

A portrait of Pedro García Aguado, a middle-aged man with a short beard and mustache, smiling warmly. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is a plain, light grey color.

# ENFRÉNTATE A LA VIDA

Pedro García Aguado

Claves para aprender a ser feliz

 Planeta



# ÍNDICE

## I. PRÓLOGO

## II. QUÉ PUEDES ESPERAR DE ESTE LIBRO

## III. TRES VALORES QUE NO DEBES PERDER DE VISTA

- Honestidad (frente a autoengaño)
- Valentía (como forma de vencer el miedo)
- Humor (para saber reírse de uno mismo)

## IV. Y AHORA... UNOS CUANTOS CONSEJOS

- Es imposible que vuelvas a comportarte como eras antes
- Debes aceptar el cambio y la evolución
- Aprende a recuperar la confianza de tus seres queridos
- Aprende a vencer el miedo
- Aprende a perdonarte
- Aprende a convertir el error en una experiencia positiva
- Vuelve a crecer, recupera la ilusión por el amor, la vida, la amistad...
- Asume que debes volver a empezar
- Aprende a vencer la prisa
- No te confíes: no olvides que puedes recaer en cualquier momento
- Huye de la gente tóxica
- Apóyate en los amigos
- Evita el mismo error en quienes te rodean

## V. SIGO SIENDO TOTO

Qué puedes aprender de mi historia

1. Aprende a identificar las cualidades que te hacen único
2. Ponle entusiasmo
3. Afronta las oportunidades (sean las que sean) con humildad

## VI. DE VENDER ASPIRADORAS A CAPTURADOR DE IMÁGENES

Qué puedes aprender de mi historia

1. Aprende a reconocer situaciones de riesgo
2. Marca tus límites y sé prudente
3. Aprende a renunciar y a decir adiós a tiempo

## VII. DE CAPTURAR IMÁGENES A «DIRIGIR» UN HOTEL

Qué puedes aprender de mi historia

1. No temas aprender cosas nuevas y reciclarte
2. Esfuérzate
3. Aprende a adaptarte a las circunstancias

## VIII. DEL HOTEL AL CENTRO TERAPÉUTICO (OTRA VEZ, PERO AHORA COMO MONITOR)

Qué puedes aprender de mi historia

1. Las cosas no salen a la primera
2. Ayuda para ayudarte
3. Cuidado con las nubes rosas
4. Saca el espíritu competitivo que llevas dentro
5. No pierdas los papeles
6. Mantén tu escala de valores
7. Aprende a moverte en el fracaso, en el error, y saca de él una enseñanza

## IX. ¿NUNCA TE HAS PLANTEADO TRABAJAR EN LA TELE?

Qué puedes aprender de mi historia

1. No te niegues a lo nuevo
2. No le sigas el juego a las personas negativas
3. Todos tenemos un talento especial, encuentra el tuyo y aprovéchalo

## X. HERMANO MAYOR... Y PADRE EN LA VIDA

Qué puedes aprender de mi historia

1. No tengas miedo al ridículo
2. Ten la mente abierta
3. Todo requiere ajustes
4. No estás solo, no eres nadie sin el trabajo en equipo
5. El fin no justifica los medios
6. No es oro todo lo que reluce
7. La vida no espera

## EPÍLOGO. TIEMPO DE FINALES... Y DE PRINCIPIOS

*Créditos*

*Encuentra aquí tu próxima lectura*

**Gracias por adquirir este eBook**

Visita [Planetadelibros.com](http://Planetadelibros.com) y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

---

**¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos

Fragmentos de próximas publicaciones

Clubs de lectura con los autores

Concursos, sorteos y promociones

Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

Comparte tu opinión en la ficha del libro  
y en nuestras redes sociales:



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**





# I PRÓLOGO

Por si aún no conoces mi historia, ahí va un brevísimo resumen. Si ya la conoces, ¡entonces salta hasta el quinto párrafo!

Nací el 9 de diciembre de 1968, tengo 47 años. Dejé mi ciudad natal, Madrid, y me mudé a Barcelona a los 19 años, empecé siendo campeón del mundo júnior de waterpolo en 1987, gané trofeos al mejor jugador en varios torneos: en la liga, en la copa de S.M. el Rey, fui a la universidad, pero no terminé la carrera, tengo dos hijas, una medalla de oro olímpica y otra de plata, junto con un oro y dos platas en campeonatos mundiales y algunas más, ganadas en los europeos, además de una docena de títulos de liga y copa y numerosos campeonatos continentales a nivel de clubes. Pero eso no me define porque no son más que cifras.

Cifras que miden mis triunfos y mis derrotas, y fechas y más fechas que hablan de quién soy: en mi primera vida, antes de cumplir los 35 —otra cifra más—, mis números, y con ellos los momentos clave de mi existencia, podrían resumirse a grandes rasgos de la siguiente manera:

Tenía 12 años cuando mis padres se divorciaron en 1980.

A los 14 bebí alcohol por primera vez. Y me gustó. En ese verano, el de 1982, fue cuando pillé mi primera borrachera, con la consiguiente vomitona, en la playa de Perlora, en Asturias.

Tuve mi primera relación sexual a los 16 años. Fue un desastre, y creo que eso marcó mis relaciones posteriores.

Me fumé mi primer porro a los 17 años durante la época en que iba al instituto, en Madrid, en 1985.

Me metí mi primera raya en 1991. Tenía 23 y ese año, además, me estrené también con las medallas: como integrante de la Selección Nacional de Waterpolo conseguí la plata en el Campeonato Europeo de Atenas y la misma medalla en el Mundial de Perth (Australia).

En 1994 me casé, y en 1998 nació mi primera hija, Claudia.

A los ocho meses de su nacimiento me divorcié de su madre y tiempo después volví a emparejarme de nuevo y, fruto de esa relación, en el año 2000 nació Natalia, mi segunda hija. Cuando ella tenía dos años me separé de mi segunda mujer para ingresar en un centro de desintoxicación.

Este soy yo. Tengo 47 años y hace trece, el 1 de abril de 2003, consumí por última vez, y tres meses después, el 7 de julio de ese mismo año, me dieron el alta en el centro de rehabilitación.

Cuando salí no tenía oficio ni beneficio porque en mi vida no había hecho otra cosa más que jugar al waterpolo y ni siquiera sabía lo que costaba un billete de metro, de tren o de avión sencillamente porque jamás iba en metro y mis viajes siempre habían estado organizados por el delegado de mi equipo o de la selección, que se encargaba de todo, desde pasaportes a la facturación de maletas. Al fin y al cabo, yo era un campeón olímpico.

Hoy sí sé lo que cuesta un billete de tren, y me los pago yo ya que, aunque no suelo viajar demasiado en metro, sí lo hago, y mucho, en tren y en avión. También puedo decir que todos los días recuerdo quién soy, y que, todos los días, debo aprender a vivir y a convivir con lo que he sido y aún, en cierto modo, sigo siendo: el deportista olímpico; el adicto; el padre que se perdió la primera infancia de sus niñas; el hijo al que su propia madre puso un detective para saber con quién iba, cuánto bebía, qué hacía, adónde acudía; el hombre que decidió resetear su vida y volver a empezar de cero, desde abajo, sobreponiéndose a las medallas y a su adicción, a su gloria y a su perdición, y que descubrió, pasados los treinta años, que creía que no sabía hacer nada más que tirarse a la piscina, que no daba valor al dinero y lo despilfarraba a espuestas, y que tocaba volver a empezar, poner los pies en el suelo, aceptar con humildad mi condición y, desde abajo, construirme un nuevo yo o, al menos, apuntalar el que era para no caer en los mismos errores, recomponer los pedazos y, en algún lugar, buscar una nueva versión de mí mismo que supiera salir adelante sin drogas, ni alcohol, ni medallas ni piscinas en las que ser una vieja gloria de un deporte, el waterpolo, para el que ya me había hecho demasiado mayor.

Tuve que asumirme, y reinventarme, y nunca pensé que la vida me iba a llevar hasta aquí, que haría televisión, que me iría bien con ello, que podría volver a comenzar una nueva etapa, una carrera en un medio tan diferente que me permitiría, además, ayudar a los demás.

Aquí estoy ahora, tengo 47 tacos y sigo siendo padre, hijo, exjugador de waterpolo y, aunque hace trece años que ya no consumo estupefacientes, no puedo decir otra cosa más que soy, sí, un adicto.

Sin embargo, en todos estos años, además de convertirme en un rostro habitual en la televisión, he tenido que hacer muchas otras cosas y, sobre todo, he debido aprender a aceptar mi situación y empezar de cero hasta hallar una nueva profesión que me ha colocado otra vez, después de mis triunfos en el deporte, en los medios de comunicación: tuve que asumir que mi adicción me había arruinado, que ya no tenía coche ni motos de gran cilindrada, tuve que volver al transporte público y, lo más importante, aprendí que no por eso era menos que otros y a reencontrarme con mi madre, con mis exmujeres, con mis hijas, a luchar y a estudiar para poder encontrar un trabajo con el que salir adelante. Aprendí también a cambiar radicalmente mi forma de pensar, a vencer los

prejuicios y a enfrentarme a los errores del pasado; y, lo más difícil, a encarar el futuro con esperanza.

Eso es lo que quiero compartir contigo: puede que no tengas un pasado tan complejo como el mío, que —ojalá— no arrastres un problema de adicción, que tu vida no haya dado un vuelco laboral tal que te hayas visto forzado a reinventarte, que no hayas vivido pérdidas personales que te hayan marcado —como me ocurrió a mí cuando se suicidó mi mejor amigo y ahora, más recientemente, tras el fallecimiento de mi madre— ni que te sientas en la obligación de volver a ganarte la confianza de quienes te rodean, incluso de tu familia más cercana, tras haberles decepcionado reiteradamente.

Aun así, sin llegar a estos ejemplos extremos, todos sabemos lo que es sufrir palos, y sinsabores, y sentirnos en algún momento rendidos, inútiles, inseguros, incapaces, vencidos o, simplemente, tristes y desganados.

La vida hoy en día, para todos, quien más y quien menos, es dura. Y muchas veces —si lo sabré yo— nos atrae poderosamente el deseo de tirar la toalla.

Por eso, porque sé de lo que hablo —créeme, lo sé muy bien, lo he sufrido en mis carnes—, me parece importante compartir contigo, con todos los lectores que hayan apostado por este libro, una serie de experiencias personales que, porque he pasado por ellas y creo haberlas resuelto con más o menos solvencia, pueden ayudarte a ti también en tu día a día.

No pretendo dar lecciones a nadie. Posiblemente sea, de hecho, una de las personas menos indicadas para hacerlo, aunque muy a menudo, no solo al hablar de mi vida, sino también en películas, libros, series, artículos que aluden a la biografía de alguien, observo que el punto final se pone en el momento en que el protagonista, al hallarse ante una crisis personal, reconoce la raíz de su problema y da el paso para solucionarlo. No importa mucho de qué se trate: puede ser un adicto a drogas ilegales o al alcohol que decide ingresar en un centro de rehabilitación o, por qué no, un preso que al fin logra salir de la cárcel, o un mafioso que se dispone a alejarse de su organización criminal, o un hombre o mujer que sufren una relación tóxica y deciden, al fin, plantar a su marido o abandonar a su novia...

No sé por qué, supongo que por su alto componente dramático, en todas estas historias el punto final se pone cuando la mujer desechada, el encarcelado inocente, el artista alcohólico que lo ha perdido todo en la vida, se dirige decidido y solo hacia una puerta que ha de franquear: la de su propio hogar que se dispone a abandonar, para después entrar por otra: la de una clínica de desintoxicación, o la reja de la cárcel... Música sentimental, plano en que se le ve de espaldas, caminando con paso firme hacia ese umbral que sabemos que sobrepasará. Una nueva vida, un nuevo comienzo, atardecer, zoom que se abre y fin.

¿Fin?

¡De eso nada!

Es un final que no es de verdad y que me revienta. No se termina nada, no se soluciona nada, solo es una etapa más. Y otra, mucho más importante, a la que ningún guionista de Hollywood da relevancia, tiene comienzo.

En estos casos, ante estos finales, yo siempre salgo del cine frustrado y lleno de preguntas: ¿se volverán a encontrar el chico y la chica ante el juez del tribunal que dictamine su divorcio?, ¿se reconciliarán?, ¿cuánto tiempo se mantendrá limpio el alcohólico después de dejar la clínica?, ¿recaerá?, ¿y cuánto tardará en volver a fastidiarla el ladrón que ha sido encarcelado justa o injustamente?, ¿lo pillarán?, ¿regresará a la cárcel?, ¿le irá igual de bien o de mal?

Sí, ya sé que no es muy cinematográfico que digamos, pero lo que quiero dar a entender es que después de todo acto trascendental en la vida de cada uno de nosotros hay un más allá.

En mi vida, por ejemplo, entrar en el centro de desintoxicación no supuso el fin de todos mis problemas, sino solo el de uno de ellos: mi adicción.

De acuerdo, ese problema estaba relacionado con casi todos los demás: mi inconstancia e informalidad, mi incapacidad para relacionarme de un modo sano, basado en la confianza, con mis parejas y con mi familia, mi tendencia a desaparecer tres días si me iba de fiesta, mi irresponsabilidad en el trabajo... En definitiva, mi manera de ver el mundo. Pero al salir, más limpio que una patena, descubrí que ninguno de estos otros problemas se solucionaban con un chasquear de dedos, como por arte de magia, al haber solucionado el de mi adicción. Es más, ni siquiera el tema de mi adicción se había solucionado porque cabía la enorme posibilidad de una recaída y porque, de hecho, a partir de ese 7 de julio de 2003 en que me dan el alta del ingreso, tuve que seguir con la terapia y con el tratamiento durante catorce eternos meses más, yendo a terapia cada día, incluso los festivos como Navidad o Año Nuevo, y comprobando lo difícil que es no dar un paso atrás y hacer caso de las pautas del tratamiento, algo muy complicado cuando estás intentando reconstruir tu vida.

Y es que, aunque parezca una perogrullada lo que voy a decir, hay vida más allá, y lo peor es que no espera, ni se para, ni nos trata con especial cuidado porque acabemos de salir de una clínica, o vengamos de enterrar a alguien muy importante para nosotros, o hayamos decidido dar un paso trascendental que nos cambiará para siempre.

Has encontrado al amor de tu vida, vale, o has roto con él, o se ha muerto tu madre, o acabas de salir de las drogas, o del alcohol, o has dejado atrás una depresión... Muy bien, enhorabuena, eres un crack, pero el despertador sigue sonando a la mañana del día siguiente, y tienes que continuar yendo a la compra para llenar la nevera, y soportando a tu jefe, y atendiendo a tu familia o, simplemente, has de seguir siendo tú, con tu carga de obligaciones y problemas cotidianos.

La vida no nos da treguas ni vacaciones, y después de los palos, o los triunfos, tenemos que seguir enfrentándonos a ella.

Vivir, eso no es ningún secreto, no es fácil, y te lo digo con conocimiento de causa porque, como acabo de contarte, me he llevado más de uno, y de dos, y de tres mil

sopapos. Pero seguramente estarás de acuerdo conmigo en que la otra opción es peor, en que no podemos rendirnos, ni apearnos, ni bajarnos del carro. ¿A que sí?

