

Simone Bertossi
Kyt Lyn Walken

Traducción de Gonzalo Juan Peiró



LA EXPERIENCIA
DE PERDERSE
Y
EL ARTE
DE REENCONTRARSE

pure survival

therealpuresurvival@gmail.com



therealpuresurvival

Los autores

Simone Bertossi

Psicólogo - Psicoterapeuta - Consultor y formador para el manejo de la salud mental. Se ocupa de la psicología de emergencia, el apoyo psicológico y la formación de la Cruz Roja Italiana.

Kyt Lyn Walken

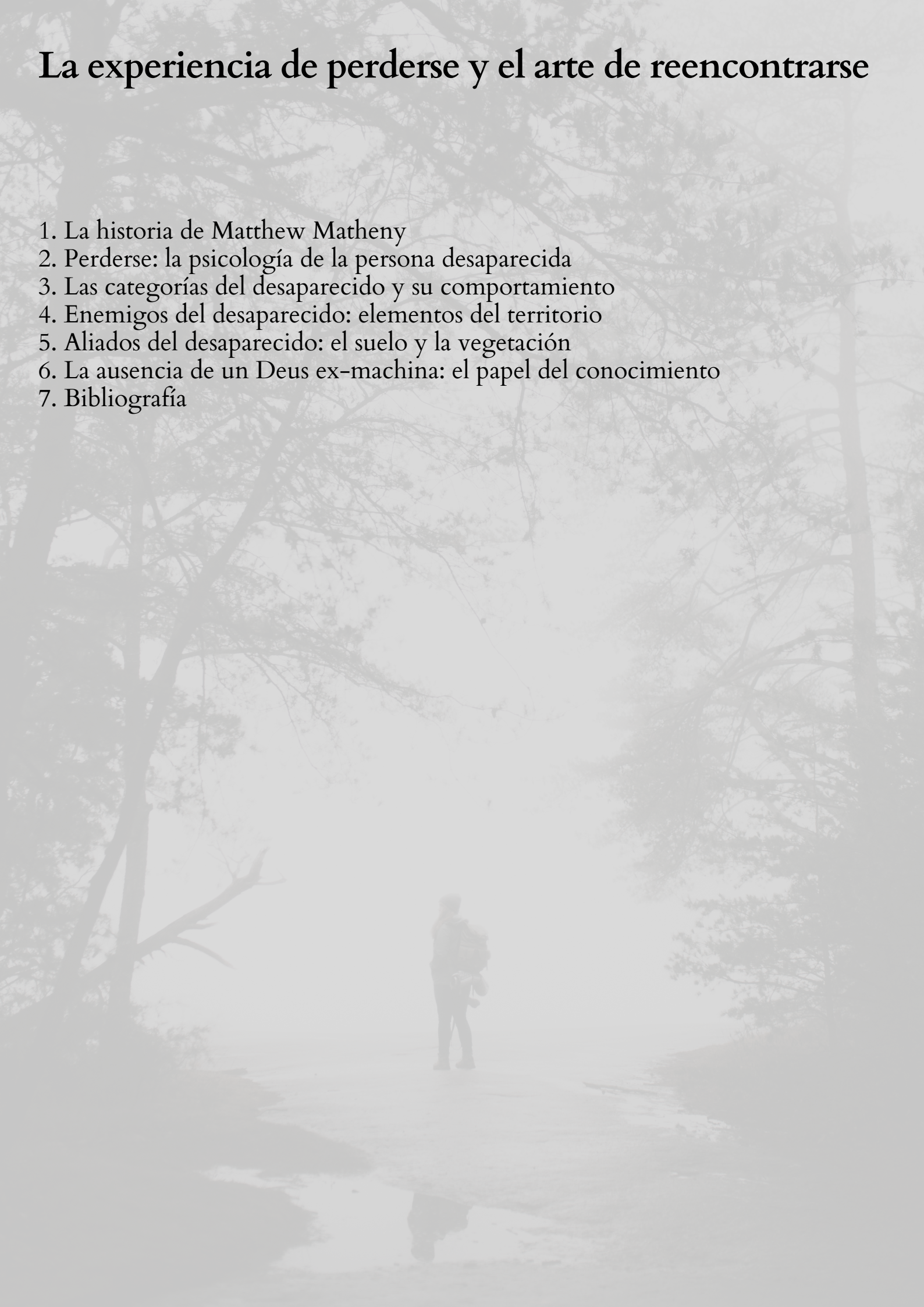
Instructora de rastreo humano para Hull's Tracking School (U.S.A.) y Escuela Rastreo Carcayu (España).

