

<b>Introducción</b> .....	<b>11</b>
<b>Capítulo Uno – Toma de conciencia</b> .....	<b>21</b>
<b>Capítulo Dos – Preparación</b> .....	<b>35</b>
<b>Capítulo Tres – Transiciones</b> .....	<b>51</b>
<b>Capítulo Cuatro – Caídas</b> .....	<b>75</b>
<b>Capítulo Cinco – Acción</b> .....	<b>95</b>
<b>Conclusión</b> .....	<b>113</b>
<b>Apéndice A – Práctica</b> .....	<b>119</b>

# Introducción



“PARA CONSEGUIR UN CAMBIO REAL, DEBEMOS ROMPER EL EQUILIBRIO, ROMPER NUESTRO STATUS QUO.”

- Robert Kegan y Lisa Laskow

PAT GOODMAN



EN 2003, publiqué *Guerreros de la Roca* (Ed. Desnivel, 2005), que esboza los procesos fundacionales del programa “Guerreros de la Roca”. El “guerrero” es un arquetipo del valor. Para luchar bien, un guerrero tiene que actuar con valentía, con una conciencia impecable de la situación en la que se ve inmerso. Por “conciencia impecable de la situación” nos referimos simplemente a que su atención debe estar fijada en el momento presente, sin distracciones. Lo que conseguimos con el entrenamiento mental es mejorar nuestra habilidad para centrar la atención en el momento actual, en la tarea que tenemos entre manos, lo que nos permite aprender y evolucionar. Estos son los cimientos del desarrollo de la capacidad mental y del programa “Guerreros de la Roca”.

Se suele equiparar una mente fuerte con una buena preparación mental, pero eso es sólo porque no se entiende bien el concepto de preparación mental. De hecho, la mente acostumbra a limitarnos y robarnos energía cada dos por tres. Es necesario “evadirse de la mente” para ver las situaciones con mayor claridad. La preparación mental no tiene que ver con la mente propiamente dicha, sino con la conciencia, con la percepción de todo lo que nos rodea en un momento dado. Alguien bien preparado mentalmente es alguien que es consciente de todo aquello que le rodea. Si somos conscientes de todo lo que nos rodea, escaparemos a esa obsesión que tiene la mente por limitarnos y que acaba por dominarnos si carecemos de una buena preparación mental.

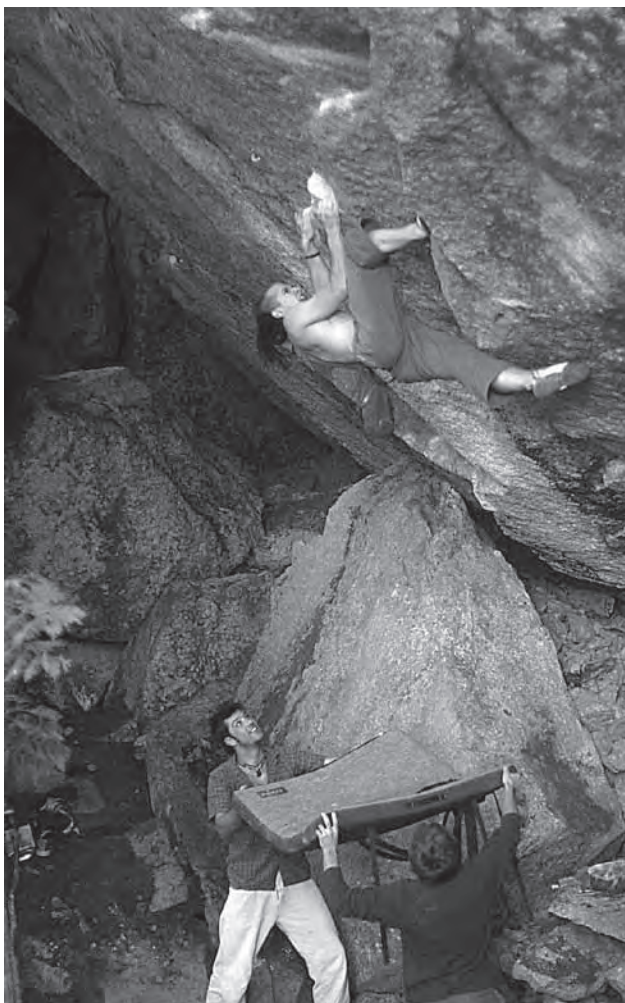
Cuestionar lo que nos dice la mente puede llevarnos a esa toma de conciencia. ¿Qué podemos y qué no podemos controlar? ¿Podemos pensar de forma positiva para alcanzar una buena preparación mental? ¿Qué es un riesgo adecuado? ¿Por qué tenemos miedo de caernos? ¿Debemos practicar las caídas para superar ese miedo? Al responder preguntas como éstas, empezaremos a ver que nuestra mente es propensa a tratar de limitarnos. Comprender esto nos permitirá utilizar la inteligencia que también posee la mente, en lugar de sucumbir a sus limitaciones. Al hacernos este tipo de preguntas, seremos capaces de desarrollar una conciencia tanto propia como del entorno que nos permitirá tomar medidas deliberadas para mejorar nuestra preparación mental.

