

*El buceo libre trata sobre el silencio...
el silencio que proviene del interior*

JACQUES MAYOL

Cuando buceó intento ser el agua

UMBERTO PELIZZARI

Convierte tu muro en un peldaño

RAINER MARIA RILKE

Introducción

Éste es un libro sobre el mar. No se lee, se bucea. Trata de buscar la significación humana a través de nuestra presencia marina. La profundidad es una distancia donde se esconde la verdadera intimidad de uno. Cuando entramos en el agua se activan en nuestro cerebro muchos mecanismos que nos conectan con la parte de nosotros que nos define, que nos crea. Si bien el buceo a pulmón es uno de los modos para lograr esa sutura con uno mismo, el océano ofrece un abrazo de posibilidades con cada ola, con cada marea. Farero, náufrago, nadador o entrenador de cetáceos: el hombre y el mar.

Hay una diferenciación inmediata entre la apnea lúdica y la deportiva. En la primera estamos todos contenidos y la enseñanza no supone un riesgo sino al contrario, una forma pacífica de encontrar una medida de nosotros mismos. En la segunda, la exigencia física y mental es mucho mayor y los riesgos derivados de su práctica son evidentes. He tratado de mostrar ambas, de escuchar a aquéllos que son capaces de descender a más de 100 metros y a los que lo hacen a 10, y en las dos he hallado la belleza de la condición humana.

El 16 de diciembre de 2010 el buceador neozelandés William Trubridge batió el récord del mundo de inmersión libre en la disciplina de peso constante sin aletas. Descendió 101 metros sin asistencia alguna y logró llegar a la superficie tras 4 minutos y 8 segundos sin respirar. En una entrevista concedida pocos días después le preguntaron cómo se sentía bajo el agua y su respuesta fue la siguiente: «Feliz. El agua se lleva la gravedad, los ruidos y otras sensaciones corporales. Mientras más profundidad alcanza uno, más lejos cae toda la parafernalia del mundo de la superficie, y el pasado y el

futuro son conceptos desconocidos. Bajo el agua sólo existe el presente, el momento que estás viviendo».

¿Qué lleva al hombre a adentrarse en lo que Melville denominaba «la parte líquida del mundo»? ¿Qué preguntas hay en la intimidad de cada uno que sólo hallan respuesta en la profundidad del mar? La búsqueda de nuevos límites conlleva inexorablemente un aprendizaje que quedará en la memoria para siempre, pues el conocimiento que llega de la experiencia personal habita una hondura a la que pertenecemos.

El océano ha servido de inspiración a poetas de todas las épocas, que han buscado en él una metáfora de nuestra existencia pues hay un sentido de unidad y de congregación entre sus orillas.

*Si no es el mar, sí es su nombre
en un idioma sin labios,
sin pueblo,
sin más palabras que esta:
mar*

PEDRO SALINAS

Es el origen de la Humanidad, el origen de nuestras sensaciones evolucionadas desde la simplicidad de un organismo unicelular. Y en esa luz azul, en esa unión donde se citan los miedos y los placeres que aún nos dominan, nace la necesidad de devolver parte de uno a la marea, como esa exigencia de olvidar acontecimientos de nuestra vida a medida que avanzamos por ella.

Cuando di forma a la idea de escribir este libro supe que todos los que estuviéramos en él tendríamos en común el amor y el respeto hacia el mar. No he tenido interés alguno en conocer a quienes no tuvieran esa vinculación con la Naturaleza; somos un cardumen nadando en una sola dirección, siempre buscando la trascendencia de la vida.

I. Conciencia azul

Efectos terapéuticos

Estoy sentado en una buhardilla de una casa sin mar. Escucho la música de Magnus Östrom mientras contemplo el cielo a través de las ventanas. Aquí no hay orillas, sólo la música creando estados de ánimo. Ayer hubo tormenta y el verano huele a tierra mojada y limpia. Las cigüeñas siguen aquí y a veces cruzan por encima de casa con ese volar ingravido que las eleva. El teléfono ha dejado de funcionar durante unos minutos sin causa aparente; he intentado encenderlo varias veces pero la pantalla no respondía. Mejor así. Entonces comienza a sonar un tema llamado *Longing*, nostalgia, que Magnus Östrom compuso en el año 2011. Tres años antes, su amigo de la infancia Esbjörn Svensson murió a causa de un accidente de buceo. Tenía 44 años. Para los amantes del jazz, el Esbjörn Svensson Trio fue uno de los grandes grupos de la pasada década: lo formaban Esbjörn al piano, Magnus a la batería y Dan Berglund al bajo. La nostalgia crece, crece la imagen de lo que no está, de lo lejano. Y en mí emerge la imagen de un mar azul y en calma, puedo olerlo a kilómetros de distancia, oírlo, mientras la música se sucede en este pequeño pueblo de montaña. El mar como una cadencia, como un compás de música y movimiento, como una decisión.

