

Plataforma
Testimonio

¿Qué haces cuando el dolor no te deja vivir?
Empezar a vivir

LO QUE APRENDÍ DEL DOLOR

JACOBO PARAGES

Prólogo de Luis Rojas Marcos

Lo que aprendí del dolor

¿Qué haces cuando el dolor no te deja vivir?
Empezar a vivir

Jacobo Parages

Prólogo de
Luis Rojas Marcos



Primera edición en esta colección: abril de 2017

© Jacobo Parages Revertera, 2017

© del prólogo, Luis Rojas Marcos, 2017

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2017

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1ª – 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99 – Fax: (+34) 93 419 23 14

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17002-35-0

Diseño de portada:

Ariadna Oliver

Realización de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO (www.cedro.org).

Las dificultades preparan a los hombres para
destinos extraordinarios.

C. S. LEWIS

Para todos aquellos que de una manera u otra padecen dolor.

*A mis padres y hermanos,
en agradecimiento a todo el apoyo
y cariño que me dan.*

Prólogo de Luis Rojas Marcos

Introducción

1. El punto de inflexión
2. Volver a soñar
3. Un año nuevo, un reto nuevo
4. Al agua
5. Llegó el momento
6. Tocar el cielo
7. Un papel en blanco y una canción
8. De Mallorca a Menorca: un sueño compartido
9. El gran día
10. El agradecimiento, la clave de la felicidad

Prólogo

No son los más fuertes de la especie los que sobreviven, ni los más inteligentes; sobreviven los más flexibles y adaptables a los cambios.

CHARLES DARWIN,
El origen de las especies (1859)

En los cincuenta años que llevo trabajando en el mundo de la medicina y la psiquiatría no han pasado muchos días sin maravillarme de la capacidad de las personas para superar las adversidades que se cruzan en el camino de la vida. De hecho, los seres humanos no solo superamos terribles desgracias, sino que las batallas de la vida que afrontamos pueden incluso producir en nosotros cambios positivos. Numerosos estudios indican que más de la mitad de los supervivientes de calamidades muy impactantes, con el paso del tiempo, declaran haberse beneficiado emocionalmente. Estos reconfortantes datos resaltan la impresionante aptitud humana no solo para sobrellevar calamidades sino incluso para sacarles partido.

Representar las cualidades positivas naturales de las personas para vencer la adversidad es la mejor forma de reconocer que para vivir una vida saludable y completa no basta con curar los males que nos aquejan, sino que es igualmente importante conocer y fortificar los aspectos favorables de nuestra naturaleza que nos ayudan a protegernos de los duros golpes que nos asesta la vida.

Precisamente, Jacobo Parages en este excelente libro representa vívidamente en primera persona, con un lenguaje emotivo y ameno, los ingredientes de la resiliencia humana: la mezcla de resistencia y flexibilidad que forman esa fuerza natural que nos ayuda a hacer cara y vencer las peores desdichas. A los 28 años Jacobo fue diagnosticado de espondilitis anquilosante, una forma de artritis crónica incurable,

dolorosa y limitante, que causa la inflamación y el endurecimiento paulatino de la columna vertebral y otras articulaciones y la pérdida progresiva de la movilidad.

Jacobo Parages describe paso a paso cómo logró convertir la enfermedad y el dolor en «una oportunidad que le abrió las puertas de destinos inimaginables». Para Jacobo, su misión principal fue «aprender a vivir con la enfermedad». En efecto, desde muy joven transformó la devastadora dolencia en su motor de superación. El dolor y la incapacidad física no consiguieron amargarle la existencia ni consumir su energía vital, ni mucho menos envenenarle la felicidad. Por el contrario, los penosos síntomas le impulsaron a entrenar tenazmente hasta convertirse en el primer hombre con espondilitis en cruzar a nado el Estrecho de Gibraltar, a nadar los 40 kilómetros que separan las islas de Mallorca y Menorca, a intentar nadar el Estrecho de ida y de vuelta, y a dar la vuelta al mundo con mochila al hombro.

Jacobo comparte sus desafíos y descubrimientos con los lectores. Por ejemplo, considera que la sonrisa es el lenguaje universal y ratifica que en el mundo hay más gente buena que mala. A lo largo de su entrañable narrativa identifica y analiza los componentes de la resiliencia. Así pues, nos confirma que la buena información ayuda: «No es lo mismo tener dolor sabiendo cómo se llama, que sin saberlo. Ponerle nombre no lo elimina, claro está, pero ayuda; te brinda un nivel mínimo de control y, sobre todo, la información necesaria para intentar entenderlo». Igualmente, ilustra con ejemplos tangibles la importancia de las funciones ejecutivas que nos ayudan a gestionar racionalmente los retos, como la disciplina, la paciencia, la perseverancia y la tolerancia, «para poder vivir con mi dificultad y no a pesar de ella». Y explora con lucidez los tres pasos que le ayudaron a conseguir sus metas: insistir, arriesgar y actuar.

Un elemento fundamental de la resiliencia es localizar y mantener el centro de control dentro de uno mismo. Ante las amenazas peligrosas, las personas que piensan que dominan razonablemente sus circunstancias o que el resultado está en sus manos, responden con mayor coraje, resisten mejor y se enfrentan más eficazmente a la adversidad que quienes sienten que no controlan los eventos que les afectan o que sus decisiones no cuentan y ponen sus esperanzas en poderes externos, como el destino, la suerte o el «que sea lo que Dios quiera».

Jacobo describe la eficacia de hablarse a uno mismo en positivo para fortalecer la confianza, «esas palabras que nos decimos en nuestro diálogo interior son esenciales para llegar al final de nuestros retos». Efectivamente, varias investigaciones demuestran

que hablarse a uno mismo para motivarse es una estrategia efectiva que nutre la seguridad y la resistencia en situaciones que requieren grandes esfuerzos. Por ejemplo, los deportistas se hablan a sí mismos en voz alta para darse ánimos, motivarse y vigorizar la resistencia física y mental. Estos efectos tonificantes se deben a que las palabras estimulantes que se dicen minimizan la percepción del esfuerzo físico que realizan y alivian la sensación de agotamiento.

Jacobo comparte sus experiencias y su historia personal porque sabe que estas pueden ayudar a otras personas. También resalta el valor del agradecimiento a la hora de compartir y de elevar el sentido de la vida. En este sentido, se convierte en un ejemplo fascinante de la metamorfosis de la resistencia y lucha contra la dura adversidad en virtudes sublimes. Asimismo, puntualiza que no es el sufrimiento en sí lo que nos impulsa a reinventarnos sino la ardua lucha por vencerlo. Sin duda, abundan las víctimas que dicen haber salido reforzadas de las desgracias más nefastas y dan muestra visible de ello. Jacobo personifica a esas personas que consiguen metas increíbles, después de ser abatidas por terribles infortunios o discapacidades que descompusieron sus vidas.

Jacobo irradia optimismo. Es un optimismo saludable que no está reñido con la percepción y aceptación del sufrimiento y los riesgos pero sí lo está con la pasividad y la desidia a la hora de afrontarlos; no implica un falso sentido de invulnerabilidad ni un estado irreflexivo de euforia, sino una forma de sentir y de pensar que nos ayuda a emplear juiciosamente las habilidades propias y los recursos del entorno. La perspectiva optimista y esperanzadora de las cosas nos estimula a localizar el control dentro de nosotros en lugar de dejarlo en manos ajenas; además, facilita las relaciones con los demás y nos motiva a la hora de luchar con tenacidad contra los reveses. Al mismo tiempo, la tendencia a percibir los aspectos positivos y gratificantes de la vida cotidiana facilita la búsqueda de motivos que alimenten las ganas de vivir.

Lo que aprendí del dolor es una obra a la vez conmovedora e informativa. En mi opinión, su lectura será de gran utilidad no solo para aquellos cuyas vidas han sido afectadas por enfermedades o desgracias, sino para todos los que sienten interés en entender mejor la naturaleza humana, particularmente en situaciones difíciles.

Como la trayectoria tortuosa e impredecible que sigue la hoja al caer del árbol, nuestro viaje por el mundo está salpicado de acontecimientos afortunados que nos alegran y de sucesos muy penosos que nos conmueven. Si bien el bienestar y la paz interior son estados de ánimo a los que aspiramos en nuestro día a día, pienso que es importante

acompañarlos del conocimiento de las estrategias que nos ayudan a superar los infortunios.

Una lección que he vuelto a aprender leyendo *Lo que aprendí del dolor* es que, como Jacobo Parages, hay personas que no solo superan los peores males que se cruzan en su camino, sino que además salen fortificadas y apuestan confiadas por un mundo mejor. Para mí, personifican el Ave Fénix de la leyenda egipcia. Aquel pájaro de llanto melódico y plumas brillantes de oro y escarlata que, después de ser consumido por las llamas, resurgió de sus propias cenizas y volvió a volar victorioso hacia Heliópolis, la ciudad del Sol.

LUIS ROJAS MARCOS,
médico y profesor de psiquiatría en la Universidad de Nueva York.

Introducción

Existe un lugar más allá del dolor que nos abre el camino de aprendizaje para el crecimiento personal. Este lugar, un espacio que no es fácil de encontrar cuando las dificultades nos abruma, siempre está ahí. Ese espacio responde a la pregunta de «para qué» y no tiene respuesta hasta que logras mirar la vida con cierta perspectiva.

Tras veinte años padeciendo una enfermedad dolorosa y limitante como la espondilitis anquilosante, y tras tropezar con otras grandes piedras que he encontrado en mi camino, he podido ver con perspectiva mi vida, definida y marcada por un sendero absolutamente inesperado, pero excepcionalmente maravilloso.

La vida en ocasiones nos propone situaciones adversas a las que con el tiempo acabamos dando sentido. Si no está en nuestras manos cambiar esa situación que nos produce el dolor, siempre podemos escoger la actitud con la que afrontemos ese sufrimiento. Si entendemos esta gran lección de Viktor Frankl, estamos dando el primer paso a construir un camino de comprensión hacia ese pesar. En nuestras manos está la opción de convertir la adversidad y el dolor en una oportunidad que nos abre a destinos a veces incluso inimaginables.

El dolor no siempre se presenta en forma de limitación física o corporal, sino de sufrimientos de la mente o del alma que los acompañan tan implacablemente como un virus que se extiende por el cuerpo. Situaciones como la pérdida de un ser querido, una separación, un fracaso amoroso o empresarial, la imposibilidad de hacer frente a una hipoteca y tantas otras dificultades más son causa de dolor y la posibilidad de aprender y crecer están ahí para aquellos que sufren. Su dolor y oportunidad de crecimiento es tan real como lo ha sido el mío para mí.

Este camino es un camino de aprendizaje que te lleva a un encuentro contigo mismo y con ese dolor, encuentro que se hará real si cuidamos detalles importantes como la comunicación interior, el entender qué hay detrás de salir de tu zona de confort, la

necesidad de superación y la posibilidad de entender la capacidad de adaptación y de reinención que tiene el ser humano.

Desde mi personal encuentro con el dolor, y la capacidad que esta circunstancia me ha dado para saber acercarme y entender el de otros, he comprendido que cuando sufrimos adversidades en forma de enfermedad o dolencia hay que aprender a separar lo que es el dolor primario, que objetivamente está presente, y el dolor secundario, el sufrimiento, la condena y la desesperanza, ya que en este caso somos nosotros los que decidimos cómo vivirlo y cómo gestionarlo.

Cambiar la mente y enseñarle a visualizar lo positivo de este camino inesperado nos hará más agradecidos con la vida. La vida no es solo valiosa cuando es perfecta, lo es siempre, en todas sus versiones. Transmitir este mensaje a las personas y los familiares que están afectados de una u otra manera es fundamental para ayudar a vivir cada paso, cada pequeño encuentro con determinación. Es esencial entender que no se trata de tener una actitud forzosamente optimista, sino de tener una actitud positiva que nos acompañe con firmeza y nos ayude a retornos para crecer.

El objetivo de una persona que sufre dolor crónico no puede ser estar anhelando siempre el placer, porque esto genera crispación, inquietud, desconcierto, sino cambiar su visión de la vida, de lo esperado y aprender a vivir con su circunstancia particular. Fijar estrategias que permitan respuestas que nos lleven a tener una vida más plena de la que nunca habríamos imaginado. Perder el miedo a ese dolor para poder desarrollar una vida con todo su potencial, desde la aceptación de lo que nos ocurre, y este es un proceso de cambio, de transformación de lo que esperábamos de nuestra vida. Esto supone dar un paso adelante y reinventarse desde la adversidad y convertirla en una oportunidad.

El lugar adonde mi dolor me ha llevado ha sido un espacio de encuentro conmigo mismo, con mis limitaciones, con mis capacidades y con mis sueños, un espacio donde me he medido de una forma que nunca habría podido imaginar. No puedo decir que mi vida habría sido más fácil sin estas dificultades, pero sí puedo afirmar que no sería la persona que soy hoy, y que no habría experimentado el camino de aprendizaje y satisfacción personal que he recorrido en estos últimos veinte años, en los que me he permitido soñar y luchar por esos sueños.

El dolor me ha llevado a comprender la vida de un modo diferente, ha sido un camino abierto a las oportunidades y me ha invitado a dejarme sorprender por tantas experiencias buenas que él me ha dado. Escribir este libro es una de esas cosas buenas y

me ha permitido recordar sensaciones, vivencias y emociones que me confirman lo maravilloso que es vivir. No puedo más que sentir un profundo agradecimiento a mi editor, Jordi Nadal, quien me ha dado la generosa oportunidad de compartir a través de este libro el significado que he encontrado a través de la adversidad.

A ti, lector, que estás afectado directa o indirectamente en este momento por el dolor físico o emocional, espiritual o sentimental, me gustaría ayudarte a través de estas páginas a identificar las cosas buenas que se están presentando en tu camino. Si logro en algún momento del libro hacértelo ver, será suficiente y me hará plenamente feliz.

1. El punto de inflexión

No es el cambio lo que produce dolor, sino la resistencia a él.

BUDA

Y, de repente, me despertó un dolor. Eran las cuatro de la mañana de una cálida noche de verano londinense. En el momento no le di ninguna importancia, pero tres meses más tarde, ya de vuelta en Madrid, el dolor se había vuelto tan intenso que me impedía andar con normalidad. Una tarde, al entrar en un *parking*, miré a mi derecha y vi cómo otro coche, con un octogenario en su interior, aparcaba; decidí echarle una carrera y ver quién salía antes de su asiento. Cuando yo todavía no había logrado sacar la mitad de mi cuerpo, escuché el ruido de los pestillos del coche vecino y, ante mi sorpresa, pude ver cómo el señor caminaba fuera del *parking* con normalidad. El octogenario me había ganado por goleada.

Mientras tanto, yo no podía controlar las piernas. Las ingles me dolían tanto que me era imposible mover mi cuerpo con naturalidad. Una vez que logré salir del coche me di cuenta de que no podía avanzar, perdía fuerza y me daba miedo dar un paso tras otro. Entonces, entendí que se trataba de algo serio. Sin darse cuenta, aquel señor me abrió los ojos a que mi situación no era normal; mi vecino de *parking* me impulsó a hacer lo que tenía que hacer: ponerme en manos de médicos, dar los pasos necesarios para encontrar una respuesta al extraño dolor que padecía. A partir de ese momento, visité distintos especialistas buscando un diagnóstico que pronto llegaría y que cambiaría mi vida radicalmente y para siempre.

Hasta ese momento no había experimentado nunca una dificultad real, ninguna enfermedad. Mi vida había transcurrido de forma bastante fácil. Al terminar la carrera conseguí hacer realidad un reto que me había planteado unos años atrás, di un paso adelante y cumplí con un objetivo que aportaría mucho a mis primeros pasos en mi vida profesional y que también sumarían en lo personal: me fui a vivir a Londres. Desde el comienzo de la universidad pensé que al licenciarme me apetecería tener una experiencia laboral fuera de España. Y así fue: conseguí trabajo en una multinacional y me trasladé allí durante casi tres años. Me hice a Londres muy bien y, aunque no tenía grandes expectativas dentro de la empresa, me interesaba más bien vivir experiencias nuevas y desenvolverme en un ambiente cultural y profesional distinto al mío.

Es curioso cómo funciona la mente: de todas las veces que me he despertado durante la madrugada a lo largo de mi vida por una razón u otra, solo recuerdo con perfecta claridad aquella que ocurrió en esa cálida noche londinense, la que transformaría mi vida. En ese momento no podía saberlo, pero ahora entiendo que fue un punto de inflexión, la línea de salida a todas las decisiones que he tomado durante los últimos veinte años.

El diagnóstico

La espondilitis anquilosante es una enfermedad reumatológica crónica y muy dolorosa que endurece paulatinamente las articulaciones, de modo que quien la padece va perdiendo movilidad con el paso del tiempo. Yo tengo un gen que me predispone a desarrollar esta enfermedad y que despertó aquel verano de 1995. Aunque no son datos exactos, algunos estudios indican que el cinco por ciento de la población tiene predisposición a desarrollar espondilitis anquilosante, pero solo el cinco por ciento de ese grupo la padece. No hay certeza sobre los factores que pueden desencadenarla, aunque suele estar ligada a procesos de estrés. Para mí, es insignificante qué la ha despertado, lo importante es cómo gestionarla.

En pocos meses, después de muchas pruebas y análisis, me dieron un diagnóstico definitivo y precoz, en comparación con otros que han tardado hasta 15 años en identificar su dolencia. No es lo mismo tener dolor sabiendo cómo se llama que sin saberlo. Ponerle nombre no lo elimina, claro está, pero ayuda; te brinda un nivel mínimo de control y, sobre todo, la información necesaria para intentar entenderlo. Es un cierto tipo de alivio.

Hace 20 años, cuando fui diagnosticado, no existía ningún tratamiento más que antiinflamatorios y a día de hoy siguen sin desarrollar una cura. El diagnóstico fue, por supuesto, una gran sorpresa y un momento definitivo para mí, porque nadie piensa jamás, mientras se hace mayor, que le va a tocar algo así de duro y que no tiene cura. Sin embargo, a los 28 años caí en la cuenta de que mi vida, desde ese momento en adelante, sería otra y que mi única opción era aprender a vivir con la enfermedad.

Durante los primeros años, ese proceso consistió en abrazar el dolor y entenderlo desde dentro. El dolor es parte de mí, no algo externo, sino algo que me va a acompañar el resto de mi vida; es mi compañero de viaje. Esos años los empleé en aceptarlo como parte de lo que soy y en no dejarlo cambiar el orden de mi vida ni mi rutina, sino seguir mi camino junto a él, aceptándolo y admitiéndolo como una nueva parte de mí. Esto es extrapolable a otras enfermedades y a las malas noticias con las que nos encontramos a lo largo de la vida: resistirse a incorporarlas en nuestra existencia puede muchas veces hacer muy doloroso un proceso ya de por sí difícil. Por eso, continué en mi trabajo y jamás, ni un solo día, dejé de ir a la oficina por culpa de la espondilitis anquilosante.

Sabía que hacerlo sería solo el primer paso para terminar anclado en un sofá, inmóvil y culpando a la enfermedad. Decidí no dar ese espacio a mi dolor y que este no fuera la excusa para dejar de hacer las cosas que creía que tenía que hacer, para cumplir con mis obligaciones profesionales y seguir con mi vida de la forma más normal posible.

Las noches eran especialmente duras: me acostaba y al cabo de dos o tres horas me despertaba un intenso dolor que me obligaba a pasar el resto de la noche sentado. ¡Pasé más de cinco años durmiendo sentado! Por las mañanas, levantarme de la cama requería de una metodología exacta: debía calcular bien dónde poner cada pie y en qué podía apoyarme para minimizar el dolor. Una acción que durante años hice de manera automática se convirtió en el recuerdo diario de los cambios que debía implementar en mi vida a causa de la espondilitis.

Pero esos cambios fueron también un gran aprendizaje. La vida me estaba presentando la necesidad de gestionar uno grande y hoy puedo decir que he aprendido cientos de cosas que no sabría sin la enfermedad. He desarrollado mis propias herramientas, como la paciencia, la perseverancia y la tolerancia, para poder vivir con mi dificultad y no a pesar de ella. He trazado un camino y mucho de él pertenece al dolor y, en vez de sentir rabia o resignación, he agradecido las oportunidades que esta enfermedad me ha brindado. Porque cuando estás destinado a dormir sentado, a asumir que el simple hecho de estornudar es una tortura o que atarte los cordones de los zapatos te supone durante años una delicada operación que te hace estremecer de dolor, no puedes evitar poner tu vida en perspectiva y dar valor a las cosas que verdaderamente importan.

En mi idea personal de enfrentarme a esta enfermedad tomé una decisión que hoy todavía mantengo: opté por no informarme demasiado sobre ella. No quise saber detalles sobre sus consecuencias, sobre su evolución ni sobre cómo podría afectar a mi movilidad a largo plazo. No quería proyectar un futuro negativo. Es una forma de defensa, una manera de que mi diagnóstico no se convierta en una condena. Cuando escuchas: «Tienes esta enfermedad y estas son sus terribles consecuencias», no puedes evitar hacerte esclavo, e incluso víctima, de esa información.

Si eliminas ese proceso, tienes la oportunidad de defenderte, al menos mentalmente, y romper el círculo del sufrimiento para reconciliarte con tu dolencia. Porque lo que te dices a ti mismo y lo que escuchas de los demás juega un papel mucho más importante de lo que a menudo creemos, y esto se hace todavía más poderoso cuando estás inmerso en un momento tan vulnerable. Hablarme en positivo con respecto a mi enfermedad y al

dolor que me causaba fue el camino que empecé a trazar al principio del diagnóstico y es el camino que aún hoy sigo de forma escrupulosa.

Pero no me engaño, sé bien que la espondilitis estará siempre conmigo y que seguirá evolucionando. Decidí gestionarla en positivo y de modo personal, pero no basta con eso; en mi caso, supe que este camino pasaba por apoyarme y confiar en mi médico, por supuesto. Es muy importante confiar en la parte médica, en su conocimiento y en sus prescripciones. En todo caso, en el momento en que me diagnosticaron no había demasiada información al respecto y el único tratamiento que se conocía eran los antiinflamatorios.

La espondilitis causa inflamación en la columna vertebral y en el resto de articulaciones, lo que produce un dolor que, dependiendo del paciente, puede ser más o menos intenso y más o menos duradero. Yo llegué a tomar hasta seis antiinflamatorios diarios. También me mandaron una tabla de gimnasia que debía hacer cada día como única forma de intentar paliar las consecuencias del anquilosamiento que producía mi enfermedad, pero con la que, debo reconocer, nunca cumplí.

La actitud frente al dolor

La única forma de luchar contra tu dolor es tu fuerza mental. Desde el principio he sentido que la ayuda médica era crucial, pero que solo podía llevarme hasta un punto del camino y que para recorrerlo completo es muy importante cuidar, pulir, fomentar y tener la actitud adecuada. Tu actitud para enfrentarte al dolor y avanzar a pesar de él. He aprendido que soy el único responsable de gestionar mi dolor y quizá por eso mismo tomé una ruta muy personal para hacerlo. Nunca he buscado a nadie en quien depositar mi dolor ni su gestión, pocas veces he buscado con quién hablar en profundidad de lo que me estaba ocurriendo. Como forma de evitar recrearme en ese dolor, tampoco me he unido a ninguna asociación de personas con esta dolencia.

Sé que a muchos afectados les ayuda enormemente acudir a asociaciones de espondilitis, pero, en el momento, no sé si de forma acertada o no, creí que esa ruta me llevaría a recrearme en mi dolor. Fue una decisión muy personal, mi propio camino, el que entendí en su momento que sería mejor para mí, pero no el único y necesario para otras personas que pasan por lo mismo que yo he pasado.

Mi intención era construir sobre lo que estaba destinado a ser una ruina: el dolor no paralizaría mi vida, la impulsaría hacia delante. Hoy puedo decir que, tras dos décadas viviendo con esta condición, he tenido la suerte de compartir mis experiencias con otros que también padecen esta u otras enfermedades y que necesitan entenderla como algo que superar y no como una excusa que los limite o les impida cumplir con sus sueños.

Eventualmente, y gracias a esta filosofía, la enfermedad ha dejado de ser un mal al que tenía que sobrevivir y se ha transformado en mi motor de superación. Me impulsó a entrenar durante 21 meses para convertirme en el primer hombre con espondilitis en cruzar a nado el estrecho de Gibraltar, un año más tarde me llevaría a nadar los 40 kilómetros que separan las islas de Mallorca y Menorca y al año siguiente a volver a enfrentarme al Estrecho, pero esta vez para intentar nadarlo de ida y de vuelta.

Y no solo eso: mi camino, en principio solitario, encontró una forma muy reconfortante de multiplicar su sentido por mil: descubrí que compartir estos retos los llenaba de significado. Por eso me enfrenté a dos de ellos junto a otros dos nadadores y grandes personas, hoy buenos amigos, y he tenido el honor de colaborar con dos fundaciones con las que tengo una relación especial: la Fundación Síndrome de Down de

Madrid y la Fundación Unoentrecienmil, a las que entregamos todos los fondos obtenidos a través de estos tres retos.

Mi contacto diario con el dolor, mis dificultades y mi limitación física me han hecho más sensible y empático hacia las personas que sufren y a los que los rodean. Estaba condenado a tener una vida limitada, pero decidí llegar a terrenos muy distintos a los que tiempo atrás creí destinados para mí. Ahí es donde me ha llevado el dolor.

2. | Volver a soñar

No esperes al viernes, al verano, a que alguien se enamore de ti. La felicidad se consigue cuando dejas de esperarla y aprovechas el momento en que te encuentras ahora.

ANÓNIMO

Un día me di cuenta de que había dejado de soñar. Los primeros años después de ser diagnosticado fueron de adaptación. Dediqué ese tiempo a aprender a gestionar la enfermedad y a reorganizar mi vida de acuerdo con mi nueva realidad. Vencido por la rutina, y sin caer en la cuenta de ello, había dejado de soñar. Había perdido la frescura; casi, incluso, mi esencia de soñador.

Soy un soñador, siempre me han atraído las aventuras y el cambio, pero en esa época el niño que tengo dentro se había silenciado. Desde niño imaginé lo impresionante que podía ser llenarme de experiencias y de vida en distintos países, pero después del duro diagnóstico ese gran sueño, la ilusión de mi infancia, se había desvanecido y parecía haberlo olvidado: ¡quería dar la vuelta al mundo!

Cuatro años después de ser diagnosticado, ya trabajando para otra empresa multinacional, me obligué a hacer una pausa, mirar atrás y hacer balance de mi vida. Creo que de tanto en tanto todos debemos parar, respirar y hacer una reflexión sobre el camino que hemos tomado y hacia dónde nos lleva. Dónde estamos, qué hemos hecho bien, qué hemos aprendido de nuestros errores, con qué hemos cumplido, qué nos falta, adónde nos dirigimos... Yo lo hice a los 32 años y, entonces, me di cuenta de que había

dejado que mi gran sueño se disipara. En mi afán por abrazar el dolor y aprender a manejarlo y a entenderlo, había perdido de vista mis mayores aspiraciones.

A veces, para hacer grandes cosas, necesitamos de personas que nos den, al menos, el impulso inicial. En este caso fue Jaji, un buen amigo que vivía en Brasil y que había venido a Madrid por unos días y me llamó para decirme que tenía una propuesta que hacerme. El día anterior a su llamada yo volvía de un viaje de un mes por la India, al que dediqué todas mis vacaciones de trabajo. Me pidió que me encontrase con él para tomar un café y, a mi llegada, me estaba esperando con un mapamundi abierto sobre la mesa y una invitación: «Me voy a dar la vuelta al mundo. Únete a mi viaje».

No puedo decir que tomara la decisión de manera inmediata, pero casi. Tenía un buen trabajo y estabilidad en Madrid, además de una enfermedad muy dolorosa que no haría nada fácil el trayecto. Pero también sabía que era mi oportunidad de rescatar mi sueño de infancia, mi ilusión y mi convencimiento de que nada era imposible y la manera de volver a soñar. Pero dejarlo todo de manera precipitada tampoco era una opción. Por eso me tomé un breve tiempo para reflexionar y poner mi vida en perspectiva. Y justamente en esos días me llegó a través de un correo un poema que me ayudaría a decidirme:

Si pudiera vivir nuevamente mi vida,
en la próxima trataría de cometer más errores.
No intentaría ser tan perfecto, me relajaría más.
Sería más tonto de lo que he sido, de hecho,
tomaría muy pocas cosas con seriedad.
Sería menos higiénico.
Correría más riesgos, haría más viajes, contemplaría
más atardeceres, subiría más montañas, nadaría más ríos.
Iría a más lugares adonde nunca he ido, comería
más helados y menos habas, tendría más problemas
reales y menos imaginarios.
Yo fui una de esas personas que vivió sensata y prolíficamente
cada minuto de su vida; claro que tuve momentos de alegría.
Pero si pudiera volver atrás trataría de tener
solamente buenos momentos.
Por si no lo saben, de eso está hecha la vida, solo de momentos;

no te pierdas el ahora.