Por eso, insisto, es tan importante vivir con optimismo y humildad, aprender a sacar lo mejor de la vida, a disfrutar de las cosas pequeñas de cada día. Yo he tardado muchos, muchos años en hacerlo, pero algo de eso puedo contarte. Y mi deseo, si puedo ayudarte, es compartir mis experiencias contigo.

Mi mayor ilusión es que, cuando llegues a la última página de este libro, hayas comprendido que no solo hay que enfrentarse a la vida y saber hacerlo con coherencia y madurez, sino que es necesario, o incluso imprescindible, comprender y asumir que, para los escasos cuatro días que vamos a estar sobre la faz de esta tierra nuestra, con nuestros seres queridos, con las personas que nos importan, no solo es necesario saber enfrentarse a la vida, sino, sobre todo, como dirían las maravillosas Vainica Doble en aquella canción inolvidable de los años ochenta, hay que «vivir con alegría» —y dejar vivir a los demás, añado yo.



## II QUÉ PUEDES ESPERAR DE ESTE LIBRO

Ya sé que no es muy normal empezar una conferencia, y aún menos un libro, contando un chiste, pero como yo siempre he sido muy poco convencional, suelo empezar las mías con uno que habla de un matrimonio que tiene dos hijos, gemelos idénticos excepto por una gran diferencia: uno de ellos es muy optimista y el otro un gran pesimista. La noche de Reyes decidieron hacer un experimento: al hijo pesimista le dejaron bajo el árbol una fabulosa consola portátil último modelo y, en cambio, al optimista le dejaron únicamente una caja de cartón con una enorme boñiga de caballo dentro.

Al día siguiente, les despertaron los chillidos de sus hijos al abrir sus regalos. Apresurados, se levantaron y acudieron al salón, donde encontraron a su gemelo pesimista llorando ante su consola.

—¿Qué te ocurre, hijo? —le preguntaron—. ¿No te gusta tu regalo?

—Sí, pero es que me supone un montón de problemas —respondió casi llorando.

—¿Qué problemas?

—Primero, que es una consola muy chula y tengo miedo de que se me rompa. Y también me preocupa que si la llevo al cole a los demás niños les dé envidia y ya no quieran ser mis amigos, o que los mayores me la quieran quitar...

—Pues déjala en casa —le aconsejaron.

—¿Y si tiene juegos muy difíciles?, ¿y si no sé jugar con ellos?, ¿y si no me puedo pasar alguna pantalla?...

Los padres, al ver a su hijo pesimista sumido en una espiral de pesadumbre y desconsuelo, decidieron dejarlo por imposible y acercarse a ver cómo se había tomado su hijo optimista su regalo.

No hizo falta que llegaran a su dormitorio para averiguarlo: se lo encontraron en medio del pasillo, corriendo como un loco y entrando y saliendo de todas las habitaciones de la casa.

—¿Qué te han traído los Reyes Magos? —le preguntaron—. ¿Te ha gustado tu regalo?

—¡¡¡Estoy muy contento!!! —chilló el niño feliz y excitado—. ¡Los Reyes Magos me han traído un caballo, pero se ha hecho caca en la caja y ahora debe de estar jugando conmigo al escondite porque no lo encuentro!

Suelo recurrir a este chiste en muchas de las ocasiones en que imparto charlas o conferencias para dar inicio a mi intervención, y siempre que lo hago el público se muere de risa. Pero para mí no se trata solo de romper el hielo. No lo hago por parecer un tipo simpático, yo no busco su risa, o no solo eso. Detrás de ese chiste en apariencia inocente hay una intención: la de hacer reflexionar a los presentes sobre la importancia de la actitud y lo esencial de que esta sea positiva.

Voy a ser claro (como siempre) y contundente (como solía serlo en las piscinas): si vas de víctima por la vida, si buscas dar penita, si crees que eres el patito feo o Calimero, si apelas a la compasión, si pides tiempo muerto porque la vida te está tratando mal solamente a ti... Desengáñate: solo son excusas para no ponerte las pilas, para seguir recreándote, regocijándote en tu desgracia, sea cual sea, para no levantarte y tomar la decisión de pasar a la acción para ponerle remedio a tus males.

Mucho ojo: es verdad que todo requiere su tiempo, que tras una debacle o un derrumbamiento, sea del tipo que sea, tanto en lo personal como en los negocios, tanto si se trata de la muerte de un ser querido como de una ruptura sentimental o una desilusión o, simplemente, que las cosas no son como a ti te gustaría que fueran, siempre se necesita un tiempo para reponerse, para recomponerse y hacer un recuento de los daños antes de ponerse manos a la obra con la reconstrucción. Igual que en una casa inundada, una persona que se precipita y se pone a tomar medidas para resolver sus problemas sin haberse detenido a pensar qué los causaba, que decide recomponer su vida sin antes pasar revista a qué fallaba en ella o que se echa a la calle en busca de una nueva pareja tras una ruptura sin reflexionar sobre qué provocó la ruptura con la anterior no está en realidad sentando las bases de una recuperación meditada y coherente, sino, simplemente, huyendo hacia delante, quemando naves, saltando de un problema a otro, o de un novio a otro, o de un caos a otro sin llegar a solucionar nada y metiéndose, cada vez más, en un problema mayor.

Las personas, como las casas en el ejemplo anterior, necesitamos recapacitar antes de cambiar, forma parte del proceso, y si no lo hacemos no conseguiremos «sanarnos». Igual que esa casa de paredes desconchadas que tienen que secarse bien antes de que nos decidamos a dar una nueva mano de pintura porque, de otro modo, las humedades estropearán la nueva pintura, y entonces nos daremos cuenta de que las soluciones que quisimos imponer, las decisiones que tomamos, fueron apresuradas y se quedaron en meras reformas superficiales que no solucionaron los males, las goteras, los problemas que había debajo, que seguirán ahí y que siempre estropearán las paredes por muchas veces que las pintemos, que nunca dejarán de manifestarse porque antes o después volverán a salir a la luz.

Por eso, recuerda: ¡deja de quejarte de una puñetera vez y ponte en marcha! Recomponete, detente un instante a pensar, date un tiempo razonable antes de tomar nuevas decisiones... ¡y muévete!

Pero mucho ojo, una cosa es tomarse un tiempo y otra recrearse en el dolor, vagar, esconderte en tu pena o en tu miseria para no volver a la lucha, retrasar ese momento de alzar la cabeza y ponerse a la dura tarea de salir, de nuevo, adelante.

Sí, lo sé, y tú también lo sabes: volver a empezar duele, es difícil, cuesta mucho y, cómo no voy a saberlo, da pereza. Pero hay que hacerlo.

Y es por ese motivo por el que debo insistir en la idea que esbozaba antes de comenzar este epígrafe y que es, también, la idea central con la que debes quedarte a la hora de leer este libro y, por tanto, de empezar ese proceso de recuperación o de concienciación por el que debes pasar para enfrentarte a la vida, como reza el título de este libro y, así pues, para conseguir una vida mejor: piensa en positivo.

No me cansaré de repetírtelo: sé humilde, sé honesto y piensa en positivo. Y, si hace falta, te lo pongo con mayúsculas:

## SÉ HUMILDE, SÉ HONESTO Y PIENSA EN POSITIVO

Parece que lo has entendido, ¿no?

Y ahora que ya tienes la predisposición adecuada, ahí va mi propuesta:

¿Qué puedes esperar de este libro? ¿Qué te ofrezco en él?

Yo no voy a solucionar tus problemas, eso desde luego. Por desgracia, no soy un Rey Mago ni poseo una varita mágica con la que poder curar los males, los tuyos y los míos (porque yo, no te creas, también los tengo).

Insisto: yo no soy un chamán ni mucho menos un curandero que pueda reparar mil y un desperfectos a distancia; por eso no voy a ser yo el encargado de curar tus heridas, vas a ser tú.

Tú te conoces mejor que nadie y, además, el reponerte, el curarte, el enfrentarte a tus temores o demonios es algo, querida amiga, querido amigo, que únicamente está en tu mano. De ti depende, de tu fuerza de voluntad, de tu ánimo, de tu propósito de enmienda o de hasta qué punto sea definitiva tu decisión y resolutivo tu carácter.

Joder —te dirás—, y entonces..., ¿de qué se va a ocupar este tío?

Muy sencillo: yo seré tu guía, pero no te ayudaré con consejos al uso como los de muchos otros libros de superación personal, *coaching* o autoayuda.

¿Por qué?

Como es probable que a estas alturas ya conozcas algo de mí, tal vez resulte innecesario que te diga que no soy psicólogo y que mi formación pasa, en primer lugar, por mi experiencia deportiva y, en segundo lugar, por diversos cursos gracias a los que me he especializado en prevención y tratamiento de la adicción y reeducación de jóvenes con trastornos de conducta. Pero, sin duda, la base más sólida sobre la que se cimentan todos mis conocimientos como mediador a la hora de abordar la resolución de conflictos que tienen que ver con la conducta, la terapia, la superación de la enfermedad de la adicción y los problemas intergeneracionales en el ámbito del hogar y con jóvenes tiene que ver, principalmente, con mi experiencia. No solo la experiencia que me ha dado pilotar durante muchos años programas como *Hermano Mayor*, *El campamento*, *En la caja*, *Levántate* y, ahora en la actualidad, *Cazadores de trolls*, en los que he tenido la fortuna de trabajar con expertos profesionales, terapeutas y psicólogos especializados en estas materias, sino, sobre todo, mi propia experiencia personal y mi forma de abordar los problemas y las situaciones de la vida. Todo ese conjunto de vivencias por las que he pasado me han hecho ser como soy ahora, desde las que tuve en mis años de entrenamiento y competición al más alto nivel hasta esas otras de las que no estoy nada orgulloso, pero que también han contribuido a construirme: la adicción, la noche, todos esos bandazos que di y que me llevaron a cometer errores de los que no me siento culpable, pero sí responsable, y que sin embargo también me han ayudado a hacerme más fuerte porque para estar donde estoy ahora he tenido que pasar por el doloroso

trance de enfrentarme a ellos, aprender a superarlos y evitar por todos los medios volver a repetirlos.

Así pues, hablo desde la experiencia: sé lo que es ser un adicto, sé el peligro que implican las falsas promesas de la celebridad, los triunfos, los aplausos y el dinero, sé del riesgo que implican la noche y las compañías que uno elige cuando las elige mal, y no se me escapa que todos esos conflictos por los que pasé se debieron, en muchos casos, a una huida hacia delante que tenía como fin no enfrentarme a mis propios problemas y debilidades, no hacer frente a mis miedos o mis demonios.

He visto la desilusión y la decepción en los rostros de las personas a las que más he querido y he transitado por el duro camino de volver a reencontrarme y enfrentarme de nuevo a su mirada intentando por todos los medios convencerlos de que me había recuperado, de que no pensaba volver a repetir los errores pasados y podían confiar en mí. Créeme, sé lo que es empezar de cero, equivocarme y volverme a equivocar hasta dar con un camino adecuado que, no por ello, no está exento de luchas, dificultades y obstáculos. Todo eso, el lograr superarte, el hacer de ti la persona que quieres ser, depende, no voy a engañarte, solo de ti.

Necesitarás ayuda, lo sé, de gente con experiencia, que te brinden apoyo en todo momento, consejo, el amor de quienes te rodean, la fe de quienes creen que puedes cambiar y superar el pasado, y los baches, para ser la mejor versión de ti mismo, pero eso no es indispensable. A veces te sentirás solo o sola, y es probable que, de hecho, en muchas ocasiones lo estés porque la dura realidad es que nadie más que tú puede llegar a saber por lo que estás pasando. Por eso, insisto, el cambio, la mejora, las soluciones, dependen únicamente de ti, porque si tú no estás convencido, si tú flaqueas, si tú no crees que puedes cambiar, por más apoyos y ánimo que todos te demos no va a ser posible que lo logres.

Sé que mi mensaje puede parecerte duro, pero es real. Lo primero que vas a aprender si lees este libro es que no te voy a engañar.

Lo segundo: que puedes cambiar.

Y lo tercero que te enseñaré ahora mismo es que sé que puedes hacerlo por la sencilla razón de que yo lo he hecho, y sé de lo que hablo. Amigo, amiga, muy posiblemente yo sea el mayor desastre que he conocido, y aquí estoy, razonablemente feliz, afortunadamente entero para contártelo.

Porque en eso consiste mi plan: en contarte cómo lo he hecho yo para, a partir de mi experiencia y mis batacazos, demostrarte que sí, que se puede, que es posible enfrentarte a la vida, a esas cartas que te parecen mal repartidas, a esos errores garrafales que crees que son insuperables, a todas esas dificultades que crees que no puedes vencer, y no solo salir adelante con éxito, sino, y esto tal vez sea lo más importante que intentaré enseñarte, siendo mejor persona.

Porque el éxito no se mide por ganar más dinero, salir en la televisión o ser famoso. El éxito consiste en poder mirarte todas las mañanas al espejo y sentirte razonablemente

satisfecho con cómo eres, sin engañarte ni machacarte, simplemente viéndote a ti mismo sabiendo que estás en paz contigo y con los que te rodean, que tienes la conciencia tranquila, que te vas a dormir sin sentirte culpable porque sabes que te has comportado lo mejor que has podido, que no le has fallado a nadie y que, por todo eso, tampoco te has fallado a ti mismo.

Yo sé mucho de todo esto. He ganado numerosas medallas y, curiosamente, en esos momentos en que muchos podrían considerarme en mi cumbre personal, yo sin embargo estaba, aunque por aquel entonces quizá no me diera cuenta, en lo más bajo, más confundido que nunca por la inmadurez, la ignorancia, el creerme algo que no era y por valores absolutamente equivocados.

Hoy, en cambio, cuando me miro al espejo me reconozco en quien soy. Soy ese tipo que se está quedando calvo y que ha aprendido a estar en paz con sus hijas, que pudo reconciliarse con su madre antes de que esta muriera, que supo estar ahí cuando hacía falta, que es amigo de sus amigos, que sabe reconocer todos los errores que cometió y pide todos los días fuerzas para no volver a cometerlos y, por ahora, lo está consiguiendo.

Por todos estos motivos, por todo esto que he pasado y que me ha pasado, creo que estoy en condiciones de contarte cómo me enfrenté a mi vida y la cambié, y creo, también, que humildemente puedo ayudarte, guiarte con mi experiencia para que te enfrentes a la tuya y, a ser posible, intentes no ya cambiar algo, sino al menos ser consciente de quién eres y tomar las riendas para ponerte manos a la obra intentar mejorar desde hoy. Si juntos tú y yo logramos eso, si damos ese primer paso, ya habremos triunfado de algún modo.



### III

## TRES VALORES QUE NO DEBES PERDER DE VISTA

Antes de empezar con mi crónica particular, conviene avituallarse, llenar la mochila con algunos recursos de los que echar mano durante el proceso, que será fatigoso y duro, y que nos ayudarán a resistir cuando comencemos a flaquear, porque enfrentarse a uno mismo y a la vida ya sabemos todos que no es fácil.

Me estoy refiriendo, como te imaginarás, no a hacerte con un par de bocadillos antes de salir de excursión, sino a equiparnos, proveernos de una determinada actitud, con un cierto espíritu, antes de comenzar un proceso que tú y yo sabemos que nos hará replantearnos muchas de nuestras certezas e, incluso, quién y cómo somos.

