

PASO A PASO

En un año y medio y sin experiencia previa en alpinismo, José Alcalde, piloto de líneas aéreas y Pablo Tornil, arquitecto, han coronado entre otras montañas el Kilimajaro y el Montblanc. Para estos dos amigos la montaña ha adquirido otro significado, es toda una metáfora de vida. Me reúno con ellos mientras preparan su próxima expedición: Everest.

¿Cómo empezó todo? ¿Por qué esa repentina vocación?

La verdad es que la montaña más alta que habíamos subido era el Tibidabo. No es broma... Somos amigos desde hace veinte años y coincidimos en un momento en que los dos lo estábamos pasando mal; aquellas situaciones en que se truncan tus planes de futuro, lo ves todo como una neblina, en una dimensión que no controlas y te dices: necesito recuperar la ilusión, la fuerza, volver a creer en mí mismo. Era el momento de plantearnos un reto diferente, fuera de nuestra zona de confort, algo que nos ayudara a superarnos a nosotros mismos, una inyección de energía al más alto nivel que nos fortaleciera y nos hiciera creer en nosotros mismos de nuevo.

Un momento de adversidad o “fracaso”, ¿fue así el punto de partida?

Digamos que sí, nuestros caminos se juntan en un momento de bajón. Quien dice que nunca lo ha pasado mal, no es sincero consigo mismo. Solo cuando tropiezas, caes y te levantas eres capaz de apreciar el valor de la vida, de la amistad, lo que realmente es importante y te ayuda a relativizar los problemas. Te hace mejor persona.

La montaña como aliada

En la montaña tiendes a simplificar, sólo cuenta aquello que de verdad es importante: escucharse a uno mismo, estar pendiente de tu equipo, de lo que te rodea, aplicando los cinco sentidos y dejar de lado lo que de verdad es irrelevante. Hay momentos, horas de ascenso en que tienes tiempo para poder pensar, conocerte a fondo, sincerarte, etc. a fin de sacar fuerzas para poder cumplir con el objetivo que tienes ante ti.

Todo empieza con el primer paso...

Sí, así es. *Pole Pole* significa paso a paso, poco a poco, en Suajili. Un “paso a paso” aplicable a la montaña y a cualquier situación de la vida. Pasos encaminados hacia tu objetivo. Tardarás más o menos tiempo, pero si confías en que llegarás, más de la mitad del camino la tienes hecha. En todo objetivo te encuentras con adversidades, que pueden afectar a tu motivación pero si lo tienes claro, tu momento llegará. La suerte también influye, pero por supuesto siempre la planificación, la estrategia y la ACTITUD son determinantes. Un paso más y otro y así hasta la cima...

¿Qué ocurre en momentos de desánimo?

En la última etapa de ascenso al Kilimajaro, la ruta escogida resultó ser más compleja de la esperada en un principio; encontramos desprendimientos, las rocas patinaban por el hielo, estábamos a más de cinco mil metros de altitud y la temperatura rozaba los quince grados bajo cero. En aquel momento estuvimos a punto de dejarlo, las fuerzas nos fallaban, las piernas no respondían. Ves que das tres pasos hacia arriba y caes uno, y te planteas ¿qué hago aquí? Te enfadas, te cabreas, te desmotivas, etc. Éste es el punto de inflexión: repentinamente te invade una fuerza que viene de tu interior y que te empuja a seguir adelante, *Pole Pole*

¿Un mensaje de superación?

Tu cabeza te dice que eres más fuerte de lo que lo que creías y eso te hace ver que cualquier reto es superable en la vida. No teníamos que demostrar nada a nadie sólo a nosotros mismos.

¿El famoso “conócete a ti mismo” o constrúyete a ti mismo del templo de Delfos?

Exacto, era eso lo que nos decía nuestra mente, constrúyete a ti mismo. Sacar lo mejor de ti cuando la situación así lo exija. Toma consciencia que sólo así puedes dar lo mejor de ti a los demás. Nunca podrás construir una buena relación con otra persona (pareja, amigos, socios, etc.) si no sabes del todo quien eres. La montaña te pone a prueba. Y cuando decimos montaña también lo podemos decir en sentido metafórico. Cada persona tiene sus propias montañas. Nosotros hemos vivido una montaña más física, pero que al mismo tiempo y por encima de todo, también es mental. En tu soledad, en tu silencio te dices las cosas que de verdad sientes e importan, y te cuestionas la banalidad de problemas que te parecían irresolubles.