Desde que se publicó *Guerreros de la Roca*, he organizado cursos en muchos estados de los Estados Unidos, así como en Australia, para que los lectores tuviesen la oportunidad de llevar a la práctica la teoría en situaciones reales de escalada. Mi intención era la de crear un manual que incluyese la esencia del programa sin suponer más que una pequeña inversión de tiempo y de dinero,

permitiendo a aquellos lectores interesados incluirlo en su agenda y en su presupuesto. La idea era que el manual incluyese el material esencial de forma concentrada o comprimida para que los alumnos pudiesen asimilarlo y practicarlo en escalada real en muy poco tiempo. Me gusta mucho el café, por lo que me pareció una buena idea bautizar el método como Espresso Clinic o Clinic Exprés porque se trata de una versión concentrada del material incluido en *Guerreros de la Roca*.

Para poder enseñar la esencia del programa, era necesario ayudar a los alumnos a desarrollar una conciencia de sus limitaciones mentales, proporcionándoles herramientas para reducir las alteraciones de su atención. Era necesario ayudarlos a comprender cómo prepararse, cómo analizar el riesgo de forma adecuada, cómo caerse y cómo llevar a la práctica las decisiones tomadas. El método exprés lo concentraba todo en un bloque de cuatro horas de instrucción, con explicaciones verbales lo más breves posible y centrándose en ejercicios reales que enseñasen a los alumnos cómo llevar la teoría a la práctica.

Por lo tanto, el método exprés es una forma de experimentar con el material de *Guerreros de la Roca* de manera muy práctica y tangible. La base de este material se encuentra en el libro *Guerreros de la Roca*. En él, profundizamos en aspectos del ego que son el origen de muchos comportamientos que nos limitan y distraen nuestra atención. Además, en ese libro se cita a muchos otros autores importantes en la literatura del “guerrero”. En el presente libro,



TIM STEELE

*Jason haciendo el búlder  
Straight Out of Squampton.*



Jason Kehl.

*Lecciones Exprés*, omitimos esas citas y nos centramos en el texto dirigido específicamente a las aplicaciones prácticas del material. Se cuentan historias reales para hacerlo más interesante y fácil de entender, pero, aparte de eso, el objetivo de este libro no es otro que la aplicación pura y dura de la teoría. *Lecciones Exprés* se ha diseñado como la guía práctica de *Guerreros de la Roca*, al que mejora y complementa.

## ENFRENTÁNDONOS A IDEAS PRECONCEBIDAS

JASON Kehl es un escalador famoso por sus peinados radicales y sus no menos radicales formas de solucionar los problemas de búlder más complicados. En julio de 2005, realizó la primera ascensión sin cuerda de *Straight Out of Squampton*, un 5.13d (8b) de siete metros y medio y cuatro chapas en Squamish, en la Columbia Británica. Jason venía con la idea preconcebida de que podía afrontar la vía como si fuera un búlder, porque era lo bastante corta como para que fuese vagamente plausible, aunque también muy peligrosa y descabellada. Con todo, fue capaz de comprender las tendencias que se daban en su mente y, en lugar de dejarse arrastrar por su idea preconcebida, se puso a investigar. Lo que hizo fue enfrentarse a la vía poco a poco, en lugar de abandonarla directamente o de lanzarse a lo loco a por ella. De este modo, él y sus amigos descubrieron formas de mitigar el riesgo, haciéndolo aceptable. Jason se centró en las cosas que era capaz de controlar: la colocación de la colchoneta, las técnicas de los “porteros” y el proceso de “aterrizaje”. Me explicó lo que había descubierto: “Decidimos que necesitábamos una buena base de colchonetas para cubrir el suelo. Además, dos porteros tenían que sujetar otra colchoneta en el aire, colocándola rápidamente debajo del escalador durante una caída. Cuando el escalador golpeará la colchoneta, la soltarían, pero de esa forma se reduciría el impacto de la caída.” Aunque el riesgo seguía siendo grande, Jason se puso manos a la obra y fue capaz de innovar, descubriendo que hacer en búlder *Straight Out of Squampton* era posible para él.