Ranger certificada para la caza furtiva en Conservation Rangers Operations Worldwide

Autora de “La importancia de ser un Rastreador”, “Rastreador Urbano”, “Compendio de Rastreo” (con Andy Martin), “Rastreadores de la jungla - SAS en Malasia y Borneo”.

La experiencia de perderse y el arte de reencontrarse

1. La historia de Matthew Matheny
2. Perderse: la psicología de la persona desaparecida
3. Las categorías del desaparecido y su comportamiento
4. Enemigos del desaparecido: elementos del territorio
5. Aliados del desaparecido: el suelo y la vegetación
6. La ausencia de un Deus ex-machina: el papel del conocimiento
7. Bibliografía



1. La historia de Matthew Matheny



2018.
9 de agosto.

Matthew Matheny, de 40 años, toma prestado el coche de un amigo y se dirige al famoso Monte Santa Elena.

El volcán, situado en el estado de Washington y de una belleza espectral, había entrado en erupción de forma imponente entre el 20 de marzo y 18 de mayo de 1980, causando una gran sensación mediática.

Debe ser una excursión sencilla.

Matthew lleva una camiseta, pantalones cortos y chanclas.

Su destino es el Sendero del Lago Azul, como le dice a su amigo.

Sin embargo, Mateo es encontrado seis días después en otro lugar.

¿Qué fue exactamente lo que falló en las intenciones de Matthew?

En primer lugar, toda la zona.

Mateo informaría más tarde a los medios de comunicación que no la conoce.

No lleva un mapa detallado ni una brújula.

Y mucho menos un GPS.

El Sendero del Lago Azul parece ser un sendero inofensivo, sin grandes desniveles.

Además, la vista es ciertamente notable: altísimos abetos de Douglas (pinos entre los más comunes en esa zona) son el marco natural del lago que el joven quiere alcanzar.

Mateo inicia el camino siguiendo las señales, hasta que llega lo inesperado.

El camino se hace cada vez más estrecho, hasta ser casi inexistente. El joven se da cuenta de que la zona por la que camina, áspera y rocosa, tiene restos de la erupción volcánica de 1980.

Sin ningún punto de referencia, Matthew pierde el equilibrio en un lugar especialmente empinado, cayendo desastrosamente. Sus chanclas se desintegran al instante.

Al poco tiempo, incluso su teléfono le falla.

Alertados por los padres de Matthew, el grupo local de Búsqueda y Rescate se puso rápidamente en marcha para encontrar al joven, desplegando treinta rescatistas, varios perros de búsqueda, un dron y helicópteros.

Hacen esto durante seis días, sin éxito.

El joven cree que la única solución es seguir caminando.

Y continúa en su convicción durante horas, aunque agotado, deshidratado y casi al borde del agotamiento.

La esperanza de salvarse viene determinada por los conocimientos previos, que se remontan a sus años de boy scout.

Esto le permite reconocer algunas bayas comestibles.

Después de recuperar la hidratación, Matthew idea una forma de alimentarse.

Matthew deja que se acerquen algunas abejas y luego con un gesto repentino las mata y se las come. Esto es lo que dice a los medios de comunicación.

Los rescatadores lo localizan al séptimo día. Está deshidratado, pero no está en mal estado.

2.

Perderse: la psicología de la persona desaparecida



"Estoy perdido".

Esta frase se impone de repente, como una bofetada en la cara, verbalizada sólo en los pensamientos, o a veces pronunciada en voz alta como si se buscara un primer punto de referencia en el sonido de las propias palabras.

Cualquiera que haya tenido la experiencia de perderse en la naturaleza conoce la violenta cascada de emociones, reacciones físicas, pensamientos, imágenes y preocupaciones que de repente se vierten sobre la desafortunada víctima.