Yo era uno de esos que nunca iban a ninguna parte sin termómetro,
una bolsa de agua caliente, un paraguas y un paracaídas;
si pudiera volver a vivir, viajaría más liviano.

Si pudiera volver a vivir, comenzaría a andar descalzo a principios
de la primavera y seguiría así hasta concluir el otoño.

Daría más vueltas en calesita, contemplaría más amaneceres
y jugaría con más niños, si tuviera otra vez la vida por delante.

Pero ya tengo 85 años y sé que me estoy muriendo.*

Entendí que, si en ese instante no arrancaba a cumplir con mi sueño, la enfermedad me habría ganado. No estaba dispuesto a ello. No la había dejado sobrepasarme en lo cotidiano y tampoco lo haría con lo excepcional. Tuve que decidir entre la seguridad de mi vida en Madrid, de un trabajo estable del que conocía los detalles y de un sueldo fijo, y el movimiento, el riesgo, la aventura. ¿Podía dar un paso adelante, salir de mi zona de confort y cumplir mi sueño? ¡Claro que sí!

Con la mochila al hombro

Ilusión, pasión, emoción, dolor y dos kilos de antiinflamatorios fue con lo que llené mi mochila. Viajar alimenta el espíritu, te ensancha el alma, te llena de creatividad y te permite entender el verdadero significado de la globalidad y la diversidad, y que la opinión del resto es tan importante como la tuya. Soy un convencido de que hay que escuchar todas las opiniones y que todas son igual de válidas y que solo dejan de serlo cuando se usan para hacer daño a los demás.

A lo largo del viaje descubrí que existe un lenguaje universal: la sonrisa.

Cuando sonreímos nos cercamos a las personas, nos abrimos a ellas y tendemos un puente que nos permite entendernos y romper la barrera que se produce al hablar idiomas distintos.

Durante 15 meses me dediqué a seguir el sol; no tenía ningún plan, solo sabía que quería seguir el camino al que me llevasen la aventura y la intuición. No se trataba de acumular sellos en el pasaporte, sino de permitirme fluir en sintonía con el eterno movimiento de la Tierra. Me llevé mucho de cada ciudad y cada pueblo que visité, de cada persona que conocí y con la que pude compartir sueños y esperanzas. Aprendí que en la diferencia reside la riqueza, el valor y el bien de las personas, pero, sobre todo, entendí mejor que nunca que lo que importa es el camino y que llegar al final es simplemente la suma de cada uno de los pasos que damos en esa dirección.

Además, mi vuelta al mundo supuso un gran momento de conexión y confraternización con la dolencia que me aquejaba; éramos la vuelta al mundo, mi enfermedad y yo. Descubrí en este viaje que mi mente y mi cuerpo estaban tan inquietos, constantemente asaltados por sensaciones e ideas nuevas —cada día una nueva aventura: dónde dormir, dónde comer, qué dirección tomar—, que prestaba menos atención a los síntomas. Sin embargo, en ocasiones el dolor me paralizó. El peso de la mochila no era lo más adecuado para alguien con mi enfermedad, pero traté de aceptarlo como un peaje que debía pagar por cumplir aquel sueño, consciente de que ninguna meta importante se alcanza sin una dosis de sacrificio.

Los meses pasaron y los dos kilos de antiinflamatorios que llevé conmigo finalmente se acabaron. Hubo veces en que el dolor era tal que no podía sino quedarme quieto, esperando que mejorase. Otras, no tenía otra opción que ponerme en marcha a pesar de

él. En Tashkurgán, la frontera entre el norte de Pakistán y China, me encontraba en tan malas condiciones que tuve que quedarme 12 días paralizado, durmiendo sentado y aguantando el dolor sin la ayuda de analgésicos ni antiinflamatorios. Jaji, mi compañero de viaje, me acompañó en todo momento en aquel agujero en medio de la nada donde nos habíamos refugiado. A pesar de momentos como este, el gran protagonista del viaje fue la ilusión de encontrarme y aprender cosas nuevas a cada paso, y esto hizo que mi dolor pasara a un segundo plano. Y es que cuando tu mente está atenta a las cosas positivas que te vas encontrando, el dolor se hace menos presente y deja de ser tan protagonista en tu vida.

Hice largos trayectos en transportes poco convencionales y muy incómodos, pasé noches en el suelo y comí lo que encontraba en los puestos callejeros de las ciudades y pueblos, lo que, por supuesto, empeoraba mi condición; pero era parte de la aventura. Abierto a nuevas experiencias, cuando llegué a Chengdú, en China, lo que en principio iba a ser una parada de una noche antes de emprender rumbo al Tíbet se convirtió en una estancia de un mes entero. El azar me llevó a pasar la noche en un cuarto compartido del «campus» de una universidad de medicina tradicional china.

Al despertar al día siguiente, en lugar de continuar el viaje como estaba previsto, y ante la sorpresa de estar en la cuna de la acupuntura, decidí someterme a un tratamiento con agujas que duraría 28 días con la idea de encontrar una manera de paliar el dolor, ya que desde hacía un tiempo no me quedaban antiinflamatorios. Tumbado en una camilla fría de un hospital de Chengdú, mientras la doctora llevaba a cabo el tratamiento, recordé cuántas maneras de paliar el dolor había buscado durante tantos años y cuántos médicos de distintas terapias tanto convencionales como alternativas había visitado con la esperanza de que me curaran definitivamente. Pero, en realidad, lo que aprendí cada mañana en la que era diana de tanta aguja es que no era solo esa ayuda externa lo que buscaba, sino que me hacía falta entender que la gestión real de mi enfermedad era solo mía, que debía aceptarla, dejar fluir el dolor y fluir con él. La ayuda o la renuncia no estaban en la hoja de ruta de mi viaje, este trayecto era mío y no podía depender de nada ni de nadie, conclusión que he hecho mía para el resto de mi vida.

Definitivamente, este gran viaje me dio el tiempo necesario de hacerme amigo de mi dolor, que me acompañó en cada país tanto como la ilusión y la esperanza. A menudo nos enfocamos en el final, en vez de en disfrutar el camino, que debe estar lleno de emoción, positivismo y aprendizaje. Si no, carece de sentido. Yo lo comprendí durante

mi gran viaje porque en esos momentos mi vida estaba llena de movimiento. En el día a día no damos importancia a cada pequeña decisión que tomamos porque no nos paramos a reflexionar sobre adónde puede llevarnos. Pero, cuando estás de viaje, en movimiento y lejos de casa, cada paso cuenta, te abre a la posibilidad de una aventura y un aprendizaje, y te adentra un poco más en el camino que has elegido.

La unidad es la variedad y la variedad en la unidad es la ley suprema del universo.

ISAAC NEWTON

El mundo ha sido mi mejor escuela. He aprendido más durante esos meses de viaje que durante mi carrera o mis años en el colegio. A cada paso me encontraba con una nueva cultura, diferentes creencias y con un nuevo aprendizaje. Cuando volví, me preguntaron si creía en el ser humano. Admito que cuando partí de viaje a duras penas lo hacía. Es difícil no centrarnos en lo negativo que vemos a diario: injusticia, guerras, violencia, envidia, pobreza. Pero durante mi largo camino, en el que entré en contacto con todo tipo de personas que tan generosas fueron conmigo, comprendí que hay más gente buena que mala.

La bondad prima, pero no lo vemos porque nos han contado otro relato. Es un argumento que hay que reforzar casi a diario para poder hacer frente a todo lo negativo que nos muestran constantemente. A menudo los medios de comunicación se centran solo en una de las dos caras del mundo, la negativa. Existe otra cara que no es tan evidente a los ojos de estos medios, una cara optimista, bondadosa, positiva, y esa fue la que experimenté a través del contacto con gente muy distinta a mí, a mi entorno y a mi forma de ver la vida, pero extremadamente buena, alegre y generosa.

El mundo nos ofrece regalos continuamente y tenemos que estar abiertos a ellos. Irán, por ejemplo, me dio una gran lección en ese sentido. Este país aparecía continuamente en mi itinerario, pero, como me daba mucho respeto, evité pensar en el día en el que no habría más remedio que visitarlo. Me escondí en mis prejuicios sobre Irán como un país hostil, un territorio en guerra, enemigo de mi forma de vida occidental, como el que había visto en las noticias en televisión tantas veces cuando era adolescente. Cuando finalmente decidí ir, sobreponiéndome a mis ideas limitantes, me llevé la grata sorpresa

de encontrar un pueblo enormemente generoso. La gente en Irán fue la más acogedora y abierta que conocí en todo mi viaje.

Mirar las distancias en un mapa y recorrerlas te permite darles un nuevo significado, sobre todo cuando encuentras que países tan próximos en distancia como el Tíbet y Nepal, o Papúa Nueva Guinea y Australia, son tan insólitamente diferentes. La cordillera de 8.000 metros que separa el Tíbet de Nepal supone una barrera física que se ve reflejada también en la personalidad y el aspecto de la gente, pues los tibetanos son gente de cara dura y de comportamiento seco y los nepalíes son gente más relajada, alegre y sociable.

Así como hay diferencias que parecen determinantes entre españoles y marroquíes, a pesar de la corta distancia que nos separa, también las hay entre la civilización de Papúa Nueva Guinea y la australiana. Al aterrizar en Papúa sentí que era lo más cerca que iba a llegar a conocer cómo era la vida hace unos siglos. No lo digo de forma peyorativa; quedé maravillado por su cultura y su gente, pero no pude evitar sorprenderme cuando conocí Australia, su país vecino, tan cercana en la distancia y tan lejana en el tiempo.

De África dicen que no hay medias tintas: cuando la visitas, puedes no entenderla o quedar embrujado para siempre por su magia. A mí me enamoró desde la primera vez que fui, antes de ese viaje, a Kenia. Cuando decidí lanzarme y seguir el sol volví a pasar por varios países de ese continente, pero esta vez fue de un modo mucho más natural e improvisado, no de la mano de un guía, y eso supuso abrirme a una visión muy distinta de este continente. Viví su magia desde cerca, no como un turista que observa a distancia y solo ve lo que le señalan, sino como uno más de los habitantes de esa tierra: conociendo sus dificultades a la vez que sus bellezas.

Las hermanas de María Mediadora

En Malaui, última estación de mi vuelta al mundo, tuve una de las experiencias que más me han llenado: compartir durante tres meses con niños huérfanos y experimentar ese país de la mano de unas hermanas religiosas cuya misión es salvar vidas y ofrecer un futuro a estos pequeños de porvenir tan incierto. Ahí llegué con la ilusión de ver la realidad de la que años atrás me había hablado mi hermano Álvaro. Él fue el primero de muchos voluntarios que con el tiempo pasaron por la misión y quien abrió camino a tantas personas que a lo largo de estos años han vivido en primera persona una experiencia enormemente profunda y enriquecedora.

Chezi, como se llama ese lugar, siempre ocupará una parte importante de mi corazón. Aún hoy, las hermanas de María Mediadora y el emocionado recuerdo de los niños y su inocente mirada a la vida y al futuro me llenan de ternura. De estas monjas enormemente generosas aprendí la importancia de vivir con alegría y lo necesario que es el orden — virtudes que todavía me acompañan—, pero, sobre todo, me enseñaron el verdadero significado de la renuncia y del compromiso con la vida y con los demás.

En Chezi viví una experiencia en particular que me ha hecho reflexionar mucho, una forma distinta de sentir el dolor, alejada de mi dolor físico y que me marcaría profundamente. Una noche, mientras cenaba con mi hermano Beltrán y mi cuñada Carmen, quienes también habían dejado sus trabajos y se encontraban por un tiempo en esa misión, razón por la que decidí visitar ese país, llegó una monja muy nerviosa a pedirnos ayuda: «Hay que coger la *pick-up* y llevar corriendo al hospital a la niña y su madre, que esperan en la entrada de la misión». Se refería a Alinafe, una niña de cuatro años, con sus enormes ojos abiertos, inquietos y llenos de incompreensión, que esperaba en brazos de su madre en la cancela de entrada, donde habían llegado en busca de ayuda. Beltrán y yo corrimos a buscar el coche, subimos a Alinafe y a su madre y nos dispusimos a recorrer los veinte kilómetros —que la pésima infraestructura convertía en un camino de dos largas horas— que nos separaban del hospital. Cuando estábamos a tan solo dos kilómetros, Alinafe murió; expiró a escasos dos metros de mi lado, murió de hambre.

Su pérdida me ha llevado durante muchos años a hacerme preguntas para las que aún no he encontrado respuesta, y es que hay veces en que las respuestas no nos llegan

cuando las queremos, hay veces en que las razones que buscamos no nos dan un porqué. Lo curioso es que la vida sigue, el tiempo sigue adelante y el nuevo amanecer no se resiste a volver a iluminar el nuevo día, y con él se pone en marcha, una vez más, todo aquello que tantas veces hemos visto, los detalles de los que se nutren nuestros días, los momentos que conforman nuestras vidas. Tras aquella noche, y a pesar de la inmensa pena de todos, la vida continuó en la misión, los quehaceres diarios, las responsabilidades y los cuidados de los niños huérfanos que con tanto cariño dan estas monjas tan generosas y especiales, y ahí, junto a ellas y junto a Beltrán y Carmen, permanecí dos meses más.

Casi en Navidad, el día en que iba a volver a casa y dar por finalizada mi vuelta al mundo, cerrar este apasionante capítulo de la manera más bonita que jamás pude imaginar, experimentando y viviendo tanto en esa misión, la madre superiora me invitó a despedirme de los niños con los que había compartido tantas horas en aquellos meses y con los que había formado lazos de amistad y cariño.

Me pidió también que la acompañara a conocer a una pequeña que había llegado con tan solo 15 días de vida. No entendí por qué me lo pidió, pero la seguí. Me acerqué a la pequeña, le toqué el moflete y la observé durante un rato. Luego, me fui a España. Dos meses después, recibí una carta de puño y letra de Beltrán en la que me decía que él y Carmen habían adoptado a Cecilia, esa niña de la que me había despedido sin saber que se convertiría en mi sobrina y en una parte central de mi vida.

Los años conviviendo con mi enfermedad y los meses de viaje y reflexión me habían ayudado a aprender a relativizar el sufrimiento físico que me acompañaba en todo momento. Pero cuando me fui de África experimenté un dolor muy distinto al que me causaba la espondilitis: el de la despedida y la separación, el de dar por terminada una experiencia que sabía que iba a marcarme para el resto de mi vida. Por eso volví otras cuatro veces a esa misión durante los años siguientes.

A menudo pienso en Alinafe y me repito que en el camino nos cruzamos con historias bonitas, como es la de mi sobrina Cecilia, y otras muy duras, como es la suya. Hay que saber convivir con las dos y, aún más, sacar lecciones positivas de ambas. A pesar de no tener las respuestas a las preguntas que me hice el día en que vi a Alinafe morir, me mostró algo que todavía, años más tarde, guardo dentro de mí: encuentro una razón para sentirme agradecido por esta enfermedad. Parece difícil, pero hay que saber detectar esas lecciones y hacerlas tuyas.

Comprendo que, si no hubiera tenido espondilitis, muy probablemente habría pospuesto el viaje hasta encontrar el momento adecuado o quizás indefinidamente. Tomé la decisión porque sabía que ese era el momento definitivo, la enfermedad no me permitiría extenderlo en el tiempo. Gracias a la espondilitis, me dije: «Ahora o nunca».

Un hombre viaja alrededor del mundo para buscar lo que necesita y vuelve a su hogar para encontrarlo

Un catorce de diciembre, volví a casa sin avisar. Llamé al timbre y mi madre, al oírlo, le dijo a mi padre: «No se por qué, pero creo que es Jacobo». Ella misma abrió la puerta para certificar lo certero de su intuición. Al traspasar el umbral, tras 15 meses de ausencia y con la mochila cargada de experiencias, fui consciente de cuál era mi lugar. Me sentí privilegiado de estar nuevamente entre mis padres, hermanos y amigos y de sentir su cariño. Fue una sensación inmensamente reconfortante. Me había ido lejos y había pasado una larga temporada solo, pero estaba de vuelta y el sentimiento de pertenencia que me invadió fue realmente especial. Es importante saber a qué lugar perteneces, te da una idea de seguridad y tranquilidad que no tienes si no conoces tu raíz, tu sitio.

Sin embargo, regresar no es fácil. Vienes de un proceso de cambio constante, cargando con todo lo que has visto y vivido, consciente de lo plural y diverso que es el mundo, y vuelves a un lugar donde parece que el tiempo no ha pasado. Tú eres distinto del que eras antes de partir, pero los que se quedaron han continuado en una vida sin grandes cambios. Sientes que en el lugar al que vuelves el tiempo se ha parado y que tienes que adaptarte a ello; por eso, una de tus prioridades en ese momento debe ser distinguir entre lo que puedes cambiar para que encaje con tu nuevo modo de ver las cosas y lo que debes aceptar como permanente.

«A quien amas dale alas para volar, raíces para volver y motivos para quedarse», dijo el dalái lama. Mis padres han hecho conmigo exactamente eso desde niño: me alentaron a irme tan lejos como me llevara el destino, me dieron la educación y los valores que me acompañarían en el trayecto y a los que quise volver y me inundaron de cariño y comprensión durante la época en que, recién llegado, tuve que readaptarme a mi vida.

3.

Un año nuevo, un reto nuevo

Despierta con alegría, el mundo está lleno de retos.

ANÓNIMO

Una excelente forma de combatir la rutina es aportar nuevas cosas a tu vida. A mi modo de ver, en el calendario hay dos momentos de renovación. El 1 de enero, claro, cuando comienza el nuevo año y todos nos levantamos —con más o menos resaca— y nos marcamos una serie de propósitos. De pronto entendemos que ese proyecto —dejar de fumar, empezar a hacer deporte, retomar las clases de inglés— murió antes de que comenzara el mes de febrero.

El otro momento es el mes de septiembre. Has cerrado todo lo relacionado con el mundo laboral durante unas semanas, vuelves de vacaciones, con energía y descansado, y retomas la rutina y las responsabilidades y te dispones a encarar la cercana entrada del otoño. Es lo que llamo «la vuelta al cole» y para mí es otro momento de renovación. Por eso, y sin haberlo planificado, cada mes de septiembre desde hace ocho años comienzo un nuevo reto, algo que me saque de mi rutina y me lleve a experimentar cosas novedosas que me ayuden a superarme.

Existen tantos retos como personas y cada uno tiene los suyos y sus razones e inspiración para plantearse los. Pero hay una cuestión muy importante que hay que tener en cuenta: es imposible conseguir el reto de tu vida sin la actitud adecuada. Poner toda la convicción en los retos que me propongo es fundamental para conseguir mis objetivos.

Tras esos maravillosos meses en que viajé por el mundo, regresé a la vida laboral y a mi rutina de Madrid. Al cabo del tiempo, noté que mi dolor y mi enfermedad comenzaron a empeorar. No hay nada más dañino que la rutina para una dolencia crónica, y fue al reflexionar sobre eso cuando decidí introducir nuevas cosas a mi día a día para salir de ese lugar estancado en que me encontraba, y así acepté el consejo médico al que tantas veces me había resistido: incorporar la natación en mi vida.

A pesar de que los médicos me explicaban tras el diagnóstico que nadar me ayudaría a estirar las articulaciones y a ralentizar el proceso de endurecimiento de mi cuerpo, durante muchos años me había resistido a volver a tirarme al agua. No me interesaba, me aburría la idea y no llegaba a entender su beneficio real. En todos los médicos que visité el denominador común era un mismo argumento: «Tienes que nadar, estirar esas articulaciones, hacer algo de deporte, no dejar que la espondilitis anquilosante gane terreno y limite tu cuerpo», me decían.

La respuesta a esas sugerencias fue siempre la misma: «No me pidas que nade porque nunca voy a hacerlo. Nadé cuando era niño y ya no volveré a meterme en una piscina; y mucho menos con tanto dolor». Pero la vida nos sorprende cuando menos lo esperamos y esta capacidad de asombrarnos es una de las facetas más bonitas que nos ofrece. No debemos perder la capacidad de aceptar los retos que la vida nos presenta, de participar en los mundos a los que nos invita a entrar.

Fue un amigo, Íñigo, quien me dio el verdadero empujón hacia la piscina. Insistió tanto, día tras día, en que fuera a nadar con él que al final, ya avergonzado de negarme y agradeciendo su generosidad, lo acompañé. Casi con desidia, con una total desgana y con poco ánimo, me dejé llevar a la piscina a la hora de la comida de la oficina. Pero, sorprendentemente, tomar contacto de nuevo con el agua cambió mi vida por completo. Desde ese primer día me quedó claro que seguiría nadando y que ese deporte implicaría un cambio radical para mí. Fue la semilla que permitió que en mi vida naciera un hábito nuevo y transformador.

No fue fácil. Aunque aquel primer día —anclado en el recuerdo de mi infancia en contacto con el cloro, años en los que disfrutaba nadando y en los que llegué a coger buena forma física— entré a la piscina confiando en que podría completar metros a mi antojo sin cansarme, la verdad es que solo pude con 28 largos en una piscina de 25 metros, es decir, nadé 700 metros. Quedé tan agotado que casi tuvieron que ayudarme a

salir del agua; el cuerpo me temblaba, tenía los músculos descontrolados y la mente en blanco.

Fue emocionante. Volvía a hacer ejercicio físico, aunque con mucho dolor, pero valía la pena porque tuve la sensación de enfrentarme a mí mismo y a mi enfermedad. Hacía años que había apartado la idea de volver a nadar, ni siquiera era algo que pudiera desear, pero aquel día volví a la piscina y sentí que podía desafiarme tirándome al agua. Nadar unos largos, aunque fueran pocos, se había convertido en algo posible. Esto me aportó ilusión y ganas de volver a acercarme a este deporte, aunque en ese momento sin una idea clara de disciplina y, desde luego, sin una meta ni un proyecto definido.

Algo hizo que insistiera y volviera a la piscina al día siguiente. Quizá quería probarme a mí mismo que era capaz de hacerlo mejor. Sin embargo, el dolor persistía. En ese momento todavía no había encontrado el tratamiento que más adelante me permitiría controlarlo, por lo que las siguientes veces que volví a nadar irremediabilmente entraba y salía del agua en agonía. Aun así, y aunque en esa época no conseguí nadar de forma regular, sí logré volver a hacer ejercicio por primera vez en años y empecé a ver el beneficio que este aportaba a mi cuerpo.

Despertó en mí la idea de explorar terrenos distintos y desconocidos y de marcarme metas para ir viendo hasta dónde era capaz de llegar. Me di cuenta de que los desafíos son ilimitados, pues siempre puedes avanzar un poco más y llegar más lejos. ¡Cuánto sentido cobra la vida cuando la observas con la mirada abierta a las cosas que están por venir!

Una ventana a la esperanza

Pasó el tiempo, doce años de aceptación del dolor, esa silenciosa herida en el cuerpo, y en el año que cumplí cuarenta me encontré en una nueva visita al doctor Mulero, quien me llevaba haciendo un seguimiento durante los últimos cinco años. Mis niveles inflamatorios estaban en el máximo soportable; a pesar de la aceptación y a pesar de haberlo asumido como parte de mí, esa mañana mi dolor estaba especialmente presente y era extremadamente intenso cuando llegué a la visita médica, y así se lo hice ver: «Doctor, si no hace algo con esta intensidad de dolor, lo hago yo», le dije mirándolo a los ojos y desviando mi mirada hacia la ventana en un intento casi desesperado de captar su atención. Aceptar no puede significar renunciar ni tampoco rendirse, y eso era lo que esa mañana sentía. En ese momento el doctor sacó de su cajón un bloque de folios, un pesado protocolo que puso encima de su mesa y me comentó: «Hay esta posibilidad, es experimental y puede funcionar». ¡Yo no lo dudé! Sé que estoy dispuesto a luchar y a apostar, no solo por mí, sino también por las personas que como yo están en esta insoportable situación; no hubo mucho más que decir, solo firmar folios y folios de conformidad, y al final: una ventana a la esperanza. Fue así como en el momento en el que llegué al límite del sufrimiento comencé un tratamiento biológico de nueva generación que me ayuda a mantenerlo a raya, a controlar mi dolor. Se trata de unas inyecciones que yo mismo me administro en función de la intensidad de mi dolor y que cada vez utilizo con menos frecuencia. Si al principio las requería cada dos semanas, ahora puedo pasar hasta cuatro semanas sin necesitarlas. El autoconocimiento ha sido fundamental para administrarme el medicamento de manera moderada y, a la vez, efectiva, buscando siempre el equilibrio.

El alivio del dolor me ha permitido volver a disfrutar de una vida más activa, volver a hacer deporte no como terapia sino como forma de diversión y a vivir sensaciones que ya antes había experimentado y que desde hacía unos años había olvidado. Y lo hice gracias a tres amigos que el día de mi cuarenta cumpleaños me regalaron una bicicleta. En el momento, creí que estaban de broma. No había comprado zapatillas de deporte en doce años. Ni mucho menos me había subido a una bicicleta.

Les dije que estaban locos, pero solo me contestaron: «Vas a volver a montar en bici». Fue uno de los mejores regalos que me han hecho nunca, pues de la mano de la bicicleta

volví a integrar el deporte en mi vida. Empecé a subirme a la bici y a experimentar de nuevo la sensación de libertad, de ir un poco mas allá de mis límites, y eso, a su vez, me llevó a plantearme otro desafío: aprender a patinar.

Nunca se sabe dónde encuentra uno la inspiración. Tomé la costumbre de ir al parque del Retiro en mi nueva bici y allí, una soleada tarde del mes de septiembre, encontré la inspiración que dio pie a mi nuevo reto. Había una chica en patines colocando unos conos en el suelo. Me llamó la atención, así que me detuve a observar qué estaba haciendo. Poco después, se puso unos cascos con música y comenzó a patinar entre los conos.

La chica bailaba y hacía piruetas, dominando los patines a la perfección, y yo solo podía pensar en la sensación de libertad que me transmitía. En realidad, mientras la observaba pensé que para patinar así de bien había que nacer con los patines puestos, tener un don especial, unas cualidades determinadas. Pero al volver a mi bici y casi impulsivamente, me dije: «¡Este será mi próximo reto! ¡Quiero llegar a hacer lo que he visto en los últimos 90 minutos!». Sin darme cuenta, me estaba introduciendo en un mundo nuevo, un mundo completamente desconocido que con el tiempo se convertiría en una de mis grandes aficiones.

Jamás me había puesto unos patines, ni siquiera de niño, pero, ilusionado por lo que había visto el día anterior, llamé a un amigo, le pedí unos prestados y volví al sitio donde hacía solo unas horas me había visto sorprendido por esa chica. Al llegar me di cuenta de que no sabía ni cómo ponérmelos. Lo hice como pude, me levanté y arranqué, pero como no sabía frenar y comenzaba a ganar velocidad, me tiraba al suelo para parar. Después de varias frenadas besando el suelo llegué a pensar que ese desafío era superior a mí.

Me fui algo decepcionado. De camino a casa pensé que quizá me había puesto el listón muy alto, pero al día siguiente el niño que tengo dentro se puso de nuevo en acción y me llevó de vuelta al Retiro. Cuando estaba listo para intentarlo de nuevo, vi acercarse a un patinador que iba dando instrucciones a una niña. Me abalancé sobre él y le pregunté si era profesor y si podía darme clases. Me dijo que sí y de su mano entré en ese mundo hasta entonces tan desconocido para mí. A partir de aquel día iba a verlo todas las semanas para que me ayudara a controlar los patines como había visto que lo hacía aquella chica.

Al cabo de un año y medio en el que la determinación e insistencia en conseguir mi meta de patinar bien fueron mis mayores aliados, Junior, mi profesor, me dijo que no

tenía nada más que enseñarme, y yo me percaté de que no solo había llegado al nivel de la joven que me inspiró, sino que era capaz de hacer movimientos y giros que no la había visto hacer aquella tarde. Desde entonces, dedico varias horas los fines de semana a patinar entre conos y a compartir mi tiempo con personas a las que no habría conocido fuera de ese contexto. Gracias a este reto entré en contacto con gente única que me ha enseñado mucho dentro y fuera del ámbito deportivo y con la que no habría entablado amistad si no me hubiera calzado los patines aquel día.

Hoy puedo hacer cosas sobre esas ruedas que mi médico, cuando me diagnosticó, jamás habría imaginado. Yo mismo, cuando vi a aquella joven, pensé que solo personas con un talento específico podrían hacer lo mismo que ella. Pero me di cuenta de que con ilusión y perseverancia se puede conseguir cualquier meta, incluso las que parecen imposibles o lejanas. Patinar me recuerda cada día la cantidad de cosas divertidas que tiene la vida y la cantidad de oportunidades que se nos presentan para profundizar en mundos distintos que nunca exploraremos si no nos damos la opción de hacerlo.

