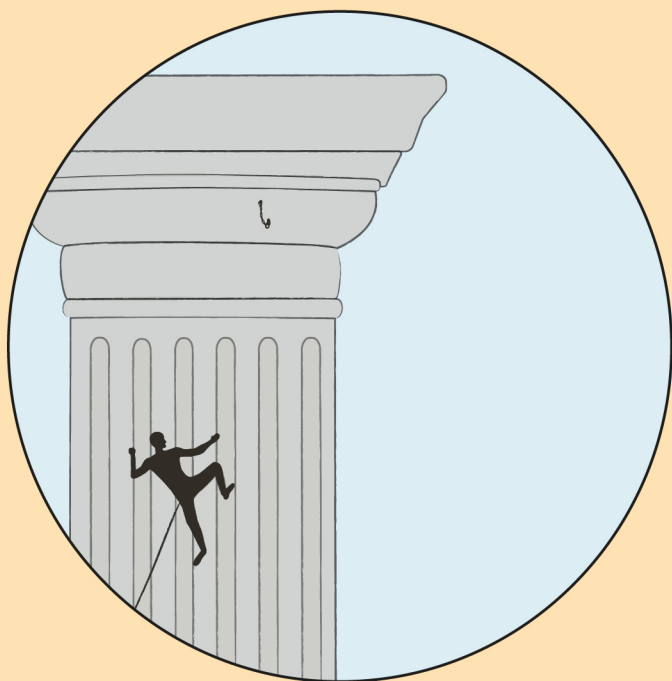


ESCALAR LA VIDA

Dos mil trescientos años
de sabiduría a través de la roca



JUAN MARBARRO

Escalar la vida

© 2021 Juan Marbarro
Edición: Adrián Naranjo
Diseño de cubierta: Gloria Jiménez

Climbing Letters
climbingletters.es

ISBN: 978-84-09-29347-6

© Todos los derechos reservados.

Escalar la vida

Dos mil trescientos años de sabiduría a través de la roca

Juan Marbarro

Índice

Introducción	9
¿Qué es vivir bien?	13
¿Por qué estoicismo?	18
¿Por qué la escalada?	23
Practicar la incomodidad	27
Percepción	33
Sé objetivo	35
Aceptar	42
Amor Fati	46
Oportunidad	52
Lo que depende de mi	58
Tomar responsabilidad	65
Vivir el Proceso	69
Tener propósito	75
Memento mori	79
De lo social	88
Todo está conectado	100
Todo está en la mente	104
Recapitulación práctica	108
Retrato del escalador estoico	113
Glosario	119
Lecturas estoicas	127

Introducción

¿Por qué escalamos? ¿Para qué? A cualquier persona que escale le costará responder estas preguntas si no las ha reflexionado primero. Hay muchos motivos por los que hacerlo y cada cual puede tener los suyos propios. Desde fuera, esta actividad se puede percibir como algo inútil, demasiado arriesgada y, en definitiva, sin sentido. Escalar para luego tener que bajar. Si quieres ponerte en forma, ¿por qué no vas al gimnasio? —te dirán.

Quien se acerca a la roca, la prueba y aprende a disfrutarla sabe que es mucho más que una actividad física. Escalar es sinónimo de desafío, exploración, aventura, naturaleza y sentido de comunidad. Probablemente sea el conjunto de todas estas cosas lo que crea una poderosa sinergia. Pero, además, creo que la roca ofrece mucho más. Pienso que la escalada tiene una cercana relación con la esencia de la vida. Y esto es lo que pretendo explorar a lo largo de las próximas páginas.

El propósito de este libro es mejorar la vida del lector a través de la escalada.

Se concibe la escalada como una herramienta de crecimiento, un vehículo mediante el cual aplicar filosofía de vida tal como puede ser el yoga, las artes

marciales o la meditación, ya seas un practicante ocasional o avanzado.

Cada vez que voy a la roca, a pesar del esfuerzo físico y mental que conlleva, me siento satisfecho. Unos niveles de satisfacción difíciles de explicar. Por encima de lo que me pueda aportar cualquier otra actividad o forma de pasar el tiempo.

