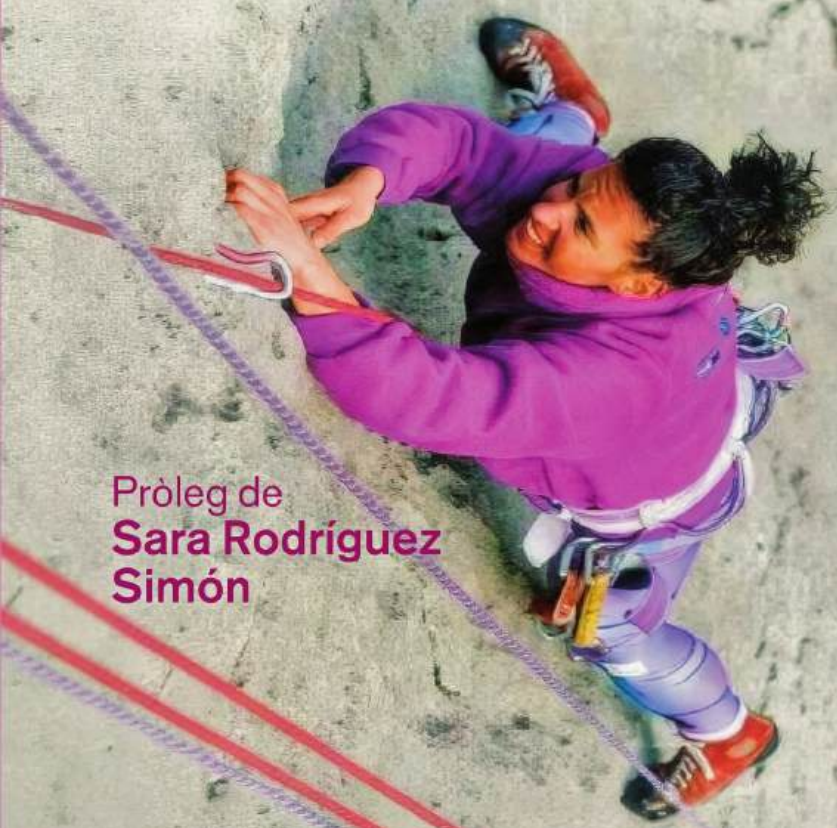
KANGTEGA 84 I MUNTANYES D'ARREU

Meri Puig Rebustes

Escalant les parets de l'Ànima

Quan la muntanya et guia, el cos et parla i l'ànima recorda



Pròleg de
Sara Rodríguez Simón

Tushita edicions

Meri Puig Rebustes

Escalant les parets de l'Ànima

Quan la muntanya et guia, el cos et parla i l'ànima recorda

Pròleg de
Sara Rodríguez Simón

www. meripuigrebustes.com

Escalant les parets de l'ànima
Meri Puig Rebustes

Primera edició: maig de 2026

© del text: Meri Puig Rebustes
© de les fotografies: Meri Puig Rebustes, excepte allà on consten altres autors.

Disseny de la col·lecció i tractament de les cobertes: Marc Ancochea
Maquetació: Sir Gawain & Co

Amb el suport de:

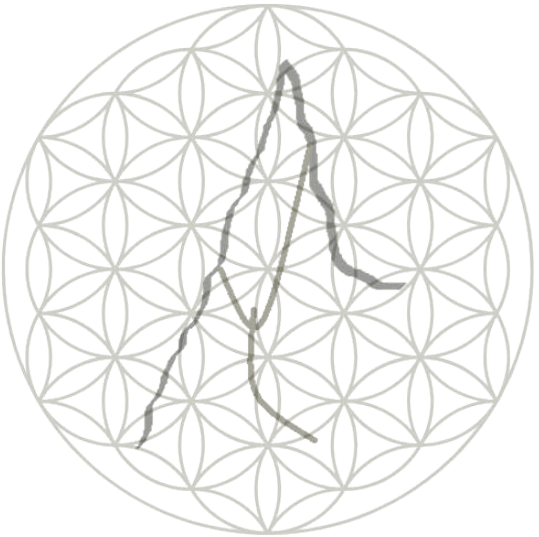
Institut Català de les Empreses Culturals

© 2026 Tushita edicions
www.tushitaedicions.com
Imprès a: Ulzama Digital
ISBN: 979-13-991531-1-8
Dipòsit legal: B 12745-2026
Thema: SZG, DNBA, 1FKN, 2ADC

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre, ni el seu tractament informàtic, ni la seva transmissió a través de qualsevol mitjà, bé sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per enregistrament o d'altres mètodes, sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Fotografia de la coberta: escalant a Tarradets *Via Supertramp,* any 1989 (©Arxiu personal de l'autora).
Fotografia de la contracoberta: Vall d' Eina (França) juny del 2019 (©Sara Rodríguez Simón).
Fotografia de l'autora a la solapa: (©Arxiu personal de l'autora).