Hay un profundo misterio en los beneficios espirituales que ejerce el mar sobre el hombre. La mera cercanía del océano cambia la respuesta corporal de quien no está acostumbrado a su presencia diaria, creando una pertenencia a la certeza líquida que contempla. Aún no conocí a nadie que dijera que el mar no le condiciona de alguna manera pues,

como si de una respuesta fisiológica se tratara, despierta instantáneamente una compleja parte emocional en nuestro cerebro. Pablo Neruda comienza su poema *El mar* con estos versos:

*Necesito el mar porque me enseña
no sé si aprendo música o conciencia
no sé si es ola sola o ser profundo...*

El biólogo estadounidense Edward Osborne Wilson popularizó en 1984 el término «biophilía» con una hipótesis que sugería que existe una conexión instintiva entre los seres humanos con otras formas de vida. Sostenía que el hombre siente una afinidad innata por todo lo viviente, «la conexión que los seres humanos buscan subconscientemente con el resto de vida», y que ese amor natural por la Naturaleza nos ayuda a sobrevivir.

Ahora sabemos que el amor comienza en la corteza cerebral con una serie de reacciones químicas que liberan hormonas al torrente sanguíneo. La feniletilamina es una anfetamina que segrega el propio organismo para activar la secreción de dopamina, el neurotransmisor que induce la sensación de deseo, y oxitocina, encargada de activar el deseo sexual. En su libro *Blue Mind*, el biólogo Wallace J. Nichols plantea una interesante pregunta: ¿Qué pasa cuando nuestro órgano más complejo, el cerebro, se encuentra con la característica más extensa del planeta, el agua? Algo nos fascina del mar que provoca una reacción neuronal en nosotros, tal vez por nuestro pasado líquido en el útero materno, o porque el origen de todo está en los océanos. El agua es sinónimo de vida, de supervivencia, y en ella encontramos la razón de nuestra existencia. Philippe Goldin, neurocientífico y psicólogo clínico de la Universidad de Standford, asegura que no hay lugar a dudas de que venimos del océano: «El

70% de mi cuerpo es agua salada. Mi cerebro está bañado en agua salada. Incluso las neuronas se encienden porque los niveles de sal cambian en mi cerebro». Como experto en los efectos de la meditación sobre el cuerpo dice que el océano induce un apacible estado meditativo más que crear un simple estado de relajación. Dicho estado aumenta la conciencia de lo que nos rodea y de nuestras propias emociones. «Como neurocientífico clínico para mí está claro que la mente y el océano son dos dominios orgánicos activos. Ambos son complejos e intrigantes, y requieren nuestra atención y cuidado para su continuidad y existencia».

Los beneficios derivados de ese estado en el que el cerebro está relajado pero atento incluyen el descenso de los niveles de estrés y ansiedad, el aumento de la claridad mental y una mejor calidad del sueño. Esos síntomas ejercen una predisposición que trabaja más allá de nuestra conciencia y convicciones. Cuando cerramos los ojos y pensamos en el mar, nuestro modo de estar cambia inmediatamente. Hay una urgencia en el cuerpo para conectar con esas sensaciones líquidas pues somos profundamente emocionales, no razonamos cuando una impresión nos invade.

La primera investigación promovida por el proyecto *Blue Mind* del mencionado Wallace J. Nichols estudia el impacto del sonido del mar sobre la mente humana. «Hay mucha investigación que ha analizado qué tipo de sonidos encontramos placenteros y relajantes los humanos, y qué tipos están considerados nocivos e inducen al estrés», afirma Shelley Batts, neurocientífica encargada del proyecto. Se ha demostrado que los sonidos más placenteros tienen patrones de onda previsible, de tono medio a bajo, volumen suave y frecuencias armónicas a intervalos regulares, todas las características que muestran los ritmos del océano, lo que provoca un descenso de los niveles de cortisol en el organismo, la hormona del estrés. «Además hay un componente emocio-

nal que probablemente desencadene recuerdos y sentimientos de mitigación y seguridad». La investigación consistió en escanear los cerebros de voluntarios escuchando el sonido del océano y el del tráfico y, aunque ambos poseen perfiles acústicos similares, solamente el mar activaba el córtex prefrontal medio, asociado entre otras cosas a las emociones y la introspección.

