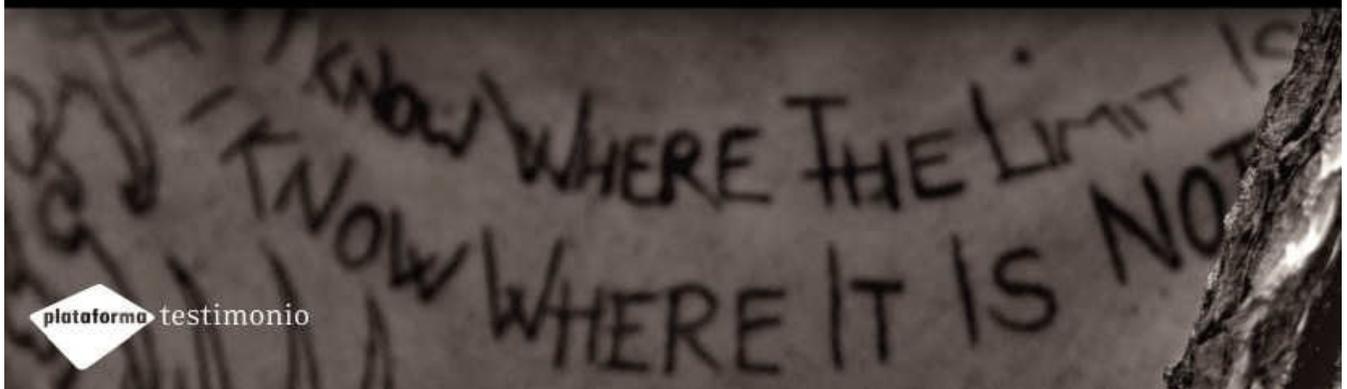


Josef Ajram

¿ Dónde está el **límite** ?



¿Dónde está el límite?

Josef Ajram

Primera edición en esta colección: marzo de 2010

© Josef Ajram 2010

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2010

© de la fotografía de la portada, Sergi Jasanada Las fotografías del pliego interior pertenecen al autor

Plataforma Editorial

Plaça Francesc Macià 8-9 – 08029 Barcelona

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

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN EPUB: 978-84-15115-32-8

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).

1. Pesadilla en Kailua Bay (Hawái)

«¡Suerte, Josef!», te ha dicho mientras te ajustabas el gorro de silicona verde y las gafas de natación justo antes de poner los pies en el agua de Kailua Bay.

A las seis de la mañana, el sol empezaba a despuntar perezosamente sobre las aguas oscuras y la temperatura era buena; todavía no hacía demasiado calor. Te sentías bien, animado para empezar y con aquel gusanillo en la barriga que siempre notas antes de que sucedan cosas grandes.

«¡Suerte, Josef!» A lo largo de tu vida, has tenido mucha suerte. O el azar ha estado de tu parte, como prefieras decirlo. Estás convencido de que ha sido una buena compañera de viaje para ti, pero hace falta algo más que suerte para moverte a buen ritmo por las aguas templadas del sur de la Isla Grande de Hawái. Esto es el Ultraman. Esto es el océano Pacífico, Josef, no la piscina municipal. Ni siquiera la piscina olímpica.

Tienes que nadar 10 km a mar abierto si quieres pasar a la siguiente etapa, los 150 km en bicicleta para completar el primer día. Este es tu objetivo inmediato, y tu primera meta se llama Keauhou Bay. ¡Vamos, Josef!

Anteayer, cuando llegaste junto con tus asistentes Carlos y Javier, hicisteis este mismo recorrido por la carretera que bordea la costa, siguiendo la falda del mítico volcán Mauna-Loha, que ocupa más de la mitad de la Isla Grande del archipiélago. Tan sólo 10 km. ¿Qué son 10 km en coche por una carretera rápida? Cinco minutos si vas a buena velocidad; mucho menos si disfrutas conduciendo y llevas una buena máquina, como las que te gustan, un buen *cavallino* o un mítico Lamborghini *Diablo*...

Pero ahora estás nadando, Josef, brazada a brazada. De momento el agua está tranquila y sólo tienes que procurar mantener el ritmo para no gastar más energía de la estrictamente necesaria. Concéntrate en eso. Te quedan tres días por delante, muchos kilómetros de bicicleta y dos extenuantes maratones seguidas, 84 km entre la tierra volcánica, la vegetación exuberante y una humedad que ahoga.

¿Recuerdas la primera vez que escuchaste la palabra *Hawái*? Probablemente fue en la escuela, y seguro que nunca imaginaste que algún día estarías nadando en sus aguas, tratando de llegar a un puerto llamado Keauhou Bay. Quizás fue un profesor de ciencias

naturales, que te hablaba de un misterioso archipiélago que surgió del océano a causa de la lava expulsada por una cadena de volcanes que habían entrado en erupción hacía millones de años.

En estas islas, todo tiene algo de lucha, de supervivencia. Es un buen lugar para organizar la prueba de resistencia más dura que existe. Ultraman y Hawái, dos nombres que comparten el espíritu luchador, el espíritu del guerrero, Josef. La energía desbocada de la Tierra, capaz de agrietar el océano y vomitar lava y más lava hasta hacer sobresalir de las profundidades una tierra fértil y salvaje en pleno trópico, en mitad de la nada. Unas islas que las tradiciones, el espíritu *Aloha*, algunas películas taquilleras, un poco de música y el turismo han convertido en un idílico paraíso. ¿Sabes cuántas personas sueñan pasar una semana en este lugar, con una guirnalda de flores en el cuello, un cóctel en la mano, hombres y mujeres bellos, y todo lo que la imaginación de cada cual sea capaz de añadir a estos ingredientes? Millones, Josef, millones de seres humanos.

Acabas de pasar el kilómetro cuatro; una hora nadando, aproximadamente. Lo primero que tienes que conseguir es llegar a la mitad del recorrido. A partir de ahí sólo quedará restar, ya te lo he repetido muchas veces. Una vez pasada la mitad, sólo queda restar.

El agua sigue tranquila, el sol ya ha salido por completo y aquel negro profundo e intrigante empieza a verse azul.

No estás solo, Josef. Si prestas atención, oirás el chapoteo distante de los otros treinta y cinco participantes y los remos de las canoas de los asistentes. ¿Habrá abandonado alguno ya?

Parece que por ahora vas bien. No estuvo de más entrenar fuerte estos dos últimos meses en Barcelona. A veces te da pereza levantarte a las seis de la mañana para coger la bicicleta o irte a la piscina unas cuantas horas. Pero si quieres lograr terminar el Ultraman, esta es la única manera, ya lo sabes. Entrenar, entrenar y entrenar con disciplina férrea. Casi con disciplina de guerrero, Josef. En realidad, como todo en la vida: si realmente deseas conseguir algo, la única manera es luchar por ello. Luchar de verdad y no quedarte esperando a que llegue.

¡Vamos a por el quinto kilómetro, Josef! De la mitad en adelante, todo consiste en restar, ya lo sabes. Imagínate que eres el capitán James Cook, el intrépido Capitán Cook, que embarcó en su mítico *Endeavour* en Plymouth para explorar el mundo y llegó hasta este lugar recóndito en su segundo viaje, en 1778. El primer europeo que daba noticia del archipiélago que, en aquel momento bautizó como las Islas Sandwich, en honor a su principal patrocinador, John Montagu, IV conde de Sandwich. Esto lo leíste por ahí.

Y también leíste en algún lugar que otros afirman que el primer europeo que divisó estas islas fue en realidad un primo de Hernán Cortés, un tal Álvaro de Saavedra Cerón,

que, navegando cerca de estas costas con las naos repletas de especias, se vio sorprendido por una tempestad enorme que le llevó a la muerte sin haber podido pisar tierra firme; sus compañeros decidieron regresar a Las Molucas, de donde procedían, y los honores se los llevó Cook más de dos siglos después.

¿Sabes Josef? Tienes algo en común con Saavedra ¡pero no te preocupes, no es su fin! También tú fuiste el primer español en participar y terminar un Ultraman, en 2007. Y ahora esperas poder repetir la hazaña, ¿no? Pues nada, nada, nada... Brazos, piernas, cabeza, respira...

«A veces te da pereza levantarte a las seis de la mañana para coger la bicicleta o irte a la piscina unas cuantas horas. Pero si quieres lograr terminar el Ultraman, esta es la única manera.»

Kilómetro seis, Josef. ¡Kilómetro seis! Y ahí está esta maldita corriente que no cesa. Como el año pasado. Temías encontrártela y, efectivamente, aquí está.

¡Cómo empuja, la cabrona! Es como aquellas pesadillas, en que alguien te persigue y te pones a correr, pero no avanzas. Quieres huir de alguien, pero parece que el suelo es como un lago de chicle pegajoso que te impide moverte. Haces fuerza con las piernas, deseas avanzar y haces fuerza con todos los músculos, pero cada vez te cuesta más, cada vez te mueves menos y estás agotado. Agotado. Al límite.

En aquellas pesadillas, sudas, tienes sed, sólo deseas que aquello se termine, que se termine... hasta que te despiertas con mal cuerpo, con dolor de cabeza, las piernas adormecidas y de mal humor.

Sólo que esto no es un sueño, Josef. Esto es el Pacífico, en algún punto entre Kailua Bay y Keauhou Bay, 2 h y 20 min después de empezar una aventura loca llamada Ultraman Hawái y una maldita corriente que te tiene preso como si se tratara de una horrible pesadilla, dando brazadas inútiles sin conseguir ir hacia adelante. Y empiezas a estar cansado.

Sí, ya lo sé que estás cansado.

¿Por qué te habrás metido en esto? Esta vez no lo conseguirás. Si esta puta corriente sigue así diez minutos más, te agotará todas las reservas. Y lo peor es que los del equipo que te han puesto del programa *Informe Robinson* del Canal+ están esperándote en el puerto de Keauhou con sus cámaras, para filmar tu llegada, justo cuando salgas agotado del agua y te dirijas hasta el lugar donde los organizadores y los jueces aguardan con las bicicletas para empezar la ruta. Encima esto. ¿Qué van a filmar? ¿El fracaso?

¡Vamos, Josef! Hay demasiadas personas implicadas en esto. ¡Sigue dando brazadas, tío! Ya descansarás cuando todo termine... Quince minutos más y habrás dejado atrás la corriente. En 2007 sucedió lo mismo: el peor tramo está entre el kilómetro seis y el

kilómetro ocho. Ya no puedes echarte atrás. Por ti, pero también por los asistentes, por Ana, por los del equipo del Plus, por los patrocinadores, por los internautas que estarán esperando para ver qué escribes en el blog esta noche...

Piensa en otras cosas, Josef. No es la primera vez que parece que todo está a punto de terminar, ¿verdad? No es la primera vez que estás convencido de que el barco se hunde sin remedio, que tu vida parece una montaña rusa y que estás justo en la bajada loca, cuando la vagoneta se precipita al vacío y te da la sensación de que acabará estrellándose en el suelo. ¿Qué haces? ¿Qué puedes hacer? Contraer los músculos para sacar fuerza, ¿no? Y cerrar los ojos o disfrutar de la caída. Pero tú no eres de los que cierras los ojos, Josef. Si no, no estarías aquí. Tu miras de frente a las adversidades.

La vagoneta que se precipita al vacío... como aquel maldito lunes de abril, cuando no tenías que ir a la Bolsa, pero el compromiso se anuló y acabaste pasando por ahí para ver cómo iban las cosas. ¿Te acuerdas?

La semana anterior, las cosas iban bien y decidiste hacer crecer un dinero. «¡Nunca más!», dijiste. ¿Recuerdas?

No tenías que estar en la Bolsa, pero estabas. Y decidiste invertir aquí y allí, porque te parecía una buena oportunidad. Pero ese día aciago que no tenías que estar allí, estabas y te arriesgaste. Y cuando te diste la vuelta para ver cómo evolucionaba el mercado... empezaste a ver números rojos.

Estabas convencido de que volvería a subir, ¿verdad, Josef?; eso es lo que sucede casi siempre... Casi siempre, menos aquel día. A veces las cosas se tuercen y no puedes hacer nada para remediarlo.

Como ahora mismo, en el océano.

Aquí estás, nadando contra esta corriente diabólica. Como un iluso, tratando de medir tus fuerzas contra los elementos, contra lo inevitable.

Llegó un momento, aquella aciaga mañana de abril, que los valores no paraban de bajar y bajar y bajar. Contabas lo que llevabas perdido y no dabas crédito... 10.000 euros, 20.000, 30.000... «¡Que pare de una puta vez!», decías. «¡Que pare, que pare!»

Pero no se detenía, no podías hacer nada para que se detuviese y, lo que es peor, no podías vender esa cantidad de acciones. ¡Imposible! ¿Quién iba a querer comprar algo que dos minutos después de haberlo comprado ya valía un 10% menos?

Te diste cuenta de que estabas sudando cuando ya hacía horas que tenías la camisa empapada. La taquicardia ya ni la notabas. Bebías y bebías para contrarrestar el agua que ibas perdiendo mientras ni pestañeabas, esperando un cambio de signo.

90.000 euros, 100.000, 110.000... Cierre de la sesión. ¡Joooder!

¡110.000 euros perdidos en una mañana, Josef! Y tenías que explicarte a ti mismo que habías optado por una operación que no parecía demasiado arriesgada pero que, a pesar de todo, las cosas se habían torcido. Lo más duro es reconocer el error. Y eso que aquel lunes, precisamente aquel lunes, no tenías que ir a la Bolsa, porque habías quedado para salir con unos amigos.

A veces la vida te lleva al límite, Josef. Pero siempre has sabido levantarte. Tu punto fuerte es la perseverancia. ¿Qué hiciste el día después de haber perdido 110.000 euros en la Bolsa? Pues lo que tenías que hacer, lo que sabes hacer mejor en tu vida: regresar a la Bolsa. Perseverar.

¿Y qué haces ahora después de una brazada que parece inútil porque la corriente se encarga de ir en tu contra? Pues otra brazada, y otra, y otra. Casi con los ojos cerrados, casi sin mirar, como para no perder ni una pizca de la poca energía que todavía te queda viendo algo innecesario, porque ya sabes lo que tienes delante: agua, agua y más agua...

**«¿Y qué haces ahora después de una brazada
que parece inútil porque la corriente se encarga de ir en tu contra? Pues otra brazada, y otra, y otra.»**

«¡Kilómetro nueve!», te anuncia el asistente desde la canoa amarilla. ¡Vamos, Josef! 3 h y 10 min. ¿Te vas a rendir ahora? Abre los ojos, mira un instante por encima del agua. Seguro que ya se ve el puerto. Igual que el año pasado: Keauhou Bay, el embarcadero, el gran reloj digital que indica tu marca a los jueces.

Caminar por la arena. ¡Caminar!, no tendrás que nadar más. Piensa en eso. Sí, ya sé cómo odias nadar... Qué poco te gusta el mar... No protestes tanto. ¿Y ahora qué dirás? ¿Aquello de que «Soy capaz de ir hasta el fin del mundo en bicicleta. Y corriendo, si queréis. Pero nadando, no. No quiero nadar más...?» ¿Eso dirás?

«¡Vamos, Josef! ¡Buen ritmo, no te detengas!» Ah, esa es la voz de Sheryl desde la canoa.

Si hay un lugar en el mundo para luchar, este es Hawái. El otro día te explicaban que la lucha era el juego favorito de los reyes y los nobles de este archipiélago antes de que llegasen Cook y su gente. Parece que las batallas de los antiguos polinesios eran épicas, hasta el punto de que en la lengua nativa «campo de batalla» es sinónimo de «campo de juego». ¿Te acuerdas de eso, Josef?

Luchar para conseguir un objetivo, luchar para conocer mejor dónde no está el límite; luchar y esforzarse para tratar de averiguar dónde se encuentra realmente.

Fíjate, ya ves el fondo, la arena, el agua mansa.

La costa, la gente, la música.

Sólo 10 km, Josef, ¡ya llegaste!

Tienes sed, que te den agua.

El marcador oficial: 3:35:03. ¡Increíble, tres horas y media nadando! Creías que no lo ibas a conseguir esta vez, ¿no? Bueno, ya tienes más cerca tu nuevo tatuaje. Esta vez toca una máscara Hawáiana en el pecho, ¿no?

Los cámaras. El documental.

