

# Al monte como terapia



Montañero. Juanjo Garbizu es el autor del libro 'Monterapia'. :: bv

Juanjo Garbizu recoge su experiencia en el libro 'Monterapia' y mantiene la máxima de que «cuesta arriba se piensa mejor»

:: JUAN MANUEL SOTILLOS

**SAN SEBASTIÁN.** Hemos leído muchos libros de montaña que pueden llegar a apasionarnos. Obras de literatura, de ascensiones espectaculares, de hitos, trabajos de grandes y reconocidos alpinistas. También se han escrito libros de montaña aplicados al liderazgo, a la dirección de empresas y a ejecutivos. Ahora nos encontramos ante una publicación en la que el monte, las salidas y las excursiones a la montaña nos pueden llegar a servir de terapia.

Su ingenioso autor, el donostiarra Juanjo Garbizu, lleva su práctica como montañero al terreno de la autoayuda, reflejada en un libro con un título tan sugerente como directo: 'Monterapia', editado por Diéresis de Barcelona.

La idea nació hace un año. A mediados de marzo comenzó a escribir el libro y ocho meses después ya es una realidad: «Escribirlo me ha hecho despolvar viejos recuerdos y mezclarlos con otros más recientes». El prólogo, del que no tiene desperdicio ni una línea, es de Julio Villar, firma de gran prestigio que da al libro mayor caché si cabe.

## 'Monterapia' para todos

Era un domingo cualquiera de los que Juanjo Garbizu va al monte. Una excursión a Aralar «tuvo la culpa» de 'Monterapia': «La idea de escribir este libro se me ocurrió subiéndolo al Ganbo. Mi reflexión fue que existen muchos paralelismos entre la vida cotidiana y la montaña. Pensé que podía contar mis propias experiencias en la montaña y hacer una reflexión sobre el tipo de vida que llevamos, cómo estamos llevando la actual crisis, la dependencia de las nuevas tecnologías, las redes sociales, el miedo a la soledad... Parece que uno quiere estar permanentemente comunicado. Todo esto me llevó a poner

en contraposición a la montaña, al deporte que practico, y, como un viaje en el tiempo, volver a lo genuino, a lo puro... La montaña le enseña a uno a estar consigo mismo, reflexionando».

Vaya por delante que 'Monterapia', como explica su autor: «No es exclusivamente un libro de montaña. También lo es de viajes, de conocimiento personal. Evidentemente, está dirigido a los montañeros, pero también al que no lo es. Pretendo que la gente se acerque al medio y sienta esas sensaciones».

## Una gran escuela

Juanjo Garbizu ha visto en la montaña una fuente de salud. «Se dice que subir una montaña es más cuestión de cabeza que de piernas. Y es muy cierto. Por eso, la monterapia persigue como objetivo beneficiar a nuestra cabeza, a nuestra mente, no a nuestros músculos». escribe Juanjo en uno de sus doce capítulos.

Y lo hace precisamente en el titulado 'Cuesta arriba se piensa mejor', frase que hace coincidir con el subtítulo del libro. Ciertamente, como comenta su autor, «subiendo a la montaña te abstraes de tus problemas cotidianos y diarios. Y te centras más en ti mismo. Es entonces cuando piensas en tus cosas personales e íntimas».

Efectivamente, puede resultar terapéutico. Tan obvio es para su autor que la montaña le proporciona terapia, que así lo transmite en cada una de las 200 páginas de las que se compone el libro: «La montaña es una escuela vitalista. Por ejemplo, para los niños. Muchos están acostumbrados al quiero/tengo y lo consiguen sin ningún tipo de esfuerzo. La montaña puede enseñarles que las cosas sólo se consiguen con esfuerzo. Si quieres un objetivo, te lo tienes que trabajar. Y además puedes ir con ellos al monte con un componente lúdico, haciendo la excursión divertida y entretenida». La montaña es una magnífica escuela de la vida...

