

ASPECTOS EMOCIONALES DEL INVIERNO ANTARTICO

Por

René GAJARDO Alarcón
Capitán de fragata IM, Armada de Chile



PUEDE LLEGAR a ser una sorpresa que las severas temperaturas, la larga noche polar y otros problemas físicos de la vida antártica no sean los más significativos puntos de consideración causantes de problemas de la convivencia humana. Las privaciones físicas y peligros de la vida antártica son marcadamente bien tolerados por casi todos. Es el aislamiento —con su conexas fuerza social y psicológica— que requiere el mayor esfuerzo de adaptación.

Las dotaciones antárticas —sean compuestas por científicos o miembros de las FF.AA.— están privadas de sus costumbres sociales, recreación y satisfacciones familiares; están carentes de actividades y eventos que ofrecen estímulos y apoyan en mucho la normal convivencia, y están encerrados en un pequeño grupo social que vigoriza la intimidad. Estas son las serias tensiones a las cuales una persona debe adaptarse.

Algunos autores han identificado tres tensiones básicas a las cuales los miembros de las dotaciones antárticas deben adaptarse: (1) el grupo aislado, (2) la

identidad de convivencia y (3) la ausencia de fuentes acostumbradas o normales de satisfacción y placer.

Adaptabilidad

El más serio problema es el de la adaptabilidad a la esforzada intimidad de un grupo compacto, aislado por el año polar.

Para un ajuste exitoso, una persona debe tener una combinación de sensibilidad exterior e interior. Debe ser exteriormente sensible a su situación social: tener conocimiento o "roce social" y comprensión, o al menos tolerancia de otros: "savoir vivre". Graves dificultades podrían ocurrir si esa sensibilidad ante otros, receptibilidad de pequeñas "cosas" de otros, está acompañada de inseguridad personal y suspicacia. Tendrá entonces una influencia corrosiva en el grupo y padecerá disconformidad emocional. Por supuesto, es esencial que corra paralelamente con su propio sentimiento un grado de sensibilidad interior o reconocimiento de sus propias cualidades para actuar con criterio.

Aquellos novatos en las condiciones de prolongado confinamiento se sorprenden

algunas veces al saber que la habilidad de retractarse emocionalmente a sí mismos es de gran valor.

En las pequeñas bases hay pocas oportunidades para un efectivo aislamiento físico, y es importante para muchas personas la posibilidad de retirarse dentro de su propio mundo privado para recuperarse de la imposición continua de vida de grupo.

En general los extrovertidos son menos exitosos que muchos introvertidos, apacibles, modestos o "quitados de bulla". La "vida de grupo" o amalgamamiento de caracteres empieza a tomar forma lentamente, después de algunas semanas o meses.

Otro importante factor en el difícil problema del ajuste de un grupo íntimo es el sentido del humor, el cual lleva a relajar la tensión y hostilidad. También está muy relacionado el sentido de proporción, el cual lleva a una persona a retener objetivamente y a diferenciar actuaciones o "salidas" importantes de las insignificantes. Una característica de los grupos aislados es el gradual deterioro de este sentido de proporción. A medida que el aislamiento se prolonga, la percepción de qué es importante y qué no lo es depende, "in crescendo", de la emoción local existente, más que del valor normal del mundo exterior.

Otros problemas significativos de ajuste son la monotonía del desenvolvimiento y la ausencia de fuentes normales de satisfacción. Investigaciones en este sentido han determinado que los estímulos son esenciales al ser humano y que las variaciones en ellos son indispensables para la función normal.

Cuando las bases comienzan su aislamiento invernal, todos los aspectos del desenvolvimiento diario empiezan a hacerse marcadamente similares, minuto a minuto, día a día, mes a mes. Algunas depresiones y la impresión de estar fastidiados son inevitables. A parejas con esta monotonía corre la ausencia de satisfacciones normales: sexual, social, recreacional, académicas y otras. Para un feliz ajuste a estas privaciones son esenciales actividades sustitutivas. Si algún adecuado estímulo puede obtenerse del trabajo propio, de una eficaz relación so-

cial, o eventos mundanos de deleite como comidas y películas, una persona está más dispuesta a acomodarse satisfactoriamente. Desde cierto punto de vista, es interesante notar que en medio de estos hombres, los que aparentemente lo pasan mejor disfrutan de actividades sociales sencillas y superficiales, como por ejemplo sesiones absurdas, comidas y películas.

