

Caminar no es sólo una actividad física. En medio de la naturaleza, todos nuestros sentidos parecen agudizarse y surgen nuevas e intensas emociones.

Nada hacía presagiar que Françoise – Paquita como le gusta que la llamen – fuese a convertirse en una consumada montañera. Los Alpes, los Pirineos, Córcega y, sobre todo, España han servido de telón de fondo a las largas caminatas de esta francesa afincada en Madrid.

Con el paso del tiempo, Paquita ha ido acumulando un montón de anotaciones prácticas y pensamientos íntimos en una veintena de Cuadernos de Campo. Las Ediciones L'iroli se inspiraron de esas notas para publicar el libro intitulado "Diálogos con una montañera feliz". Lo prologa Elena Salgado ex ministra de Sanidad y Consumo y experimentada montañera.

Recorriendo todas las letras del abecedario -desde la "A de Adelante" hasta la "Z de Zoo libre"- el lector irá descubriendo que la aventura no siempre es sinónimo de exotismo sino una experiencia enriquecedora al alcance de todos.

ENTREVISTA A FRANÇOISE JAUSSAUD

¿Tienes alguna agencia que te ayuda a preparar tus escapadas?

No, no tengo: soy mi propia agencia y decido cuándo y dónde voy a andar. Algunas veces sigo los consejos de otros montañeros o de revistas especializadas. Otras veces, el nombre de una sierra o un gran espacio blanco en un mapa son como una misteriosa señal. Entonces, escojo un pueblo de partida y otro de llegada y voy abriéndome camino monte a través durante tres o más días. Mi marcha más larga fue la travesía de Córcega: duró 17 días.

Caminar parece haberse puesto de moda. Hacer senderismo o recorrer antiguos caminos de peregrinos ha pasado a convertirse en una manera diferente y sana de explorar el mundo pero la gente suele andar en compañía. ¿A ti no te asusta andar sola?

Esto es una pregunta que me hacen muy a menudo. También quieren saber si llevo algún tipo de arma o si rezo para encomendarme a la protección de todos los santos. ¡Vaya ideas! Para mí, la montaña es el antídoto de todas las violencias que ocurren en el mundo y allí no cabe ningún miedo. Comprendo que a la mayoría de la gente le asuste la idea de pasar la noche en el monte dentro de un saco de dormir pero no comparto sus angustias. A mí la soledad en la montaña me da paz.

¿Nunca hiciste encuentros... digamos embarazosos?

En claro, me preguntas si algún hombre se intentó aprovechar de que ando sola... pues, no. Alguno me tiró los tejos, claro... pero sin más consecuencias. A propósito de esto es gracioso observar lo siguiente: si es un hombre casado el que se me acerca siempre se las arregla para hablar mal de su mujer: "Ella no

es como tú: no quiere salir de casa". En cambio, si es un viudo pone a su difunta de maravillosa para arriba: "¡Una santa!"

Todos se preguntarán lo que te impulsa a andar tantos días seguidos...

Yo no tengo más motivación que la de caminar. No ando ni para olvidar mis problemas, ni para adelgazar, ni siquiera para llegar a la meta. Camino por caminar, para disfrutar de unos instantes privilegiados en un marco privilegiado. Lo demás, la buena forma física, la impresión de armonía entre mi cuerpo y mi mente, una clase muy especial de felicidad, viene después... como un regalo añadido.

¿Qué te pasa por la mente cuando caminas?

No llevo allí mis problemas profesionales ni familiares. Intento hacer el vacío en mi mente, impregnarme de la inmensidad de los valles, de la belleza de las cumbres. Estoy atenta a todo lo que me rodea. Sé que dependo de mi resistencia al frío, al calor, a la fatiga... de la buena preparación de mi mochila, de mi prudencia a cada paso. Andar varios días seguidos en una sierra desconocida es una experiencia muy fuerte. Allí arriba no vale echarse faroles: una es bien poca cosa y es muy bueno vivir esta realidad.