–He entrenado mucho estas últimas semanas. Entrenar es la base para sentirte bien, para asegurarte de que llegas, para hacerlo con ilusión. De todos modos, me he encontrado con más dificultades de las previstas, y esto me ha desmoralizado un poco. Te dices: «A ver si no voy a tener el buen día» –explico mientras corro por la arena para quitarme el bañador, calzarme y buscar mi bici.

–¡Bien, Josef! Logramos la toma y el audio. ¡Suerte con la bicicleta!

Voz en off: ¿Estás preparado para ser uno de ellos?

Josef: Si el hecho de hacer este tipo de cosas puede servir para conseguir un objetivo o un reto, pues a mí me compensa totalmente los esfuerzos.

Voz en off: Bienvenidos al *Mundo de Josef. Diario de un Ultraman*.

2. Mi nombre es Josef Ajram

Antes de continuar quisiera aclarar algo: Yo no soy ningún *ex broker* que un buen día tuvo un bajón, decidió replantearse la vida, empezar de cero, abandonar la Bolsa y dedicarse a ir en bicicleta.

No, no soy de éstos.

Lo que sí decidí un buen día es que podía ser un *broker* respetado y mostrarme como soy, una persona que ama el desafío, alguien que lleva la filosofía del *carpe diem* al extremo. Alguien que sabe bien dónde no está su límite y que se empeña en buscar dónde está.

Sí, me llamo Josef Ajram Tarés, un nombre que quizás es poco común. Mi padre nació en Siria y pertenece a una familia media de la rama cristiana de ese país.

Cuando cumplió 18 años, el Gobierno de su país tomó una medida extraordinaria: dar visados para que algunos jóvenes pudieran ir a estudiar al extranjero. Mi padre se encontraba entre los escogidos y decidió venir a Barcelona. Estuvo primero en Madrid y luego llegó a Barcelona, un poco por casualidad.

Mi padre era muy disciplinado en el estudio, de modo que aprendió rápidamente el idioma y empezó a estudiar la carrera de Medicina. En la facultad conoció a mi madre y se casaron.

Siempre he alabado mucho la valentía de mi madre, y más aún conociendo cómo eran mis abuelos.

Hace treinta y cinco años, no se debía de entender demasiado bien que una mujer catalana se casara con un hombre sirio. La actitud de mis padres en general, y de mi madre en particular, me ha servido como punto de referencia en la vida: ambos han sido muy luchadores, uno por la valentía de dejar a su familia y emigrar a otro país, y mi madre por dar el paso de hacer aquello que sentía.

Mis relaciones con la parte de la familia que está en Siria son, lógicamente, distantes, aunque correctas. Siempre que nos encontramos, es un reto. Mis abuelos paternos son dos personas entrañables y muy buena gente. Unas personas fantásticas, al igual que mis tíos. Tenemos mucha familia en Siria; son una gran familia.

Antes íbamos allí cada año, pero después, a medida que mi hermano Jacinto y yo fuimos haciéndonos mayores, las visitas se fueron espaciando porque uno crece y prefiere ir a ver mundo. Otro mundo, quiero decir.

Sin embargo, tengo que aclarar que creo que mi padre no gestionó bien dos cuestiones en relación con su país. Una fue no enseñarnos el idioma cuando éramos pequeños, lo que obviamente nos limitaba mucho a la hora de relacionarnos con gente de nuestra edad o incluso con nuestros familiares cuando viajábamos hasta allí.

La segunda cosa ha sido una cierta «saturación» de Siria. Y es que íbamos cada verano, cada verano y demasiado tiempo. Para nosotros era «ir de vacaciones al pueblo», ahora bien, si resulta que este «pueblo de veraneo» está situado a 4.000 km de Barcelona y, encima, desconoces el idioma que allí se habla, pues evidentemente, es inevitable que al cabo de dieciocho años le cojas manía. Es así.

**«La actitud de mis padres en general,
y de mi madre en particular, me ha servido como punto de referencia en la vida.»**

De todos modos, indudablemente hay una parte positiva: hemos tenido la suerte de vivir dos culturas totalmente distintas en un país que es un verdadero polvorín, ya que tiene frontera con Irak, el Líbano, Jordania, Turquía e Israel; es decir, está en medio de todo y, bueno, esto ha supuesto que, a pesar de las dificultades con el idioma, he tenido el privilegio de conocer Siria al detalle. Además, con los años, acabas chapurreando un poco la lengua y he podido conocer ciudades y pueblos de Siria o de Jordania, por ejemplo. Considero que esto es algo que te enriquece mucho, tanto como persona como en la vertiente cultural.

Siria es un país al que no me iría a vivir, pero creo que es de los más interesantes de zona de Oriente Medio. Pero, bueno, mi hija Morgana, que acaba de nacer, pues conocerá Siria, ¡claro que sí!

La moraleja que aplicaré a mi familia, a mis hijos, es que no hay que imponer las cosas. Si ves que un chaval de 14 años se lo pasa bomba aquí, pues no hace falta irse un mes a Siria. No hace falta. El hogar tira mucho, pero también es verdad que recuerdo que, a veces, los días se hacían muy pesados. Interminables.

En cualquier caso, a veces creo que soy tan reflexivo porque en esa época pensaba y pensaba; tenía mucho tiempo para pensar.

«La moraleja que aplicaré

¿Personalmente? Bueno, el hecho de llamarme Josef Ajram despierta mucha curiosidad. Siempre ha sido como un indicativo de lo que podía suceder o de lo que está sucediendo ahora. Siempre tenía que defenderme de bromas fáciles de los compañeros cuando era pequeño, o tenía que ir dando explicaciones de dónde viene el apellido o del por qué.

Ahora, al pasar los años, me doy cuenta de que esto te obliga a tener un discurso determinado y que te enriquece mucho, en comparación con si hubiera tenido un nombre mucho más *anónimo*, para entendernos. Siempre tienes que tener la frase preparada para poder responder cuestiones como: «¿Dé dónde viene este nombre?», o bien «¿Ajram o Arjam?», o «¿Josef con *f* o con *ph*?».

Es decir, de entrada, no pasas desapercibido.

3. Un chaval alto

Siempre he destacado por mi complexión. Tenía 14 años y ya había alcanzado la altura que tengo ahora: 1,90. O sea que, inevitablemente, empecé a jugar a baloncesto. Me gustaba, disfrutaba en la cancha, hice muchos amigos y, bueno, se me daba bien, ¿por qué no decirlo?

En un momento determinado, en casa incluso recibimos una carta en la que me invitaban a jugar en el Barça, el F.C. Barcelona. ¿Qué sueño, no? Sin embargo, mis padres lo consultaron con la escuela, y los profesores lo desaconsejaron a causa de mis malas notas. El problema de siempre.

Cosas así te quedan marcadas. Siempre piensas: «¡Qué lástima!», y resulta inevitable verlo como una oportunidad desaprovechada. Ante este tipo de disyuntivas, nunca sabes qué hubiera sucedido, de escoger la alternativa, claro. Te queda la incertidumbre. Pero, mirando hacia atrás, hubo una época en la que pensaba que era una pena.

En cualquier caso, con aquello ya me di cuenta de que los estudios y yo tendríamos un problema. Yo siempre he sido un estudiante bastante malo; no me avergüenza decirlo. Yo era de aquellos que suspendía cinco, seis, siete materias la primera, la segunda y la tercera evaluación... hasta junio; pero en junio acababa aprobándolo todo. En realidad, nunca he tenido que repetir ningún curso. Pero era mal estudiante, tengo que reconocerlo.

**«En la vida, si algo me motiva,
soy el mejor; ahora bien, si no me motiva,
es un desastre. Me aburre.
No me apetece, se me hace pesado...»**

Naturalmente, este asunto a mi familia le preocupaba bastante. Ellos son médicos, están acostumbrados a la disciplina del estudio y hubiesen querido que yo siguiera su ejemplo. Sin embargo, para mí estudiar no era eficiente. No me gustaba estudiar. Perdía mucho el tiempo y tenía la sensación de que no me aportaba nada. Sí, estudiar no me aportaba nada.

Este fue uno de los detonantes. En la vida, si algo me motiva, soy el mejor; ahora bien, si no me motiva, es un desastre. Me aburre. No me apetece, se me hace pesado...

El fin del baloncesto y la primera bicicleta

En relación con el deporte, pues el baloncesto me gustaba y me motivaba. Trataba de ser lo más bueno posible. Jugué con distintos equipos, hasta que llegué a formar parte del equipo de la Torrassa en L'Hospitalet, una localidad colindante con Barcelona. Me ficharon allí.

Estuve jugando con este equipo hasta que un buen día, por una tontería –con el tiempo te das cuenta de que fue una verdadera tontería–, me sancionaron internamente por un problema con los compañeros de equipo. Me dije: «Pues se acabó el baloncesto»; yo soy así. Además, pensándolo bien, ya estaba un poco cansado de estar encerrado entre cuatro paredes y de la disciplina que tenía que llevar porque, en aquella época, ya entrenaba bastantes días por semana.

Total, que tenía una bicicleta que me había comprado con un dinero que gané organizando una fiesta para 400 personas en la escuela en el año 1995. Fue una buena inversión, en realidad: me compré una bicicleta que entonces me costó 60.000 pesetas de la época (cerca de 400 euros actuales), una cantidad que entonces representaba muchísimo dinero, y más para mí.

Así pues, empecé a ir en bicicleta; en realidad, cuando dejé el baloncesto, me monté en la bicicleta y no me bajaba de ella para nada. Iba a la escuela en bicicleta; si tenía tiempo libre, iba en bici. Siempre bici, siempre bici... En aquella época, llegué a participar en carreras locales, marchas cicloturísticas y ese tipo de cosas. Me pasé muchos años yendo en bicicleta.

Hasta que las cosas fueron por otros derroteros: entre 2001 y 2003, estuve un par de años sin hacer demasiado deporte aeróbico. El trabajo me tenía absorbido, empezaba a ganar un poco de dinero y no tenía demasiadas obligaciones... Empecé a salir de noche, a vivir la noche; fue una época de cachondeo, de salir de marcha. Pero visto en perspectiva, fue sólo un bache que duró hasta el año 2003, cuando pensé que ya era suficiente, que había llegado el momento de dar un nuevo rumbo a mi vida.

4. El hombre que dijo: «Yo terminé un Ironman»

Después de 2003 empecé a aficionarme a jugar a palas. En esa época me apunté a un club para aprender a jugar al *paddle*, y allí conocí a dos personajes de 47 años que, de un modo u otro, marcaron el resto de mi vida. Se trata de Xavier Benet y Toni Navarro.

Ambos me explicaron que hacían el Ironman.

–¿Cómo que vosotros hacéis el Ironman? –les pregunté extrañado, casi incrédulo.

–Sí, hemos hecho tres Ironman –repitieron.

Claro, enseguida pensé que si ellos habían hecho un Ironman, seguro que yo, no sólo podía hacerlo, sino que era capaz de superarlos.

El Ironman es una prueba de triatlón organizada por la World Triathlon Corporation que consta de tres carreras consecutivas: 3.800 m nadando, 180 km en bicicleta y una maratón completa (42,195 km corriendo).

El Ironman original se lleva a cabo en Hawái todos los años desde 1978. Es una prueba realmente dura por las condiciones de las carreras de resistencia: las aguas del océano en Hawái son suficientemente cálidas como para no permitir trajes –que ayudan a la flotación–, las colinas por las que se circula en bicicleta no presentan gradientes demasiado pronunciados, pero normalmente los caminos se ven azotados por fortísimas rachas de viento, y la zona donde se lleva a cabo la maratón suele ser extraordinariamente caliente y húmeda.

Por tanto, las condiciones no son las óptimas para realizar estas pruebas de manera cómoda, y esto ha contribuido a mitificar este triatlón de resistencia.

Julie Moss marcó un hito en la historia de la prueba en el año 1982. Julie participó en el Ironman con el fin de recabar material para su tesis de fisiología del ejercicio. Curiosamente, a lo largo de la prueba llegó a los primeros puestos y todo el mundo daba por hecho que iba a terminar ganando; sin embargo, hacia el final de la maratón apareció la fatiga extrema, se deshidrató y se cayó tan sólo a unos centenares de metros de la meta. El título femenino se lo llevó Kathleen McCartney; no obstante, Julie Moss literalmente se arrastró hasta alcanzar la línea de llegada de una manera casi heroica.

La participación de Julie se recuerda en el Ironman por un *mantra* que se convirtió en lema:

«Terminar el Ironman ya es, por sí solo, una victoria».

No cabe duda de que esta gesta contribuyó a forjar la leyenda y marcó un hito en la historia de la carrera.

Bien, pues empujado por la idea de que si ambos compañeros –mucho mayores que yo– habían hecho varias Ironman, yo también podía lograrlo, empecé a prepararme en octubre de 2003.

En aquella época prácticamente no sabía nadar. Me explico, sabía flotar, pero no nadar. Y estuve aprendiendo y entrenando hasta que, en julio de 2004, participé en mi primer Ironman.

Fue superemocionante. No dejaba de repetir:

–Una pasada. ¡Qué chulo! ¡Cuánto me ha aportado desde el punto de vista personal!

Y, desde entonces, no he parado, quizás exceptuando un *impasse* durante el año 2005, en el que sólo hice ciclismo.

IRONMAN AUSTRIA

(Texto escrito pocos días después de finalizar la prueba.)

Todo empezó hace un año, como una broma, entre risas con unos amigos, sabiendo que las palabras que soltaba respecto a la posibilidad de que hiciera el Ironman se las iba a llevar el viento, pero a veces la vida te indica claramente el camino que debes seguir. Estaba en un periodo de poca actividad de deporte. Tras años de interminables sesiones de bicicleta, por circunstancias de la vida, llevaba dos años sin hacer deporte de fondo de manera seria. Pero todo cambió. Conocí a la gente adecuada y estuve en el sitio exacto, en el gimnasio Arsenal. Allí conocí a un grupo que estaba haciendo triatlones y que, el que menos, llevaba seis Ironman en sus piernas. Todo aquello me fascinó.

Soy una persona de extremos, capaz de lo peor si algo me desmotiva, pero capaz de lo mejor si algo me motiva; eso sí, un auténtico amante de los retos. Y esto es exactamente lo que es el Ironman. No es una carrera sino un auténtico reto contra el límite de uno mismo. Y qué mejor que testar el cuerpo haciendo tres deportes que entre sí no tienen nada que ver: nadar 3.800 m, hacer 180 km en bicicleta sin poder hacer *drafting* (no poder ir a rueda) y acabar corriendo una maratón (42,195 km).

Han sido meses de entreno muy específico, haciendo mucho hincapié en la bicicleta, unos 300 km a la semana, nadando 8.000 m por semana y corriendo 50 km semanales (¡Debería haber corrido más!). Notas cómo a medida que entrenas, tu cuerpo va notando sensaciones raras. Correr después de hacer bicicleta es algo que es violentísimo para los cuádriceps, y las caderas actúan de una manera nada uniforme. A medida que se iba acercando la fecha me iba creando auténticas dudas. Cada día del último mes que pasaba se me iba metiendo en la cabeza que no podría acabar, pero al llegar a Klagenfurt (Austria) todo cambió.

Partí de Barcelona el martes 30 de junio. Con todo lo necesario para competir y con toda la ilusión metida en la mochila. Me despedí de mis padres; en mi madre se reflejaba con notoriedad la preocupación de lo desconocido. Sólo me repetía: «Si estás cansado para, que no pasa nada». Sí que pasaba y no se podía parar. Habían sido demasiadas horas invertidas en este proyecto, aquella aventura única, y algo muy grande me tenía

que ocurrir para abandonar.

El miércoles amaneció radiante, espectacular. Treinta grados en el corazón de Austria. Me alojé en una pensión tipo «la casita de Heidi», preciosa, con una gente encantadora. Con los nervios de punta y sin saber qué hacer, me cambié y decidí ir a hacer el circuito de la bici. Era un circuito de 60 km con 450 m de desnivel y que el día del Ironman tenía que realizar tres veces. Rodé bien, ¡qué buenas sensaciones tenía! Me crucé con varios participantes, ¡todo el mundo parecía muy bueno!

Los días posteriores fueron de auténticos nervios. Llegaron mis amigos, en total éramos nueve. Nos encontrábamos, comíamos, dormíamos, comíamos... Suerte que llegaba la carrera porque con los nervios no paraba de comer. Todo eran suposiciones, comparaciones, cualquier cosa para refugiarse en un ápice de tranquilidad. Pero no sabía realmente qué era lo que me esperaba y eso me inquietaba.