Cuando voy a bucear hay un momento de integración antes de meterme en el agua. La respiración se va acompañando mientras contemplo un paisaje natural que poco a poco me contiene. Todo cuanto me rodea me sana, todo ese alrededor se convierte en mi centro: el aire que respiro, el sonido del agua, de los pájaros, la temperatura abriéndose paso en mi piel, todo se detiene en mí por un momento, y cuando al fin entro en el mar y buceo es como si entrara en mi propia mente. «Me preguntaba si el agua es un espejo para nuestras emociones más oscuras tanto como un motor para nuestra felicidad. El agua silencia todos los sonidos, todas las distracciones y te conecta con tus propios pensamientos», afirma Nichols.

El buceo a pulmón es un deporte que ofrece enormes efectos positivos sobre nuestro cuerpo y nuestro espíritu. A diferencia de los grandes atletas que descienden hasta profundidades donde se somete al cuerpo a una exigencia más allá de sus límites, la práctica tranquila, sin metas, sin competición, es una actividad que incrementa nuestro rendimiento diario y nuestra sensibilidad.

El aire del mar está cargado con iones negativos que aceleran de manera saludable nuestra capacidad para absorber oxígeno y equilibran nuestros niveles de serotonina, lo que ayuda a reducir los niveles de estrés y mejorar nuestro humor. El uso médico del agua de mar se remonta a Hipócrates, quien fue el primero en usar el término «talasoterapia» y en utilizar dichos tratamientos con fines terapéuticos. De

hecho, el agua de mar contiene la misma concentración de minerales que el plasma sanguíneo. Una investigación realizada por científicos de la Universidad de Alicante en 2012 y dirigida por el Dr. Sempere desveló que el agua de mar fomenta la inmunidad celular y activa el sistema inmunológico reforzando las defensas del organismo frente a virus, bacterias y otros agentes patógenos. El mar contiene gran número de minerales antioxidantes e inmunomoduladores fundamentales para el buen funcionamiento de las células implicadas en la respuesta inmunológica. El estudio confirma que los leucocitos cultivados *in vitro* con la solución isotónica mantienen su morfología y viabilidad a lo largo del cultivo, sin estímulos añadidos, produciendo activación celular, provocando respuesta inmunológica y mostrando un claro incremento en la producción intracitoplásmica de algunas de las citocinas más importantes relacionadas con la activación de la inmunidad celular.

Los niveles de sal contenidos en el agua marina ayudan a eliminar toxinas y células muertas, lo que provoca la producción de otras nuevas, tiene grandes propiedades antisépticas y acelera la curación de heridas y abrasiones. Además, el magnesio mejora la hidratación de la piel. Todos estos beneficios y muchos otros derivados de nuestro contacto con el mar se conectan con nuestra forma de vida de un modo directo, ya que dependemos de nuestra capacidad física y de nuestra inteligencia emocional. Decía Borges que «el mar es un antiguo lenguaje que ya no alcanzo a descifrar» pues a veces la enfermedad se hilvana en el silencio de los días, en la repetición de los actos usuales que fijan los goznes de nuestra realidad. A veces conquista lugares del cuerpo desacostumbrados a ser evidentes, a sentir su engranaje orgánico, latitudes invisibles y extraordinarias como el nácar de una concha creciendo lentamente alrededor de un centro. Siempre vi en el mar un lugar donde sanarme, ser en otro ser. Hay

un fragmento de mí en cada decisión tomada, un origen incompleto en la soldadura de mi mundo.