Con el paso del tiempo, las investigaciones en el campo neurocognitivo, psicológico y estadístico, han profundizado en la psicología y el comportamiento de las personas que están perdidas, llegando a una clasificación de los patrones de comportamiento típicos que pueden ayudar a los rescatistas en su búsqueda.

Pero, ¿qué significa estar perdido?

Intuitivamente podríamos decir que la sensación de estar perdido depende de la diferencia entre el lugar en el que uno creía estar y el lugar en el que realmente se encuentra.

Hill (1998) define con mayor precisión este estado como la condición en la que un individuo es incapaz de determinar su ubicación geoespacial y no tiene herramientas/capacidad para orientarse con respecto al entorno circundante.

Velasco (2020) propone considerar la condición de estar perdido como el desajuste entre la orientación del cuerpo (posición según los tres ejes adelante/atrás, derecha/izquierda, arriba/abajo) y la conciencia de los elementos del entorno (objetos reconocibles, puntos cardinales), dando lugar a una sensación de extrañamiento, aumento progresivo de la ansiedad y alteración de la percepción espacial.

Jones-Christensen y Hammond (2015), identifican 5 etapas de la condición psicológica de la persona que está perdida.

Separación: La persona se da cuenta de que ya no está cerca de otras personas y no sabe cómo llegar a ellas. En esta fase, la persona todavía se siente capaz de reorientarse si es necesario, y está convencida de poder encontrar a otras personas.

Aislamiento: la persona comienza a "sentirse perdida", perdiendo la certeza de encontrar a otros y empezando a pensar que tendrá que valerse por sí misma.

Desviación: La persona actúa de forma irracional y poco realista ante las emociones desagradables que está experimentando, sin haber reunido suficiente información para evaluar la situación. En esta etapa, la persona puede reaccionar negando su condición, pero al mismo tiempo promulgar acciones instintivas en un intento de salvarse. Por ejemplo, puede decidir tomar una dirección específica sin estar seguro de su posición, a riesgo de perder la orientación aún más severamente.

Privación: en esta fase los aspectos emocionales toman la delantera, con una intensa activación psicofisiológica de alarma, que se traduce en experiencias de ansiedad creciente, hasta llegar al pánico, con una progresiva pérdida de lucidez, a la que puede seguir una inquietante sensación de desesperación. Además, pueden surgir fácilmente pensamientos de fracaso, en los que el individuo se convence de que nadie vendrá a buscarle.

Toma de conciencia: en este punto la persona desaparecida asume inevitablemente la condición en la que se encuentra y se mueve en dos posibles direcciones: si puede soportar la presión psicológica de la situación, puede intentar hacer balance, recabar información y buscar una solución, porque cree que de una forma u otra encontrará el camino de vuelta a los servicios de rescate. Por el contrario, la persona desaparecida puede perder progresivamente la confianza en sus capacidades y perder la esperanza de ser encontrada.

Por lo tanto, está claro que el estado psíquico de la persona desaparecida, y en particular su experiencia emocional, tienen consecuencias en su capacidad para afrontar la situación y en la elección de estrategias para resolverla.

En el plano psicofisiológico, Yerkes y Dodson, ya en 1908, investigaron la relación entre el nivel de activación del organismo y el rendimiento psicofísico, desarrollando un modelo de curva de excitación que sigue siendo válido hoy en día.

Definimos el arousal (activación) como un estado temporal de excitación del sistema nervioso, determinado por un estímulo significativo y caracterizado por una mayor reactividad cognitiva atencional, que pone al sujeto en condiciones de reaccionar más rápida y eficazmente a las demandas del ambiente. Este estado de activación implica tanto al sistema nervioso central como al periférico (somático y autónomo), llevando a todo el organismo al estado de activación requerido por la situación.

Sin embargo, la investigación demuestra que el estado de activación y el rendimiento no están relacionados de forma lineal, sino que siguen un patrón en forma de "U invertida - \cap ".

