

Tendencias

El nuevo reto: vencer situaciones extremas

“Hago que la vida me tenga miedo”

Así sobrevivió un hombre 14 horas en aguas de Groenlandia

ALBERT MOLINS RENTER
Barcelona

Carles Vico es un experto profesional en supervivencia extrema que acaba de regresar de una aventura en Groenlandia. Su intención era conocer a los inuit –uno de sus sueños– y aprender las técnicas que les permiten vivir en un medio tan inhóspito y al que “los vikingos no pudieron sobrevivir”, para después aplicar sus conocimientos en una expedición de supervivencia controlada de cuatro días, en la que casi se deja la vida.

Unas condiciones meteorológicas adversas, a causa del huracán *Alex*, le obligaron a abortar la travesía y tratar de buscar una zona segura para ser rescatado. El cambio climático tampoco jugó a su favor y un manto de hielo demasiado delgado se la jugó. Lo rescataron 14 horas después de que una placa de hielo quebradiza lo sumergiera en las gélidas aguas polares. En esas circunstancias –con una temperatura exterior de -12°C y con una sensación térmica de -25°C por culpa de los fuertes vientos–, cualquier otra persona hubiera tardado entre una y dos horas en morir de hipotermia.

Si Vico logró aguantar –quemando su propia ropa con una vela hecha de grasa de foca y kleenex para mantenerse caliente– no fue porque llevara un gran equipo (ni ropa seca de repuesto) que le permitiera salir airoso y vivo ante cualquier contingencia. Todo lo que llevaba, a parte de su ropa de tres capas, era en una cantimplora, un gorro, un cuchillo, un encendedor, un piolet, crampones, pañuelos de papel, carne y grasa de foca para un día y un fusil para protegerse de los osos polares, además de un teléfono vía satélite –que dejó de funcionar al segundo día– y un dispositivo de localización GPS resistente al agua, que también le permitía comunicarse con su base mediante mensajes de texto.

Según el aventurero, lo que de verdad le mantuvo en vida fue que aprendió a llevar su cuerpo y su mente al límite. “En esos momentos estaba plenamente concentrado en sobrevivir. En una situación como esa, no puedes permitirte el lujo de pensar en nada que no sea seguir vivo. Es uno de los mecanismos básicos de la supervivencia: evitar el sentimiento de pérdida. Lo peor que puedes hacer es lle-

varte una foto de tus hijos. Si estás en las últimas y encima ves una foto tuya, aún te hundirás más, porque eso incrementará tu sentimiento de pérdida, pues es fácil que pienses que no los volverás a ver. Es un trabajo mental constante, que se puede entrenar”, explica Carles Vico. Fortaleza mental para no entrar en pánico: “Tienes un

tiempo limitado y debes tratar de estirarlo tanto como sea posible para dejar que los equipos de rescate lleguen”. De todos modos, Vico reconoce que hubo un momento en el que estaba convencido de que no volvería a casa vivo: “Hubo un punto en el que le dije a la persona que estaba en el campamento base que si el rescate no llegaba esa

noche, que no se arriesgaran más tratando de venir a buscarme, que ya irían al cabo de unos días a recoger mi cadáver. Yo no iba a aguantar mucho más sin quedarme dormido y morir”.

Carles Vico es propietario de una escuela, por la que ya han pasado más de 600 alumnos en cinco años, en la que enseñan técnicas de supervivencia y este es uno de los principales motivos por los que se somete a este tipo de experiencias. “Para entender cómo funcionan estas cosas y poderlas explicar, necesito vivirlas en primera persona. Tengo que entender qué y cómo pasa, y qué herramientas hay en cada situación para resolver los problemas y explicarlo luego a mis alumnos”, explica Vico.

