

“La montaña puede mejorar tu vida”

SI ESTÁS ESTRESADO A CAUSA DE LAS EXIGENCIAS EN TU TRABAJO; SI TE SIENTES ABRUMADO POR LAS LETRAS DEL BANCO; SI TUS QUEHACERES DIARIOS TE AHOGAN... HAZ COMO EL PROTAGONISTA DE ESTE TESTIMONIO Y LOGRARÁS VERLO TODO DESDE OTRA PERSPECTIVA: ESCÁPATE A LA MONTAÑA

Por Juanjo Garbizu

L

a pasión de Juanjo Garbizu por la montaña le ha llevado a numerosas cumbres del País Vasco, los Pirineos o los Alpes, y hasta cimas míticas como el Kilimanjaro o el Aconcagua. Esta afición, junto a su experiencia profesional como publicitario (es cofundador y director creativo de

la empresa de comunicación Código), le ha servido para muchas cosas, entre ellas, para poner en marcha una web personal, Mendivideo.com, en la que ofrece más de 250 vídeos de montañismo grabados por él mismo. Pero, sobre todo, para cambiar su forma de ver la vida. No lo relata él mismo:

Aristóteles y sus alumnos solían dialogar y reflexionar paseando por los jardines de la Atenas clásica, buscando la inspiración en el exterior, mientras deambulaban entre columnas y flores. De ahí viene el origen de la escuela peripatética, que etimológicamente proviene del término *peripatein*, que se desglosa en “peri” (alrededor) y “patein” (deambular). Los seguidores de este filósofo griego, cuyo pensamiento ha influido tanto en las generaciones posteriores, compren-

dieron que simplemente dejándose llevar por sus pasos, sus mentes reflexionaban mucho mejor.

Esta es la propuesta básica de *Monterapia*, una revisión actualizada del método peripatético, que consigue, por el simple hecho de caminar en un espacio abierto, activar nuestra mente más creativa. Si los paseos aristotélicos discurrían por el Liceo o los jardines de la Antigua Grecia, nosotros caminaremos en plena naturaleza, en el monte, que propicia, de una forma rápida y efectiva, una especie de regreso al pasado, trasladándonos a un entorno puro y sin contaminar.

Nada que ver con ochomiles

Obviamente no he descubierto las montañas. Llevan millones de años en la tierra y son cientos de miles las personas que han ascendido a ellas en todo el mundo, y no por ello les ha dado por escribir un libro. Tal vez no haya nada nuevo bajo el sol, como afirman algunos escépticos, pero es que a veces tenemos lo más obvio frente a nosotros y no lo vemos, como esas formaciones rocosas que forman parte del paisaje y que probablemente no han espoleado nunca tu curiosidad.



Se ha escrito mucho sobre cómo los valores y las técnicas del deporte de competición pueden ser aplicados al mundo empresarial, sobre todo en los puestos directivos: trabajo en equipo, espíritu de superación, gestión del tiempo, liderazgo, estrategia, objetivos, disciplina, etc. Sin embargo, no he pretendido abordar en el libro el tema de la montaña como deporte, y mucho menos su vertiente competitiva, ni tampoco dirigirlo al mundo de la empresa. Su pretensión es muy distinta: lograr que cualquier persona, independientemente de sexo, edad, formación o condición social, se plantee, si no lo ha hecho ya, comenzar a disfrutar de los beneficios de todo tipo que una excursión o un simple paseo por el monte puede ofrecerle.

Por ello, no es un libro de ochomiles ni de grandes conquistas. Está lleno, eso sí, de pequeñas conquistas personales: habla de cómo la montaña, **cualquier montaña, incluso la más cercana y asequible, puede ayudarte a mejorar tu calidad de vida.** Aunque seas una persona que nunca haya pisado más montaña que la montaña rusa de un parque de atracciones.