Escalant les parets de l'Ànima



L'Aprenentatge i saviesa de la Vida

Sumari

Pròleg de Sara Rodríguez Simón | **13**

Introducció | **17**

Capítol 1
Entre La roca i el mar | **21**

Capítol 2
El somni que apuntava al cel | **35**

Capítol 3
Quan la vida parla a través de la muntanya | **43**

Capítol 4
Guiada per fils invisibles | **51**

Capítol 5
El camí compartit i la recerca silenciosa | **57**

Capítol 6
L'avís que em trenca per dins | **63**

Capítol 7
La força del sistema: comprendre per transformar | **69**

Capítol 8
Arrels que desperten | **77**

Capítol 9
Una Nova Etapa: De dins cap enfora | **85**

Capítol 10
El Camí que Continua | **95**

Epíleg | **103**

«No és més qui més alt arriba, sinó aquell que influenciat per la bellesa que l'envolta, més intensament sent».

Maurice Herzog



Pròleg

Emerita «Meri» Puig Rebustes era una de les meves heroïnes dels anys 80. Meri, la cap de la primera expedició femenina que va pujar al Kangtega (1984) i després, l'única dona a l'expedició catalana a l'Everest (1988).

Jo, amant de la natura, participava en excursions pel Pirineu i els Alps. Gaudia de l'esquí de muntanya, però no de l'escalada. Al Nepal, vaig viure una experiència inoblidable, al trekking fins al campament base de l'Everest, organitzat pel Centre Excursionista de Catalunya (CEC), a l'expedició catalana a l'Everest (1982). Per mal temps no van aconseguir el cim. Ho van aconseguir el 1985.

Les causalitats de la vida fan que els camins i les persones es vagin creuant o entrellaçant en el moment adequat.

El 2006, Meri va arribar a la meva consulta de Puigcerdà i va començar a relatar-me de forma desordenada les seves pors, la seva ràbia, tot el que bellament exposa al llibre. La meva heroïna s'havia trencat. Internament, jo vaig somriure: anys abans m'havia trencat jo i vaig reconstruir-me; podia entendre-la molt bé i ajudar-la. Coneixia bé el camí de tornada per calmar els dolors de l'ànima.

La transformació es va anar donant, pas a pas, fins a arribar al moment en què ella volia fer com jo. Davant la meva sorpresa, es va posar a estudiar psicologia a la UNED. Amb tenacitat, va estudiar molt, i ja des del seu primer any, com que estava preparada, va ser admesa a la formació de Constel-

lacions Familiars que una servidora impartia al Col·legi de Psicologia de Lleida-COPCL.

En els viatges, com ella bé ens explica, la seva ànima va comprenent per què viu on viu i es va guarint, col·locant-se al seu lloc.

Sòl dir:

«El cos crida l'emocional no resolt»,
«El cos és el temple on habita l'ànima».

Quan la malaltia arriba al cos físic, fa anys que està en allò mental i emocional. I a això ens dediquem com a psicòlogues, a curar els mals de l'ànima.

La relació amb Meri també es va anar transformant. Ella va passar d'ídol femení esportiu a pacient, alumna, companya i amiga de l'ànima.

Meri ha sabut unir i integrar els aprenentatges de la vida, els estudis, les vivències, l'escalada, la muntanya... Ha baixat a les fosses més fosques i ha escalat els cims més bells de l'ànima, convertint-se en l'excel·lent professional que és. Gràcies, Meri!

Estimada lectora, desitjo que gaudeixis del llibre i et permetis sentir les emocions que aflorin.

Amb AMOR.

Sara Rodríguez Simón

«El sentit de la vida depèn, en gran mesura,
d'allò que cada individu fa amb el que li és donat.»

Bert Hellinger



Introducció

Si us soc sincera, escriure sempre m'ha costat. Seure i mirar endins per posar paraules al que he viscut ha estat, per mi, un acte de coratge. Durant molts anys vaig preferir expressar-me amb el cos, amb l'acció, amb el pas endavant. Però arriba un moment en què el silenci demana ser escoltat i la història vol ser dita. Sento que ara és aquest moment, i que aquest relat pot ser útil si arriba a algú que, com jo, estigui buscant tornar a casa: al seu cos, al seu centre, al seu silenci.