Para «armarnos», por decirlo de algún modo gráfico, tanto en el sentido de proveernos de recursos que, como armas, nos ayudarán a luchar para hacer de nosotros mejores personas, pero también en el sentido de dotarnos de una armadura que nos proteja frente a las agresiones externas, ante un ambiente hostil, ante la desconfianza de los demás o la dureza del proceso que emprenderemos, conviene tener claros unos cuantos valores a los que acudir, de los que tirar tanto en los malos momentos como en los buenos y, también, en aquellos —que quizá sean muchos— en los que te sientas desorientado.

Resulta obvio al hablar de valores, de actitudes, no recurrir por supuesto a conceptos elevados como la generosidad, la bondad, el cariño y el amor... Pero no me estoy refiriendo a estos, o no solo a estos, sino a tres conceptos o cualidades necesarias, ante todo, para ti. Son los principios a los que deberás aferrarte cuando todo falle y, también, los que no debes olvidar en los buenos momentos, en los que todo parece estar solucionándose y te crees en la cima del mundo. Estas tres cualidades, o virtudes, como prefieras llamarlas, te servirán tanto en lo malo como en lo bueno, te centrarán, te pondrán los pies en la tierra y te ayudarán a relativizar todo lo que estés sintiendo y viviendo; y creo que esto es algo que nos hace falta a todos, ya estemos arriba o abajo, porque por desgracia —o quién sabe si por suerte—, los seres humanos somos capaces de lo mejor y de lo peor, lo que incluye tanto venarnos arriba en situaciones extremas como, no podemos obviarlo, fastidiarla cuando estamos en lo más alto.

- **Honestidad (frente a autoengaño)**

Por eso creo que la **HONESTIDAD** —y enumero la primera de las «armas» que te recomiendo— es tan necesaria: la necesitas para centrarte, para ser capaz de verte con una cierta objetividad y, con ella, juzgarte. ¿Lo estoy haciendo bien? ¿Estoy realmente mejorando o me estoy engañando a mí mismo? ¿Está realmente mi situación tan rematadamente mal como yo creo o me estoy hundiendo en un pozo de lástima hacia mí mismo que no me está haciendo bien? ¿Debo apartarme de estos individuos que no me ayudan en absoluto aunque me digan que soy fantástico o, en cambio, es realmente tan mala para mí esta otra persona que me canta las verdades, aunque me duelan y me siente tan mal?

Sí, lo sé, conozco lo que estás pensando: sé que me dirás que la objetividad, máxime cuando estás en una situación difícil, es verdaderamente complicada de mantener. Cierto, si estás bien y feliz todo te parecerá fenomenal y no verás muchos de los problemas que se puedan estar generando a tu alrededor, porque es como si te tocara la lotería: te sientes tan bien, te invade un espíritu tan generoso que no te das cuenta de que, realmente, estás derrochando y malgastando tu dinero. Del mismo modo, si estás mal, hundido en la más absoluta de las miserias, tu espíritu y tu juicio se verán tan influenciados por tus sentimientos y pensamientos negativos que no serás capaz de ver los valores y las acciones positivas que pueden estar surgiendo cerca de ti.

Es verdad, tienes toda la razón, pero yo no estoy apelando a tu clarividencia, a esa frialdad de ánimo que te hace valorar las cosas como realmente son y que está, no podemos negarlo, al alcance de muy pocos, de personas realmente sabias, sino a la honestidad que te debes a ti mismo para reconocer cómo eres y cómo estás reaccionando ante tus circunstancias, sean las que sean.

Por recurrir a un ejemplo tan sencillo y gráfico como el de la lotería que acabo de citar, se me ocurre irnos muy atrás, hacia la época escolar por la que todos hemos pasado, para recordarnos sentados ante un pupitre a la hora de un examen: puede ser que hayamos estudiado o que hayamos vagueado, o que el perro se haya comido nuestros deberes, o que nos caiga justamente una pregunta del único tema que habíamos estudiado... Pero, a la hora de la verdad, por mucho que luego nos hayamos justificado ante nuestros progenitores con el suspenso en la mano, por más que hayamos hecho chuletas y engañado al padre, a la madre o incluso al mismísimo profesor, tú y yo sabemos que a quien no podemos engañar es a nosotros mismos: si la pregunta que nos sabíamos fue la que nos cayó y aprobamos por pura chiripa, si hicimos trampa copiando las respuestas o, por el contrario, si estudiamos la asignatura con rigor y seriedad, difícilmente la nota obtenida pudo sorprendernos porque nosotros, y solo nosotros, sabíamos en realidad qué ocurrió no solo el día del examen, sino todos los días previos en que lo preparamos o nos fuimos a jugar con los amigos en vez de estudiar.

Eso es, de un modo muy pueril, algo bastante parecido a la honestidad que te estoy pidiendo que ejerzas contigo mismo: nadie mejor que tú sabe de tu suerte, de tus circunstancias, de tus sueños o de cómo te afectan los reveses o los fracasos, pero lo que te estoy pidiendo es, por favor, que no te engañes: si tu problema es que consumes

alcohol en exceso no culpes a los amigos que te llevan de copas, porque está en tu mano rechazar sus invitaciones e irte a tu casa.

Si tu problema es que tienes tendencia a la ira, o a la vagancia, o al mal humor, a lo que sea... No puedes culpar a nadie más que a ti de dejarte llevar por todos estos sentimientos, porque a pesar de la crisis que te impide encontrar trabajo, o de la suegra que te martiriza, o del jefe que te toca las narices, o del hijo adolescente que con su rebeldía te quita el sueño por las noches hasta el punto de pensar en buscarme para que te ayude a educarlo y que te tiene al borde del colapso de sueño a lo largo del día, el genio, la pereza, la inactividad o la desgana son actitudes de las que solo tú eres responsable y que nadie más que tú puede cambiar.

Por eso, encarecidamente, te invito a que seas ante todo honesto contigo, porque únicamente esa misma honestidad te llevará a reconocer que tienes un problema y, también, si estás en una espiral de la que no puedes salir solo.

Y es que la sinceridad funciona en más de un mismo sentido: no solo para hacerte ver que cometes un error, sino también si necesitas ayuda y no puedes resolverlo solo.

La honestidad es, por tanto, como un imán de muchas otras cualidades: atrae a la humildad que precisamos para reconocer que necesitamos ayuda y que dependemos en buena medida de la generosidad y del apoyo de los demás y, por otra parte, anula el orgullo y la soberbia, uno de los mayores errores que podemos cometer en un proceso de restauración, cambio y mejora de nosotros mismos y que nos impide demandar esa ayuda que tanto necesitamos o reconocer que tenemos un problema.

Pero, ojo, no debemos hacer uso de una honestidad mal entendida porque, no nos engañemos, a veces esa sinceridad, cuando es llevada al extremo, cuando es aplicada con crueldad, en vez de resultar beneficiosa resulta egoísta y contraproducente, además de nociva y negativa.

Me explico, y para ello recurriré a un ejemplo anterior: si tu problema es que bebes demasiado y eso te llevaba a comportamientos irresponsables o violentos, por ejemplo, lo que te pido es que seas lo suficientemente honesto y sincero contigo mismo como para percatarte, en primer lugar, de que beber te trae problemas a ti, no a otro, piénsalo: estamos hablando de ti; y, después, en segundo lugar, que intentes analizar por qué bebes, qué te lleva a hacerlo; y, por último, cómo puedes cambiar esa tendencia o a qué necesitas recurrir (buscando ayuda en un centro especializado, entre otras cosas, o solicitando a las personas de tu entorno que te ayuden en la tarea de controlarte) para solucionarlo.

No se trata, como comprenderás, de que si lo que sucede es que siempre que te emborrachas cuando sales con tus amigos, te vayas a echar ahora a la calle y a meterte en los bares para llamarles beodos a la cara, no porque los culpes de tu problema, sino porque te creas en la obligación de «iluminarlos» también a ellos en las bondades de convertirse en abstemios.

En resumen: aplica la lógica y no te conviertas en portavoz más que de ti mismo. Debes entender que no todos están en situación de cambiar, a veces porque no se dan cuenta de que están cometiendo un error y en otros casos sencillamente porque no les da la gana de hacerlo. Y tú no eres portavoz de ninguna causa ni estás obligado a llevar tu honestidad, tu sinceridad, hasta el extremo de convertirte en una especie de mosca cojonera que va cantando los defectos o errores que cometen todos aquellos que te rodean.

Como ya he dicho, el iniciar un proceso de cambio y de mejora es algo que no compete, en última instancia, más que a uno mismo, de manera que, por favor, en lo que respecta a los demás, te pido que hagas uso de tu honestidad siempre y en todo momento, pero con la medida que requieren la educación y las buenas maneras, porque no se trata de ir metiéndote en la vida de los demás para decirles, como un iluminado, qué deben hacer, en qué están errando o hasta qué punto sus hijos son listos o tontos si ellos no nos han pedido nuestra opinión o no están dispuestos a escucharla.

Se trata, como con todo, de ejercer la honestidad con una cierta medida, y eso me lleva a pedirte también esa misma **MEDIDA** a la hora de aplicarte esa honestidad a ti mismo.

Lo que quiero decir es que una cosa es ser honesto y otra, muy diferente, es flagelarte hasta el punto de llegar a un comportamiento autodestructivo.

No se trata de que seas benevolente con tus comportamientos, tus problemas y tus errores hasta el punto de justificarlos en exceso y, por ello, no ponerles remedio, sino de que apliques esa honestidad, tan necesaria, con un espíritu positivo y, sobre todo, constructivo.

Porque ¿de qué te sirve todo ese ejercicio de honestidad de que has hecho gala para reconocer que estás cometiendo errores si te regodeas en ellos y en la vergüenza o el arrepentimiento que te producen hasta el punto de hundirte aún más en la miseria y la apatía evitando ponerles remedio?

- **Valentía (como forma de vencer el miedo)**

La pregunta anterior, que con toda intención he dejado sin respuesta, me lleva a la segunda de las cualidades o actitudes que vas a necesitar para enfrentarte a tu vida y en tu proceso de mejora y recomposición: la valentía.

No me estoy refiriendo, como ya te imaginarás, a ese tipo de valor épico y quizás un poco suicida de los superhéroes del cine o los tebeos, sino a un tipo de valentía más íntimo y, también, más arriesgado: te estoy hablando del valor necesario para enfrentarte a tu propia realidad, con toda la carga de tus temores, tus complejos, tus miedos o tus debilidades.

Tendrás que juzgarte a ti mismo con la severidad del peor de tus enemigos, sin excusas ni compasión, porque solo así podrás conocerte a fondo y saber a qué obedecen

tus errores y tus problemas, porque no es posible que ignorándolos, tapándolos o justificándolos puedas resolverlos.

Es parte de un proceso tan necesario y, sí, tan duro como cauterizar una herida: solo si la limpiamos bien y la desinfectamos por completo podrá cerrarse, curarse y cicatrizar como es debido, sin secuelas posteriores. Si queda algo de pus o suciedad la infección permanecerá y tal vez lo que es una herida no muy grande se convierta en un mal mayor.

De la misma manera, si quieres dar comienzo a un proceso que te lleve a solucionar tus problemas, tus miedos o tus temores, si quieres dejarlos atrás y convertirte en alguien mejor, es imprescindible que logres encontrar el valor suficiente no ya para dar un paso significativo como hacer pública tu petición de ayuda a quienes te rodean o decidir ponerte en manos de expertos, bien sea ingresando en un centro o, por ejemplo, acudiendo a terapia, sino que, mucho antes, habrá sido preciso que realices otro acto de valor más íntimo y privado, pero mucho más importante y que pasa por, en un ejercicio de honestidad y valentía, ser capaz de asumir tu realidad, la de que eres alguien necesitado de ayuda, incapaz de ser feliz, incapaz de continuar adelante con la carga de problemas, de actitudes negativas, sean cuales sean, que llevas encima.

No se trata solo de sinceridad, insisto, sino de valor. La sinceridad sirve para ser capaz de comprender que debes cambiar, pero el valor es indispensable para ponerte manos a la obra y comenzar a hacerlo. Es el impulso necesario para cambiar, es el motor de todo, porque sin valor no te pondrías manos a la obra.

Volviendo a los ejemplos gráficos que tanto me gustan, es como si te encontraras ante una gran montaña, o ante un muro de escombros que debes salvar para despejar tu camino y seguir adelante. La sinceridad es lo que te hace ver ese muro, y también es la que te hace darte cuenta de que escalar la montaña, o despejar los escombros, va a ser una tarea muy dura que te exigirá un gran sacrificio y esfuerzo. En definitiva, tu honestidad contigo mismo va a ser lo único que te permita, sin engañarte, calibrar la dureza de la tarea que te espera. Pero ahí se queda su aportación, que no es poca.

Lo que te hace decidirte a escalar, lo que te mueve a coger una pala y comenzar a apartar los cascotes hasta despejar tu camino y poder proseguir es el **valor**, la valentía que te lleva a ponerte manos a la obra a pesar de saber que ese empeño te va a costar sangre, sudor y lágrimas. Muchas lágrimas.

- **Humor (para saber reírse de uno mismo)**

Y ahí entra la tercera de las cualidades: el humor.

Quien dice humor dice positividad y optimismo e, incluso, un cierto distanciamiento. Necesitas aprender a disfrutar del proceso porque no se trata, como corroboran muchos de los peregrinos que hacen el Camino de Santiago, de llegar y besar el santo, sino de aprender a recrearse también durante el propio camino.

«Pedro está loco», te dirás. ¿Cómo puede decirle a alguien que ha decidido, por ejemplo, desintoxicarse de una adicción que debe divertirse en el proceso?

Cierto, la experiencia de recomponerse, de cambiar, de corregir errores y enfrentarte a ellos es dura, lo sé mejor que nadie, pero también sé que, a veces, cuando estás muy abajo, cuando crees que no hay salida, ni los ánimos que te den o te des a ti mismo ni los razonamientos más contundentes pueden en ocasiones hacerte creer que todo eso vale la pena. Si estás muy hundido y te cuesta enderezar el rumbo, por mucho que te digas y te digan que todo lo que estás pasando es por tu bien, que todo lo que haces es para mejorar, es posible que no resulte suficiente.

¿Qué necesitas entonces? ¿Cómo inyectarte optimismo cuando lo ves todo negro?  
¿Cómo activar tu entusiasmo?

Riéndote.

Pero no riéndote de una manera feliz y alegre que indique que tienes fe en la mejoría, en un final feliz... No te voy a pedir eso, tal vez sea demasiado.

No, solo te insto a que te rías por el mero hecho de reírte en sí. Con humor negro, con humor blanco o tan desvergonzado como quieras. Con ironía, cinismo o incluso mala baba o, por el contrario, con el humor más absurdo que puedas desenterrar de tu interior. Sácale punta a lo malo. Ríete de ti mismo. Ríete de lo que sea, pero intenta ver ese lado divertido de lo que te está pasando porque la risa, o solo una leve pizca de humor, o nada más que una media sonrisa torcida, todo lo que seas capaz de esbozar para distanciarte de lo que te pasa es buen síntoma de tu ánimo, de tu espíritu, un espíritu capaz de sacar algo bueno incluso en las crisis más graves, y un síntoma como pocos de mejoría.

