

«Mendia ukitzeaz ahazten gara askotan, eta ehundura pila bat ditu»

Mendi bat aukeratu behar bada, Huescako Pirinioak gustatzen zaizkio Juanjo Garbizuri, baina Aralarko Malloak ere izugarri gustuko ditu. «Niretzat paradisua dira», zioen bere azken liburuaren harira egindako elkarrizketan. Garbizuk publizitatean egiten du lan, baina bere pasioa mendia da. Gizartea gero eta azkarrago bizi dela ikusirik eta berari mendiak ematen dion bakea ardatz, “Monterapia” liburua argitaratu zuen 2012an. Lau urteren ostean bigarren partearekin dator, “Slow mountain”. Bigarren zatia bada ere, lehenengo irakurri gabe ere gozatu daiteke.

Zer dela eta «Slow Mountain» izenburua?

Jendeak sarri galdetu dit ea zergatik hautatu dudan ingelesa izenbururako, ea marketin estrategia bat ote den. Baina ez. Nik “Monterapia” idatzi nuenean “La Vanguardia” egunkariko kazetari batek elkarrizketa egin zidan eta berak slow mountainaren aitzindaria nintzela aipatu zuen. Ez nekien iraina edo laudorio zen, ez nuen oso ondo ulertu zer esan nahi zuen. Lagun batek Slow Mugimenduari buruz hitz egin zidan eta Carl Honore kazetariaren “In Praise of Slow” liburua irakurri nuen; bada, gaiarekiko interesa piztu zidan. Denak bat egin zuen orduan. Hirietako presa guztiak mendian ere islatzen ari direla ikusten dut. Orain arte mendia parentesi bat zen; astelehenetik ostiralera estresarekin bizi zinen eta asteburuan mendira jotzen zinen. Gogoeta horren harira idatzi nuen liburua.

Mendia gozatzea proposatzen duzu, beraz.

Bai, baina kontutan hartu behar da slow hitzaren esanahia “mo-

tel” dela, eta kontua ez dela barraskiloek aurreratzea. Slow food kontzeptuak ez dio janaria 500 aldiz mutxikatzeari erreferentzia egiten, baizik eta elikagaiak biltzeari, janari ekologikoa bultzatzeari, sukaldean disfrutatzeari, bazkalondoa egiteari... Bada, mendian berdin.

Ez dut esaten motel joan behar garenik, baina orain asko gertatzen da kronometro batekin doala jendea, ondoren argazkia sare sozialetan jartzeko. Ez dugu horrekin zoratu behar. Saia gaitetzen mendia deskonektatzeko leku bilakatzen. Gelditu zaitez eta har ezazu une bat hamarretako on bat hartzeko.

Gizarteari buruz ere mintzatzaren zara liburuan?

Mendia aitzaki, bizimodu hori gizartera eraman dut. “Monterapia” liburuan erabili nuen eske-ma bera hautatu dut, eta horregatik “Monterapia 2” azpigitulua jarri diot lan honi. Lehen parte gustatu zitzaienei adierazi nahi nien hemen jarraipen bat aurkituko dutela. “Monterapia” lanean bizitza arrunta eta mendia alderatzen nituen, eta orain ere saiatu nahiz hori egiten: mendi lasaia bizitza arrunta azkarraren kontra.

Motxila da aipatzen nuen gauzetako bat. Mendian motxila fisikoa daramagu eta kalean motxila mentala, batzuetan Himalaiara joango bagina bezala eramaten duguna, lagunaren edo bikotekidearen motxila ere garraiatuz batzuetan. Badago ikerketa bat esaten duena jendeak bi hamarkadetan ibiltzeko abiadura %10ean azkartu duela hirietan. Segur aski hemendik beste hogeitara azkarrago ibiliko gara oraindik, eta, azkenerako, denok korrika biziko gara.

Zer dela eta hautatu zenuen «Monterapia» izenburua?