Un bajo nivel de activación produce un bajo rendimiento, con sensación de "vacío", fatiga y menor capacidad de respuesta a los estímulos. A medida que aumenta la activación, aumenta el rendimiento, alcanzando un pico de rendimiento psicofísico óptimo, representado por el pico de la curva. Sin embargo, si la excitación aumenta aún más, surgen rápidamente estados desagradables de hiperactividad física, experiencias de ansiedad, pérdida de lucidez, dificultad de concentración, hiper-reatividad, descontrol emocional y el rendimiento, en lugar de seguir creciendo, se derrumba en poco tiempo.

La hiperactivación puede generar una cascada neuroquímica tan intensa que se traduce en una sensación de miedo, que crece hasta el pánico, en el que la persona puede sentir una sensación de temor creciente, hasta el pánico, en el que el sistema nervioso pone a todo el organismo en la condición de "Ataque o fuga", dirigiendo al sujeto a una acción inmediata no mitigada por el tratamiento racional. Esto es típicamente la situación en la que la persona desaparecida, apoyada por este tipo de activación psicofisiológica, comienza a correr irracionalmente sin una dirección precisa, agravando la desorientación y el riesgo de lesión.

Una reacción emocional menos "explosiva" y más ligada a las características de la personalidad individual es la vergüenza, que sin embargo puede ser inesperadamente arriesgada si no se mantiene bajo control en situaciones de emergencia. Normalmente es una de las primeras emociones que siente la persona desaparecida tras la primera fase de desorientación y la posterior constatación de su estado.

"¿Qué pensarán de mí mis seres queridos?", "Si vienen a buscarme, pensarán que soy un estúpido", "¿Cómo quedaré con mis amigos?".

Este tipo de pensamientos puede llevar a comportamientos irracionales y peligrosos, como insistir en intentar encontrar el camino de vuelta a pesar de estar completamente desorientado y no tener suficientes conocimientos técnicos, o esconderse de los rescatadores para evitar la vergüenza y la sensación de ser juzgado. Las categorías de personas desaparecidas que corren más riesgo desde este punto de vista son precisamente aquellas de las que cabría esperar una preparación técnica y un conocimiento del territorio adecuados a la actividad al aire libre durante la que se perdieron (cazadores, excursionistas experimentados, entusiastas de la supervivencia, guías).

Hill (1999) enumera 10 estrategias típicas que las personas experimentan para encontrar el camino de vuelta cuando se dan cuenta de que están perdidas y que están estrechamente relacionadas con su estado psicológico durante la emergencia.

Navegación aleatoria: la persona está confundida, se mueve aleatoriamente en el entorno, siguiendo simplemente las líneas de menor resistencia (por la vegetación, el terreno, la pendiente), con el único objetivo de reconocer algo familiar y tranquilizador.

Navegar según un rumbo: la persona decide seguir un camino, una pista, un canal o cualquier otro elemento del entorno que parezca tener una dirección precisa. La persona no conoce la ruta, no sabe a dónde le llevará el camino que está siguiendo, pero espera que tarde o temprano se encuentre con algo más familiar.

Navegar según una dirección: el sujeto se convence de que la salvación se encuentra en una dirección que tiene seleccionados según algún criterio. Sigue esa dirección, ignorando cualquier camino, señal u otros puntos de referencia, porque los considera engañosos.

Muestreo de rutas: el sujeto, una vez llegado a una encrucijada de diferentes caminos, sigue los diferentes caminos durante una cierta distancia, volviendo cada vez a probarlos todos.

Muestreo de direcciones: similar a la estrategia anterior, pero en este caso el desaparecido no tiene la ventaja de partir de un cruce de caminos e intenta probar varias direcciones elegidas arbitrariamente, partiendo de un punto igualmente arbitrario.

Mejora visual: la persona desaparecida intenta mejorar su perspectiva sobre el área circundante escalando un pico, una cresta, un árbol.

Desandar el camino: el sujeto, en cuanto se da cuenta de que está perdido, intenta seguir el camino recorrido hacia atrás, tratando de reconocer los elementos del entorno pasados durante el viaje de ida.

Apoyarse en la sabiduría popular: es el intento de reorientarse acudiendo al saber popular y a los refranes sobre cómo orientarse en el bosque: "los cursos de agua siempre conducen a zonas habitadas", "el musgo siempre crece en el lado norte de los árboles", etc.