Tanto las pintas de Jason como lo que escala chocan con el aspecto de la mayoría y con lo que la mayoría de la gente escala.

Cuando la mente se enfrenta a una diferencia tan grande, tiende a juzgar, a comparar y a crear ideas preconcebidas. Estas ideas se basan en prejuicios diseñados para que la propia mente se sienta cómoda. En nuestra mente, podemos ver a Jason como un tío raro que escala de forma muy peligrosa. La mente también tiene que validar sus propias conclusiones, por lo que crea etiquetas relacionadas con una escala de valores: “loco” es una etiqueta que puede venirnos a la cabeza al pensar en Jason. Al tacharlo de “loco”, afirmamos que, por defecto, nosotros estamos cuerdos: somos normales y podemos ningunear sus logros.

A Jason le interesa este proceso. Si le preguntamos por qué lleva esos pelos o por qué escala problemas tan peligrosos, nos responderá que quiere que le hagamos preguntas al respecto y que nos las hagamos también a nosotros mismos. Básicamente, lo que quiere es escandalizarnos y trastocar la forma que tenemos de entendernos a nosotros mismos y lo que creemos posible. Al poner en cuestión el status quo, nos abrimos y somos capaces de aprender, de forma que nuestras ideas actuales se puedan modificar hasta llegar a ser más precisas y completas. Ésta es la base del aprendizaje. En lugar de dárla por buena, debemos cambiar la forma que tenemos de entender el mundo.

Para modificar nuestras nociones mentales actuales, debemos afrontar el aprendizaje a un ritmo con el que seamos capaces de aprender reduciendo al máximo el riesgo de hacernos daño. Sólo uno mismo sabe qué riesgo es aceptable. Es posible que nos dejemos llevar por las nuevas posibilidades que se abren o que confiemos de forma excesiva en el monitor. Lo mismo puede suceder al leer este libro. Seamos escépticos mientras leemos: no hay que fiarse ni aceptar nada a ciegas. Quedémonos con lo que nos parece apropiado. Investiguemos lo que no entendemos, sin descartarlo como algo inútil, sino como algo que hay que tratar de comprender mejor. A veces la mente nos juega malas pasadas: dará por buenas sus creencias actuales en lugar de cuestionarlas y modificarlas. Mientras leemos este libro, aceptemos el desafío de Jason y cuestionemos nuestro status quo.

## LOS CAPRICHOS DEL JUEGO MENTAL

---

JEAN Pierre “Pee Wee” Ouellet vive en Montréal. A Pee Wee le encantan las vías sobre fisuras. Su amigo Jeff Beaulieu, a quien también le encantan las fisuras, trabajaba en una vía de libre llamada *La Zébrée*

(La Zebra). La vía, que al final resultaría ser un 5.14 (8b+), transcurre por una espectacular fisura a lo largo de una hermosa pared decorada con surcos blancos y negros en Val David, al norte de Montréal. Pee Wee se encargó de asegurar a Jeff en muchas ocasiones y fue testigo de todo el trabajo y frustración que acompañaron a Jeff cuando éste por fin consiguió hacer un punto rosa, es decir, escalar con las cintas colocadas previamente. Pee Wee quería ser el primero en hacer un punto rojo, es decir, encadenar la vía de primero colocando él mismo la protección y empezó a trabajar para lograr su objetivo.