Escalando me siento bien, en equilibrio —literal y metafóricamente—. Además, parte de ese bienestar me lo traigo conmigo cuando vuelvo a la vida diaria. Me parece que escalando se desarrollan herramientas que nos permiten lidiar con diferentes emociones y situaciones que se suelen dar en la vida. Cuando empujamos nuestros propios límites siempre evolucionamos, y esa evolución nos hace mejorar en todos los aspectos de la vida.

La escalada consciente y reflexiva puede convertirse en una forma de autoconocimiento, un viaje hacia tu interior, hacia mecanismos y patrones inconscientes. Se trata de escalar para escalarte.

Este libro no pretende convertirte en mejor escalador o ayudarte a subir de grado. Aquí encontrarás algunas claves para mejorar tu vida gracias a la escalada. No obstante, si aplicas los principios que encontrarás a lo largo del libro, escalar mejor será una consecuencia inevitable.

Todo en nuestra vida está interconectado. Ninguna parte de nosotros mismos es autónoma o se desarrolla fuera de nuestro sistema —físico, mental, emocional—. Cada decisión que tomamos en la roca, cada

elección, cada pensamiento, cada actitud, nos constituye. Por este motivo, considero que a través de la escalada podemos poner en práctica una serie de técnicas y herramientas que pueden conducirnos a una mejor vida. Al menos a una en la que podamos estar en paz con nosotros mismos, siendo capaces de lidiar de manera eficiente con las tensiones que se generan en la cotidianidad.

Somos el resultado de la combinación de todo lo que vivimos. Cada acción cuenta. Cada reflexión, cada experiencia. La escalada un buen terreno donde cultivar nuestras capacidades: las dificultades que encontramos en la pared forjan nuestro carácter. Cada reto que superamos, nos alimenta. Cada persona que encontramos nos enseña algo. En definitiva, cada experiencia que vivimos en la montaña enriquece nuestra vida a niveles insospechados, como iremos descubriendo a lo largo de este libro.

Igual que cualquiera puede beneficiarse de la práctica del yoga, la meditación o un arte marcial, cualquiera puede beneficiarse de la práctica de la escalada sea cual sea su nivel y su grado de implicación. Obviamente, a mayor implicación mayores resultados, pero siempre hay efectos positivos, hasta en la mínima práctica. No hace falta tener grandes músculos, ni escalar más grado, ni dedicarle muchísimo tiempo. Sea cual sea nuestro grado de compromiso con la actividad, simplemente se trata de intentar vivir mejor gracias a los beneficios que nos aporta. Cada uno a su ritmo, y si le va bien, incrementando lo que se pueda. Eso sí, cabe

aclarar que aquí no encontrarás soluciones fáciles, ni un sistema o método de entrenamiento, sino una actitud, una filosofía de vida, un sistema operativo, un marco en el que desenvolverse. Un laboratorio donde experimentar. Una plantilla donde recoger experiencias que luego podremos aplicar a lo cotidiano. Y además no es suficiente con leer: hay que ponerlo en práctica, de otra forma se convierte en un mero entretenimiento. Y si descubres que esta forma de vivir es interesante para ti, podrás profundizar cuanto quieras, tanto en la teoría como en la práctica.

¿Qué es vivir bien?

Pero para vivir mejor es necesario saber qué significa vivir bien. ¿Qué es para ti la buena vida? Es una pregunta que casi nadie se hace y por lo tanto poca gente sabe contestar, a pesar de que, obviamente, todos queremos vivir lo mejor posible. Al no tener claro qué es la buena vida, la mayoría de las personas andamos de aquí para allá persiguiendo lo que nos venden desde fuera como una buena vida.

Generalmente, nuestra sociedad y nuestro entorno más cercano nos han presentado como símbolos de la buena vida el dinero, el estatus, la comodidad o la seguridad. En una sociedad de consumidores, el poder adquisitivo es el indicador estrella de buena vida. De esta manera, pasamos la vida persiguiendo un número cada vez mayor de cosas materiales y externas a nosotros mismos. Cuando las conseguimos, nos damos cuenta de que la felicidad no estaba ahí, o al menos no una duradera de la que se pueda disfrutar por un buen período de tiempo, sino más bien encontramos una satisfacción pasajera y fugaz, ya que este concepto de felicidad está diseñado para no conformarse nunca, para nunca estar satisfecho. Para necesitar siempre más, independientemente de lo que hayamos conseguido

y así ser un buen consumidor y seguir moviendo la economía.