Porque si eres capaz de reírte, de no tomarte tan en serio, de distanciarte un poco y ver algo irrisorio en lo que te sucede, estás demostrándote que conservas una de las herramientas más poderosas para levantar el ánimo: el humor, una señal inequívoca de inteligencia, de positividad y de aliento para, percibiendo los problemas y los obstáculos como son, ser capaz de afrontarlos primero y, después, de desdramatizarlos. Solo así, atreviéndote, mirando de frente a la situación, aunque solo sea para reírte un poco de ella y tomarle el pelo, demostrarás que eres capaz de intentar mover esa losa que parecía insalvable, pero que, sonrisa a sonrisa, carcajada a carcajada, irá perdiendo poco a poco ese carácter trágico, ese sesgo terrorífico que hacía que te sintieras asustado e impotente en el pasado. El miedo se combate con valentía y con inteligencia, de acuerdo, pero también con humor, quitándole hierro, echándole ganas, repitiéndote que no es para tanto, que te puedes reír de lo que ocurre porque sabes que, cuando lo hayas superado, echarás la vista atrás y comprenderás que no ha sido tan difícil.

La risa es una llamada a la cordura, a poner las cosas en su sitio y al optimismo. Aprende a ver el lado irónico de lo que te ha pasado, no a reírte de manera inconsciente, pero sí tomando un poco de distancia. Es un buen modo de situar los problemas dentro de su verdadera magnitud. Y, como ya te he dicho, piensa además que si con los terapeutas, con la familia, con los amigos consigues exteriorizar al menos un poco ese ánimo que sabemos que llevas dentro, no solo estarás haciendo más fácil tu propio proceso de cambio y reconstrucción, sino que también estarás ayudando a todos los que están cerca de ti y que, seguro, están tan preocupados como tú mismo.

Pero si no quieres reírte, si no te ves con ánimo para ello, no te preocupes, porque sigue habiendo alternativas: basta con que levantes el mentón e instantáneamente cambiará tu estado vital: verás las cosas desde otra perspectiva, mirarás más hacia arriba y no tanto hacia abajo... Te sentirás mejor.

Haz la prueba, yo no miento, ¿recuerdas?



## IV Y AHORA... UNOS CUANTOS CONSEJOS

De acuerdo, ya te has pertrechado, ya tienes la honestidad, el valor y el humor, ya has buscado en tu interior el arrojo necesario para mirarte por dentro y ver que estás mal, y por qué, ya has asumido que debes cambiar, y has comprendido gracias a tu honestidad hasta dónde has podido equivocarte, y te has reconocido a ti mismo que, por mucho que puedas culpar a las circunstancias o a los demás de lo que te ocurre, en el fondo el responsable último de tu estado y tu comportamiento eres tú y, pasado el momento inicial de vergüenza, de arrepentimiento y ofuscación, ya has comprendido que debes cambiar y te hallas con un cierto ánimo y suficiente frialdad para hacerlo... Y ahora ¿qué?

Pues ahora es cuando soy yo quien se abre, quien te va a hablar de sus errores y de cómo he aprendido con los años a solucionarlos y convivir con ellos procurando no recaer. Mi misión, mi función, es darte algunas claves que puedan ayudarte a vivir mejor, a vivir honestamente, con sentido del humor y con valentía y, también, a ser todo lo feliz que puedas.

Cuento para ello con mi experiencia, y por eso considero necesario darte unas cuantas claves muy resumidas que a mí me han funcionado y que espero que te hagan plantearte algunas actitudes negativas o erróneas y te ayuden a «protegerte» de algún modo y a sentirte a salvo antes de empezar el proceso, y que me gustaría que te avanzasen que, al final del camino, descubrirás no una completa pero sí una cierta felicidad.

Los consejos son como los culos: todo el mundo tiene uno, pero es evidente que hay unos más bonitos que otros.

Bromas aparte, estoy seguro de que tu vida, si quieres, si estás dispuesto a luchar por ello, va a ser mejor. Estos son, bonitos o feos, mis consejos:

- **Es imposible que vuelvas a comportarte como eras antes**

Lo normal en cualquier persona es crecer, madurar y, al hacerlo, cambiar. Y si esto le ocurre a todo el mundo en condiciones, por decirlo de algún modo, «normales», en tu caso, que has pasado por una situación de crisis que has decidido dejar atrás, lo lógico es que la catarsis sea aún más intensa. Por eso has de tener muy claro que no se trata, al intentar solucionar tus problemas, de conseguirlo para volver a ser el que eras, para que todo siga como en el pasado y tú te sientas igual que antes de tocar fondo. Eso es sencillamente imposible y, además, absurdo.

No volverás a ser el de antes, y debes aceptarlo así. En primer lugar, porque no solo es imposible que, tras haber acumulado la experiencia que te da pasar por un proceso de transformación y superación de tus problemas, consigas olvidar todo lo que has aprendido durante este proceso, y en segundo lugar porque es deseable que hayas cambiado, que hayas aprendido, que hayas madurado, que valores más el amor y el cariño de los tuyos, la tranquilidad y la estabilidad.

Piénsalo: lo preocupante sería que continuaras siendo el mismo, porque eso querría decir que no has aprendido nada de todo lo que te ha ocurrido, y lo cierto es que esas experiencias vitales por las que habrás pasado, que pueden ser dolorosas y duras, pero que también son necesarias para crecer y madurar, son realmente útiles para convertirte en una persona mejor.

Podrás aducir que ya no tendrás la misma ilusión, que te has vuelto un poco cínico, quizá menos ingenuo, tal vez algo más desencantado.

Cierto, todos echamos de menos esa ingenuidad de cuando éramos niños y creíamos en los Reyes Magos, pero míralo desde otra perspectiva: seguir creyendo en los Reyes a estas alturas sería infantil e inmaduro, ¿no te parece?

Debemos crecer, y hacerlo conlleva un precio a pagar porque, lamentablemente, la mayoría de las personas (e incluso los animales) aprendemos y crecemos gracias al error: al poner una mano sobre el fuego nos quemamos y ese dolor nos hace aprender y recordar que el fuego, por más hechicero y atrayente que nos resulte, es peligroso.

Las malas experiencias, los baches, tienen el mismo efecto en nosotros.

No volveremos a ser igual que antes, cuando de niños creíamos que el dolor no existía, y aunque echemos de menos esa ingenuidad, es mejor saber, y estar prevenidos, que seguir en la inconsciencia y volver a caer en la tentación de acercarnos demasiado a la llama.

- **Debes aceptar el cambio y la evolución**

No solo se trata de que, tras una experiencia difícil, aceptemos que no volveremos a ser como antes, sino que es preciso abrazar con agradecimiento, con positividad, ese cambio, esa evolución que te hace madurar y crecer.

Es decir: no te resistas, no luches para intentar que las cosas sigan como estaban antes, no te sientas mal por ser más sereno, o más adulto, o más comedido. No mires atrás con nostalgia porque ya no eres ahora esa persona impulsiva y alocada que se lanzaba de cabeza y sin dudar a la aventura y abrazaba el riesgo con entusiasmo.

La historia de Peter Pan es preciosa, estamos de acuerdo, pero no olvides que se trata de una ficción: todos los demás, menos precisamente él, terminamos por crecer; resistirnos a cambiar y madurar no hace más que aumentar nuestra frustración, porque se trata de un proceso irreversible e inevitable.

Por eso, insisto, lo más sabio es abrazar el cambio y hacer de él tu aliado.

Aunque, no lo olvides, no estás solo en esto. Cuentas con ayuda, y no debes dudar en alzar la voz para pedir auxilio si es necesario. Lo que, por cierto, me lleva al siguiente punto:

- **Aprende a recuperar la confianza de tus seres queridos**

He comentado con anterioridad, y tal vez lo haya mencionado en alguna entrevista, cómo mi madre, cuando yo llevaba poco tiempo en Barcelona compitiendo, y todavía era muy joven, contrató a un detective privado para que me siguiera por toda la ciudad y averiguara en qué círculos me movía y si, en efecto, como yo no dejaba de prometerle, me mantenía alejado de malas compañías.

Eso fue para mí, mucho después, cuando ya había salido de la clínica de desintoxicación, un arma arrojadiza, un reproche que durante mucho tiempo le eché en cara al menor roce; pero ahora miro atrás y lo cierto es que no solo comprendo su decisión, sino que también entiendo que aquello no era una muestra de desconfianza, sino de pura preocupación por mí y por mi bien.

Piénsalo y aplica mi experiencia a tu caso: desde el punto de vista de todas esas personas a las que has fallado una y otra vez, mil y una veces, ponte en su lugar y sé sincero contigo mismo: ¿no es comprensible y justificable que se preocupen y estén encima de ti?

Y ahora responde la verdad: Sí, lo es, y esa preocupación solo tiene un origen: que cuando estabas mal ellos veían con una claridad de la que tú carecías que no eras capaz de mejorar, de curarte, de salir adelante tú solo.

«Ya, pero ahora he dejado todo eso atrás y he cambiado», puedes decir.

Te entiendo, y acepto y comprendo tu razonamiento y que tú les demandes, una vez más, una muestra de esa confianza que crees que estás en condiciones de recuperar.

Sin embargo..., ¿cuántas veces has dicho que ibas a cambiar y no lo has hecho? ¿O es acaso fácil ese proceso de cambio? ¿No es posible que recaigas? ¿No es probable que des algún paso atrás y que eso justifique que sigan estando alerta?

No te engañes: si eso le ocurriera a alguno de tus seres queridos tú tampoco bajarías la guardia.

Por otra parte, aunque desconozco cuál es tu caso, es comprensible y razonable que ellos tarden en volver a confiar en ti como lo hacían antes por más que te recuperes con éxito.

En mi caso tardé años, casi me atrevería a decir que toda una década, en conseguir que mi familia más cercana volviera a confiar en mí plenamente y, de hecho, lo más prudente que puedo hacer es no dar por sentado que no puedo, en algún momento y aunque lleve más de trece años totalmente sobrio, volver a recaer.

Me dolía, me ha dolido todo este tiempo seguir encontrándome con amigos, con mi madre o mis hermanas y seguir viendo en el fondo de sus ojos, en algún momento, el temor de que yo volviera a las andadas. Pero no puedo engañarme, la ira que me invadía

en esas ocasiones no debía dirigirla contra ellos, porque lo que motivó su aparición me corresponde solo a mí.

Y es que ellos solo se preocupaban por mi bien y, como la actitud equivocada era la mía, no quedaba más remedio que asumir que yo, y solo yo, era quien debía enmendarme; por eso estaba únicamente en mi mano demostrarles, con hechos probados, que podían volver a confiar en mí.

En resumen: eres tú quien debe restaurar el mal hecho, que en este caso es la quiebra de la confianza de los demás. Es cosa tuya ir cerrando poco a poco esas grietas, y solo podrás conseguirlo comportándote correctamente y sin recaer.

Y, ya puestos, debes asumir también que es muy probable que algunos de tus seres queridos confíen en ti antes que otros. Unos no necesitarán más que tu palabra y otros no bajarán la guardia durante mucho tiempo y seguirán mirándote con preocupación, atentos y alerta ante el más mínimo paso atrás en tu recuperación. Y a ti no te queda más remedio que entenderlos y esperar, asumiendo que habrá algunas personas a las que te cueste convencer más que a otras de que de verdad estás en la senda correcta.

Ganarse la confianza de quienes te rodean cuesta, pero debes considerar que es un precio a pagar por tu comportamiento anterior y acatar esos recelos con paciencia, empeñándote no en odiar o repudiar a quienes desconfían, sino en demostrarles con serenidad y comprensión que has cambiado, que estás decidido a no recaer y que, aunque pase tiempo antes de que lo comprendan, ahora eres mejor incluso de lo que eras antes, porque has aprendido a enfrentarte a tus problemas y vencerlos.

## • **Aprende a vencer el miedo**

Y ya que hablamos de confianza, vuelvo a apelar una vez más a tu honestidad para preguntarte: ¿a que estás asustado?

Espero que hayas respondido afirmativamente porque, en efecto, el miedo es en la mayoría de las ocasiones una señal de inteligencia y no tenerlo, de inconsciencia.

Si te asomas a un precipicio vertiginoso debes tener miedo en vez de ponerte a bailar a la pata coja en el mismo borde, ¿a que sí? Es de sentido común. El miedo nos protege ante los peligros y nos hace ser conscientes de ellos de modo que, en el asunto que nos ocupa, el de tus deseos de corregirte y comenzar una vida mejor, espero que sientas ese punto de temor ante lo que está por venir, ya sea antes de empezar ese proceso o cuando lo has terminado y debes volver a tu vida anterior enfrentándote a nuevos retos y retomando tu día a día cotidiano empezando desde cero.

Los cambios, enfrentarnos al futuro, reencontrarnos con gente a la que hemos decepcionado... Es normal que todo eso nos provoque miedo y, en ocasiones, nos incite a evitar esas situaciones, pero mucho ojo, porque es ahí donde el miedo, en vez de ser una advertencia, una señal de alarma para que no nos metamos en problemas al borde del precipicio, se convierte en un lastre que debemos saber llevar a cuestas.

Seré, como siempre, gráfico: un hecho comprensible es tener miedo a las multitudes y a las aglomeraciones y otro muy distinto no querer salir de casa porque las calles están llenas de gente. De la misma manera, una cosa es tener la suficiente prudencia como para no querer volver a los bares y locales donde te emborrachabas con los colegas hasta el coma etílico y otra huir despavorido de alguno de ellos si lo ves caminando por la misma acera que tú.

El miedo no solo es un recurso para nuestra defensa, también nos pone a prueba en muchas ocasiones; de nosotros depende distinguir en qué ocasiones debemos batirnos en retirada y en cuáles, en cambio, mostrarnos firmes y no ceder, dar la cara y asumir el riesgo porque, a la larga, habremos dado un paso adelante y eso repercutirá en nuestro beneficio o nuestra confianza en nosotros mismos.

Ya, te dirás, pero ¿cómo distinguir unas circunstancias de otras?

En primer lugar, como es lógico, apelando al sentido común, ese que todos, en mayor o menor medida, albergamos en alguna parte.

Y en segundo lugar, calibrando las consecuencias de dejarnos llevar por el temor o, por el contrario, vencerlo.

Las preguntas que debes hacerte son bien sencillas, ya lo verás. Te pongo algunos ejemplos:

- a. Me dan miedo las agujas, pero tengo una infección grave de la que solo me curaré si me inyectan antibióticos.  
¡VENCE TU MIEDO Y VE BAJÁNDOTE LOS PANTALONES!
- b. Mis antiguos amigos, con los que solía jugar interminables partidas de póker en las que terminé arruinándome, se han enterado de que he finalizado mi terapia para vencer mi adicción al juego y quieren invitarme a una fiesta en la que, seguro, acabará apareciendo una baraja.  
¡NI SE TE OCURRA ASISTIR!
- c. Hace treinta años que dejé atrás mi adicción al juego, pero todavía me sigo alterando cada vez que mis nietos me piden que juegue al parchís con ellos porque temo que, si lo hago, terminaré recayendo, de modo que les riño severamente por hacerme tal proposición.  
¿QUÉ? ¿ME ESTÁS TOMANDO EL PELO? ¿NO TE PARECE QUE TANTA PREVENCIÓN NO SOLO ES EXCESIVA, SINO QUE TE ESTÁ IMPIDIENDO DISFRUTAR DE LA COMPAÑÍA DE TUS NIETOS?