Pee Wee me dijo: “Sabía que me iba a llevar mucho trabajo. Sabía que tendría que hacer muchos sacrificios, pero estaba preparado para hacerlos”. Tras tres años de entrenamiento y “sacrificio”, en mayo de 2007 logró su objetivo. “Fue muy duro mantener la motivación,” me dijo. Para seguir motivado, se planteó objetivos secundarios. “Escalé la *Sphinx Crack*, en Colorado, *Fiddler on the Roof*, en Fremont Canyon, en Wyoming, y otras fisuras complicadas. Estas escaladas me hicieron seguir motivado y centrado en mi entrenamiento. Creo que tener objetivos secundarios es importante porque no es bueno fracasar constantemente.”

*La Zébrée* filtra mucha agua, por lo que para escalarla son necesarias unas condiciones meteorológicas muy secas. Pee Wee se encontraba escalando en la Garganta del Río Rojo, en Kentucky, cuando le llegaron rumores de que *La Zébrée* estaba más seca de lo habitual. “Volví a toda prisa para ponerme a trabajar en la vía,” me dijo. Tras cuatro días de clima excepcionalmente seco, seguía sin ser capaz de encadenarla. Sus últimos intentos eran claros ejemplos de las malas pasadas que nos puede jugar la mente. “Estaba más en forma que nunca y seguía cayéndome siempre en el mismo punto,” confesó Pee Wee. Justo al pasar ese punto había un gran cazo y un descanso, seguido de una parte final mucho más fácil. Se planteó el objetivo para volver a intentarlo: “En mi cabeza, yo me decía: ‘Si llego al cazo, la tengo en el bote’”. Por fin, en uno de sus intentos, logró alcanzar el cazo. “Mi gozo en un pozo. Llegué hasta el cazo y volví a fallar.”

Había algo que distraía la atención de Pee Wee. Al acabar el día, decidió hacer una última sesión de entrenamiento sobre la vía. “Sin presiones, sólo por divertirme,” comentó. “Y lo logré: encadené la vía”. Pee Wee también me describió cómo fue el día después. “Estuve en una nube durante un par de semanas, pero al poco tiempo empecé a notarme algo decaído. No estaba de ánimo para escalar. *La Zébrée* había sido mi vida durante tres años, pero ¿y ahora qué?”

A la mente le gusta jugar a juegos mentales caprichosos que desvían nuestra atención. En primer lugar, nos busca objetivos que nos motivan para luego hacer que esos mismos objetivos nos impidan disfrutar de la escalada. Pee Wee “sacrificó” el disfrutar de otras impresionantes escaladas porque estaba “entrenándose” para su objetivo. Después, cuando estamos cerca de lograr nuestro objetivo, a la mente le da por mostrar otros hábitos que limitan nuestras posibilidades. Tratando de simplificar su objetivo, la mente de Pee Wee se centró en alcanzar el cazo, y eso hizo que, al hacerlo, se diese por satisfecho antes de tiempo. Su atención se había desviado porque tenía la sensación de haber logrado su objetivo cuando en realidad no era así. Si consiguió librarse de la influencia perniciosa de los objetivos que había planteado en su ecuación, fue sólo de casualidad. Cuando se decidió a

hacer esa última sesión de entrenamiento, ni se encontraba físicamente más fuerte ni había diseñado una estrategia más eficaz. Lo único que hizo fue afrontar el reto con una mentalidad diferente: se centró en escalar bien a modo de entrenamiento, pero sin aspirar a encadenar la vía. Con esa intención, su motivación se mantuvo constante durante toda la ascensión y su atención no se desvió de la escalada en sí.

Eso es algo que nos pasa a la mayoría de los escaladores. Avanzamos a tirones, tratando de lograr nuestro objetivo en lugar de alcanzarlo de forma deliberada. Nuestro enfoque tiene que ser lo más intencionado posible para mantener una motivación constante en cada paso que demos hacia nuestro objetivo. La reflexión de



BENOIT RABITAILLE

*Jean-Pierre Ouellet*  
*“implicado” en La Zébrée.*



Pee Wee fue: “Creo que me impliqué demasiado en la vía. Hacerla significaba demasiado para mí.” Su mente sobrevaloró el hecho de encadenar la vía y menospreció el proceso de la escalada como tal. Para desarrollar una buena preparación mental, debemos buscar un equilibrio entre nuestros objetivos finales y el hecho de disfrutar de la propia escalada. Tomar conciencia de este tipo de procesos mentales es algo fundamental para el entrenamiento mental.

