

# Pánico y Buceo en Solitario

5 de Octubre de 2011

Puede sonar paradójico, pero los mecanismos que Vd. describe en su artículo sobre el pánico bajo el agua son exactamente las mismas principales razones por las cuales he buceado solo durante años.

Bucear en grupo o con un compañero siempre ha supuesto enfrentarme a diversos aspectos de la tensión. En primer lugar, siempre estaba preocupado por tener que hacer esperar a los demás (suelo acarrear un montón de equipo fotográfico conmigo, por lo que necesito más tiempo para preparar la inmersión).

Pero mucho peor era el estrés causado por el hecho de que consideraba insuficientes la preparación y las medidas de seguridad que tomaban durante la inmersión. A menudo era consciente de los riesgos que se estaban adoptando. Las veces que expresé mi inquietud o demanda de una mayor preparación, acabé siendo ignorado, incluso, en ocasiones, de malas maneras. A menudo, mi preocupación también inducía a los compañeros a suponer que yo era un mal buceador o un tipo inseguro (a pesar de que buceé todo el año, incluso en los lagos alemanes del interior, y tener más de un millar de inmersiones registradas).

Bajo el agua rara vez he visto el tipo de comportamiento que salvaría vidas en caso de emergencia. El descuido de algunos grupos de buceo era increíble. Por ejemplo, algunos juzgan incorrectamente las distancias, y se encuentran tan alejados el uno del otro que, en caso de fallo en el suministro de gas, un buceador tendría problemas para llegar a su pareja a tiempo. De entrada, lo más probable es que la víctima se enfrentara a una disnea extrema. Sin embargo, una disnea aguda puede inducir al buceador a cometer errores al manipular el regulador secundario y tragar agua, por ejemplo, lo que inmediatamente provocaría el pánico. Mis propios intentos para compensar los errores de mis compañeros de buceo resultaron del todo infructuosos. Frecuentemente me invadía la ansiedad al verme obligado a buscar a mi pareja, que había desaparecido; muchas veces sin encontrarlo. De regreso a la superficie, la reacción de mis compañeros era, por lo general, un comentario del tipo "no te preocupes, no ha pasado nada ..".

Como buceador solitario, por el contrario, estoy absolutamente tranquilo: puedo preparar mis inmersiones relajadamente, tomarme el tiempo que necesito y asegurar que mi cuerpo está en un estado de calma durante toda la inmersión, lo que ayuda a mantener mis reservas de energía. Practico regularmente los ejercicios de seguridad y las rutinas de rescate, algo que si buceas con un grupo o con un compañero, rara vez se puede hacer, y de hacerlo, se hace disimuladamente (por ejemplo, inundo la máscara para entrenar la situación de pérdida de la máscara). Estoy convencido de que debido a la mala preparación del buceador y de su rendimiento, lo que parece ser más la regla que la excepción en el buceo en pareja, las situaciones de emergencia a menudo acaban en accidentes graves, mientras que como buceador solitario soy capaz de manejar ese tipo de situaciones mucho mejor.

No quiero argumentar que el buceo en solitario sea la panacea universal contra el pánico para todos los buceadores. En las últimas décadas, como buceador, también he conocido a gente a quienes la mera idea de bucear sin pareja lo consideraban espantoso, lo que con toda probabilidad, bucear así les causaría pánico. Pero tengo la intención de contradecir el adoctrinamiento dogmático y arrogante con la que diversas didácticas de buceo y algunos responsables de centros de buceo, todavía tratan el buceo en solitario como si fuera "un crimen de lesa majestad". Su artículo me ha alentado a hacerlo. Ya es hora de que podamos considerar el *solo diving* como una forma opcional de buceo, incluso el sistema preferido para las personas con la actitud mental correcta. En mi opinión muchos buceadores se beneficiarían de un artículo publicado en su revista que tratara desde un punto de vista psico médico- por quién y bajo qué circunstancias el buceo en solitario no supone un delito "contra la corona"