Pero, en segundo lugar, para este excristalero de 35 años, divorciado y padre de dos hijos, hacer estas expediciones es una necesidad vital: “Hay gente que le tiene miedo a la vida y yo hago que la vida me tenga miedo a mí. No me gustan las motos, me parecen muy peligrosas. Me gusta el contacto con la naturaleza, la descarga de adrenalina y las emociones fuertes. No es que no tenga miedo a morir, pero llegó un momento en que me di cuenta de que mi vida no me pertenecía y que no la disfrutaba, y decidí que no quería seguir así. Las crisis son siempre una oportunidad”. Para, respira, piensa y actúa: *Parepia* es el lema que trata de inculcar a sus alumnos; eso y que la supervivencia es como una partida de ajedrez o como un puzzle: “Tienes unas piezas que son lo que llevas encima y otras que son el entorno, y para poder sobrevivir has de hacerlas encajar en un tiempo determinado”.

Entiende que practicar la supervivencia extrema controlada es una forma de ponerse a prueba, de conocer entornos fascinantes y culturas distintas, pero que no se trata sólo de rescatar la pasión por el aventurero en su versión más poética. “Lo que yo hago y enseño se puede adaptar a por ejemplo el coaching empresarial: aventuras para que los empresarios aprendan a tomar decisiones bajo presión y a controlar el estrés. Las técnicas de supervivencia sirven en cualquier situación en la que tu vida pueda estar en peligro y estos mismos mecanismos son útiles para la vida cotidiana. Se trata de aprender a aplicar la lógica deductiva y entrenar la mente para actuar deprisa”.

Según Vico es una tendencia en auge y que irá a más. Cuenta que



NBC / GETTY

Bear Grylls presenta *A salvo con Bear Grylls* en Discovery

Bear Grylls: todo por el espectáculo de la televisión

El británico Bear Grylls se ha convertido en una estrella de la televisión gracias, precisamente, a un programa (*A salvo con Bear Grylls*) en el que enseña técnicas de supervivencia. En opinión de Carles Vico, Grylls es muy bueno en lo que hace, pero convierte la supervivencia en un espectáculo. “A la gente que viene a mis cursos tengo que hacerles entender no sólo que eso es un show y por tanto mentira, sino además explicarles por qué es mentira. Por ejemplo: cuando estás deshidratado, no te puedes beber la orina, porque morirás. El cuerpo está preparado para

expulsar lo que no quiere y cuando estás deshidratado expulsa muy poca cantidad de orina y además muy concentrada, lo que quiere decir que tiene muchas toxinas. Si te la vuelves a beber le estás reintroduciendo muchas sales, urea y toxinas a los riñones. En todo caso hay que destilarla. Comerse un insecto crudo tampoco es una buena idea. ¿De dónde ha salido? ¿Estaba comiendo desechos o un animal muerto? Puedes pillar una infección. ¿Por qué Grylls no lo cocina si sabe hacer fuego? Porque es más espectacular ver como se lo come crudo”, dice Vico.



EXPERIENCIAS

Cada vez hay más gente que pone su cuerpo al límite, pero de forma controlada

POSIBLES FRACASOS

Vico intentaba vivir cuatro días como un inuit, pero tuvieron que rescatarle antes

BAJO PRESIÓN

“Las técnicas de supervivencia se pueden adaptar al ‘coaching’ empresarial”

LOS ERRORES FATALES DE HENRY WORSLEY SEGÚN CARLES VICO

Cuerpo y mente

“Su cuerpo le decía que basta, pero su **mente** que no parara. No mantener el **equilibrio** suele ser fatal”.

Esconder los problemas

“Hay muchos intereses en este tipo de **expediciones** y es fácil caer en la tentación de esconder los **problemas físicos** que se sufren al **equipo** que monitoriza la expedición. Además Worsley era **militar** y eso imprime carácter”.

Cirugía preventiva

“Los expedicionarios suelen quitarse el **apéndice** y los dientes con **caries** antes de una expedición larga para evitar problemas de infecciones en las expediciones muy largas. Él no lo hizo”.

