad. Mostrando mis errores invito a los demás a aceptar los suyos. Una buena forma de practicar esta desmitificación de los errores es por medio de un *debriefing*, es decir una reunión posterior al final de un curso en la que cada uno dice cómo ha vivido el día, qué cosas fueron negativas y qué cosas fueron positivas.

La palabra posee una enorme capacidad para integrar emociones y pacificar las relaciones. Un bárbaro es una persona que no habla; además, el que calla ignora que calla también para sí mismo: desierto mental.

Si una persona tiene la honestidad de confesar que tiene miedo, debemos *escucharla* y tomarla en serio. No hay nada más detestable y perjudicial que las palabras de burla o que nos infunden aliento de manera engañosa invitándonos a negar nuestras emociones: «No me digas que tienes miedo; anda, no seas gallina». He visto a personas que se lastimaron al efectuar grandes saltos, no debido al choque del cuerpo con el agua, sino por la extrema crispación causada por el miedo durante el salto. He visto a mujeres jóvenes llorando porque su compañero quería obligarles a saltar. El saldo debe ser un placer, no hay nada que probar. Incluso para un salto de 3 metros, si os piden la cuerda, ponedla.

CONCLUSIÓN

Hemos visto a lo largo de este texto que el hecho de prestar atención y escuchar los propios sentimientos tiene una importancia capital en la prevención de los accidentes. Aprendamos entonces a tener el coraje de mostrar o hablar de nuestros miedos, nuestras angustias e impaciencias... y a aceptarlos también en los otros.

Jean-François Delhom