Un mundo de magia

Una vuelta al calendario más, siguiente mes de septiembre, y recibí la llamada de un buen amigo que me contó que quería apuntarse a hacer algo especial, creativo, divertido, que aportara frescura a su vida: dar clases de magia. Me propuso unirme a su plan y a mí me pareció una gran idea; a pesar de que nunca había siquiera considerado aprender a hacer magia, fiel a mi idea de hacer algo nuevo cada año, un nuevo reto que me lleve a sitios del todo desconocidos, le dije que sí.

Juntos nos apuntamos a la escuela de Tamariz. De nuevo, entré en un mundo desconocido para mí y absolutamente ilimitado en el que no solo me divertí mucho, sino que aprendí lo que es despertar una sonrisa en la gente a través de la creatividad. Todos somos inmensamente creativos, aunque a veces lo olvidamos, nos cohibimos y no lo dejamos aflorar.

A raíz de mi experiencia con la magia, diferencio a las personas en dos grupos distintos. El primero es aquel en el que entran quienes, cuando estás haciendo el juego de magia, están atentos a lo que haces, tú crees que están disfrutando, pero, en realidad, solo están concentrados en descubrir cómo has logrado cada truco, sin importarles siquiera el resultado. Son el grupo del «¡Te he pillado!», los que buscan poder decirte: «¡Qué mal mago eres!». El segundo está compuesto por aquellos que se concentran en el truco, que disfrutan de él y que, cuando llegas al desenlace, gritan, aplauden, se ríen y emocionan. Yo, personalmente, me quedo con estos.

En mi opinión, los primeros han hecho algo que no debería hacerse nunca: han apagado al niño que tienen dentro. Eso hace que limiten su capacidad de ser sorprendidos, con todo lo que ello supone. Todos llevamos un niño en nuestro interior que nos recuerda y despierta la creatividad de la que somos capaces y nos lleva a lugares a los que en nuestras ideas limitadas de adultos no creíamos que podíamos llegar. Demos espacio a nuestro niño interior, tomemos de cuando en cuando decisiones fruto de esa intuición y frescura y nos adentraremos en mundos sorprendentes que probablemente teníamos olvidados desde hacía tiempo.

A veces estamos tan pendientes de encajar o de diferenciarnos que olvidamos conectar con nuestra esencia natural, esa parte de nosotros que es nuestro verdadero potencial y que estaba tan despierta cuando éramos niños y teníamos una energía natural que nos

conectaba con las cosas que nos emocionaban y las personas que nos llegaban en nuestro estado más puro. Dice Carl Gustav Jung que «nacemos originales. Morimos copias». Pero no tiene por qué ser así.

Es una lección que entonces llevé también a mi vida laboral y personal y que creo que a todos nos vendría bien recordar: es importante encontrar soluciones a los problemas de la mano de esa creatividad y dar el merecido espacio a nuestra intuición. Si permitimos que nuestra creatividad y nuestra intuición nos conduzcan por caminos más inocentes y creativos, si tomamos nuestras decisiones de la mano de la creatividad, estas serán más potentes y, además, nos llevarán a entender la vida de un modo novedoso. Estamos tan cargados de lógica —con decisiones evaluadas y objetivas— que nos olvidamos de mirar las cosas a través de un prisma positivo, con ilusión, emoción y alegría. Creo que el ser humano empieza a morir el día en que mata al niño que lleva dentro y el día en que deja de amar. La magia me ha enseñado la importancia de afrontar la vida con ilusión, de escuchar a mi niño interior y la alegría de compartir la emoción con otros.

La música y el silencio

Llegó un nuevo mes de septiembre y con él la presencia de la música a mi vida. Decidí que quería aprender a dominar un instrumento musical. Siempre he tenido muy claro que no soy diestro con la música ni con los instrumentos musicales y que soy muy malo para cantar, pero, como me divertía la percusión, decidí intentarlo. Le pregunté a un amigo percusionista si creía que podía aprender a tocar el yembé africano, y me dijo: «¡Para! ¿Adónde vas?». Me explicó que ese instrumento emite un ruido fuerte que se convierte muchas veces en protagonista del grupo y que, con él, dada mi limitada capacidad musical, iba a resultarme bastante difícil integrarme con otros músicos.

Fue entonces cuando me sugirió que probara con un instrumento más sutil, más discreto, que me permitiera ir avanzando poco a poco hasta que lo dominase y a partir de ahí pudiera tomar mi parte protagonista en el grupo: el cajón flamenco. Sin ser consciente de lo difícil que era, le hice caso, busqué un profesor y comencé a aprender.

Aunque sé que siempre he tocado el cajón muy mal, la experiencia me introdujo a un mundo nuevo y diferente. Ni en el mejor de mis sueños me habría visto tocando con otros músicos, siguiendo un compás. Un día, después de meses de dedicación constante y, sobre todo, de mucha ilusión, casi sin darme cuenta me encontré en un escenario, sentado en mi cajón, delante de 200 personas en una conocida sala de Madrid. Cuando comenzamos algo con ganas de aprender y de crecer podemos llegar a terrenos desconocidos y maravillosos. Lo recordé ese día, al mirar al público desde la tarima, justo antes de empezar a tocar, y pensé: «¿Cómo he llegado aquí?».

El mundo de la percusión me enseñó muchas cosas, pero sobre todo me quedo con una que considero importante. La música es sonido, cada sonido responde a una nota concreta y el conjunto de notas se transforma en melodía. Pero hay una nota que es la más importante de todas las que encontramos en la partitura: el silencio. Sin silencio no hay música. Si no sabemos controlar el silencio, si lo adelantamos o lo retrasamos, nos cargamos la partitura entera.

En la experiencia personal sucede lo mismo: dotemos de reflexión, de silencio, incluso de meditación las decisiones que tomamos tanto en nuestra vida personal como en la profesional, y no olvidemos que nuestras decisiones nos afectan a nosotros, pero también a otras personas, a aquellas que están a nuestro alrededor. Si nos olvidamos del silencio

interior y de la reflexión, si no les damos el espacio necesario, arruinamos la partitura de nuestra vida.

Los días están llenos de ruido y movimiento que nos impulsan hacia delante como la corriente de un río, pero debemos recordar la importancia de parar y reflexionar un instante antes de continuar. Todos necesitamos y nos merecemos un momento íntimo y personal de silencio que, cuando volvamos a la rutina, nos aporte sensaciones positivas y nos permita tomar decisiones desde la meditación y el análisis de conciencia. El silencio ayuda a conectar con uno mismo y con los demás, una experiencia muy importante.

Al buscar esos momentos de silencio encontraremos también nuestra voz interior, que siempre está allí y a la que debemos escuchar tan a menudo como nos sea posible. Esa voz interior es nuestra intuición, muy poderosa, y a veces la dejamos de lado para seguir el camino más racional. Nuestra voz interior crea a su vez un diálogo en el que todos estamos inmersos continuamente. Podemos estar en un estadio, junto a otras 80.000 personas y animando a nuestro equipo, o escuchando un concierto, y de todos modos seguimos manteniendo ese diálogo con nosotros mismos. Podemos ignorarlo y que solo sea un murmullo o prestarle atención, dejarle que alce la voz y se convierta en una guía.

Cuando no escuchamos esa voz tendemos a confundirnos más y, además, seguramente causaremos inestabilidad en nuestro entorno con lo que decimos, por eso es tan importante cuidar nuestras palabras. Todo acto de brutalidad siempre viene precedido por la palabra. La comunicación es fundamental y en ella es importante tanto lo que decimos como el modo en que lo decimos. Es prioritario pulir lo que nos transmitimos a nosotros mismos y también a quienes nos rodean, pues el poder de la palabra, aunque suele subestimarse, es mayor que el de la fuerza.

Por eso es importante entender que con la palabra, su dominio y la manera en que se usa podemos hacer que quien nos escucha se vea impulsado a la consecución de sus sueños o, por el contrario, se vea limitado en el camino al éxito. A esto se llama efecto Pigmalión, algo a lo que todos deberíamos estar siempre muy atentos.

Yo he decidido hablarme a mí mismo en positivo, animarme y empujarme a hacer las cosas como si no supiera que puedo fracasar, siguiendo el consejo de *El Principito*, de Antoine de Saint-Exupéry: «A veces no sabes lo que puedes hacer hasta que lo intentas como si supieras que vas a hacerlo».

Solo nosotros podemos establecernos límites inabarcables, y el primer paso para ello está en lo que nos decimos que podemos o no hacer. Construyamos nuestros retos,

nuevos proyectos, cumplamos nuestros sueños, hagamos las cosas con la convicción de que vamos a conseguirlas y llegaremos mucho más lejos. Porque así como podemos impulsarnos, incluso automotivarnos, también podemos ser los primeros en traicionarnos a nosotros mismos al hablarnos en negativo desde las limitaciones y la duda. Poner convicción a lo que me he propuesto ha sido fundamental a la hora de conseguir mis objetivos.

El más pequeño de los retos

Además de retos, incluyo en mi vida pequeños desafíos que forman parte de mi rutina diaria. Levantarse muy temprano para llevar a cabo un objetivo, por ejemplo, puede tener en ti el mismo efecto que plantearte una gran meta. Lo importante es demostrarse a uno mismo que es dueño de su destino y capaz de innovar y cambiar. De hecho, el más pequeño de los retos que me he planteado se ha convertido ahora en una costumbre para mí: hacer el pino. Así de simple.

Siempre me ha gustado hacerlo, tengo recuerdos haciéndolo desde pequeño, pero cuando me diagnosticaron espondilitis anquilosante no volví a repetirlo porque el dolor me lo impedía. Muchos años más tarde, cuando comencé el tratamiento, pude volver a intentarlo. Y ahora no solo es un desafío —que precisa de fuerza, equilibrio y control del cuerpo—, sino que es mi manera de demostrarme a mí mismo que me encuentro en forma. Yo lo llamo mi termómetro personal: sé que me encuentro bien física y mentalmente cuando me apetece hacerlo.

Además, he descubierto que supone un pequeño elemento de reto para la gente de mi alrededor, incluso para desconocidos. Hacer el pino parece difícil, aunque no lo es. Nuevamente, es cuestión de tomar un pequeño riesgo e insistir hasta conseguirlo. También es cuestión de equilibrio, como todo en la vida. El equilibrio es más potente que la fuerza. Es curioso cómo muchas veces me he puesto a hacerlo y he visto que la gente me mira y se anima a intentarlo también.

Recuerdo una noche en que al salir de la ópera en Madrid me sentía tan bien que tuve el impulso de hacerlo allí mismo, en medio de la plaza. Así que me quité la chaqueta y me puse de cabeza. La gente de alrededor me miraba, pero, lejos de escandalizarse, se sintieron tentados de probarlo. Diez minutos más tarde y a unos metros de donde me encontraba, vi a un grupo de personas intentando copiarme. Nunca entenderé el efecto contagio que tiene este gesto en particular, sobre todo y curiosamente en la gente más joven, pero es algo que me llama mucho la atención. ¿Será que, de alguna manera, todos tenemos en algún momento la necesidad de probar nuestros propios límites, de entender cómo está nuestro termómetro personal?

Hacer el pino me recuerda que no hay que tener miedo a intentar cosas nuevas o que creemos complicadas pero que sentimos, cosas que de alguna manera nos obligan a

superar nuestro sentido del ridículo, porque muchas veces hacerlo también puede servir de inspiración para quienes te rodean o incluso para desconocidos. Además, tengo la convicción de que de tiempo en tiempo es importante ver el mundo al revés, desde un ángulo distinto al que estamos acostumbrados. Cambiar de perspectiva nos ayuda a encontrar oportunidades donde antes veíamos obstáculos, nos impulsa a dar la vuelta a problemas cuya solución no vislumbramos.

De hecho, la espondilitis me ha permitido encontrarles un sentido más profundo a estos retos, llevarlos al terreno de la reflexión y que no se queden solo en la acción. Tener que gestionar el dolor me ha llevado a valorar y entender los desafíos en los que me he embarcado, por más pequeños que sean, como parte de mi aprendizaje vital. Además, ha hecho que con el tiempo haya ido incorporando a mi vida una serie de valores que ahora son centrales para mí y a los que seguramente no habría llegado del mismo modo si no hubiera tenido que enfrentarme a esta enfermedad.

Cuando reflexiono sobre esto me afinco en mi convicción de que cada obstáculo es simplemente una oportunidad disfrazada. En mi caso, se trata de una dolencia física que aparentemente disminuiría bastante mi calidad de vida. Sin embargo, y después de un largo proceso, hoy puedo decir que esta enfermedad ha potenciado mis emociones y me ha llevado a aprendizajes invaluable.

Hace mucho tiempo comprendí que debía convertir mi aflicción en aprendizaje. Mi vida llegó a un punto de inflexión cuando comencé el tratamiento a través del que pude controlar y aliviar el dolor. A pesar de que no existe la garantía de que este desaparezca para siempre, en ese momento entendí que la vida me estaba dando una segunda oportunidad, que me estaba diciendo: «Después de mucho sufrimiento, ahora te quito toneladas de la mochila que llevas auestas, así que aprovecha lo que has aprendido en estos años de dificultad para llegar tan lejos como puedas». El tratamiento y mi actitud ante el dolor son como una ventana que se abre y deja entrar un chorro de luz que lo inunda todo y me descubre nuevas oportunidades.

4. Al agua

Ningún mar en calma hizo experto a un marinero.

ANÓNIMO

Aunque el dolor se había aplacado, la enfermedad avanzaba. A día de hoy continúa dejando su rastro en mi cuerpo. Aun así, los pequeños retos a los que me había enfrentado día a día y las enseñanzas y valores que obtuve de ellos gracias a una perspectiva basada en el dolor y su superación casi constante —voluntad, esfuerzo, compromiso, disciplina, sacrificio, confianza y pasión— me llevaron a plantearme y a poder realizar un desafío mucho mayor de lo que nunca me habría siquiera imaginado.

La semilla empieza a brotar

Es increíble cómo a veces plantamos semillas de cosas que acabarán por germinar mucho más adelante en nuestras vidas. Me abrí a un mundo nuevo el día en que volví a la piscina ocho años atrás a pesar del dolor que me invadía; en ese momento nunca hubiera pensado que esa semilla brotaría en forma de un reto que jamás imaginé destinado para mí: cruzar el estrecho de Gibraltar a nado.

Recuerdo que cuando era niño ya me gustaba nadar. Hacerlo despertaba en mí sensaciones que me encantaban; me sentía muy en sintonía con el agua, como si tuviera una forma de complicidad con este medio que me hacía sentir cómodo y seguro. El agua siempre ha tenido mucho que ver conmigo, incluso durante una época de mi infancia tuve la manía de beber un vaso de agua antes de meterme en la cama como forma de estar alineado con ese elemento. El recuerdo de ese detalle nunca se me ha olvidado y durante años ha vuelto a mí con una pequeña sonrisa, como algo muy mío, muy personal.

Desde entonces nadaba y competía en el colegio, aunque de forma poco seria, hasta que a los 15 años decidí dejarlo para siempre. Pero años más tarde rompí mi promesa. Sin planearlo y como si de un capricho del destino se tratara, regresé al agua, y esta vez para llegar mucho más lejos de lo que jamás pude llegar a soñar.

Cada vez que empezamos una nueva actividad nos adentramos en un mundo lleno de matices y detalles y tomamos un camino que puede ser infinito y apasionante. Nunca sabremos hasta dónde nos llevan las cosas hasta que recorramos todo el camino, y recorrerlo completo es casi imposible.

«Enamórate del proceso y obtendrás los resultados»

Resulta curioso que en esa primera ocasión en la que volví a una piscina después de tantos años sin nadar, me llamó la atención el olor a cloro que desprende la entrada del club de natación al que acudí. Es el olor común de cualquier recinto de este estilo, pero aquella vez me produjo una sensación casi de rechazo. Hoy, después de tantos meses y años de entrenamiento, cuando llego a la piscina y respiro ese olor, me siento más activo. Se ha convertido casi en un aliado que me ayuda, me anima y me pide que vuelva al agua y empiece a entrenar.

Además, me cautivó el ambiente tan especial que hay en el Club Canoe, donde volví a tomar contacto con la natación y donde hoy entreno cada día. El entorno de compañerismo y alegría te envuelve y anima, y eso me ayuda mucho. Jóvenes que nadan muy bien, deportistas que incluso van a las Olimpiadas y representan a la selección española en campeonatos europeos y mundiales. Por supuesto, yo no nado con ellos, pero sí los veo llegar y tirarse a la piscina, y ser testigo de su esfuerzo me sirve de motivación y ayuda para mis propios entrenamientos.

Compartir este ambiente con grandes nadadores, participar de esa sensación de sacrificio en cada entrenamiento, saber que cada uno tiene sus objetivos, sus metas y que todos sufrimos para alcanzarlas me hace seguir adelante con ilusión. Soy consciente de que nunca llegaré a nadar a su nivel ni a lograr sus tiempos, pero esto simplemente me ayuda a entender cuál es mi sitio en el agua y, sobre todo, me hace ser consciente de que es un privilegio compartir cloro con ellos.

Los años siguientes a mi nueva toma de contacto con el agua continué yendo a la piscina y poco a poco pude hacer los veintiocho largos del primer día sin sentirme agotado. Cuando lo conseguí, me marqué el objetivo de nadar cuarenta largos. Me tomó unos cuantos meses y, cuando lo logré, pensé que ese era mi límite. Por eso, pasé los siguientes años nadando esa misma distancia, sin siquiera considerar aumentarla. Me encerré en la idea de que nunca podría hacer más, quizá porque lo consideré suficiente dada mi situación física. Quizá porque nunca sospeché lo que podía encontrar al traspasar los límites que yo mismo me había impuesto.

Había construido un muro ante mí mismo sin ninguna necesidad, y fue una persona de mi entorno quien me enseñó que podía llegar más lejos: una amiga me dijo un día que

ella nadaba con regularidad y me sorprendió cuando me mencionó que hacía sesenta largos, es decir, ¡veinte más que yo! En ese momento entendí que, si ella podía, yo también. Así fue como me marqué un nuevo objetivo con la idea de no desistir, hasta que por fin lo alcancé.

Plantearme pequeños retos continuamente dentro y fuera de la piscina fue lo que me animó a seguir nadando. Descubrir ese nuevo mundo, con todos sus matices, me cautivó y me motivó a apasionarme por este camino mucho más que el convencimiento de que me hacía bien a las articulaciones. De hecho, nadar por razones de salud no me interesaba y creo que, si hubiera ido a la piscina solo porque me lo exigían los médicos, al final me habría aburrido o, en el mejor de los casos, habría continuado nadando treinta o cuarenta largos siempre.

De no haber encontrado la belleza y la disciplina que ofrece y exige este deporte, nunca me habría planteado ir más allá y, desde luego, nunca habría ni imaginado intentar cruzar el Estrecho. Pero seguí metiéndome en la piscina porque quería saber cuán lejos podía llegar y, sobre todo, porque disfrutaba al retarme a mí mismo y a mi dolor cada vez que me tiraba al agua, en silencio, sin compartir estos pequeños avances con nadie, alcanzando cada cumbre en soledad.

Insistir, arriesgar y actuar

Ocho años después de mi reencuentro con el agua, en septiembre del año 2011, cenando con unos amigos, entre los que estaba mi querida hermana Meche, entre una conversación y otra, ella me comentó de la forma más ingenua que un amigo suyo había cruzado el estrecho de Gibraltar a nado ese mismo verano. Yo, sorprendido, le dije: «No sabía que eras amiga de David Meca». Me miró extrañada y tan solo me contestó: «Mi amigo se llama Jaime». Mi hermana siguió cenando sin prestarle más atención a nuestra conversación, pero yo ya intuía que me había hecho un gran regalo, uno de los mejores regalos de mi vida.

Con ese simple comentario mi hermana me estaba diciendo que no existen retos destinados para unos pocos hombres excepcionales, sino que están todos al alcance de quien quiera dar el primer paso, arriesgar e insistir para lograrlo. Siempre había pensado, en mi creencia limitadora, que solo Meca o nadadores profesionales como él podían llegar a una meta como esa. El comentario de mi hermana me permitió entender que si su amigo Jaime, alguien anónimo, podía hacerlo, yo, a pesar de mi enfermedad, también. Así que, sin darle más vueltas, en ese mismo momento y con un súbito despertar de una creencia potenciadora le dije a Meche: «Voy a cruzar el estrecho de Gibraltar». Ella me miró, asintió y volvió a enfrascarse en su plato.

¿Por qué ponernos retos? Porque son una forma de aprendizaje

Disfrutar de los distintos caminos que emprendes en la vida es prioritario, pero la respuesta a la dedicación y al sacrificio está en el objetivo final. Marcarse una meta justifica el esfuerzo cuando no logras encontrar perspectiva en el sufrimiento, por lo que es vital tener un objetivo claro y concreto. Además, los retos te llevan por un camino de crecimiento personal que siempre te sorprenderá. Dan valor a tu vida y te permiten vivirla más plenamente, te abren a la posibilidad de explorar tus límites y luchar por tus sueños.

Perseguir un reto te lleva a lugares desconocidos y a mundos que quizá nunca consideraste que podían cruzarse en tu destino. En mi caso, el dolor que se instaló en mi vida cuando era todavía muy joven ha supuesto un cambio de planes, y esa circunstancia me ha llevado a vivir de manera mucho más intensa una serie de experiencias inesperadas y fantásticas.

Según Rojas Marcos, «las mejores fuentes de motivación son las metas que nos estimulan, nos abstraen y nos plantean un desafío que requiere poner a prueba nuestras aptitudes físicas, mentales y sociales sin sobrepasar nuestras posibilidades». En mi experiencia personal hay tres pasos que me han llevado a plantearme estos retos y a llevarlos a cabo con éxito: insistir, arriesgar y actuar.

Insistir

Con el tiempo empecé a encontrar un verdadero placer en la natación. La verdad es que no es algo que aparece desde el principio ni llega rápido, hace falta mucho tiempo, muchos largos y bastante insistencia, incluso sufrimiento, en el agua antes de que tu cerebro haga clic y empieces a disfrutar de cada brazada que das. Pero, si el sueño es grande, ya sabemos que el camino tendrá momentos difíciles, y para superarlos con éxito la clave está en levantarnos una vez más de la que caemos. El 95 % del éxito está en insistir.

Ha habido momentos durante los larguísimos entrenamientos en los que he sufrido más de lo que jamás habría pensado que soy capaz de soportar, pero también ha habido otros en los que he encontrado una verdadera sintonía y equilibrio entre mi cuerpo, mi mente y el agua; una fusión que me ha dado paz y estabilidad.

Arriesgar

Los retos son una manera de medirnos a nosotros mismos y de forzarnos a salir de nuestra zona de confort. Alguna vez me han dicho que jamás he estado en mi zona de confort, y probablemente sea cierto. Me gusta salir de ese espacio seguro, arriesgar, generar movimiento y adentrarme en nuevos territorios sin saber hasta dónde puedo llegar.

La enfermedad me ha llevado a tener esta actitud ante la vida, pues después de recibir el diagnóstico muy pronto entendí que el dolor no podía ser el que marcara mis límites. No puedo permitir que la enfermedad construya fronteras a mi alrededor, por eso me desafío cada día, buscando contrarrestar los efectos de la espondilitis en mi vida y por eso, también, apuesto por mis sueños, grandes y pequeños, ya que son los que me mueven y me trasladan a espacios nuevos.

Los retos que me pongo me dan la oportunidad de fortalecerme psicológica y físicamente. Me ayudan a no darle más importancia a la enfermedad de la que tiene, me permiten ver las posibilidades de superación que se abren ante mí, no ceder ante mi limitación, reconocer y abrazar mi enfermedad, pero no desde la limitación sino desde la oportunidad de crecer. Las adversidades son piedras que encontramos en el camino y la capacidad de seguir poniéndole pasión a la vida a pesar de ellas es fundamental para hacer de nuestra circunstancia una nueva senda, inesperada, pero llena de potencial.

Me planteo retos físicos en la mayoría de los casos porque mis límites también lo son. Pero esta manera de enfrentarse a la vida es igualmente válida para los desafíos intelectuales o emocionales y para todas las personas que quieren dar batalla a sus limitaciones, sean cuales sean, y crecer y evolucionar hasta convertirse en la mejor versión de sí mismas.

Actuar

La diferencia entre lo que somos y lo que queremos ser es lo que hacemos. Tenemos que activarnos, levantarnos, dar el primer paso con decisión. Actuar. Profundizar en cada meta, en cada objetivo y sueño que queremos conseguir en la vida nos tomará apenas un paso. El primero es el más importante de todos porque nos saca de donde estamos. Con dar un paso ya hemos cambiado algo, pero ¿quién quiere conformarse con eso? Las ganas de progresar serán cada vez mayores y así, un paso tras otro, llegaremos adonde sea que queramos llegar.

Sin esa zancada inicial jamás llegaremos a la meta, por más cerca o lejos que esta se encuentre. Mi meta, desde ese momento y a partir de ese ingenuo comentario que me abrió la puerta a soñar, se encontraba en la costa de Marruecos, a entre 15 y 25 kilómetros de las playas de Tarifa, desde donde tendría que emprender un camino, brazada a brazada, de entre cuatro y cinco horas, o incluso seis, sin parar de nadar.

El primer paso

A la mañana siguiente de aquella cena junto a mi hermana fui a hablar con un entrenador; ese fue mi primer paso en esta nueva meta. Le pregunté si creía que podía cruzar el estrecho de Gibraltar. Mi aspecto no era precisamente el de un deportista: salía del agua con un traje de baño playero, de cinco bolsillos de los que brotaba agua, jadeante y medio jorobado. El entrenador, sin embargo, me respondió simplemente con otra pregunta: «¿Tienes dos horas al día para nadar durante todo el tiempo necesario hasta prepararte para hacer un reto de este tipo?».

Le dije que no, que era una persona muy ocupada, con una agenda bastante llena de cosas y que mi trabajo no me dejaba tiempo libre, que mi agenda ardía debido a que acababa de crear mi propia empresa, con todo lo que eso conlleva. Me contestó que cuando resolviera mi agenda volviera a hablar con él, pues el tiempo era un requisito indispensable para lograr lo que me planteaba. Al poco comprendí que tenía razón y que para conseguir encajar ese tiempo cada día debía hacer algo tan importante como reorganizar mis prioridades: renunciar, cambiar aquello que podía cambiar en mi rutina. Desde ese momento en adelante cambié una de mis prioridades diarias y dediqué mis dos horas de almuerzo a dar brazadas en una piscina. Incluso con el tiempo tuve que adaptar mis viajes a los entrenamientos, como cuando fui a visitar a mi hermano Lorenzo a Chile para conocer a su hija recién nacida; en lugar de poder dedicar los días de visita a hacer turismo, conocer un nuevo país y pasar más tiempo con mi hermano y su familia, tuve que adaptar mi estancia a mis entrenamientos en una piscina en Santiago de Chile.

La tarea del artista

A veces son esos pequeños cambios los que más nos cuestan, pues hemos establecido nuestras prioridades de modo casi inamovible. Pero aunque es importante tener claro qué debe primar en nuestro día a día, también tenemos que estar dispuestos a reajustar el guion que hemos escrito para nosotros mismos. Si no, esas prioridades tan cuidadosamente seleccionadas pueden convertirse en obstáculos en nuestro camino hacia el éxito.

Con el dolor sucede lo mismo. Puedes entenderlo como una condena o como una oportunidad. Yo lo he interiorizado hasta el punto de convertirlo en parte de mi identidad y, para ello, he tenido que aprender a encontrar el espacio que existe entre el dolor y el crecimiento personal. Tras más de veinte años gestionando una enfermedad como esta, he entendido que necesitamos romper con la idea de que el dolor, sea físico o emocional, solo puede llevarnos a algo negativo. En realidad, está en nuestras manos —en nuestra actitud— convertirlo en una oportunidad.

Para lograrlo, es esencial preguntarnos qué importancia le damos a la vida. ¿Intentaremos vivir de la manera más plena posible con las herramientas que tenemos o nos vamos a dar por vencidos cuando los obstáculos dificulten el camino? La vida del israelí Itzhak Perlman, uno de los mejores y más famosos violinistas del mundo, es un ejemplo de las distancias que podemos recorrer si tan solo elegimos la primera opción.

Durante su larga carrera, Perlman ha tocado junto a las orquestas más grandes en decenas de países, ha ganado dieciséis premios Grammy y cuatro Emmy, ha sido distinguido con numerosos galardones y se ha dedicado a la enseñanza a través del Perlman Music Program, un programa que fundó junto a su mujer, Toby, para jóvenes de gran talento musical.

En noviembre de 1995 Perlman subió al escenario del Avery Fisher Hall del Centro Lincoln, en Nueva York, preparado para dar un concierto. La orquesta y el director lo esperaban ya instalados y el violinista hizo su lenta entrada, con ayuda de las muletas, hasta su lugar en el centro de la tarima. Se sentó trabajosamente, cambió las muletas por el violín, dio la señal al director y comenzó a tocar.