Aquest llibre neix de la necessitat de donar sentit a un camí viscut amb intensitat. No pretén ser un manual ni una lliçó, sinó un testimoni sincer. La meva intenció és compartir el que he après al llarg dels anys, especialment a través de l'esport, que ha estat un mestre rigorós, exigent i alhora immensament generós. La muntanya, el moviment, l'esforç i el risc m'han ensenyat molt; però també m'han servit, durant molt de temps, per no mirar allò que feia mal.

Sense ser-ne conscient, vaig fer servir el moviment per tapar ferides: dolor antic, ràbia continguda, pèrdues no elaborades, frustracions i pors que no sabia on col·locar. L'esport em sostenia, em donava estructura, identitat i sentit. Però, al mateix temps, em mantenia allunyada d'allò que realment necessitava escoltar. Em movia molt, però no sempre habitava el cos. Pujava muntanyes, però baixava poc a dins meu.

Amb el temps he entès que, per rebre tot el que el moviment ens pot donar, primer cal aprendre a aturar-se. Aturar-se no com a renúncia, sinó com a acte profund de presència. Tornar a habitar el cos és un retorn essencial. El cos és un temple antic, savi i silenciós. És un receptor d'emocions

immensament sensible, capaç de capturar tant la llum com l'ombra. Ens parla constantment: a través de tensions que s'acumulen, de respiracions que es tanquen, de cansaments inexplicables o d'una pau sobtada que apareix quan finalment escoltem. Sempre ens parla. La qüestió és si estem disposats a escoltar-lo.

Naixem amb un cos que és la nostra primera llar, l'eina amb què travessarem tota aquesta vida. És el vehicle de l'experiència, el lloc on queda inscrit tot allò que vivim.

Honrar-lo, cuidar-lo i estimar-lo no és un luxe, sinó una responsabilitat profunda. I, tanmateix, massa sovint el maltractem, el pressionem, li exigim més del que pot donar o el carreguem amb allò que no ens atrevim a mirar de cara. El cos aguanta molt més del que imaginem, però tot ho enregistra. Saber què sentim i permetre'ns escoltar-ho és el primer pas per comprendre què ens passa de veritat.

En aquestes pàgines també parlaré de la tècnica i del procés terapèutic que, a mi, em van obrir un camí de transformació profunda. No com una veritat absoluta ni tampoc com una recepta universal, sinó com una experiència viscuda. No hi ha una sola manera de sanar. Cadascú ha de trobar la seva pròpia medicina, el seu propi ritme, el seu llenguatge intern. Però per fer-ho cal una cosa indispensable: la disposició a escoltar-se, amb honestedat, humilitat i respecte.

Aquest retorn cap a una mateixa —cap al cos, cap a la veritat interior— no és un camí còmode. Sovint crema abans d'il·luminar. Hi ha dolor, por, resistències i renúncies. Hi ha moments de buit i de pèrdua de referents. Però també hi ha revelacions, pau, saviesa i una sensació d'autenticitat profunda que només apareix quan deixem de fugir i ens quedem presents.

Aquest llibre no és només un relat de muntanya ni una autobiografia. És una invitació oberta:

a escoltar el cos,

a reconèixer el dolor sense por,

a donar espai a l'ombra,

i a caminar, cadascú al seu ritme, cap a la llibertat interior que tots portem a dins.

«Mar sens principi ni fi,
Jo m'endinso en la teva aigua,
és tan tendra l'abraçada.
Que et sento extensió de mi.»

Carme Cabús



Capítol 1

ENTRE LA ROCA I EL MAR

No sé ben bé com començar, però potser el més honest és dir que vinc d'una família treballadora. Soc bessona amb un noi i, a més de nosaltres, hi havia tres germans més. Érem els últims a arribar en aquesta vida, els petits de la casa, els que observàvem el món des de baix però amb el desig d'escalar-lo.

Vaig néixer a Barcelona, l'any 1962, i recordo la meva infantesa com un temps prou bo. Sobretot els mesos d'estiu, quan els pares ens enviaven a Teià (Maresme), on passàvem tres mesos amb l'àvia materna. Vivíem als afores del poble, en plena natura. Aquells estius eren pura llibertat. Recordo perfectament com vaig aprendre a anar amb bicicleta: n'hi havia una de vella que no tenia frens, només la cadena per fer-la rodolar. A casa teníem un terreny bastant gran amb un lleuger pendent, just el necessari perquè la bicicleta llisqués. I així ho vaig fer: em col·locava a dalt del pendent i em deixava anar, i just abans de tocar la paret començava a pedalar. Vaig passar-me tot un matí així, amunt i avall, fins que em vaig poder sostenir sense caure.