De hecho nos cuesta estar en silencio en nuestras vidas

A veces tienes que dar pasos atrás para dar un nuevo impulso hacia adelante. Y el silencio es básico para reconectarte con la auténtica realidad. Hay demasiadas cosas en nuestro mundo que nos intoxican a la hora de pensar con claridad. Por ejemplo, si pierdes el móvil te parece que quedas fuera del mundo...

Aportáis una idea interesante: desconectar de la “realidad” para vivir la realidad

En parte sí, en tu soledad buscada te das más cuenta que nunca, que tus quinientos amigos de las redes no lo son, es un mundo irreal, que hay que usar en su justa medida y vigilar que no te condicione excesivamente. En ningún caso tu felicidad debe depender del número de *likes* de tu foto o seguidores virtuales que tengas.

Por qué ahora el Everest?

La montaña nos presenta un objetivo muy visible, un reto al más alto nivel de auto exigencia física y mental.

Para poder llevarlo a cabo, el entrenamiento específico en montaña es un aspecto importante y en estos momentos sentimos que nuestra capacidad de ascender y luchar es

máxima. En otras palabras, nos sentimos fuertes, como nunca antes lo habíamos estado, y con confianza

Hace unos días, tras coronar la cima del Montblanc, le contábamos a una amiga que tiene esclerosis múltiple, como había sido la preparación, la selección del material óptimo, el viaje hasta la Chamonix (Alpes franceses) y una vez encarados hacia la cima, las adversidades de la subida, el frío y la ventisca que se despertó en la montaña cuando nos encontrábamos sobre uno de los pasos más delicados del ascenso. Todas las sensaciones que tuvimos... La noche del ascenso a cima, coincidimos en el Tete rouge con un alpinista ucraniano, al que encontraron muerto de hipotermia una semana más tarde. Cuando nos dimos cuenta, llevábamos una hora explicándole a Ana la montaña, y de repente le cayó una lagrima: "Chicos, me acabáis de llevar a la cima".

Sin darnos cuenta, habíamos logrado transmitirle a una persona que seguramente no llegaría a la cumbre de una montaña las sensaciones vividas, y de paso arrastrarla hasta ese lugar solo con nuestras palabras. Esto debemos de transmitírselo a quien podamos ayudar, a través de Asociaciones, etc.

Lo que cuenta es que nunca te estanques, que siempre, a cualquier edad, hay nuevas "montañas" por escalar. No nos engañemos, cualquier reto requiere más de la mente y el corazón que de la fuerza física. Nosotros creemos que siempre es importante dar el primer paso y poner toda tu voluntad en ello. Cada minuto del reto, te aporta una dosis de motivación, que vale la pena vivirla. Cada instante cuenta. No se trata de decir que lo hemos logrado sino de cómo lo hemos llevado a cabo. Queremos mostrar un estilo de vida, con unos valores de superación, de lucha por ser tú mismo, de superación personal, de esfuerzo, etc. Esa es la actitud. Sentimos que somos capaces de llegar a la cima del mundo y transportar a mucha gente ahí.

¿La montaña os ha cambiado?

Podemos resumirlo diciendo algo tan sencillo como que nos ha aportado bienestar, y al mismo tiempo hemos tomado conciencia que, no puede haber auténtica felicidad sin pensar en los demás, sin alteridad. Por eso nos estamos planteando qué podemos hacer para ayudar a aquellas personas que, sin subir a la montaña, vivan la experiencia tan intensamente como nosotros, que podamos compartirlo de alguna forma.

Y en ese sentido, ¿tenéis algún proyecto en concreto?

Nos encantaría encontrar personas que quisieran colaborar con nosotros en este proyecto que va más allá de la montaña. Nuestra idea es abrir el espíritu de todas las personas a las que podamos aportar algo, y en especial personas que pasen por situaciones difíciles o que necesiten una dosis de motivación. Con el símil de la montaña nos vemos capaces de mostrarles que el poder de la actitud todo lo puede.

Da gusto encontrar personas como vosotros. Os deseo toda la suerte.

Pilar Blasco