Sí, lo sé, me dirás que he puesto ejemplos muy exagerados, pero no me negarás que, al menos, son ilustrativos de lo que pretendo explicarte: no debes permitir que el miedo a una recaída te aisle y te aparte de quienes te rodean ni que te impida disfrutar de una vida plena y completa. No puedes pasarte la vida temiendo y, lo que es peor, huyendo de lo que tú crees que son tentaciones y que pueden hacer que termines volviéndote paranoico. Las terapias, la rehabilitación, los procesos de cambio tienen como finalidad, no lo olvides, no únicamente el que venzas tus problemas, sino que

puedas dejarlos atrás para incorporarte, poco a poco, a una vida razonablemente normal. Es cierto que, por ejemplo, si tú problema es el alcoholismo, no debes volver a probarlo nunca, pero paulatinamente has de ir venciendo tus temores a pasar por el pasillo de las cervezas y los vinos en el supermercado e, incluso, es deseable que te vayas acostumbrando a entrar en restaurantes, discotecas y bares sabiendo que bajo ningún concepto debes pedirte una copa.

Recuerda, el miedo te protege de recaídas y actitudes nocivas, pero no se trata de que te apartes totalmente de los lugares o de las personas que crees que pueden tentarte, porque entonces caerías en un problema más grave: estarías huyendo. Te convertirías en un cobarde que mitifica a sus demonios y que, cuanto más huye de ellos, más grandes y poderosos los vuelve. Cuando en realidad lo que has de hacer es plantarles cara.

Por eso, y regreso a mi punto de partida, es tan importante que aprendas a controlar el miedo, porque de otro modo ese mismo miedo acabará controlándote a ti y todos y cada uno de los pequeños actos o decisiones de tu vida.

- **Aprende a perdonarte**

Es importante que, siguiendo con el razonamiento que esboqué en el apartado anterior, encuentres el modo de permanecer sereno en el sentido de estar centrado, equilibrado, sin ponerte en situaciones de riesgo que te alteren, pero, también, sin convertirte en un fugitivo temeroso de un mundo que pueda resultarle hostil.

No debes olvidar que un proceso de cambio, de reforma, de mejora, tiene precisamente como finalidad hacerte una persona mejor, más fuerte y, en la medida de lo posible, sin fisuras que te hagan flaquear, y precisamente por ello es necesario que, antes de mirar adelante, pongas en orden tu pasado no solo con los demás recuperando su confianza, sino, por encima de todo, contigo mismo.

Si quieres alcanzar una cierta estabilidad y una más que razonable paz interior, es fundamental que hayas aprendido a perdonarte por los errores cometidos en el pasado. No se trata de justificarte ni de excusarte, pero desde luego tampoco de atormentarte por algo que hiciste en unas circunstancias difíciles y adversas, cuando estabas sumido en tus problemas. Ahora les has puesto remedio o estás en el trance de hacerlo, has cambiado, has madurado, has crecido y eres una persona diferente, porque todas esas vicisitudes y adversidades han hecho mella en ti y te han dejado un poso que ha de ser útil y constructivo para ayudarte a no repetir esos errores ni cometer otros nuevos.

¿Qué sentido tiene, pues, flagelarte por algo que es irreversible y que no tiene remedio? Las malas palabras, las actitudes hostiles son cosa del pasado, no puedes volver atrás para cambiarlo y, además, superar todo eso te hará mejor. Si estás consiguiendo que quienes te rodean vuelvan a confiar en ti ¿por qué tú no lo haces?

No sirve de nada resolver las viejas rencillas con los demás y ganarte su confianza si no consigues, en cambio, confiar en ti mismo, si no dejas de lamentarte y arrepentirte, algo que es totalmente estéril, por actos del pasado que ya no puedes cambiar.

Todo eso te impide construir, mirar hacia delante, enfrentarte al futuro libre de las ataduras de los remordimientos.

No se trata, por supuesto, de echar tierra sobre lo ocurrido y, de manera inmadura, sin procesar ni gestionar esos recuerdos negativos, ignorarlos como si nunca hubieran pasado.

Esto no funciona así, sabes que yo siempre te pediré un ejercicio de reflexión y que incorpores lo vivido, no que lo destierres y olvides. Pero debes hacerlo sin que te impida seguir adelante. No te pueden paralizar los viejos errores porque entonces, al no avanzar, estarás cometiendo errores nuevos.

- No te fustigues.
- No te avergüences.
- No te castigues: concédete caprichos razonables de vez en cuando.
- Recupera el amor propio.

De lo que se trata es de que te concentres en sacar de todo lo malo una serie de enseñanzas positivas: te conoces más y mejor, has demostrado que eres capaz de cambiar, recuperarte y retomar las riendas de tu vida... Entonces: ¿por qué has de seguir enfadado contigo mismo o avergonzado si todo lo difícil y malo te ha servido para convertirte en una persona mejor?

#### • **Aprende a convertir el error en una experiencia positiva**

Mis consejos anteriores me llevan, de nuevo, a hacer un llamamiento al optimismo y, sobre todo, a la practicidad y la positividad.

Vamos a hacer un ejercicio de memoria: si ahora volvieras la vista atrás, ¿a que te arrepentirías de muchas cosas?

Probablemente sí.

Pero vayamos algo más allá: ¿las cambiarías?

Piénsalo bien, porque se trata de acontecimientos que te han hecho ser como eres y estar ahora precisamente donde estás, justo en este momento y aquí.

Si cambiaras alguno de tus errores más sonados, vistos con la perspectiva del tiempo, con bastante certeza muchas de las cosas buenas que te han ocurrido también se verían alteradas, pues la vida es una sucesión de acontecimientos de momentos buenos y malos, y unos llevan irremediablemente a otros y, lo que es más, unos no tienen sentido o razón de ser sin los otros.

Porque los errores, incluso los más garrafales, nos enseñan y nos corrigen y, con un mecanismo muy similar al del miedo, nos protegen de volver a cometerlos en el futuro.

Si todo esto es así, entonces debemos comprender que detrás de cada error hay un poso de experiencia que nos hace más sabios y, también, hay un posterior acierto, pues por lo habitual si hemos errado esto nos ha hecho aprender a no recaer en el mismo error.

Créeme, de los errores se sale y, lo que es más importante, se aprende. Y esto, visto desde cualquier perspectiva, es positivo.

- **Vuelve a crecer, recupera la ilusión por el amor, la vida, la amistad...**

Te parecerá una perogrullada que vuelva a insistir sobre lo mismo una y otra vez, pero mi llamamiento a la positividad no tiene tanto que ver con momentos puntuales de buen humor y optimismo como con una actitud ante la vida que debe ser positiva, porque es lo que mereces y porque mantenerla te ayudará a no recaer y volver a los viejos problemas.

No se trata de que los pajaritos canten sobre tu cabeza como en las películas de Disney que veían mis hijas de niñas, pero sí creo que es indispensable que tengas el ánimo razonablemente alto (o al menos estable, sin bajones ni subidones pronunciados y bruscos) y que, por encima de todo, mantengas el convencimiento de que las cosas van a ir, a la larga, no solo mucho mejor que ahora, sino que tu vida en el futuro y para siempre, si consigues recuperarte, va a ser ostensiblemente mejor y tú serás más feliz de lo que en estos momentos piensas.

Se trata, en resumen, de algo tan simple como tener fe. Fe en que los cambios van a ser para mejor. Fe en que serás feliz. Fe en que no te arrepentirás nunca de haber decidido tomar las riendas de tu futuro y de tu vida.

Piénsalo, es muy sencillo: si tras una ruptura sentimental estás convencido de que nunca volverás a amar, eso significa que no estás predispuesto a hallar de nuevo a una persona a la que querer, y por más que esta esté ante tus narices jamás la verás; y esa nueva oportunidad de enamorarte se perderá, pasarás de largo ante ella sin ni siquiera percibirla.

De la misma manera, no sabrás valorar las oportunidades que te aguardan tanto en lo personal como en lo laboral si sigues compadeciéndote de ti mismo, lamentándote por lo mal que te ha ido todo y llorando porque no consigues levantar cabeza.

Y no, amigo o amiga, no levantarás cabeza jamás porque eres tú quien se niega a hacerlo, porque sigues mirando al suelo en vez de alzar la vista y percibir en la cara los rayos del sol, esos rayos que no eres capaz de valorar o de los que reniegas porque te queman la calva, en vez de recibirlos como lo que son, una cálida caricia, una llamada a la esperanza.

La actitud es fundamental, y también la esperanza.

Debemos estar abiertos a lo nuevo, receptivos, ilusionados y atentos a las señales que nos impulsen a seguir adelante, a luchar, a creer y confiar.

En cambio, si lo vemos todo con pesimismo no nos va a ocurrir nada bueno porque no estamos predispuestos a que ocurra y, aun así, si ocurriera, ni siquiera seríamos capaces de valorar ese acontecimiento como positivo.

En definitiva, te pido que vuelvas a tener ilusión y fe, que esperes lo mejor y consigas valorar tanto lo bueno como quitar importancia a lo malo.

- **Asume que debes volver a empezar**

En este punto me voy a permitir una vez más hablar de mi propia experiencia porque, por pura cercanía, yo soy el ejemplo más inmediato que se me ocurre de lo que voy a contarte. La historia es como sigue: al salir de terapia me encontré, de pronto, en la calle, con 37 años y sin un oficio que me permitiera ganarme la vida. De acuerdo, era medallista olímpico, pero ya no estaba en edad de volver a competir y no sabía hacer otra cosa más que jugar al waterpolo. ¿De qué iba a vivir?

Una vez vencido el vértigo inicial, que lo sufrí y, puedes creerme, fue muy intenso, comprendí que tenía que partir de cero, que no se trataba solo de volver a empezar en lo que tenía que ver con mis seres queridos (cuya confianza debía volver a ganarme), ni en lo que respectaba a mi adicción, pues estaba firmemente decidido (y hasta ahora lo he cumplido) a no volver a probar ni la droga ni el alcohol.

Descubrí, con pavor, que en mi caso volver a empezar de cero tenía que ver no solo con superar mis problemas de adicción y tender puentes con mis seres más queridos sino que, además, debía empezar de cero también en lo profesional. Y me puse a ello.

Esto, como te habrás dado cuenta, no ocurre en todos los casos. Hay muchas personas que tienen problemas puntuales y que, tras vencerlos, disponen de un trabajo que pueden recuperar, o de un negocio que está ahí, esperándoles, y no deben preocuparse por cómo van a ganarse la vida. En otras circunstancias, por el contrario, hay quienes se quedan sin medios de vida con los que valerse, pero cuentan, en cambio, con el apoyo incondicional de su familia... Como es normal, los casos y situaciones pueden ser muchos y muy variados.

Pero no se trata de buscar experiencias más o menos dramáticas, sino de hacerte ver que empezar de cero en muchas ocasiones no es tan malo ni terrible como parece.

Es duro, sí, pero mirándolo desde una perspectiva adecuada es también una oportunidad para hacer lo que realmente te gusta o dar un giro a tu profesión, a tus compañías, a tu vida en general que, de otro modo, nunca te atreverías a dar.

¿Cuántas veces has oído hablar de tal o cual persona que tenía un trabajo altamente remunerado pero que no le llenaba, y que, a raíz de la crisis económica, vio cómo se quedaba en la calle y no tuvo más remedio que cambiar el chip y volver a empezar de cero haciendo lo que en realidad le gustaba?

No vamos a ocultar que estas aventuras no siempre terminan bien, pero en otras ocasiones hay personas a las que les salen fenomenal.

Así pues, no deberías tener miedo a volver a empezar, hacerlo es una oportunidad nueva, no ya en lo laboral o económico, sino también para evitar antiguos errores y tomar decisiones diferentes que hagan tu vida mejor.

- **Aprende a vencer la prisa**

Este consejo es, tal vez, el más importante de todo este listado: no hay atajos, entiéndelo, y si los encuentras y decides saltarte las reglas de tu recuperación es importante que sepas que no suelen salir bien.

Dicho de otro modo, y tal y como diría una de esas sabias abuelas que todos tenemos: cada cosa lleva su tiempo e, insistiendo con los refranes, no por mucho madrugar amanece más temprano.

¿Qué quiero decir con esto?

Que recuperarse, volver a tomar las riendas de tu vida, mejorar y enmendarse, mirar atrás y darse cuenta de los errores cometidos y decidir no repetirlos y prepararse para ello es un proceso largo, laborioso y no precisamente fácil.

Es muy probable, mucho más de lo que tú crees, que pese a toda la voluntad que le pongas y a toda la honestidad que le echas, en algún momento te hartes y pienses en dejarlo o que, incluso, llegues a creer que estás recuperado por completo y lo has logrado mucho antes de lo previsto cuando, de hecho, no es así.

No se trata ni tan siquiera de que pretendas escaquearte, sino de que nuestra ilusión, nuestras ganas de «volver al mundo» nos jueguen una mala pasada y nos traicione nuestra propia ansia por recuperar nuestra rutina. Es normal y ocurre con mucha frecuencia en todo tipo de terapias y rehabilitaciones: llevas tres días sin beber, te sientes bien contigo mismo y te dices: «Me voy a la calle, no pasa nada, yo controlo». Pero luego, al salir de tu portal, todo comienza a darte vueltas y descubres que nada es tan fácil como creías y que no, no estás recuperado en absoluto. La buena noticia será que hayas descubierto esto en la calle, ante un semáforo. La mala sería si hubieras descubierto esto en un bar con una copa ya vacía en la mano.

En definitiva: las prisas no son buenas y es necesario permanecer centrados y ser lo suficientemente conscientes de nuestra realidad como para saber reconocer que no estamos curados, por más que lo creamos, para proseguir con el proceso por mucho o poco que quede de este. Las soluciones rápidas no existen y, a la larga, saltarnos las señales de precaución y pisar el acelerador es una actitud que convertirá nuestro camino, con el paso del tiempo, en un viaje mucho más lento, dificultoso y duro.

Te voy a contar mi experiencia personal, y tal vez pueda ayudarte:

Nada más finalizar mi estancia en el centro de desintoxicación, justo cuando estaba recién reincorporado a la vida «normal» a pesar de que aún debía acudir a terapia diariamente, me llegó una propuesta para participar en el concurso televisivo *Supervivientes*. Se trataba de una oferta, por calificarla de algún modo, «suculenta», y además se daba la circunstancia de que me llegó como caída del cielo, en un momento de mi vida en que me planteaba cómo me las arreglaría para ganar dinero con que mantenerme y cuando ya era consciente de que, después de todo por lo que había pasado y con la edad que tenía, mi futuro como jugador profesional de waterpolo estaba, explicado en pocas palabras, finiquitado.

En consecuencia, me planteé muy seriamente si aceptar o no porque además suponía el que se abriera una nueva puerta para mí, la del mundo de la televisión, al

que yo no pertenecía, pero que me resultaba atractivo.

Sabía que mi rehabilitación no estaba terminada, en eso no podía engañarme. Los terapeutas de mi centro me habían explicado claramente que una vez en la calle debía continuar durante mucho tiempo acudiendo a terapia, pero yo me sentía bien, me sentía limpio y fuerte, entusiasmado con esta nueva oportunidad que me brindaba la vida.