Per mi, aquell era un altre camí cap al moviment i la llibertat. Després d'esmorzar agafàvem les bicicletes i marxàvem a pedalar amb altres nens. Tornàvem a dinar i, gairebé sense deixar reposar el menjar, tornàvem a desaparèixer fins a l'hora de sopar. Així, dia rere dia, vivíem amb la sensació que el món s'obria davant nostre.

De vegades, uns veïns ens portaven a la platja. Hi passàvem tot el matí, sempre dins de l'aigua, saltant onades. Encara avui, si tanco els ulls, puc sentir l'olor del mar i aquella felicitat tan simple i tan plena. Entre ona i ona, vaig aprendre a nedar; allà també va començar el meu amor pel moviment, per aquesta manera de comunicar-me amb el món a través del cos, encara que aleshores no n'era conscient.

La genètica em va regalar una estructura forta i unes cames capaces de sostenir-me, fins i tot quan no sabia sostenir-me emocionalment. Ara sé que el cos era —i és— un gran missatger; però en aquella època el feia servir com a refugi i, a vegades, com a abocador on amagar tot allò que no entenia.

Tot va començar a trontollar quan la mare va emmalaltir. Jo tenia entre onze i dotze anys quan li van diagnosticar un càncer de mama. No tenia ni idea de què volia dir aquella paraula, però vaig percebre immediatament que alguna cosa molt greu havia entrat a casa. Sense adonar-me'n, vaig començar a desenvolupar una mena d'antena emocional. Sempre he estat molt sensible als sentiments dels altres i això em feia ignorar els meus. Mirar cap a fora sempre és més fàcil que mirar cap endins.

Aquells anys van ser difícils. Lentament, vaig veure com la mare s'anava apagant i, al mateix temps, vaig començar a construir una cuirassa que m'impedís sentir tot el dolor que m'envaïa. Em feia la valenta, com si res no passés, carregant un pes que amb el temps m'ofegava més i més. Era jove, i en aquella edat sembla que ho pots aguantar tot, encara que sigui una il·lusió.

Malgrat tot, la vida continuava. Sortia els caps de setmana amb companys del barri i fèiem senderisme per la muntanya. Treballava amb els meus pares a les parades del mercat del barri de Gràcia i estudiava de nit. Devia tenir tretze o catorze anys. La natura ja començava a ser un espai segur per a mi, encara que no ho sabia.

Als quinze anys vaig descobrir l'escalada. Alguns amics del barri, més grans que jo, m'hi van introduir. En aquell esport vaig trobar una sortida a la remor interna, una manera

de treure el cap d'entre les pedres de la vida. Cada cap de setmana sortíem a escalar, i en aquella època també vaig començar la meva primera feina fora de l'àmbit familiar. Treballar tan jove em donava un estatus d'adulta, encara que emocionalment no ho fos.

L'escalada em va obrir un món nou. Vaig començar a conèixer escaladors amb molt nivell, els «Pirates», i tot i ser la més petita del grup, aprenia ràpidament. Em fascinava la sensació de llibertat que m'oferia la muntanya. Ens movíem sempre en transport públic: busos i trens carregats de cordes i motxilles. Cada sortida era una aventura.

També vaig viure la meva primera relació seriosa. Jo tenia quinze anys; ell, divuit. Era escalador i formava part d'aquell univers que m'acollia i m'ajudava a respirar.

L'any 1979 va ser, probablement, el més convuls de la meva joventut. Al mes de juny vaig ser retinguda durant vint-i-dues hores, juntament amb altres persones, com a hostatge durant l'atracament al Banc Hispà Americà del carrer Casp de Barcelona. Hi havia anat per feina, per portar uns documents. Mentre esperava, van entrar dos homes; un d'ells em va posar una pistola a prop del cap i em va ordenar que m'aixequés i em posés de genolls, de cara a la paret. A partir d'aquell moment van començar a exigir que els hi entreguessin els diners de la caixa. Algú, però, va aconseguir prémer l'alarma silenciosa per avisar la policia, i quan els atracadors intentaven fugir, els agents van disparar.

En aquell instant, els assaltants van decidir atrinxerar-se dins l'oficina i retenir-nos a tots com a ostatges. Es van tancar al despatx del director, i allà vam romandre fins l'endemà a mig matí, quan els atracadors van arribar a un acord amb la policia: els facilitarien un cotxe per escapar-se i, a canvi, s'endurien alguns ostatges amb ells. Tot va acabar bé.

Però el malson no va acabar aquell dia. Un mes després, al juliol, la mare va morir després d'una llarga malaltia. Jo tenia disset anys.