De lo que quisiera tratar en este libro es de ser subjetivamente más feliz. Tener una buena vida desde nuestro interior. Cualitativamente, no cuantitativamente. Es decir, sentirse bien. Y eso no es acumular una cantidad de cosas que creíamos que debíamos tener, sino tener emociones que nos proporcionen una experiencia vital positiva, desde nuestra subjetividad. En contraposición, nos hacen creer que una buena vida es coleccionar cantidades de cosas para ser felices: como una X cantidad de dinero en el banco o al mes, títulos, un coche, el último *smartphone* o la ropa de determinada marca... manteniéndonos sumidos en una profunda insatisfacción crónica.

Y, ¿qué es lo contrario a perseguir cosas continuamente y a la insatisfacción crónica?: la paz mental, la serenidad. Es fácil de entender, pero difícil de conseguir. Porque para conseguir esta paz, irónicamente, hay que usar la fuerza. La fuerza mental. Fuerza para dominar nuestra mente, alejarla de las emociones negativas que enturbian nuestra experiencia. Fuerza para favorecer las actitudes positivas como la alegría, el optimismo y la valentía para vivir. Incluso ante las peores condiciones, mantener la paz mental es vital para superar la dificultad, y hacerlo además sufriendo lo menos posible.

Fuerza para ser capaces de disfrutar de todo, de sacar lo mejor de cada vivencia, sin necesidad de que sea la más cara o las más difícil de conseguir, como podría

ser viajar a un lugar lejano o poseer el último modelo del chisme tecnológico de moda. No digo que esté mal consumir y hacer ese tipo de cosas de vez en cuando, pero no deberíamos delegar toda nuestra felicidad en estas cosas. Podemos ser felices también cuando no las tenemos. Con las cosas simples, con las que ya poseemos o están cerca. La mente tiende a olvidar estas cosas rápidamente para perseguir otras todo el tiempo, causando siempre altas dosis de insatisfacción en el momento presente, el único en el que estás y estarás siempre.

Gracias a la fuerza mental podremos concentrarnos en la búsqueda de la serenidad, de la paz con uno mismo, de la buena gestión emocional, etcétera. Sin dejarnos arrastrar por falsos proveedores de satisfacción instantánea. Para ello hemos de reflexionar profundamente acerca de lo que deseamos para identificar qué es lo que nos hace realmente bien y que es lo que simplemente consuela momentáneamente nuestro apetito insaciable.

A través de la escalada podemos ejercitar nuestra fuerza mental y además experimentar la satisfacción plena. La serenidad derivada de encadenar un proyecto, de superarse a uno mismo, del esfuerzo y sus resultados, del autoconocimiento, de romper nuestros límites o aceptar las cosas tal como son.

¿Si el objetivo de nuestra vida es consumir y buscar la seguridad, por qué es tan satisfactorio escalar una montaña o simplemente pasear por la naturaleza? Realizar la actividad, vivir la experiencia, explorar,

compartir, pasar tiempo al aire libre son cosas que aportan muchísimo más que el hecho de comprar las zapatillas o el equipamiento «necesario» para hacerlo. Que no te confundan.

En mi intento por entender por qué es tan beneficiosa la práctica de la escalada me he dedicado varios años a reflexionar y comparar la escalada con otras disciplinas o filosofías, encontrando paralelismos entre la práctica de escalar y algunas de estas basadas fundamentalmente en el mejoramiento personal. A partir de aquí, le di la vuelta a la tortilla. En lugar de intentar comprender la escalada a través de otras disciplinas, me centré en intentar comprender la vida a través de la escalada. Analizar cada situación, cada sensación, cada experiencia que tenía escalando y extrapolarla a otras situaciones vitales, buscando también similitudes con otras filosofías y formas de experimentar para identificar los patrones que nos llevan sentir a este amor loco por escalar paredes que no llevan a ninguna parte.