Estaba ya a punto de decir que sí cuando recordé de pronto una de las recomendaciones que con mayor frecuencia me hacían los terapeutas. Solían repetirme que me podía el entusiasmo, que por mi carácter y por mi formación como deportista de élite, estaba siempre dispuesto a asumir los retos y a enfrentarme a ellos, pero que en ocasiones lo más prudente, lo más recomendable, era aceptar que no estaba preparado todavía para determinadas batallas. Insólitamente en mí, siempre tan *echao pa'lante*, me detuve a reflexionar y me dejé llevar no por los cantos de sirena de las cámaras y la fama inmediata, que conocía de cerca y que sabía y sé que suponen también una cierta forma de adicción en algunos casos. ¿Qué es lo que quiero?, me pregunté.

Curarme, tomar las riendas de mi vida, recuperar el tiempo perdido con mis hijas...

¿Cómo puedo conseguirlo?

Y supe, con total nitidez, que el único modo de lograrlo era estando sobrio, y el estrés de participar en un concurso tan exigente como *Supervivientes*, era exactamente todo lo contrario a lo que yo necesitaba en aquel momento para continuar con mi recuperación pues, aunque consiguiera estar sobrio ante las cámaras, una vez finalizado el concurso, tras haber roto el ciclo de terapia, era más que probable que volviera a recaer.

De manera que con todo el dolor de mi corazón respondí con una negativa a la productora de televisión que me hizo la oferta, creyendo completamente que aquella era una oportunidad perdida.

Y seguí con mi rutina, acudiendo al centro a continuar con la terapia, buscándome la vida en trabajos precarios, sufriendo el choque brutal que suponía dejar de ser un campeón olímpico para convertirme en un gris asalariado.

¿Pero sabes qué?

Que nunca me arrepentí de haber rechazado aquella oferta.

¿Y sabes lo mejor?

Seguro que lo intuyes: tiempo después la vida volvió a darme la oportunidad de participar en un programa televisivo, y esa oportunidad llegó cuando, esa vez sí, estaba en condiciones de aceptarla sin que ello supusiera un riesgo en mi recuperación.

Es imposible saber qué hubiera ocurrido de aceptar aquella primera propuesta televisiva; sin embargo, sí puedo afirmar con total conocimiento de causa que *Hermano Mayor* ha supuesto una gran oportunidad para mí y que dudo mucho que los responsables de este programa me hubieran ofrecido aparecer en él si antes lo

hubiera hecho en *Supervivientes*, porque los perfiles requeridos en uno y otro espacio son tan diferentes que jamás se les hubiera pasado por la cabeza hacerme llegar su idea de que participara en el programa si antes lo hubiera hecho en el *reality show*.

Volviendo a los refranes, en ocasiones las abuelas tienen razón y, cuando se cierra una puerta, se abre una ventana mucho más luminosa, porque esa es justamente la recompensa de los que no tienen prisa, de los que saben esperar.

- **No te confíes: no olvides que puedes recaer en cualquier momento**

Esta recomendación se complementa con la anterior: acabo de decirte que es bueno no tener prisa por abandonar un proceso de recuperación, rehabilitación y corrección, y ahora te digo que, independientemente de que concluyas ese proceso de forma satisfactoria, sin prisas ni achuchones, asumas que no por ello estás libre de recaer.

Recuerda: por mucho que pase el tiempo, aunque te creas fuerte, seguro y totalmente a salvo, lo más probable es que, cuando menos te lo esperes, un acontecimiento inesperado, un revés, un mal día o un mal paso te hagan tambalearte y zarandearán tu estabilidad y todas tus convicciones poniéndote al borde de volver a ser lo que eras antes y repetir esos comportamientos que creías erradicados y que tanto esfuerzo te había costado dejar atrás.

En mi caso, eso sucedió poco tiempo después de la muerte, en unas circunstancias especialmente dolorosas, de mi mejor amigo, Jesús Rollán, integrante como yo de la Selección Nacional de Waterpolo.

Cuando eso ocurrió, en marzo de 2006, yo llevaba tres años sobrio y, pese a que al principio hubo algunos momentos difíciles, debo reconocer que nunca estuve más cerca de recaer que en aquellas circunstancias, en una época de mi vida en la que todo parecía que empezaba a estabilizarse: yo estaba estudiando, tenía perspectivas laborales ante mí, me sentía optimista y, lo más curioso, seguro de mi estabilidad. Y justo cuando estaba convencido de que no había vuelta atrás, de que era muy difícil que volviera a las andadas, una muerte inesperada te toca en lo más hondo, pone tu vida patas arriba y te hace recordar lo bien que se sentía uno dejándose llevar por las tentaciones y plantearte la posibilidad de volver a ellas para olvidar el dolor.

Todo esto lo cuento para insistir en que no se debe bajar la guardia en ningún caso, no solo ante problemas como el alcoholismo o la drogadicción: toda actitud reprobable, todo problema, es susceptible de volver a aparecer cuando uno menos lo espera, y por ese motivo es tan importante estar prevenidos cuando una recaída inesperada aceche, porque es entonces cuando vamos a necesitar de toda nuestra fuerza de voluntad para que nos ayude a resistir.

En mi caso, yo lo conseguí y puedo decir ahora, a toro pasado, que ese es uno de mis mayores logros. Fue una batalla silenciosa e íntima, pero me siento mucho más

orgullosos de haber resistido que de haber ganado todas las medallas que conseguí a lo largo de mi vida.

- **Huye de la gente tóxica**

Hasta ahora, con las excepciones de las referencias a la familia y las personas más cercanas y algunos ejemplos en los que hablo de amigos de correrías, he centrado todos mis consejos en ti. Sin embargo, ha llegado el momento de hablar de los demás: tenemos padres, madres, amigos, hermanos... Pero también estamos rodeados, a otro nivel mucho más impreciso, de una categoría de personas que, incluso sin que tú llegues a darte cuenta, pueden estar perjudicándote. Me refiero a la gente tóxica.

Estoy seguro de que has oído hablar de ellos: también se les conoce como vampiros emocionales, sembradores de cizaña, malmetedores... Son, en definitiva, esas personas que están cerca de nosotros y que, aun sin intención, nos hacen daño.

El amigo que te insiste sin cesar para que te tomes una más con él únicamente porque no quiere quedarse solo, aunque sabe que tú no debes hacerlo; la amiga que te habla mal de las demás chicas de la pandilla y poco a poco va separándote de ellas hasta que te quedas sola y únicamente puedes contar con su amistad; el jefe que nunca jamás felicita por un buen trabajo y únicamente sabe sacar pegas a lo que haces, aunque desempeñes tu tarea con una eficacia fuera de toda duda; la tía, prima o suegra que en cualquier cena o acto familiar critica sin reparo absolutamente todo lo que vistes y lo que haces...

Si te pones a pensar, se te ocurren muchos, seguramente decenas de ejemplos de comportamientos similares, personas que lo ven todo negro, que nunca están satisfechas, que solo se quejan y que, con su actitud invariablemente negativa, pesimista y, en una sola palabra, nociva, van embarrándolo todo a su alrededor.

Es esa gente que, si te has levantado de buen humor, acaba poniéndote una nube negra sobre la cabeza en los escasos cinco minutos en que te tomas el café con ellos y te baja el ánimo para el resto del día, personas que nunca están satisfechas, que no se contentan con vivir siempre a disgusto porque, de manera voluntaria o no, consiguen también acabar hundiendo el ánimo de los demás.

Parece fácil descubrirlos, y resulta evidente, al menos sobre el papel, que lo que uno debe hacer es alejarse de ellos. Punto. Así de sencillo.

No los puedes cambiar, no debes entrar jamás en su juego ni discutir ni razonar porque lo más probable es que estén encantados consigo mismos siendo como son, así que, amiga, amigo, pon tierra de por medio, aléjate, tira de piernas y echa a correr...

Pero, claro, en ocasiones están demasiado cerca: un padre, una hermana, el compañero de la mesa de al lado... Y, este es otro tema importante, a veces no es tan fácil desenmascararlos, distinguirlos y clasificarlos como tóxicos.

Pueden ser muy sutiles, la suya es una labor soterrada, de zapa, que va minando poco a poco y, por otra parte, en ocasiones uno está tan liado con sus propios problemas,

o simplemente viviendo su vida, que no les presta atención hasta que es demasiado tarde.

Pero mucho ojo: si mandarlos a tomar viento es complicado cuando uno está más o menos bien, pueden resultar muy malas influencias, y peores compañías, cuando uno está sumido en un hoyo del que apenas puede salir, cuando está pasando por una crisis o graves problemas en su vida.

Entonces no basta con ignorarlos: ahí sí es indispensable que a la primera señal te alejes de ellos sin remordimientos, sin lamentarte por romper una relación de años con ese amigo que solo te da malos consejos y te lleva a los lugares equivocados.

¿Y si se trata de mi pareja, o de mi madre, o de mi mejor amigo?, me preguntarás.

Lo entiendo, romper puentes con esa persona es mucho más complicado, y no podrás hacerlo de manera duradera.

Te pido ahora que te detengas a pensar: ¿vas a conseguir cambiar a esa persona? ¿Estás en condiciones de hablar ahora mismo con ella, pasando por encima de tus propios problemas, para hacerle ver que mantiene una actitud equivocada? ¿No? ¿Cuál es entonces la alternativa? ¿Seguir a su lado y dejar que continúe minándote poco a poco?

Yo creo que la respuesta debería ser un rotundo NO, porque no estás en disposición de seguir sufriendo, ni de soportar ese maltrato —porque, por fuerte que parezca, eso es exactamente— ni, mucho menos ahora que debes centrarte en ti para superar tus problemas, seguir a tiro de su negatividad.

Así pues, aunque esta huida no sea definitiva, aunque esa persona esté demasiado cerca y tengas demasiados lazos con ella como para cortarlos todos de raíz, sí puedes mantener las distancias, centrarte en ti y cerrarte en banda haciendo oídos sordos a cualquier agravio.

Luego, cuando estés en plena forma y totalmente recuperado de tu propia crisis, con tu autoestima bien alta y tu seguridad en ti mismo al cien por cien, ya podrás decidir si te apetece o si es asunto o responsabilidad tuya advertir a esta persona de lo errado de su actitud, una actitud que es nociva y negativa también para ella misma porque está provocando que los demás se alejen de su lado.

- **Apóyate en los amigos**

Este es, de alguna manera, el reverso positivo del consejo anterior: busca a los amigos de verdad, a esos con los que tienes confianza de años y nunca te han fallado, y apóyate sin dudar en ellos.

Busca a la buena gente, que aunque parezca imposible la hay, y a todas esas personas que conoces y que resultan positivas, que irradian optimismo y paz interior, que emanan buen rollo, y procura tenerlas cerca para contagiarte de su humor y de su buena onda, de su energía y luminosidad.

Ojo, no se trata de que te conviertas en el amigo cenizo adosado a las personas felices y que vayas empañando su buen rollo con tu negatividad.

Si los buscas es para aprender a ser como ellos, para contagiarte de su risa y compartir su alegría, no para cargártela con el largo listado de tus males y tus problemas.

Si son tus amigos, y te quieren, te ayudarán. Solo tienes que tenerlos cerca, procurar participar, intentar contribuir en la medida en que puedas al buen ambiente y, si no eres capaz, confórmate con estar allí simplemente, con ellos.

Les bastará con saber que estás intentando con todas tus fuerzas recuperarte, que pones todo de tu parte, que estás en el camino, procurando mejorar y ser feliz.

No olvides que son tus amigos y que, por eso, lo único que quieren es tu bienestar. Son, de hecho, uno de tus mayores apoyos y tal vez el capital más valioso —junto con tu familia— que puedas aportar en el proceso de tu recuperación.

No tengas miedo, pídeles ayuda sin avergonzarte.

Si no están para ti ahora ¿cuándo lo van a estar?

- **Evita el mismo error en quienes te rodean**

Eso sí, el consejo anterior tiene una contrapartida, y es que es de ida y vuelta. Y es que en el futuro, y ahora, has de estar ahí para ellos cuando te necesiten.

¡Pero si yo soy un desastre!, te dirás, ¿cómo podré ayudarlos?

En primer lugar, ni tú ni yo sabemos qué sucederá mañana; la vida da muchas y muy variadas vueltas, por lo que es más que probable que en algún momento las tornas cambien y seas tú, ya recuperado y centrado, quien esté en condiciones de ayudar en vez de demandar ayuda.

Pero, por otra parte, y con independencia de lo que pueda ocurrir el día de mañana, lo que sí es real e incuestionable es que tú ya has pasado por tu crisis particular, por momentos duros a los que has debido y has sabido hacer frente, de modo que al menos en lo que tiene que ver con tu problema actual eres un experto que sabe reconocer mejor que nadie sus síntomas y cauces.

Pongamos, una vez más, un ejemplo: si tu problema es un trastorno alimentario, sin duda nadie mejor que tú está más capacitado para reconocer en una persona cercana los indicios de que está comenzando a padecer el mismo trastorno, pues no solo estás más alerta, sino que eres capaz de percibir detalles e indicios que a una persona que no ha vivido este problema de cerca le pasarían desapercibidos. Tuya es la responsabilidad, en este caso, de ayudar a ese amigo o amiga no ya prestándole todo tu apoyo, sino atajándolo de raíz, dando la voz de alarma y evitando que vaya a más y se convierta en mucho más grave de lo que ya de por sí es.

Pero ojo, es muy importante que te des cuenta de que no se trata únicamente de que tengas el deber moral, debido a tu amistad y cariño, de ayudar a ese amigo o amiga a quien tú aprecias tanto como para querer evitar que sufra lo mismo que tú has sufrido. También hay un cierto deber ético que no tiene que ver con la amistad o cercanía con esa persona, sino con el hecho de que nadie mejor que tú conoce la gravedad de ese mal,

por lo que estás en situación de ayudar no solo a las personas cercanas que puedan sufrirlo, sino de algún modo a cualquiera afectado por él.

Esa ayuda se puede transmitir de muchas maneras. No puedo pedirte, siguiendo con el ejemplo anterior, que dones dinero a una fundación destinada a ayudar a las jóvenes anoréxicas, o que te apuntes a una ONG que dé cobertura psicológica a los enfermos de bulimia. Eso es, por supuesto, cosa tuya, aunque me siento obligado a decir que yo sí colaboro no con una, sino con varias causas, y no soy capaz de comprender esa falta absoluta de solidaridad, que es un mal que se va extendiendo un poco más cada día.

Pero no quiero desviarme del tema: es posible que no desees o no puedas colaborar activamente con alguna causa social, pero al menos, sin que tenga nada que ver con el tiempo de que dispongas o con la cantidad de dinero que estés en condiciones de donar, sí hay una cosa en la que puedes implicarte, es, simplemente, una cuestión de actitud y tiene que ver con no ocultar, no avergonzarse de lo ocurrido.

Lo que quiero decir es que todos deberíamos, en la medida de lo posible, intentar normalizar este tipo de problemas, no enmascararlos bajo mentiras como si fueran un grandísimo error del que no queremos volver a saber.

Te parecerá una tontería, pero cuando estás hundido en una situación conflictiva que te destroza y te hace sentir indefenso, solo y aislado, una de las cosas que más pueden ayudar a salir de ese bache, o al menos a relativizarlo, es saber que otros han pasado por lo mismo y han conseguido superarlo.

