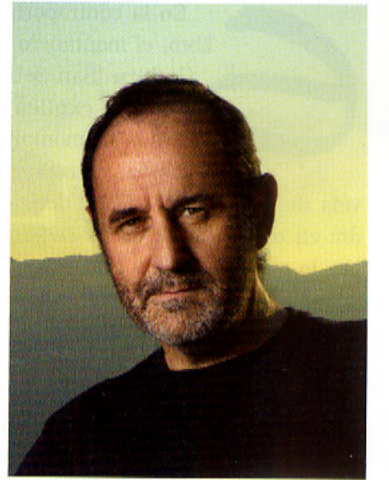


Juanjo
Garbizu
Montañero y
escritor



“La montaña
te permite
estar contigo
mismo”

Por SERGIO AMADOZ

En la montaña, lejos del agobio de la vida diaria, se nos pueden ocurrir soluciones inesperadas a problemas cotidianos. “Cuesta arriba se piensa mejor” es la idea principal de *Monterapia*, una obra del montañero vasco Juanjo Garbizu con la que aquellos que no son habituales del monte entenderán que este puede convertirse en un buen aliado.

En la contraportada del libro, el montañero Juanjo Garbizu (San Sebastián, 1961) lo explica claramente: "La montaña tiene mucho más en común con la vida de lo que crees. Suelo decir que un día en ella equivale a dos en la ciudad, por lo menos. Incluso una naranja o un bocadillo saben diferente. Desde finales de los 70 me acerco siempre que puedo a esas mágicas cumbres, y cada vez que lo hago la montaña –alta o baja– me regala lecciones para mi vida personal. Lecciones sobre la amistad, la soledad, la confianza, las prisas, la tecnología..." De todo esto habla en *Monterapia* (Editorial Diéresis), un libro que anima a salir a la montaña para dejarse llevar, olvidarse de todo y notar que, allí arriba, las ideas fluyen más fácilmente. Ascendiendo el monte Ganbo, en la vertiente guipuzcoana de la sierra de Aralar, de pronto la cabeza de Garbizu hizo "clic" y se le ocurrió esta obra que propone una inmersión profunda en el monte (sin necesidad de alcanzar altas cumbres, eso sí) para acercarse más a uno mismo. Aunque el autor de *Monterapia*, publicitario y cofundador de la empresa de comunicación Código, no reniega del todo de la modernidad: las páginas de *Monterapia* incluyen códigos QR que los móviles inteligentes pueden leer para reproducir videos grabados por el propio autor. Así, los pensamientos de

cada capítulo quedan ilustrados con imágenes.

–*Antes de nada, y para que no haya equívocos: ¿qué tipo de libro es "Monterapia"? ¿De montaña o de autoayuda?*

A lo largo del libro voy abordando un montón de cosas que relacionan las salidas a la montaña con la sociedad en la que vivimos, la soledad, las nuevas tecnologías... *Monterapia* aglutina tres tipos de libros: los libros de montaña, los de viajes y los de autoconocimiento. Pero, a ver, autoayuda como tal... Esa etiqueta le espanta a cualquier autor. Como lector esporádico de libros de autoayuda, algunas veces me he sentido engañado, porque cogen una idea y la machacan durante 150 páginas. Yo no he querido que nadie se sienta defraudado. Tenía la pretensión de ir más allá.

–*¿Hacia dónde, exactamente?*

Sinceramente, el objetivo más ambicioso es dirigirme a quienes ven la montaña como una nube, como un elemento bonito del paisaje, pero que nunca se han planteado no ya llegar a la cima, si no ni siquiera dar un simple paseo. Lo que quiero es ani-



marlos a salir y a disfrutar de la montaña. El libro habla de cómo iniciarte en la montaña y de cómo salir a la montaña puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida. Y esa "monterapia" la tenemos muy cerca, casi en cualquier ciudad tenemos un monte para pasear y relajarnos. Además, es una terapia sencilla y muy barata. Ojo, eso no quita para que los montañeros habituales se sientan reflejados en algunas vivencias que relato.

–*¿Cómo funciona esa terapia?*

El subtítulo del libro (y el título de uno de los capítulos) es "Cuesta arriba se piensa mejor"; lo que defiendo con eso es que la montaña es como un viaje en el tiempo, como si te metieras en una burbuja. Siempre que no vayas por una arista del Cervino jugándote la vida, claro...



En la cima de los Infiernos, en el Pirineo de Huesca.



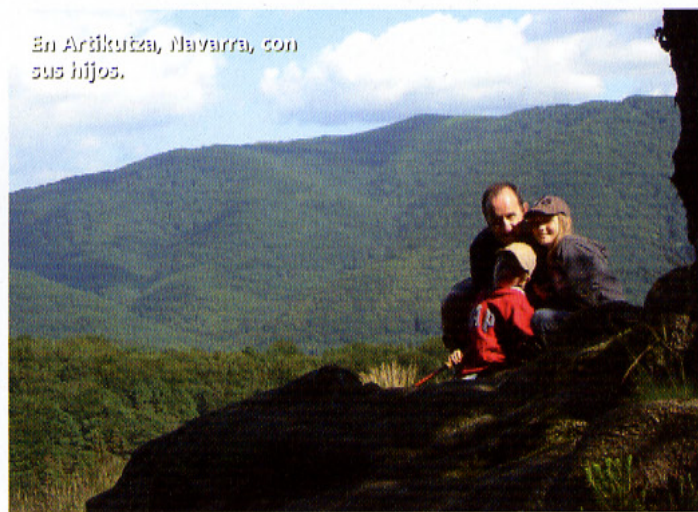
Los Lagos de Bachimaña, en el Pirineo aragonés.