Hasteko monte hitza Euskal Herrian erabiltzen da gehienbat. Granadako lagun bat dut, eta, Pirinioetara joaten garenean «vamos al monte» esatean, berak erantzuten dit: «joe los vascos, a todo le llamas monte, eso es una montaña». Orduan hitz hori erabiltzea erabaki nuen “tera-

piare” hitzarekin batera. Esanahia honakoa da: utzi alde batera terapiak eta psikologoak, terapia natural bat dugu-eta eskura. Berez oso lehiakorrek garen, mendian pentsatzean gailurrean pentsatzen dugu, eta ez du zertan horrela izan behar. Baso batetik paseatzea ere monterapia da, eta hori edonoren eskura dago.

Irakurri dut mendiak garuneko hemisferioak orekatzen laguntzen duela, hala da?

Grezia klasikoan Aristotelesek deskubritu zuen bere ikasleekin paseatzen zuenean, gogoetak askoz sakonagoak eta argiagoak zirela. Nik idazten dudan guztiak ikerketa zientifikoa ditu oinarri, ez dira nire iritzi soilak. Eta honako hau ere frogatuta dago: lasai paseatzen ari zarenean –eta ez korrika, bestela zure boten puntak besterik ez dituzu ikusten-eta– eskuinaldeko hemisferioa pizten da. Horrek gure pentsamendu sortzaileak eta intuitiboak sortzen ditu. Arrazoiak garaile izan ohi da intuitioaren kontra, baina, ikerketek diotenez, intuitzioa urteetako esperientzien hondarra da. Askotan asmatzeko aukera gehiago dago intuitioari jarraituta arrazoiari baino. Bada, haran eta basoetan ibiltzeak intuitzioa lantzen du.

Niri asko gustatzen zait mendira joan eta paisaiak begiratzea, fruituak jasotzea, animaliak antzematea... baina nirekin jotzen direnek errieta egiten ez dugulako!

“Monterapia” idatzi nuenean, azpigitulu bezala “Mendia kirola baino gehiago delako” jartzea izan nuen buruan. Bada, “Slow Mountain” liburuan gai hori asko jorratu dut. Mendia kirola da, ados, inork ez du kontrakoa esango. Hirumilako bat egitera bazoaz, izerdia botako duzu eta endorfinak sortuko dituzu, noski. Baditu bere abantailak, baina ez dira mendiaren esklusiboak. Behobia egiten baduzu edo piraguan ibilita etekin berdinak lortuko dituzu. Hori oso ondo dago, ez dut kritikatzeko, baina gai

JUANJO GARBIZU

MENDIA MOTEL GOZATUZ

«Slow mountain» filosofiaren sortzailea dela esan genezake. Izenburu hori darama bere bigarren liburuak, non «Monterapia» lehenengo argitalpenean jorratu zituen ideiak zabaltzen dituen.

Nagore Belastegi Martin

horri buruz asko hitz egin da jada. Eta erabaki nuen nik ikuspegi erromantikoa emango niola gaiari. Mendiak muga naturalak ziren lehen eta beldurra zieten herritarrek Mari bezalako izakiak bertan bizi zirelako. Bazirudien mendira joaten bazinen hil egingo zinela. Ilustrazioarekin batera, mendiak irudi bukolikoa jaso zuen. Industrializazioak horrekin hautsi zuen eta kate-produkzioa iritsi zen. Presa. Ilustrazioko garaira itzultzea da gakoa.