¿No percibirías la belleza de la montaña de la misma forma si anduvieras en compañía?

Estoy segura de que no. La naturaleza aborrece el ruido que hacemos los humanos, nuestras conversaciones a menudo triviales, nuestros gritos y alborotos. El que quiere admirar de verdad los grandes espacios, los valles, las crestas, tiene que hacer de vez en cuando y durante un día entero, la experiencia del verdadero silencio. Durante ese retiro, observará que todos sus sentidos renacen, que mira en vez de ver, escucha en vez de contentarse con oír. Los colores, los sonidos, los olores... todo parece nuevo.

¿Qué pasa cuando te encuentras con alguien?

Me gusta la soledad pero ¡no soy nada huraña! Saludo a los montañeros que me encuentro. Me detengo para hablar con los pastores, con la gente, generalmente muy mayor, que todavía vive en las aldeas de montaña. Durante unas horas, a veces más, comparto la vida muy aislada de esa gente. Me lo agradecen porque para ellos la soledad es a menudo sinónimo de exclusión y falta de cariño.

Yo lo paso bien con ellos y ellos conmigo. Les cuento por dónde he andado, ellos me cuentan la vida de antes. Comparten conmigo historias y secretos y muchas veces empezamos una buena amistad que se prolonga durante años.

En tu libro cuentas como se anda y vive en la montaña. ¿Has compartido también alguna experiencia más íntima con tus lectores?

Si, en un capítulo he reunido todas las cosas misteriosas que siento a mi alrededor.

Son preguntas como éstas:

¿De dónde me viene esa pasión por las sierras?
¿De quién habré heredado ese amor al fuego y a las estrellas?
¿Se extinguirá esa pasión cuando ya no pueda con el peso de la mochila?
¿Qué extraña energía capto cuando me acuesto sobre la tierra?
¿Por qué tanta fragancia en las fresquísimas sombras de Córcega?
¿Por qué tanto brillo en el cristalino aire andaluz?
¿Cómo explicar la calidad y la densidad que tiene el Tiempo allí arriba?
¿Cómo explicar el cariño cada vez mayor que muestra la montaña hacia mí?
¿Por qué me emociono cuando sigo con la mirada la larga estela que las aves
migratorias despliegan hacia el sur o el norte?
¿Habré sido yo una de esas aves en otra vida?
¿Lo volveré a ser?

APOYO

He aquí los 13 factores de éxito que garantizan el éxito de las largas marchas solitarias:

- 1- Contar con un buen equipo.
- 2- Llevar siempre el mismo peso en la misma mochila.
- 3- Gozar de una salud excelente y entrenarse a diario.
- 4- No tener exceso de peso y no haber fumado nunca.
- 5- Tener una gran resistencia al frío nocturno.
- 6- Ser austera a la hora de comer y tener buen apetito cuando la ocasión se presenta.
- 7- Recuperar fuerzas rápidamente después de cualquier descanso.
- 8- Tener una total autonomía nocturna para poder dormir en cualquier sitio, acortar o alargar el descanso según apetezca.
- 9- Disfrutar de la bendita libertad que brinda la soledad para andar, parar o cambiar de planes.
- 10- Repartir bien las horas de esfuerzo y descanso
- 11- Ser prudente. "Paso a paso" es el mejor lema de una montañera responsable.
- 12- Saber concentrar su atención y controlar su imaginación.
- 13- Saber disfrutar de la soledad.

PARA LEER

“Diálogos con una montañera feliz”

Françoise Jaussaud, “Paquita”.

Prólogo de Elena Salgado

Ediciones L’iroli. 16 euros

Tiendas de montaña y por Internet:

www.editions-liroli.net

En este libro, la autora cuenta las vivencias de quince años de marchas solitarias. Explica cómo ese ejercicio físico nos mantiene más sanos, fisiológicamente más jóvenes y psíquicamente más equilibrados.