Llegó el domingo, 4 de julio de 2004. Día clave en mi vida. Me levanté a las 3:50. Bajé a desayunar, en el hotel nos juntamos un total de veinte atletas. Las miradas eran profundas, de concentración, de nervios y, al menos en mi caso, de miedo. Fue un desayuno copioso, no paraba de comer pensando en que seguro que lo necesitaría a medida que avanzara la competición. Al acabar, nos dirigimos hacia el Ironcity. El Ironcity es un megacomplejo de carpas donde se concentran todas las actividades del Ironman, zonas de transición de bicicleta y correr, y la entrada a la zona de salida.

Eran las 6:55 de la mañana, faltaban cinco minutos para la salida. Me había puesto el neopreno, las gafas en su sitio, el gorro encajado, ya solo faltaba ir a la orilla del lago. Me despedí de mi novia como el militar que se va a Irak. En nuestras miradas se cruzaron ilusión, miedo, incertidumbre...

La aglomeración de gente era impresionante. Parecía pleno día y sin embargo eran menos de las siete de la mañana, no había un alfiler alrededor del muelle del lago. En la orilla 2.100 personas por un sueño. Desde el más *pro* que intentará bajar de las 8 horas hasta el que sabe que va a estar 17 horas sufriendo, desde el chaval de 20 años hasta la mujer de 70. Todo el mundo por un objetivo, por una superación, todo el mundo por intentar superar la que probablemente es la prueba individual de un día más dura del mundo.

Se dio la salida y los primeros momentos fueron muy agobiantes. Golpes y más golpes en el agua para coger la posición adecuada. Sólo pensaba en salir del agua para coger la bicicleta. La natación en el Ironman, pese a que la distancia es considerable (3.800 m), no es más que un trámite. Tras 1 h y 5 min salí del agua y me dirigí hacia la zona de transición para equiparme con lo adecuado para la bici. El griterío era espectacular. Mi novia, Ana, y todo el grupo de mujeres e hijos de los amigos que estábamos allí, me animaban con ilusión. A Ana se la veía emocionada, contenta porque sabía lo importante que era para mí salir del agua sin haber sufrido ningún agobio, me daba mucha tranquilidad saber que ella estaba allí.

Cogí la bicicleta, estaba contento, una sonrisa enorme, era mi punto fuerte. Como he dicho anteriormente, me esperaban 180 km (3 vueltas a un circuito de 60 km) y 1.350 m de desnivel acumulado. Fui muy bien durante todo el rato: notaba las piernas muy ágiles y me sentía aupado por el innumerable público que había por todo el circuito, en especial, en las zonas de subida donde podíamos encontrar un escenario más propio del Tour de Francia. Acabé la bicicleta con un tiempo bueno, 5 h y 10 min a algo más de 35 km/h de media. Estaba muy contento: ¡sólo faltaba la maratón!

Empecé a correr cuando llevaba 6 h y 34 min de carrera. Había nadado 3.800 m y había hecho 180 km en bicicleta, más el tiempo que había estado en las transiciones. Me quedaba un coloso, algo que la gente se toma como un hecho de superación. Era difícil de entender que para mí sólo fuera una prueba más cuando hacía un año el solo hecho de acabar una maratón era más que un logro. Mi carrera a pie se dividió en dos partes. Los primeros 22 km me encontré más o menos bien. Dentro de lo que cabe las piernas me respondían, el sol era intenso pero los ánimos de la gente me ayudaban a que no me concentrara en el calor, sino en los aplausos. Pero me faltaba lo peor. No me podía imaginar el sufrimiento que me esperaba.

Llevaba 8 h y 34 min, sólo me faltaban 20 km corriendo; mi cabeza hacía números y me veía capaz de bajar de las 11 horas. Pero el cuerpo, y más concretamente las piernas, reventaron. Un intenso dolor se apoderó de mis cuádriceps y no podía correr más. Fue algo inexplicable porque apenas 500 m antes corría con normalidad, pero sucedió y las piernas se agarrotaron. Empecé a andar, tenía que acabar, no contemplaba la posibilidad de abandonar. Habían sido demasiados sacrificios, demasiadas horas de entreno, demasiadas ilusiones en lograr algo que poca gente en el mundo puede hacer. Fui andando lento pero con la mirada al frente. Cuanto más lento iba más me animaba la gente. Había kilómetros, concretamente en el 27 y en el 34, que las lágrimas se apoderaban de mis ojos, me dolían tanto las piernas.... Fueron 4 horas larguísimas, sí, 4 horas para hacer 20 km, pero los hice. Llegué al km 41 de la maratón y oí como alguien me decía: «Come on Ironman, 1 km for your dream!» («¡Vamos, Ironman, sólo falta 1 km para alcanzar tu sueño!»). Esas palabras me dieron fuerzas para correr como podía; con paso muy torpe me dirigía hacia la meta y la gente no paraba de animarme. Las

lágrimas, con una fuerza nada habitual, se volvieron a apoderar de mis ojos. Lo había logrado. Unos 100 m antes de cruzar la meta vi a Ana. Su expresión cambió por completo. Del miedo y de la intranquilidad pasó a la alegría y a la emoción. Le hice un gesto de alegría, también era su Ironman y, 100 m después, envuelto en un griterío ensordecedor, entré en la meta sin fuerzas siquiera para poder levantar los brazos.

12 h y 34 min: Josef Ajram Tarés,

FELIZMENTE IRONMAN. FELIZMENTE *FINISHER*

Y mis marcas:

3.800 m nadando/1 h y 5 min

180 km bicicleta/5 h y 10 min

42,195 km corriendo/6 h

El Ironman y el Ultraman

El Ironman es una prueba que empezó hace poco más de treinta años. O sea, es una prueba con solera y, además, concurrida. Para dar una idea de su magnitud, la terminan unas 70.000 personas cada año. Terminar un Ironman (lo que llaman ser un *finisher*) es, por tanto, relativamente asequible si uno tiene voluntad, porque el tiempo de corte para considerarse *finisher* es muy amplio: puedes utilizar hasta 17 horas, y eso facilita que bastantes participantes lo logren. Actualmente, hay Ironman por todo el mundo.

Me apresuro a decir que, cuando se habla de varias pruebas consecutivas, es correcto decir «ironman», mientras que «ironmen» se refiere a varios participantes del Ironman.

Sin embargo, hay otra prueba que yo considero mejor; se llama Ultraman. El Ultraman sí que ya es una prueba algo más selecta, pero más selecta porque han limitado la participación a sólo 35 personas en cada edición, no porque sea extremadamente más complicada, aunque, naturalmente, requiere mayor esfuerzo y preparación que la otra. Hay dos Ultraman, uno en Hawái y otro en Canadá.

Estamos frente a un organizador que no lo hace esencialmente con ánimo de lucro – porque podía tener a 100 personas y sólo tiene 35–. En realidad, pienso que quien es capaz de terminar un Ironman, también puede terminar un Ultraman; sin embargo, la gran mayoría no lo hace; la gente no lo intenta, y eso me sorprende.

Ironman es una marca, es una máquina de hacer dinero. No creo que participe en ella, como mínimo a corto plazo, un poco por filosofía. En primer lugar, porque el Ultraman tiene más etapas y prefiero este estilo. En segundo lugar, porque el Ironman se ha convertido en una lucha contra el crono, y ya no supone el aliciente de lucha contra los objetivos que yo busco en el deporte.

5. La Marathon des Sables

En 2006 fue cuando di el primer salto para hacer cosas distintas, porque ese año me apunté a una prueba que tenía idealizada: la Marathon des Sables.

La Marathon des Sables («maratón de las arenas») es en realidad una *ultramarathon* de 254 km (o sea, seis maratones completas consecutivas) que se corre durante seis días en una zona del desierto del Sáhara, en Marruecos.

En esta prueba de resistencia, los participantes deben enfrentarse a las condiciones climáticas extremadamente adversas propias de la zona, especialmente para hacer ejercicio: una temperatura sofocante durante el día que contrasta con el frío intenso de la noche y, a menudo, vientos fuertes que levantan remolinos de arena que dificultan sobremanera la marcha y, en ocasiones, llegan incluso a cegar a los participantes.

Además, es una prueba con autosuficiencia; es decir, los corredores están obligados a llevar en la espalda una mochila en la que cargan su propia comida, ropa y el saco de dormir. Esto hace que, para no llevar un peso excesivo encima, tiendes a llevar poca comida, y pasas hambre.

El agua se limita a un máximo de nueve litros al día, que proporciona el comité organizador más o menos cada 10 km. Este mismo comité es el que ha diseñado las distintas etapas, al término de las cuales se levanta un campamento con tiendas de estilo berebere, hechas a base de las características mantas coloreadas de lana de oveja.

Hay varias etapas diurnas; sin embargo, una de las etapas consiste en una carrera durante toda la noche, siempre en la zona de Ouarzazate, pero con un recorrido que los organizadores guardan en secreto hasta el día antes de empezar la prueba.

Ouarzazate es una ciudad mediana que se encuentra en el sur de Marruecos, en la confluencia de dos valles surgidos de la imponente cordillera del Atlas, el valle del Oued de Dadès y el del Drâa. Sin embargo, Ouarzazate, ciudad fundada en 1928 por la potente colonia francesa para utilizarla como base aérea y centro de una guarnición militar, es más conocida como la «Puerta del Desierto» y, en los últimos años, por la pujante industria cinematográfica allí establecida. El paisaje maravilloso y embrujador de los alrededores de Ouarzazate ha servido de decorado incomparable para películas como *La Momia*, *Astérix y Obélix: Misión Cleopatra*, o *Gladiator*.

Este es, también, un lugar de referencia para todos los que participamos en la

Marathon des Sables. En 2010 se llevará a cabo la edición número 25, uno de aquellos números que invita a celebraciones.

En la última, la del año 2009, hubo un total de 812 participantes, dirigidos por Patrick Bauer. Creo que unos datos curiosos hechos públicos por la organización al final de la carrera de ese año sirven para ilustrar la dureza y la magnitud del evento: el equipo médico atendió 4.394 consultas, fueron necesarias 18 infusiones por deshidratación, hubo 519 consultas por problemas gastrointestinales, se consumieron 3.200 comprimidos anti-diarreicos, se utilizó 1,8 km de venda elástica, 82 litros de antiséptico para limpiar las heridas y se tomaron 3.450 comprimidos de analgésico para aliviar el dolor.

Estos datos son una muestra de lo que supone una prueba así para unos cuerpos humanos que, en teoría, se han preparado durante meses para lograr llegar a la meta de la mítica Marathon des Sables.

«Josef Ajram es un personaje que ha tenido suerte con dos cosas (...). Haber conseguido trabajar en lo que me gusta y haber tenido el tiempo suficiente para dedicarme a algo con lo que poder transmitir mensajes al mundo.»

Como decía, en el año 2006 participé por primera vez en la Marathon des Sables. Fue muy emocionante porque iba muy asustado: sólo la había visto en la televisión. Se trata de una prueba muy, muy entrañable, porque reúne a más de 800 participantes de unos 32 países distintos durante varios días.

Y, bueno, pues la hice. Lo logré. Empecé a un ritmo muy conservador y llegué hasta la meta. Viéndolo con perspectiva, creo que esto fue el detonante de lo que soy ahora como deportista. Y, más que deportista –que no me considero como tal–, puedo afirmar que fue el detonante de este Josef Ajram de hoy, como personaje.

Josef Ajram es un personaje que en su vida ha tenido suerte con dos cosas en las que pocas personas la han tenido. La primera es la de haber conseguido trabajar en lo que me gusta y me apasiona. La segunda es el hecho de haber tenido el tiempo suficiente y los recursos necesarios para encontrar y dedicarme a algo con lo que poder transmitir mensajes al mundo.

En Bolsa, no haces nada, no eres productivo. Te puede ir mejor o peor en la vida, pero no aportas nada. Intentas ganar dinero y, si no te va bien, lo pierdes. Sin embargo, el hecho de haber encontrado una ventana al mundo a partir de mi participación en la Marathon des Sables, eso sí supuso un paso adelante. Durante la preparación de esta prueba en 2006 creé un blog (superateatimismo@blogspot.com).

En realidad, empezó un poco como una broma, explicando mi batallita peculiar

durante la preparación de esa prueba. Al comienzo, tenía unas 20 visitas al día, sobre todo de colegas y amigos. No obstante, con el paso del tiempo, el resultado es que ahora, a comienzos de 2010, la página web (www.josefajram.com) se ha convertido en algo grande, que cuenta con un tráfico de 72.000 visitas y 125.000 páginas vistas al mes. Eso significa que hay 2.600 personas cada día interesadas en conocer qué he hecho el día antes, puesto que lo tengo estructurado como una bitácora donde anoto mis entrenamientos diarios. Es algo que a lo que no termino de dar crédito, y me sorprende gratamente.

«La constancia en el trabajo –la perseverancia–, ser comunicativo y saber qué mensajes buscan las personas y la sociedad son tres elementos clave en lo que es, lo que representa, Josef Ajram.»

A partir de este punto, todo fue evolucionando y creciendo. Con este canal de comunicación iniciado con motivo de esa dura y mítica prueba en el desierto, sólo tenía una salida: seguir adelante. Ir a más.

Participé en la Titan Desert, la Maratón Muralla China, el Ironman de Australia... fue un no parar de hacer cosas.

Y así hasta hoy. La constancia en el trabajo –la perseverancia–, ser comunicativo y saber qué mensajes buscan las personas y la sociedad son tres elementos clave en lo que es, lo que representa, Josef Ajram.

Este último me parece un elemento clave, saber comunicar. Y es así porque si tú te vas hasta Australia para participar en una carrera, pero nadie lo sabe, si no lo das a conocer, todo se queda en una gesta personal sin mayor trascendencia. Por este motivo, me sorprende la gente que me critica o, mejor dicho, que critica a las marcas que me apoyan simplemente por el hecho de lo que refleja mi currículum vitae deportivo, cuando en realidad considero que lo verdaderamente trascendental es la capacidad de influencia y prescripción que uno posee.

Con esta filosofía, Josef Ajram ha ido evolucionando, creciendo hasta el día de hoy, cuando se abre 2010 con un proyecto deportivo muy, muy interesante, en el que empiezan a crear personas y empresas.

6. Me pagan por hacer deporte

En un momento determinado, estas actividades que suponían para mí una inversión financiera importante, porque la inscripción y la participación en ellas es costosa, se convirtieron en una fuente de ingresos. Y esto cambió bastante el panorama, porque si estás por la labor y tienes la mente abierta, una cosa lleva a la otra y la bola de nieve va creciendo.

Por ejemplo, a fines de 2009 diseñamos unas pulseras negras de goma con el lema de mi Proyecto: «Where is the limit?» (¿Dónde está el límite?). El resultado es que en 14 semanas recibimos unas 9.600 peticiones; es decir 9.600 personas que adquieren la pulsera porque quieren llevar en su muñeca esa frase o lo que representa.

Poco después nos pusimos a diseñar un pasamontañas, un *buff*; y dos meses después de poner la fotografía en la página web, ya me habían llegado 400 peticiones de varios países, incluyendo los Estados Unidos.

Desde el punto de vista mediático, el salto se produjo cuando participé en mi primer Ultraman, en 2007. Tras haber participado en 5 Ironman y dos Marathon des Sables, me di cuenta de que necesitaba algo un poco más largo. Y puesto que uno de mis puntos fuertes es la bicicleta, busqué alguna prueba que no fuese sólo correr, como sucede con la maratón del desierto. De este modo, un poco por casualidad, di con el Ultraman.

El Ultraman es otra de esas pruebas de resistencia que han adquirido un cierto aire mítico. El primer día hay que hacer 10 km nadando en aguas del Pacífico y, a continuación, 150 km en bicicleta; el segundo día, 280 km de bicicleta y el tercero, y último, 84 km de carrera –o sea, el equivalente a dos maratones convencionales.

Buscando en Internet, encontré la información y rellené el formulario. La participación en el Ultraman es muy restringida; sólo pueden participar 35 atletas. Mandé un mensaje y me respondieron diciéndome que había lugar, así que me apunté sin pensarlo demasiado.