Inmerso en esta búsqueda, encontré una filosofía antigua, nacida en la Grecia de hace aproximadamente dos mil trescientos años que, desde mi punto de vista, guarda similitud con los valores de la escalada y, además, se complementa con ella, es decir, esta filosofía se aplica muy bien al ámbito de la escalada y la escalada se mejora con la aplicación de la esta filosofía. Se trata del estoicismo, una filosofía especialmente práctica, que a pesar de ser tan antigua sigue siendo muy estudiada y practicada en todo el mundo hoy en día, dándose incluso un resurgimiento de esta en los últimos años en

los que los frecuentes cambios y la incertidumbre nos dejan más expuestos que nunca.

¿Por qué estoicismo?

El estoicismo es una filosofía práctica, para el mundo real. Una doctrina que se ha ido desarrollando a lo largo de su extensa historia, no para ser un conjunto de teorías y reflexiones sobre la existencia, sino una guía práctica para conseguir la paz mental, y, por ende, vivir mejor.

En los textos estoicos se habla más bien del concepto de virtud, que traducido a nuestra época vendría a significar fuerza de carácter, paz mental, coraje, sabiduría y autodisciplina. Ya que el término «virtud» no es algo fácil de traducir en nuestro lenguaje actual, su significado resulta un poco abstracto. Es por ello por lo que emplearemos siempre en su lugar alguna de las cualidades que forman parte del conjunto de significados de virtud, como serenidad, sabiduría o fuerza mental, por poner algunos ejemplos.

Los estoicos pensaban que la única forma de tener una buena vida era teniendo una vida virtuosa, o, dicho de otra manera, que reuniera las cualidades antes descritas como paz mental o fuerza de carácter. Por paz mental (virtud), entendían la reducción de las emociones negativas, dando prioridad a las positivas, tales como la alegría y la felicidad. Para ello desarrollaron

técnicas y herramientas con las que lidiar con emociones negativas como la ira, la tristeza, la ansiedad o el miedo, y así reducir su impacto la vida.

El estoicismo surgió en Grecia en torno al 300 a. C. Zenón de Citio fue un comerciante que llegó a Atenas arruinado después de un naufragio y estudió filosofía hasta que fundó su propia escuela. No daba sus lecciones en clases cerradas, sino al aire libre, bajo los pórticos (*stoa*) de las calles de la ciudad para que fuese accesible a todo el que quisiera escuchar. Desde entonces ha ido evolucionando e interpretándose con el mismo objetivo: proveer serenidad y paz mental a quien esté interesado en conseguirla.

Alcanzó su máximo esplendor en la antigua Roma, donde hubo grandes referentes estoicos como Epicteto —que pasó de esclavo a dirigir su propia escuela filosófica—, Séneca (senador y escritor) o Marco Aurelio (emperador romano). Estos tres estoicos serán ampliamente citados a lo largo de este análisis del estoicismo a través de la escalada, ya que han aportado varios de los textos más claros y prácticos del estoicismo —de los que aún se conservan—. Y, además, nos podemos beneficiar de él en diferentes aspectos de la vida.

Dado que el estoicismo y sus herramientas tienen un enfoque práctico, no basta solo con leer sobre el tema, deberá de ser implementado y practicado si se quiere obtener algún tipo de beneficio. Teoría sin práctica son solo palabras e ideas que flotan.

Con esta premisa, queremos utilizar la escalada para practicar el estoicismo. Al igual que el ajedrez

mejora las capacidades cognitivas, estimulando el pensamiento estratégico y la creatividad, la escalada puede mejorar nuestras capacidades estoicas, que a su vez mejorarán nuestra vida proporcionándonos serenidad, paz mental y fuerza de carácter.

Por fuerza de carácter me refiero a la fuerza que será necesaria para gestionar nuestras emociones de forma que no nos dejemos arrastrar por las negativas que perturban nuestra paz y felicidad. Igual que se usa una determinada presa o un determinado entrenamiento para perfeccionar un determinado agarre que luego necesitaremos en la roca, podemos utilizar la escalada para perfeccionar habilidades —fuerza mental, gestión emocional, serenidad—, que luego podremos utilizar en la vida. Igual que entrenamos en casa o en un rocódromo nuestro físico para luego ir a la roca a cumplir los objetivos que nos hemos propuesto, escalamos para estimular nuestra fuerza mental y luego aprovecharnos de ella en cada circunstancia que la vida nos ponga por delante.