Fruto de las cientos de videos que a lo largo de su vida Juanjo Garbizu, autor de 'Monterapia', ha grabado en sus salidas a la montaña, surgió la web [mendivideo.com](http://mendivideo.com). Y como novedad, varios videos ilustran el libro. Se puede acceder a



imágenes a través de la lectura de códigos QR: «Cuando se me ocurrió la idea de escribir este libro pensé en aprovechar el importante volumen de imágenes que había grabado para crear pequeños videos que, de alguna manera, viniesen a complementar el texto».

Juanjo Garbizu tiene previstas varias presentaciones de su libro 'Monterapia'. El próximo miércoles acudirá nada menos que a la librería Desnivel de Madrid. El martes 13 de noviembre a las 19 horas estará en FNAC de Donostia. Dos días más tarde le corresponderá el turno a su club de montaña, el Vasco de Camping, a partir de las 19:30. El 3 de diciembre viajará a Barcelona para presentar su obra en la prestigiosa Casa del Libro.

## AIRE LIBRE

### Federación Guipuzcoana

La Federación Guipuzcoana de Montaña ha comunicado que se han retirado del mercado los sets de vía ferrata de la marca Edelrid por algún fallo en su mecanismo. Esta página web indica qué hacer: <http://www.gmf-fgm.org/lang/cast/>. Por otra parte, Gipuzkoako Mendiazioa anuncia que ya se ha restablecido el recorrido de la GR-34 que transcurre entre Donostia y Arantzazu, a su paso por Zubieta.

### Fechas del Ehunmilak

La próxima edición de la Ehunmilak, correspondiente a 2013, tendrá lugar los días 12, 13 y 14 de julio. Al igual que este año, constará de dos duras pruebas: la Ehunmilak ultratrail y la Goierriko 2 haundiak trail. Hay que empezar ya a mentalizarse para una competición que requiere la máxima energía y preparación.



### 10/11 DE NOVIEMBRE

- Aizkardi** (943 694 458), S. Argazki rally-a.
- Anaitasuna** (948 254 900) y **C.D. Navarra** (948 224 324), Lizarrasti, Putxerri casa forestal. Comida en Goldaraz.
- Arrastaka M.T.** (943 887 900), Cruz de la Encineta (1.098 m.), Peñalmonite (1.276 m.) desde Arnedillo (10/11).
- Besaide** (943 773 066), Bizkaiko bira 12. etapa: Balmaseda, Artzena.
- Elbar, M.T.** (943 201 904), padres e hijos: Talaitza (276 m.), Atxurkulu (305 m.) (10).
- Euskalduna** (943 59 22 32), Semana de montaña (11 al 18).
- Golerri, K.E.** (943 726 089), Bidarrai, Talaitze (962 m.), Iparia (1.044 m.), Astate (1.022 m.), Buztanzelai (1.029 m.), Itzeqi.
- Inda Mendi, M.B.** (943 860 355), Monte-vite, San Vitores, Langratz.
- Jatzkibel, M.T.** (943 514 700), 8ª etapa vuelta a Iruñerri GR-200 (10).
- Kresala** (943 420 905), excursión infantil.
- Lagun Onak** (943 025 893), Pientzia, Portugatete.
- Mendirri Mendi** (943 332 745), Semana de montaña del 9 al 18. Infantiles a Betoki.
- Montañeros del Antiguo** (943 219 666), Sumusua, Irubelakasko, Urrizate, Sumusua.
- Pagoeta** (943 132 911), Aratz, Izaspi, Pagotxia, Pagola, Samiño, Oletako lepoa, Zumarraga.
- Vasco de Camping** (943 271 866), embalse Leurz, Otsola, Erason. A partir del lunes inscripción para la Semana Blanca, que será del 1 al 9 de febrero a Davos-Kloster (Suiza). Zaraia (943 790 334), Belkoain.