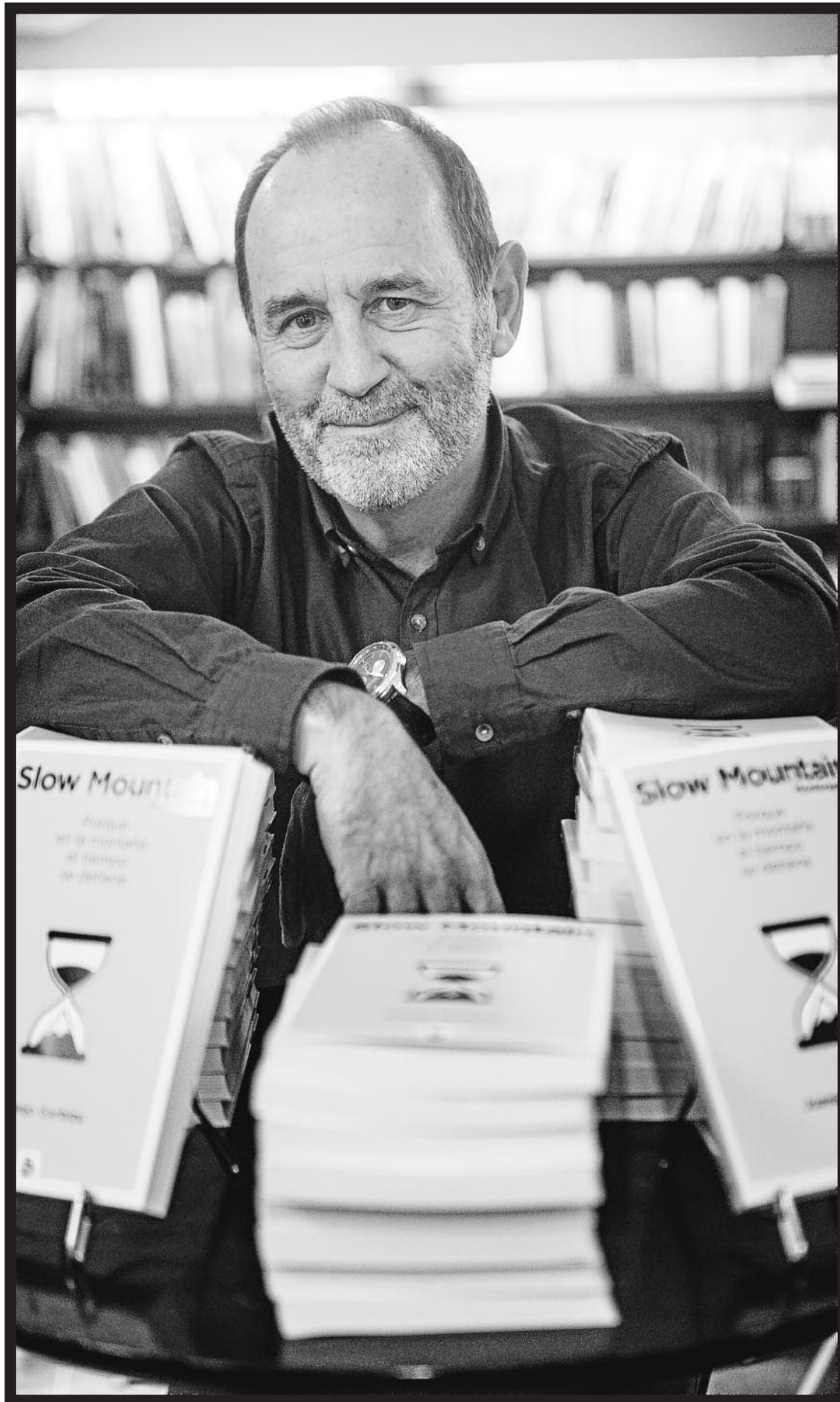
Egun, gainera, posturoo digitala izugarria da sare sozialen erruz. Zergatik ez duzu bailaraz gozatzen txiokatzen aritu beharrean? Pentsatzeko modua aldatu behar da, eta, esaten duzun bezala, mendiaz beste modu batera gozatu behar dugu, «begira ze txoko polita, goazen gelditzera» esanez, edota «begira nola sartzen den argia baso horretan, gazta bokata jango dut». Hori galtzen ari da eta pena bat da.

Bidean zuhaitzak besarkatzea gomendatzen duzu, ezta?