Fuente de inspiración

La montaña tiene mucho más en común con la vida de lo que puedas pensar. **Está llena de símiles con nuestra existencia diaria y es una gran fuente de inspiración.** Suelo decir que un día en el monte equivale a dos en la tierra (por lo menos). Incluso una naranja o un bocadillo saben diferente allí. Cada vez que vuelvo a la montaña no deja de aportarme algo. Siempre es diferente, incluso cuando es la misma, y por eso intento contagiar ese entusiasmo a todo el mundo, esa pasión, para que quien se anime, se calce unas botas o unas deportivas y salga a la naturaleza. Porque iniciarte en la montaña solo te aportará ventajas. No me refiero únicamente al aspecto puramente físico —obviamente, como ejercicio que es, te beneficiará—, sino más bien al equilibrio mental que te puede aportar en tu vida diaria.

Si nunca has subido un monte, lo primero que lógicamente te preguntará es si eres capaz. A lo largo de muchos años he visto a personas de todo tipo ascendiendo por montañas muy diversas. Desde atletas con una forma física envidiable hasta personas

“Cada vez que vuelvo a la montaña, no deja de aportarme algo, y siempre es diferente”

entradas en carnes, pasando por niños de cinco años y mayores de ochenta. Y lógicamente hubo un día en que se iniciaron, en que decidieron subir eso que tenían delante, tal vez movidos por la curiosidad o tan solo por las ganas de respirar aire más puro. Recuerdo en 2003 haberme encontrado a un hombre de 82 años en la arista final del Pic de Ger, una montaña de más de 2.600 metros de altura situada en el Pirineo francés. Puedo afirmar su edad porque, para contrarrestar mi incredulidad, tuvo a bien mostrarme su documento de identidad. Lo más increíble es que comenzó a salir a la montaña ¡a los 67 años! Por tanto, si eres menor de sesenta años, ya no tienes excusa.

Nunca es demasiado tarde, porque entre otras cosas no hay que medir las montañas por su altura, sino por las satisfacciones que nos proporcionan. En este sentido, un monte que no llegue ni a los doscientos metros de altitud puede ser una gran fuente de placer.

La mejor escuela para los niños

De la misma manera que nunca es demasiado tarde para iniciarte en este maravilloso mundo, si no lo has hecho ya, tampoco nunca es demasiado pronto. Por ello es recomendable iniciar a los niños en el monte. El consumismo descontrolado, unido a un sobreproteccionismo desmedido por parte de los padres, ha abocado a una generación de hijos a una cultura ajena al esfuerzo. Están muy poco acostumbrados a él. Muchos son pequeños dictadores habituados a una satisfacción inmediata y sin ningún sacrificio a cambio. Sus progenitores se convierten en una especie de sirvientes que consienten los caprichos de sus vástagos. Y cuanto más les dan, más exigen los pequeños, generándose un efecto de bola de nieve que a veces adquiere proporciones capaces de arrasar una familia entera.

La montaña es una gran escuela para que niños y adolescentes **entiendan de primera mano que lograr ciertas cosas u objetivos requiere de un esfuerzo**. Por no hablar de los beneficios intrínsecos que supone el estar en contacto con la naturaleza. Hay niños que solo han visto un caballo o una oveja en la pequeña pantalla. Atrapados en un mundo digital de videojuegos, infinidad de canales televisivos, móviles y redes sociales temen al silencio más que a su sombra. Pierden desde muy pequeños la capacidad de la contemplación pura y dura, de admirar un paisaje que no sea virtual y en el que no se sucedan un sinnúmero de acciones por minuto.