A casa només quedàvem el meu germà bessó i jo. Els altres germans ja s'havien casat. L'àvia materna seguia amb

nosaltres, però al cap d'un temps se'n va fer càrrec una tieta. Aquell període va estar ple de conflictes: amb el pare, amb la meva tia, amb mi mateixa. Tanta ràbia, tanta impotència acumulada... El meu germà, a més, va marxar a fer la mili, i em vaig sentir encara més sola.

Les baralles amb el pare eren contínues, fins al punt que finalment vaig marxar de casa. Durant una temporada vaig anar a viure amb la meva germana gran i el seu marit. Aquell canvi, tot i estar envoltat de tensió, va donar-me una mica d'espai per respirar i mirar-me la vida amb una certa distància.

La muntanya es va convertir en el meu refugi, però també en la meva escola. Allà vaig aprendre a confiar, a esperar, a llegir els senyals subtils del terreny i del propi cos. Em va ensenyar que la força no sempre és empenta, sinó capacitat d'escolta. Que avançar no és conquerir, sinó adaptar-se. Que hi ha moments per pujar i moments per aturar-se, i que ignorar-ho té conseqüències.

En aquells anys havia començat a escalar amb altres noies. Érem poques, gairebé invisibles en un món encara profundament masculí. Però potser precisament per això la relació entre nosaltres era tan neta, tan directa. No hi havia necessitat de demostrar res. Escalàvem des d'un lloc intern, amb una presència profunda. Moltes de les vies que fèiem es convertien, sense premeditació, en primeres integrals femenines. No ho vivíem com una fita històrica, sinó com una manera natural de ser-hi. La muntanya no ens preguntava si érem dones o homes; només ens demanava veritat.

Viatjàvem constantment: Montserrat, Terradets, Pedraforca, el Pirineu, Riglos, Ordesa, els Pics d'Europa, el Midi d'Ossau, els Alps francesos... Cada indret tenia una energia pròpia, una lliçó diferent. Algunes parets exigien decisió, d'altres humilitat. Algunes t'acollien, d'altres et posaven davant la por. Però totes, sense excepció, et retornaven exactament allò que hi portaves.

M'agradaria destacar especialment l'escalada que vaig compartir amb l'Anna Massip —que ens va deixar l'any pas-

sat (2024)— al Naranjo de Bulnes, als Pics d'Europa: la via *Rabada-Navarro*, a la cara oest. Érem la primera cordada femenina integral que s'hi atrevia, i aquella fita va quedar gravada a la memòria com un record intens i viu. No ens havíem plantejat fer-la, però de manera misteriosa tot es va alinear, i la muntanya ens va obrir el camí. «La paret ens parlava», semblava murmurar-nos amb cada roca i cada fissura, i nosaltres, atentes i entregades, vam escoltar-la i vam deixar-nos portar, gaudint de la seva escalfor i del batec de l'aventura.

Encara ho recordo perfectament: feia un dia esplèndid i el vam aprofitar al màxim. L'ascensió va durar unes 12 hores i, en arribar al cim, la sensació d'alegria i felicitat per haver-ho aconseguit va ser immensa. Les dues estàvem radiants.

Anna, sempre et portaré en el meu cor, que aquesta nova dimensió et porti a escalar altres indrets tan bonics com els que vas conèixer aquí. Sempre seràs part del meu camí. Gràcies per la teva amistat.

L'any 1981 vaig ser la primera dona a entrar a l'ECAM (Escola Catalana d'Alta Muntanya) com a instructora en la modalitat d'escalada en roca; i, al cap d'un temps, es va organitzar una trobada d'instructors d'escalada en roca de tot Espanya al refugi de Restanca (Vall d'Aran). Jo era l'única dona, igual que va passar l'any 1982, quan vaig fer el curs de Socors en Muntanya. Com podeu veure, en aquella època hi havia molt poques dones en aquests àmbits.

En aquell ambient tan masculí, les relacions amb nois eren esporàdiques. Sempre hi havia alguna història fugaç, alguna atracció que durava poc, potser perquè jo no estava preparada per sostenir res més profund, o perquè l'únic compromís real de la meva vida era amb la roca.

Després del meu any sabàtic dedicat gairebé en exclusiva a escalar, vaig tornar a treballar. Així i tot, la vida continuava girant al voltant de la muntanya. Entre setmana ens reuníem moltes tardes a les escales de la Catedral per planificar el cap de setmana. La meva vida era un *contínuum* de cordes, motxilles, entrenaments i plans d'escalada. En aquell moment, ho era tot per a mi.