Ya no te sientes tan solo, ni tan tonto o débil, porque lo que te ha ocurrido le ha sucedido a mucha más gente, personas de todo tipo que pueden servirte como ejemplo para superar y dejar atrás lo malo, y que te hacen creer que recuperarse, si ellos han podido, no es tan difícil ni tan duro.

En conclusión: no demonices tu crisis, ya sé que no deseas ir proclamándola a los cuatro vientos, pero si te topas algún día con alguien que esté pasando por lo mismo, lo mejor que puedes hacer es compartir tu experiencia con él, porque al contarle tu historia tal vez le estés ofreciendo claves para superarse, ayuda y consejos que quizás él, por sí solo, jamás hubiera encontrado.



## V SIGO SIENDO TOTO

Lo recuerdo como si fuera hoy, el 1 de abril de 2004 fue el último día que fui Toto y, en consecuencia, el primero que empecé a ser yo, Pedro.

En la piscina, en los entrenamientos, para los compañeros y los entrenadores, desde muy chico, yo siempre fui Toto. Es un apelativo cariñoso que todavía siguen utilizando muchas de las personas más cercanas a mí, pero sobre todo, por encima de eso, era mi nombre de guerra en el deporte. Aunque los comentaristas que retransmitían un partido cantaran alguna de mis mejores jugadas con mi nombre completo, para los jugadores que estaban conmigo dentro del agua, incluso para los rivales, yo no era Pedro, sino Toto.

Y ese 1 de abril, hace ya más de trece años, sencillamente, dejé de serlo y comencé, poco a poco, a convertirme en quien soy ahora y a llamarme de muchas otras formas: «hermano mayor», «Pedro», «hijo», «huérfano», «hermano» y, sobre todo, «papá».

Dije adiós a Toto porque ese día fue el último que bebí y me drogué. Desde entonces no he vuelto a probar ni el alcohol ni la cocaína ni ningún otro tipo de droga, pero tampoco he vuelto a ser Toto, ese Toto que jugaba al waterpolo y ganaba medallas y, por las noches, despreciando que al día siguiente tenía entrenamiento, se iba de juerga hasta las tantas y se daba a la mala vida.

Aquel 1 de abril comprendí que había rebasado un límite y que necesitaba ayuda para recuperar el control, porque yo solo no podría hacerlo.

Dos días después, el 3 de abril, acudí a la consulta de un psiquiatra que me diagnosticó, con toda claridad, como un adicto, y me expuso claramente que debía buscar un centro de desintoxicación donde ingresar para tratar mi enfermedad. Mi adicción.

Veinticinco días después, el tiempo que tardé en encontrar un centro terapéutico adecuado y en organizar mi vida, pues no sabía cuánto podría tardar en salir de allí, ingresé voluntariamente dispuesto a salir limpio y renovado.

Y lo conseguí. Estuve cincuenta y siete días internado, me tramitaron el alta el 7 de julio de 2003, pero eso no quiere decir que no siguiera bajo tratamiento. Al contrario, durante dieciocho meses más seguí asistiendo a terapia a diario con la única excepción de los domingos, en lo que se llama «terapia de seguimiento», que se prolongó en total un año y medio tras mi salida del centro.

Sin embargo, tal vez lo más importante de todo sea que ese 7 de julio, cuando pisé la calle tras haber pasado dos meses de mi vida limpiándome, sufriendo y, también, juzgándome y analizándome a fondo hasta llegar a la raíz de mis problemas, al porqué

consumía, a la última razón, la más profunda, de mi adicción, comprendí un hecho con total nitidez: que Toto, ese Toto que se colgaba medallas, recibía aplausos y felicitaciones y era considerado un deportista de élite, había quedado muy atrás, olvidado en el pasado, y nunca volvería.

Cuando la puerta del centro de rehabilitación se cerró a mis espaldas y me vi en medio de la calle, con mis maletas y todo un futuro por delante, esto es lo que supe:

- Que tenía 36 años y era muy difícil que volviera a competir al más alto nivel.
- Que debía buscarme la vida, comenzar un nuevo trabajo, aprender a mantenerme haciendo otra cosa que no fuera jugar al waterpolo.
- Y que, excepto practicar este deporte, no sabía hacer nada más.

Los terapeutas me habían recomendado antes de salir que nada más verme en la calle comenzara a moverme para buscar trabajo. Era un consejo lógico y razonable, pero llevarlo a cabo iba a ser más difícil de lo que yo había creído en un principio porque, aparte de jugar al waterpolo..., ¿qué más sabía hacer?

Comprendí con pánico creciente que, a mis 36 años, me había pasado más de tres cuartas partes de mi vida en bañador, metido en una piscina, entrenando o jugando, pero que no tenía una carrera ni ningún otro recurso para salir adelante.

¿De qué viviría? ¿Cómo mantendría a mis hijas?

La respuesta fácil y obvia es bien sencilla: ¿por qué no volver al waterpolo? Era medallista olímpico, conocía ese mundo como nadie y, aunque ya tuviera una edad más o menos talludita para competir, al menos sí podía encontrar un trabajo como entrenador en alguno de los muchos equipos con los que había mantenido un cierto contacto.

Debo decir que, en efecto, en algún momento, durante mi estancia en el centro de rehabilitación, yo mismo me había planteado esa conclusión: creía que volver a «mi vida» iba a ser más fácil, al menos en lo laboral, porque no en vano tenía «un nombre» en mi disciplina... Por eso no te puedes ni imaginar cómo se me cayó el alma a los pies cuando los terapeutas me recomendaron que me mantuviera alejado del mundo de las competiciones de waterpolo, si no para siempre, al menos sí durante una buena temporada desde mi reincorporación al mercado laboral.

Sé que te preguntarás por qué motivo me aconsejaron esto, y debo decir que al principio yo también me cuestioné hasta la saciedad sus argumentos. No obstante, ahora, con el tiempo y con todo lo que sé sobre rehabilitación y recuperación, debo decir que tenían toda la razón: ellos creían que para mí iba a ser un choque muy violento, y por tanto desestabilizador, pasar de ser un actor protagonista, por decirlo de alguna manera, a uno secundario, incluso un mero comparsa.

Es fácil de explicar: yo acababa de dejar atrás mi vida como jugador, y mi carrera había sido, ciertamente, más que notable. En mi palmarés con la Selección Nacional de Waterpolo contaba con dos medallas olímpicas (una de oro y otra de plata), un Campeonato Mundial y dos subcampeonatos, junto con otras medallas en Europeos y Copas Mundiales, además de otros muchos logros a nivel de clubes, y desde su punto de

vista iba a ser un cambio demasiado brusco dejar mi papel como jugador estrella para pasar a un segundo plano, mucho más discreto, como entrenador, en una época en la que yo lo que necesitaba era precisamente equilibrio y serenidad para continuar con mi recuperación, y no añadir más estrés a mi vida no ya tanto por la competición deportiva en sí, sino porque, en lo personal, asumir ese cambio, esa pérdida de protagonismo, me iba a dar, sin duda, quebraderos de cabeza.

Mis terapeutas sostenían además, con toda lógica por otra parte, que la competición a un alto nivel produce, por la propia presión del juego y de la lucha deportiva en sí, un elevado nivel de adrenalina que, como sustancia neurotransmisora que es, genera una cierta adicción, y que si volvía a relacionarme estrechamente con el waterpolo y la competición, aunque no fuera dentro de la piscina, como un jugador metido en la refriega, sino como entrenador, añoraría esas sensaciones, sentiría, por decirlo de un modo gráfico, un «síndrome de abstinencia» que, obviamente, no sería bueno desde ningún punto de vista para alguien que, como yo, estaba en proceso de dejar atrás, precisamente, su adicción.

Así que, en conclusión, nada de waterpolo. ¿Qué hacer, entonces?

Me dejé asesorar por ellos y por muchos otros buenos amigos, y varias personas relacionadas con el deporte de alta competición me hablaron de algo llamado «Programa de transición de carrera», que era ni más ni menos que un curso donde me orientarían y me enseñarían cómo desarrollar las habilidades que empleaba como waterpolista y deportista profesional para aplicarlas en otro sector laboral. En otras palabras: yo era un jugador de élite y disponía de recursos que seguramente podían ser útiles en otras áreas, pero tenía que aprender a identificar cuáles eran esas habilidades y descubrir dónde encajarían.

Me apunté, claro, pues no vi otra opción mejor en aquel momento y además me parecía buena idea, y allí descubrí que, después de diecisiete años como deportista profesional, había logrado ser bueno en alguna que otra cosa, y podía aplicar muchas de esas aptitudes a una vida laboral más allá del deporte:

- Tenía una alta capacidad para soportar la presión.
- Había conseguido rapidez y habilidad para tomar decisiones correctas bajo esa presión.
- No solo podía tomar esas decisiones, sino que era capaz, en consecuencia, de ejecutarlas con éxito.
- Y, si no alcanzaba el éxito, el triunfo, estaba preparado para hacerme responsable del resultado y estudiarlo y analizarlo con objetividad de cara a corregirme y recuperarme en el futuro.
- En último lugar, pero no por ello en modo alguno de menor importancia, contaba con mi predisposición a trabajar en equipo y, dentro de este, con una gran capacidad de liderazgo.

Armado con el convencimiento de que estas cualidades me iban a abrir pronto más de una y de dos puertas para incorporarme al mundo laboral fuera del deporte, me lancé, con todo mi entusiasmo habitual, a buscar ofertas y echar currículums por doquier. Pasé un tiempo esperando, durante el cual mis ahorros fueron menguando y tuve que pedir ayuda económica a mi madre. Y cuál no sería mi sorpresa cuando al fin la tan ansiada primera oferta me llega y es nada más y nada menos que... ¡como comercial! ¡Para vender aspiradores puerta a puerta!

Yo, sinceramente, creía que a esas alturas del siglo XXI esa práctica ya no se llevaba a cabo en España; me parecía que era cosa de las películas norteamericanas ambientadas en los años cincuenta eso de ir llamando casa por casa —a «puerta fría», como se conoce comúnmente— intentando convencer a las amas de casa a base de simpatía, desparpajo y mucho, mucho morro, de que te permitieran entrar en su hogar para hacerles una demostración de cómo funcionaba el electrodoméstico. Ya me veía pasándoles la moqueta del salón por todo el morro a más de una y de dos ancianitas aprovechadas, y lo cierto es que el plan no me apetecía nada de nada, de manera que esperé, y esperé, y en un momento dado comprendí que, si quería valerme por mí mismo, comenzar a ganar dinero por poco que fuera, empezar a levantar cabeza y poder vivir de mi esfuerzo y no de las rentas y de lo que me pasaba mi madre, no me quedaba otra que aceptar lo que viniera en vez de seguir esperando, cual princesa encaramada en su torre, que la oferta soñada llegara vestida de príncipe azul.

Eso no iba a pasar, era más que evidente, tenía que empezar desde abajo y, al parecer, poco importaba que tuviera no una, sino dos medallas olímpicas. Ese oro y esa plata en el mundo real no tenían más valor que el que quisieran darme por ellas si me decidía a venderlas al peso.

Así que hice de tripas corazón, me busqué un traje y una corbata, me calcé mi mejor sonrisa y me eché a la calle armado con un catálogo de los mejores aspiradores de la empresa y mis ganas de comerme el mundo.

A estas alturas ya te habrás dado cuenta de que no lo conseguí. Es más, ni medio bocado le di y, por más que lo intenté, no recuerdo haber vendido ni un solo aspirador.

El final de este capítulo de mi vida está cantado: tras varios meses (muchos más de los necesarios para darme cuenta de que aquello no solo no era lo mío, sino que me iba a llevar directamente a la indigencia), dejé el trabajo y, justo cuando comenzaba a invadirme la ansiedad al comprender que tenía que encontrar otra salida sin permitir que pasara mucho tiempo, pues mi situación comenzaba a ser acuciante, una nueva oportunidad llamó a mi puerta.

Pero esa, amigo, es una historia para el siguiente capítulo, porque lo que ahora toca es sacar unas cuantas conclusiones y enseñanzas de lo que te acabo de contar en este.

## QUÉ PUEDES APRENDER DE MI HISTORIA

Sí, lo sé, aunque me vayas a decir (o al menos estés pensando) que este capítulo acaba en total desastre y que mi primera experiencia en el mundo laboral más allá del waterpolo fue como para volver a la piscina de cabeza, aunque tuviera que hacer de sirenita con peluca en un espectáculo acuático, o incluso de Marina D'Or, lo cierto es que hay algunos aspectos de mi experiencia que te pueden resultar útiles:

### **1. Aprende a identificar las cualidades que te hacen único**

Esto lo aprendí gracias al programa de transición de carrera, en donde comprendí que todos, absolutamente todos, como diría mi abuela con una expresión muy sencilla pero muy ilustrativa, valemos para algo y somos buenos y únicos no en una, sino en varias aptitudes y cualidades que seguro que son necesarias en algún puesto laboral concreto.

No se trata de que yo hubiera sido deportista al más alto nivel y por eso tenga capacidad de liderazgo, de toma de decisiones rápidas o de colaborar en equipo. Eso me lo ha dado la práctica del deporte, cierto, pero muchas otras profesiones pueden requerir o ayudarte a desarrollar estas cualidades, y es posible que lleves tanto tiempo haciéndolo sin pararte a pensar que tal vez no te hayas dado cuenta y, precisamente por eso, no solo no las has potenciado, sino que no has buscado un puesto que se adecue a estas virtudes tuyas y en el que puedas demostrarlas y sacarles el debido partido.

¿Que no? ¿Que todavía lo sigues dudando?

Te voy a demostrar que estás equivocado. Venga, busca la actividad más aburrida u opuesta a tus intereses que se te ocurra y verás cómo de todo hobby o afición, de casi prácticamente cualquier entretenimiento al que te dediques con entrega y seriedad, puedes sacar provecho, porque te está ayudando sin que lo sepas a desarrollar capacidades que no estás valorando (ni utilizando como deberías).

Un ejemplo que se me ocurre y que no tiene nada que ver conmigo es la pesca, que es absolutamente la afición contraria a mi carácter inquieto y algo disperso.

¿A que parece la cosa más aburrida del mundo cuando ves a los pescadores sentados en la orilla, inmóviles y con las cañas en las manos?

Pues ahí donde los tienes están volviéndose expertos, de una manera altamente eficaz, en ejercitar la paciencia, la capacidad de concentración y la perseverancia.

Y esas tres cualidades sin duda pueden resultar de gran utilidad en más de un trabajo: vigilantes, ojeadores de deportes... Seguro que, si te pones a pensar, aparecen más oficios que necesiten de personas dotadas de estas tres cualidades.

Por tanto, antes de ponerte a buscar trabajo como un poseso en áreas en las que siempre te has movido, te recomiendo que, si lo que quieres es dar un auténtico cambio a tu vida o, al menos, encontrar una salida laboral en la que encajes realmente y te encuentres a gusto sabiendo que estás realizando algo que te llena de verdad, para lo que de veras vales, te detengas un momento o todo el tiempo que necesites para pensar

cuáles son realmente tus capacidades y aptitudes. Qué es eso que haces bien. Para qué vales realmente.