Aizu, basoko terapia da hori. Nik jendea basoetara joatera behartuko nuke udazkenean, benetan eder daudelako. Zuhaitzak besarkatzearena kultura zeltatik dator. Ez dut esaten ni loreen laguna naizelako, ez. Hori ere frogatuta dago! Energia truke bat dago, non zuhaitza galtzen ateratzen den, eta eskerrak azkar osatzen diren... Guk energia positiboa hartzen dugu eta gure energia negatibo guztia bertan uzten dugu. Nik zuhaitzak besarkatzen ditut eta ongizate sentazioa izugarria da. Mendiak ukitzeaz ahazten gara askotan, eta ehundura pila bat ditu. Koloreak eta usainak ere bai. Baina ukimena guztiz ahazten dugu. Zuhaitz bat besarkatu eta enborra laztantzea zoragarria da, baina jendea ez da kontziente, hurrengo gailurra besterik ez duelako buruan. Errespetatzen dut, eta liburuan ere esaten dut niri berdin zaidala bakoitzak mendian zer egiten duen.

Aspaldian hasi al zinen mendira joaten?

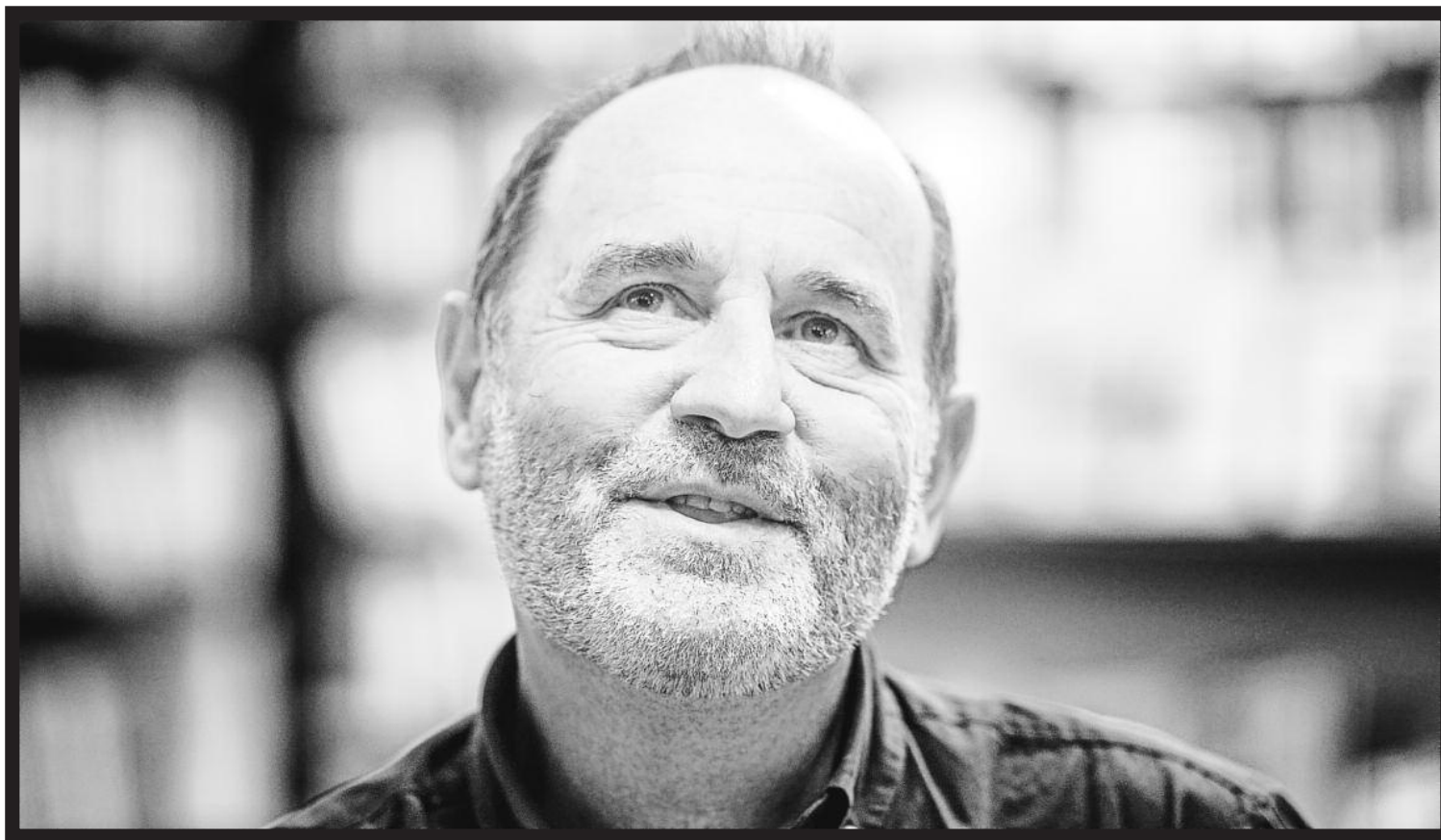
Txikitan mendiko txangoak gorroto nituen, niretzat sufrimen-



