Diga «no» ante la presión de su compañero

La presión de la columna de agua ejerce una fuerza que todos los buceadores aprenden a conocer y controlar con el tiempo. Pero la presión que ejercen otras personas, de la que hablamos a menudo en nuestras conversaciones sobre nuestros hijos y sus amigos, es otra fuerza que puede resultar perjudicial para un buceador. Me refiero a lo que ocurre cuando alguna persona de nuestra edad o entorno social intenta influir en nuestra manera de pensar. Muchos adolescentes ceden ante la insistencia de sus compañeros en empezar a fumar o a tomar drogas o alcohol. En el caso de los aficionados al buceo, no es raro que un buceador intente convencer a otro para hacer con él una inmersión que requiere una experiencia superior a la que posee y que, por tanto, entraña un peligro claro.

Por ejemplo, puede resultar muy sencillo persuadir a alguien para que practique el buceo con escafandra: simplemente, alguna persona de su entorno (en ocasiones, el cónyuge) puede incitarle a hacerlo. También es frecuente la situación en la que uno de los componentes de la pareja de buceo no está especialmente interesado en aprender a bucear, lo cual dificulta su aprendizaje y, por ende, el de su compañero.

«Me obligó a apuntarme»

Durante las clases, los instructores de buceo escuchan decir a menudo a algunos alumnos que están allí porque su cónyuge o su compañero «les ha obligado a hacerlo». Ya sea porque no quieren llevar la contraria a su compañero o porque quieren complacerle, acaban inscribiéndose en el curso a regañadientes. Existen varias razones que pueden hacer que una persona no sienta interés por el buceo con escafandra: por ejemplo, que no sepa nadar lo suficientemente bien. A otras personas les da pereza tener que asistir a un curso o acarrear el equipo de buceo, o no quieren gastarse el dinero en las clases y el equipo. Por último, no es raro que la gente se crea la imagen del mundo submarino que transmiten las películas: un lugar infestado de tiburones asesinos donde desaparecen buceadores cada dos por tres. Hay quien intenta vencer la resistencia de sus compañeros insistiendo hasta la saciedad para convencerles, pero no se puede hacer mucho cuando alguien piensa que el buceo no es divertido: simplemente, no siente la necesidad de probarlo.

Por desgracia, incluso el adulto más centrado y estable siente en ocasiones la necesidad de condescender a los deseos y las necesidades de los demás. Lo más normal es que cuando una persona empieza las clases de buceo pensando que en realidad no quiere bucear, acabe frustrándose. Si, además, se da cuenta durante el entrenamiento de que no destaca y le cuesta avanzar en el aprendizaje, se arrepentirá más si cabe de haberse apuntado al curso. Lo que suele ocurrir con estos buceadores reticentes es que, aunque disfruten de la actividad, dejan de practicarla una vez han obtenido el título. En realidad, muchos de ellos abandonan el curso a medias. Pero hay una cuestión que resulta más problemática: la falta de interés en una actividad como el buceo puede aumentar el riesgo de sufrir lesiones. «Fue ella quien me obligó a apuntarme»: esta no es, precisamente, la mejor motivación para aprender a bucear con escafandra.

Todo queda en familia

La insistencia de un progenitor o de otro miembro de la familia puede resultar, a la larga, muy peligrosa. Es habitual que cuando un matrimonio descubre lo fantástico que es bucear quiera compartir la experiencia con sus hijos. A menudo, estos niños se van introduciendo en el buceo a través de las explicaciones de sus padres o viendo vídeos o fotografías, de forma que cuando llegan a la edad en que pueden empezar a practicarlo y han adquirido la madurez necesaria, ya están preparados para empezar las clases. Es muy probable es que estos chicos obtengan el título fácilmente y sean responsables y cautos en sus inmersiones. Sin embargo, el entusiasmo de unos padres por el mundo submarino no siempre se transmite a sus hijos. En muchos casos, estos niños empiezan las clases simplemente porque sus padres les han animado a hacerlo, lo cual no constituye el motivo más adecuado para bucear. Los padres deberían hablar con sus hijos sin coacciones para saber si están realmente interesados en bucear. No es conveniente intentar convencerlos diciéndoles que les encantará el buceo cuando empiecen a practicarlo.