Sovint marxava sola a les Agulles de Montserrat. Escalava sola, en silenci, només amb el batec del meu cos i el tacte de la roca. En aquell món vertical vaig trobar un refugi profund. Escalar era una dansa: la roca i jo formàvem una parella perfecta de ball. Quan escales, has d'estar present. Si no hi ets, caus. Potser era l'únic lloc on realment em permetia ser.

Des de molt jove, la muntanya va ser el meu refugi, el meu espai de llibertat i, alhora, el lloc on posava a prova els meus límits. Era com si, cada vegada que m'endinsava en un cim, un corredor o una vall solitària, intentés respondre una pregunta que no sabia formular.

Amb el temps vaig entendre que cada ascensió era també un descens cap a dins. Cada cim assolit no parlava de victòria, sinó de coherència. De la capacitat de sostenir la por, el cansament, el dubte... i continuar. No per arribar a dalt, sinó per ser fidel al camí.

En aquells anys em sentia forta. Entrenava tant com podia i els resultats arribaven. Va ser una etapa intensa, lluminosa i dura alhora, com la vida mateixa.

Un dia, quan devia tenir uns dinou anys, vaig decidir anar fins al refugi de Restanca, a la Vall d'Aran. Era un mes de febrer, ple hivern, i feia dies que tenia clavada al cap la idea d'intentar un corredor del cim del Montardo. En arribar al refugi em vaig trobar els bombers de Vielha, que hi eren fent pràctiques. Jo, amb aquella barreja d'inconsciència, passió i empenta tan pròpia de l'edat, només pensava en la muntanya i en el repte que m'havia proposat.

L'endemà, ben d'hora, em vaig posar els esquís i vaig començar a pujar en direcció al corredor. M'acompanyava el gos del refugi, el Katay, un gos petit i entremaliat que sempre que podia marxava amb qualsevol muntanyenc que trobés. Va decidir venir amb mi sense preguntar.

En arribar a la base, em vaig treure els esquís, me'ls vaig carregar a l'esquena, vaig agafar el piolet i vaig començar a pujar. El Katay seguia darrere meu, tossut com ell sol. Al principi no hi havia cap problema, però a mesura que el corredor s'anava redreçant, ell començava a relliscar. En un d'aquests moments el vaig posar davant meu, empenyent-lo amb les

mans mentre aprofitava cada moviment per guanyar unes passes més. Relliscar, empènyer, avançar... i així, pas a pas, vam acabar arribant al cim. Encara avui recordo el fred sec d'aquell febrer, l'aire tallant i aquell silenci absolut que només existeix a l'alta muntanya.

El meu nivell d'esquí, en aquella època, no era gaire bo. Així que, un cop al cim, vaig decidir no arriscar-me i baixar caminant. La neu era dura, amb prou feines m'hi enfonsava, però sense adonar-me'n em vaig desorientar. No sabia exactament on era i vaig continuar baixant pensant que tard o d'hora apareixeria algun punt conegut. No va ser així. Vaig caminar tot el dia, sense aturar-me, fins que va caure la nit.

En algun moment vaig intentar descansar, però el fred era tan intens que de seguida vaig entendre que, si volia mantenir-me calenta i viva, havia de seguir en moviment. Vaig continuar caminant en la foscor, amb aquella combinació de determinació, ingenuïtat i supervivència que només s'activa quan no tens cap altra opció. Tot aquell trajecte vaig estar acompanyada pel Katay, que no es va separar de mi ni un moment; d'alguna manera, sentia que m'estava cuidant.

Finalment, després d'hores i hores caminant a les fosques, vaig arribar a la presa de Cavallers, a la zona de Boí. Allà em vaig poder posar els esquís de nou i vaig continuar baixant fins a Caldes de Boí. Ja era quasi matinada quan vaig veure un home: un treballador de l'empresa que embotellava l'aigua. El vaig seguir fins que em va veure, i en explicar-li el que havia passat em va fer entrar ràpidament a l'oficina perquè m'escalfés. Recordo perfectament l'escalfor d'aquell espai petit i la sensació de tornar a la vida.

Em va deixar trucar per avisar que estava bé, perquè intuïa que els bombers m'estarien buscant. I així era: havien fet un vivac a dalt del Montardo, pensant que encara era per la zona. Aquella nit vaig entendre, sense saber-ho encara, que la muntanya seria sempre casa, però també mestra... i que, de vegades, les aventures que creiem tenir controlades ens porten exactament on no esperàvem.

Recordo, anys després, que un amic que vivia a la Vall de Boí em va comentar que aquell home que em va atendre aquell dia encara parlava de mi: per a ell, havia estat tot un enrenou.