Es como cuando el médico recomienda nadar para fortalecer la espalda y así aliviar los dolores. Hay una intención. Seguro que disfrutas de la idea de sacar un rato para nadar y ponerte en forma físicamente, pero en el fondo tienes un objetivo mayor. Buscas un beneficio concreto que afectará a tu calidad de vida; en este caso, no padecer molestias en la espalda. Así, propongo disfrutar de la escalada como siempre hemos hecho, y, además, utilizarla como un medio para conseguir un fin mayor como es vivir mejor, más sereno. Con más

sabiduría. Sabiduría práctica. Dándole mayor intencionalidad a nuestras escaladas, realizándolas de forma más consciente y sacando el mayor provecho de cada momento.

Por esto, animo al lector a coger todo lo que le parezca práctico e interesante del estoicismo e implementarlo conscientemente cuando esté en mitad de una gran roca. Si gracias a estas técnicas consigue gestionar con éxito las emociones que afloran en la escalada, podrá extrapolarlas y aplicarlas en cualquier otra situación de su vida.

Este libro está pensado como una introducción al estoicismo, por lo tanto, solo nos aproximamos a algunos de los conceptos que considero más útiles y prácticos, de forma que sean fácilmente aplicables a la escalada y a la vida diaria. Cuando los pongas en práctica y observes lo beneficioso que puede llegar reportar esta actitud vital, probablemente querrás profundizar más en esta filosofía, que aún hoy en día se sigue estudiando, reinterpretando y adaptando a los tiempos cambiantes que vivimos.

En la actualidad, es fácil entrar en contacto con comunidades *online* que se dedican a estudiar y discutir acerca del estoicismo. De hecho, en los últimos años, se está viviendo un resurgimiento en la adopción de esta filosofía que proporciona herramientas prácticas para lidiar con la vida en estos tiempos inciertos de crisis económicas, pandemias, tecnologías disruptivas, nuevos movimientos políticos, sobreinformación, *fake*

news y la lista podría continuar.

El estoicismo es y ha sido practicado por líderes de todo tipo; emperadores, políticos, empresarios, artistas, deportistas, etcétera. Cualquiera puede beneficiarse de ella, pero las personas que tienen una gran cantidad de responsabilidad y acostumbran a lidiar con todo tipo de obstáculos y dificultades en su vida diaria lo encuentran especialmente útil. Está concebido para alcanzar la felicidad y la sabiduría, ser más resistentes a las embestidas de la vida, ganar libertad frente a los acontecimientos externos a nosotros mismos, no dejarnos llevar por las comodidades excesivas y, en última instancia y, a consecuencia de todo lo anterior, ser mejores personas. La mejor versión de nosotros mismos.

A mi parecer, los escaladores nos podemos beneficiar ampliamente de las técnicas estoicas dada la naturaleza de nuestra actividad. Escalando debemos lidiar con obstáculos, dificultades, imprevistos o emociones como la frustración y el miedo. Debemos aplicar una gran cantidad de voluntad y fuerza mental para llevar nuestro cuerpo en contra de la gravedad a lo largo de una pared. Y sí además de aplicar el estoicismo a nuestra escalada, nos podemos llevar alguna lección de la montaña a casa, mejor que mejor.

¿Por qué la escalada?

En la escalada se manifiestan multitud de emociones. La roca tiene el poder de ampliarlas a otro nivel. Es un catalizador de experiencias: el miedo es más miedo cuando estás colgado a varios metros de altura. Lo mismo con la ansiedad, la frustración o la ira. O la alegría, la satisfacción y la felicidad.

La persona que escala ha de lidiar consigo misma y con el medio —la roca, las condiciones meteorológicas o las personas, entre otras cosas— en su práctica. Es por esto por lo que considero la escalada un *laboratorio* idóneo para poner en práctica la sabiduría estoica.

El objetivo del libro es, a través de la escalada, asentar las bases y los esquemas mentales necesarios para implementar y trasladar el estoicismo y sus beneficios a cualquier aspecto de la vida. No voy a plantear un método. Ni técnicas específicas. Quiero más bien reflexionar sobre algunas herramientas que podrán ser de gran utilidad práctica a lo largo del ejercicio de la escalada y que además nos proporcionarán nuevas perspectivas acerca de la vida en general.

