

L'EMOZIONE DEL MARE

La sensazione che si prova nel momento in cui si smette di respirare l'aria dalla superficie, ci si immerge completamente e le bombole diventano l'unica fonte di ossigeno, è un misto di panico e profondo benessere.

Un panico che nasce dal nostro istinto, dalla paura atavica e dal rispetto per il mare, una forza della natura da non sfidare mai.

Quando si inizia l'immersione, si perdono, completamente, i punti di riferimento che ci accompagnano dalla nascita, per calarsi in una nuova dimensione, dove gli oggetti e gli esseri viventi si muovono in modo totalmente differente, i colori e i suoni assumono intensità fino a quel momento sconosciute.

È una sensazione che somiglia a volare, sopra piante e pesci, che somiglia allo scalare una montagna, dove gli scogli sommersi ricordano le rocce in superficie, ma che da lì sotto, si superano con un semplice battere di pinne.

Il silenzio è ciò che colpisce di più, quando, superati i timori iniziali, si riesce ad apprezzare il mare e la sua esplorazione; la mancanza di ogni altro rumore, a parte il proprio respiro, permette di gustare una solitudine speciale, priva di ogni malinconia, densa di emozioni.

E' questo il profondo benessere cui accennavo, una nuova condizione che porta a stabilire un rinnovato rapporto con se stessi, una conoscenza più intima delle proprie paure e del modo di affrontarle.

Da una parte, l'armonia dei movimenti, dei gesti, del paesaggio circostante, una sensazione di rilassamento intensa e piacevole, ma dall'altra il rischio di sbagliare, di compromettere la propria vita e quella del proprio compagno, perché è buona norma essere sempre in due.

Una coppia che condivide un'esperienza esaltante, ma che mette tutto in gioco, in quell'ora che si trascorre a 20 o 40 metri di profondità.

Abituato a vedere il mare dal ciglio dell'acqua, magari con una maschera e un tubo per respirare, tutto è diverso quando ci si immerge, non si è più un osservatore di una realtà a portata di mano, ma lontana, si diventa parte di un ambiente che ci accoglie e ci ospita, con le sue regole, le bellezze entusiasmanti e i pericoli.

Guardare i pesci che si muovono sotto di noi o giocare con loro, seguendoli, studiandone i movimenti, o semplicemente lasciandosi affascinare dalle loro evoluzioni tra le correnti, è una sensazione provata soltanto nei sogni, fino al momento in cui non si decide di sperimentarla e di sfidare uno dei limiti della nostra condizione di esseri umani.

Quando si sta in barca e ci si avvicina al punto dell'immersione si possono cogliere i mille modi in cui le persone, anche le più esperte, reagiscono ad una situazione di stress, così come nel momento del "rito della vestizione", quando tutto sembra soltanto routine, mentre in realtà ogni gesto è studiato per non mettere a rischio la propria vita e quella degli altri.

Ricordo la mia prima immersione e il modo goffo con cui preparavo i miei attrezzi, i movimenti lenti, impacciati, l'insicurezza di chi vorrebbe essere in qualsiasi altro posto, ma non in quello; collegare la bombola all'erogatore, controllarne il funzionamento, accertarsi della pressione, infilarsi la muta, le pinne e..... sperare di non sentire troppo freddo.

Quindi, il tuffo in acqua, il segnale all'istruttore che tutto è ok e il primo contatto con l'ossigeno misto ad azoto, contenuto nelle bombole, e poi, al momento in cui si inizia la discesa, tutto cambia, a partire dal ritmo della respirazione, che diventa più lenta, per consumare meno ossigeno e favorire il rilassamento, una sorta di meditazione che si svolge sotto il mare, dove tutto sembrerebbe inospitale per l'uomo, mentre, in realtà, tutto è bellissimo.

Conoscere se stessi, sapere come si reagisce quando si è in difficoltà, o quando qualcun altro è in pericolo, diventare parte di un nuovo ambiente, senza creare lo scompiglio, ma apprezzandone le

differenze: sono tutte situazioni che si presentano anche nella nostra vita di tutti i giorni, così come nel lavoro.

Allo stesso modo, migliorare la propria capacità di rilassarsi nelle situazioni di stress, affrontare attivamente le situazioni di rischio, senza rimanere bloccato, essere pronti ad aiutare chi ti è vicino senza mettere in pericolo la tua vita, sono qualità che si possono esercitare con l'allenamento, in vari modi, e l'immersione è senza dubbio uno di questi.

Nella vita come nelle immersioni, è importante agire con prontezza, ma con la consapevolezza di ciò che si sta facendo, perché lo si è provato varie volte, così come risulta fondamentale reagire a situazioni nuove senza farsi vincere dall'indecisione, che blocca i movimenti e ottenebra la mente.

Al contrario di quello che può sembrare, però, l'immersione ha dei margini di sicurezza piuttosto elevati e tutto l'allenamento che precede le prime esperienze è finalizzato a risolvere le situazioni di eventuale pericolo nel modo migliore possibile, certi movimenti diventano automatici, nella preparazione dell'attrezzatura, così come nei movimenti sott'acqua: per questo è un'esperienza da provare senza troppe esitazioni e timori.

Dott. Simone Piperno