Poco después, un fuerte ruido dejó en silencio al israelí y a toda la orquesta: se le había roto una de las cuatro cuerdas de su violín. Perlman cerró los ojos un instante y

respiró. Al abrirlos dio nuevamente la señal al director y, en un acto de generosidad, valentía y destreza, retomó la melodía con solo tres cuerdas a pesar de la enorme dificultad que eso conlleva.

Cuando terminó, el público, maravillado, lo ovacionó. El violinista se secó el sudor de la frente y compartió con ellos una reflexión: «A veces, la tarea del artista es saber cuánta música puede hacer con lo que tiene». Es una frase que repito constantemente porque creo que todos somos artistas de nuestra vida; todos decidimos qué melodía le damos a cada uno de nuestros días.

Muchas veces ignoramos que nuestra misión es producir tanta música como podamos con las herramientas y talentos que tenemos. A los 28 años me di cuenta de que se me rompió una cuerda del violín y yo decidí que tenía que tocar, así, la mejor sinfonía posible durante el resto de mi vida.

¿Detenerse o continuar?, ¿actuar o paralizarse? Nuestra existencia a menudo se ve definida por ese tipo de decisiones. En esos momentos recuerdo una frase de Fernando Sánchez Dragó: «Cuando llegues a un cruce de caminos y no sepas si ir a derecha o izquierda, si seguir al frente o retroceder, si no sabes qué ruta tomar, siempre elige el camino del corazón, porque el camino del corazón es el que más lejos te va a llevar».

Cuando te encuentras en una encrucijada, como nos sucede a todos, tarde o temprano, en algún momento de nuestras vidas, puedes elegir una dirección marcada por el optimismo, la tranquilidad y la reflexión o una ruta que nace en la negatividad. Te llevarán por senderos muy distintos. En uno encontrarás que incluso desde la adversidad puedes vivir de modo pleno y ser útil a tu entorno. En el otro no verás más que la soledad del que se niega a tocar el instrumento que le ha sido concedido.

Contracorriente

Habiendo reorganizado mis prioridades y con la decisión tomada de cumplir con el reto que me había impuesto, comencé a entrenar con seriedad, aunque por mi cuenta. Para conseguir mi sueño debía pasar de nadar 60 largos cada día a nadar 300, lo cual implicaba una mayor inversión de tiempo y, sobre todo, un esfuerzo físico muy superior.

Durante años me limité a mí mismo a esos 60 largos, 1.500 metros, pensando que era lo más lejos que podía llegar, pero cuando me establecí una aspiración mayor, me sorprendí al recorrer, desde el primer día, los 6.000 metros requeridos. ¿Por qué pude hacerlo? Porque tenía un objetivo concreto, una meta que me apasionaba y que me motivaba a darlo todo. Para conseguir incorporar una nueva disciplina en nuestras vidas, para llegar a alcanzar metas que en principio parecen imposibles, es absolutamente necesario tener un objetivo. Si no es así, muy probablemente abandonemos antes de darnos cuenta.

Pasión, voluntad, visualización, disciplina, compromiso, compartir

Pasión

La pasión es un motor poderoso e imprescindible. Por eso cada mañana me pregunto si esta es mi vida, si voy por el sendero que he elegido a conciencia y con pasión. Steve Jobs ya lo decía: «Cada día que me levanto, me miro en el espejo y me pregunto: “Si hoy fuese el último día de mi vida, ¿estaría contento con lo que voy a hacer?”. Si la respuesta es “no” durante demasiados días seguidos, sé que necesito cambiar algo».

Cuando me diagnosticaron me hice esa pregunta muchas veces: «¿Quiero vivir así, anclado en el dolor, lamentándome, condenándome yo mismo cada día y rodeado de mi propia tristeza?». Siempre fui un soñador, y esa cualidad no la perdí con la espondilitis, por eso mi respuesta fue: «No, no me conformo. Quiero seguir viviendo con pasión por cada día nuevo».

Y con pasión renovada fui intensificando el entrenamiento, lo que, por otro lado, no vino sin consecuencias: salía del agua después de nadar dos horas con contracturas, con muchísimo dolor y absolutamente agotado. Me faltaba aprender bien la técnica, no estaba siguiendo un programa diseñado ni controlado por un entrenador profesional, sino independiente, ya que finalmente el entrenador al que había consultado al inicio no participó en mi reto. Tomé el camino de la soledad, y ese año de preparación sin ninguna compañía fue bonito y duro, pero más duro aún fue recibir, después de muchos meses entrenados, la terrible noticia de que no podría lanzarme a las aguas del Estrecho para conseguir mi sueño.

La Asociación de Cruce a Nado del Estrecho de Gibraltar (ACNEG), en Tarifa, se encarga de organizar los permisos y la logística para los que deciden nadar de España a África. No solo ponen los barcos de apoyo, miden las corrientes, el tráfico marino y controlan la fauna de la zona, sino que organizan el calendario de cruces. Este reto se puede realizar cada año únicamente entre mayo y octubre porque en esos meses las condiciones son más favorables. En el Estrecho confluyen el océano Atlántico y el mar Mediterráneo, y sus fuertes corrientes —la atlántica, entrante y superficial, más caliente y de menor densidad, y la mediterránea, saliente, más profunda, fría y densa— pueden ser un factor determinante para llegar a la otra orilla.

La ACNEG bloquea una semana en ese periodo para cada persona que quiera enfrentarse al Estrecho. Es tu ventana de oportunidad, pero puedes perderla si las circunstancias climatológicas no son las ideales. Además, es un reto muy atractivo para un nadador de aguas abiertas. Se trata de un cruce muy reconocido a nivel internacional porque es uno de los *Ocean's Seven*, los siete retos en aguas abiertas más famosos del mundo, equivalentes a los 14 ochomiles de montaña. La lista de espera es de dos años, puesto que llegan muchas solicitudes cada temporada y solo unos pocos afortunados son seleccionados.

La primera vez que quise cruzarlo, tras diez meses de preparación y sufrimiento en solitario, fui uno de los nadadores que se quedaron fuera. Me llegó una carta que explicaba que me había quedado fuera del cupo para el cruce ese año. Entonces me encontré, de nuevo, ante un cruce de caminos: ¿olvidar mi meta o persistir frente a la adversidad?, ¿dejarlo ahí o seguir entrenando un año más? Admito que me sentía realmente frustrado. Era un sufrimiento tirarme al agua todos los días, solo, sin saber siquiera si lo estaba haciendo bien y si, al final, valdría la pena.

Tuve que tomar una decisión importante y opté por levantarme, insistir y apostar por seguir con paciencia a pesar de la frustración, perseverar en mi idea a pesar de la gran decepción de haberme quedado fuera del cupo después de tanta preparación, aguantar con paciencia este contratiempo, seguir entrenando un año más, muchos más metros, más sacrificio, más renuncia para realizar un mayor esfuerzo, resistir a algo que ya conocía bien y que había aprendido durante los meses anteriores. Lo hice porque tengo la convicción de que los sueños nacen para ser cumplidos. **Abandonar no era una opción.**

Un gran apoyo en mi preparación

Con el tiempo comprendería que me enfrenté a mi reto en el momento perfecto, a pesar de haber tenido que esperar más tiempo del inicialmente planeado, más de dos años en total. Y es que cuando decidí enfrentarme a la «segunda ronda» opté por hacerlo con más ganas y un mayor impulso, sin mirar atrás y con decisión, y tuve la suerte, esta vez sí, de que se uniera a mí un gran entrenador, Pedro Simón, que me marcaría un camino más preciso hacia mi meta. Él supo empujarme hasta el límite de mis capacidades —que nuevamente demostraron ser mayores de lo que creía— y me brindó las herramientas necesarias para que cuando hubiera corriente en contra yo pudiera ser más fuerte que ella. Cuando nadas en el Estrecho, las corrientes pueden ser determinantes para lograr, o no, llegar al otro lado. Pedro lo sabía y por eso me preparó para ello.

Sin embargo, no solo me dio herramientas físicas, sino que supo motivarme cada día a nivel emocional. Nuevamente, la piscina se convertía en una metáfora de la vida: cuanto mejor preparados estemos —física y psíquicamente— para enfrentarnos a las corrientes en contra que inevitablemente querrán desviar nuestro camino vital, mejor podremos afrontarlas y vencerlas sin perder el rumbo. Pedro ha sido esencial en esta lección y contar con su apoyo no tiene precio. Cada cierto tiempo, cuando me flaqueaba la certeza de que conseguiría mi meta, le preguntaba: «Pedro, ¿crees que voy a lograrlo?». Todas las veces me contestó, sin titubear: «Claro, Jacobo».

Trabajar con un entrenador profesional implica también un trabajo mucho más duro y disciplinado que el que yo había seguido hasta entonces. Obedecí a Pedro en todo, con los ojos cerrados, aunque a veces sintiera que me estaba matando de cansancio. Fueron diez meses más de arduo trabajo. Dedicaba dos horas y media diarias a la piscina, cinco días a la semana, para ganar resistencia, velocidad y técnica, los elementos que me permitirían llegar de Tarifa a Marruecos. En total, nadé más de 1.200 kilómetros durante mi preparación para el cruce.

Si Pedro me ayudó en el agua, Ricardo González, mi fisioterapeuta, fue mi apoyo fuera de ella. Hasta entonces nunca había buscado ayuda de masajistas ni fisioterapeutas para aliviar el dolor que me producía la enfermedad, pero al empezar a prepararme para el Estrecho comencé a ver a Ricardo con regularidad para que me ayudase con las contracturas, tensiones y dolores que me aquejaban por culpa de los duros

entrenamientos. Estaba llevando mi cuerpo al límite y también tenía que saber agradecerlo y sanarlo. Ricardo es también deportista y entiende la pasión que hay detrás de una meta como la que yo tenía entonces y sus palabras de apoyo, tanto como sus tratamientos físicos, me ayudaron inmensamente en el proceso.

Voluntad

«Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.» He experimentado de primera mano lo ciertas que son estas palabras de Einstein, pues se requiere de perseverancia y fuerza de voluntad para levantarse cada día y seguir adelante a pesar de un dolor que te paraliza. Volvieron a resonar en mí cuando tuve que decidir entre olvidar mi sueño o continuar persiguiéndolo.

La pasión que sentía cuando comencé ese camino continuaba en mí, pero necesité tomar aire y volver con mucha más fuerza y decisión para seguir lanzándome a la piscina durante otros 12 meses y, nuevamente, sin saber si al año siguiente condiciones externas a mí me permitirían enfrentarme o no al mar. Una apuesta cuyo resultado no estaba solo en mis manos, sino también en las de la naturaleza y las del destino.

La fuerza de voluntad es una de las herramientas más eficaces que tenemos para encarar la vida y sus dificultades, para continuar persiguiendo los sueños, aunque estos se nos escurran por entre los dedos como agua. Pero este contratiempo me enseñó que perseverar no siempre implica avanzar; a veces requiere más bien la calma, la paciencia, la tolerancia y el estoicismo para resistir y volver a despertar en ti la confianza para seguir adelante. Ya sea aguantar dos horas en el agua cada día, un dolor que nos taladra el cuerpo o la mente o una situación compleja que está fuera de nuestro alcance cambiar.

Para preparar un reto de este tipo tienes que mirar cara a cara tu fuerza de voluntad e incluso medirte con ella. Esta fuerza de voluntad te ayudará a seguir adelante en el duro entrenamiento a pesar de tanto sacrificio, de tantas horas de nadar y volver a tirarte a la piscina día tras día y sin descanso, te permitirá entender la necesidad de cambiar tus prioridades, de sobreponerte a los momentos bajos producidos por el extremo cansancio, de ser más fuerte que la rutina que supone el volver de lunes a viernes durante meses y sin excepción a la piscina, de adaptar el ritmo diario de tu trabajo y encajar horas y horas de entrenamiento, de la necesidad de cambiar tu alimentación, de la obligación de volver al agua a pesar del frío o del calor, a ser más fuerte que la incertidumbre o a sobreponerte al dolor físico que inevitablemente llega después de tanto esfuerzo, para continuar en tu viaje, para cumplir un gran sueño.

La voluntad es un aliado necesario en el camino que hay que transitar para alcanzar una gran meta.

Visualizar

El poder de la visualización

En ese tiempo di cientos de miles de brazadas y muchas veces sentí que me ganaba el cansancio y hasta el hastío, pero para encontrar la fuerza de dar una más, y luego otra, utilicé una herramienta sencilla pero poderosa: la visualización. La visualización en positivo se convierte en un arma potente, un aliado eficaz a la hora de llegar a nuestros objetivos. Si visualizamos el final de los retos con éxito, si nos vemos a nosotros mismos recogiendo el premio al gran esfuerzo, nos alimentamos de una energía y de una motivación que nos ayudará considerablemente en el camino hasta la cima.

Debemos, además de hablarnos a nosotros mismos en positivo, visualizar y proyectarnos, imaginar qué sensaciones tendremos cuando consigamos aquello por lo que nos esforzamos y en lo que soñamos, y así lo acabaremos logrando. La visualización es un recurso eficaz que todos podemos usar en nuestro beneficio.

Yo imaginaba el día en que finalmente me lanzaría a las aguas del Estrecho y todo lo que podría pasar una vez que estuviera allí, solo ante la meta que yo mismo me había marcado. Durante esos largos meses de entrenamiento y continuas brazadas en una piscina de 25 metros en el centro de Madrid, visualicé con gran intensidad tres situaciones, tres detalles que me hacían especial ilusión y que me acompañaron durante muchas horas.

Primero, ¿cómo sería cruzarme en el agua con uno de los miles de petroleros que cruzan el Estrecho cada año?, ¿qué sentiría al verme atrapado entre dos inmensas paredes de acero que flotan en el mismo mar que yo, rumbo a un destino tan distinto al mío? El segundo interrogante era si tendría la oportunidad de nadar junto a una manada de delfines. Consciente de que no estaría en mi entorno sino en el de los delfines, me sobrecogía la idea de verme acompañado por ellos en algún tramo del cruce. Y, claro, después de tanto esfuerzo, la tercera pregunta era: «¿Cómo será la llegada?».

Disciplina

La distancia entre un sueño y la realidad se llama disciplina

Tuve que esperar bastante para vivir lo que tanto había visualizado, pero el día llegaría. Y, para aguantar hasta entonces, necesité también de mucha disciplina. Para todos los retos que me he propuesto me ha hecho falta este valor: para nadar dos horas y media al día, para insistir con un instrumento musical que se me resistía, para volver a calzarme los patines, aunque no encontrara el tiempo o me hubiera caído ya cientos de veces.

La disciplina es necesaria en cualquier compromiso que contraemos, pues sin ella, y sin obediencia y sacrificio, pocos llegan a cumplir sus sueños. Y la verdadera disciplina viene de la mano de la determinación y la aceptación: el camino será duro, pero las quejas solo implicarán obstáculos, mientras que el sacrificio y entender por qué te sacrificas te llevarán a alcanzar tu meta.

Uno de los ejemplos más claros de disciplina que conozco es el de Paco de Lucía. El algecireño tocó la guitarra durante 10 o 12 horas al día desde que era un niño. Nació en una familia humilde y ver a sus padres trabajando muy duro para traer comida a casa a diario lo motivó a empeñarse con la guitarra para poder ayudarlos. «Yo no creo en los genios escondidos. El artista es bueno incluso si está debajo de una piedra y no tiene reconocimiento. Pero el talento y la capacidad artística que uno tenga no es suficiente. Uno debe continuar batallando, como el primer día», decía el guitarrista, que aprendió la disciplina de su padre, un hombre estricto.

El compositor argentino Luis Salinas, que colaboró con De Lucía, comentó en una ocasión que su amigo «estaba atormentado con seguir mejorando». De hecho, cuentan que un día se subió a un taxi y el conductor estaba escuchando música flamenca. De Lucía comentó: «Cómo toca este tío, ¡qué bueno es!». El taxista se dio la vuelta y le dijo: «Pero si es usted». «No me lo creo», respondió el guitarrista. Así de exigente, humilde y estricto era consigo mismo. Su dedicación lo convertiría en el guitarrista flamenco más influyente de la historia de la música no solo por su insólito talento, sino por sus innovadoras —y muchas veces controvertidas— mezclas entre flamenco y *jazz* e incluso *blues*, *salsa*, *bossa nova* y música árabe.

El periodista Juan José Téllez cuenta en su libro sobre el guitarrista que este sentía especial cariño por Marruecos. «El paisaje de mi nacimiento está entre dos aguas», explicó en una entrevista en 1976 en referencia a su famosa rumba con el mismo nombre.

Todo esto me acerca más a este gran genio de la música porque yo mismo iba a tener que nadar entre dos aguas cuando llegara el momento de cumplir con mi gran sueño.

Además, cruzar esas mismas aguas, mortales para tantos, era para mí un símbolo de esperanza y una manera de establecer un hilo, por frágil que fuese, entre dos culturas históricamente ligadas, pero que hoy parecen tan dispares.

Compromiso

La fuerza del compromiso

Aunque el valor personal de estas aguas le daba una nueva dimensión a mi reto, sé que no habría sido lo que fue a no ser por mi decisión de compartirlo. Tomé una meta de calibre personal y la saqué de ese ámbito para convertirla en algo colectivo; en un proyecto más grande que mi ambición individual. Desde que nació este sueño quise multiplicar su sentido, encontrar una razón más allá del dolor.

Sí, quería demostrarme a mí mismo que no hay límites y transmitir a todas las personas que tienen esta enfermedad u otras enfermedades crónicas que es posible llegar a terrenos desconocidos. Pero también sabía que necesitaba estar comprometido con otros para que el triunfo fuera total. Comprometerte contigo mismo y con la sociedad es posiblemente el camino más seguro hacia el éxito en tus retos. El compromiso requiere de solidaridad, de compasión y de la capacidad de comprender a los otros a través de la comunicación basada en la empatía.

Entregarte a los demás te permitirá ser más asertivo y entender que no eres el único que sufre y que cada dolor, físico o emocional, es igual de importante. En este sentido, me gusta mucho una frase de santa Teresa de Calcuta, el mejor ejemplo de compromiso con uno mismo y con los demás: «Yo hago lo que tú no puedes, haz tú lo que yo no puedo y juntos haremos grandes cosas».

Con la idea de multiplicar el sentido de mi sueño por mil, y estimulado por mi sobrina Olimpia, que llegó a este mundo hace diez años con la misión de inspirar, enseñar y emocionar a todo su entorno, decidí compartirlo con la Fundación Síndrome de Down de Madrid. Fue una vivencia inigualable, ya que durante la semana que estuve en Tarifa esperando para lanzarme al agua me acompañaron quince chicos con síndrome de Down. Esa experiencia es lo que entiendo como lo más próximo a vivir con quince ángeles en la tierra. Es muy difícil describir lo que te aporta estar con ellos a cada paso que das. Despiertan sonrisas y reflexiones en todas las personas que los rodean y tienen la suerte de tratar con ellos.

Durante esos días, yo iba a entrenar cada mañana y después me encontraba con ellos y pasábamos la tarde juntos. Solíamos comer en el mismo chiringuito, y los chicos se

hicieron amigos de todos los que trabajaban ahí y de los que iban a comer allí a diario. Un día, después del almuerzo, se me acercó un señor que acudía al chiringuito con frecuencia. Me comentó que era abogado y que ya le habían hablado del reto al que estaba a punto de enfrentarme. De pronto, mientras conversábamos, el hombre se emocionó. «¿Por qué lloras?», le pregunté. «Porque llevo días viendo a estos jóvenes y hablando con ellos y me emocionan mucho. Son tan especiales —me contestó—. Cada día que los he visto, cada conversación que he podido tener con ellos, cada gesto de dulzura en su mirada, cada vez que me han regalado una de sus sonrisas, su forma de entender la vida, su enorme cuidado hacia el otro, su inocencia y transparencia, me ha cambiado un poco, me ha hecho mejor persona.» Esa conversación me llegó al alma y creo que es el mejor ejemplo de lo que puede despertar en nosotros una persona con síndrome de Down.

Compartir

Tener el privilegio de compartir con ellos este reto es, con diferencia, lo que más valor le otorga. Y pude compartir con ellos este reto ya que con los fondos que recaudamos la fundación puso en marcha un proyecto deportivo. Me encargué de buscar los patrocinios y las donaciones, tuve la suerte de poder organizar la parte más enfocada a la obtención de recursos económicos, como si del lanzamiento de un producto o un servicio empresarial se tratara, y usar para ello mis conocimientos del mundo del *marketing* y la empresa y «tirar» de mi experiencia laboral. Este es simplemente un ejemplo más de que todas las herramientas que adquirimos en las distintas etapas y ámbitos de nuestra vida pueden sernos útiles, aunque sea en momentos y de modos inesperados.

Además de donaciones corporativas, hubo mucha gente que quiso colaborar a través de una plataforma *online* que creé. Este proceso me demostró la enorme generosidad de las personas y que muchas están simplemente esperando una oportunidad para ayudar. La vida de todos es compleja y está llena de responsabilidades, por eso muchas veces no encontramos el tiempo de plantearnos compartir y ayudar, pero eso no significa que no queramos hacerlo. Muchos no dan el primer paso para realizar un proyecto de este tipo, pero tampoco dudan en participar del tuyo en cuanto se lo presentas.

Agradecí personalmente y de forma individual a todos los que colaboraron en el proyecto y muchas veces me sorprendían al decirme: «Gracias a ti por ayudarme a ayudar». A través de esta experiencia descubrí que cuando les planteas con convicción, pasión y desde el corazón un proyecto solidario a las personas, te dicen que sí de forma automática. Por eso desarrollar un proceso como este te permite poner en valor la bondad del ser humano. Por otro lado, no tiene nada que ver con la cantidad de dinero que aportaron: cada euro era un regalo y me hacía la misma ilusión uno que mil, porque demostraba ante todo el deseo de ayudar y compartir.

Un día, por ejemplo, llegó una donación de un euro a la cuenta que habíamos dispuesto para el reto. Al revisar quién la había hecho, para agradecerle su apoyo, descubrí que se trataba del hijo de seis años de una gran amiga, Muni, quien me estaba apoyando mucho en este sueño, como lo haría también en los que estaban por venir. No pude resistirme a llamarla para decirle la emoción que me producía el aporte de su hijo, y me contestó: «Ese euro es la paga que le he dado esta semana para chucherías». Este

tipo de gestos son los que le dieron sentido a mi reto y me recordaron que nacemos llenos de bondad y de ganas de compartir.

Cuando finalmente llegó el día de lanzarme a nadar, no lo hice solo. Como ya lo hicieran durante el largo proceso que me había llevado hasta allí, algunos de mis amigos y familiares me acompañaban ahora en la salida, y dos buenos amigos, Livinia y Ramón, en el barco de apoyo. Además, iba conmigo un compañero muy especial: Pablo, uno de los jóvenes de la Fundación Síndrome de Down, que tuvo la valentía de saltar también al agua y nadar conmigo los primeros metros de mi reto.

Llevaba también conmigo una medalla de la Virgen de la Concepción que me había dado mi madre antes de saltar al agua. No era una medalla cualquiera, sino la que le había regalado mi hermana Meche —la misma que me impulsó sin saberlo a enfrentarme al reto que tenía por delante— un mes antes, en Portugal.

Llegó el momento

Si puedes soñarlo, puedes lograrlo.

WALT DISNEY

A las 10 de la mañana del 10 junio nos sacaron a Pablo y a mí en el barco de apoyo del puerto de Tarifa. Ya en el mar, cuando estábamos a 25 metros de la base del faro, sonó la última voz que queríamos oír en ese preciso momento, la del capitán del barco, que decía: «Tiraos al mar». Y nos zambullimos en el agua, que estaba a 14 grados, y nadamos hacia el faro. Al alcanzar su base, paramos, nos miramos, nos dimos la mano y levantamos los pulgares apuntando al cielo. Sonó el pitido, el crono se puso a cero. Había llegado el momento de la verdad, en el que se vería si todo lo que había hecho para cumplir con este gran reto, un sueño más en mi vida, había merecido la pena.

Comenzamos a nadar. En ese momento sentíamos cierta corriente que nos empujaba hacia Ceuta, pero no había ni fuerte viento ni grandes olas. Comenzaba la aventura. Transcurridos unos 300 metros, Pablo me pegó un grito: «Yo me salgo», me dijo, algo que entendí perfectamente porque él no se había entrenado para nadar el Estrecho hasta el final. Recuerdo con claridad su mirada de orgullo, de trabajo bien hecho, de saberse representando a todos los chicos y chicas con síndrome de Down del mundo.

Su sonrisa mientras lo subían al barco de apoyo, esa expresión de victoria que lo iluminaba, fue lo que me dio la energía y el empuje para seguir nadando en dirección a Marruecos. Su coraje y su alegría fueron un motivo más de inspiración en un momento que ya de por sí era abrumadoramente emocionante. Entonces, con Pablo fuera del agua,

me quedé realmente solo frente al mar y todo lo que había visualizado durante meses de entrenamiento estaba a punto de cumplirse... o no.

Llegó el primer avituallamiento, cuarenta minutos después de comenzar a nadar. Me sentía con más energía que nunca, a pesar de que las corrientes no daban tregua. Los avituallamientos se deben cumplir con escrupuloso detalle y consisten en la ingestión de mucho líquido, sales minerales, hidratos de carbono y proteínas de absorción rápida. Energía obligada para continuar nadando durante todo el reto. Además, hay que estar muy atento a no tocar el barco de apoyo en ningún momento, pues las estrictas normas del cruce establecen que el nadador no puede apoyarse en ningún elemento externo y, si lo hace, es inmediatamente sacado del agua y devuelto a Tarifa.

Esto supone un elemento de tensión añadido. El avituallamiento o bien se deposita en la mano, asegurándose de que no hay contacto físico con el nadador, o se entrega a través de una cesta-red en el mar. Todo es rápido, no hay tregua, cada segundo en que el nadador está parado durante el avituallamiento es tiempo que pierde y durante el cual la corriente lo empuja hacia atrás. Son metros perdidos, distancia que tienes que recuperar, por lo que supone un mayor esfuerzo y aumenta la dificultad de llegar al otro lado. Desde el barco de apoyo los ánimos son constantes, pero también los gritos y la tensión para que no se pierda más tiempo del estrictamente necesario a la hora de avituallar, y esto genera una mezcla de adrenalina y estrés.

Mientras estás en el agua tienes muchos pensamientos que, entre brazada y brazada, parecen esfumarse rápidamente. Uno puede creer que hay tiempo para pensar, muchos minutos para profundizar en reflexiones del día a día, pero en realidad se convierte en un momento de concentración meramente física: la técnica, la dirección y el movimiento constante del cuerpo te exigen atención y no te permiten todo el espacio que creías tener para la evasión.

La automotivación es clave en momentos en que nos estamos poniendo a prueba. La confianza en uno mismo, esas palabras que nos decimos en nuestro diálogo interior, son esenciales para llegar al final de nuestros retos. Hay que mirar hacia delante, no hacia abajo ni hacia atrás, y dar cada brazada con determinación, con la certeza de que alcanzaremos la meta.

De toda la sabiduría que Mahatma Gandhi nos dejó, estas frases describen bien lo que implica la confianza en uno mismo y lo que puede significar: «Una persona usualmente se convierte en aquello que cree que es. Si yo sigo diciéndome a mí mismo que no puedo

hacer algo, es probable que termine siendo incapaz de hacerlo. Por el contrario, si tengo la creencia de que sí puedo hacerlo, con seguridad adquiriré la capacidad de realizarlo aunque no la haya tenido al principio».

Ochenta minutos después de arrancar, el agua estaba menos fría y las corrientes, por momentos, me daban tregua. Al prepararme para este reto tuve muy en cuenta que otro de los elementos especiales del estrecho de Gibraltar era su fauna: aquí pueden encontrarse decenas de especies distintas de tiburón —incluido el tiburón blanco, aunque eso no lo supe hasta que me encontré de nuevo en la orilla—, peces espada y atunes enormes que atraen a las orcas. De hecho, hay una manada de cinco orcas que vive en Tánger desde hace años y un cachalote, bautizado Amanita, que vuelve a las aguas del Estrecho todos los veranos.

A menudo me han preguntado si no sentí miedo de encontrarme con alguno de esos animales. Siempre contesto lo mismo: «No, en ningún momento». Me sentía más en armonía que nunca con la naturaleza y con lo que estaba haciendo; era un elemento más de ese enorme océano. Cuando estás en armonía con tus proyectos, nada te da miedo. Pero cuando te paras a pensar en las grandes amenazas, te invade el temor y te paralizas.

Si comienzas un nuevo proyecto y solo piensas en el tiburón que encontrarás a mitad de camino, el miedo no te permitirá avanzar. Si, por el contrario, te fijas en los pequeños detalles, en los matices de la vida, te irás nutriendo de las herramientas necesarias para luchar contra ese tiburón cuando sea el momento. Y así como fijarte en los detalles puede llevarte lejos, ignorarlos puede ser la razón de tu fracaso. Una mala palabra, un mal gesto o una idea equivocada pueden dar un tono completamente distinto a tu vida. Con frecuencia lo olvidamos y por eso restamos importancia a las minucias, los instantes, de los que realmente está hecha la vida.