En solitario. Carles Vico pretendía hacer una ruta de cuatro días por los hielos de Groenlandia



antes tenía tres o cuatro alumnos por curso y que ahora tiene quince. Algunos meses tiene que doblar los cursos. “Todo el mundo sale a la montaña. Es barato y la supervivencia aún más, pues no requiere de equipo alguno. Además, la gente quiere recuperar este tipo de sensaciones. Se pondrá de moda como otros aspectos de la cultura del hazlo tú mismo”, con la que Vico vincula la supervivencia extrema.

De todos modos, lanza una advertencia: “Yo no soy Superman, pero soy un especialista y un profesional. Aunque no he pisado un gimnasio en mi vida, me mantengo en forma. Todo el mundo puede hacer lo que yo hago, pero sería un error que alguien tratara de hacerlo sin los conocimientos necesarios. Incluso para ir a buscar setas hay que tener unas nociones de supervivencia”.

Carlos Vico insiste en que no quiere morir, pero asegura que le gustaría llegar a viejo “hecho polvo, con un cuerpo destrozado, de rrapando y diciendo: ‘¡La que he liado!’”.

Las actividades de riesgo sirven para salir de la rutina, pero hay que controlar el miedo

Una peligrosa válvula de escape

JAVIER RICOU
Lleida

En la década de los ochenta, recuerda Eneko Larumbe, psicólogo del deporte que trabajó en la Red Bull Air Race, “algunas investigaciones apuntaban que la búsqueda de sensaciones podría favorecer el interés por los deportes de riesgo”. Pero más tarde “se llegó a la conclusión de que es el deseo de controlar la situación y sentirse capaz de afrontarla con éxito lo que define a los practicantes de esas actividades”, añade este investigador que hoy trabaja en una universidad de Texas. Eva Molleja, otra psicóloga del deporte, cita tres motivaciones que

se repetirían en la mayoría de esas personas que aman el riesgo: “Autosuperación, desconexión de la rutina diaria y formar parte de un grupo socialmente reconocido”. “Es cierto –coincide Alex Gordillo, psicólogo deportivo y profesor en Inefc-Lleida– que cada vez buscamos actividades más complicadas para salir de la rutina y los deportes de aventura son una buena válvula de escape”.

¿Pero es necesario jugarse la vida, pasar miedo o descargar chorros de adrenalina para que la actividad sea más gratificante? Araceli Segarra, alpinista y comunicadora, es muy clara con la respuesta. “Yo no planifico ninguna actividad para pasar miedo, disfruto controlándolo y con to-

da la preparación y esfuerzo necesario para conseguir el reto”, afirma. Segarra considera que hoy son mucho más vistosas estas actividades de riesgo porque la tecnología ha evolucionado y se pueden grabar y difundir por todo el mundo casi en directo. Pero no comparte la teoría de que el deportista, tanto amateur como de élite, “esté ahora arriesgando más que hace dos décadas”, ni que esta sociedad necesite descargar más adrenalina para combatir el estrés. Lo que está pasando, indica Simón Elías (el primer extranjero que ha entrado en la centenaria y prestigiosa agencia de guías de montaña de Chamonix), “es que mucha gente dedica el tiempo de ocio a cuidar su forma física y esta prepa-

ración, unida a nuevos materiales que hacen la cosas más fáciles, provoca el aumento de practicantes de deportes de aventura”. Una pared que hace dos décadas se escalaba en tres días, hoy con todos los avances en equipos, puede subirse en un día. Pero eso no hay que confundirlo –recalca Elías– con que se esté buscando más riesgo. “En Chamonix no vendemos peligro, ni descargas de adrenalina. Un guía es un gestor del riesgo, un generador de compromiso, esfuerzo, compañerismo y el nexo de unión del cliente que realiza una actividad con todo lo que rodea a la montaña, desde la pared que se escala hasta las tradiciones culturales de las personas que viven en ese entorno”.