Fronteras

Hay dos fronteras entre el hombre y el mar: la orilla desde donde nos asomamos a la enorme inmensidad azul, y la superficie bajo la que se oculta la misteriosa y aún inexplorada hondura. Me gustó la forma en que Óscar Mateo, hombre de mar y de profundidades, me contaba su relación con ellas: «Para mí el mundo debería llamarse 'Océana', no Tierra, porque casi el 70 por ciento de su superficie es acuática, no terrestre. Quizá los que vivimos en este hemisferio y en esta parte del mundo vemos bastante tierra, pero los que viven cerca de las costas del Pacífico saben que no hay más que mar. Para mí el océano es la manifestación de una frontera a otro mundo. Siempre que me aproximo a él me encanta pensar que, al poner los pies en la orilla, estoy en contacto con otra realidad que se mueve constantemente; nunca está parada, y eso me hace reflexionar sobre nuestras propias fronteras, tras las que nos gusta ser muy cartesianos y pensar que todo es muy estable, que todo se puede medir y comprobar. El mar siempre me recuerda que no, que la Naturaleza es tan variable que seguramente hay más realidades que las que nuestros cinco sentidos nos dicen. El mar da una perspectiva especial; yo a todo el mundo le recomendaría la experiencia de salir en un barco, abandonar la costa hasta perderla de vista y permanecer allí unas horas, para que se dieran cuenta de su pequeñez y de qué fácil es perder las referencias. Estoy convencido de que muchas personas cambiarían tras vivir esta experiencia. Cuando voy a bucear intento sentir el mar, su estado anímico y antes de nada toco el agua, entro en comunión con ella, pido permiso y doy las gracias».

Hemos visto cómo existen evidencias de que el contacto con la Naturaleza está asociado a beneficios para la salud. Y se ha demostrado que restaurar las propiedades de los entornos naturales tiene un impacto mayor sobre la salud mental. La interacción con el medio en el que estás, no sólo el mar sino cualquier enclave natural, provoca en el cerebro una serie de respuestas positivas y duraderas. Sólo lograremos acercarnos a otras realidades dejando atrás la nuestra. Esa frontera oceánica exige liberarnos de un peso que no necesitamos, de una seguridad que no tendremos. Viajar es descubrir. Las vidas de muchas personas están dirigidas a proteger de manera activa la salud de los mares pero, de alguna manera, todos somos el origen de su salvación. Muchas de nuestras decisiones dependen del sacrificio que conllevan; pero la renuncia a determinados privilegios es un paso que no todos estamos dispuestos a dar.

En 2007 Ana Salceda produjo y dirigió el documental *Coral Connections* en el que ofrece un decálogo de actitudes para nuestros viajes con las que se puede favorecer un cambio de conciencia:

- Elige hoteles, líneas de crucero y touroperadores conocidos por su respeto al medio ambiente
- No desperdices agua durante el viaje
- Consume pescados y mariscos sostenibles. No comas langosta ni mero fuera de temporada
- No compres productos hechos de coral, caparazón de tortuga o especies en peligro
- Respetar la vida marina: observa, pero no toques. Sé cuidadoso al bucear, no pises el coral
- Llévate las baterías a casa y recíclalas
- Usa combustibles eficientes y energías renovables
- Vota a políticos que tengan agendas verdes
- Habla con tus amigos. Cuéntales cómo pueden ayudar

Conocí a Ana en la universidad y siempre nos unió un extraño sentido de pertenencia, una amistad más allá de nosotros. No sabíamos que descubriríamos el valor de esa inclinación hasta muchos años después, cuando la edad y la distancia nos habían alejado el uno del otro. Durante más de dos décadas Ana ha trabajado como periodista, investigadora académica, estratega, defensora y realizadora cinematográfica de documentales con base en Estados Unidos, Europa y América Latina. A lo largo de su carrera se ha centrado en catalizar los cambios sociales revelando las conexiones entre Sociedad, Ciencia y Naturaleza. Actualmente vive en Washington D. C. donde continúa trabajando. «Siempre me llamó la atención lo poco que sabemos y lo mucho por descubrir del océano. Creemos que sabemos cómo funciona y lo que no sabemos lo dejamos a la madre Naturaleza o a Dios, si eres una persona religiosa, que no es mi caso. Me preocupa lo poco que sabemos, sobre todo de las montañas y cordilleras, de los volcanes y los habitantes de las profundidades y los abismos. Dentro de este desconocimiento no nos damos cuenta de todo lo que el mar nos da, y no estoy hablando de pescado para comer, estoy hablando de todo el ciclo de la lluvia, estoy hablando de medicina para curarnos, sin entrar en el efecto psicológico y curativo que tiene el mar en todos nosotros. Parece que hay algún lugar en nuestro cerebro y en nuestro espíritu en el que, realmente, el océano evoca belleza, paz, y ejerce un efecto terapéutico en los seres humanos. Como comunicadora, como cineasta, he estado trabajando en temas relacionados con el mar durante los últimos 14 años y sólo puedo lanzar un mensaje de optimismo porque, sinceramente, creo que las cosas pueden cambiar. Estamos esquilmandolo, arrasándolo y destrozándolo y no se va a recuperar a sí mismo. Sin embargo, no importa cuan diferentes sean los intereses de los varios sectores siempre y cuando mantengamos la vista en el objetivo común, que es cuidar y