Justamente por eso, mientras nadaba recordé la historia de Alejandro Magno: el mayor conquistador del mundo, ganador de cientos de batallas y superviviente de miles de peligros, quien murió por la picadura de un simple mosquito. Lo mató la malaria cuando había permanecido inmune a tantas otras adversidades. Pensé en él porque, en el Estrecho, el único animal que puede estropear el cruce es el más pequeño de todos: la medusa. Si me hubiese adentrado en un banco de medusas, tendría que haber salido inmediatamente del agua y podría haber terminado hospitalizado y mi sueño, arruinado.

Pero el camino estuvo libre de peligros y durante mucho tiempo solo podía pensar: «¡Cómo me divierto nadando! ¡Que nunca se me olvide!». Además, tuve la oportunidad

de vivir otro momento especial, que me llenó de humildad y que había visualizado en mis entrenamientos: coincidir con alguno de los miles de petroleros que atraviesan el Estrecho. La sensación de estar en el agua, ser apenas un punto en la inmensidad, y ver lo pequeño que eres en proporción con las creaciones del hombre te llena de sencillez y, a la vez, de fuerza, porque entiendes que en tu pequeñez eres capaz de grandes cosas.

Estando allí, sumergido entre corrientes y tratando de hacer a nado el recorrido que estos enormes barcos hacen a diario, cumplida mi visualización de verme entre dos enormes petroleros, dos masas de acero que se cruzaban en mi camino, reflexioné sobre la vulnerabilidad del ser humano: en ese momento entendí que las personas somos extremadamente vulnerables, pero también muy poderosas.

En la vida solo tenemos la certeza absoluta de dos cosas: una la celebramos todos los años y la otra no la celebraremos. Si fuésemos más conscientes de eso, nuestro paso por la vida sería mucho más liviano y tomaríamos decisiones mucho más potentes. Tendemos a cargar en nuestra mochila metafórica una cantidad de peso que nos paraliza, que nos resta agilidad. Tener presente nuestra vulnerabilidad nos permite ser más valientes.

Otro momento especialmente emocionante del cruce es cuando pasas de nadar en aguas españolas a aguas marroquíes. En medio del mar, donde todo fluye de modo natural y parece que no existen las fronteras, las divisiones entre países también deben respetarse. Pero desde mi lugar en el agua esos límites eran imperceptibles, hasta que miré hacia delante y vi que el segundo de los barcos que me acompañaba —uno más grande, que medía las corrientes e iba unos metros por delante— había colocado el pabellón marroquí junto a la bandera española. En ese instante, yo no pertenecía solo a España, sino también a Marruecos. Me fundía entre los dos países, como el agua de uno y otro que iba y venía al antojo de las mareas. ¡Estaba nadando entre dos aguas!

Las dos banderas ondeando juntas significaban, además, que ya había avanzado más de la mitad de mi recorrido. Sin embargo, en medio de la ilusión de saberme más cerca de la meta, sentí también cierta pena. Aún no se había hecho realidad la segunda visión que había proyectado durante los meses de entrenamiento: nadar con una manada de delfines.

Creía que ya no cumpliría ese sueño, pero, de repente, desde el barco de apoyo me señalaron a mi derecha. Me estaban avisando de que había una manada de ballenas calderón que nadaba muy cerca de mí. La emoción fue tan grande que quise nadar hacia

ellas. Eso, claro, me desviaba de mi camino, y desde el barco me sugirieron que no lo hiciera, así que continué mi recorrido, pero nadando a espalda, para poder verlas y disfrutar durante cuatro o cinco minutos de su compañía. Fueron unos minutos que nunca olvidaré; un momento sublime.

En ese instante, yo estaba dispuesto a nadar más y demorarme más tiempo con tal de ver a las ballenas calderón y compartir ese momento con ellas. Sabía que vivir esa experiencia plenamente daría mucho más valor a mi reto, sumaría un momento eterno a la sensación de triunfo de alcanzar la meta. A menudo nos olvidamos de disfrutar el camino, pero yo tenía claro que, estando finalmente en el agua, había llegado el momento de poner en valor todo lo que había hecho para llegar a ese día. «Nuestra recompensa se encuentra en el esfuerzo y no en el resultado. Un esfuerzo total es una victoria completa», dijo Gandhi. Bajo esta filosofía, yo ya había triunfado cuando me lancé al agua ese día de junio de 2013.

Visualicé incontables veces, entre brazadas en la piscina, cómo sería tocar la costa africana después del trabajo y sacrificio de tantos meses de preparación. Y ahora que finalmente me acercaba a mi meta, casi cuatro horas después de haber salido de Tarifa, esas imágenes volvieron a mi mente. Me di cuenta de que estaba cerca de la costa cuando me crucé con dos modestas barcas con varios pescadores que sostenían por una red de pesca. La emoción entonces se volvió intensamente fuerte y mi cuerpo se tensó en señal de alegría contenida.

Las emociones me llegaban de una manera que nunca antes había experimentado: me invadía una increíble sensación de felicidad. Apreté los puños, cerré los ojos, subí la intensidad en el nado, aumenté velocidad. Las últimas brazadas se hicieron más intensas, más firmes. A mi mente llegaba el olor a cordero, pastela y berenjena, a cúrcuma, jengibre y cilantro, a comino, tayín y a té de menta. Y, por fin, toqué tierra, ¡acababa de cumplir un sueño! Veintiún meses entrenados y más de 1.200 kilómetros de preparación para tocar el cielo.

Durante los entrenamientos en Madrid me imaginaba llegando a una playa en Tánger donde me esperaban cien marroquíes con pancartas de bienvenida, tambores y regalos. Podía verme salir del agua y caminar hacia ellos, cansado pero sonriente, mientras se me acercaba una joven y me ofrecía un plato de cuscús. Pero sé que las visualizaciones no siempre se cumplen como uno las ha proyectado.

Cuando te enfrentas a las aguas del Estrecho, la única certeza que tienes es tu punto de partida. En cambio, el lugar de llegada es una incógnita a causa de las fuertes corrientes. Por culpa de la deriva no culminé mi reto en una playa de Tánger, como siempre había imaginado, sino en un acantilado que entonces no conocía, llamado punta El Vaar. Llegué a la orilla 3 horas, 46 minutos y 55 segundos después de haber salido de Tarifa y tras recorrer 18,8 kilómetros.

Agotado pero feliz, y lleno de expectativa, miré hacia arriba esperando ver la fiesta marroquí de mi imaginación. Pero no encontré a nadie. Miré una segunda vez y, entonces sí, pude ver al espectador que me esperaba: una cabra solitaria que pastaba en la cima del acantilado.

Toqué el cielo a mi llegada a la otra punta del Estrecho. Había conseguido la victoria y disfruté saboreándola. Sin embargo, a veces el éxito no viene en el empaque que hemos previsto. La lección está en entender que no importa el color, sabor o la forma que este tenga, sino que lo relevante es tener la seguridad de haber hecho todo lo que podíamos para culminar exitosamente el reto que nos propusimos. En mi caso, la victoria huele a cabra, pero sigue siendo igual de dulce.

Al subir al barco de apoyo, donde me esperaban los dos amigos que durante el trayecto me habían animado y apoyado, lo primero que hice fue llamar a mis padres, a mi hermana Meche y al resto de hermanos. Después, escribí unas palabras que me venían acompañando mientras nadaba y que quise compartir con las cien personas que formaban parte de un grupo de WhatsApp que habíamos creado antes de tirarme al agua, y a través del cual me acompañaron a su manera —algunos desde Madrid, otros desde lugares mucho más lejanos— y me hicieron llegar sus palabras de aliento. Quise compartir el significado que para mí tenían las aguas que acababa de cruzar y el reto que cumplía con ello: «Este es mi pequeño homenaje a todos aquellos hombres, mujeres y niños que, en busca de una vida mejor, han perdido su vida en el Estrecho. Para todos ellos, una oración».

6. | Tocar el cielo

Búscate un reto, lucha por él y cuando lo alcances tocarás el cielo.

ANÓNIMO

He hecho mía esta frase —formada a partir de distintos pensamientos que he leído de personas que me inspiran— y la repito constantemente. Yo toqué el cielo cuando llegué a las orillas de punta El Vaar tras recorrer más de 18 kilómetros a nado y prepararme durante casi dos años. Es muy difícil describir la ilusión, la alegría y la sensación de triunfo asociada a la llegada a la meta, sea esta cual sea. De hecho, solo puede entenderse cuando se ha vivido en primera persona.

Es inmensamente satisfactorio proyectar tu sueño, planificar el camino, transitar los obstáculos que surgen según avanzas. Saber que has afrontado tus dificultades con disciplina y asumido las renunciaciones necesarias le da mayor valor al recorrido y te permite entusiasmartelo con el proceso, dedicándole toda tu energía para finalmente saborear los frutos del esfuerzo. Por eso os invito a que busquéis un reto a vuestra medida —sea físico, intelectual o emocional— y lo persigáis hasta conseguirlo. Sabréis entonces lo que es tocar el cielo. Del deseo, la voluntad, el esfuerzo y la perseverancia nace el triunfo.

Cuando volví a Madrid después de cruzar el Estrecho todo eran celebraciones y alegrías. Sin duda, disfrutar del éxito tras un gran esfuerzo te permite reconciliarte contigo mismo, fortalece el carácter y te hace sentir capaz de cualquier cosa. Pero no es por el sabor de la victoria que debemos perseguir los retos, sino por las lecciones que aprendemos antes de llegar a ella. La perseverancia, la confianza en uno mismo, el

compromiso contigo y con la sociedad, el optimismo, la disciplina inquebrantable y la pasión puesta en el empeño te acompañarán toda tu vida, aunque la alegría de conseguir la meta dure tan solo un momento.

Sin embargo, no se trata de dejar de disfrutar de los logros. Muchas veces necesitamos de ellos, por más grandes o pequeños que sean, para elevar nuestra autoestima y recordarnos a nosotros mismos de lo que somos capaces al progresar y crecer como personas, evolucionar y lograr ser nuestra mejor versión de nosotros mismos. Y, no menos importante, para seguir impulsándonos a llegar más lejos, aprender lecciones nuevas y vencer otros obstáculos.

Para conseguir nuestros logros es importante creer que somos capaces de llevarlos a cabo. Para confiar en nuestras posibilidades, soñar y luchar por ellas, es determinante visualizarnos con la capacidad para lograrlas, por eso es tan importante ir planteándonos pequeños retos que nos den confianza en que somos capaces de lograr nuestros objetivos. El concepto que cada uno tiene de sí mismo es un motor que nos ayuda o entorpece considerablemente en el camino. Ir fortaleciendo nuestro carácter con retos potencia el buen concepto de uno mismo y es decisivo poder llevar a cabo nuestros sueños y apostar por los objetivos que nos planteemos de manera realista.

El psicoterapeuta canadiense Nathaniel Branden hablaba de los seis pilares de la autoestima y uno de ellos era la práctica de vivir con propósito, muy relacionada con el planteamiento de retos. Branden se refería a «utilizar nuestras facultades para la consecución de las metas que hemos elegido: la meta de estudiar, de crear una familia, de organizar nuestros archivos, de ganarnos la vida, de empezar un negocio nuevo, de hacer ejercicio, de dedicarles más tiempo a nuestros hijos, amigos, padres. Son nuestras metas las que nos impulsan, las que nos exigen aplicar nuestras facultades, las que vigorizan nuestra vida».

Para conseguir esas metas también es importante hacer un equilibrio entre dos verdades: que somos casi ilimitados en nuestras posibilidades y que, a la vez, debemos plantearnos retos a nuestra medida. Yo conseguí cruzar el estrecho de Gibraltar, pero no por ello soy más especial: es una meta al alcance de cualquiera que se la plantee. Sin embargo, hay muchas otras cosas que yo no podría hacer. Elijo nadar porque me hace feliz, pero para muchos la natación puede no ser apasionante. Por eso, nuevamente, la pasión debe estar en el centro del reto que cada cual escoja —del proyecto que cada uno

quiera acometer, de cada sueño que se quiera alcanzar—, pues sin ella es difícil llegar al final.

La tormenta mediática

Cuando volví a Madrid de Tarifa me encontré con que mi reto había comenzado a resonar en distintos medios de comunicación. De manera inesperada, casi cada día recibía llamadas de periódicos, revistas, la radio y la televisión; se habían enterado de mi historia y querían contarla a sus lectores o espectadores. Yo no pude prever esta reacción, pero me alegré de ello en cuanto podía beneficiar a la Fundación Síndrome de Down de Madrid, pues les daba más visibilidad y, con un poco de suerte, inspiraría a otros a colaborar con ellos a su manera.

«Por ti mismo» es el lema de la fundación, con el que me siento especialmente identificado, pues habla antes de las posibilidades que de las discapacidades. Me enorgullece haber trabajado con una fundación como esta y saber que han seguido incorporando el deporte en el día a día de los chicos a los que ayudan. Después del cruce, desde la fundación y con apoyo externo han organizado varios eventos especiales relacionados con el deporte, como las carreras solidarias y el duatlón y paradiatlón solidarios. Estas actividades no solo ayudan en el sentido en que lo hizo mi reto, sino que integran el deporte en la vida de los jóvenes con síndrome de Down, que muchas veces tienen problemas de corazón o de hiperlaxitud y para quienes el deporte se convierte en una herramienta importante de desarrollo físico, emocional y mental.

A nivel personal, el momento más bonito de todo este proceso fue cuando la fundación me otorgó una medalla en reconocimiento de mi colaboración. Cada año seleccionan a la persona que más involucrada ha estado con ellos y le hacen entrega de un galardón en un gesto de agradecimiento. Que me eligieran a mí en 2013 me conmovió profundamente. Aún hoy, cuatro años después de haber cruzado el Estrecho, recibo noticias y detalles de la fundación, como el regalo y la preciosa carta que me enviaron el pasado julio para felicitarme por mi cumpleaños.

Sentí una gran emoción al recibirlos. Este gesto, el contenido de la carta y el cariño que en ella me mostraban, me hace sentir emoción e ilusión por ser parte viva de esta organización tan especial, aun a pesar de que el reto terminó hace meses. Agradezco mantener una relación con una fundación que ayuda a tantas personas con síndrome de Down y a sus familias, así como a la sociedad en general al darnos la oportunidad de acercarnos, conocer y convivir con chicos y chicas tan especiales, que tienen tanto que

aportar a una sociedad a veces demasiado competitiva y centrada en valores alejados de lo verdaderamente importante. Los chicos Down, y por extensión la fundación, representan muchos de los valores que sin darnos cuenta estamos abandonando, como la generosidad y la bondad, que ellos saben expresar con las sonrisas más cálidas y sinceras.

Otro reconocimiento que valió mucho más que cualquier artículo de prensa fue el que me hizo el equipo con el que me preparé para el reto. Cuando comencé a trabajar con Pedro, mi entrenador, lo hice como parte del equipo del Real Canoe Natación Club, que entrena para competir en el campeonato de España de velocidad. En el agua juntamos nuestras ilusiones diariamente durante meses y perseguimos nuestros objetivos como un equipo, aunque nuestras metas fuesen distintas.

Son un equipo de deportistas de gran talento y disciplina que han conseguido grandes hazañas a nivel nacional, arañando segundos al crono, batiendo marcas y consiguiendo récords en distintas pruebas, y que tuvieron el precioso detalle de hacerme un homenaje por haber cruzado el Estrecho. Invitaron también a Pablo Domínguez, mi amigo Down que se había lanzado al agua conmigo, a que nos acompañara en ese momento especial, pues él representa el ideal de que todos somos capaces de sobreponernos a nuestras dificultades y llegar tan lejos como podamos imaginar.

La espondilitis en el reto

Mientras tanto, la atención de los medios no disminuía, y yo colaboraba con ellos porque comenzaba a notar que el mensaje que se transmitía era de esperanza: este hombre tiene espondilitis anquilosante, pero eso no lo limita, sino que lo estimula a lograr objetivos como deportista. Para muchas personas que la padecen, esta enfermedad es paralizadora, pues el dolor es enorme y, sin cura posible, muchos no ven que puedan tener una vida plena con ella. Pero a través de las entrevistas y programas en que participé pude demostrar —o eso espero— que sí se puede seguir adelante a pesar de la espondilitis.

Durante mi preparación para el reto, y debido a la visibilidad que se le dio para recaudar fondos para la Fundación Síndrome de Down, empezó a cobrar también protagonismo el hecho de que yo tuviera una enfermedad crónica como la espondilitis anquilosante. Haber roto con las limitaciones que la mente o un diagnóstico nos imponen despertaba mucho interés entre los afectados por esta y otras enfermedades. Comprendí la importancia de ofrecerles mensajes positivos y de aportar a los buscadores de Google una noticia que diera esperanza. De alguna manera, necesitaba también su confianza y su fuerza: la confianza en que otros seguirían mi camino y la fuerza de las personas que se alegraban de mi logro desde sus propias entrañas.

Esto lo percibí de manera concreta una tarde en que me llamó una mujer que había visto mi historia en televisión. «No me conoces, soy Sandra. Soy de Gerona y tengo un hijo con tu misma enfermedad», me dijo al teléfono. Sandra me explicó que su hijo adolescente solía jugar al baloncesto todos los días, pero que desde hacía dos meses lo había dejado porque el avance de la enfermedad le restaba movilidad y le producía mucho dolor en las rodillas. Esa tarde hablamos durante horas y traté de expresarle cómo afrontaba yo la dolencia, buscando ayudar a su hijo a través de mi experiencia.

Tras esas conversaciones entendí que debía compartir mi reto no solo con la fundación, sino también con personas que padecían mi misma enfermedad y que necesitaban verla desde un prisma más positivo. Y, a medida que fui recibiendo llamadas y comentarios de personas que descubrían la historia, entendí que mi mensaje era relevante para todos aquellos que podían identificarse con la lucha diaria por avanzar y mejorar, independientemente de que tuvieran o no un impedimento físico, pues el dolor tiene muchas maneras de presentarse.

Sandra y su hijo representan muchos más casos de personas a las que he podido conocer y con las que he tenido el honor de compartir, con la idea de aportarles una pequeña luz, un poco de esperanza, hacerles entender que pueden llegar a conseguir las metas que se planteen. Son héroes anónimos que luchan cada día por levantarse y por seguir adelante con sus vidas evitando verse atrapados en su dolor y tratando de que este no les gane la partida.

Reinventarse es mirar al futuro

«Todo lo que no se da se pierde.» «Todo lo que se comparte se multiplica.» Estas frases, que he tomado prestadas de un proverbio indio y del papa Francisco, han formado parte de mi vida a un nivel muy profundo. A medida que iba viendo los efectos de haber cruzado el estrecho de Gibraltar, me daba cuenta de que mi testimonio podía ayudar a otros, lo cual siempre había sido el motor de mi reto. Por eso acepté algunas invitaciones para hablar con grupos de personas afectadas por la espondilitis, y después, viendo cuánta gente conectaba con mi historia, me atreví a contarla en distintos espacios que nada tenían que ver con la enfermedad.

De pronto, mi vida se estaba transformando: compartir mis experiencias y, sobre todo, las reflexiones a las que ellas me habían llevado era mi mayor motivación. Me daba cuenta de que lo que habría podido quedarse en un instante glorioso pasaba a convertirse en un modo de vida y en una filosofía gracias al contacto con otros. De esta manera se abrió un nuevo y gratificante camino en mi vida en el que pude colaborar con distintas personas y transmitirles que el dolor y las adversidades pueden ser una experiencia positiva. Descubrí que al compartir mis vivencias podía ayudar a otros a marcarse retos y salir de la desidia, y esto ha hecho que todas las sensaciones que he experimentado gracias a los retos sean más potentes. Era una forma de compartir distinta a la que me había planteado al principio del reto que ahora había pasado a ocupar toda mi atención.

Pensar que mi testimonio puede ayudar a otras personas me impulsa a compartir mi historia personal. Por eso comencé a enfocarme en las conferencias que cada vez doy con más frecuencia, tanto a otros enfermos como a equipos de trabajo en grandes empresas, escuelas, universidades y talleres de formación, que ponen su atención en la superación de obstáculos y el logro de objetivos.

Mi experiencia profesional en el mundo de la empresa y mi experiencia personal en el mundo de los retos y la superación son fácilmente equiparables, pues muchos de los valores que se necesitan para triunfar en la vida laboral son necesarios también en los desafíos deportivos. Juntando esos conocimientos de mi vida profesional y de mi experiencia con los retos he llegado a unas conclusiones y he desarrollado un mensaje que hoy transmito a través de conferencias de motivación, buscando ayudar a las

personas que me escuchan y tratando de dar respuestas a preguntas que todos nos planteamos, tanto en el ámbito personal como en el profesional.

Busco la conexión directa con el público, despertando su ilusión para acometer las responsabilidades diarias, transmitiendo la importancia del trabajo en equipo y la gestión del miedo al cambio o al fracaso, reforzando el logro de objetivos y metas y enfatizando sobre valores como el esfuerzo, la determinación, el sacrificio, la pasión o el compromiso. Además, creo que la actitud que tenemos a la hora de acometer nuestros objetivos es fundamental y decisiva. En función de la actitud que tenemos en la toma de nuestras decisiones, estas nos harán volar o nos instalarán en la mediocridad. La actitud tiene un efecto multiplicador que nos llevará al éxito o nos impedirá alcanzarlo. Todos estos valores los he aprendido tras años de experiencia como empresario y como deportista y encuentro que reforzarlos dentro del mundo empresarial y universitario supone un beneficio enorme, personal y general.

Una meta puede ser correr la media maratón de Madrid o terminar con éxito un proyecto laboral especialmente complicado. Ambos se rigen por tiempos establecidos e inamovibles y requieren de unos valores específicos para superar los obstáculos que aparecen en el camino. Uno de ellos es, sin ir más lejos, el de conseguir afrontar cada día con ilusión y pasión. A veces necesitamos de un impulso externo que nos motive a acometer los pequeños desafíos diarios con renovada energía. En estas conferencias, busco inspirar esas ganas de actuar y de mejorar.

Además, hablo de algo que también viví personalmente: la idea de reinventarse, de replantearse la vida y el modo de afrontarse a lo desconocido. Cuando comencé a andar por este camino, tan novedoso en su momento para mí, vi que se me abrían posibilidades y realidades que antes no había siquiera imaginado. En vez de quedarme en mi zona de confort, en el trabajo que ya conocía y controlaba, decidí aceptar ese nuevo reto que la vida me proponía: el de reinventarme laboralmente, un camino al que me ha llevado mi dolor.

Cuando seguimos haciendo día tras día lo que hemos hecho siempre, nos condenamos a repetir el pasado. La magia del porvenir es la de lo desconocido, lo nuevo, lo arriesgado. Sí, cambiar conlleva riesgo, pero el que persigue un objetivo con pasión y perseverancia, por más novedoso que este sea, lo conseguirá tarde o temprano. Es una premisa que vale no solo a nivel personal, sino también para el trabajo empresarial, y que anima a tomarse la vida con más entusiasmo.

Un papel en blanco y una canción

Cuando cambiamos nuestra forma de mirar las cosas, las cosas que miramos cambian.

WAYNE W. DYER

Tras la increíble experiencia que viví en el reto del estrecho de Gibraltar, entendí que me había introducido en un camino lleno de satisfacción y de aventura. Es por eso que comencé a idear nuevos desafíos, ya no solo respecto a las conferencias, sino en el ámbito deportivo. Desde que me subí en las costas de Marruecos al barco de apoyo que me llevaría de vuelta a Tarifa tras conseguir mi reto, sentí la necesidad de plantearme una nueva meta, de impulsarme a mí mismo a ir más lejos. Es bonito compartir y alegrarse de los éxitos conseguidos, y detrás de cada logro encontraremos un impulso que nos motive a continuar el camino en busca de metas más altas que pongan en valor el camino aprendido. Pero hay que saber que lo peligroso del éxito es que lo disfrutemos tanto que nos instalemos en él y dejemos de avanzar. Grave error, puesto que cuando te apoltronas en tu éxito puedes estar seguro de que será la última vez que lo alcances. El éxito es efímero y solo debe servir para buscar un reto aún mayor. El triunfo es de aquel que nunca deja de dar un paso tras de otro y reubica sus metas cada vez más lejos.

Pero lanzarse a por un nuevo reto requiere también de reflexión. No se trata de actuar por actuar, sino de hacer las cosas con sentido y con una carga reflexiva de fondo. En palabras del filósofo romano Séneca: «Si no sabes hacia dónde se dirige tu barco, ningún viento te será favorable». Para encontrar mi rumbo me senté frente a una hoja de papel

en blanco y empecé a escribir la historia de mi nuevo reto; mi pequeño cuento. En ese relato traté de dar respuesta a preguntas como: ¿dónde voy a llevar a cabo mi nuevo desafío?, ¿cómo y cuándo voy a afrontarlo? ¿con quién voy a perseguir esta nueva meta y por qué? Sin embargo, habiendo respondido a todas estas preguntas, aún me quedaba la más importante: ¿para quién voy a hacer este reto?

Era ya septiembre y la sensación de haber tocado el cielo todavía me acompañaba. Hasta que un día, sin previo aviso y casi como si se tratara de una broma del destino, la vida volvió a mirarme a los ojos, volvió a zarandearme y me susurró al oído en tono de desafío. Tras un chequeo físico rutinario los médicos me detectaron un tumor maligno. Una piedra más en el camino. Tras recibir la noticia, salí de la consulta casi paralizado. Sentado en mi coche, lloré en soledad durante unos minutos. Pasado el tiempo necesario para interiorizar una noticia de este tipo, habiendo retomado el control, decidí arrancar —literal y metafóricamente— y coger el toro por los cuernos. La vida me presentaba una nueva dificultad, pero con la actitud correcta sabía que podría afrontarla.

Cambia tu guion

Un día, poco después del diagnóstico, tomé un avión en Madrid rumbo a Avilés para dar una conferencia a una asociación de espondilitis anquilosante. El vuelo, que iba lleno, comenzó como cualquier otro, sin novedades, hasta que poco después de despegar el piloto tomó el micrófono y comenzó a hablarnos. Nos dijo su nombre, el tiempo que duraría el vuelo y otros datos que comúnmente dan los comandantes al despegar. Sin embargo, agregó otro comentario: «Debo confesarles que todavía no comprendo el principio de sustentación, el que explica por qué vuelan los aviones, y que debía haber aprendido en la academia», nos dijo.

Noté que el resto de pasajeros a mi alrededor se miraba con cara de sorpresa y extrañeza. El piloto, mientras tanto, siguió hablando, contando algunas anécdotas graciosas que pronto hicieron a la gente sonreír. El resto del vuelo transcurrió sin problemas y cuando quedaban cinco minutos para aterrizar, el comandante volvió a tomar el micrófono. Nos informó de que pronto llegaríamos a nuestro destino, cuál era la hora local y la temperatura. Lo de siempre. Pero agregó otro dato: «Hoy hay luna llena, les recomiendo que miren por su ventana. Y para aquellas mozas en edad casadera, un aviso: en luna llena hay mucho hombre lobo suelto». Todos comenzamos a reír y algunos incluso aplaudieron.

El piloto utilizó un recurso fantástico y que está al alcance de todos: a través del humor, logró sacar a los pasajeros de la preocupación normal que nos invade cuando un avión está por despegar o aterrizar. Hizo que la experiencia de vuelo fuera más agradable, divertida y hasta inolvidable, pues estoy seguro de que los que estábamos allí la recordaremos siempre. No tendría por qué haberlo hecho, ya que los pilotos, como las azafatas, deben seguir un protocolo preestablecido en todos los vuelos. Sin embargo, este comandante tomó ese guion que le fue entregado por terceros, lo cambió y lo hizo suyo.

Creo que todos nacemos con un guion debajo del brazo, la historia de nuestras vidas. Hay veces que en nuestro guion aparecen renglones torcidos, y tenemos la capacidad de cambiarlos y enderezarlos. El cambio y la renovación son necesarios y productivos. Necesitamos reforzar la idea de que hay maneras distintas de encarar los problemas, que las cosas se pueden hacer de forma diferente a la tradicional. Debemos hacer uso del pensamiento lateral. Puede ser en clave de humor, como lo hizo el piloto, o utilizando

cualquiera de las muchas herramientas que tenemos a nuestro alcance y que a menudo no nos permitimos siquiera descubrir.

Cuando un renglón del guion de nuestra vida se tuerce de pronto, como yo sentí que me estaba sucediendo al ser diagnosticado del tumor, tenemos la opción de enderezarlo. «El destino baraja las cartas, pero nosotros las jugamos», escribió el atleta paralímpico Enhamed Enhamed en su libro *Iron Mind*, y se refiere al mismo principio: nada está escrito en piedra y está en nuestras manos hacer los cambios de actitud necesarios para afrontar la vida con pasión, optimismo y con la capacidad de aceptar lo negativo como parte de nuestro aprendizaje vital.

