

El montañismo

como remedio

DR. L. ESTRADA.

Ante todo felicito a los organizadores de esta primera reunión de médicos interesados en el montañismo que me ha parecido extraordinariamente acertada. Podría parecer banal, a los que no hayan penetrado en el secreto de nuestro deporte, el que nos reunamos a hablar de los distintos problemas médicos que el mismo suscita, pero nosotros sabemos hasta qué punto son importantes y no sólo por lo que se refiere a la patología y al riesgo que lleva implicado, sino, por los aspectos positivos que el deporte en general, pero muy específicamente el deporte del montañismo, puede aportar a una humanidad que es víctima de sus propios logros, que se debate angustiada por los efectos nocivos de sus propias realizaciones, que vive una crisis para la que no encuentra un camino de salida. Y es en este segundo aspecto en el que quiero detenerme unos minutos, con una comunicación que sirva a modo de reflexión y a la que me conduce, no mi condición profesional de cirujano, sino, mi vocación por el problema del hombre y el hecho de ser una de tantas víctimas de la compleja sociedad que nos ha tocado protagonizar. No creo que deba esforzarme mucho en demostrar que nuestra sociedad está enferma. Según las investigaciones realizadas en nombre de la UNESCO, son cuatro los aspectos que caracterizan a una sociedad sana

1. El primero consiste en que en esa sociedad la vida se sienta y se experimente como una completa unidad. Que todos los aspectos de la misma: el trabajo y el juego, la religión, la juventud y la madurez, la misma vida y la muerte, se hallen íntimamente entrelazados.

2. El segundo tiene su sentido en la vinculación de todos a su sociedad; nadie se encuentra solo.

3. El tercero se refiere a la estabilidad. Las modificaciones sociales son rítmicas, lentas, graduales. Hay una fidelidad de usos y costumbres que cuida de la continuidad entre las generaciones.

4. Por fin el cuarto tiene por bases la pertenencia del individuo a grupos pequeños.

Un repaso superficial de estos postulados demuestra hasta qué punto son traicionados por nuestra sociedad actual. Nuestra sociedad no se estableció gradualmente, sino que apareció casi como un estallido, como una revolución cultural, industrial y técnica que derrumbó las convicciones anteriores sin que desgraciadamente dispusiera de nuevas creencias positivas con que sustituir a las tradicionales. El hombre que vivía cerca de la naturaleza vio crecer a su alrededor lo cerca de otra naturaleza artificial, creada a ritmo vertiginoso por el progreso técnico y que le separó casi de sopetón en su medio natural. Y en parangón con esto un enorme crecimiento demográfico, al aumento de la gente en cantidad, que no en calidad, el hombre masa, la masificación.

A la cultura tecnificada y tecnocrática, como apuntó un psiquiatra español, el doctor ALONSO, le corresponde una sociedad que llamamos consumista porque está necesariamente organizada en torno al consumo. El hombre consume pero ya no sólo para satisfacer sus necesidades naturales, sino también sus necesidades artificiales y facultativas. Así como las necesidades naturales del hombre, son necesidades absolutas y muy limitadas en su número, las necesidades que ahora se propone satisfacer son

ilimitadas y están cultivadas desaprensivamente por una propaganda que desborda todo límite. Y el hombre que vive en el seno de esta cultura tecnocrática y de esta sociedad consumista, se transforma en todas sus dimensiones, tanto en su yo corporal, como en su yo psíquico sufriendo también transformación las relaciones interpersonales y el ambiente. En el yo corporal o cuerpo vivido los elementos de transformación más radicales son el temor al dolor y la búsqueda del bienestar propio. En la medida que el hombre conoce menos el dolor, se distancia de él gracias a los progresos de la técnica lo teme más, hasta el punto de que este temor toma muchas veces la forma de un temor a la enfermedad y temor a la muerte. Por otra parte los ideales por los cuales el hombre actual se rige se dirigen preferentemente al bienestar propio. Bajo estos dos radicales, temor al dolor e ideal de bienestar se ha producido un proceso de hipocondriación de la humanidad. La sociedad actual es una sociedad esencialmente hipocondríaca, una humanidad demasiado pendiente de su propia corporalidad.

La influencia de la sociedad en el yo psíquico se manifiesta por la racionalización, por la transformación de la mentalidad en una mentalidad esencialmente racionalista, que razona, y cuando no puede razonar por vía lógica, legítima, recurre a tópicos intelectuales, a racionalizaciones, es decir razonamientos falsos, razonamientos aparentes. Y este auge de la razón, que sustituyó al pensamiento mágico, no es para el hombre de hoy un ideal, como lo fue para el hombre del siglo de las luces, sino un instrumento para conseguir el bienestar, para alcanzar una seguridad que, paradójicamente, está más lejos que nunca. Paralelamente a la racionalización se ha producido una desespiritualización, un descenso en la potencia espiritual, que se ha quedado preocupantemente rezagada con respecto al progreso material. De ahí el peligro de que el hombre no sea capaz de saber utilizar su propia técnica. Porque el hombre que hoy predomina, el hombre a que nos hemos referido, no se define tanto por ser multitudinario como por ser inerte. Vive sin proyecto y sin destino, perdidas las bases axiológicas y valorativas. Se aprovecha del bienestar que la naturaleza artificial puso a su disposición sin sentirse, por el contrario, solidario de la misma. Y vive hacia fuera de sí mismo, alterado, a remolque de las cosas y, como diría ORTEGA, «vil botín de las resacas». Y aún hay más en nuestra sociedad sobre lo que podemos reflexionar. En la esfera de las relaciones humanas deseuellan, sobre todo, dos factores que convie-

ne analizar, siquiera brevemente. Me refiero al incremento de la competencia y al descenso de la comunicación interhumana. Las relaciones entre los hombres se hicieron frías, impersonales, deshumanizadas. Discurren más por las vías de la competencia que de la amistad. Y hay un descenso preocupante de las relaciones interhumanas. Y esto pudiera parecer chocante en un período que se distingue por encima de todo por el aumento de las posibilidades de comunicación. Periódicos, revistas, radio, televisión. Pero bien puede decirse que esta comunicación, aprovechada de forma masiva por la publicidad, no sólo es distinto a la comunicación interhumana, sino que es la negación de la misma. Bien puede decirse que la comunicación de masas es la mejor campaña de destrucción que ha habido nunca de las comunicaciones entre intimidades humanas.

