El miedo en la pesca submarina.

Autor JerÃ³nimo
miércoles, 11 de julio de 2007

EstÃ¡ comprobado que todo el mundo tiene miedo. Vamos, que es un sentimiento universal. Ya sea vestido de una forma u otra, a diario estÃ¡ presente en nuestras vidas. Convivimos con Ã©l o procuramos evitarlo en lo posible. Los chiquillos tienen miedo de ir al â€œcoleâ€• y al â€œcocoâ€•, y algunos adultos lo tienen al trabajo y a su jefe.
Â Â EL MIEDO EN LA PESCA SUBMARINA
Â Â Â Â Â Â Pero, Â¿quÃ© es el miedo? De forma simplificada, podemos decir que el miedo es una reacciÃ³n de protecciÃ³n parte del organismo. ParaÂ Pilar JericÃ³ (2006) es una emociÃ³n con la que nacemos, pero que se puede ir modulando a travÃ©s de la propia educaciÃ³n, el entorno, la cultura, etc. Entonces si el miedo fuera Ãºnicamente un sistema de alarma, tal y como se desprende de lo ya definido, Â¿por quÃ© considerarlo como un enemigo de la pesca submarina?. Â¿No serÃ¡ mejor utilizarlo a nuestro favor?.Pues sÃ-, claro. O eso es lo que nos dicta el sentido comÃºn. Pero es que, segÃºn Sue Breton (1995), los seres humanos â€œabusamos del miedo, pues hay comportamientos cuyas reacciones fisiolÃ³gicas son muy parecidas, pero que estÃ¡n muy lejos de cumplir con la funciÃ³n de protecciÃ³nâ€•. Y ella cita las siguientes, definiendo el miedo en primer lugar: Â·Â Â Â Â Â Â Â Â Â Miedo: reacciÃ³n de supervivencia del cuerpo ante una amenaza inmediata (presente)Â·Â Â Â Â Â Â Â Â Â Ansiedad: reacciÃ³n del organismo, a nivel de cuerpo y mente, ante una amenaza menos inmediata a la que el individuo puede poner fin (futuro)Â·Â Â Â Â Â Â Â Â Â EstrÃ©s: reacciÃ³n continuada de organismo ante una amenaza que sigue sin resolverse (pasado)Â·Â Â Â Â Â Â Â Â Â PreocupaciÃ³n: igual a la ansiedad, pero a el organismo no ejerce ninguna influencia.En definitiva, que dichos comportamientos podrÃ-an minimizar la efectividad del miedo como sistema de alarma y hacer que obviemos peligros reales que, de otra forma, tendrÃ-amos muy presentes. Con todo, el problema tambiÃ©n estÃ¡ en que, ademÃ¡s de que uno pueda estar afectado por la ansiedad, el estrÃ©s o las preocupaciones (o todo junto), el miedo nos provoca unas respuestas fisiolÃ³gicas que pueden limitar, y mucho, la acciÃ³n de pesca. SegÃºn Pilar JericÃ³, â€œen una situaciÃ³n de miedo nuestro cuerpo sufre una serie de cambios: el corazÃ³n palpita con mÃ¡s velocidad para enviar sangre a las extremidades y al cerebro, las pupilas se dilatan y se producen tres hormonas: la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides. Ã‰stos impiden que se produzca la conexiÃ³n entre nuestras neuronas. Por tanto, es biolÃ³gicamente imposible que una persona sea capaz de desarrollar todo su potencial cuando vive en una situaciÃ³n constante de miedo. Se paraliza.â€•Las consecuencias negativas en la apnea resultan, por tanto, evidentes. Â Pero no todo estÃ¡ perdido, hombre. Cabe recordar que el miedo puede modularse gracias al conocimiento, la prÃ¡ctica y la formaciÃ³n. Veamos, nuestra mente es siempre nuestro peor enemigo, pues somos capaces de imaginar cosas horrendas y corremos el peligro de caer en miedos ambiguos. Â¿Y, con esos mimbres, dÃ³nde podemos encontrar un arma para vencerlo?. ParadÃ³jicamente, tambiÃ©n en nuestro cacumen. ZaldÃ-var PÃ©rez (2003) indica que â€œfrente a una situaciÃ³n novedosa y provocadora de miedo, lo mÃ¡s adecuado es tener sensaciÃ³n de control.