Los doctores me explicaron que había que extirpar el tumor cuanto antes y analizar si era necesario someterme a quimioterapia. Así, dos semanas después del diagnóstico, el 14 de octubre de 2013, ya estaba en un quirófano. Sin embargo, dos días antes había ido al parque del Retiro con los patines puestos decidido a hacer una de las cosas que más me gusta, algo que me adentra en mi pequeño mundo de libertad y de control de mi vida y de mi dolor. Estando allí, hice el pino, con patines, en un acto no tanto de desafío como de firmeza: mi cuerpo pasaba, otra vez, por un momento difícil, pero mi mente se mantenía imperturbable y lograba el equilibrio entre ambos.

«Nos lo pueden arrebatarse todo salvo la libertad de elegir nuestra actitud frente a nuestras circunstancias.» Es una de las grandes frases del libro *El hombre en busca de sentido*, de Viktor Frankl, el neurólogo austriaco que sobrevivió tres años en varios campos de concentración nazis, incluyendo los de Auschwitz y Dachau. Mi situación no era comparable, por supuesto, pero su sabiduría me ayudó a fortalecer la idea de que no podía dejar que el tumor alterara mi forma de vivir, al menos a nivel psicológico, que era lo único que estaba en mis manos. La vida sigue, y que se presenten nuevos obstáculos no debe afectar a tu actitud ni a tu forma de afrontarla. Si para llegar a una meta la actitud es clave, para superar dificultades como esta lo es aún más: en función de la actitud que tengas vas a ser o no capaz de prevalecer.

Carl Jung escribió que «aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de la vida fuerzan a que los reproduzca tantas veces como sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas, te somete; lo que aceptas, te transforma». Es una lección que yo había aprendido tras convivir durante años con la espondilitis. Gracias a mi experiencia gestionando una enfermedad crónica y limitante pude afrontar el tumor de una manera distinta, con optimismo y con la convicción de que

una buena actitud frente a las adversidades es un elemento clave para sobrellevarlas con éxito.

«No es lo que te ocurre, es lo que haces con lo que te ocurre»

Yo decidí hacer lo que ya tenía en mente desde que había terminado el reto anterior, independientemente de lo que me estuviera sucediendo a nivel médico: volver a lanzarme al agua. La operación salió bien, aunque los médicos me prohibieron nadar hasta pasada la Navidad; pero ese diciembre ya estaba en el agua, aunque me faltaba la respuesta a una última pregunta: ¿para quién voy a hacer este reto?

Cuando estaba reflexionando sobre esto llegó a mis manos el vídeo de la canción *Seguiremos*, de Macaco. Es un tema que el cantante compuso para concienciar sobre la importancia de la investigación en la lucha contra el cáncer infantil y para recaudar fondos para ello. En el vídeo aparecen junto a él muchos de los niños de la planta de Oncología del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, incluida Paula, una paciente de 12 años a quien se le ocurrió inicialmente la idea de esta iniciativa.

«Los sueños cambiaron el destino de los hombres y de las naciones.» Es la frase con la que comienza el vídeo. Mientras lo veía, me iba conmoviendo más y más. Me inspiraron la energía, la alegría y la esperanza que transmitían los niños y el equipo del hospital. Pronto supe que quería compartir mi proyecto con ellos y ayudar a dar más visibilidad a su mensaje. Y este vídeo fue determinante para la decisión. En esta canción de Macaco se sumaron la palabra, la magia de la música y la fuerza de compartir. Después de escucharla, supe sin duda por quién iba a luchar para recaudar fondos, acababa de dar respuesta a la última de mis preguntas, quizás la más importante, y sabiendo con quiénes iba a compartirlo sentía que no podía esperar.

Busqué una organización que se adaptara a mi proyecto y decidí compartirlo con la Fundación Unoentrecienmil, que había sido creada por José Carnero, el padre de Guzmán, un niño de cinco años a quien le diagnosticaron leucemia linfoblástica aguda. Este valiente padre dio un paso adelante y no se quedó de brazos cruzados, sino que dedica toda su energía, su talento y su tiempo a hacer que la fundación cumpla con un fin ambicioso, pero muy firme. Unoentrecienmil se dedica a recaudar fondos para patrocinar la investigación contra la leucemia infantil, una enfermedad sobre la que médicamente se ha avanzado muy poco, por lo que dos de cada diez niños —de alrededor de 300 diagnosticados cada año en España— no tienen ninguna esperanza de superarla.

«No hay más que una manera de ser feliz: vivir para los demás», es una de las frases célebres de León Tolstói, y se estaba cumpliendo en mi vida. Tras mi experiencia con la Fundación Síndrome de Down en mi cruce del estrecho de Gibraltar, me había quedado claro que compartir mis desafíos era lo que les daba todo su sentido, por lo que en esta nueva etapa seguiría el patrón. Como antes, todos los beneficios conseguidos gracias al patrocinio de empresas y a donaciones particulares irían destinadas a la fundación para que desarrollase un proyecto de investigación.

De Mallorca a Menorca: un sueño compartido

Entre las dificultades se esconde la oportunidad.

ALBERT EINSTEIN

Cada vez que nos topamos con un obstáculo debemos encontrar el aprendizaje que viene con él, porque, si no, este no tiene ningún sentido. Las dificultades que nos presenta la vida valen la pena, tienen un para qué, traen consigo lecciones y está en nosotros incorporarlas en nuestro día a día para forjarnos un futuro mejor, incluso inesperado. Cada pequeña cosa que nos sucede es como un ladrillo más que ponemos en la construcción del camino de nuestra vida. Nadie ha dicho que la vida sea un paseo; todos nos enfrentamos a momentos y situaciones difíciles, piedras que hacen el recorrido más duro, pero siempre está en nosotros convertirlo en un paseo intenso, feliz y pleno, a través del aprendizaje.

En mi caso, la espondilitis me había llevado por caminos que jamás imaginé que me correspondería recorrer, me había llevado incluso a destinos que nunca pensé que estarían reservados para mí. Ahora, la noticia del tumor no haría sino prepararme para afrontar mi nuevo reto —mucho más largo y duro que el anterior— con mayor fortaleza, con más ganas y mayor convicción de que esta nueva piedra en el camino debía tener un sentido, un significado.

Decidí intentar algo que solo ocho personas habían logrado hasta entonces: nadar la distancia que separa las islas de Mallorca y Menorca. Cuarenta kilómetros, una distancia que me tomaría entre doce y dieciséis horas dando brazadas en el agua. Y todo para

recaudar fondos que financiasen la segunda beca de investigación de Unoentrecienmil para buscar una solución a la leucemia infantil y apoyar así a esta fundación, que trabaja cada día para garantizar la vida a los niños que luchan contra la leucemia: el sueño de la beca.

Volver al dolor

Los seres humanos tendemos a olvidarnos de las experiencias negativas y a quedarnos con las positivas. Es un mecanismo de defensa para hacer la vida menos dura. En mi caso, a pesar de haber vivido tantos años con dolor y tras pasar una temporada sin él —aunque nunca desapareció del todo—, había aparcado las sensaciones producidas por la convivencia con efectos. De pronto, me vi obligado a abandonar el tratamiento que me aliviaba el dolor de la espondilitis anquilosante debido a la gestión del tumor. Sin el tratamiento, mi cuerpo y mi mente volvieron a experimentar lo que ya habían atravesado diez años antes; noches casi en vela y luchar cada día con un malestar que ya creía superado, viéndome forzado a adaptarme una vez más a una forma de vida limitada.

Inicialmente, los médicos me dijeron que podría pasar hasta cinco años sin tratamiento, ya que no sabían si estaba relacionado con la aparición del tumor. Sentí miedo, porque sabía lo que eso significaría para mi día a día. Cuando te diagnostican una enfermedad, surgen muchas incógnitas de cómo va a afectarte, pero cuando ya la has padecido, te has curado y más tarde esta reaparece —como es el caso de muchos niños con leucemia, que tienen que volver al hospital después de haber vencido su dolencia una vez—, esa segunda ronda es el doble de dura, pues sabes bien a lo que te enfrentas.

En ningún momento puse en duda mi intención de seguir adelante con mis sueños: tendría que gestionar una dificultad añadida, pero me lanzaría al agua de todos modos para cumplir con ese nuevo reto. Ya había empezado a entrenar, le había dado forma al reto y nada me detendría. Cuando te pones en movimiento y tu objetivo es claro, cuando has visto la mirada de esos niños a los que quieres ayudar, entiendes que todo eso está por encima de tu dolor.

Insistí a los médicos en que bajo mi propio riesgo volvería al tratamiento y, después de cinco meses, así lo hice. Pero ese tiempo en que se instaló de nuevo en mi cuerpo el dolor extremo fue como un toque de atención, la vida me recordaba que debía seguir siendo consciente de lo privilegiado que soy al poder encarar los retos que me propongo. Esa experiencia me recordó de dónde vengo y que he llegado a mi lugar actual de la mano del dolor. Además, era una señal de que la enfermedad seguía avanzando dentro de mí y de que la hora de actuar, de ponerme metas y perseguirlas, había llegado. Mi nuevo reto estaba en marcha.

La fuerza del equipo

«Si quieres ir rápido, ve solo. Si quieres llegar lejos, ve acompañado.» Este proverbio anónimo está siempre presente en mí y me ha acompañado como una creencia firme desde la primera vez que lo escuché de boca de Félix Campano, uno de mis compañeros en el agua. Inicialmente, había planteado el reto como algo individual, como una forma de medirme personalmente y de retar a la espondilitis anquilosante y, ahora, al tumor. También como una manera de encontrar fondos de ayuda para el colectivo que lo necesitara. Pero la vida nos da sorpresas, nos invita a disfrutar de ella en compañía de gente especial y nos permite conseguir grandes objetivos compartiendo con grandes personas. A mí, me hizo un gran regalo en forma de tres amigos extraordinarios: Félix, Peio y Ramón.

Félix, un madrileño veinte años más joven que yo, una persona extraordinaria y un buen deportista. Cuando nos conocimos un día de diciembre a mi llegada a entrenar, en el Club Canoe, en plena gestión del tumor, él estaba empezando a tomarse la natación más en serio que la bicicleta, ya que su verdadera afición era el triatlón. Por culpa de una lesión decidió dedicar más tiempo al agua y menos al pedal y fue en ese momento cuando nuestras vidas coincidieron; un encuentro circunstancial, pero con una intención que, sin ninguno de los dos saberlo, se convertiría en firme y determinante para acometer este gran sueño.

Tan solo un mes después, y tras preguntarme en un par de ocasiones qué estaba tramando y para qué me estaba preparando, se uniría a mi reto, convirtiéndose en mi compañero de piscina y en un apoyo invaluable para mí. Recuerdo con total claridad el día en que me miró a los ojos y me dijo: «Jacobo, me uno al reto. Me comprometo con este gran proyecto, asumo el camino que hay que tomar para lograrlo con éxito. No hay marcha atrás, ¡este es el punto de no retorno!».

Unos meses antes de conocer a Félix, en junio, recibí una llamada del todo inesperada que cambió muchas cosas y que a la postre me aportaría una enorme dosis de aliento y motivación. Peio Ormazábal, un aficionado de la natación, había estado investigando desde Pamplona, donde vive, la posibilidad de cruzar el estrecho de Gibraltar. En su búsqueda, se topó con mi nombre: «Me puse en contacto con Jacobo casi por equivocación —contaría después en una entrevista—. Desde esa primera conversación

nos llamamos varias veces diarias y ya no hubo duda de que haríamos un reto juntos». Ese mismo septiembre, de hecho, él nadó el Estrecho a favor de la Fundación Síndrome de Down de Pamplona y desde entonces dedica su tiempo libre a dar clases de natación a niños con este síndrome.

Su emoción y su determinación de unirse al proyecto de un hombre al que ni siquiera había conocido en persona me hizo reflexionar sobre la importancia de poner pasión y cariño a cada cosa que hacemos. Cuando te comprometes con algo desde el corazón, de manera desinteresada y genuina, transmites esos sentimientos a quienes están a tu alrededor e incluso a quienes desde la distancia conocen tu historia y se contagian de tu ánimo, como fue el caso de Peio.

Ramón, el tercero de este equipo, es un gran escalador y esquiador y buen jugador de tenis. Es una de esas personas que llegan a cotas difíciles de alcanzar y lo hacen con una enorme discreción. Tengo la suerte de contar con su amistad desde la infancia y tuve la fortuna de que me acompañara en el barco de apoyo en el cruce del estrecho de Gibraltar. Entonces, su función fue muy importante: se encargó del avituallamiento, pero, sobre todo, jugó un papel vital para mí, ya que verlo tan cerca en todo momento me dio una dosis extra de tranquilidad y confianza. Cuando le planteé la idea de que nos acompañara en el cruce de Menorca en kayak, a nuestro lado, animándonos de principio a fin y desde el agua, no dudó un segundo en decir que sí. Automáticamente, sin dudar, se sumó al grupo y se preparó a fondo para hacer esta travesía. Eso sí, siempre desde el silencio, sin protagonismo alguno y en un segundo plano.

También hubo personas que impulsaron este proyecto desde fuera del agua. Mi gran amiga Muni fue la firmeza y la generosidad que el reto necesitaba. Sin ella, este reto no habría sido el mismo. Es tan importante el papel de los nadadores como el de quienes colaboran con el objetivo de hacer llegar el mensaje a patrocinadores y donantes. Muni representa el empuje, la determinación y la mayor fuente de motivación que pudimos tener durante todos los meses de entrenamiento. Además creó, gestionó y escribió el contenido del blog *Tres hombres contra el mar*, a través del que compartió todos los detalles de nuestro proceso con los interesados en colaborar en este gran sueño común.

¡El equipo estaba cerrado!

Ya unidos, Félix, Peio y yo nos convertimos en *Tres hombres contra el mar*, una manera de concretar nuestro proyecto y darle mayor visibilidad para recaudar tanto como fuera posible a favor de Unoentrecienmil. Hice el Estrecho solo, pero cuando me planteé un reto acompañado, llegué el doble de lejos. No solo en cuanto a la distancia física recorrida, sino también en términos del apoyo brindado a la fundación. Con la unión de Félix y Peio llegó también el compromiso de un equipo fuera del agua, un grupo de amigos que nos ayudaron a recaudar, junto con mi experiencia y aprendizaje de la primera vez, muchos más fondos de lo que había conseguido el año anterior.

No fue fácil aceptar un nivel de protagonismo mayor al de mis dos compañeros en lo que a la repercusión mediática se refiere. Mi «reto contra el dolor» despertaba mucho interés, y me hizo, sin quererlo, tomar una posición protagonista en los medios de comunicación. Ellos dos entendieron en todo momento la trascendencia de la noticia y aceptaron pasar a un segundo plano; una demostración de humildad y generosidad que los hace grandes.

Cuando compartes tus sueños desde la pasión y con el corazón se produce un efecto contagio en las personas que crea un movimiento difícil de anticipar y que supone el mayor revulsivo para llegar a la meta final. El reto conmovió y movilizó a mucha gente. Fue un proyecto hecho desde el corazón y que llegó al alma de las personas, y eso se notó en las aportaciones y compromisos inesperados que se fueron uniendo a nuestro sueño. Algo así como una gran ola de buena energía. Surgieron personas maravillosas que empezaron a sumar, unos desde sus empresas, otros desde su popularidad, otros desde su anonimato o desde sus posibilidades, otros dando visibilidad al proyecto desde lo privado hasta lo público, a través de las redes sociales y medios de comunicación. Muchos sintieron que este reto era también suyo, y eso lo hizo más grande. Recibimos dibujos de niños, vídeos de ánimo de los más pequeños y aliento de parte de famosos que se mojaron por la leucemia infantil y nos dieron fuerza a los tres nadadores. Y es que moverse genera movimiento.

El superhéroe de Ekaitz

Me sumergí de lleno en el entrenamiento. Esta vez me enfrentaba al doble de kilómetros que el año anterior, por lo que la preparación sería mucho más dura y sacrificada. Tenía que llevar mi cuerpo a un nuevo límite; sin embargo, el dolor había vuelto a instalarse en mi vida como una presencia permanente. Pero para seguir avanzando a pesar de ello fue muy importante, para los tres, el contacto de primera mano con Unoentrecienmil y pensar en la beca de investigación que pondrían en marcha con lo que nosotros recaudásemos. Por eso nos involucramos de cerca con la fundación y con todo su equipo.

En un momento concreto, tras muchas brazadas dadas, sentimos la necesidad de acercarnos más a los niños, de compartir con ellos y sus familias, ya que nuestra lucha estaba asociada con la suya. Era trascendental para nosotros tener un contacto personal para comprender sus necesidades, conocer su realidad y su rutina, y transmitirles a sus padres que no estaban solos. Además, intensificar esa conexión alimentaría nuestro esfuerzo y recargaría su sentido. Tuvimos la oportunidad de estar junto a ellos y visitarlos en dos ocasiones en el Hospital Niño Jesús de Madrid, donde muchos de los niños permanecen ingresados para tratarse la leucemia. Esas experiencias hicieron el camino mucho más liviano y supusieron un punto de inflexión en la motivación para conseguir el reto.

También tuvimos la oportunidad de hablar con el doctor Luis Madero, director del servicio de oncohematología, quien, además, está muy involucrado con las becas de investigación que patrocina la fundación cada año y hace una impresionante labor en la búsqueda de recursos para investigar esta enfermedad. Su compromiso y dedicación con los niños afectados y con sus familias es un ejemplo digno de admiración. El doctor Madero nos explicó la dura lucha contra una enfermedad muy difícil de tratar, pero también los avances que han hecho gracias a la investigación, así como la importancia de iniciativas como la beca que con tanta ilusión nos comprometimos a financiar a través de este reto. Fue importante para nosotros ver que las donaciones recaudadas por la fundación se utilizaban sobre el terreno de forma muy práctica y con un objetivo claro, sin que el aporte se perdiera por el camino.

Posteriormente, el doctor Madero estuvo presente en la presentación de nuestro reto, mostrando así su compromiso con el proyecto. Junto a él, más de 150 personas y medios

de comunicación nos apoyaron con su presencia y palabras de ánimo.

En una de nuestras visitas al hospital estuvimos en la biblioteca conversando con los niños, preguntándoles por los deportes que les gustaban y por sus atletas, músicos y artistas favoritos. Todos querían hablar y contarnos anécdotas, excepto un niño muy tímido que permanecía sentado y callado en una esquina, concentrado en un dibujo que estaba coloreando. Pasamos un buen rato riendo y conversando con los niños, pero el pequeño del dibujo no abrió la boca.

Cuando nos despedimos de ellos, Ekaitz, como se llamaba el niño tímido, se levantó, me cogió de la mano con fuerza, me miró con una mezcla de orgullo y timidez y me dio, sin decir una palabra, la hoja que había estado coloreando. Se trataba de un dibujo de Batman. Inmediatamente, el regalo de Ekaitz se convirtió en el símbolo de nuestro reto, el talismán que nos recordaba cada día para qué entrenábamos y que nos dio las fuerzas para no decaer en los momentos de flaqueza. Ese Batman representaba la esperanza de los niños, la verdadera razón detrás de ese reto.

Todo atleta que se enfrenta a un desafío como el que nosotros teníamos por delante sabe que, tarde o temprano, va a llegar el muro. Se trata de un término que hace referencia a ese momento de la prueba en que inevitablemente te invade un bajón físico y psicológico: te quedas sin fuerza, te asaltan las dudas de si puedes lograr la meta; encuentras ese muro que tienes que ser capaz de superar. Para hacerlo, debes reflexionar y ser consciente de tus motivaciones para poder negociar con tu mente y continuar a pesar del dolor. Nosotros sabíamos que en algún momento de la travesía a nado nos estrellaríamos con él, pero también sabíamos que la fuerza, la energía y la ilusión para pasar al otro lado nos la daría el Batman de Ekaitz.

Haber compartido con él y con los demás niños ese tiempo tan especial convirtió nuestro objetivo en algo muy concreto, por lo que nos sentíamos más comprometidos y motivados que nunca. En los entrenamientos, recordábamos sus miradas, sus conversaciones, sus sonrisas, sus ganas de salir adelante y su lucha por volver a casa pronto. Los recordábamos cuando el dolor comenzaba a apretar, ya que saber a quién le estábamos ofreciendo ese esfuerzo amortiguaba cualquier dolencia. Estábamos alineados con nuestro objetivo y por eso no perdimos el foco ni la fuerza, incluso en los momentos más duros. Vimos el sufrimiento de esos niños de primera mano y sabíamos que en nada se comparaba al nuestro; esa era una razón más para continuar y dedicarles cada brazada.

Cada minuto de sacrificio es un paso más para llegar a la meta

Si entrenar con los nadadores del equipo del Canoe Club fue un gran impulso en mi primer reto, hacerlo con Peio en la distancia y con Félix a mi lado hizo toda la diferencia en el segundo. No solo son grandes nadadores —por lo que me empujaban hasta mis límites físicos—, sino que también son hombres de gran talante y constancia, virtudes de las que es preciso rodearse cuando se acomete un reto de este estilo. Félix y yo pasábamos cada día entre 3 y 4 horas nadando juntos en la piscina, mirándonos en cada respiración y dándonos apoyo en cada brazada.

Aun a pesar de lo positiva que era la influencia de Félix dentro y fuera de la piscina —y la de Peio, que desde Pamplona nos transmitía más ánimo del que podrían darnos mil personas—, esta vez me estaba costando inmensamente tirarme al agua todos los días de la semana, excepto el domingo, y nadar durante horas y poner mi cuerpo al límite, sabiendo que iba a salir dolorido, con las articulaciones contracturadas, echando un pulso a mi enfermedad y con la añadida obligación de, al acabar de nadar, enfrentarme a un día de trabajo y de responsabilidades profesionales, de meterme en una espiral de prisas, estrés, desgaste mental y cambio de rutinas en la vida familiar y social y tener que sacrificar mi tranquilidad y descanso.

Es decir, es necesario poder compaginar un entrenamiento al más alto nivel con las obligaciones del día a día y sin tiempo para el descanso. Pero toda esta sensación era proporcional a la ilusión que sentía por ver el reto avanzar. A veces no es fácil llevar una rutina como esta con una sonrisa, pero mi motor era enorme: esos niños que ponen todas sus energías en curarse y que, a pesar de ello, tienen un futuro incierto. Saber que podía ayudar a cambiar esa situación me hacía acostarme cada noche con una enorme satisfacción.

Mi rutina de entrenamiento se basaba en nadar seis días a la semana. De estos, tres días contaba con la presencia del entrenador y los realizaba siempre a la hora de la comida, lo que suponía hacer un parón en mi trabajo, ir a nadar las horas necesarias y, al terminar, volver a la oficina. Los otros dos días y los sábados nadábamos por libre, pero siempre siguiendo las indicaciones que Pedro nos enviaba por *mail*. A medida que superaba una semana y otra de entrenamiento, veía cómo el ritmo, la distancia, la

velocidad y la capacidad de resistencia iban aumentando. En la recta final llegamos a sesiones de 12.000 metros en cada jornada, lo que suponía estar cuatro horas en el agua.

Pero cuando estás en mitad de los entrenamientos, no eres consciente de los avances que se van logrando, de los metros que se van sumando, porque se trata de un esfuerzo diario, semanal, mensual. De repente, un día, después de muchos meses, miras atrás, ves el camino realizado y te das cuenta de lo que has conseguido. La mañana en que llegué a entrenar 500 largos seguidos no pude nada más que pensar en aquel primer momento, unos años atrás, cuando volví al agua y casi no pude con 28 largos, y sonreí.

Operación despertar

A veces «no renunciar a algo es renunciar a todo». Durante la preparación para el cruce, mi vida social prácticamente desapareció. Elegí un reto maravilloso, pero que exigía una enorme dosis de tiempo y esfuerzo, y eso supuso renunciar a parte de mi vida y reservar todas mis energías para el entrenamiento. Era imprescindible hacer los sacrificios necesarios para lograr esta gran meta, entre ellos, dejar de lado parte de mi vida familiar, hipotecar una rutina tranquila, de descanso y paz, para introducir las prisas y el estrés de cumplir con los entrenamientos y compaginarlos con las horas de trabajo. Además, no podía permitirme participar en otro tipo de proyectos. Pero ese era el precio que debía pagar para llegar a mi meta.

La necesidad de superación personal y de lograr mis propósitos a pesar de mi enfermedad, de vencer la desidia o las ganas de dejarme llevar por el camino fácil siempre han sido una fuente inmensa de fuerza. Recuerdo un entrenamiento especialmente duro en que, al terminar, Félix me miró —casi no podíamos hablar— y me dijo: «A veces te envidio por tener espondilitis». Yo lo entendí, y él me entendió; tenía un motivo y una satisfacción añadida para dar cada brazada hasta la extenuación. Con sus palabras, quiso expresar su visión sobre la capacidad de sufrimiento que la espondilitis me ha dado y cómo él veía que llevaba esta fortaleza a los entrenamientos.

Durante esa época, eran contados los días en que me permitía asistir a una cena o a una reunión de amigos. Una noche de sábado hice una excepción y acepté una invitación para cenar con tres íntimos amigos y con mi hermano Beltrán y su mujer, Carmen. Mientras cenábamos, me preguntaron cómo iba el entrenamiento —seguramente notaban mi cansancio, pues cuando arrastras días de gran esfuerzo físico tu aspecto te delata— y les confesé que había una sola cosa que me estaba resultando casi imposible.

Se trata de algo para lo que estoy convencido de que no he nacido, pero que si lograba integrar en mi rutina me ayudaría mucho en mis entrenamientos y me permitiría, además, hacerlos compatibles con mi vida profesional: despertarme a las seis de la mañana para entrenar. Esto sería necesario tan solo los días de la semana en que no entrenaba con Pedro, pero si conseguía hacerlo de ese modo, esos días acabaría el entrenamiento a las diez y podría dedicar el resto de la jornada a mis obligaciones laborales.

En cuanto compartí mi pequeño problema con la mesa, uno de ellos me dijo: «Si tú te levantas a esa hora para entrenar, yo también lo hago». Los otros cuatro se unieron inmediatamente a la idea: en solidaridad conmigo y como modo de apoyar mi reto, ellos también se despertarían a las seis de la mañana los martes y los jueves. Su entusiasmo fue un enorme regalo, fue su manera de acompañarme para que yo no flaqueara cuando intentaba cumplir mi sueño. Supuso una forma extraordinaria de motivación, uno de los gestos más generosos que he recibido en los retos que he llevado a cabo. Fue un enorme aliciente, pues con esa promesa sumaron un nuevo impulso y todo su cariño a mi proyecto.

Esa misma noche creé un grupo de WhatsApp al que llamé «Operación Despertar» y lo usábamos para enviarnos fotos de lo que estuviéramos haciendo cuando apenas despuntaba el sol en el horizonte esos dos días de la semana. Uno enviaba una imagen montando en bicicleta, el otro caminando por el Retiro o dando un paseo por Madrid, otro más, por ejemplo, arreglando su casa. Y yo me sentía animado por sus pruebas de amistad y generosidad y eso me ayudaba de una forma determinante a enfrentarme a los entrenamientos con ánimo renovado.

Desde entonces, cuando sonaba el despertador, el compromiso de salir de entre las sábanas ya no era solo conmigo mismo, sino también con mis cinco inspiradores y motivadores, quienes habían cambiado sus rutinas para darme el ánimo y el apoyo que necesitaba en un momento duro. Por acciones solidarias como esta puedo decir hoy que el gran aprendizaje de este reto fue que los sueños, cuando son compartidos, multiplican sus posibilidades de convertirse en realidad.

Un bálsamo de confianza

Mi entrenador, Pedro, fue nuevamente un apoyo invaluable en lo físico y en lo psicológico. Una tarde, salí de la piscina muy molesto; no me había sentido cómodo en el agua, no había encontrado buenas sensaciones ni un ritmo que me favoreciera, y terminé la sesión con mucho desconcierto y rabia. Mis sensaciones fueron negativas, mi técnica no respondía a lo que él me pedía y por ello mi ánimo se vio anulado a medida que iba avanzando. Al acabar el entrenamiento, me acerqué a él y con cara de pocos amigos se lo hice saber. Me fui a casa con el mal sabor de un trabajo que no se ha hecho al cien por cien, enfadado, confuso y con dudas.

Al día siguiente, me llegó un *mail* que me dio fuerza para volver a la piscina con más ánimo que nunca. Las palabras de ese mensaje fueron un bálsamo de confianza en un momento en que esa virtud me era escasa. «El más fuerte es el que se conoce tan bien que sabe aislar los malos pensamientos», escribió Pedro. Y tenía razón: a menudo la fuerza del cuerpo nos lleva los primeros pasos del camino, pero es la fortaleza de la mente la que nos impulsa hasta el final. Controlar lo que pensamos y utilizarlo en nuestro beneficio es clave para conseguir cualquier reto.