Igual que un budista practica la meditación varias horas al día para obtener una paz mental que le será de utilidad a lo largo de toda su existencia, el escalador

puede utilizar conscientemente la práctica de la escalada para obtener beneficios que extenderán a todos los ámbitos de su vida (por ejemplo, el control de las emociones negativas). De hecho, considero la escalada como una forma de meditación. Una forma de meditación más occidental que la que plantea el zen o el yoga, pero, en esencia, lo mismo: concentración y dominio de la atención con la finalidad de alcanzar la serenidad y estar presente en el momento.

Es más difícil concentrarse meditando sentado en el suelo o manteniendo una serie de estiramientos estáticos en los que te duele hasta el último músculo, que progresando verticalmente en una roca. Y la principal diferencia es que en la roca no tienes más remedio que estar concentrado. En el momento en que pierdes la atención o tus pensamientos se van más allá de lo que tienes delante, hay una gran probabilidad de que falles y tengas que recuperar tu concentración si quieres llegar a la cima. La escalada es eminentemente práctica y tiene un objetivo claro, a diferencia de una meditación cuyo objetivo final es vaciar la mente, algo extremadamente difícil para nuestra mente salvaje y sobrecargada.

Se puede decir que la escalada proporciona el enfoque necesario para llevar a cabo una transformación personal.

Esta práctica se puede llevar a cabo en todos los niveles. Desde principiantes a profesionales. Desde practicantes ocasionales o de fin de semana hasta quienes

viven en su furgoneta a pie de vía. Todas las personas se podrán beneficiar en mayor o menor medida de la práctica del estoicismo a través de la escalada. Igual que practicar cualquier deporte mejorará tu salud y tu bienestar, aunque nunca llegues a competir.

En la escalada solo compites contra ti mismo. Aunque a veces tendemos a compararnos, el reto es siempre contra nosotros y cómo gestionamos nuestras capacidades y emociones para conseguir lo que nos proponemos.

Puesto que la escalada va sobre de romper los límites, aumentar nuestra tolerancia al riesgo o sentirnos cómodos en la incomodidad, cojamos todo ese esfuerzo y transformémoslo en nuestra medicina para la vida diaria. Recojamos conscientemente las lecciones experimentadas en la pared y aprendamos a vivir mejor.

La vida está llena de retos y la forma en que los afrontamos y gestionamos lo condiciona todo. Al igual que cuando escalamos, entendemos la incomodidad como un desafío, una aventura, un reto a superar; en la vida podríamos tener una actitud similar, una actitud estoica que nos permita encontrar siempre las mejores secuencias o los mejores agarres para seguir hacia arriba.

Para los ejemplos y metáforas, he elegido centrarme en la escalada en roca en su modalidad más deportiva, concretamente en los conceptos de la escalada libre —no confundir con el *solo*—, entendida como la escalada

que tiene el objetivo de llegar hasta la reunión, utilizando el material de protección como la cuerda y los anclajes prefijados, pero sin descansar colgándose de los seguros ni caerse en el trayecto (lo que se conoce como encadenar una vía). Este tipo de escalada no solo es de las más accesibles para quienes quieran iniciarse, sino que además es la más practicada alrededor del mundo. Si bien podrían aplicarse algunas de las técnicas y reflexiones que propongo a otras modalidades de escalada como la tradicional, el bloque, la competición, las grandes paredes o el alpinismo, quería expresarme en un terreno común para la mayoría de la comunidad. Da igual cómo eliges desafiarte a ti mismo, seguro que sabrás adaptar las ideas que encuentres en este libro a tu práctica personal.

Además, me gustaría dotarla de un mayor significado que una simple práctica deportiva o de ocio. La escalada brinda oportunidades para el crecimiento, para el desarrollo de cualidades positivas y beneficiosas para nuestra vida como son la fuerza mental, el coraje, el trabajo duro, la humildad, la concentración o incluso el agradecimiento. Todas ellas son también cualidades de gran valor en la filosofía estoica. Por eso hablo de *escalada estoica*.

Espero que hayas disfrutado de la lectura.
Puedes seguir profundizando en el tema
comprando el libro completo en Librería
Desnivel [pinchando aquí.](#)

También disponible en Amazon a través de
[este enlace.](#)

O continuar leyendo los mail de Climbing
Letters que llegarán a tu bandeja de entrada
periódicamente.