Sin embargo, me llamó la atención algo: en las 23 ediciones previas, nunca había participado ningún español. De modo que, sin quererlo ni buscarlo, me encontré que estaba haciendo historia: era la primera vez que un atleta español participaba en una competición de esta índole. En aquella oportunidad, Carlos Márquez de *El Periódico de*

Catalunya me hizo un reportaje muy bonito que tituló: «El profeta del esfuerzo».
De este modo, subí un escalón más, que resultó ser el salto mediático.

**«En las 23 ediciones previas,
nunca había participado ningún español.
De modo que, sin quererlo ni buscarlo,
me encontré que estaba haciendo historia.»**

En 2008, los productores del programa *Informe Robinson* de Canal+ se interesaron por mis actividades, hasta el punto de que un equipo se desplazó a Hawái para grabar mi participación en el Ultraman de ese año. Naturalmente, eso ya representó mi aparición en la pantalla, un paso más en la consolidación de la imagen de Josef Ajram.

En este momento, cuando ya logras una imagen pública, los patrocinadores empiezan a tener interés y luego otros periodistas. Así surgió la oportunidad de aparecer en los suplementos dominicales de *La Vanguardia*, *El País*, *El Mundo*, *ABC*... o proyectos más ambiciosos como los de la revista *Men's Health*.

Además, la presencia publicitaria en una web con 72.000 visitas y 125.000 páginas vistas tiene una repercusión que pocas marcas del sector quieren desaprovechar.

7. Algo que me marcó profundamente

En mis 32 años, ha habido unas cuantas situaciones que me han hecho reflexionar mucho, cosas que han marcado un antes y un después. Siempre he pensado que este tipo de situaciones son las que realmente nos hacen crecer como personas.

Una de ellas tiene que ver con el ámbito académico: el momento en el que realmente vi la desilusión de mi padre. Mi curso de bachillerato tenía cerca de 200 alumnos entre todas las clases; pues fui el único que suspendió la selectividad aquel año.

Fue una humillación brutal. Pensé: «Josef, aquí la has liado muy, muy gorda; ha sido un error gravísimo, gravísimo», y me dije: «Esta sensación no quiero volver a sentirla nunca más en mi vida».

A partir de este momento empecé a darme cuenta de que algunas cosas no se pueden hacer alocadamente, sino con un poco más de conciencia, y lo cierto es que, al superar la selectividad en la convocatoria de septiembre y empezar la carrera de Empresariales, ya tenía los objetivos un poco más claros.

Me repetía a mí mismo: «Estudia o no estudies, escoge», pero esto de ser el único *malo*, no me gustó nada, en absoluto. Y la cara de mi padre aún la veo, y eso todavía me gustó menos. Fue duro.

«Esta sensación no quiero volver a sentirla nunca más en mi vida.»

Deportivamente, ahora estoy en una línea parecida. Transmitimos el mensaje: «No sé dónde está el límite, pero sí sé dónde no está». Queremos que las personas se den cuenta de lo que están consiguiendo.

El punto principal es el deporte, pero tanto en el deporte como en la vida, los límites se los pone uno mismo.

Todo el mundo es capaz de hacer lo que se proponga siempre y cuando luche por ello y agote todos los recursos posibles antes de rendirse.

El objetivo no es ganar, sino que el objetivo debe ser sentirte bien, tener la disciplina del entrenamiento día a día, estar cómodo contigo mismo... y terminar lo que has empezado, sobre todo eso, porque, de lo contrario, la gente se obsesiona con el

cronómetro. El cronómetro existe, es un hecho que no podemos obviar, pero cada vez más tendríamos que pensar que el reto de verdad es terminar, y tanto da si terminas el número 40 o el 400, lo importante es intentarlo hasta el final.

Participar en la Marathon des Sables me ayudó mucho a visualizar este concepto. En esa prueba, hay un promedio de 850 participantes; 650 de ellos caminan y los otros 200 corren o corren y caminan. Entonces te das cuenta de que realmente el cronómetro da igual. No importa.

Esto, sin quererlo, también ha ido a mi favor, porque, cuando aprendes esta manera de pensar y la interiorizas, las personas se dan cuenta de que realmente consiguen lo que se proponen, y esto les sorprende gratamente.

La gente se da cuenta de que no vale la pena rendirse tan rápidamente. Es importante luchar un poco y agotar todos los recursos. Naturalmente, llegará un punto en que, si no puedes, pues no puedes. Pero la clave está en no rendirse con facilidad.

8. *Broker*

Y decir Josef Ajram significa, también, hablar de la otra cara de la moneda, de la Bolsa...

La Bolsa es, hasta cierto punto, el contraste, un mundo aparentemente serio y árido, que choca muchísimo con el aspecto deportivo.

Bueno, la Bolsa es un mundo complicadísimo. Para entendernos, es un mundo que, si la gente supiera qué es *aquello*, nadie invertiría un euro en su vida, porque es rebuscado, está manipulado. En cambio, curiosamente todo el mundo depende de la Bolsa.

Yo tenía claro que me quería dedicar a la Bolsa desde que tuve uso de razón. Siempre me había llamado la atención que hoy una cosa valga 10 y mañana pueda valer 10,40. Este dinamismo, esta incertidumbre de decir: «Hoy ha pasado esto, pero mañana ¿qué sucederá?» me fascinaba. En realidad, nadie lo sabe, y esto es lo que más me atrae de este mundo.

A los 18 años fui al edificio de la Bolsa en el Paseo de Gracia de Barcelona con un dinero que tenía ahorrado, poco. Una vez allí, abrí una cuenta en una agencia de valores y empecé a realizar alguna pequeña operación. Y esto fue el detonante, porque, cuando inviertes dinero de tu bolsillo en la Bolsa, inevitablemente el sistema nervioso se te pone en funcionamiento, aunque sólo sean 300 o 600 euros, da igual. El sistema nervioso se pone en marcha y te preocupas por aquel dinero, sufres por él.

Sin quererlo, me estaba poniendo en este mundo; me encontraba cómodo en medio de aquella vorágine y estaba totalmente enganchado por esta dinámica y por la incertidumbre que genera.

Esto coincidió con el momento en que entré en la Universidad. Me matriculé en Administración de Empresas e iba compaginándolo con la Bolsa. Durante el primer año me fui sacando las asignaturas, pero a partir del segundo curso ya opté por dejar la carrera para dedicarme por completo a la Bolsa. Me quería centrar en la Bolsa y decidí ir cada día de nueve de la mañana a cinco de la tarde. Cada día. Iba con el espíritu de ser una esponja, de aprender, de adquirir conceptos y asumirlos... Paralelamente, hice algunos cursillos de aprendizaje y leí algunos libros.

He aquí que un buen día, Josep Trullàs, una persona que estaba siempre por la agencia, me dijo:

–Hombre, te veo por aquí cada día...

–Sí –le respondí–, es que me gustaría trabajar en esto.

–Pues algo haremos –me animó.

Y, efectivamente, al cabo de un tiempo, me llamó:

–Mira, he pensado que te podemos poner de comercial, captas clientes, vienes por aquí, miras, sigues aprendiendo y, bueno, te llevas una comisión según lo que estos clientes operen. Si lo haces así, por lo menos podrás mirarte el partido desde dentro.

A partir de ese día, negociamos las condiciones, firmamos un contrato y empecé a captar clientes. La verdad es que era una época muy buena; corrían los años 1999-2000, el final de la época *buena* antes de la crisis tecnológica, y tuve la suerte de captar a muchos clientes, y la mayoría de ellos acostumbraban a hacer grandes operaciones, de modo que tenía unos ingresos francamente elevados.

En febrero del año 2000 me pagaron el primer cheque de las comisiones correspondientes a los tres primeros meses de prueba durante los que había realizado operaciones con dinero ajeno, y ¡fueron unos 8.000 euros, si no recuerdo mal!

Me iba repitiendo a mí mismo: «¡Me están dando 8.000 euros!». No me lo podía creer. Tenía 21 años y pasé de cobrar 300 euros en el Telepizza, donde trabajé de repartidor durante un tiempo, a los 8.000 euros de estas primeras operaciones en Bolsa... ¡Fue brutal! Había conseguido un cliente que operaba muchísimo.

Parecía algo mágico. Y perdí el norte. No es de extrañar: no tenía gastos y me veía con mucho dinero en el bolsillo, un coche y... 21 años. Era inevitable. Fueron un par de años de juerga total, salir de noche, ir a los *afters*... En fin, de hacer de todo.

Fue una época de desmelene, pero muy positiva, porque en este ambiente ves cosas que, ahora, me doy cuenta de que me supusieron otro gran aprendizaje.

Yo he estado un domingo por la mañana en un *after-hours* con 2.000 personas; quiero decir que sé qué es lo que se cuece allí dentro. Si no has estado, sólo ves lo que te enseñan en la tele. En cambio, ahora que sé qué hay en el mundo de la noche y veo que estoy en disposición, por ejemplo, de poder prevenir a mis hijos cuando sea necesario.

«Por primera vez en mi vida, me encontré solo, solo en el sentido de que tenía problemas que ninguno de mis amigos tenía.»

Aquella época me marcó bastante porque aprendí mucho de las personas. Fueron unos momentos de la vida en los que me enfrentaba a un problema: gané 8.000 euros de golpe y, luego, lograba un promedio de 3.000, 3.500 o 4.000 euros mensuales...

Eso, repito, es muchísimo dinero para la edad que tenía. Y, en estas circunstancias, por primera vez en mi vida, me encontré solo, solo en el sentido de que tenía problemas que ninguno de mis amigos tenía.

Por ejemplo, yo firmé mi primera hipoteca en febrero de 2001, con 23 años. Y, claro, no tenía amigos para preguntarles en qué banco podía hacer mi hipoteca, porque mis amigos estaban en la universidad, preocupados por sus exámenes, sus asignaturas, sus trabajos...

En aquella época también aprendí que en el mundo de la noche no te puedes fiar de nadie. Con 21 años eres muy vulnerable y piensas que sí, que puedes fiarte de cualquiera. Pero no es así. A toro pasado, me doy cuenta de que podía haber cometido errores gravísimos en mi vida. Uno es consciente de hasta qué punto la inconsciencia es un peligro.

Sin embargo, una cosa sí es cierta: siempre he tenido la disciplina de ir a trabajar los lunes, a pesar de haber estado de juerga desde el viernes hasta el domingo. No faltaba nunca. Era una especie de autoexigencia, en la que me decía a mí mismo: «Haz lo que quieras con tu vida, pero el trabajo es el trabajo».

9. Un día aciago

Eran tiempos difíciles y convulsos. Pasamos de la burbuja tecnológica a la crisis del mercado de valores NASDAQ, y había que aprender a nadar en aguas turbulentas. Fue una época realmente compleja, porque cometí un grave error profesional.

Naturalmente, con 21 o 22 años, quieres aceptar cualquier reto, y la Bolsa es un mundo lejano y desconfiado cuando lo miras desde fuera, de modo que los padres de muchos amigos quisieron que les gestionara su capital. Y yo, ilusamente, lo acepté.

Este ha sido, quizás, el mayor error de mi vida profesional.

Resulta que este mundo se parece un poco al del fútbol: si ganas todo va bien, pero si pierdes dos partidos, te vas a la calle. Y esto es lo que pasó.

Los padres de algunos amigos quisieron que les gestionara su dinero, con la mala fortuna de que me lo propusieron en medio del *crack* tecnológico de 2002, con lo que supuso para las Bolsas mundiales.

Bueno, para mí fue un palo enorme tener que explicar a los padres de mis amigos que habían perdido dinero —en algunos casos, mucho dinero—, en relación con la cantidad que habían invertido.

Sin quererlo ni esperarlo, la vida te da de golpe y porrazo un empujón hacia la madurez. En realidad, fue algo sobre lo que no se podía hacer nada para solucionarlo, y fue algo global y súbito. Pasó y punto.

Fue complejo y, al mismo tiempo, desagradable, porque si uno es buena persona, este tipo de situaciones le afectan; quizás a otros les sucede lo mismo y piensan: «Bueno, has perdido tú, pues te jodes, era tu dinero». Pero yo no; a mí estas cosas me descolocan mucho.

Fruto de esta mala experiencia, llegué a la conclusión de que, si perdía dinero, quería perder mi dinero, y no el de otro. De modo que, después de haber captado unos 150 clientes en tres años de actividad, decidí dejar la agencia. Porque no me aportaba nada y no era feliz.

Dejé la agencia, cedí mis clientes y pacté unas comisiones competitivas para poder operar; entonces empecé a dedicarme a lo que todavía estoy haciendo: el *day-trade*.

«Sin quererlo ni esperarlo,
la vida te da de golpe y porrazo

El *day-trade* consiste en comprar y vender acciones en el mismo día. Soy, por tanto, un *day-trader*. Esto fue un proceso progresivo en el que empiezas comprando 100 y vendiendo 100, comprando 200 y vendiendo 200, y la bola se va haciendo cada vez mayor. Llegué a un nivel de facturación récord en 2007: ni más ni menos que 360 millones de euros. ¡Brutal!

El presente y el futuro

Profesionalmente, las he visto de todos los colores. Sufrí el primer *boom* tecnológico, la crisis tecnológica, la recuperación de los mercados y el *crack* bancario, la última crisis por ahora, la de 2008.

Estos ciclos me han hecho ver que, realmente, la Bolsa tiene que ser algo transitorio en mi vida; no puedo estar treinta años en la Bolsa, porque me escapé de la crisis tecnológica –aunque perdí mucho dinero porque estaba aprendiendo–, me escapé también de la crisis bancaria, pero en alguna caeré. No sé cuál será la siguiente, pero dentro de tres, cuatro o diez años, alguna habrá; es inevitable.

Esto me ha enseñado a ver que la Bolsa está bien, y que cuando uno tiene 30 años, pues el corazón le aguanta, pero cuando ya tienes 45 o 50 años, probablemente el corazón no aguantará estas tensiones. Por este motivo, desde abril de 2006 trato de buscar alternativas en Bolsa. Empecé a hacer pequeños negocios y, bueno, unos me han salido bien y con otros me he quedado igual; sin embargo, por suerte, no he perdido con ninguno.

En este momento, la Bolsa me ocupa muy poco tiempo, porque estoy más volcado en el deporte que nunca, y ¡ojalá pudiera dedicarme completamente al deporte!

La Bolsa me ha proporcionado mucho conocimiento, de modo que esto me permite diversificar mis ahorros, pero curiosamente empieza a apetecerme no tener que ganarme la vida yendo cada día a la Bolsa, porque han sido bastantes años, y muy farragosos. Con esta última crisis bancaria, por ejemplo, me he dado cuenta de que muchas personas que habían ido a la Bolsa toda la vida, lo han perdido todo, absolutamente todo, a causa de los instrumentos financieros que había. Y no eran personas que empezaban, sino personas con la experiencia de toda una vida.

Un día de abril

Precisamente este día aciago de abril fue el toque de atención más bestia.

En realidad, ha habido tres días que han marcado especialmente mi vida en la Bolsa. Tres días de aquellos que dices: «¡Hostia, lo que es ese mundo!».

El primero fue el 11 de septiembre de 2001. En aquellos momentos tenía 23 años y estaba al final de mi época de juerguista, cuando le metía una caña importante al cuerpo. Además, tampoco estaba demasiado concentrado en mi trabajo. No sentía motivación, no lo veía demasiado claro y no me acababan de cuadrar los números. Tenía una hipoteca, el coche... Sin embargo, el 11 de septiembre de aquel año fue la primera vez que gané dinero de verdad en la Bolsa.

Se produjo el atentado en el World Trade Center de Nueva York, empezó a cundir el pánico, y yo tuve la suerte –o la habilidad– de saberlo aprovechar muy bien. Aquel día gané 6.000 euros. Me dije: «¡Esto es increíble!». Al día siguiente, continuó el pánico y yo, 6.000 euros más. Evidentemente, no seguí ganando 6.000 euros cada día, pero aquellos dos días fueron como un detonante que me venía a decir: «Espera, es que tú sabes hacer este trabajo. Ahora ha habido unas circunstancias excepcionales, pero si te concentras y prestas atención, tú puedes ganarte la vida con este negocio. O sea, ¡concéntrate y adelante!».