M'agradaria parlar d'una altra de les ascensions que recordo amb intensitat: l'escalada de l'Aiguille Noire de Peuterey pel vessant italià. Era estiu i em trobava al càmping de Chamonix amb altres companys, discutint cap on anar a escalar: si penjar-nos a la Walker de les Grandes Jorasses o fer l'integral de Peuterey. Com que érem diverses cordades, ho vam decidir a sorts, i ens va tocar la integral. Hi anàvem dues cordades: la Mònica i jo, i una altra, amb dos companys més.

Després d'una llarga aproximació vam arribar a peu de via, cap al migdia-tarda, i començàrem a escalar. Feia un dia esplèndid. Anàvem força carregades, ja que la intenció era fer tota la integral fins al cim del Mont Blanc. Al cap d'unes hores vam decidir fer un bivac. La nit va ser tranquil·la: el cel ens feia de sostre i els estels il·luminaven els nostres rostres. Era una meravella, un autèntic regal. Els companys també es van quedar amb nosaltres. Aquella nit no vaig dormir gaire; la roca m'avisava constantment amb la seva duresa i fredor. Així i tot, alguna aclucada d'ull vaig poder fer.

A trenc d'alba recollim el bivac, esmorzem i reprenem l'escalada. A poc a poc surt el sol, ens va escalfant i fa més agradable el progrés per aquesta paret plena de plaques, fissures, bavareses i diedres. És una delícia poder acariciar aquesta verticalitat rocosa. Passem tot el dia escalant, fent alguna parada breu per menjar, i continuem l'ascensió fins que, a mitja tarda, mentre estic fent un llarg —ens trobàvem a dos o tres llargs del cim de l'agulla—, sento una mena de xiulet: un avís clar de l'arribada d'una tempesta elèctrica.

I així va ser. Busquem ràpidament un lloc on parar, recollim el material i el llencem, lligat a la corda, paret avall perquè no atregui els llamps. Comença a ploure i a tronar.

Aquella nit la passem assegudes en una lleixa, sota la pluja, amb llamps caient arreu... Quina por!

L'endemà, veient com estava el temps, decidim no completar tota la integral. En arribar al cim de l'agulla, iniciem la baixada cap al refugi. En principi, el descens es fa per una

aresta de roca més o menys assequible, però ens desorientem: torna a ploure i ens perdem. Hem de fer una quantitat de ràpels —que ni recordo— sense que deixi de ploure. Passem tot el dia i part de la nit baixant fins que, en el penúltim ràpel, abans d'arribar a la glacera que ens havia de portar al refugi, les cordes queden atrapades. Estaven tan mullades que no corrien, i les vam haver de deixar. Això ens va obligar a desgrimpar l'últim tram.

Finalment, després d'hores i completament xopes, arribem al refugi. Aquella ascensió va tenir, a més, un significat profund que amb el temps he après a valorar encara més: érem la primera cordada femenina espanyola que realitzava aquesta escalada. No ho vivíem com una fita a reivindicar, sinó com una manera natural d'estar a la muntanya, de moure'ns amb llibertat en un espai que fins aleshores havia estat gairebé exclusivament masculí. Sense proclames ni soroll, obríem un petit pas, fidel al nostre desig d'anar més enllà.

Amb els anys vaig entendre que la muntanya m'havia estat preparant per a alguna cosa més gran que per a escalar; m'havia entrenat en la presència, en la confiança, en l'acceptació del límit i en la capacitat d'acompanyar el procés sense forçar-lo. Sense saber-ho, m'estava ensenyant el mateix que anys després aprendria amb la psicologia: que el camí importa més que la meta, i que la veritable força neix de l'escolta.