Parada: el sujeto, al darse cuenta de que ya no sabe encontrar el camino, se detiene, en la creencia de que así facilitará la ayuda que pronto será alertada.

No hacer nada: el sujeto no toma la decisión activa de detenerse para facilitar las búsquedas, sino que se detiene, se sienta y se "desactiva", en un estado de pasividad total en el que no hace ningún intento de salvarse o ser salvado.

3.

Las categorías del desaparecido y su comportamiento



Tal y como indican varios estudios realizados por Robert J. Koester en el valioso manual "Lost Person Behavior" (2008) han demostrado, que los individuos no sólo tienden a perderse por las más diversas razones, sino que también muestran igual variedad en su respuesta a la condición de perder la orientación. Las estadísticas nos muestran que las categorías de personas que presentan con mayor frecuencia la inclinación a perder fácilmente el rumbo y/o los posibles puntos de referencia son los niños (hasta unos diez años de edad) y los ancianos, estos últimos especialmente si están afectados por patologías neurológicas como la demencia senil o la enfermedad de Alzheimer.

En relación con los sujetos afectados por esta última patología, parece que el acto de "vagabundear" es extremadamente común (Miskelly, 2004), especialmente cuando existe una alteración visual y espacial. Perder puntos de referencia, incluso en entornos restringidos o familiares, se convierte en algo casi cotidiano.

Si en estos dos grupos la respuesta a la conciencia de estar perdido adquiere rasgos nebulosos, y el límite entre la conciencia y la inconsciencia es más bien difuso, en las restantes categorías (niños a partir de diez años, adolescentes, adultos de ambos sexos) la reacción es definitivamente más consciente. Sin embargo, la conciencia más clara de estar perdido no siempre conduce a comportamientos útiles para resolver la situación.

A veces, las decisiones afrontadas con método, experiencia y lógica pueden conducir a resultados positivos, pero en muchos casos las elecciones pueden resultar completamente erróneas, como por ejemplo:

- Estrés, nivel de excitación demasiado alto
- Presencia de lesiones y/o traumatismos
- Cambio repentino de las condiciones meteorológicas
- Falta de hidratación
- Falta de ingesta calórica adecuada
- Presencia de depredadores

Como señala Koester, los individuos tienden a responder a las situaciones de pérdida de orientación basándose en su propia experiencia, nociones adquiridas y sentido común.

Los montañeros, por ejemplo, han demostrado estadísticamente que llegar a zonas de alta visibilidad facilita el rescate en montaña, también gracias a los colores brillantes de su equipo equipo.

Los cazadores, por el contrario, se basan en la lectura de las huellas de los animales para llegar a los cursos de agua: Al seguirlos, creen que pueden llegar a los centros de población sin dificultad (Koester, 2008).

Los dos ejemplos mencionados ofrecen una visión clara basada en la formación previa de estas categorías de individuos.

Como es fácil de imaginar, la mayor crítica se refiere a las personas que no pueden contar con ningún tipo de experiencia.

La mera circunstancia de perderse es una fuente de angustia para ellos, que les lleva a una reacción de pánico casi inmediata: la antesala de decisiones no sólo erróneas, sino también potencialmente letales.

Citando innumerables casos de personas que han perdido la orientación en el Sendero de los Apalaches (Estados Unidos), el rasgo más distintivo en el que se centra Koester es la tendencia de los excursionistas a seguir una nueva trayectoria imaginaria, que resulta ser casi circular, a menudo siguiendo la mano dominante.

A veces ni siquiera reconocen las partes del camino que ya han encontrado: su obstinación por encontrar el camino de vuelta es tan ciega que no son capaces de permanecer lúcidos.

Elementos como árboles caídos, acantilados, barrancos, etc. se convierten en detalles insignificantes a sus ojos, ya que una mente nublada no puede concentrarse en ellos.

En algunos casos, incluso se convierten en enemigos potenciales.

4.

Enemigos del desaparecido: elementos del territorio



Los momentos posteriores a la conciencia de estar perdido son sin duda los más críticos.