El segundo día que me marcó fue, sin duda, el 23 de abril de 2006. Una de mis grandes pasiones son los automóviles. Con dos amigos habíamos organizado unas pruebas en el circuito de El Jarama los días 23 y 24 de abril. No nos habían dicho nada, de modo que, no sé porque, tuve la intuición de que antes de salir hacia Madrid tenía que llamar para confirmarlo. Aquel día, a las siete y media de la mañana llamé al organizador y me dijo:

–¿No os han avisado? Pues al final no se puede hacer por esto y por aquello...

Bueno, pensé que no pasaba nada, que iría otro día, de modo que, como cada mañana, me fui a la Bolsa. No obstante, aquel día se dio una pequeña coyuntura de mercado que hacía que una acción bajase considerablemente. Así pues, decidí comprar acciones, una cantidad que no era extraordinaria, sino que era similar a las operaciones que hacía habitualmente; sin embargo, por casualidades de la vida –en once años no lo he vuelto a ver–, no hubo salida para el valor. Es decir, que compré unas acciones que no podía vender de ningún modo, porque no había dinero. Era una cantidad importante de efectivo que no podía quedarme, y tenía que vender...

Fue increíble, aquella sensación de que va bajando y no puedes vender, no puedes hacer nada, ¡nada! Y por cada euro que bajaba el valor, yo perdía 10.000 euros. «¡Uf!», me iba diciendo. «Pero que pare ya, ¡que pare ya!». Efectivamente, al final del día abrió, y había perdido 110.000 euros.

Aquel día estaba hundido. Mi principal pregunta era: «¿Cómo puede ser, que yo, que

hoy tenía que estar en El Jarama disfrutando, esté aquí y encima pierda una fortuna?». Tenía dinero para pagarlo, pero no tenía mucho más margen de maniobra. Fue una tarde durísima, porque me encontraba en una situación en la que tenía que volver a construir una base que me había costado muchos años lograr. Me fui a casa muerto, deshecho, con ganas de que todo hubiera sido sólo una pesadilla.

Hace poco, dando una conferencia en un instituto, les expliqué esta anécdota, porque creo que es positiva. Al final de la conferencia, una chica de primero de bachillerato me preguntó:

–¿Y cómo tuviste fuerzas para regresar a la Bolsa el día siguiente?

Está claro que estas fuerzas te las proporciona el deporte. Hoy me he levantado a las seis de la mañana y, a las seis y veinte estaba pedaleando por Collserola, he dado una conferencia, y ahora estoy escribiendo estas líneas. Y mañana lo repetiré, y seguramente con bastante dolor en las piernas y bastante sueño. Pero eso es la constancia, y tienes que hacerlo, si es que algún día quieres ganar la Marathon des Sables o una Transalpine. Tienes que ser constante, y esta constancia del deporte es la misma que me llevó a la Bolsa el día siguiente de la gran debacle.

**«Esta constancia del deporte
es la misma que me llevó a la Bolsa
el día siguiente de la gran debacle.»**

Curiosamente, esa mañana del día siguiente, el 24 de abril de 2006, es el tercer día que me ha marcado en Bolsa. Fue un día también muy extraño, y también muy estresante, pero tuve la enorme fortuna de poder recuperar el 90% de lo que había perdido el día anterior, después de haber movido 12 millones de euros en pocas horas. Con cosas así, te das cuenta de que esto no puede ser.

Regresé a casa aliviado, diciendo: «¡Menos mal!», pero con la sensación de que no quería volver a decir «menos mal» nunca más, porque estas son situaciones peligrosas. Si pierdo, pierdo, pero no quiero volver a sufrir por estas cantidades. Y sí, quizás desde este día soy un poco más conservador con las operaciones, no tan arriesgado, pero la verdad es que no me va peor; al contrario, creo, a veces incluso es mejor.

En definitiva, fue un aviso de aquellos que te dicen: «Cuidado, que aquí no ganas o pierdes 1.000 euros... no, no, un día puedes perder fácilmente 110.000 y te juegas el tipo». La sensación fue terrorífica, porque crees que es imposible que algo así te suceda precisamente a ti. Piensas que es imposible y, justo aquel día y en aquella hora te pasa. Y quizás lo que más rabia te da es que sabes que aquel 23 de abril tenías que estar en El Jarama corriendo con un automóvil...«No tenías que estar aquí, y encima te hundes!» Esto es lo que picaba más.

10. *Day-trader*

Un *day-trader* es lo que, en otros términos, llamamos especulado.

El 90 o 95% de las personas que invierten en Bolsa compran unas acciones o un fondo de inversión y esperan que, transcurrido un año, tengan suerte y obtengan una rentabilidad del 10%.

Los *day-traders* intentamos obtener una rentabilidad diaria sobre una base que nos sirve de garantía. Por ejemplo, en la agencia de valores donde yo estoy, 10.000 euros me permiten comprar por valor de 66.000. Entonces, estos 10.000 euros me sirven de garantía, porque si los 66.000 euros bajasen un 10%, se podría cubrir la pérdida.

La filosofía del *day-trader* no es ganar o perder un 10%, sino que pretende ganar o perder un 0,5% o un 1% por operación. Por tanto, uno de los puntos clave de esta filosofía es la rotación de capital. O sea, compro por valor de 50.000 euros y, si veo que sube un poco, vendo esos 50.000 euros. Si pienso que puede volver a subir, compro de nuevo, y lo vendo poco después. Y, así, vamos de un valor al otro, o a otro índice, lo que sea.

Nuestro activo máspreciado es la liquidez, nuestra herramienta de trabajo es tener dinero; no necesitamos nada más que tener dinero. Y nuestra agilidad consiste en hacer la mayor rotación de capital posible con este dinero, siempre teniendo muy en cuenta una premisa o una máxima que tratamos de cumplir con el *day-trading*: pérdidas limitadas y beneficio ilimitado.

Es decir, si te das cuenta de que una operación no te ha ido bien, tienes que cerrarte enseguida, pero si ves que la has acertado, debes ir dejando correr las ganancias, poniendo tu *stop*, que si es sobre ganancia, pues es sobre ganancia.

**«Una máxima que siempre tratamos
de cumplir con el *day-trading*: pérdidas limitadas y beneficio ilimitado.»**

Claro, este es un mensaje que también es aplicable a la vida. Por ejemplo, con las relaciones con los demás. Un caso personal: yo me casé a los 24 años y me separé a los 25. Es lo que en Bolsa llamaríamos un *stop-loss*, dejar de perder.

Yo me casé con una persona y me di cuenta de que la relación no funcionaba, y se acabó. No era feliz y yo quería serlo. Luego conocí a Ana y pasamos seis años y medio fantásticos...

Es importante aplicar esta regla del *day-trading* a la vida. En mis conferencias en los institutos suelo poner un ejemplo a los estudiantes: «Si tenéis una tienda de camisetas y lleváis un par de meses vendiendo dos camisetas, el tercer mes no venderéis 100 camisetas. Cerrad aquella tienda y vended pantalones».

Te das cuenta de que las cosas no son porque sí. Todo tiene un porqué. A veces, te das cuenta de que todo se fundamenta en cuatro reglas sencillas, pero que sí son complicadas de aplicar porque, en realidad, perder un poco es muy difícil. Me refiero al hecho de que asumir que te has equivocado es muy difícil, mucho.

Esta es la diferencia por la cual, en mi trabajo, en toda España somos diez o quince y no somos dos mil. Yo realmente he visto pasar a dos mil personas que lo han probado, pero todas han fracasado. ¿Por qué? Porque perder un poco es difícil, no han sido capaces de perder un poco. La idea del «¡Ya subirá!» es una equivocación, un error fatal.

Una prueba es lo que sucedió en septiembre de 2008 con Lehman-Brothers, una institución bancaria norteamericana con ciento cincuenta años de historia a sus espaldas que un jueves por la tarde valía 62 dólares y el lunes siguiente por la mañana valía sólo 3. Pues quien no *stopó*, quien no paró a tiempo, se pilló los dedos, o más.

«En realidad, perder un poco es muy difícil. Me refiero al hecho de que asumir que te has equivocado es muy difícil, mucho.»

Otro ejemplo: una empresa inmobiliaria española llamada Afirma que a mediados de 2006 valía 71 euros y hoy vale 0,32; si no te has *stopado*... Si compraste a 45 o a 50 euros y no vendiste al ver que bajaba 3 o 5 euros, pues ahora ya lo has perdido todo, te has arruinado.

En definitiva, hacemos esto, rotación de capital, tener líquido como garantía para cubrir una posible pérdida y practicar al máximo el *stop-loss*. Es tan fácil como esto; es tan complicado como esto, también.

A veces, la sencillez es tan compleja... Entra en juego el factor humano, la presión, la tensión, la ansiedad, el hecho de querer ganar y no perder. Todo eso te lleva a tomar decisiones erróneas. Todo esto te hace cometer errores, si no lo controlas bien.

**«Entra en juego el factor humano,
la presión, la tensión, la ansiedad,
el hecho de querer ganar y no perder;
todo eso te lleva a tomar
decisiones erróneas.»**

Ahora sólo utilizo dinero mío. Después de la mala experiencia de gestionar capital de padres de amigos, vi claro que, si ganaba, ganaba sólo yo, y si perdía, pues no tenía que

dar explicaciones a nadie. No me apetecía, porque era muy desagradecido.

En muchos casos, entre los padres de estos amigos, al principio habían ganado bastante dinero, pero cuando se produjo el *crack* tecnológico que arrastró a los valores de todo el mundo, pues nadie se acordaba de los buenos tiempos. Yo lo comparo a menudo con la liga de fútbol: al final nadie se acuerda si empezaste la temporada haciendo unos buenos partidos, sólo se recuerda la clasificación general sin tomar la necesaria perspectiva temporal. Siempre es así, y por este motivo decidí centrarme sólo en mi capital.

11. *Tattoo-man*

Quien me ve por primera vez puede sorprenderse por los tatuajes que llevo. Estos tatuajes tienen su historia. Entre el primero (en el ombligo) y el último, van ocho años de diferencia.

El asunto de los tatuajes empezó, como todo en mi vida, por casualidad. En mi época de juerguista, pensaba que estaba de moda o que quedaba bien hacerse un tatuaje, y me hice un sol en el ombligo. Me lo hice sin saber por qué.

Pero, luego, te das cuenta de que los colegas se fijan un poco, te comentan, y pensé que, bueno, estaba bien.

Las personas, al principio se hacen tatuajes para enseñarlos –quieres vértelo y que se vea–, y porque tienen algún significado. Esperas que la gente te pregunte: «¿Y qué significa esto?». Supongo que es algo inútil o sin mayor trascendencia, pero es lo que mueve habitualmente a hacerse tatuajes al principio.

Entonces me hice el número pi (π) porque leí un libro de un matemático colombiano. A mí me gustan mucho las relaciones numéricas, las explicaciones de las cosas... Este libro te explicaba las cosas cotidianas mediante probabilidades, y uno de los capítulos se refería al número pi. Me gustó porque unía dos cosas que me fascinan: los números y el destino. El matemático explicaba que el número pi, que empieza con 3,14159... ¡es un número del que, hasta el año 1999, se habían averiguado 206.000 millones de decimales tras el 3 inicial! Y se ha descubierto el número exacto que tiene de 0, de 1, de 2... y así hasta el 9. Además, decía algo que puedes creerte o no, pero que en aquella época yo me creí: decía que si lográsemos asignar números a las letras ($a = 01$, $b = \dots$), posiblemente habría una secuencia del número pi en la que está escrito lo que sucederá en el futuro. Bueno, igual es una tontería, pero en aquella época esta mezcla de poesía y matemática me gustó y me lo tatué. Siempre he creído en el destino, y hay varias cosas que me han sucedido en la vida, que contribuyen a este convencimiento.

El siguiente tatuaje fue un dado. Todavía seguía pensando que el tatuaje tenía que tener algún significado, y decidí plasmar la filosofía de mi vida. Mi granito de arena, mi *libro*, algo así como: «Yo creo que en mi vida he tenido claro esto, lo he aplicado y me está funcionando». Me siento muy orgulloso porque, después de muchos años, sigo compartiendo esta idea. La sigo teniendo muy clara.

Se trata de un dado del que se ven tres caras, en el que hay el infinito, el interrogante y una espiral.

Siempre he dicho que hay que luchar contra el infinito –que vendría a significar lo imposible–; hay que evitar la palabra «imposible» o la expresión «no lo puedo conseguir», aunque sé que ciertas cosas son realmente imposibles, pero hay que agotar los recursos, es necesario luchar al máximo para conseguir lo que deseas. Y eso tanto en el ámbito deportivo como en el laboral, el profesional, con la pareja, con la familia... Hay que luchar y uno no se puede rendir fácilmente.

En cuanto a la espiral, significa la lucha contra el conformismo. Uno de los grandes consejos de mi vida me lo dio Pere Cahué, propietario de la tienda de bicicletas Probike en Barcelona. Cuando, al principio de trabajar en la Bolsa, me veía atareado horas y horas, después de aparcar el deporte, Pere me dijo que, en la vida, había que trabajar 8 horas, dormir 8 horas, y dedicar las 8 horas restantes a uno mismo. Por lo menos, un tercio de la vida para uno mismo. En aquel momento entendí la importancia que tiene poder ser tu propio dueño, para lograr ser propietario de tu tiempo. Lo comentaba en una entrevista que me hizo José Ramón de la Morena para la Cadena SER: «Para mí, el mejor trofeo es que soy dueño de mi vida. Me da igual quedar el segundo o el duodécimo... Soy dueño de mi vida, en el sentido de que, si quiero ir a una competición, voy, sin tener que pedirle permiso al jefe». Esto me enseñó que la lucha contra el conformismo es necesaria para que uno se encuentre bien desde el punto de vista espiritual. Si pasas 8 horas durmiendo y 8 trabajando (a veces, muchas más), una de las peores cosas que te pueden ocurrir es no trabajar en aquello que realmente te gusta. No podemos perder de vista un hecho: la vida tiene fecha de caducidad, que puede ser dentro de cincuenta años o dentro de cinco minutos, no lo sabemos, de modo que esto te lleva a la filosofía del *carpe diem*, al «¿Quieres?, pues hazlo». Aquello del «Bueno, ya lo haré» te lleva a que quizás no tengas tiempo de verlo. Entonces, si no trabajas con lo que te gusta, si te conformas con catorce pagas al año y un mes de vacaciones sin hacer lo que te gusta... me cuesta entender esta pasividad. La respeto, pero no puedo animar a las personas a que sigan un ejemplo así.

«Hay que agotar los recursos, es necesario luchar al máximo para conseguir las cosas. Y eso tanto en el ámbito deportivo como en el laboral, el profesional, con la pareja, con la familia... hay que luchar y uno no se puede rendir fácilmente.»

La tercera cara del dado hace referencia a la ilusión; es una cara que representa la expectativa: es el interrogante. Me refiero al hecho de esperar con un interrogante, de no saber qué sucederá mañana, de tener emoción. Yo necesito emoción diaria en mi vida, y

quizás la Bolsa tenga parte de culpa de esta visión. Pienso que si tienes la suerte de ir buscando experiencias, de ver situaciones distintas, de viajar, de conocer personas y enriquecerte con cada persona... entonces esto es una buena universidad de la vida porque somos muchos en el mundo, y todos tenemos algún mensaje, todos. Quizás una persona sólo «te dure» lo que dura un café; soy de los que piensan que no hace falta que todo el mundo sea tu «amigo», ahora bien, si consigues obtener un mensaje por persona, esto te enriquece muchísimo. Yo he tenido la oportunidad de conocer a muchísimas personas, tanto del mundo del deporte como en el mundo laboral. He conseguido desarrollar un sentido que es el de la intuición: soy de los que tengo la suerte de intuir bastante bien cómo son las personas después de hablar un poco con ellas. Lógicamente, si después veo que me he equivocado en mi juicio, pues corrijo, pero no acostumbro a hacerlo demasiado.

En fin, no hay nada imposible, tenemos que luchar contra el conformismo y vivir con emoción, las tres caras del dado que llevo tatuado.

A continuación, me hice unas letras que dicen: «Life-trader», una palabra que se podría traducir como «especulador de la vida», que es un reflejo de mi trabajo en la Bolsa y de cómo es mi vida: siempre buscando emociones. Me gusta vivir sensaciones y experiencias un poco atípicas. Me encanta.

En la nuca llevo un ojo tatuado.