Finalmente quiero señalar los cambios que afectan al ambiente y que están determinados por el proceso inexorable de la burocratización. La burocracia, con ser necesaria en un mundo tan complejo, es un sistema de instituciones que reúnen dos rasgos fundamentales: La deshumanización y la rigidez. Son instituciones que después de ser creadas por el hombre, se le escapan de las manos y funcionan frente a él rígidas, jerarquizadas, frías e implacables.

Toda esta serie de factores que hemos señalado y otros más que se nos escapan, hacen que el hombre viva en la sociedad actual bajo enormes presiones, sometido a más y más exigencias de adaptación que le llevan al borde del esfuerzo, sin margen para adaptarse a nuevas situaciones y a nuevas circunstancias y abocado a sucumbir a crisis psíquicas y patológicas.

El hombre de nuestra época no sólo ve amenazada su salud corporal por la contaminación y la vida sedentaria, sino que ha perdido su propia libertad y no es extraño que, como dice ORTEGA, se sienta perdido, azorado, sin orientación. De la vida de cada hombre ha desaparecido el ensimismamiento, es decir, la capacidad para quedarse solo y decidir qué acción o qué opinión entre las muchas posibles, es de verdad la propia y por tanto la posibilidad de ser auténtico. Muchos hombres viven una vida falsa, inauténtica, es decir, una verdadera estafa de sí mismos. No es extraño que en muchos seres humanos surja el exepcticismo, la angustia, cuando no la desesperación. Y no es extraño que abunden los neuróticos. Si penetramos con suficiente profundidad en el mundo de los neuróticos, nos podemos dar cuenta que tras la sintomatología que presentan, se encuentra un conflicto existencial o un problema de

adaptación ambiental. Encuentran el mundo extraño, triste, carente de interés personal y se refugian en su propia corporalidad presos de los mayores temores, desentendidos del mundo circundante y devorados por sufrimiento existencial. Han perdido de vista el hecho de que los hombres, como decía un poeta griego, no podemos como la gaviota, volar sobre las olas con un corazón despreocupado.

Decía TOMBEY que lo mismo que las chispas vuelan hacia arriba, los hombres hemos nacido por la aflicción. Lo propio del hombre decía NEWMAN, si bien no puede cambiar su naturaleza, es empezar con nada por todo lo que toca a lo humano a lo que le caracteriza como tal hombre. Ha de crearse a sí mismo mediante el ejercicio de sus poderes intelectuales y morales. La vida es un quehacer que exige esfuerzo. La sustancia genética suministrada por los padres es un primer bagaje instrumental al que reforzarán los sucesivos estímulos y enseñanzas del medio ambiente. Pero es siempre la propia iniciativa del hombre la que debe asumir la responsabilidad de esa empresa que es ser hombre, para que ésta se logre con plenitud. Vivir es una peripecia dramática, exigente, incómoda y arriesgada. Como lo es una de nuestras excursiones de montaña. Por eso creo yo que los médicos montañeros no podemos estar ajenos a la problemática de nuestro tiempo, y

al hecho formidable de que nuestro deporte pueda ser un arma terapéutica, quizá la mejor para tantas personas que necesitan formarse, madurar, integrar su personalidad volviendo a la verdadera naturaleza que de modo tan eficaz fortalece el ánimo, cultiva el espíritu, da ocasión a que se endurezca la voluntad y tiempo a que los hombres busquen caminos de amistad a la vez que espacios para ensimismarse.

No creo que necesite hacer un relato de las ventajas que la práctica deportiva llevaría a cada uno de los puntos que discutí al principio, ni tampoco dispongo del tiempo necesario. Pero sí quiero terminar llamando la atención sobre un último peligro que nos viene a los montañeros y a la sociedad en que vivimos. Se trata de la invasión de las montañas por la industria y por el turismo. Los Picos de Europa, por ejemplo, están amenazados por la construcción de carreteras, edificios, propaganda y ruidos. Y también por la voracidad de los buscadores de minerales, que ya emprendieron calicatas buscando el aprovechamiento de un grupo a costa de la destrucción del paisaje. Creo que nos incumbe proteger estos lugares de esparcimiento, únicos para nosotros y para los hombres del futuro. Ese hombre del futuro que va a necesitar, como nosotros lo necesitamos, el regazo reparador de la madre naturaleza.

ALGIOSPRAY®

Nueva síntesis: S.P.M. (Piridil-3-metilamina, salicilato)

calma el dolor,
facilita
el movimiento



ESPECIALMENTE INDICADO EN:

- **contusiones**
- **fracturas**
- **sinovitis**
- **distensiones musculares**
- **elongaciones**
- **calambres**
- **agujetas**
- **tendinitis**
- **tendosinovitis**
- **tendoperiostitis**



Robert: El hexágono de la confianza.