Si por un lado algunos individuos muestran

- Autocontrol
- Frialdad
- Razonamiento lógico
- Capacidad de reacción
-

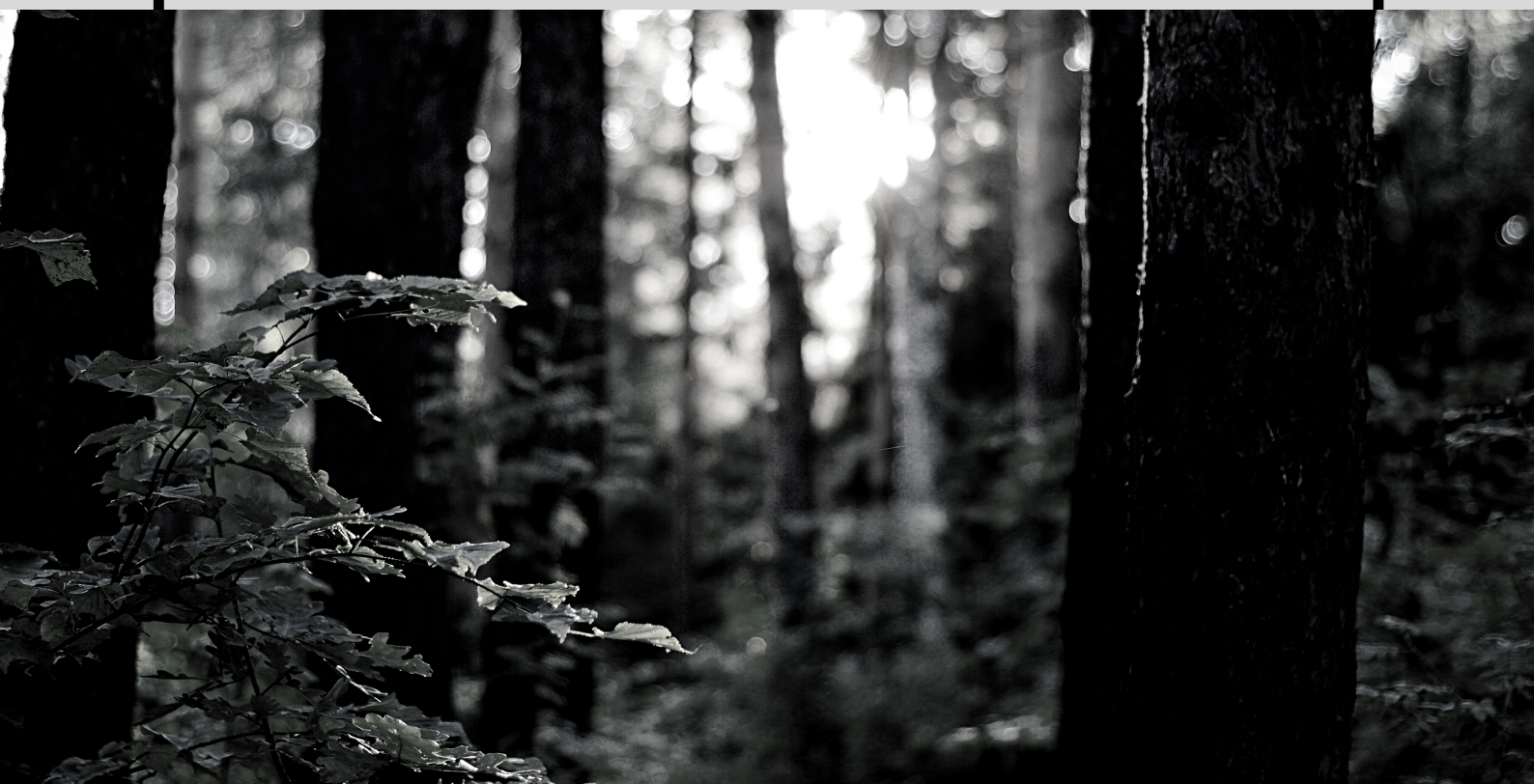
Otros, sin embargo, se sienten tan total y absolutamente abrumados por ella que desarrollan temores incluso sobre los elementos del territorio.