Es un ojo como el que sale en la carátula de la película que en su momento me llamó muchísimo la atención; fue una de esas cintas que ves en un momento en que parece imprescindible que la veas. Se titula: *Réquiem por un sueño*, un filme del año 2000 dirigido por Darren Aronofsky que recibió la Espiga de Oro en el Seminci ese año.

La película explica la historia de tres personajes al límite con tres problemas distintos, con tres anhelos, tres ilusiones que, al no lograr alcanzarlas, se adentran en el negocio de la droga.

Cuando la vi, en mi época de juergas nocturnas, un poco a la deriva, para entendernos, y con falta de motivación, me di cuenta de que no quería llegar a ser nunca uno de esos personajes. Me gustó mucho y me impactó. Y tiene una banda sonora de Clint Mansell espectacular.

Así pues, un buen día me tatué este ojo, en honor a esta película.

Después ya empecé a tatuarme sin ningún significado concreto: unos motivos árabes y mi apellido «Ajram».

Luego, cuando terminé el primer Ironman me hice un tatuaje con el símbolo de la prueba y la palabra *finisher*, que es lo que hay en la camiseta que dan a quienes terminan el triatlón.

También tengo tatuado el símbolo del infinito, «∞», que es un tatuaje que también lleva Ana.

Me tatué una pica porque tenía un anillo con este dibujo que me gustaba mucho, pero soy un poco despistado y lo perdí, de manera que decidí tatuármelo. Además, leí en un libro que la pica era el símbolo de la masculinidad.

También llevo un rosario, aunque no soy practicante, más abajo, en el brazo; luego, una corona sin significado, y pedí que me hicieran los dedos, para terminar de tatuar todo el brazo derecho.

Prometí a mi madre que sólo me tatuaría un brazo, pero no pude aguantarlo... También me he tatuado algo en el izquierdo: hay una bicicleta, distintas competiciones (cinco Ironman, la Marathon des Sables, el Ultraman), y unos cuantos dibujos artísticos.

En el cuello, mi lema: «I don't know where the limit is, but I know where it is not» («No sé dónde está el límite, pero sé dónde no está»). Finalmente, una máscara hawaiana, en honor al Ultraman.

La frase es mía. Un día, hablando con el informático que tenía antes, salió y la retocamos un poco. Es una frase potente, amplia... es el espíritu que se ha creado en la comunidad de la web. Con 72.000 visitas al mes, hay de todo, pero son personas cuyo límite es el día a día. No tienen el objetivo de terminar un Ultraman ni nada parecido, sino simplemente vivir el día a día y ser felices. La mayoría de ellos tienen un trabajo duro. Sus mensajes en la web son impresionantes, y he puesto algunos al final del libro, en el Apéndice.

Bueno, y el último, por ahora, es el nombre de mi hija nacida en enero de 2010: llevo la palabra «Morgana» tatuada en el brazo izquierdo.

12. Un viaje de descubrimiento

Estoy convencido de que pocas cosas ocurren porque sí. Tengo unas cuantas anécdotas que me obligan a creer en el destino. Por ejemplo, en el año 2001, cuando empecé a ganar cierta cantidad de dinero y estaba plenamente sumergido en el mundo de la noche, hubo un momento en que llamé a uno de mis mejores amigos y le dije:

–Oye, hay que irse de aquí, tenemos que irnos de vacaciones...

–Es que yo no tengo pasta –respondió él.

–No te preocupes, yo te pago el billete, pero vayámonos de aquí durante tres semanas.

–¿Y adónde vamos?

–No sé, cojamos el mundo... Nueva York, no, porque es una ciudad. La India tampoco, porque es demasiado místico. Sudamérica no, porque hablan nuestro idioma... y nos quedó Tailandia.

–Tailandia... Bueno, pues vamos a Tailandia.

Estábamos a principios de marzo, embarcamos hacia Fráncfurt y, de ahí, hacia Bangkok. El avión iba lleno de tíos alemanes, de mediana edad, el típico turismo sexual y pensé: «Bueno, ya empezamos mal».

Íbamos en plan mochilero y no teníamos reservada ni la primera noche en Bangkok. Llevábamos la guía Lonely Planet en la mano y la íbamos leyendo: en Bangkok, Khao San Road; este lugar del norte es bonito, este otro del sur... dos días aquí, tres días allí, etc. Planificando un poco, vaya.

Total, que aterrizamos en Bangkok, subimos a un autobús y llegamos a Khao San Road, un centro de turismo occidental, donde todo está ordenado y que contrasta con el resto de la ciudad: ambiente de felicidad, chicos y chicas guapas, locales bonitos, calma... Era espectacular, y Pablo y yo nos sentíamos felices. ¡Imagínate, con 23 años, sin ningún lazo con nada ni con nadie, en un lugar así y, además, era la primera vez que tenía vacaciones! Yo sólo había ido de vacaciones a Siria... No me lo podía creer. El viaje a Tailandia fue la libertad que siempre había soñado hasta ese momento.

Aquella primera noche decidimos salir, claro. Y nos fuimos hasta Pat Pong, la zona

donde hay un enorme mercado callejero nocturno cerca de la famosa Silom Road. Los numerosos puestos de ropa, zapatos y bolsos falsificados ocupan la calzada y parte de las aceras, mientras en las casas de esas calles hay numerosos locales de *striptease*, de masaje y prostíbulos que se anuncian con luces de neón. Por las calles cercanas y entre los puestos del mercado, un ejército de muchachos muestran las fotografías de las jóvenes que se exhiben en los locales y tratan de atraer a los turistas... La cuestión del turismo sexual en Tailandia en general y Bangkok en particular, así como la explotación a la que se ven sometidos los jóvenes de ambos sexos, es algo que habría que erradicar. Para el visitante que simplemente va de vacaciones, es algo desagradable.

El caso es que, andando, andando, llegamos a un callejón estrecho, donde había algunas terrazas que parecían tranquilas y de donde salía música que nos gustaba; nos acercamos, y nos dimos cuenta enseguida de que eran locales de ambiente gay. No tenemos nada en contra, pero aquella noche simplemente no nos apetecía quedarnos allí a tomar algo. De modo que nos estábamos yendo de aquel callejón, cuando escuchamos una voz que nos llamaba para que nos acercásemos: «¡Come here, come here!».

Yo seguí caminando, pero Pablo me dijo:

–Josef, nos están llamando...

–Sí, ya lo oigo, pero ¿a quién conoces tú aquí que nos pueda llamar a las dos de la madrugada en Pat Pong? –respondí.

Sin embargo, empezó a gritarnos más fuerte, y finalmente nos giramos. Entonces nos dimos cuenta de que la voz venía de una mesa en la que había dos chicos y dos chicas, todos occidentales, excepto uno de los muchachos. Nos parecieron de confianza y nos acercamos.

Resulta que aquel chico que nos llamaba, el que tenía rasgos asiáticos, me dice, con un castellano perfecto:

–Tú eres de Barcelona.

Me quedé sorprendido, pero eso sólo fue el principio, porque el muchacho continuó:

–... y, además, la semana pasada estabas en una fiesta en el Discotheque.

Era cierto, estuve en una fiesta en ese local de Barcelona, y lo único que se me ocurrió fue mirar alrededor, como preguntando: «¿Y dónde está la cámara oculta?».

Naturalmente, nos sentamos enseguida y allí conocimos su historia, algo increíble. No recuerdo si el padre o la madre de aquel muchacho era español, estaba en Barcelona una semana antes y dio la casualidad de que él también estaba en aquella discoteca y se acordó de mí.

Mientras tomábamos una copa, nos preguntó qué planes teníamos y le explicamos que ir aquí, allá y más allá, pero él respondió un sorprendente: «¡Nada!», como diciendo

«Olvidaos del asunto».

–¿Pero vosotros qué queréis? –preguntó entonces.

–Bueno, pues conocer gente, playa, bailar...

–Perfecto, entonces id a Ko Pha Ngan.

–¿Ko Pha Ngan? ¡Pero si ni siquiera lo tenemos en la lista! –protestamos.

–Precisamente por esto. Id a Ko Pha Ngan.

La mañana siguiente entramos en una agencia de viajes y preguntamos cómo ir a Ko Pha Ngan. Nos dijeron que se podía llegar en avión o en autobús, pero teníamos un presupuesto bajo y optamos por el autobús. Nos pasamos catorce horas dentro de aquel cacharro cruzando Tailandia de norte a sur, en un viaje infernal y que no se terminaba nunca, hasta que llegamos a un puerto.

Por el momento, de ambiente, nada de nada. No había gente de nuestra edad, ni nada de lo que esperábamos. Pero bueno, allí subimos a un barco.

–¿Ko Phan Ngan? –preguntamos para salir de dudas.

–Ko Phan Ngan.

Nos pasamos 4 horas en el barco. «Pero ¿adónde nos lleva, esta gente?», nos preguntábamos... Estábamos preocupados, porque en aquel momento nos encontrábamos realmente muy lejos de Bangkok, muy lejos de donde teníamos previsto ir cuando hicimos nuestra lista de lugares para visitar, y lo que habíamos visto hasta entonces no se parecía en nada a lo que habíamos imaginado.

Finalmente llegamos a Ko Pha Ngan. En el puerto, tampoco había nadie ni nada que pudiese parecerse a un destino de fiesta y para pasárnoslo bien.

–Tío, creo que nos han metido un gol por la escuadra

–le comenté a Pablo.

Aquel muchacho de Bangkok nos había aconsejado que fuésemos a Hat Rin Beach, y eso es lo que pregunté a alguien. Enseguida nos hicieron subir en una *pick-up* que cruzó la isla por caminos de carro, en plena jungla tropical. No había nadie.

–Tío, guárdate bien el pasaporte, que aquí nos van a meter un palo, que no se entera ni Dios –le dije a Pablo.

Me recordaba algunas escenas de la película *Apocalypse Now*, pero sin la guerra. Al cabo de un rato de saltar por caminos sin asfaltar, llegamos a un punto donde se detuvo el automóvil y nos dijo:

–Ya podéis bajar. Caminad quinientos metros y ahí está Hat Rin Beach.

Empezamos a caminar entre la vegetación y, unos minutos después, efectivamente, teníamos ante los ojos una playa maravillosa de arena blanca, con *bungalows* tocando el agua por 6 u 8 dólares la noche, una playa llena de gente joven que había llegado en avión –un vuelo que dura una hora, más una hora de barco, en lugar de las dieciocho que

nos había costado llegar a nosotros—. Fue algo increíble, realmente increíble. Me invadió una alegría enorme; me sentía feliz.

—Pablo —le comenté—, hemos llegado exactamente al lugar donde habíamos soñado llegar algún día de nuestra vida...

Antes de continuar, quiero apresurarme a decir que los tailandeses son personas honradas y muy hospitalarias. Mis temores por la incertidumbre y lo desconocido se desvanecieron de inmediato. Aquel lugar era un verdadero paraíso, era justo lo que habíamos ido a buscar, hasta el punto de que teníamos una reserva de un *bungalow* por tres días, pero acabamos quedándonos allí más de dos semanas. No dejábamos de repetirnos, en broma: «Mira, si en Tailandia hay algo más bonito, no lo quiero ver»; estábamos en aquel punto en el que no necesitábamos más.

La rutina en Hat Rin es algo maravilloso e inolvidable. Es un lugar que consideran el paraíso *rave* del Sudeste Asiático, se celebra cada mes la fiesta de la luna nueva, y está lleno de gente especial: hay *hippies*, tanto de los años sesenta como jóvenes, gente que hace taichi y meditación, pero también mucha gente de nuestra edad que iba a la playa y acudía a las numerosas fiestas que duraban toda la noche.

Fue increíble, y lo más curioso es que todo fue pura casualidad, porque Ko Pha Ngan no estaba ni en nuestros planes. Por eso digo que el destino desempeña un papel. El famoso número pi.

Y de este viaje llegué convencido de que había que viajar más, que era importante ver mundo y conocer las cosas. Desde entonces, viajo y veo todo lo que puedo.

13. Momentos duros

Hay situaciones muy, muy duras, durante las pruebas.

La natación, por ejemplo... cuando no te gusta la natación y tienes que pasarte tres horas y media nadando para llegar a completar una travesía de 10 km, se hace muy largo. La ansiedad de querer salir del agua es algo bastante desagradable, y cuesta mantenerse sereno en estos momentos.

En eso sí que la experiencia es un grado y cada año aprendes trucos nuevos. Al fin y al cabo, terminas dándote cuenta de que sólo se trata de un tema de distracción de la mente. La mente siempre es negativa: siempre está el demonio, nunca encontrarás al ángel. Me refiero a que siempre estás cansado, siempre te da pereza, siempre tienes sueño, siempre te duele algo...

Por tanto, he observado que la cuestión está en saber cómo engañar a la mente. Tienes que darle estímulos, tienes que decirle: «¡Venga, adelante!». En el caso de este tipo de pruebas, tienes que ir proporcionándole estímulos de manera repetida.

Yo, por ejemplo, le doy un estímulo a la mente cada quince minutos. Cada cuarto de hora le *doy* un poco de comida, algo de bebida... Como si se tratara de pequeños premios. Y este principio lo cumplo a rajatabla, hasta el punto de que mis carreras largas las tengo fraccionadas en periodos de quince minutos. Ahora bien, a pesar de todo, no nos vamos a engañar: resulta durísimo porque es mucho cansancio, sabes que nadie te obliga y sabes que estás sufriendo mucho. También sabes que correr 80 km por el desierto de una tirada es una agonía.

Pero bueno, la verdad es que luego la satisfacción de haber terminado algo que te llena de verdad es increíble. Siempre quieres más, siempre hay otra prueba para hacer, pero esta sensación de: «¡Lo he conseguido!» es muy, muy, gratificante.

Y, además de eso, al tener un canal directo de comunicación –como es la página web– por el que puedes transmitir ideas y resultados, y recibes de vuelta el reconocimiento de las personas, entonces ya llegas al máximo de satisfacción. Te encuentras frases de los lectores como: «Muy bien» o «¡Felicidades!». Quieras o no, estás más contento y te sientes apoyado, aunque te lleguen por vía electrónica.

«Terminas dándote cuenta de que sólo se trata de un tema de distracción de la mente.»

En cualquier caso, lo importante es tener mucho respeto a la vida. Tienes que ser muy consciente de que, en cualquiera de estas locuras deportivas, el hecho de terminar ya es un hito.

Luego, lograr terminar en mejor o peor puesto ya es buscar la perfección. Siempre hay que darlo todo. Pero no tiene que pasar –y a mí me ha sucedido– que te sientas frustrado por haber terminado una prueba en mala posición o, simplemente, por no terminarla.

Lo más normal es no terminar una de esas pruebas. Para entendernos, el 95% de la población no termina una carrera de este tipo. Si tienes la suerte de poder terminar, esto ya es muy importante y si encima tienes la ocasión de poder terminar en una posición muy digna, pues todavía mejor. ¡Pero es durísimo!

**«En cualquier caso, lo importante
es tener mucho respeto a la vida.
Tienes que ser muy consciente de que,
en cualquiera de estas locuras deportivas, el hecho de terminar ya es un hito.»**

Si me preguntan por un momento especialmente difícil, no sabría cuál escoger. La verdad es que hay bastantes pruebas en las que llegas al límite, piensas que es el final, que ahí termina todo.

Pondría como ejemplo la segunda etapa de la Marathon des Sables de 2006. Ir a esta prueba es algo que hace mucha ilusión, y es muy caro. Entre la inscripción, el material y el viaje, ya necesitas unos 5.000 euros. Cuando tienes tanta ilusión por hacer algo, si ves que no puedes, entonces es todavía más frustrante.

Aquel año, 2006, fue enormemente caluroso y había un nivel de humedad muy elevado, algo excepcional en el desierto, de modo que la sensación de calor era todavía más acusada. Sólo diré que aquel año se batió el récord de abandonos en la maratón; normalmente, abandonan 40 personas y ese año fueron 160. Bien, el segundo día yo me encontraba destrozado, no podía más, tenía sed, tenía hambre, estaba cansado, había una tormenta de arena importante y estaba llorando, totalmente desconsolado: «¡No puedo más, es que no puedo más!». Inevitablemente, te preguntas: «¿Y qué estoy haciendo aquí?».