A veces tengo la sensación de que la sociedad actual está minando la capacidad de asombro intrínseca y natural que todo niño posee. Cada vez es más difícil y costoso impresionarlos. Han crecido en un sofisticado mundo de tecnología digital, por lo que una película de efectos especiales analógicos como *La historia interminable* les puede llegar a parecer pueril. En contraposición están las maravillas de la naturaleza, mucho más espectaculares y sorprendentes que cualquier pantalla Imax con *dolby surround*. Una excursión por el Valle de Ordesa hasta la cascada de la Cola de Caballo es una experiencia difícil

“Una excursión por el Valle de Ordesa es más enriquecedora para un niño que los videojuegos”



de olvidar para cualquier niño o adolescente. Y probablemente mucho más enriquecedora que cualquier videojuego. Saquémosles de delante de la pantalla y llevémosles a dar un paseo por algún monte. Poco a poco, sin agobiarles ni asfixiarles en el esfuerzo, aclimatándoles de forma gradual. Con esta práctica empezarán a valorar los paisajes reales frente a los maravillosos mundos, tan digitales como falsos, de una película como *Avatar*. Porque, no te equivoques, el mejor 3D está en la montaña, y sin necesidad de gafas polarizadas.

Ver las cosas con más claridad

¿Estás estresado porque por culpa de la crisis tienes que trabajar el doble para ganar la mitad? ¿Tienes tanto miedo a perder el trabajo que no puedes pensar con claridad? ¿Estás en paro y no ves una luz al final del túnel? ¿Sientes que tu vida está cargada de días, y no que tus días están cargados de vida? ¿Te sientes angustiado y desconoces el



Captura esta imagen con tu dispositivo móvil y podrás ver más de 250 escaladas a montañas.

motivo? Tómate un respiro, desconecta por unas horas, una mañana, un día o, si puedes permitirte, un fin de semana. Escápate a la montaña, aunque sea a una cercana. Túmbate en la hierba y contempla el cielo. Asciende por ese sendero que se dirige a la cima. Además de sudar y limpiar el cuerpo de toxinas, tus pulmones se renovarán de aire limpio, y lo que es más importante, pondrás tu mente en un estado que te permitirá ver las cosas con más claridad. Sin las presiones cotidianas del entorno, **podrás enfocar los problemas que te agobian desde otras perspectivas más positivas** y resolutivas.

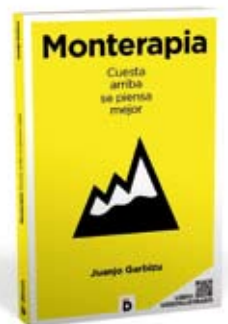
Caminar por un paisaje natural te ayuda a recuperar algo que estamos perdiendo: la capacidad de contemplar, de admirar lo que nos rodea. ¿Quién no ha soñado desde pequeño con realizar un viaje en una máquina del tiempo? Pues nada más fácil que en la montaña, ya que esta se encuentra llena de lugares que permanecen casi intactos desde hace miles de años. Espacios naturales que, a poco que dejemos aflorar nuestra sensibilidad, no dejarán de asombrarnos.

Ejercita también la paciencia en la montaña, para que luego puedas ponerla en práctica en tu trabajo o en casa. Si le vas tomando gusto al monte, tus excursiones serán cada vez más largas y probablemente más exigentes, lo que aplacará ese estrés que muchas veces nos mina en el día a día.

Y para iniciarte en ese monte cercano y sencillo, no te vuelvas loco con el equipo, ya que te bastan las zapatillas de deporte que tienes, tu vaquero, un jersey y una prenda impermeable cualquiera. Para llevar algo de agua y un bocadillo te basta con una pequeña mochila o bolso de bandolera. Porque, para poder alcanzar esa modesta cima que te está esperando, es mucho más importante la ilusión y las ganas de subir que el material más innovador. A cambio, el monte te enseñará cierta sobriedad en la vida, a saber diferenciar lo importante de lo accesorio y a no dar tanta trascendencia a muchas de las opciones banales que nos asaltan cada día.

La montaña te ayudará, en definitiva, a mejorar tu calidad de vida de una forma rápida y asequible. ¿Te animas a probarlo?

EL LIBRO



MONTERAPIA.

Juanjo Garbizu.

Editorial: Dièresis.

Páginas: 200.

Precio: 17,99€ .