¿Quién es su compañero?

Uno de los principios básicos del aprendizaje del buceo es recordar que se trata de una actividad de ocio y no de una competición. De hecho, cada persona debe establecer sus propios límites, teniendo en cuenta que éstos nunca deben ser menos estrictos que los recomendados habitualmente para los aficionados al buceo recreativo. Entre otros aspectos, es importante salir del agua con 51 bar en la botella, en lugar de con 34 bar, o mantenerse 3 metros por encima de las profundidades máximas que marquen la tabla o el ordenador de buceo. Esta precaución permite al buceador disponer de un área de protección más amplia en caso de que se equivoque y no siga el plan de inmersión establecido.

La experiencia enseña muchas cosas, pero la mejor forma de acumularla e ir adquiriendo soltura no es

actuar imprudentemente queriendo ir más allá de lo que dictan la práctica y los propios conocimientos. Por otra parte, la simple participación en cursillos de aprendizaje es una forma excelente de pulir nuestras aptitudes e ir ganando confianza para afrontar inmersiones más complejas. Los cursos concebidos para familiarizar a los alumnos con nuevos entornos y equipos y para que aprendan a realizar inmersiones con seguridad en dichas condiciones suelen tener lugar en lugares controlados; inicialmente, se realizan por lo general en aguas cerradas. De este modo, algunas de las dificultades propias de las inmersiones en mar abierto ya se han superado durante el entrenamiento. Estos cursos, que suelen dirigir profesionales que saben cuándo y cómo atender a un alumno que necesita ayuda, permiten llevar a la práctica los conocimientos aprendidos en nuevas inmersiones.

Quien más puede influir en nuestro comportamiento bajo el agua es nuestro compañero habitual de buceo. Sin embargo, aunque este compañero suela ser siempre el mismo, no es conveniente bajar la guardia: las parejas de buceo que consiguen finalizar sus inmersiones de manera satisfactoria son las que colaboran activamente en todo momento. Lo ideal es que compartan los mismos objetivos: por ejemplo, tomar fotografías o grabar un vídeo. En ningún caso debe presionarse al compañero de buceo para que arriesgue más allá de sus límites. Incluso los retos más sencillos, como bajar a una profundidad un poco mayor que en otras ocasiones, pueden suponer un riesgo. Si desea avanzar en este aspecto, practique a su ritmo para ir aumentando poco a poco la profundidad, en lugar de hacerlo cuando su compañero le diga, justo antes de la inmersión: «¿Por qué no llegamos hoy hasta 40 metros?». Si, por ejemplo, no ha superado los 18 metros y su compañero le intenta convencer de que no les va a costar nada bajar hasta los 40, puede acabar haciéndolo a pesar de no sentirse completamente seguro. Márquese unos límites definidos y respételos.

Simplemente diga «no»

El buceo recreativo es una estupenda actividad de ocio que ha cambiado la vida de muchos de quienes lo practican. Pero todos conocemos los peligros del mar y el riesgo al que se exponen los aficionados al buceo. Estos riesgos deben tenerse presentes en cada nueva inmersión. Una buena manera de reducir las probabilidades de ponerse en peligro es saber decir «no» cuando no se tiene la convicción de poder afrontar una inmersión. Si desea mejorar, hágalo mediante un entrenamiento en un entorno controlado y bajo la supervisión de profesionales. El sistema de «voy a atreverme porque mi compañero lo hace» no es el mejor modo de adquirir experiencia. Todos debemos aprender a guiar nuestro propio aprendizaje. Hay una cita de Eurípides que viene muy al caso: «Los hombres sabios siguen su propio camino». No debe importarle no estar a la altura del resto de buceadores, sino estar a la altura de sí mismo.