mantener de una manera sostenible el mar. Es posible. La clave de todo está en la comunicación».

Hace poco tiempo tuve la oportunidad de ver uno de sus últimos trabajos titulado *A Sloth Named Velcro*. En el año 2000, Ana se encontró en la selva de Panamá con un oso perezoso huérfano al que puso por nombre Velcro. Durante casi dos años se hicieron inseparables y ella se convirtió en su madre adoptiva; lo crió de la forma más natural posible hasta que pudo devolverlo al mundo salvaje. Es emocionante ver la manera en que el ser humano puede aprender a escuchar la Naturaleza simplemente observando, sintiendo, aceptando.

«Todo está conectado, no puedes estudiar un ecosistema, una especie o un país de manera aislada. Los ecosistemas no entienden de fronteras políticas y no pueden funcionar de una manera separada. Todo está conectado en una red de causas y consecuencias. Es muy importante utilizar los conocimientos que tenemos hasta el momento para retomar una relación natural con el mar, simbiótica, más sostenible, más eficaz; utilizar sus recursos de manera inteligente y toda la información que tenemos es más que suficiente para establecer políticas y diseñar estrategias que nos permitan seguir viviendo con el mar, del mar, sin acabar con él. Esto se aplica a la relación que tenemos con los animales. Creemos que cuanto más lejos y más diferentes somos de ellos, más evolucionados somos. Pero es al contrario».

«Cada vez que bajas y entras en ese otro universo de silencio líquido es mágico. Una vez estuvimos grabando en la costa mexicana, cerca de Belice, y tuve la oportunidad de bucear con tiburones ballena. Me tiré al agua; los primeros minutos estaba asustada pero, entre los 6 o 7 que tenía nadando alrededor, localicé a una hembra mayor, la más grande de todo el grupo, que iba muy lenta. Me puse a bucear a su lado y estuve 4 horas con ella. Los rayos del sol penetraban en el agua y podía ver cientos de rayas blancas en el fondo del océano; los lunares blancos de los

tiburones ballena se iluminaban de una manera increíble. Y ella me llevó, me llevó a las profundidades. Me dio tiempo a pensar en mis mejores amigos, en mi hermano, con tanta belleza y tal nivel de comunicación, que sé que nunca más viviré algo parecido. Me cambió la vida. Salí regenerada».

Lastre

Existen otros pesos con los que uno camina y se enfrenta al mundo. La forma en que miro cuanto me rodea no probablemente difiere demasiado de la de otros, si acaso por una lentitud con la que trato de conectar con la textura de las cosas, pero nada que me haga extraño de los demás. Creo que lo que nos diferencia nos acerca; creo que lo que no entiendo es también un rasgo de mí. Mi manera de detener el tiempo es sentándome en un pequeño rincón del mundo y respirando profundamente hasta que la mente desaparece. Así encuentro mis coordenadas. Y, cuando habito realmente la envoltura de mi cuerpo, puedo acercarme a comprender el significado de las pequeñas cosas, las partes de las que estamos hechos, como si en ellas aguardara otra realidad distante que no vemos a simple vista. Cuando logro llegar a ese centro, cualquier acto que realizo se convierte en algo mucho mayor y trascendente de lo que hubiera sido en un principio. Y de manera inconsciente y misteriosa, otros rostros asoman de la materialidad que me rodea con otra cercanía.

¿Cómo se mira algo en su totalidad? ¿Cómo lograr deshacerse de los condicionamientos que todos poseemos y que arrastramos como un ancla por el fondo marino? Cuando buceo no voy buscando el éxito de una nueva marca personal ni el reconocimiento de mi esfuerzo, busco el asombro de una sensación efímera, apenas física, busco un cambio