«Nadar y entrenar te alivia, te hace feliz, te hace soñar y te ayuda a ver que eres capaz de todo», me recordó también mi entrenador. Cuando la presión de conseguir la meta es demasiada, a veces olvidamos por qué y para qué estamos recorriendo el camino hasta ella. Pedro insistió en recordarme que los entrenamientos no debían ser una tortura —a pesar del dolor y de las dificultades—, sino un gozo; se trataba de momentos felices haciendo lo que más me gusta. «Disfruta de lo que haces cada día y siéntete privilegiado», escribió.

Además, me repitió en su correo nuevamente que confiaba en mí y en mi capacidad de conseguir mi reto con éxito, de hacer realidad mi sueño. «Debes confiar en ti mismo», añadió. Me recordó una lección antigua: es importante rodearnos de personas que nos den palabras de aliento y que crean en nuestra capacidad de alcanzar nuestros sueños, pero si nosotros mismos no estamos convencidos de ello, la confianza de los demás caerá en saco roto y la meta se nos escapará entre los dedos como agua. El siguiente entrenamiento, después de recibir su carta, fue uno de los mejores, más completos y eficaces que recuerdo.

Rite of passage

Habíamos elegido el mes de julio como fecha para hacer el cruce entre las dos islas, el momento en que las corrientes son más manejables y el agua menos fría. En mayo, cuando ya habíamos nadado casi mil kilómetros en piscina, decidimos que debíamos probar nuestra resistencia en aguas abiertas. No es lo mismo enfrentarse a corrientes y temperaturas que varían y te afectan física y emocionalmente que nadar en una piscina, que siempre se mantiene estable. Por eso, pusimos rumbo al País Vasco con la idea hacer una puesta a punto real antes de enfrentarnos al día más importante. Recorreríamos los 20 kilómetros entre Guetaria y San Sebastián.

A este entrenamiento tan importante se unió Jaime Caballero, un referente en travesías en aguas abiertas. Jaime nos acogió en su casa y juntos formamos parte del recorrido, aunque por sus años de experiencia él mantendría un ritmo que lo haría alejarse rápidamente de nosotros. También se había sumado Ramón, quien haría el recorrido junto a nosotros en su kayak. Con gran ilusión, nos lanzamos los cuatro al agua en un día soleado, tranquilo y sin nubes.

Dimos las primeras brazadas a buen ritmo y con alegría, mientras hacíamos los cálculos y la toma de posiciones para la hoja de ruta que usaríamos el día del cruce del canal de Menorca. Los primeros tres avituallamientos transcurrieron tal como lo teníamos planeado: Ramón nos proveyó de agua, barritas, sales, geles y mucho ánimo para seguir avanzando. Sin embargo, minutos después del tercer avituallamiento, el cielo, hasta entonces de un azul radiante, se convirtió en un infierno. De un momento para otro comenzó a llover, incluso a granizar, y se formaron olas de varios metros de altura. Se trataba de una galerna, un fenómeno típico de la costa cantábrica que transforma el mar en una trampa mortal en cuestión de segundos.

Nos asustamos al encontrarnos en una situación compleja que no habíamos previsto y que no podíamos controlar. El capricho de la naturaleza, que con estos vaivenes radicales nos demuestra su enorme poder y nuestra insignificancia frente a ella, nos obligó a tomar una decisión: seguir hasta nuestra meta, la playa de La Concha, que estaba todavía a más de catorce kilómetros de distancia, o poner rumbo al puerto más cercano, Orio, a unos tres kilómetros. Entre brazadas nerviosas y pensamientos confusos, enfilamos los tres hacia Orio.

Mientras avanzábamos, di una mirada fugaz al grupo para asegurarme de que seguíamos juntos en medio de la tormenta. En ese instante, vi cómo una ola daba la vuelta al kayak de Ramón, quien, sin neopreno y sin experiencia como nadador, quedó muy expuesto en el agua. Lo miré y encontré su rostro sereno y racional, como siempre, aun en una situación de extremo peligro como la que atravesábamos. La costa, mientras tanto, se nos antojaba más lejos que nunca. Con Ramón en el agua sabíamos que no había posibilidad de nadar hasta tierra.

Durante más de dos horas y media flotamos a la deriva, valiéndonos de la panza del kayak como salvavidas, sin manera de saber si seríamos rescatados —si alguien, siquiera, sabía que estábamos allí— ni cuánto duraría la tempestad. En el agua flotaban las barritas, los geles y las botellas de agua que tendrían que habernos ayudado a llegar a La Concha, ahora inútiles. Fueron horas largas, frías y duras en que pasamos de la desesperación y la búsqueda de una solución al silencio y la reflexión. Cada uno se sumió en sí mismo para afrontar la realidad de lo que nos estaba sucediendo, para tomar conciencia y dar paso a la serenidad.

En situaciones normales, a las personas puede tomarnos horas ponernos de acuerdo sobre la acción más simple, sin embargo, enfrentados a la adversidad, nuestro sentido común aflora. De forma natural, Ramón asumió el liderazgo de nuestro pequeño grupo: tomó las riendas de la situación y dio su opinión sobre cómo mantener la calma y la sangre fría, algo que los demás entendimos y aceptamos sin dudar. Dado lo complicado de nuestra situación, seguramente lo normal habría sido que el ambiente entre nosotros estuviera muy tenso, pero, al contrario, nos encontrábamos relativamente tranquilos, quizá porque cada uno confiaba en sí mismo y en sus compañeros.

Seguíamos a la deriva y la tormenta no amainaba. Félix se ofreció generosamente a aventurarse en solitario hacia el puerto para dar el aviso. Sin embargo, se trataba de una carrera contra el reloj, un camino largo y peligroso sin ninguna garantía de éxito. Los demás decidimos que lo mejor era permanecer juntos y él aceptó el veredicto sin discusión. Seguimos flotando, cada uno encerrado en sus pensamientos, con el sabor del mar en la boca y las olas y la costa lejana como testigos de que podíamos estar viviendo nuestras últimas horas.

Pocas veces agradecemos con profunda sinceridad las cosas buenas que nos ha dado la vida, los privilegios a los que hemos tenido derecho en nuestro paso por ella. Sin embargo, cuando entendemos que ese universo puede disiparse —no mañana, no en unos

años, sino en el minuto siguiente—, el agradecimiento nos invade como nunca antes. Entendemos que dentro de cada ser humano hay un mundo infinito —tanto como lo sean sus sueños e ideales— y que es allí donde radica el verdadero sentido de nuestra existencia.

El tiempo pasaba, casi dos horas a la deriva, y las olas seguían jugando a su antojo. Pero algo había cambiado: Ramón estaba temblando. Comenzaba a pasar frío porque llevaba ropa de algodón en vez de neopreno, como los otros tres. Ahora, más que nunca, el tiempo apremiaba: ¿cuántas horas estaríamos flotando?, ¿cuánto tiempo más podríamos aguantar?, ¿sabía alguien que estábamos ahí y habría dado la voz de alarma? Jaime nos había adelantado en el agua antes de que comenzara la galerna, por lo que calculábamos que podría haber llegado a tierra. Sin embargo, no teníamos respuestas: el mar no las da. Solo cabía rezar, pensar en positivo y rendirse ante lo que el destino hubiera dispuesto.

Una reflexión que me acompañó mucho durante esas horas fue el respeto que le debemos a la naturaleza. Nos adentramos en el mar, midiéndonos ante su fuerza, y debemos ser conscientes del peligro que supone. No se trata de la lucha del hombre contra el mar —que estaría perdida inmediatamente—, sino del hombre que quiere nadar acompañado por él. Tienes una meta, pero el mar, si no quiere, no te deja llegar a ella. En un gesto ha podido contigo. Por eso debes asumir tu humilde posición frente a él. En esos instantes, a pesar de que el mar podía ser la causa de mi muerte, me sentí en completa sintonía con la naturaleza.

Además, me sentía muy compenetrado con mis amigos. A pesar de la incertidumbre y el miedo, ninguno de los tres perdió el control: nos mantuvimos siempre juntos, agarrados al kayak, ofreciéndonos miradas cómplices de tanto en tanto y sin dar espacio a un solo minuto de duda o de reproche. Descubrí entonces la infinita capacidad del ser humano de aceptar las cosas que le llegan sin haber sido previstas ni deseadas, aunque estas amenacen su vida. Todos sabíamos que existía la posibilidad de morir ese día en el agua, pero teníamos una certeza: si moríamos, lo haríamos juntos. Nadie iba a abandonar.

De pronto, nos dimos cuenta de que el mar parecía estar dándonos una tregua: en vez de sacarnos hacia mar adentro, nos estaba acercando a tierra firme. Veíamos a lo lejos un acantilado que, minuto a minuto, parecía ganar en detalle. Sin embargo, cuando al fin pudimos ver las olas reventar contra las rocas comenzaron las dudas, pues

comprendimos, en silencio, que nuestra supuesta salvación podía ser más bien nuestro violento final. Nadie hizo la reflexión en voz alta y, aunque comenzamos a pensar en qué acción acometer, finalmente no tomamos ninguna decisión.

Cuando el kayak volcó, rescatamos el remo del agua. Yo mismo había querido deshacerme de él, pues con cada ola nos golpeaba en las manos y hacía que la situación fuera todavía mucho más incómoda, pero mis tres compañeros prefirieron quedarse con él y así lo hicimos. Dos horas después, me pareció ver un barco a lo lejos. Entre la tormenta y las olas no lo veía bien, dudaba incluso de estarlo imaginando, pero tomé el remo y lo alcé, moviéndolo de un lado a otro, intentado señalarles nuestra presencia. El remo, del que había querido deshacerme solo un rato antes, se convertiría en nuestro gran aliado. En ese momento, una moto de agua que había salido a buscarnos junto a tres lanchas de goma y un helicóptero nos vio, por fin, y se dirigió a nosotros. Estábamos salvados.

A menudo recuerdo a aquellos que se jugaron la vida para salvar las nuestras, personas que forman equipos de salvamento y que son capaces de poner sus vidas al límite con la única intención de ayudar, de salvar otras vidas. Recuerdo con total nitidez la expresión, la cara y la energía de los dos socorristas que nos sacaron de la galerna en esa moto de agua, así como el resto de personas que fueron en su apoyo en las lanchas de goma y que finalmente nos llevarían al puerto de Orio. Desde aquí mi más profundo agradecimiento a ellos y a tantos otros que de forma generosa salvan vidas a diario. ¡Son héroes anónimos!

Esta aventura fue un momento de emociones muy intensas y novedosas. Durante la espera, había llegado a aceptar la posibilidad de que pudiera morir y había comprendido que estaba en paz conmigo mismo. Y, desde luego, recé. Probablemente por eso, cuando llegué a Madrid fui a la iglesia de la Milagrosa, que visito en ocasiones puntuales y que tiene un significado especial para mí. Esa vez me acerqué para agradecer a la Virgen el hecho de estar vivo y compré cuatro medallas que dos meses después entregaría a mis amigos justo antes de tirarnos al agua en Mallorca.

Quise poner por escrito en ese momento lo que nos había sucedido, de manera que quedase plasmado lo que habíamos atravesado y lo llamé *Rite of passage*, ya que de alguna manera esa experiencia se convirtió en un «rito de iniciación» que nos había llevado de un lugar de nuestras vidas a otro. *Rite of passage* solía referirse a las ceremonias o ritos de paso de la niñez a la vida adulta en las civilizaciones primitivas,

pero contemporáneamente es un término que indica que has pasado a una nueva etapa tras un gran esfuerzo que te ha dejado un aprendizaje importante y que, por tanto, te cambia para siempre. Es una especie de derecho ganado.

Los cuatro nos enfrentamos al mar, nos medimos con él y nos ganamos el derecho de seguir adelante con nuestro reto. Sobrevivimos a la dura prueba que la naturaleza puso en nuestro camino y por eso, más que nunca, teníamos la obligación de cumplir con nuestra meta, puesto que ya habíamos abrazado al mar y a sus caprichos. Esas horas de incertidumbre y lucha durante la galerna nos habían merecido el derecho, pero también el compromiso, de volver a lanzarnos al agua.

9. El gran día

No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje, perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo, correr los escombros
y destapar el cielo.

MARIO BENEDETTI

Así como durante la galerna viví una de las experiencias más duras de mi vida en el mar, también he vivido allí varias de las más especiales y únicas. Tras los cientos de kilómetros nadados y los meses de entrenamiento, llegó el mes de julio y con los pies en la arena ya teníamos por fin la meta delante de nosotros: Menorca, a cuarenta kilómetros de Cap des Freu, desde donde comenzaría nuestra aventura.

La noche antes, la expectativa y la emoción no nos dejaban dormir. Habíamos planeado irnos a la cama a las ocho de la tarde, puesto que debíamos despertarnos a las dos de la mañana, pero fue imposible hacerlo hasta mucho más tarde. En esas horas recibí un mensaje muy especial, el último antes de acabar el día. Rafael Nadal, a quien admiro profundamente por su trayectoria deportiva, su ejemplo personal, su sacrificio en la pista y su lucha contra el dolor, publicó en Twitter la siguiente frase: «Mi apoyo a Jacobo, Félix y Peio en el reto #treshombrescontraelmar, en especial a Jacobo por su increíble esfuerzo. Ánimo, chicos». Se cumplía así mi ilusión de contar con su apoyo en un reto que, además, se llevaba a cabo en su tierra.

Ya en pie, en plena noche cerrada, nuestro equipo nos ayudó a prepararnos: la vaselina, los neoprenos, la crema antimedusas, los reflectantes, las gafas de repuesto, los

geles, los botes de líquido y los avituallamientos, el kayak y los barcos de apoyo. Pegado en el kayak de Ramón llevábamos el dibujo que Ekaitz me había dado. Lo había plastificado para que ese regalo silencioso de palabras, pero de significado profundo, pudiera acompañarnos incólume a lo largo de nuestro camino.

Apenas pasadas las cinco de la mañana salimos en el barco de apoyo desde el puerto de Capdepera hacia Cap des Freu. Fueron momentos de conexión inenarrables entre todos los miembros del equipo, un espacio en el que recordamos las palabras de ánimo que nos habían acompañado durante tantos meses de preparación. Fue un momento mágico, profundo y difícil de olvidar. Estábamos allí, tres nadadores, sin nervios, excitados por lo que la travesía nos depararía, pero concentrados en nuestros pensamientos: teníamos un sueño por cumplir del que dependían las sonrisas de todos los que nos habían apoyado y, más aún, de los niños por quienes nos estábamos lanzando al agua. De repente y de forma completamente natural, todos los que estábamos en ese barco, los nadadores y el resto del equipo, nos cogimos de la mano y tuvimos un minuto de profunda reflexión e intimidad de la que solo las estrellas fueron testigos.

Y entonces, a las cinco y veinte de la mañana: todos al agua. Tan pronto tocamos el mar nadamos hasta el punto de partida. Desde ahí escuchamos el bocinazo de salida y los tres nos pusimos en marcha. El mar estaba tan oscuro como el cielo y nos guiábamos tan solo por las pulseras fluorescentes que llevábamos en cada muñeca. Entrar al agua cuando todavía es de noche te genera cierta incertidumbre: sabes que el trabajo está hecho —los meses de entrenamiento así lo atestiguan—, pero no ves una luz que te guíe hasta la meta.

Hasta que, de repente, la ves. Al principio, apenas divisas un punto de luz en el horizonte, pero según pasan los minutos y das una brazada detrás de otra en medio de la oscuridad, con la única compañía en el agua de tus amigos nadadores, ese puntito se vuelve cada vez más grande y va tomando forma, hasta convertirse en una bola de fuego. Te das cuenta entonces de que se trata del amanecer. Nunca había visto salir el sol en alta mar, desde el agua, y aún lo recuerdo como una experiencia sublime, muy difícil de describir con palabras.

Ser testigo del amanecer mientras intentaba lograr este reto fue otro de los regalos más bonitos que he recibido jamás. Quizá es la manera que tuvo la naturaleza de guiarnos un ojo; un gesto de compenetración por habérselo puesto tan difícil solo un par de meses antes durante la galerna. Experimentar el saludo del sol es un momento de tal

potencia que no puedes menos que comprender que cada mañana en que abrimos los ojos es una oportunidad para dar las gracias. Deberíamos estar inmensamente agradecidos por todo lo que tenemos, y aunque a veces parece poco, si lo vemos en perspectiva, es siempre más de lo que creemos. El amanecer es, además, una oportunidad para sumar y hacer que el resto sume, para crecer personalmente y para que el resto crezca a tu lado.

Durante los primeros cinco kilómetros nos enfrentamos a fuertes corrientes; apenas una muestra de lo duro que se nos iba a hacer el camino. Los primeros avituallamientos —fueron 24 en total, uno cada treinta minutos— transcurrieron sin problemas, con mucho ánimo por parte de quienes nos acompañaban en los barcos de apoyo, de Ramón en su kayak y de tanta gente que participaba desde la distancia a través de sus mensajes, que nos acompañaban en directo gracias a un GPS que mostraba nuestra situación en cada momento.

Hubo momentos muy especiales, como cuando desde el barco de apoyo me transmitieron un mensaje de Pablo, otro afectado de espondilitis que me daba fuerzas y demostraba su admiración. También pude escuchar las palabras de una madre anónima que agradecía lo que estábamos haciendo y nos contaba que su hija tenía cáncer. Otro en que un amigo incitaba al resto a hacer una donación por cada kilómetro que conseguíamos avanzar. Por cada donativo que recibía nuestro proyecto se escuchaba un bocinazo, y los tres, desde el agua, sentíamos renovar nuestro tesón por llegar a Menorca, que, aunque permanecía lejana, conquistaríamos a fuerza de brazadas y bocinazos. De hecho, fueron tantos los mensajes y donativos que mucho antes de alcanzar la meta la bocina se quemó.

Estábamos cumpliendo nuestro sueño y nos sentíamos imparables. Parecíamos una sola persona, nadando al unísono. Íbamos acompañados de tres barcos, cada uno con una función. Una muestra más de que el trabajo en equipo es esencial para lograr cualquier objetivo. Para nosotros, era imprescindible que nos ayudasen con la orientación, la seguridad y los avituallamientos. Cada miembro de nuestro equipo era responsable de un detalle que debía tener muy claro para que todo fluyera correctamente dentro y fuera del agua. Si uno solo de ellos fallaba, podía ser el responsable de que el reto no se cumpliera con éxito.

El trabajo en equipo divide el esfuerzo y multiplica los resultados. Si entendemos su gran importancia, seremos capaces de beneficiarnos del trabajo en grupo, de llegar más

lejos de su mano y de lograr grandes metas. Además de aprender a poner tu confianza en las personas que apuestan por los mismos objetivos que tú, una experiencia igualmente enriquecedora. En uno de los barcos, y como testigos de excepción, iban tres personas en las que habíamos depositado toda esa confianza: Muni, Irina y Jorgi, tres mujeres que nos motivaron y transmitieron mensajes de ánimo constante antes y durante el reto.

Cuarenta kilómetros es un trayecto muy largo cuando se hace brazada a brazada. El día había avanzado y ya llevábamos casi seis horas en el agua cuando escuchamos una voz desde el barco: «Un kilómetro más y llegaremos a la mitad». En ese momento pensé: «A por la otra mitad, el vaso ya está medio lleno». Justo entonces, a pesar de mi ánimo, comenzó a molestarme el hombro, ¿había llegado mi muro? Sentía un dolor punzante que, sin embargo, sabía que llegaría, ya que es normal que el cuerpo se resienta ante tanto esfuerzo. Peio, por su parte, también estaba dolorido del hombro, mientras que Félix continuaba nadando con fuerza. Saber que la meta era compartida y que nos impulsaríamos unos a otros para seguir nadando en sintonía me ayudó a continuar; fue otro momento de magia a pesar del malestar.

«El dolor viene y se va. El dolor te hace grande, te hace fuerte», me decía a mí mismo. Sin embargo, el que experimenté en ese momento era muy distinto a aquel al que estaba acostumbrado a causa de la espondilitis o del tumor. Esta vez se trataba de un dolor que amenazaba con impedirme llegar a la meta. No había tiempo para aprender a gestionarlo, para hacer las paces con él, tenía que controlarlo en ese momento y evitar que fuese la causa de que no cumpliera mi sueño.

En todo caso, la razón que me mantenía nadando, dando cada brazada aunque el dolor se hiciera cada vez peor, eran Ekaitz y todos los niños del Hospital Infantil Niño Jesús, cuya lucha es tanto más valiente y definitiva que la mía, y que contaban con que llegaríamos a la meta. Sabía que el reto deportivo se quedaría allí: una cumbre alcanzada. En cambio, el contacto con los niños y sus familiares perduraría siempre, porque era lo que de verdad le daba sentido a nuestro cometido. Nosotros luchábamos por atravesar 40 kilómetros; ellos se enfrentan cada día a una batalla mucho más dura e importante. Y ese fue el verdadero motor del reto.

El dolor apretaba, sobre todo a Peio y a mí, y sabíamos que no podíamos bajar demasiado el ritmo porque Félix, que no llevaba neopreno, corría el riesgo de comenzar a pasar demasiado frío. Fueron momentos de tensión en los que todos queríamos lo mejor el uno para el otro, pero conseguir un equilibrio entre los tres no era fácil. En uno

de los avituallamientos, Peio nos dijo que nos fuéramos sin él, que se quedaría con uno de los barcos de apoyo y luego nos alcanzaría. Sin embargo, Félix y yo no dudamos en ningún momento de que este reto era de tres hombres: habíamos salido juntos y así llegaríamos.

En el kilómetro 30, nos avisaron desde el barco de que llevábamos tan buen tiempo que podíamos incluso batir el récord del cruce. Peio y yo, que sabíamos que estábamos ralentizando el ritmo de Félix, quisimos verlo triunfar, porque estábamos seguros de que él batiría el récord de los ocho nadadores que lo habían conseguido antes que nosotros. Le dijimos que nos adelantara. «Si quieres llegar rápido, ve solo; si quieres llegar lejos, ve acompañado», nos contestó Félix. «Si me voy ahora, esa frase no se cumple. Yo no quiero llegar primero; no hemos venido a llegar rápido, hemos venido a llegar juntos», zanjó.

En el tramo final, como por arte de magia y de forma totalmente inesperada para mí, vimos aparecer a unos amigos que, desde su barco, nos acompañaron; viajaban con un grupo de niños que, invadidos por la emoción de vernos tan cerca de la meta, se tiraron al agua a nadar con nosotros. En ese momento, viéndolos nadar a mi lado, me sentí emocionado y también acompañado por estos y por todos los otros niños que con su ejemplo y lucha nos daban fuerzas para seguir hasta la meta.

Ya en los últimos kilómetros el nerviosismo comenzaba a notarse. La meta estaba casi al alcance, pero nos avisaron desde el barco de que debíamos corregir la orientación, pues las corrientes nos estaban desviando de la ruta trazada. A siete kilómetros de la meta, vimos tierra. Por fin. Estar en la recta final, poder ver el punto de llegada, nos dio un nuevo impulso, una inyección de fuerza y ánimo: nuestro sueño estaba cerca de cumplirse. Sin embargo, el mar nos lo volvería a poner difícil. Nos enfrentamos a fuertes corrientes que nos desviaban de nuestro camino. La meta, en vez de verse más cerca, parecía alejarse. A veces, esos últimos momentos, cuando ya puedes oler el triunfo, son los más duros. La llegada se hace eterna. Circunstancias externas parecen conspirar para que no lleguemos a nuestra meta y, a pesar de nuestro esfuerzo, parece que no avanzamos.

Durante los últimos dos kilómetros, Félix y yo nos encontramos nadando uno al lado del otro, tal como hacíamos en la piscina. En cada respiración podíamos mirarnos. De pronto, sentí que estábamos en casa, en nuestra zona de confort, dándonos apoyo el uno al otro como habíamos hecho durante tantos meses. Fue la increíble sensación de

compartir un momento que habíamos vivido tan a menudo durante tanto tiempo de entrenamiento. Tantas veces habíamos nadado uno al lado del otro soñando en el día en el que nos tiraríamos al agua para alcanzar este reto al que dedicamos tanto esfuerzo, con tanta determinación y con una enorme ilusión, tantos momentos de conversación tras los largos entrenamientos, tanto sueño compartido, y de repente nos vemos nadando uno junto al otro, con la mente puesta en la llegada, que estaba cerca, con la certeza de que ya íbamos a conseguirlo, un último esfuerzo tratando de llegar tan juntos como pudiéramos a nuestro destino, el faro de Cap d'Artrutx, en Menorca.

Sin embargo, hubo cierta confusión; a menos de un kilómetro de la llegada la corriente se puso muy en contra, aparecieron las temidas medusas, no quedaban fuerzas, y de repente nos vimos nadando fuera de control. Además, cuando llevas tantos kilómetros nadados, tantas horas en el mar y de golpe tomas conciencia de que estás a pocos metros de alcanzar la meta cierras los ojos y pierdes un poco la noción de dónde estás. Todo esto provocó una situación que ninguno había planeado, nos descontrolamos y nos perdimos de vista unos a otros, miré a mi lado y no vi a ninguno de mis dos amigos junto a mí. Pensé que ellos dos habían acelerado y, por tanto, llegarían juntos y me esperarían en la meta. Seguí nadando, sacando las últimas fuerzas de dentro con la enorme ilusión de ver este reto cumplido. Después de unos minutos que a mí se me antojaron eternos, de repente volví a ver a Félix a mi lado y, solo unos minutos después, conseguí llegar a la meta con él.

Recuerdo muy vivamente el emocionado abrazo del éxito. El premio a tantos metros entrenados, a tanto esfuerzo y a tanta ilusión puesta para cumplir un sueño más. También recuerdo que cuando abrazaba a Félix le dije: «¡Además, hemos llegado juntos!». A lo que él contestó: «Yo he llegado antes, hace unos minutos, pero al llegar he pedido al barco de apoyo que me llevara donde estabas tú para nadar a tu lado y tocar la meta juntos».

A los tres nos habría gustado llegar juntos, pero la llegada nunca es como te la imaginas y menos después de tantos kilómetros y tantas horas en el agua. En la última locura y emoción, Peio llegó un poco más allá. No llegamos los tres juntos, pero llegamos.

Pudimos descansar en tierra unos minutos, agotados y doloridos, pero felices. Nos abrazamos con el cariño de quienes han trabajado juntos por una meta lejana y difícil. Con cuarenta kilómetros a nuestras espaldas —más otros mil que habíamos nadado

durante los entrenamientos—, sentimos el triunfo de la llegada con toda la fuerza del trabajo bien hecho. Viendo el faro desde el mar, apenas apoyado en las piedras de la costa —nada de arenas blancas, como había visualizado— y en compañía de ese gran equipo, volví a tocar el cielo. Y allí, en la meta, una dedicatoria: «Por la lucha contra la leucemia infantil. Gracias, Guzmán, gracias, Carlos. Gracias a todos».

Félix efectivamente batió el récord del cruce del canal, pues lo hizo en tan solo once horas y cincuenta y siete minutos. Lo seguí yo con un tiempo de doce horas y siete minutos y Peio con un tiempo de doce horas y diez minutos. Una prueba más de que la máxima que nos había acompañado durante nuestra misión se cumplía. El trabajo, cuando se comparte con otros, no solo se divide en términos de esfuerzo, sino que se multiplica en cuanto a los resultados que somos capaces de obtener. Unos meses después, fuimos testigos de la materialización del verdadero logro de nuestro reto: la segunda beca de investigación Unoentrecienmil al Hospital La Paz de Madrid, con la que se continuaría luchando por acabar con el cáncer infantil.

Ya de vuelta en Madrid, el reto acabado e inmerso en mi rutina, al apagar la luz de mi cuarto y a punto de dormir en una noche cualquiera, llegó a mi mente una enorme sensación de emoción, el recuerdo de esa gran aventura, de ese gran sueño cumplido, de todo lo que supuso llegar a la meta, de los buenos y de los duros momentos en ese largo camino, de tanta gente que nos dio su cariño, voluntad y esfuerzo para que juntos pudiéramos llegar a nuestro objetivo, de las sonrisas de tantos niños y sus familias, que dirigen su mirada y su esperanza a la curación, y de alguna manera entendí el regalo oculto que siempre me ha esperado detrás de la adversidad, la razón por la que un día, veinte años atrás, me despertó un dolor de espalda que con el tiempo se convertiría en el motivo de que mi vida haya transcurrido por sendas nunca antes imaginadas por mí, y esa noche dormí en paz, con la tranquilidad de haber llegado mucho más lejos de lo que jamás pude imaginar.

10.

El agradecimiento, la clave de la felicidad

El agradecimiento es la memoria del corazón.