«Lasai paseatzean eskuinaldeko hemisferioa pizten da. Horrek gure pentsamendu sortzaileak eta intuitiboak sortzen ditu»

«Posturoo digitala izugarria da sare sozialen erruz. Zergatik ez duzu bailaraz gozatzen txiokatzen egon beharrean?»





du hutsa ziren. 18 urterekin hasi nintzen lagun helduagoekin mendira joaten. Txango batzuk egin ostean Monte Perdidoran joan behar zirela esan zidaten, eta, nola ezjakintasuna oso ausarta den, ba ni ere animatu nintzen. Mendian hil zen irakasle baten egurrezko piolet bat eta kranpoiak utzi zizkidaten eta abiatu ginen. Orduan hasi nintzen mendian. Gero Bartzelonara ikastera joan eta aldi batez utzi egin nuen, baina Euskal Herrira itzultzean gero eta gehiago gus-tatzen hasi zitzaidan.

Ba al dago gainditu duzun erronkarik?

Nik txikitan koloretako margo kaxa bat nuen, suitzarra, eta Cervino edo Matterhorn mendiaren argazki bat zekarren. Marka pila batek erabili dute, mendi perfektua delako, ume batek marraztuko lukeena. Nik txikitan Cervino mendiarekin zerbait berezia nuen, eta, horregatik, 1995ean bertako gailurra zapaldu nuenean, negarrez hasi nintzen ametsa bete nuelako.

Norekin gustatzen zaizu mendira joatea?

Bakarrik edo jendearekin, biak. “Monterapia” liburuan bakarrik joatea defendatzen nuen, eta mendiko federazioek esaten zi-

daten ea nola esaten nuen hori, beraiek bakarrik ez joatea gomendatzen dutenean. Hori bai, mendizaletasun segurua defendatzen dut. “Slow Mountain”-en hori da aipatzen dudana. Generazio berriak digitalak dira; telefonoko aplikazio bat motel baldin badabil urduri jartzen dira. Progresio logikoa egin beharrean, hau da, Euskal Herria, Pirinioak, Alpeak, Andeak, eta, Superman bazara, Himalaia, orain pauso horiek guztiak saltatu egin nahi dituzte. Horregatik uste dut benetan arazo bat dugula. Ni bakarrik joaten naiz mendira, baina progresio hori egin ondoren. Ez dut GPSa gustuko, baina uste dut oso asmakizun ona dela bakarrik joaten diren mendizaleentzat.

Eta lagunekin joatea ere asko gustatzen zait, mendiak bere ikuspegi soziala ere baduela uste baitut. Norbait ondo ezagutu nahi baduzu, hobe asteburu bat Gabarditoko aterpera elkarrekin joatea urte erdian poteak hartzen egotea baino.

Zein iritzi duzu egun hain indartsu dauden mendiko kirolariei buruz?