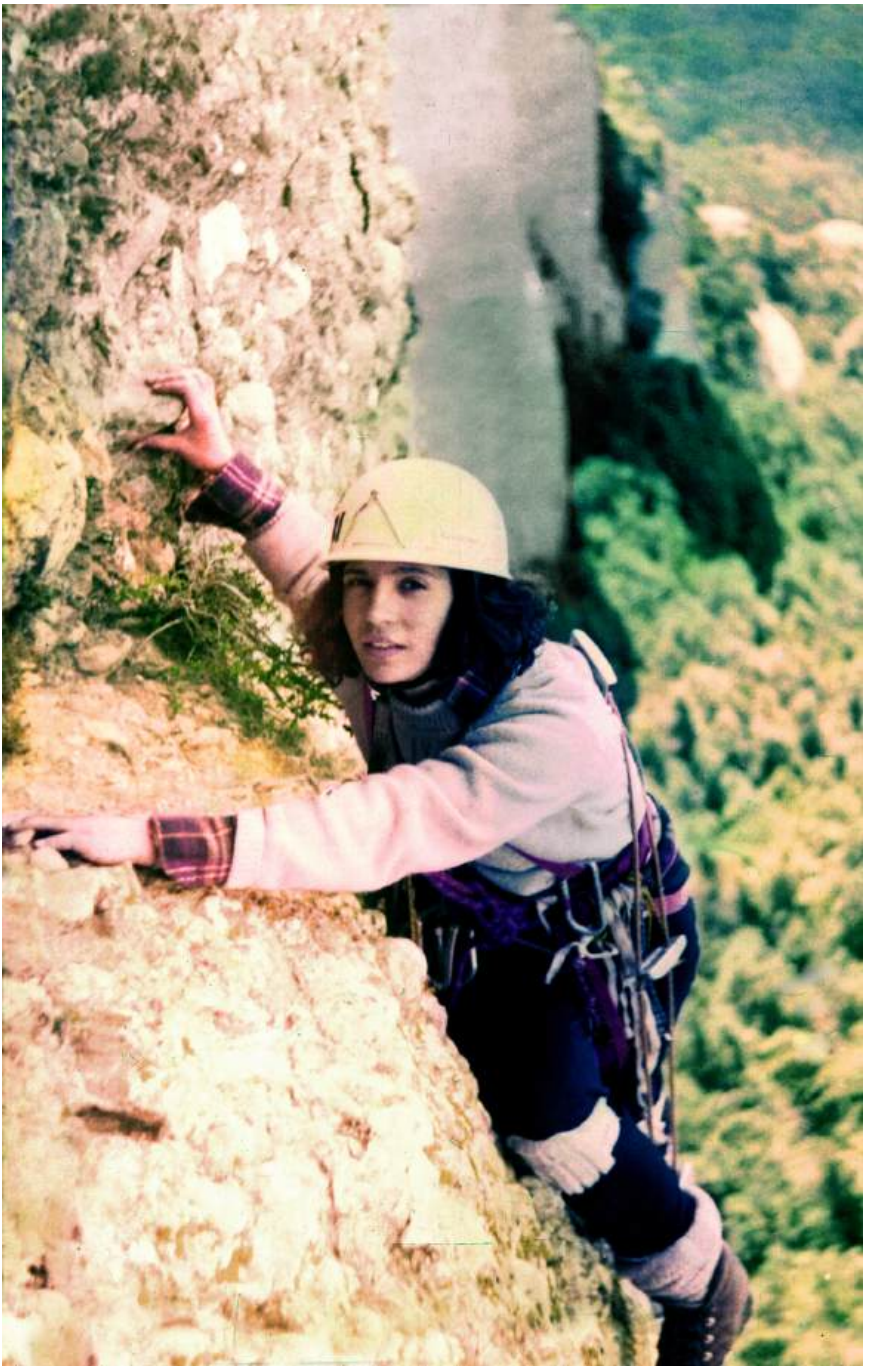
I així, entre cims i valls, entre silencis i tempestes, la muntanya va anar teixint dins meu una manera de viure. No com una fugida del món, sinó com una forma profunda de pertinença. Perquè, al capdavall, la muntanya no era fora: era —i és— dins meu.



Companyes de cordada: D'esquerre a dreta, Jo, Anna Massip,
Trini i Pili, en una trobada d'escaladors/es («Pirates»)
a Santa Cecília-Montserrat.



Escalant a la via Tim de Diables (Montserrat). Foto: Santi Llop.



Any 1978. A la via Bensuriben (Montserrat). Llavors tenia 16 anys.
Més endavant la tornaria a repetir, en solitari Foto: Nacho Ruiz.



A través de parets verticals, crestes impossibles i silencis d'alta muntanya, aquesta és la història d'una dona que va aprendre a escalar molt més que cims. Entre vivències, expedicions i retrobaments amb la natura, l'autora descobreix que la muntanya no només és territori d'aventura, sinó un mirall que reflecteix ombres, llums i veritats que sovint ignorem. Cada roca, cada tempesta i cada pas en altura es converteixen en mestres silenciosos que l'acompanyen en el seu propi procés de sanació i consciència.

Aquest llibre és una invitació a mirar amb valentia allò que pesa, a honrar el cos que habitem, a escoltar allò que sentim i a reconciliar-nos amb el nostre camí. És la crònica d'una vida viscuda amb intensitat, però també una guia subtil per a qualsevol persona que vulgui avançar, créixer i trobar el seu propi cim.

Una història inspiradora i valenta sobre la perseverança, el sentit de pertinença i el retrobament amb un mateix. Un testimoni que, igual que la natura, tots som llum i ombra... i que escollir el nostre camí és l'aventura més gran.

9 791399 153118

www.tushitaedicions.com