LAO-TSE

Agradecer honra a quien lo recibe y engrandece a quien lo da

El momento mágico durante el cruce del canal de Menorca en el que fui testigo, sumergido en el Mediterráneo, de cómo comenzaba el día es para mí un símbolo de la importancia que tiene el agradecer cada mañana todo lo que la vida nos ha dado. Fue un momento sublime en el que sentí de una manera especialmente profunda un agradecimiento infinito. No era el momento de la llegada a la meta, era el momento de despertar: un despertar en el mar, en mitad de un sueño personal y con la potencia de ser también el sueño de muchos. Sentí un enorme agradecimiento a la vida y adonde esta me había llevado. No era el preciso instante de sentir una enorme felicidad, en ese momento tenía un reto importante que cumplir, un compromiso con muchos, pero sí era una cuestión de valorar, de tener todos mis sentidos abiertos, de vivir en plenitud.

Si diéramos las gracias por cada experiencia que hemos vivido y cada persona que tenemos a nuestro lado, nuestra vida tendría un sentido más elevado. Expresar gratitud con palabras, con gestos amables o con una sonrisa nos devuelve la paz, nos conecta con el momento que estamos viviendo y nos hace tomar conciencia del valor de las cosas. Agradecer es una oportunidad de diálogo con uno mismo en la que nos gratificamos en lo que nos vamos convirtiendo. Una buena ocasión para saber con lo que contamos y tomar fuerzas para saber hacia dónde nos dirigimos, tomar conciencia de cómo estamos conectados con los demás, con las personas de nuestro entorno, significativas o desconocidas.

Agradecer es una manera de compartir; se trata de una oportunidad de devolver lo bueno que recibimos y tiene un efecto transformador en nosotros y en quienes están a nuestro lado, independientemente de que se trate de un desconocido con el que nos cruzamos en la calle, del señor que nos vende el periódico cada mañana o de la persona más cercana en nuestra vida. Dar las gracias es una forma de dar vida. Como las plantas dan frutos, las personas, al dar las gracias, tenemos el poder de otorgarnos vitalidad a nosotros mismos y a todos aquellos que se cruzan en nuestro camino. La importancia y el beneficio del agradecimiento no están en recibirlo, sino en darlo. Si no valoramos y agradecemos lo que la vida nos da, seremos incapaces de quererla y de disfrutarla.

Cuando estamos atentos podemos encontrar a nuestro alrededor a una legión de héroes anónimos, hombres y mujeres que tienen el poder de cambiar la vida de muchos a través

de su entrega en el día a día. Como una ola, el cariño y el agradecimiento que esas personas inyectan a todo lo que hacen luego se expande e involucra a más personas de las que habrían podido imaginar. A través de mis retos la importancia de sumar y del agradecimiento se hicieron muy presentes y evidentes; era algo tan altruista, tan voluntario que resultó tremendamente emocionante ir descubriendo los movimientos que cada persona generaba y cómo ese río se fue haciendo grande hasta encontrarse con el objetivo final, el mar.

Creo que ser agradecido es uno de los elementos fundamentales para la felicidad. Muchas veces no somos conscientes de la importancia de quienes están a nuestro lado, y cuando llega el momento de la adversidad o cuando necesitamos su apoyo para lograr un reto grande, nos damos cuenta de lo que supone y significa una palabra de aliento de quien casi vemos a diario y con quien, en la rutina, muchas veces no compartimos cosas especiales. Gracias a los retos a los que me he enfrentado he tenido la oportunidad de ser testigo de la extraordinaria solidaridad de las personas de mi entorno. Muchos de ellos me han enseñado de primera mano lo que pueden significar una palabra de apoyo, una frase de ánimo o un gesto de cariño en el momento adecuado.

Quiero aprovechar estas líneas para agradecer de corazón a quienes me han acompañado, de una manera u otra, en mi camino vital, tanto en la enfermedad, primero, como en mis retos, después. A quienes han estado a mi alrededor en estos últimos años, no solo mi familia, amigos, compañeros de reto y tantos otros que forman parte de esta historia, sino también aquellos con los que apenas me he cruzado, pero que me han marcado de alguna manera y han tenido un efecto transformador en mí. Por todos ellos he podido seguir adelante en los momentos más duros y gracias a su constancia y cariño tengo hoy una mochila repleta de amistad, solidaridad y fe en el ser humano.

Soy consciente de que es muy difícil agradecer a todas las personas que han sumado tanto a lo largo de este camino, pero cada una de ellas ocupa un lugar especial en mí. La vida me ha puesto a prueba varias veces y luego yo mismo me he dedicado a retar mis límites y, en todo ese proceso, he tenido momentos de cansancio, dolor y desconcierto. Pero también ha habido personas que han creído en mí, en mi capacidad de vivir una vida plena a pesar de la espondilitis y del tumor o de llegar a las metas que me he establecido. Su apoyo y ánimo lo han hecho todo posible.

Gracias a mi enfermedad por llevarme por caminos inesperados. Mientras rememoro las personas y momentos que me han mantenido fuerte a pesar de las

dificultades, no puedo más que agradecer también a la propia espondilitis, mi motor de superación, la razón por la que vivo hoy mi vida de este modo. Ha sido un aprendizaje largo y duro, pero finalmente la espondilitis me encaminó por senderos inesperados y llenos de sorpresas maravillosas. La vida que he trazado desde que fui diagnosticado de espondilitis y, más adelante, del tumor nada tiene que ver con la que había imaginado para mí. Hoy puedo decir que no daría un paso en la dirección opuesta si tuviera la oportunidad.

«¿Qué se siente al verse tan querido?» Mi hermano Beltrán me llamó un día y me hizo esa pregunta del modo más honesto. Yo acababa de cruzar el canal de Menorca y la repercusión del reto era enormemente palpable. Cientos de personas, conocidas y anónimas, se habían sumado a nuestro objetivo y nos habían transmitido su orgullo y felicitación por llegar a la meta y por el esfuerzo empleado en conseguirlo. Una señal de que el apoyo no es solo importante durante la preparación, sino también durante el éxito. La pregunta de mi hermano, y su intención al hacérmela, me hizo reflexionar sobre la enorme capacidad de entrega y confianza de la gente que había formado parte del cruce: colmaron de cariño a tres hombres que simplemente tratamos de hacer algo digno. No me sentía merecedor de tanta generosidad y me abrumó comprender la capacidad de las personas de dar sin restricciones. Esa llamada me hizo ser consciente de la cantidad de personas a las que debo un enorme agradecimiento y por las que siento un gran respeto.

Gracias a los que me han acompañado en el camino. No es posible lograr grandes cosas en la vida sin la ayuda de la gente que te rodea. Solos podremos llegar a lugares desconocidos y conseguir metas que nos hagan sentir bien, pero acompañados tendremos la posibilidad de caminar mucho más lejos de lo que jamás habríamos pensado. Yo he logrado mis metas desde el dolor, pero movido por la pasión y la esperanza de llegar lejos y gracias a las personas que han estado siempre a mi lado. Quizá algunas ellas no saben lo importantes que han sido para mí. Valgan estas páginas para hacerles entender lo mucho que han sumado a lo largo de los últimos veinte años.

En mi camino son muchos los que me han impulsado y me han dado ese toque de motivación a través de sus palabras o actos, los que han estado a mi lado mientras aprendía a abrazar el dolor y mientras gestionaba ese giro vital que supone un diagnóstico como el que me dieron hace más de veinte años, o esa mala noticia a la que tanto tememos, el cáncer. Es muy difícil nombrar a todos ellos y no dejarme a nadie en el olvido a través de estas palabras. Si así lo hago, pido perdón.

Quiero comenzar por agradecer a mis médicos, que en su día dieron nombre y apellido a mi dolencia, algo que no elimina la enfermedad, pero sí ayuda a entenderla un poco mejor. Gracias también a los enfermos que a través de sus palabras, ejemplo y actitud me han ayudado a comprender que todos somos vulnerables y que tenemos que aprender a vivir con esa vulnerabilidad, pero desde la tranquilidad, la alegría y la esperanza.

Desde hace años voy al mismo médico, el doctor Sanz, a quien veo cada tres meses para hacer un seguimiento de la enfermedad y de mi salud general. Cuando decidí cruzar el estrecho de Gibraltar no lo consulté con él, simplemente comencé a entrenar. Pero, cuando se acercaba la fecha, desde la asociación organizadora me pidieron un documento médico que certificase que mi salud podía soportar un reto deportivo como el cruce. Tuve que recurrir al doctor: «Jesús, te confieso que voy a cruzar el estrecho de Gibraltar», le dije, a la vez que le entregué el documento para que lo firmase. El doctor mostró su sorpresa: «Estás loco», me contestó en una reacción de incredulidad. El doctor Sanz se sorprendió de que no hubiese compartido mi plan con él y tenía dudas de mi capacidad de cumplir la meta, pues nunca había tenido un paciente con mi enfermedad que intentara algo semejante. Sin embargo, decidió confiar en mí y me firmó el documento. Hoy le agradezco que tuviera fe en mí y se convirtiera, desde ese momento en adelante, en un compañero de trayecto más que en un doctor.

Las personas que sufrimos enfermedades crónicas solemos tener una relación de años con nuestros médicos, pero esta no necesariamente pasa del contacto frío y mecánico de las consultas. Desde que crucé el Estrecho, mi relación con el doctor Sanz cambió: él vio una faceta mía distinta, más allá de ser su paciente, y yo otra en él, más allá de la del médico diligente. Muchas veces, una palabra de aliento, una percepción objetiva, pero en positivo, por parte de nuestros médicos puede impulsarnos a creer en nosotros mismos. El médico puede cumplir el papel de un líder si el paciente se lo permite.

Gracias también a las empresas que me dieron su apoyo económico y moral en forma de patrocinio durante los retos. Detrás de las grandes marcas siempre hay grandes personas, y son estas las que dan valor a las empresas y las hacen crecer.

Gracias a todos los que nos han apoyado con sus donaciones personales. Gente conocida por mí y también personas anónimas que, movidas por un sueño, han dado enormes muestras de generosidad para conseguir los fondos necesarios y cubrir así la parte solidaria, que ha sido tan protagonista en los retos.

En el camino me he encontrado gestos muy generosos que me han emocionado enormemente. Con sus donativos y los patrocinios de las grandes marcas he podido colaborar con un proyecto deportivo para chicos con síndrome de Down y hemos ayudado a financiar una beca de investigación que encuentre una solución al cáncer infantil.

Debo también mostrar mi agradecimiento hacia las fundaciones Síndrome de Down de Madrid y Unoentrecienmil. Por hacer suyos mis sueños y por convertir mis ilusiones en su esperanza. Estar a su lado durante estos años les ha dado todo el sentido a mis retos y a mi vida. La labor que fundaciones como estas realizan hace del mundo un lugar mejor. Su esfuerzo, su sacrificio, su enorme entrega por los demás nos dan razones para creer en el ser humano. Detrás de cada fundación hay cientos de personas que luchan y se esfuerzan cada día por hacer de este un mundo más humano. Para todos ellos, mi más sincera admiración.

Mi cariño más profundo a mi sobrina Olimpia, que ha sido fuente de inspiración de varios de mis retos. Para mí, Olimpia representa a todos los chicos y chicas con síndrome de Down del mundo y tenerla tan cerca es como convivir con un ángel en la tierra. ¡Qué suerte tengo! Quiero también recordar especialmente a Guzmán, que, ajeno a su voluntad, se ha convertido en la máxima motivación de la Fundación Unoentrecienmil y en el estandarte de una lucha que se acabará por ganar. Él ya lo ha hecho y su ejemplo sirve como aliciente para que otros también lo hagan.

Gracias, una vez más, a Pedro, mi entrenador, a Ricardo, mi fisioterapeuta, y al equipo máster del Real Canoe por su apoyo técnico, moral y profesional. Es muy difícil conseguir grandes retos deportivos sin la ayuda y asesoramiento de buenos profesionales, y ellos, además, son buenas personas. Tengo que destacar que mi alegría al conseguir estos retos ha sido también su alegría, y el privilegio de llegar a mis metas deportivas se ha convertido en su victoria, algo que me honra.

Siempre reiteraré mi más profundo agradecimiento a dos personas: Félix y Peio. Junto a ellos formo *Tres hombres contra el mar* y he llegado a alcanzar mis más grandes sueños y a culminar mis más grandes metas en el mar. La confianza que depositaron en este sueño, que se convirtió en suyo, la dedicación y esfuerzo por llegar a la meta los tres juntos lo han hecho tanto más grande. Son dos personas extraordinarias, sin los que el reto del canal de Menorca nunca habría sido tan especial. Este camino se habría quedado muy corto y descafeinado si ellos no hubieran formado parte de él. He aprendido mucho

a su lado, su generosa postura al asumir un segundo plano en el reto que hemos compartido los convierte en absolutos protagonistas y máximos responsables de su éxito. Sin ellos nunca habría llegado a cimas tan altas.

Agradezco también a tantos otros amigos que desde el principio me han guiado un ojo o han comprendido mi dolor sin un solo momento de duda. Algunos han estado a mi lado durante la enfermedad y otros han compartido conmigo las grandes decisiones que han fraguado mi camino. Los hay que me han acompañado durante mis entrenamientos y he tenido la inmensa suerte de tener a otros en el momento en que cumplía con mis retos en el mar. Todos ellos tienen un lugar en mi corazón y una parte importante del camino recorrido fue posible gracias a su presencia y compañía.

Gracias a Muni por su generosidad y enorme dedicación en mis retos, y a todo el resto de personas que han estado día tras día a mi lado en estos últimos años, dentro y fuera del agua, y que con su ayuda han hecho posible que estos tengan una repercusión lo suficientemente grande como para conseguir los fondos necesarios para ayudar a quienes lo necesitaban.

También a quienes me han acompañado a escasos metros del agua durante mis travesías, muy especialmente a Pablo, Ramón, Livinia, Irina, Jorgina, Eva y Boris. También a Concha, Sergio y, más que nadie, a Carlos, ese niño valiente que gracias a su tesón y a su lucha diaria contra la adversidad ha conseguido vencerla y devolver una sonrisa a su vida. Todos ellos saben lo importantes que han sido.

Gracias a mis queridos y numerosos sobrinos. Ellos llegaron al mundo años después de haber empezado mi camino y de aprender a abrazar el dolor. Por ello, seguramente no son conscientes de todo lo que tuve que pasar antes de llegar adonde he llegado en mis retos y en mis sueños, y a sus miradas inocentes, propias de quien está todavía al principio de la vida, dedico mis metas cumplidas con la esperanza de que ellos mismos logren todos sus sueños a medida que vayan creciendo y trazando su propia ruta. Son fuente de inspiración y amor.

Vínculo de respeto y alegría

A menudo hablamos de cómo los enfermos debemos aprender a lidiar con las dolencias que nos aquejan, pero olvidamos que los que están a nuestro alrededor, como padres, hermanos, maridos o mujeres y amigos, necesitan también de una red de apoyo, de luces que les iluminen el complicado camino. Su reacción a la noticia de una enfermedad muchas veces está ligada a un baño de cariño y ayuda que ofrecen sin pedir nada a cambio: si el cuerpo no nos responde como debería, nuestras familias se encargarán de hacer esas carencias todo lo pequeñas que puedan. A veces, y aunque con la mejor intención, nos hacen el más flaco de los favores si traspasan el límite de la sobreprotección. Los enfermos seguimos teniendo vida por delante y, como para cualquiera, la independencia y la capacidad de soñar con cosas que parecen imposibles es lo que nos mantiene con ganas e ilusión de llegar más lejos. Cuando te acostumbras a que lo hagan todo por ti, comienzas a pensar que tú mismo no puedes, y del pensamiento a la realidad hay apenas un salto; en este proceso cobra una enorme importancia que la familia asuma y acepte el proceso de cambio y adaptación a esa nueva realidad.

Mi familia

Tengo la suerte de contar con una familia que, si bien me ofreció todo el apoyo que necesité cuando fui diagnosticado, nunca me vio como un inválido. Jamás han dudado de mi capacidad de imaginar grandes proezas y siempre han confiado en que, si yo me creía capaz de hacer una u otra cosa, por más descabellada que pareciera, lo conseguiría. Cuando les anuncié a mis padres que iba a dar la vuelta al mundo, por ejemplo, recibieron la noticia con una gran sonrisa. «Los sueños están para cumplirlos», me dijeron. Ninguno de los dos me preguntó cómo iba a realizar un viaje tan largo y afectado por una enfermedad como la mía. Conté con su respeto y su confianza entonces y siempre.

Años después de ser diagnosticado y tras escuchar en una de mis conferencias mis reflexiones más íntimas acerca de mi convivencia con la enfermedad, una persona muy querida y especial dudó de si había hecho todo lo que podía haber hecho por mí durante los largos años de dolor y si me había dado lo que necesitaba cuando fui diagnosticado. Nada puede ser menos cierto. Saberse acompañado en las dificultades es la mejor ayuda que se le puede prestar a un enfermo crónico, y yo siempre me he sentido así.

A veces, estas enfermedades silenciosas, que te retuercen desde lo más profundo sin parecer que dejen rastro exterior, pueden hacer difícil que nuestro entorno comprenda nuestro sufrimiento. En mi caso, esa invisibilidad de la espondilitis permitió que mi familia me tratase como a una persona cualquiera —aunque siempre con consideración por mi dolencia— y no como a un enfermo del que había que tener lástima. Estoy eternamente agradecido por su apoyo dosificado y su acompañamiento.

Gracias a mis cinco hermanos y a mis cuñados por estar siempre ahí, por no haberme tratado como a una persona necesitada de una atención especial y por haber entendido mi dolor como algo natural. Ha sido de una enorme y determinante ayuda. Gracias a ellos por haber vivido mis retos como si fueran suyos y por haberme apoyado a cada paso, desde la cercanía o desde la distancia física, pero siempre desde la proximidad espiritual, en cada entrenamiento y con cada logro conseguido. A veces no sabemos cuánto podemos significar para la gente que hay a nuestro lado; espero algún día ser capaz de hacerles entender lo importantes que han sido para mí durante todos estos años.

El agradecimiento más especial lo reservo para mis padres. Ellos han hecho posible que todo esto haya ocurrido. Me han dado la vida. Sin ellos, simplemente, no existiría, no habría tenido la oportunidad de trazar mi camino, de cumplir mis sueños y de llegar a mis metas. Sin su ejemplo, sin la educación que me han dado, sin el cariño que siempre he recibido, sin su comprensión hacia mi dolor y mis dudas, sin su aliento y constante preocupación, pero con la postura de no sobreproteger, sin su vida de entrega y sacrificio a su familia, sin su apoyo incondicional, no sería quien soy.

Su cariño será siempre el motor que me haga seguir volando, que me inspire nuevos retos y me incite a surcar nuevos mares y descubrir nuevos horizontes. El privilegio de vivir junto a ellos es un regalo de tal valor que nunca podré agradecerérselo lo suficiente.

No se me ocurre mejor manera de agradecer todo lo que mis padres, y todos los que me rodean, han hecho por mí que seguir valorando cada nuevo día como el milagro que es, buscando nuevos retos con los que medirme y avanzando, sea en medio de la calma o de la tormenta, brazada a brazada.

- * Este texto ha sido erróneamente atribuido a Jorge Luis Borges. Aparentemente, su autor fue el humorista estadounidense Don Herold, quien lo publicó en una revista alrededor del año 1935. Existen muchas traducciones y variaciones del texto en español, esta es solo una de ellas.

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados de recoger sus comentarios sobre
este libro.

Por favor, háganoslos llegar a través de nuestra web:

www.plataformaeditorial.com

Para adquirir nuestros títulos, consulte con su librero habitual.

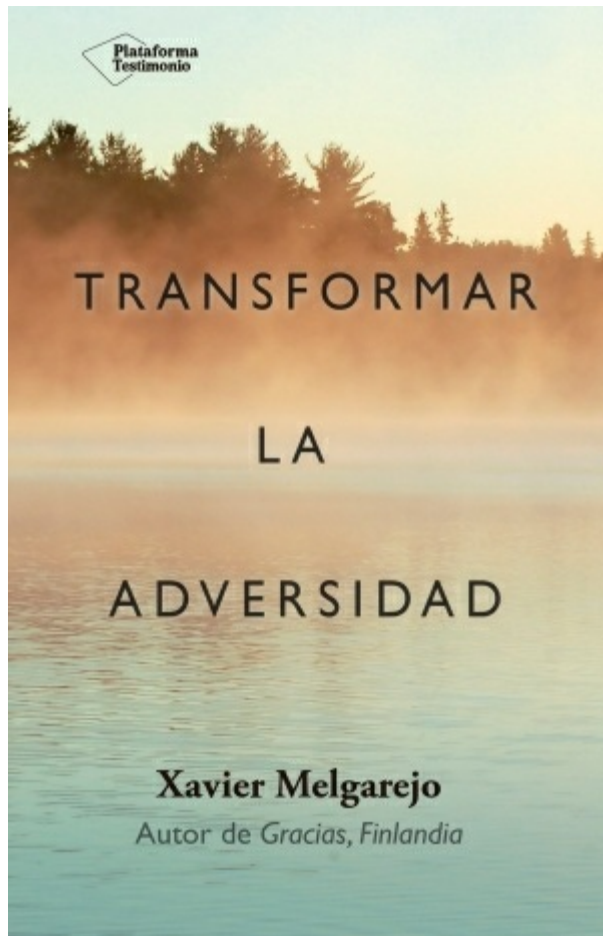
«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.





Transformar la adversidad

Melgarejo Draper, Xavier

9788416820955

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Psicólogo escolar, director de un colegio de Barcelona y experto en el sistema educativo finlandés, en 2011 Xavier Melgarejo debe afrontar la noticia de que padece un cáncer de pulmón con ocho metástasis óseas en una fase muy avanzada. Un pronóstico terrible con una esperanza de vida cifrada en meses que representa un duro golpe para él, para su familia y para un proyecto de vida entregado a los demás a través de sus múltiples actividades en el mundo de la educación. Pero en lugar de hundirse, Xavier decide luchar por su supervivencia y aprovechar el tiempo que le queda para darse a los demás y dejar testimonio de lo importante que es vivir con intensidad y con amor. «Para mí el cáncer ha sido como un bidón de gasolina, que te puede explotar en las manos o que puedes utilizar como combustible para moverte y seguir adelante. Yo decidí que iba a ser mi combustible.» Un testimonio emotivo e impactante de una intensa vivencia personal y espiritual, que se erige en un canto a la vida en los momentos en que parece que se cierran todas las puertas de la existencia. «No sé si el cáncer acabará conmigo, pero puedo decir que estoy viviendo una vida plena y hermosa.»

[Cómpralo y empieza a leer](#)



El arte de vivir mejor

Ruiz, Pedro Martínez

9788416820436

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En la vida sólo tenemos un billete de ida. Llegamos sin nada y nos vamos sin nada pero aquí dejamos nuestra huella. De nosotros depende dejar la mejor.

En este libro encontrarás herramientas, conocimientos y experiencias de autor que te ayudarán a vivir mejor.

Un libro lleno de motivación e impulso para reconocer tu propósito de vida o animarte a encontrarlo si aún no lo has descubierto. También encontrarás propuestas para salir de tu zona cómoda y llegar a donde deseas llegar. Obtendrás entusiasmo para acompañarte a conseguir tus objetivos y descubrirás la importancia de las emociones e inteligencia emocional. La importancia del sentido del humor también está presente e igualmente fortaleza para superar miedos y creencias limitantes, en definitiva, una completa guía que te hará descubrir El arte de vivir mejor.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

«Una obra elocuente, desgarradoramente honesta, que
representa con fidelidad el drama de muchos.» *Kirkus Reviews*

YEONMI PARK

Plataforma
Testimonio

Escapar para vivir

El viaje de una joven norcoreana hacia la libertad

Escapar para vivir

Park, Yeonmi

9788416820740

311 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Yeonmi Park no soñaba con la libertad cuando escapó de Corea del Norte. Ni siquiera sabía qué significaba ser libre. Lo único que sabía era que huía para salvar la vida, que si su familia y ella seguían allí morirían: por el hambre, las enfermedades o incluso ejecutados.

"Escapar para vivir" es el relato de la lucha de Park por subsistir en el país más enigmático y represivo del mundo; su angustiosa huida hacia Corea del Sur a través del submundo de contrabandistas y tratantes de seres humanos de China; y su transformación en una destacada activista pro derechos humanos... todo ello antes de cumplir veintiún años.

Hoy en día, Park es una líder influyente para las generaciones más jóvenes de disidentes coreanos y ha obtenido reconocimiento internacionalmente como defensora de los derechos humanos en todo el mundo.

En resumidas cuentas, "Escapar para vivir" trata de la resiliencia del espíritu humano y el extraordinario poder del amor para vencer los horrores más espantosos y las circunstancias más desesperadas. «Tuve que aprender a amar a los demás», dice Yeonmi Park. «Y ahora estoy dispuesta a morir por ellos.»

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma
Actual

EL
PODER
DE LA
alegría

FRÉDÉRIC LENOIR

El poder de la alegría

Lenoir, Frédéric

9788416820276

186 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

«¿Existe una experiencia más deseable que la alegría?

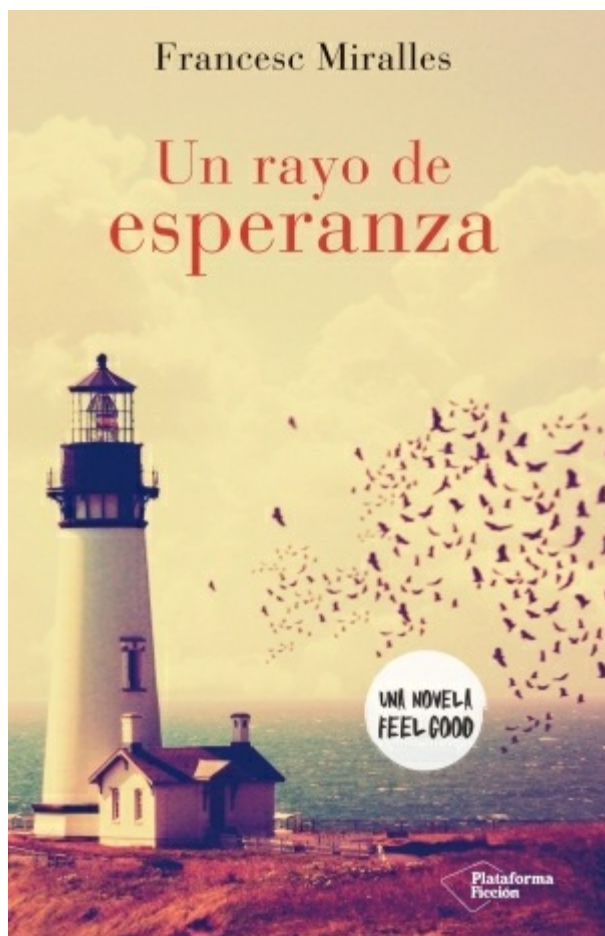
Más intensa y más profunda que el placer, más concreta que la felicidad, la alegría es la manifestación de nuestro poder vital. La alegría no se decreta, pero ¿podemos amaestrarla? ¿Provocarla? ¿Cultivarla?

Me gustaría proponer aquí una vía para la realización de uno mismo fundada en el poder de la alegría. Una vía de liberación y de amor, en las antípodas de la felicidad artificial a que nos invita nuestra cultura narcisista y consumista, pero también distinta de las sabidurías que aspiran a la ataraxia, es decir, a la ausencia de sufrimiento y turbaciones.

Por mi parte, prefiero una sabiduría de la alegría en la que tengan cabida todas las dificultades de la existencia. Que las comprenda a fin de poder transfigurarlas. Siguiendo los pasos de Chuang Tse, Jesús, Spinoza y Nietzsche, una sabiduría asentada en el poder del deseo y en un consentimiento de la vida, de la vida toda...

... Para hallar o recuperar la alegría perfecta, que no es otra que la alegría de vivir.»

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Un rayo de esperanza

Miralles, Francesc

9788416820313

142 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿QUÉ SALVARÍAS DEL FUEGO?

Esta es la pregunta que se hacen cuatro almas solitarias que se conocen por casualidad en el Café Turner, el único local abierto en un pueblo costero en pleno invierno.

Imagina que tu casa está en llamas y solo tienes tiempo de salvar una cosa que para ti significa todo aquello por lo que merece la pena vivir.

Esta conversación que empieza como un juego tendrá consecuencias totalmente imprevistas, entrelazando los destinos de los cuatro, que acabarán encontrando un nuevo sentido a sus vidas.

Una historia reveladora sobre los hilos invisibles de la amistad y el amor para encontrar la luz al final del túnel.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Epígrafe	4
Dedicatoria	5
Índice	6
Prólogo de Luis Rojas Marcos	7
Introducción	11
1. El punto de inflexión	14
2. Volver a soñar	21
3. Un año nuevo, un reto nuevo	32
4. Al agua	45
5. Llegó el momento	70
6. Tocar el cielo	76
7. Un papel en blanco y una canción	85
8. De Mallorca a Menorca: un sueño compartido	92
9. El gran día	110
10. El agradecimiento, la clave de la felicidad	117
Notas	127
Colofón	128