## IDEA GENERAL DEL LIBRO

---

**L** *ECCIONES Exprés* nos ayudará a desarrollar un enfoque deliberado, en lugar de uno caprichoso. Eso empieza por la toma de conciencia. Ser consciente de todo lo que nos rodea es un requisito previo al aprendizaje, y en el primer capítulo exploraremos el desarrollo de esa toma de conciencia. En él, analizamos las tendencias de la mente que limitan nuestra toma de conciencia y planteamos un proceso específico de “despertar” que podemos aplicar a la escalada.

Asumir riesgos conlleva tres fases: preparación, transición y acción. Dedicamos un capítulo a cada una de ellas. En *Preparación*, se exploran las tendencias analíticas e intuitivas y se describe un método específico para poder utilizar la inteligencia analítica de nuestra mente a la hora de recopilar información. En *Transiciones*, analizamos la motivación y cómo mantenerla constante a la hora de fijar objetivos. También describimos cómo utilizar la inteligencia intuitiva de la mente en la toma de decisiones, cómo distinguir las zonas en las que sí podemos permitirnos una caída (las llamaremos “zonas seguras”) de las zonas en las que no (“zonas de prohibido caerse”) y cómo fijarse objetivos adecuados para cada una de esas zonas. En *Acción*, veremos las diferencias entre las destrezas empleadas durante la preparación y aquellas que se emplean durante la acción. Aprenderemos a que nuestra escalada sea más fluida y se aproveche del impulso inicial.

También hay todo un capítulo dedicado a las *Caídas* para facilitar la comprensión de las consecuencias que tienen las decisiones y las acciones que tomamos. Exploraremos el miedo a caerse, trataremos de entender la forma en la que nuestro cuerpo procesa el estrés y también veremos cómo practicar la caída. Por último, cerraremos con un apéndice sobre la *Práctica*, centrado en ver cómo la mente interfiere en el proceso de práctica. Ofrecemos unas pautas para practicar de forma eficaz. Aprenderemos cómo darnos consejos a nosotros mismo y a otros, y también cómo podemos

integrar la práctica en nuestro día de escalada. Este apéndice incluye ejercicios que facilitan la asimilación del material.

## EL ESTRÉS, ESE ESPACIO TAN ESPECIAL

YO empecé a escalar en 1973.

Desde entonces, la escalada ha cambiando mucho: el material, el calzado, la dificultad de las vías y las diferentes modalidades de escalada, que siguen evolucionando.

Sin embargo, los miedos de los escaladores de 1973 siguen siendo los mismos miedos que atenazan a los escaladores de hoy en día: miedo a las caídas, a las lesiones, al fracaso, etc. Todo escalador, sin importar el grado que sea capaz de escalar, duda de sí mismo cuando está bajo estrés. El estrés y la duda, juntos, crean el espacio más especial de la escalada. Todos somos iguales en la forma en la que reaccionamos al estrés. La única diferencia entre un escalador que es capaz de subir un 9a+ y el que no pasa del IV es la magnitud de su duda y las habilidades desarrolladas para afrontarla. El escalador de 9a+, simplemente, duda a un nivel más sutil. Mantener la atención justo en el momento en que nos encontramos en ese “espacio tan especial” es fundamental para mejorar nuestra preparación mental. Podemos estar más presentes en ese espacio modificando nuestra idea del aprendizaje.

No prometo que este libro nos haga subir de grado, pero sí que puedo prometer que, si aplicamos lo que se dice en el libro, aumentaremos la sensación de poder y confianza. Lo he visto en multitud de ocasiones, sobre todo cuando los alumnos practican la caída. Primero, tienen miedo de caerse. Más tarde, tras aumentar la práctica, empiezan a disfrutar de las caídas. Parte de ese disfrute viene dado por la liberación de la energía que llevaban congelada en su interior. Se sienten más fuertes porque han conseguido aprender una destreza que saben que pueden aplicar a la hora de afrontar sus miedos. Enfrentarse a un miedo, combatirlo y superarlo sabiéndose más capaz y más consciente produce una sensación muy poderosa.

