

GRANADA

CIENCIA ABIERTA

F. JAVIER PERALES PALACIOS



● Una de las costumbres que transformó la revolución industrial del siglo XIX fue el patrón de desplazamiento de los humanos

Senderismo y libertad

SUPONGO que cuando lean el titular de este artículo se sentirán algo sorprendidos, esa era mi intención. Hoy me gustaría prestar atención a una actividad de inmersión en la Naturaleza cada día más en boga. Y es que, al menos en eso, cada día parecemos más europeos.

La revolución industrial y tecnológica del siglo XIX transformó muchos hábitos y costumbres. Uno de ellos fue el patrón de desplazamiento de los humanos, hasta entonces solo realizado a pie, por tracción animal o navegando con ayuda del viento. De aquella época surgieron sucesivamente los trenes y barcos a vapor, los vehículos motorizados o los aviones. Lo que antes se hacía por necesidad, por ejemplo, acudir a la escuela, viajar a las ciudades y pueblos a comprar y vender mercancías o trashumar con el ganado, hoy lo hacemos por placer o por salud: el senderismo.

El cambio drástico en la distribución de la población sucedido en los países más avanzados, concretado en el abandono del medio rural y la concentración en el medio urbano, trajo sin duda un alejamiento físico y psíquico del medio natural, lo que llevó aparejada una cierta nostalgia del mismo. De ahí surgió el concepto de excursión, es decir, cambiar el medio urbano por el medio natural durante un periodo breve de tiempo. Se practica aún en algunos colegios o es una costumbre arraigada ligada

Excursión es cambiar el medio urbano por el natural durante un breve periodo de tiempo

a determinadas fechas (en algunos pueblos de Sierra Morena se vinculaba con el domingo de Resurrección), eso sí, acompañado de un ágape más o menos ligero. A este género pertenecían esos glamurosos picnic de las películas de mediados del siglo pasado. También como precedente se puede citar al montañismo que, como su nombre indica, tenía como objetivo ascender a las cimas de las montañas sin recurrir a los medios técnicos propios de la escalada. La diferencia entre excursionismo y senderismo estriba fundamentalmente en que este último se ciñe a los senderos señalizados (balizados) y catalogados.

El ser humano es tendente a re-



Una estampa del Camino del Camarate.

REPORTAJE GRÁFICO: F. J. PERALES PALACIOS

gular las actividades más o menos espontáneas y eso sucedió en Europa tras la última posguerra en países como Alemania o Francia, seguramente necesitados de terapias que ayudaran a superar los terribles traumas de esa trágica experiencia. Así surgió la Fédération Française de la Randonnée Pédestre y otras iniciativas similares en distintos países europeos. En el caso de España la invasión senderista nos llegó desde Francia (como Napoleón pero con consecuencias más beneficiosas) al requerirnos colaboración en la prolongación del itinerario europeo E4, extendiéndose posteriormente desde Cataluña hasta otras regiones españolas, de Norte a Sur. Andalucía por tanto acabó sumándose a esa tendencia con una completa red de senderos representativos de los diferentes paisajes y climas de esta diversa región (véase, p. ej., <http://www.andalucia.org/es/rutas/tipos/rutas-de-naturaleza/rutas-de-senderismo/>), acompañado de un plan de recuperación de las tradicionales vías pecuarias para uso recreativo y ganadero (en Granada disponemos del bien conocido Camino de los Neveros). El resultado de tales actuaciones está visible a través de mojones señalizadores del recorrido, algunos indicadores en distintos cruces de caminos y ciertos paneles informativos que ayudan a interpretar el paisaje desde el punto de vista del patrimonio histórico o natural.

Pero ahora lo que me interesa destacar es el para qué del senderismo. Esa especie de vuelta a la naturaleza que nos ha sustentado



Indicadores en el Camino de los Neveros.

desde el surgimiento del *homo sapiens* sin duda esconde en quienes lo practican una añoranza de valores y sensaciones muy distintos (y distantes) de las vivencias de las grandes urbes. En el marco de unas recientes jornadas en defensa de la Vega de Granada, un docente manifestaba que cuando mostraron a los escolares algunos parajes de aquella, algunos exclamaban "es que nuestros padres los fines de semana solo nos llevan a las áreas comerciales". Una triste realidad en muchas ciudades, las excursiones se realizan a las grandes superficies, donde todo está dispuesto para convertirnos en consumistas leales.

El senderismo (o el excursionismo) nos aporta muchos beneficios con tal de que se practique con sensibilidad y convencimiento. Se puede realizar solo, ayudado de un bastón (o un simple palo) y dar rienda suelta a la mente y a los sentidos. No hay prisa, podemos observar la flora y la fauna, detenernos a contemplar lo cercano y lo lejano, apreciar los efectos de la intervención humana y del clima, fotografiar a discreción o grabar el canto de las aves. Acostumbrarnos a oír el silencio, sin sonidos de origen humano. Orientarnos por los puntos cardinales (o el gps de los móviles) pero no menospreciar caminos nuevos que puedan mostrarnos parajes no previstos, aun a costa de dificultades inesperadas. Buscar lugares recogidos para dar una cabezadita o simplemente dejarse acariciar por los rayos solares o el frescor de una fuente. Son momentos que nos permiten redescubrir el concepto de libertad, recomponer nuestro entramado de ansiedades, frustraciones, rencores, sentimientos no correspondidos... y ayudarnos a mejorar en nuestro proyecto de vida.

Pero también puede colaborar en nuestra dimensión social. Hacer senderismo en familia constituye una herramienta poderosa para hacer partícipes a nuestros descendientes de esas sensaciones, para acompañarles en descubrir experiencias ignoradas por ellos pero que seguramente perdurarán en el cofre de sus recuerdos más gratos; también nos servirá para aliviar las tensiones cotidianas y en algunos casos los hará ecologistas convictos el día de mañana. Hacer senderismo con un reducido grupo de amigos igualmente contribuirá a conocernos mejor, a compartir vivencias y, en su caso, a profundizar en nuestras relaciones afectivas.

Siento que no todos los colectivos puedan beneficiarse de estas recomendaciones, seguramente la nómina de psicoterapeutas y psiquiatras se verá menguada, pero a ellos también les recomiendo el senderismo.