Su angustia se convierte primero en aversión y luego en un terror creciente hacia todo lo que presenta el entorno exterior: los árboles, la forma del suelo, el sonido del viento en las ramas, y las llamadas de los animales se convierten en objeto de verdadero terror.

Que esta gente domine el terror parece una misión difícil de gestionar. Otros individuos, como pronto veremos, son capaces no sólo de controlarlo, sino también de convertirlo a su favor.

La interpretación de las señales, de hecho, proporciona tanto una ayuda indispensable para la orientación (cuando hay ausencia de mapas, señal de GPS...) como un apoyo concreto para resolver una situación de emergencia.

5. Aliados del desaparecido: el suelo y la vegetación



Todo tránsito (humano o animal) en un entorno natural representa una alteración del equilibrio del medio. En términos puramente prácticos, tanto el terreno como la vegetación y, de manera diferente, incluso el comportamiento animal capta esta alteración transformándola en signos concretos que podemos descifrar (Taylor, Cooper, 2014).

El terreno

En un entorno natural, el terreno suele proporcionar una lectura fácil de lo que ha ocurrido por encima de él.

Las huellas dejadas por las personas y los animales, de hecho, pueden enmarcarse como señales de paso, pero también como elementos capaces de indicar si una zona ha sido "batida" recientemente.

Los suelos fangosos, arcillosos, arenosos y nevados son, entre otros, un excelente sustrato para las huellas y su conservación en el tiempo.

Vegetación

Ramas dobladas, pétalos en el suelo, musgo desgarrado: son muchas las pistas que nos ofrece un entorno natural para señalar la presencia de un pasaje más o menos reciente.

Comportamiento de los animales

El vuelo repentino de las aves -indicador de la llegada de un peligro- es uno de los comportamientos animales más comunes que podemos observar en un entorno urbano o suburbano.

Del mismo modo, la actividad cada vez más frenética de los insectos es el preludio de un cambio de condiciones meteorológicas.

6.

La ausencia de un Deus ex machina: el papel del conocimiento



Saber leer e interpretar correctamente las huellas no es un privilegio de unos pocos, sino un arte muy antiguo que se puede redescubrir, aprender y practicar a través de cursos y una dedicación constante al aprendizaje, incluso y sobre todo a través de errores y deducciones equivocadas.

Cuando se aplica a una situación de emergencia puede resultar una herramienta fundamental para:

- Lee tus huellas hacia atrás y vuelve fácilmente a un lugar seguro (aparcamiento, inicio del sendero, refugio, etc.).
- Entender si un camino ha sido abandonado
- Identificar el camino correcto en un cruce
- Identificar una zona segura donde pueda pasar una noche de emergencia

Junto con otras artes como la capacidad de encender un fuego, purificar el agua, construir un refugio con medios improvisados, recolectar y alimentarse de plantas y bayas comestibles, la lectura de huellas representa nuestro acervo fundamental de conocimientos para resolver de la mejor manera una situación de estrés provocada por la pérdida de orientación.

De este modo, el peso oximorónico del conocimiento resulta mucho más concreto y valioso que el hipotético *Deus ex machina*, representado por la esperanza de que alguien venga a salvarnos lo antes posible.

Bibliografia

- Christensen L J, Hammond Scott C., "*Lost (but not missing) at work: Organizational lostness as an employee response to change*", *Journal of Management Inquiry* 24, 2015.
- Hill K A, "*The psychology of lost, Lost person behavior*", 1998.
- Koester R J, "*Lost Person Behavior: A Search and Rescue Guide on Where to Look – For Land, Air and Water*", 2008.
- Yerkes R M, Dodson J D, "*The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*, *Journal of Comparative Neurology and Psychology*", 1908.
- Velasco P F, "*Disorientation and self-consciousness: a phenomenological inquiry*, *Phenomenology and the Cognitive Sciences*", 2020.
- Miskelly F, "*A novel system of electronic tagging in patients with dementia and wandering*, *Age and Aging*", 33, 2004.
- Taylor A B, Cooper D C, "*Fundamentals of Mantracking: The Step-by-Step Method: An Essential Primer for Search and Rescue Trackers*", 2014.