Podría decirse con seguridad que las personas felices en las bases antárticas pequeñas son las que disfrutan y son felices en sus trabajos. Algunos estudiosos en estas materias han determinado que es universalmente evidente que un sentido de utilidad y buena opinión de sí mismo —autoestimación— es el único gran factor en una acertada convivencia y que esto es más frecuente en relación a su trabajo. Si un hombre no puede obtener esto a través de su trabajo, es vital que lo obtenga desde otra actividad o entretenimiento. Las personas que se sienten útiles, aceptan o soportan extraordinariamente bien otras privaciones o problemas.

Síntomas siquiátricos

A pesar de la dificultad de estas tensiones ocurren pocos problemas emocionales manifiestos, aunque algunos años ha habido serios desórdenes siquiátricos. El problema que ha aparecido es consecuencia o decantamiento de una situación anterior, pero no directamente causado por la vida antártica. La tensión de una misión de aislamiento no hace siquiátricamente enfermo a personal siquiátricamente normal. Puede, es lógico, agravar o hacer manifiestos problemas emocionales que ya existen. Esto significa que el examen siquiátrico es particularmente vital para el personal que invernará en la Antártida.

Algunos investigadores han determinado síntomas siquiátricos claros y precisos que normalmente ocurren. Los más comunes son cuatro, que pueden ser considerados como parte de una convivencia propia de los antárticos; éstos son: insomnio, disturbios en sueños, depresión e irritabilidad y debilidad en el conocimiento.

Desde las primeras expediciones antárticas, las dotaciones han informado

problemas de sueños; las dotaciones norteamericanas tienen estadísticas con porcentajes. Por ejemplo, un informe de 1969 dice que el 74% informó significativos problemas en cualquiera de los dos casos al dormirse o estando dormido, desconociéndose si este insomnio sea debido a factores fisiológicos o psicológicos o una combinación de los dos. En el caso de nuestras dotaciones se han ido pasando esta experiencia unos con otros y a modo de solución y como dato curioso, de la dotación de 1975 hubo uno que se proveyó de yerbas que evitaban el insomnio como una medida preventiva a píldoras que pudiera recetarle el enfermero.

La sensación de depresión —decaimiento del ánimo y tristeza con letargo y un sentido de frustración— es tan fuerte en algunos miembros que a veces es fácilmente percibida. A mi juicio es la más peligrosa, porque puede ser contagiosa; más aún si el afectado tiene tendencia innata al liderazgo o determinada influencia sobre otros. Este fenómeno se presenta normalmente de junio a septiembre.

Los síntomas de irritabilidad se presentan con pequeños períodos de hostilidad o enfurecimiento, a veces con uno mismo, en el trabajo. Ocasionalmente, como puede ser esperado, la hostilidad ha provocado conflictos indirectos y confrontaciones, algunos años más notables que en otros, pero siempre han sido manejados en términos pasivos, normalmente con retirada y sin volver a tocar el punto.

El cuarto síntoma es la decadencia o pérdida de conocimiento —difícil de percibir—; esto incluiría dificultad de concentración y de memoria, abstracción en meditación y, en general, desinterés en actividades intelectuales.

Habría un quinto aspecto que considerar, tal vez muy propio de nuestra idiosincrasia, más bien de nuestro personal y es la susceptibilidad; algunos se ponen terriblemente susceptibles y se sienten —a veces sin expresarlo— por los más mínimos detalles.

Se subentiende que estos síntomas —disturbios en el sueño, depresión, irritabilidad, debilidad de conocimiento y susceptibilidad— aumentan a medida que la motivación del grupo, satisfacciones y cooperación decrezcan.