En la Jungfrau, Alpes suizos.



Camino al Bisaurín, en el Pirineo oscense.



En Arñikutz, Navarra, con sus hijos.

(risas). Pero si vas por una montaña amable, que ya conoces, las piernas van solas y la mente se predispone a tener pensamientos constructivos. Pero sin misticis-

presar es que en estos momentos de crisis, lo peor que puedes hacer es quedarte en casa angustiándote; la montaña te permite una desconexión, así de fácil.

—¿Y cuál es su consejo para empezar en la montaña?

La persona que no se ha planteado nunca pasear por el monte, que lo pruebe. Que empiece por un montecito bajo, que se ponga las zapatillas de deporte, se meta un bocadillo en la mochila del cole de su hijo y que camine un par de horas para ir tomándole el gusto. Y que compruebe si lo que dice el libro es así. Luego, si la montaña le engancha, lo cual es muy probable, hay muchas alternativas: apuntarse a un club de montaña, sumarse a las quedadas que surgen en los foros de internet...

—¿Es mejor salir acompañado?

Solo o acompañado, no importa, es igual de aconsejable. Si vas acompañado, y sin que suene cursi ni místico, en la montaña adquieres un nivel de aprendizaje mucho más elevado de la gente. En el monte parece que uno se abre con más facilidad a los demás, hay más sentido del humor... Es más fácil conectar.

—Pero en el libro también habla de encontrarse a uno mismo, de no tener miedo a estar solos un rato.

Es que en estos tiempos parece que tenemos pánico a estar quietos, da la impresión de que no podemos pasar un instante sin tuitear o sin chatear, solos con nosotros mismos. Pero la montaña es sabia: como no hay cobertura, te obliga a estar contigo. Y no tenemos que tener miedo a la introspección, a conocernos a nosotros mismos un poco más. Eso nos lo facilita la montaña.

—¿Y eso cómo se consigue? ¿"Monterapia" nos enseña los trucos?

A ver, en el libro no hay trucos ni yoga ni ejercicios espirituales en la montaña. No, no, no, es mucho más sencillo que eso. El único truco es pasar un par de horas caminando y ya está. El monte ofrece un contexto inocente, y el mero hecho de caminar y admirar el paisaje hace que te conozcas más porque te da la oportunidad de estar contigo mismo y con la mente desocupada.

—El libro apareció a mediados de octubre y probablemente se venderá bien en esta época: ¿cómo convence a los que no pisan el verde ni por equivocación de que salgan precisamente ahora, con el frío?

Es fácil: diciéndoles que el otoño es la época más bonita para salir a la montaña, que el monte está precioso. No hay que ser masoquistas, pero un día de sol, bien abrigados... Es una pena perderse la naturaleza en este tiempo.



En la cima del Petrechema, cumbre de los Pirineos oscenses.

—¿Y qué pasa con los montañeros habituales? ¿También leerán con gusto el libro?

Desde luego. Según me dicen, y eso me gusta mucho, el libro está sirviendo para regalar a las personas a las que no hay manera de sacar de casa para ir a la montaña. Y hay otro comentario que me encanta: "Oye, he terminado el libro y dan ganas de ponerse las botas y salir al monte". Para mí ese es el mejor de los halagos.

—También anima a que sean los niños quienes se calcen las botas, ¿verdad?

Sí, hay una reflexión clara: la montaña es fabulosa para los niños. Después de unos años de bonanza económica, los pequeños se habían acostumbrado al quicero/tengo, y estamos ante una generación impaciente que no valora el esfuerzo. El monte, por el contrario, aparte del contacto con la naturaleza, les enseña que para conseguir las cosas tenemos que esforzarnos. ¿Y cómo? Pues podemos hacerlo fácilmente, sin agobiar a los niños, tomándolo como un juego; por ejemplo, si vamos por un sendero PR, ellos pueden

buscar las marcas de señalización, como si fuera una yincana, y comprobarán que el esfuerzo tiene recompensa. Además, no hay videojuego ni 3D que superen en belleza al valle de Ordesa.

—Ya que cita Ordesa, como podría haber citado cualquier otro espacio natural, hay algunos lugares, en determinadas épocas, pueden convertirse en un agobio. ¿Tenemos que evitarlos?

Efectivamente, en el libro también hablo de que el ritmo de la ciudad también está llegando a la montaña. En verano todo el mundo va a los sitios más típicos. Yo definiendo la cota secundaria, la montaña escondida, que puede ser tan satisfactoria o más que la principal. Si no,



Juanjo Garbizu, ascendiendo al Beriain por la canal de Yurbain, en Navarra.

trasladamos a la naturaleza aquello de lo que queremos huir. El Monte Perdido, en agosto, es una romería.

—¿Y en qué lugar se esconde usted del mundo?

En muchos, pero hay un sitio en el Pirineo de Huesca que se llama el valle de los Sarrios. Lo he descubierto hace poco, y siempre que puedo, vuelvo. Hay que caminar unas cuantas horas para llegar, pero es una maravilla. 