Por suerte, los compañeros estaban cerca, y en este tipo de carreras hay un *fair play* increíble. Te suben la moral, te hacen ver que «Mañana será más tranquilo, seguro que terminas», y entre una cosa y otra logras superar el bache, y la verdad es que no sólo terminé, sino que logré acabar en bastante buena posición. Al final de la prueba estuve muy contento, pero recuerdo aquel día como especialmente duro; me harté de llorar, estaba triste, fue un día de aquellos que piensas: «¡Vaya mierda, tío!».

Otro día de esfuerzo físico especialmente intenso fue en el Ultraman de Hawái. Es terrorífico, es una agonía. La natación se realiza en el océano y con el estrés del océano; y, para entendernos, el océano no es el mar Mediterráneo.

Si a ti no te gusta el mar, sumergirte en sus aguas es tremendo, es muy desagradable, y yo paso mucho estrés cuando nado en Hawái.

No me gusta.

Además, hay una zona, aproximadamente entre el kilómetro 6,0 y el 8,5 o 9,0, donde hay una corriente tremenda. El segundo año ya lo esperas, ya sabes de qué va, y eso te ayuda. Sin embargo, el primer año quería terminar: era el único español que había logrado ir allí y lo que más deseaba era terminar. Quería ser el primero, e inevitablemente te pasa por la cabeza abandonar, los brazos te duelen muchísimo, estás agotado, quieres que se acabe y salir del agua, ¡salir! Y te pasa por la cabeza abandonar, claro.

En esta misma prueba también está la doble maratón. Es un terreno muy desagradable, es como ir de Barcelona a Girona por la carretera N-II, tal cual. Y, además, con 35 grados de temperatura, una humedad del 85 o 90%, corriendo por el arcén, con los coches pasando por el lado, y sin ningún tipo de atractivo. Y tienes que aguantar unas 8 horas corriendo por allí en medio. Se hace eterno, interminable, piensas que nunca se va a acabar.

También fue durísima una etapa de 75 km de otra Marathon des Sables. Me fue muy bien; quedé en la posición 16 de más de 800 participantes, y en la general terminé en la posición número 20 de aquella prueba. Pero los últimos 15 km de aquella etapa empecé a tener diarrea, de modo que llegué al campamento vacío, absolutamente vacío. Fue el año en que el equipo del programa de televisión *Informe Robinson* estuvo grabando la prueba.

En la línea de llegada estaban ellos, incluido Toni Llorente, el exjugador de baloncesto del Real Madrid, que formaba parte del equipo. Yo llegué absolutamente deshecho, lo había dado todo, y lo poco que me quedaba se fue con la gastroenteritis... estaba muerto. A mí me sucede a veces que cuando llego a la fatiga máxima –igual que cuando tengo anginas–, empiezo a tener escalofríos y temblores. Es algo realmente exagerado, espectacular. Y me sucedió aquél día. Sólo diré que los reporteros de Canal+ no se atrevieron ni a filmarlo; no dejaban de repetirme: «Vamos a llamar al médico, vamos al médico». Sin embargo, yo no quería; les respondía: «No llaméis al médico, porque si lo hacéis, me penalizarán una hora». Mientras tanto, iba temblando y les iba

pidiendo todos los medicamentos que llevaba en mi mochila, un Gelocatil, no sé qué y no sé cuantos... Fue un momento realmente muy crítico, muy crítico. Al final, me quedé dormido y me pude recuperar. Pasé un muy mal rato en medio del desierto y a medianoche, porque en aquella ocasión llegué a medianoche.

Cuando coincidimos con alguna de las personas del equipo que estuvieron allí, todavía recordamos aquella aventura en el desierto.

Ahora bien, tengo que decir que no me he hecho nunca ninguna lesión; he tenido mucha suerte en esto, porque nunca he tenido que dejar de entrenar o de correr por haberme hecho daño.

El equipo

Generalmente las carreras son individuales. El Ultraman es una prueba en la que vas solo, pero puedes llevarte a un equipo de asistencia de dos personas, que te preparan la comida, te dan el agua, etc. La Marathon des Sables es una prueba de autosuficiencia, de modo que no te pueden ayudar. Ahora bien, siempre intento ir con un par de amigos; mi pareja también ha ido en algunas pruebas... siempre trato de hacer partícipes a otras personas. Es una manera de transmitir lo que haces a quienes te rodean.

14. El futuro

Me encanta ver la ciudad de Barcelona a mis pies, desde la falda del Tibidabo a las siete de la mañana de un día de invierno.

El aire frío entra en la nariz, a pesar de que llevo un *buff* para protegerme. El sol, apenas una delgada línea, está saliendo y pinta de rojo las nubes que hay sobre la costa, unas nubes que, sólo diez minutos antes, eran grises nubarrones en la media tiniebla de la madrugada. Un rayo dorado surca el agua gélida hasta los edificios altos que conforman la nueva Barcelona, rascacielos de cristal y de acero que se yerguen donde hace sólo unos años había viejos almacenes que quedaron en desuso.

Me gusta ver amanecer, porque es la señal inequívoca de que uno sigue vivo y de que empieza el futuro. Me gusta ver amanecer, porque te queda el día por delante, porque es cuando suelo entrenarme y pienso en mis retos más inmediatos.

Me gusta ver amanecer, porque pienso en mi hija recién nacida, y en la vida que le queda por delante.

¿Y Josef Ajram? Bueno, seguirá buscando el límite y, mientras tanto, irá aprendiendo dónde no está. Esta es la cuestión.

Estamos preparando unos capítulos de 52 minutos cada uno sobre distintas pruebas en las que participaré. La primera son 240 km por el desierto del Sáhara –la edición de 2010 de la Marathon des Sables–, luego nos iremos a Mongolia, 1.400 km de *mountain-bike* en 10 días; el tercer capítulo, 300 km corriendo por los Alpes alemanes, austriacos, suizos e italianos y, para finalizar, 200 km corriendo por el Amazonas.

**«Me daría por satisfecho si logro que
las personas que lo lean sean conscientes
de que, para conseguir algo, tienes que luchar por ello, que no hay nada que te llegue gratuitamente y sin
que des algo a cambio.»**

Entreno treinta horas a la semana. Desde el momento en que te pagan, porque tienes unos patrocinadores, esto se convierte en un trabajo, y tienes que tomártelo así.

Está el entrenamiento directo –el ejercicio–, y está el indirecto, el estilo de vida: no beber alcohol, alimentarse de una manera adecuada, comer proteínas, no cenar tal cosa... En el Apéndice final, Pau Oller, mi fisiólogo personal, ha accedido a escribir algunas pautas para practicar deporte del modo como yo lo hago.

¿Y mi objetivo, al escribir este libro? Pues me daría por satisfecho si logro que las personas que lo lean sean conscientes de que, para conseguir algo, tienes que luchar por ello, que no hay nada que te llegue gratuitamente y sin que des algo a cambio.

Hay tres pautas básicas: tomarse en serio las cosas que uno hace, dedicarse en cuerpo y alma a lograr el objetivo que uno se ha impuesto, y convencerse de que lo importante en la vida es terminar lo que se empieza.

Podrás hacerlo mejor o peor, pero lo importante es terminar.

Como quien va a un Ironman, a una Marathon des Sables o a un Ultraman... Lo importante es poder ponerse la camiseta que te acredita como *finisher*.

¡Buena suerte!

Apéndices

Algunos datos de Josef Ajram Tarés

Nacido en Barcelona el 5 de abril de 1978.

Mi hija se llama Morgana Ajram Vega.

Tengo dos perros que se llaman *Lluna* y *Neo*.

Desde el 9 de abril de 2006 hasta el 1 de febrero de 2010 he hecho:

- 586.750 m nadando.
- 1.311 h y 04 min de bicicleta.
- 793 h y 58 min de carrera.
- 12.295 km en bicicleta estática.

Logros deportivos hasta enero de 2010:

- 1r español en terminar el Ultraman Canadá y el Ultraman Hawái.
- 3r lugar en el Ultraman Canadá.
- 1r lugar en la primera etapa del Ultraman Canadá.
- 1r lugar en la segunda etapa del Ultraman Canadá.
- 9º lugar en las 24 horas ciclistas de Barcelona. Lideró la carrera hasta la hora 17, momento en el que abandonó por problemas gástricos.
- 9º lugar en la Titan Desert Mountain Bike Marathon.
- 7º lugar en el Ultraman World Championship (2008), 2ª mejor posición en ciclismo y 5º mejor lugar jamás logrado en la 2ª etapa.
- 7º lugar en el Ultraman World Championship (2007), 3ª mejor posición en ciclismo.
- 2º lugar en la Titan Desert Mountain Bike Marathon (2006).
- 3r lugar en la Xterra Spain (2007).
- *Finisher* en Ironman Austria (2004).

- *Finisher* en Ironman Switzerland (2006).
- *Finisher* en Ironman Western Australia (2006).
- *Finisher* en Ironman Germany (2007).
- *Finisher* en Ironman South Korea (2007); 25º mejor tempo en ciclismo.
- *Finisher* en la Marathon des Sables (2006); puesto 60º - 3r español clasificado.
- *Finisher* en la Marathon des Sables (2008); puesto 24º - 3r español clasificado.
- *Finisher* en la Great Wall Marathon; puesto 15º.
- Paris-Roubaix (8 h y 45 min).
- Quebrantahuesos (6 h y 20 min).
- *Finisher* en la Lisboa-Andorra Team Relay Bike Riding (40 horas).
- *Start line* del Ironman Lanzarote 2007, DNF al final de la prueba de ciclismo.
- *Start line* en la Marathon des Sables 2009, DNF en la etapa 3 de 4. Posición en este instante: 46º.
- *Finisher* en la Transalpine Gore Tex 2009.

La dieta de un ultrafondista

Decisivo cambio de rumbo

Pau Oller Ramos

<http://pauollerramos.blogspot.com>

Mi relación con Josef empezó con una simple llamada al móvil. Debo reconocer que, desde el primer momento, su entusiasmo y su pasión por los retos me cautivaron enseguida. Después de varias llamadas, decidimos conocernos en una cafetería de Barcelona. Fue el primer paso de una gran aventura.

Su propuesta era claramente motivadora para mí. Josef buscaba algo que lo llevara a un nivel diferente. No se conformaba con utilizar la nutrición como una simple forma de satisfacer las demandas energéticas de los entrenamientos y para ello estaba dispuesto a explorar nuevos caminos.

Nos pusimos manos a la obra. Por mi parte empecé a hacer una extensa revisión de artículos y referencias científicas que me permitiera ofrecerle algo distinto, y en cierta forma innovador, capaz de sacar el máximo provecho a sus posibilidades. En las posteriores conversaciones, pronto comprendimos que el principal objetivo era conseguir que su organismo optimizara los mecanismos de producción de energía procedente de los ácidos grasos. Entendimos que, al igual que la musculatura, las vías de producción de energía se podían y se debían entrenar si queríamos que la alimentación aportara un salto cualitativo en su rendimiento.

«No sabes lo que se siente en el kilómetro 60 de una doble maratón.» Esta es la frase que más me marcó de los primeros encuentros con Josef y me indicó la dirección que debíamos seguir durante los siguientes meses. En primer lugar, debíamos conseguir retrasar al máximo el gasto de sus reservas de glucógeno y favorecer la producción de energía procedente de los ácidos grasos. En segundo lugar, recuperar el gran desgaste muscular y endocrino que suponía el alto volumen de entrenamiento y, finalmente, conseguir que el aporte de nutrientes traza, como las vitaminas y los minerales, tuvieran un papel importante en su alimentación diaria.

Su impresionante disciplina fue de gran ayuda para introducir los cambios necesarios en su nutrición diaria. En un primer momento, no parecía una tarea fácil, ya que la propuesta nutricional se alejaba bastante de lo que Josef solía hacer: aumentamos el

consumo de grasas sanas, aseguramos un aporte óptimo de proteínas, aumentamos considerablemente la aportación diaria de vitaminas y minerales, aseguramos el relleno de las reservas de glucógeno en los minutos clave y redujimos todos aquellos alimentos que nos parecía que podían boicotear las adaptaciones del organismo de Josef a los deportes de ultrafondo.

Así pues, empezó a comer gran cantidad de verdura, pescado, carne de calidad y huevos. Añadimos frutos secos, fruta y zumos de fruta naturales. Redujimos gran cantidad de hidratos de carbono refinados, bebidas azucaradas y edulcoradas, y calorías *vacías*, como los enormes platos de macarrones con queso.

Pronto comenzó una ligera mejoría en algunos aspectos importantes. Su capacidad de utilizar las propias reservas energéticas cada vez estaba más optimizada, por lo que las temidas *pájaras* tan sólo aparecían esporádicamente. Empezó, también, a percibirse una progresiva pérdida de grasa corporal innecesaria, y una mejor recuperación entre entrenamientos. Poco a poco su balanza fue equilibrándose hasta encontrar su peso ideal, y pudimos observar que todas las funciones de producción de energía mejoraban. Las recomendaciones nutricionales utilizadas con Josef parecía que empezaban a tener ligeros efectos ergogénicos. Además, creo sinceramente que su salud, en su conjunto, se vio beneficiada por la dieta llevada a cabo.

En síntesis, creo que los beneficios conseguidos se debían a cinco objetivos clave:

1. Equilibrio ácido-básico: mayor eliminación de los residuos ácidos provocados por el entrenamiento intenso lo cual permite una mayor recuperación.

2. Mayor capacidad de oxidar ácidos grasos: esto fue sin duda uno de los mejores beneficios aportados para conseguir ser más resistente.

3. Aporte de hidratos de carbono en los momentos clave: los minutos posteriores al entrenamiento es cuando más énfasis ponemos en rellenar las reservas de glucógeno. Esto nos permitía disponer de una dieta con mayor aporte de verduras, carne y pescado en el resto de las comidas, sin necesidad de temer por las reservas de glucógeno.

4. Aporte de hidratos de carbono de baja carga glicémica: el cambio del tipo de hidratos de carbono creo que ha permitido que su entrenamiento diario genere mayores adaptaciones al deporte de resistencia y que éstas perduren en el tiempo. Hemos utilizado hidratos de carbono de baja carga glucémica ($\text{índice glucémico} \times \text{proporción de hidratos de carbono del nutriente} = \text{carga glucémica}$) para las comidas situadas lejos de los entrenamientos. El aumento de la ingesta de tubérculos, calabazas o de productos integrales aportaba mayor calidad al tipo de hidratos de carbono que Josef ingería.

5. Mayor aporte de proteínas: antes de empezar con el cambio nutricional, la proteína era la gran olvidada en su nutrición diaria. De hecho lo sigue siendo en la mayoría de los

platos de los deportistas de ultrafondo. Creo que el aporte óptimo de aminoácidos de cadena ramificada ha permitido una mayor regeneración del tejido muscular, consiguiendo un ligero aumento de la masa muscular y una recuperación más rápida que le permitía volver a entrenar con mayor intensidad, lo más rápido posible.

A lo largo de la terapia establecida, una de mis principales preocupaciones era la sensación de acabar ahogando a un pájaro libre como Josef, en una *jaula de alimentación sana*, y que esto le llevara al abandono. Felizmente, no ha sido así y creo que hemos conseguido una fórmula altamente efectiva, combinando días en los cuales la nutrición se cumplía con perseverancia con días de libre elección, donde la cabeza ganadora de Josef podía relajarse y disfrutar de lo que más le gustaba, sin necesidad de sentirse culpable por infringir el programa establecido.

Esta ha sido, en síntesis, nuestra hoja de ruta para reorientar el extraordinario trabajo deportivo llevado a cabo hasta el momento por Josef. Su constancia y tenacidad le han hecho acreedor de los éxitos conseguidos y este, qué duda cabe, debe sumarse a los muchos que le han merecido todo tipo de reconocimientos.

Sinceramente, me siento feliz de haber colaborado en una tarea que, debo reconocerlo, además de la satisfacción de un reto profesional, me ha enriquecido con el descubrimiento de una personalidad sorprendente. ¡Gracias, Josef!