Grupos e interacción

La formación de grupos o interacción de grupos dentro de nuestra base, es notable, posiblemente similar a cualquier otra de características semejantes. Inicialmente es un solo grupo que se moviliza bajo un líder en forma compacta, alegre y bulliciosa. Posteriormente se va disgregando con tendencia a formar parejas normalmente movidas por un interés común o de igual procedencia y luego la pareja se convierte en otro grupo de tres o cuatro unidos por un factor común de las más variadas características como ser: edad, carácter alegre o serio, inclinación musical, recreaciones comunes, etc. Es lógico que el móvil de unión entre los miembros de un grupo es superficial y es más fuerte en base a similar procedencia, interés y también ciertos caracteres.

Respecto a este último —carácter— es interesante hacer notar que en muchas oportunidades es preferible, ante determinadas circunstancias, hacer prevalecer la similitud de caracteres para unir a dos personas sobre la antigüedad entre ellos.

Se entiende que hay períodos en que uno y otro se margine por completo y prefiera la soledad de su camarote, como también hay momentos en que la actividad social se desarrolla alrededor de un solo núcleo.

En nuestras dotaciones, normalmente hay uno que sobresale por su carácter alegre; éste es un hombre que hay que apoyarlo en su espíritu, porque en toda circunstancia, por difícil que sea, animará al grupo y levantará el ánimo.

No obstante, se pueden producir conflictos en los grupos; éstos no son nunca completamente estables. Por ejemplo, un grupo que se ha unido bien puede derivar en facciones o disolverse y volver a constituirse. Pareciera que existen dos fuerzas contradictorias, una que mueve al grupo a unirse y otra que lo lleva al rompimiento; esto refleja la necesidad contrapuesta del individuo, quien se esfuerza diligentemente en llegar a ser parte del grupo y, sin embargo, paradójicamente, se preocupa al mismo tiempo en mantener su independencia.

Liderazgo

Una buena dirección es de vital importancia en una base antártica, siendo

difícil tanto su estudio como la predicción de técnicas de conducción. Ciertas características generales tienen significativo peso en una conducción exitosa, como ser: control emocional, flexibilidad, preocupación por el individuo, neutralidad ante acontecimientos o situaciones controvertidas y una nebulosa cualidad o virtud que podríamos definirla como "caer bien a la gente". Otras características más personales e innatas que debe poseer el comandante de la base son: (1) habilidad para tolerar intimidad y nivelarse al resto —cuando sea necesario— sin perder autoridad y el respeto del grupo, y (2) confianza propia en la solitaria responsabilidad de comando. El comandante debe tener gran seguridad interior, confianza y flexibilidad; aun con este capital el jefe está propenso a depresiones significativas y a los otros síntomas previamente descritos.

Adaptabilidad humana

Estudios de personas que tienen que ver con investigaciones antárticas confirman la asombrosa adaptabilidad del hom-

bre. Al margen de las tensiones, síntomas y problemas de grupo anotados arriba, muchas personas se acomodan asombrosamente bien a vivir y trabajar en este inhospitalario círculo bajo difíciles condiciones de aislamiento, privación y encierro. Debemos reconocer que en condiciones diametralmente opuestas, en la ciudad, en el barrio, hay personas que no pueden adaptarse a sus circunstancias y sus tensiones son más imaginarias que reales. Es refrescante y animador ver gente que está sujeta a tensión real y encontrar cuán grande es la fortaleza emocional que tiene el ser humano.

Muchos autores han confirmado esta verdad, pero quizás sea Sir Ernest Shackleton (1920) quien lo ha resumido en mejor forma, al exponer después de la destrucción del "Endurance": "Se habían acomodado con una facilidad sorprendente a su nueva vida y muchos de ellos están con toda sinceridad felices. La adaptabilidad del ser humano es tal que ellos tenían que recordarse a sí mismos, a su debido tiempo, su desesperada situación".

