

## El miedo en la pesca submarina.

Autor Jerónimo  
Wednesday, 11 de July de 2007

Está comprobado que todo el mundo tiene miedo. Vamos, que es un sentimiento universal. Ya sea vestido de una forma u otra, a diario está presente en nuestras vidas. Convivimos con él o procuramos evitarlo en lo posible. Los chiquillos tienen miedo de ir al cole y al colegio, y algunos adultos lo tienen al trabajo y a su jefe.

### EL MIEDO EN LA PESCA SUBMARINA

Pero, ¿qué es el miedo? De forma simplificada, podemos decir que el miedo es una reacción de protección de parte del organismo. Para Pilar Jericó (2006) es una emoción con la que nacemos, pero que se puede ir modulando a través de la propia educación, el entorno, la cultura, etc. Entonces si el miedo fuera únicamente un sistema de alarma, tal y como se desprende de lo ya definido, ¿por qué considerarlo como un enemigo de la pesca submarina?

No será mejor utilizarlo a nuestro favor? Pues sí, claro. O eso es lo que nos dicta el sentido común. Pero es que, según Sue Breton (1995), los seres humanos abusamos del miedo, pues hay comportamientos cuyas reacciones fisiológicas son muy parecidas, pero que están muy lejos de cumplir con la función de protección. Y ella cita las siguientes, definiendo el miedo en primer lugar: Miedo: reacción de supervivencia del cuerpo ante una amenaza inmediata (presente). Ansiedad: reacción del organismo, a nivel de cuerpo y mente, ante una amenaza menos inmediata a la que el individuo puede poner fin (futuro). Estrés: reacción continuada del organismo ante una amenaza que sigue sin resolverse (pasado). Preocupación: igual a la ansiedad, pero el organismo no ejerce ninguna influencia. En definitiva, que dichos comportamientos podrán minimizar la efectividad del miedo como sistema de alarma y hacer que obviemos peligros reales que, de otra forma, tendríamos muy presentes.

Con todo, el problema también está en que, además de que uno pueda estar afectado por la ansiedad, el estrés o las preocupaciones (o todo junto), el miedo nos provoca unas respuestas fisiológicas que pueden limitar, y mucho, la acción de pesca. Según Pilar Jericó, en una situación de miedo nuestro cuerpo sufre una serie de cambios: el corazón palpita con más 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. Estos impiden que se produzca la conexión entre nuestras neuronas. Por tanto, es biológicamente imposible que una persona sea capaz de desarrollar todo su potencial cuando vive en una situación constante de miedo. Se paraliza. Las consecuencias negativas en la apnea resultan, por tanto, evidentes. Pero no todo está perdido, hombre. Cabe recordar que el miedo puede modularse gracias al conocimiento, la práctica y la formación.

Veamos, nuestra mente es siempre nuestro peor enemigo, pues somos capaces de imaginar cosas horribles y corremos el peligro de caer en miedos ambiguos. ¿Y, con esos mimbres, dónde podemos encontrar un arma para vencerlo? Paradójicamente, también en nuestro cacumen. Zalvar Pérez (2003) indica que frente a una situación novedosa y provocadora de miedo, lo más adecuado es tener sensación de control. Y esto se logra analizando la situación de forma externa a nosotros y tomando una decisión sea cual sea. O, como indica María Pinar Merino, pensando en el aquí y ahora, potenciando la imaginación y la visualización. Una buena forma de canalizar nuestro miedo es servirnos de la respiración. Cuando yo trabajaba de ejecutivo de ventas, en los cursos de presentaciones eficaces insistían mucho en el control de la respiración abdominal como recurso para enfrentarse con la situación, relajarse y minimizar el miedo a hablar en público.

Huelga decir que los recursos apuntados: correcta ventilación, relajación y visualización, están recogidos como normas básicas de preparación de un descenso y apnea eficientes. Llegados aquí, enumeramos los miedos más comunes que afectan al pescador submarino: 1. Miedo a la profundidad 2. Miedo al agua turbia 3. Miedo a entrar en cuevas 4. Miedo a la rompiente o al mar duro 5. Miedo a los tiburones (Selacofobia). Los cuatro primeros pueden considerarse como miedos equilibrantes, que según Pilar Jericó, son los asociados a la prudencia y que nos permiten reconocer aquellas situaciones que pondrán en peligro nuestra integridad. Como ejemplo, diremos que son el tipo de miedos que evitan que le digamos a un superior lo que realmente pensamos de él. Generalmente, estos cuatro primeros tipos de miedo se ven superados por la motivación que supone la pesca submarina y que empuja al pescador a seguir adelante frente a los riesgos. Y, sobre todo, por la experiencia, la formación y la "cultura" 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 razón, esos miedos equilibrantes se alargan en el tiempo y sin justificación aparente, entonces se convierten en miedos tóxicos, que impiden el desarrollo del talento, la innovación y la creatividad. Dejo para el final la selacofobia por ser este un miedo psicológico producto de nuestro tiempo, que afecta a muchas personas, no sólo a los pescadores submarinos. Podremos 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 están ubicadas a cientos de kilómetros del mar. Algunos psicólogos atribuyen esta fobia a la película Tiburón, aunque lo que sí le resulta tristemente atribuible es la indiscriminada matanza de tiburones por todo el mundo desde que se estrenó en 1975 y, especialmente, del gran blanco. César Bustelo, que pesca en el Cantábrico, mar muy poco acostumbrado al avistamiento de tiburones, confiesa que es su único y gran miedo: Siempre está presente. Sobre todo cuando estoy pescando solo, lejos de la costa, a profundidad y en agua turbia. Si además hay carencia de vida, se acentúa. La única forma que tengo de olvidarlo es estando acompañado y centrándome en la pesca. Y eso que nunca ha visto ninguno!. El conocido David Meca lo confesaba en una entrevista: ... claro que les tengo miedo, todo el mundo, pero cuando estás luchando por una medalla en algún campeonato importante, te olvidas que tienes bichos grandes debajo. ¿Quién no les tiene miedo a los tiburones? En ambos casos, la motivación de pescar o conseguir una medalla es lo que hace que puedan vencer a

ese miedo. Como decía Nelson Mandela «No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo». 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. Bibliografía: Pilar Jericó, psicóloga, autora del libro «No Miedo». Sue Breton, psicóloga clínica, autora del libro «¿De qué tiene miedo?»

Dionisio F. Zaldivar Pérez, Doctor en Ciencias Psicológicas y autor del libro «Conocimiento y dominio del estrés».

Â Â Â Â

Â