â€• Y esto se logra analizando la situaciÃ³n de forma externa a nosotros y tomando una decisiÃ³n sea cual sea. O, como indica Maria Pinar Merino, pensando en el aquÃ- y ahora, potenciando la imaginaciÃ³n y la visualizaciÃ³n. Una buena forma de canalizar nuestro miedo es servirnos de la respiraciÃ³n. Cuando yo trabajaba de ejecutivo de ventas, en los cursos de presentaciones eficaces insistÃ-an muchÃ-simo en el control de la respiraciÃ³n abdominal como recurso para â€œhacerse con la situaciÃ³nâ€•, relajarse y minimizar el miedo a hablar en pÃºblico Huelga decir que los recursos apuntados: correcta ventilaciÃ³n, relajaciÃ³n y visualizaciÃ³n, estÃ¡n recogidos como normas bÃ¡sicas de preparaciÃ³n de un descenso y apnea eficientes. Â Llegados aquÃ-, enumeramos los miedos mÃ¡s comunes que afectan al pescador submarino: 1.Â Â Â Â Â Miedo a la profundidad 2.Â Â Â Â Â Miedo al agua turbia 3.Â Â Â entrar en cuevas 4.Â Â Â Â Â Miedo a la rompiente o al mar duro 5.Â Â Â Â Â Miedo a los tiburones (Selacofobia) Los cuatro primeros pueden considerarse como miedos equilibrantes, que segÃºn Pilar JericÃ³, son los asociados a la prudencia y que nos permiten reconocer aquellas situaciones que pondrÃ-an en peligro nuestra integridad. Como ejemplo, dirÃ-amos que son el tipo de miedos que evitan que le digamos a un superior lo que realmente pensamos de Ã©l. Generalmente, estos cuatro primeros tipos de miedo se ven superados por la motivaciÃ³n que supone la pesca submarina y que empuja al pescador a seguir adelante frente a los riesgos. Y, sobre todo, por la experiencia, la formaciÃ³n y la â€œculturillaâ€• social alimentada por otros pescadores submarinos. Por eso es tan importante que el pescador, y sobre todo el principiante, nunca salga solo.Si, por alguna razÃ³n, esos miedos equilibrantes se alargan en el tiempo y sin justificaciÃ³n aparente, entonces se convierten en miedos tÃ³xicos, que impiden el desarrollo del talento, la innovaciÃ³n y la creatividad.Â Dejo para el final la selacofobia por ser este un miedo psicolÃ³gico producto de nuestro tiempo, que afecta a muchÃ-simas personas, no sÃ³lo a los pescadores submarinos. PodrÃ-amos decir que es un miedo social y casi universal. La selacofobia (miedo persistente y anormal a los tiburones) es un miedo irracional, que llega a afectar a algunas personas de forma tal que son incapaces de nadar en piscinas que estÃ¡n ubicadas a cientos de kilÃ³metros del mar. Algunos psicÃ³logos atribuyen esta fobia a la pelÃ-cula TiburÃ³n, aunque lo que sÃ- le resulta tristemente atribuible es la indiscriminada matanza de tiburones por todo el mundo desde que se estrenÃ³ en 1975 y, especialmente, del gran blanco.CÃ©sar Bustelo, que pesca en el CantÃ¡brico, mar muy poco acostumbrado al avistamiento de tiburones, confiesa que es su Ãºnico y gran miedo: â€œSiempre estÃ¡ presente. Sobre todo cuando estoy pescando solo, lejos de la costa, a profundidad y en agua turbia. Si ademÃ¡s hay carencia de vida, se acentÃºa. La Ãºnica forma que tengo de olvidarlo es estando acompaÃ±ado y centrÃ¡ndome en la pescaâ€•. Y eso que nunca ha visto ninguno!. El conocido David Meca lo confesaba en una entrevista: â€œ... claro que les tengo miedo, todo el mundo, pero cuando estÃ¡s luchando por una medalla en algÃºn campeonato importante, te olvidas que tienes bichos grandes debajo. Â¿QuiÃ©n no les tiene miedo a los tiburones?â€•. En ambos casos, la motivaciÃ³n de pescar o conseguir una medalla es lo que hace que puedan vencer a

ese miedo. Como decÃ-a Nelson Mandela â€œNo es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarloâ€•.En cualquier caso, y si el lector quisiera conocer de primera mano lo que es el verdadero miedo, le recomiendo que se haga con una hipoteca.Â BibliografÃ-a:Pilar JericÃ³, psicÃ³loga, autora del libro â€œNoMiedoâ€•.Sue Breton, psicÃ³loga clÃ-nica, aut del libro â€œDe quÃ© tiene miedo?â€•

Dionisio F. ZaldÃ-var PÃ©rez, Doctor en Ciencias PsicolÃ³gicas y autor del libro â€œConocimiento y dominio del estrÃ©sâ€•.

Â Â Â Â

Â