Diez palabras que definen a Josef y algunos correos más

En octubre de 2009 pedía a los seguidores de la página web www.josefajram.com que me mandaran diez palabras que, en su criterio, pudieran definirme, a la vista de lo que han podido ver en la página web y, en algunos casos, lo que conocen de mí directamente. Es curiosa la nube de palabras que salió (el tamaño es proporcional al número de veces que se repitió):

Inteligencia

Ambición, Optimismo, Superación

Constancia, Esfuerzo, *Loco*, Perseverancia, Trabajador, Vitalidad

Admirable, Deportista, Energía, Entrega, Entusiasmo, Generosidad, Honesto Ilusión, Luchador, Original,
Positivo, Tenaz / Tozudo, Valiente

Amable, Amistad, Animal, *Buenorro*, *Carpe diem*, Cercano, Divertido, Dolor, Emprendedor, Ilimitado,
Independencia, Líder, Motivación, Obstinado, Potencia, Sacrificio, Seguro, Sociable, Soñador, Vividor,
Voluntarioso

Acojonante

Agradecido Alto Altruista Apoyo Arriesgado Atractivo

Atrevimiento Autoconvicción Aventurero

Calculador

Campeón Caprichoso Carismático Cívico Comercial Comprometido Comunicador Confianza Conocimiento

Cool Crack

Chiflante

Decidido

Desafío Desconocido Detallista Determinado

Diferente Dureza

Educado

Elegancia Empatía Energía Espartano Exhibicionista Exquisito Extraterrestre Extravagante Extrovertido

Enigmático

Fashion

Fe Fetichista Fortuna *Friki* Frío Fuerza mental

Gamberro

Ganador Ganas Genial Grande

Hiperactivo

Humano

Incansable

Incombustible Inconformista Ingenioso Inhumano Inquieto Insomnio Intriga Intuitivo

Jugador

Leal
Llanto
Máquina humana
Masoca Mediático Meticuloso Misterioso Muy grande
Niño
Paradójico
Pivón Polivalente Provocador Próximo
Querer es poder
Rebelde
Referente Resistente Responsable Retos
Sabiduría
Salvaje Sencillo Sensible Sexy Significarse Simpático
Sincero Singular Solidario Sonriente
Transgresor
Transparente
Ultrarresistente

(Esta colección de palabras la hemos podido hacer gracias a las opiniones de: Alfredo Ferreiro, Juan Boix Fayos, Enric Rota Mundó, Morgana de Avalon, Helena Areny, Albert Bosch, Carlos Mart, Jorgina Villoria Haro, Ignasi Gámez Salvadó, Ana Vicente Moreno, Tony Izquierdo Pumar, Christian Güell, Aurora Rosa, Armand Traver Pomés, Juanjo Pascual, Carlos Ramos, Jaume García Pellicer, Cristina Pérez, Juampa Ginés Diez, Beatriz de la Iglesia, Montse Raventós Hill, Lola García y Gerard Panisello).

Todos los mensajes son importantes y todos, sin excepción, me animan a seguir adelante, a continuar explicando en mi página web qué hago, qué proyectos tengo y qué resultados he logrado. Sin embargo, algunos mensajes, por el momento en que han llegado o por su contenido, los releo de vez en cuando.

Samuel B. escribió:

Me llamo Samuel, no nos conocemos personalmente, pero soy un conocido de Leo. Te sigo desde hace tiempo, sin saber que eras amigo de Leo, pero gracias a Facebook te puedo seguir más.

Para mí eres la referencia en la superación.

Siempre he sido una persona gorda, pero mi peor momento lo tuve en 2004, cuando llegué a pesar 150 kg. Pero gracias a tu espíritu de superación, desde el verano de 2008, cuando me dejaron un vídeo llamado Sueños por hora, he logrado dar un gran paso en mi mundo: hoy [octubre de 2009] peso 73 kilos, me dedico a correr habitualmente y hago MTB los fines de semana.

Para mí ha sido un gran cambio en mi vida.

*Gracias a la inspiración de gente como tú, con un espíritu de superación increíble...
Un saludo, y me encantaría conocerte en persona.*

Beatriz de la Iglesia:

(...) Podrán seguirte y admirarte, podrán enviarte pero... jamás podrán olvidarte.

Alejandro del Valle:

Simplemente decirte, amigo Josef, que pensar en tus hazañas y logros me motiva cuando hago cualquier deporte y estoy aflojando, para decirme a mí mismo: «¡Sigue, joder! ¡Por lo menos tienes que llegar a rozar el límite!».

No sé, eres como un ejemplo que seguir. ¡Un fuerte abrazo, crack!

José Alberto Carballo:

¿Por qué no voy a poder si él ha podido?

SMS (+34-696-948-xxx):

Cuando te ven, te consideran...

Cachas

Extravagante

Fashion victim

Nervioso.

Cuando te conocen...

Ambicioso

Apasionado

Empático

Transmites ilusión e invitas a compartir tus retos.

Morgana de Avalon (nombre de Facebook):

A ver, sin pensarlo mucho ni conocerte personalmente, diría de ti que eres una persona decidida, perseverante, ilusionada, vital, original, independiente, transgresora, emprendedora, fashion o cool y, sobre todo, con madera de líder.

Un saludo desde Madrid.

Y sigue siendo así; anima un montón ver que hay gente como tú.

A uno se le encoge el corazón cuando recibe este tipo de correos electrónicos. En este caso no voy a poner el nombre de quien envía este correo por respeto a su intimidad.

Buenos días, Josef:

Primero me gustaría darte las gracias por lo que haces y por dejarnos ser partícipes de tu día a día. Tengo que reconocer que hace poco más de una semana estuve a punto de hacer una locura (cansada de vivir, así que ya te puedes imaginar de que clase de locura hablo...). Estoy pasando un año un poco demasiado malo y no entraré en detalles porque todos tenemos nuestros problemas, pero que a mi padre le diera un microinfarto cerebral fue la gota que faltaba para que el vaso... y dije ¡basta!

Pero, entonces, como todos los días, me acordé de tu web, de ti, de tus ganas de retarte cada día más, y me dije a mí misma (pero estuve muy mal, sinceramente; y ahora lo cuento y parece como si no me importara, ¡pero no!, nunca me había visto así y espero no volver a verme): «¿Aquí ha llegado tu límite?», «¿Tú, qué siempre te has marcado objetivos hasta alcanzarlos?», «¿Dónde está tu espíritu de superación?», «No te pongas este límite, porque sería el peor límite que puede tener una persona, y tú vales más que eso»...

Y ahora he renacido de mis cenizas con más fuerza que nunca. No quiero volver a verme en ese límite, no me gustó y quiero superarme, quiero volver a ser la niña sonriente de cuando tenía seis años... ¡quiero no tener límite! Como tu bien dices: «No sé dónde está el límite pero sí sé dónde no está!». He llegado a ver por unos instantes dónde estaba mi límite y nunca lo hubiera imaginado, pero ahora estoy segura de que sí sé dónde no está, y no pienso volver a llegar al límite. ¡Ahora, sin límite!

Así pues, si tú no puedes, dime alguien de confianza que me pueda preparar un entreno y una superdieta. Quiero volver a ser yo, a tener autoestima, a confiar en mis posibilidades y superarme día a día. Quiero entrenar como si fuera a participar a la Marathon des Sables (¿quién sabe?, a lo mejor hasta me lo propongo en serio y todo, jeje...). Quiero simplemente volver a sentir; en otras palabras, sentirme viva porque ahora no hay nada que me haga sentir...

Tengo un montón de objetivos, y el primero es instalarme en Barcelona a partir de enero de 2010 porque aquí donde vivo no hay muchas posibilidades de mucho, además hay mucha «mierda» (droga para ser más exacta), y cuesta encontrar un aliciente para poder practicar deporte porque poca gente entiende mi «obsesión» por éste. Y no tengo nada en contra porque cada uno es dueño de hacer lo que quiera. Así que, ¡vida nueva y a empezar de cero!

Y bueno, perdón por el rollo que te suelto cada vez y ¡FELICIDADES! por todo lo que haces, para mucha gente como para mí eres un ejemplo que seguir y ¡un CRACK!

Saludos,

XX

Su opinión es importante.
En futuras ediciones, estaremos encantados
de recoger sus comentarios sobre este libro
¿Dónde está el límite?
Por favor, háganoslas llegar a través de nuestra web

www.plataformaeditorial.com



Josef Ajram. Ultraman Hawái. 2007



Josef Ajram con Carles Tur. Ultraman Hawái. 2007



Josef Ajram. Ultraman Hawái. 2007



Josef Ajram. Ultraman Hawái. 2008



Josef Ajram. Ultraman Hawái. 2008



Josef Ajram. Ultraman Canadá. 2009



Josef Ajram. Ultraman Canadá. 2009



Josef Ajram. Ultraman Canadá. 2009

Próximas publicaciones

www.plataformaeditorial.com

JOSEF AJRAM
**GANAR EN LA
BOLSA ES POSIBLE**
El método Ajram



Por el autor de **¿Dónde está el límite?**
4 ediciones

Ganar en la bolsa es posible

Ajram, Josef

9788415577300

168 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Conocido por su vertiente deportiva, Josef Ajram acumula doce años de experiencia en la bolsa y más de nueve años dedicándose al daytrading, y ha sorteado, con una filosofía similar a la que lo ha llevado a la cima del deporte de resistencia, la crisis tecnológica, el crash inmobiliario y el crash bancario mundial. Su método consiste en algunos elementos que se describen con detalle en este libro, elementos que tienen en común la observación, la perseverancia y el no quedarse nunca con ningún activo al cierre de cada sesión. Este libro, extraído de su exitoso curso sobre bolsa y valores, introduce al lector en el mundo práctico de la inversión utilizando términos sencillos y ejemplos amenos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



Del prólogo de Marcos de Quinto, director mundial de marketing de Coca-Cola: «La lectura de *Tú puedes ser noticia* ha sido una nueva oportunidad de [...] sentirme otra vez alumno, de volver a sentirme inspirado».

Tú puedes ser noticia

Chaguaceda, Carlos

9788416429929

264 Páginas

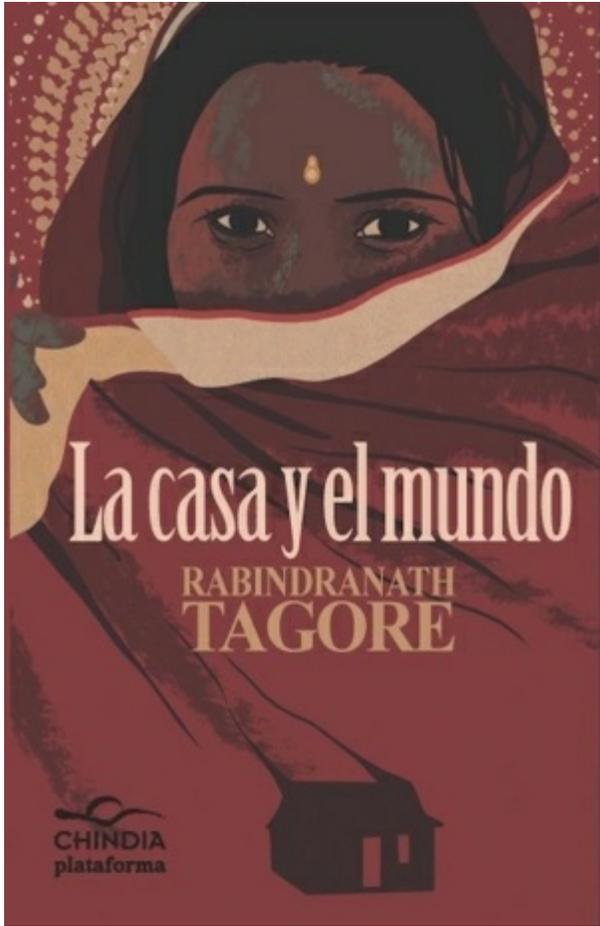
[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Tienes una buena idea? ¿Quieres alcanzar el éxito con ella? En este valioso manual, Carlos Chaguaceda desvela las claves, las reglas y los trucos del marketing mediático: la mejor forma de desarrollar estrategias de comunicación, para que seas tú la noticia más importante.

En el mercado todo pasa por la comunicación: a partir de lo que comunicamos creamos el prestigio de lo que hacemos. Actúa bien, comunícalo mejor y los medios te darán la visibilidad necesaria para alcanzar una percepción positiva de tu campaña –cualquiera que sea: una buena causa, una noticia o un producto–. Porque una buena reputación empresarial ayuda a vender.

Este libro es la exclusiva que estabas esperando; una guía práctica con la que descubrirás por qué el marketing es imprescindible, necesario... aunque insuficiente para volverte visible y mediático; qué papel juegan la publicidad, las redes sociales, la viralidad o los anuncios; quién decide qué es noticia y las razones y excusas para serlo. Porque, en un mundo mediático, «si no estás en los medios, no existes»...

[Cómpralo y empieza a leer](#)



La casa y el mundo

Tagore, Rabindranath

9788415750154

272 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Bengala, India, principios del siglo XX. El aristócrata y terrateniente Nikhil, contraviniendo todas sus tradiciones familiares y los convencionalismos sociales de la época, se casa con la joven Bimala, una chica de baja extracción social y tez bastante oscura. Su amor es idílico y los esposos están entregados el uno al otro hasta que aparece su amigo Sandip, un revolucionario radical y entusiasta que constituye el contrapunto del pacífico y hasta pasivo Nikhil. Bimala acoge a Sandip en la casa de su marido, y acaba involucrándose en su tarea política. Inevitablemente, una joven Bimala que lo desconoce casi todo del mundo se sentirá fuertemente atraída por él y se establecerá finalmente un triángulo amoroso.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

CREAR ESPACIO

Casa nueva, vida nueva

ANA BERMEJILLO

Plataforma
Actual



Ahórrate una mudanza con este libro

Crear espacio

Bermejillo, Ana

9788416096718

120 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Ahórrate una mudanza con este libro

Las casas en orden transmiten paz. Lo limpio relaja. La mente, en los espacios equilibrados, se serena. Y entonces, ¿por qué tu vivienda se parece sospechosamente a un tenderete de mercadillo de tantas cosas que hay en ella? ¿Crees que no vale la pena poner orden porque los trastos volverán a ocupar anárquicamente todos los rincones? ¿Piensas que es imposible limpiar a fondo tras la maratónica semana de trabajo?

No. No estamos abocados al caos. Este libro demuestra que es posible despejar el hogar de manera permanente, sin importar lo vandálicos que sean tus hijos, tu pareja o tus compañeros de piso o de oficina. Mediante un método práctico y sencillo, la autora nos anima a airear nuestros espacios definitivamente y nos enseña que el orden nos hace más felices, más eficientes, más imaginativos y más ecológicos.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma
Editorial

**THICH
NHAT
HANH**



**DOMAR
AL TIGRE INTERIOR**

Meditaciones sobre la transformación
de las emociones difíciles

«Nos muestra la conexión entre
la paz interior y la paz en la tierra.»
Su Santidad el Dalai Lama

Domar al tigre interior

Nhat Hanh, Thich

9788416096435

120 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El admirado maestro espiritual Thich Nhat Hanh nos proporciona en estas páginas una guía para liberarnos de las emociones que son causa de nuestro mayor sufrimiento. Erudito de gran prestigio internacional, activista por la paz y maestro budista venerado por gentes de todas las creencias, Thich Nhat Hanh ha inspirado a millones de personas en todo el mundo con su profundo conocimiento del corazón y la mente humanos. En esta ocasión, aborda con su profunda sabiduría espiritual las emociones humanas básicas con las que todos nos enfrentamos cada día. Destilación de algunas de sus célebres obras, Domar al tigre interior constituye un manual de meditaciones, analogías y reflexiones que ofrecen técnicas con sentido práctico para apagar la ira, transformar el miedo y cultivar el amor en todos los escenarios de la vida. En definitiva, una guía sabia y exquisita para llevar la armonía y la sanación a nuestras vidas y a las relaciones con los demás

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Cubierta	1
Portadilla	2
Créditos	4
1. Pesadilla en Kailua Bay (Hawái)	5
2. Mi nombre es Josef Ajram	11
3. Un chaval alto	14
4. El hombre que dijo: «Yo terminé un Ironman»	16
5. La Marathon des Sables	20
6. Me pagan por hacer deporte	23
7. Algo que me marcó profundamente	25
8. Broker	27
9. Un día aciago	30
10. Day-trader	34
11. Tadoo-man	37
12. Un viaje de descubrimiento	41
13. Momentos duros	45
14. El futuro	49
Apéndices	51
Algunos datos de Josef Ajram Tarés	52
La dieta de un ultrafondista	54
Diez palabras que definen a Josef y algunos correos más	57
Fotografías	62
Próximas Publicaciones	71