Kilian Jornet sekulako atleta iruditzen zait, baina bere tranpan erori da. Arima aske bat zen, mendian korrika egitea gusta-

«Kilian Jornet bezalako estralurtar bat iristen da eta Cervino bi ordutan egiten du, baina zuk badakizu zenbat kostatu zaizun. Errealitate faltsu bat sor dezakete horrelako egoerek»

tzen zitzaion. Baina trail-en inguruan dagoen marketin guztiak xurgatu eta mito bilakatu du. Nire ustez, Kilian bere kirolean Nadal tenisean edo Messi futbolean baino hobea da. Naturaz gaindikoa. Baina atzean ditu babesleak eta markak, eta berari noizean behin ihes egiten dio berak nahi duena dela bakean uztea eta bere airera korrika egitea. Uste dut trail eta ultratrail hauek mendia fribolizatzen ari direla. Errealitatek ateratzen dute. Kilian bezalako estralurtar bat iristen da eta Cervino bi ordutan egiten du, baina zuk badakizu zenbat kostatu zaizun. Kilianek goiz batean egiten badu errealitate faltsu bat sor dezake eta baliteke norbaitek pentsatzea berak ere hori egin dezakeela eta bazkaltzeko Zermatten egon daitekeela. Horri “Kilian efektua” deitu diot.

«Kilian efektua»?

Beste egunean irakurri nuen artikulua bat “Decathlon efektua” aipatzen zuena. Kirola demokratizatu du denda horrek, lehen mendira joateko materiala oso garestia zelako. Orain diru gutxirekin goitik behera jantzi eta mendira zoaz, eguraldia begiratu gabe, ibilbidea ikasi gabe... Horregatik aurten iaz baino %11 erreskate gehiago egin dira.

Zure liburuak proiektu solidarioen oinarri ere izan dira.

Pentsa, euren artean zerikusirik ez duten Venezuelako bi pertsona nirekin harremanetan jarri ziren. Batek esan zidan “Monterapia” liburuari esker “Ver desde el alma” proiektua sortzera animatu zela. Horrekin pertsonaitsuak mendira eramaten dituzte. Besteak esan zidan baloremendi bat osatu duela. Delinkuentzian erortzeko arriskua duten gazteak mendira eramaten ditu. Bi istorio horiek “Slow Mountain” liburuan kontatzen ditut.

Beste libururen bat idazteko ideia gehiago al dituzu orain?

“Monterapia” idatzi nuenean jendeak galdetzen zidan ea beste liburu bat idatziko ote nuen. Oso liburu pertsonala izan zen eta nire sententzia zen erabat hutsik nengoela. Baina lau urtetan pilak bete ditut eta bigarren liburu bat egin dut. Hobe gauzak lasai hartzea txukuna den beste liburu bat egiteko, eta ez presaka ibiltzea. Orain berdin gertatu zait, hutsik geratu naiz. Baina, egia esan, “Monterapia” amaitzean ez nuen beste liburu bat idazteko intentziorik eta orain “Slow Mountain” kaleratu dudala ez dizut esango hirugarrena etorriko ez denik. Zeri buruzkoa? Ez dakit.

Zein atalera joan behar da eroslea zure liburuak aurkitzeko?

Galdera ona! Liburu saltzaileak zoratu egiten dira. Lagun batek esan zidan liburu denda bateko autolaguntza atalean bila aritzen zen lehenengo aldia zela. Leku batzuetan bidaien atalean jarri dute, bat-batean Indian edo Afrikan nagoelako. Nik uste dut errazagoa dela liburu dendan galdetzea ea non duten!

Argialetxeak estrategia on bat izan du. Estetikoki autolaguntza liburuen ohiko diseinua erabili dute: portada horia. Normalean mendiari buruzko liburuetan azalean paisaia politik agertzen dira. Baina onartu behar dut liburuok norberaren errealizazioak izan badirela, nahiz eta autolaguntza etiketa ez zaion inori gustatzen.