No te asustes ni te preocupes si descubres de pronto que llevas viviendo media vida equivocado, trabajando en una disciplina que no se adecua a tus capacidades solo porque es la empresa de tu padre, o alguien te recomendó, o te enchufó, o es, tal vez, eso que siempre soñaste ser.

Siento ser brusco, pero yo siempre soñé con ser modelo capilar y mira, aquí me tienes... No, ahora en serio: es importante ser realista y tener los pies en la tierra. Podemos desear ser galanes de telenovela con toda nuestra fuerza, pero si el físico no acompaña lo vamos a tener crudo y, lo que es peor, habremos desperdiciado media vida intentando salir adelante en algo para lo que no estamos dotados.

De igual manera, solo porque se nos dé muy bien bailar claqué no vamos a dedicarnos a ello, pero por otra parte es preciso recordar que nuestra vida será más plena y feliz si no nos empeñamos en ir contra nosotros mismos y logramos hallar un equilibrio moderado entre lo que anhelamos ser y aquello para lo que valemos.

Se impone, en esto como en casi todo, una mente práctica que sepa sacar partido de nuestras inclinaciones sin traicionar nuestros sueños ni ideales y que, sobre todo, nos ayude a hacer nuestra vida más fácil y más feliz: si te gusta bailar, y se te da bien, y encuentras un trabajo como bailarín, es posible que, aunque no cobres tanto como un bróker de éxito, seas, sobre todo, feliz dedicándote a aquello que te gusta y para lo que vales.

Pero, insisto, solo serás capaz de descubrir al bailarín que hay en ti si te paras a pensar y analizar qué te gusta, qué haces bien y para qué estás dotado en vez de, sin más, hacer realidad el sueño de toda la vida de tu madre estudiando Derecho y opositando luego para convertirte en notario. Quizás un notario forrado, sí, pero con una vida oculta en la que por las noches acudes a escondidas a clases de bailes de salón sin que se entere nadie.

## **2. Ponle entusiasmo**

A lo mejor me creerás si te digo que toda mi vida soñé con ser comercial de aspiradores... ¿Sí? ¿¿¿Estás de coña???

No, ni en mis borracheras más locas jamás se me pasó por la cabeza que pudiera terminar un día vendiendo pequeños electrodomésticos de puerta a puerta, y cuando comprendí que no iba a encontrar una oportunidad mejor para reincorporarme a mi vida laboral, créeme, en un primer momento se me cayó el alma a los pies.

Y, sin embargo, cuando el primer día como comercial salí a la calle, estaba dispuesto a comerme el mundo y a venderles aspiradores hasta a los mismísimos bereberes del desierto, que allí sí que hay arena por toneladas para aspirar.

Ahora en serio: el entusiasmo siempre ha sido una de mis principales características. Soy entusiasta por naturaleza y, en más de una ocasión, ese empuje mío me ha jugado

malas pasadas, porque hasta hace muy poco no comprendí que el entusiasmo necesita el contrapeso del sentido común para ser productivo y que sin freno, sin reflexión, te convierte en un soñador demasiado atolondrado, capaz de embarcarse en cualquier proyecto y echar el resto en él sin valorar las consecuencias ni calibrar el coste, tanto económico como personal, de meterse en mil historias que no necesariamente han de terminar bien.

Ahora lo sé: el entusiasmo necesita de prevención y reflexión, de objetivos prácticos y sentido común, pero no por ello me arrepiento de ser un entusiasta porque ese ánimo, esa ilusión, me han salvado y me han ayudado a sobrevivir en más de una y de dos ocasiones.

Si con cinco goles en contra los jugadores de cualquier equipo y cualquier disciplina dieran por perdido su partido apelando al sentido común y al realismo, no existirían las remontadas gloriosas, de modo que, sí, lo confieso, soy un firme defensor del entusiasmo y lo recomiendo encarecidamente sobre todo en momentos como estos, en los que seguimos inmersos en una crisis económica muy grave que ha obligado a muchos a cambiar de trabajo, a abandonar proyectos y a empezar desde cero.

Lo sé mejor que nadie, créeme, todos esos principios, todos esos negocios fallidos, todos los reveses y los malos resultados pueden hundir en la miseria al más pintado y hacerle creer que nunca conseguirá salir a flote. Por eso es bueno entregarse a cualquier actividad o empleo nuevo con optimismo, con vitalidad y ganas; en definitiva: con entusiasmo.

Es la única manera de prosperar que se me ocurre: con ahínco, con esfuerzo, con inteligencia es posible remontar el vuelo y despegar, pero todas estas virtudes no se pueden mantener ni desarrollar si nos falta el entusiasmo.

De manera que no lo dudes: ponle ganas, échale energía y ya verás cómo, poco a poco, las cosas van cambiando para mejor y cuando menos te lo esperes saltará la oportunidad de comenzar a alcanzar las metas que te hayas planteado.

### **3. Afronta las oportunidades (sean las que sean) con humildad**

Regreso al principio del epígrafe anterior e insisto: en mis sueños de infancia nunca soñé que vendería aspiradores. Sí quise ser astronauta, o máximo goleador de un deporte, o actor de éxito, incluso cowboy... Pero lo de los aspiradores jamás se me pasó por la cabeza, ni en mis más absurdos sueños.

Luego crecí, gané medallas olímpicas, caí en mi adicción, me recuperé, volví a la vida «normal» y cuando empecé a buscar mi primer trabajo después de dejar la competición, créeme, en ese momento tampoco vi venir lo de los aspiradores.

Pero ¿qué hacer?

Después de varios meses repartiendo currículums por doquier estaba bastante claro que me iba a costar encontrar un puesto superior y, a esas alturas, la disyuntiva era

bastante dura: o continuaba buscando y pidiendo dinero a mi madre para seguir manteniéndome o empezaba a trabajar ya.

Acepté, y hoy puedo decir que no me arrepiento. El puesto era totalmente descabellado para mí, cierto, pero no porque yo me creyera demasiado sobrado de cualidades o conocimientos para desempeñarlo, sino, sencillamente, porque no encajaba con mis aptitudes y mi carácter. Vender, así de simple, no era lo mío.

Y, pese a todo, lo intenté con todas mis fuerzas y, lo más importante, con toda humildad.

Tenía que volver a empezar y esa era la primera oportunidad que se me brindaba, por lo que la tomé al vuelo con agradecimiento, porque se me estaba ofreciendo la posibilidad de ganar mi propio dinero, y sin ningún tipo de aire de grandeza ni condescendencia a la hora de ejercerla.

Ojo, eso sí, es muy importante no confundir humildad con humillación: una cosa es aceptar lo que se ofrece e intentar poner lo mejor de uno para llevarlo a cabo, porque no en vano llevamos a estas alturas ya muchas páginas hablando de que más de una y de dos veces es preciso volver a empezar, y hacerlo desde cero, y otra soportar todo tipo de abusos y degradaciones llevados por la necesidad y por un equivocado sentimiento de culpa.

Que hayamos errado en el pasado y debido a nuestros problemas nos veamos obligados a volver a empezar no quiere decir que tengamos que soportar castigos en forma de abusos, ofensas o degradaciones, recuérdalo bien.

Todo trabajo, toda tarea, ha de desempeñarse con dignidad y humildad, sin que se nos caigan los anillos, no importa que seas barrendero o neurocirujano. Lo que cuenta es tu responsabilidad y tu pundonor a la hora de hacerlo lo mejor posible en tu cargo. La suerte, la vida, reparte las cartas de forma muy diversa; es importante recordar que estas cartas se renuevan y barajan constantemente, por lo que las tornas pueden cambiar en cualquier momento y lo que está arriba puede bajar por cualquier giro de la rueda del Destino y, al revés, lo de abajo subir casi de un día para otro. Lo realmente valioso es que, tanto si estás arriba como abajo, intentes hacer tu trabajo lo mejor posible y tratar a las personas con las que te topas de la manera más digna y humana que puedas.

Porque una cosa son los méritos, los cargos con nombres rimbombantes, los millones en la cuenta del banco y las medallas que puedas colgarte y otra, muy diferente a veces, lo que has hecho para merecer todo eso, algo que solo tú y nadie más que tú puede saber cuando, por las mañanas, se mira en el espejo y se demuestra capaz o no de sostener su propia mirada sabiendo hasta qué punto está limpia su conciencia.



## VI DE VENDER ASPIRADORAS A CAPTURADOR DE IMÁGENES

En el mundo del deporte de alta competición existe una figura no muy conocida que es la del «capturador de imágenes», sí, no me he equivocado en el término. ¿Quién es ese tío que va con una cámara al hombro y se dedica a grabar todo lo que ocurre en un partido, pero luego no se sienta con los periodistas sino con el cuerpo de entrenadores de un equipo? Pues es el «capturador», un *cameraman* que se dedica a registrar las jugadas y los movimientos de todos los jugadores, así como la estrategia del equipo propio, y también de los rivales, para luego poder analizarlas con calma y corregir defectos propios, captar los ajenos, descubrir puntos flacos en los oponentes, tácticas, costumbres... Todo lo que, en definitiva, pueda ser útil para preparar al equipo y los partidos que están por llegar.

En el año 2005, durante los meses de verano, yo fui el capturador, el «Fellini» del Equipo Nacional de Waterpolo a las órdenes del seleccionador Rafa Aguilar, y viajé con ellos, como no podía ser de otro modo, con la cámara al hombro.

Pero ¿cómo?, te dirás, ¿no debías mantenerte alejado del waterpolo por recomendación de los terapeutas?

Cierto, no debemos olvidar que mi tratamiento fue intensivo, no debemos olvidar que mis terapeutas me habían advertido muy seriamente del peligro que suponía para mí regresar al mundo del waterpolo, porque volver a reencontrarme en él me iba, por decirlo de algún modo, a «activar» de nuevo, a despertar recuerdos y sensaciones que yo asociaba a mis noches locas de fiesta y a mis años de adicción.

Mis terapeutas me restringieron todo contacto con el waterpolo durante un año después de salir del centro, y aunque parezca exagerado, tal vez incluso inflexible, prohibirme volver durante todo ese tiempo al que era mi mundo, es conveniente recordar aquí que la rehabilitación a la que yo me sometí consistía en un tratamiento de alta exigencia terapéutica, no un mero control de daños, que requería cambiar absolutamente de vida para dejar atrás mi adicción.

Sin embargo, en el verano de 2005 ya había pasado más de un año, entre unas cosas y otras, con la búsqueda de trabajo y todos aquellos meses que pasé luchando con el mundo de los aspiradores, de modo que, ante la oferta que me hicieron, consideré conveniente aceptar (lo necesitaba, ¡estaba hasta las narices de aspiradores!) y creí que podría correr el riesgo, nunca mejor dicho, sin riesgo.

Así que ahí estaba yo, de nuevo en la piscina, pero esta vez vestido con ropa de calle y en el borde de la pileta, no en bañador y dentro de ella, asistiendo a los torneos, a los entrenamientos y a toda la actividad del equipo, pero, ahora, en una posición completamente diferente: ya no era un jugador estrella, de hecho, no era ni siquiera un entrenador con cierta autoridad o prestigio porque, amigos, la cruda realidad es que el «capturador» no solo se dedica a las grabaciones, sino que termina siendo el chico de los recados del equipo: llevaba las bolsas y los balones, era el aguador, repartía toallas secas... El choque para mi ego fue considerable y ahí tuve que tirar de esa capacidad de la que hablaba al final del capítulo anterior, es decir, de la humildad.

Todos me conocían y me trataban con cariño y amabilidad, seguía siendo Toto y me relacionaba con ellos sin problemas, Toto por aquí, Toto por allá... Solo que a Toto ya no le pasaban la bola, sino que le pedían, cuando no estaba con la cámara al hombro, que trajera esto o aquello, que hiciera las fotocopias con las jugadas del día, que se llevara las toallas sucias a la lavandería..., en definitiva, que hiciera todos los recados.

Yo creo que algo debió de notar el entrenador, porque aunque sobrellevaba con humildad y toda la dignidad que podía mi nueva posición, no puedo negar que algo mohíno sí que andaba a veces, e imagino que eso fue lo que motivó que, durante la celebración de los Juegos Mediterráneos de Almería 2005, se acercara a mí para ofrecermelo, nada más llegar al hotel donde iba a instalarse el equipo, dormir en la zona de las habitaciones de los jugadores en vez de en la del cuerpo técnico.

Su pregunta fue: «Oye, Toto, ¿no estarás más cómodo con los jugadores?».

Y yo, idiota de mí, le respondí: «Hombre, pues sí».

No me cabe la menor duda de que fue un gesto de amabilidad y cortesía. Él se preocupaba por mi bienestar, estoy seguro de ello, y me siento honrado y agradecido por su delicadeza, que tenía la mejor de las intenciones. Sin embargo...

... Ese cambio me alteró profundamente, me volvió del revés y por poco me destroza y da al traste con todo mi proceso de recuperación.

¿Por qué?

Pues sencillamente porque mi lugar no estaba con los jugadores. Yo ya no era un integrante del equipo, había sido uno de ellos tiempo atrás, pero esos días habían quedado en el pasado y me correspondía afrontarlo y, también, asumir mi nuevo papel, no ya el de «capturador», sino el de adicto recuperado y responsable.

Con ese sí inocente, con una decisión tan tonta en apariencia como aceptar estar con los jugadores, había cometido el mayor error en que podía caer, porque al hacerlo estaba volviendo a mimetizarme con los jugadores, engañándome sin darme cuenta, haciendo su vida, creyéndome que era un jugador cuando ya no lo era.

Entre esos jugadores, cabe recordarlo, estaban muchos de mis antiguos compañeros de equipo, que seguían todavía jugando, de manera que yo, al verme entre ellos lo que había conseguido sin querer era volver a ser el Toto de dos años atrás, ese Toto que salía, ligaba, bebía y consumía.

Estar en medio de esa disyuntiva, lógicamente, me afectó, y mucho. Me sentía confuso, perdido y, sobre todo, me suponía un esfuerzo inhumano vivir inmerso en esa dinámica de hacer la vida con el equipo pero sin ser como yo era antes, resistiéndome con uñas y dientes a unos recuerdos cada vez más intensos de mí mismo rodeado de los mismos compañeros, pero siendo totalmente diferente a como era ahora.

Comprendí, con una lucidez que todavía me sorprende, que corría un grave peligro, el peligro de dar al traste con los dos últimos años de mi vida, y tomé una decisión drástica: totalmente desesperado una noche, desde mi habitación llamé a una terapeuta de mi centro de rehabilitación y, confesándome impotente para lidiar yo solo con todas aquellas sensaciones, hice algo tan cuerdo y tan valiente como pedir ayuda.

Fue una de las sesiones de terapia más intensas y, también, más productivas de mi vida: me ordenó resistir las ganas de consumir, que tengo que reconocer que eran brutales y, a pesar de que la obedecí ciegamente, debo admitir que no por ello mi ansiedad cesó. Pasé todos aquellos Juegos Mediterráneos como en una cámara de tortura, sufriendo como un perro para no ceder a mis impulsos y volver a las andadas, pero resistí.

Al entrenador que me había hecho aquella amable oferta de estar cerca de los jugadores no le dije nada durante todos esos días. Al finalizar, en cambio, sí me acerqué a él para pedirle que, en la próxima ocasión, no me alojara con ellos, sino con el cuadro técnico, puesto que yo ya no era un jugador. No era, en definitiva, el Toto de antes.

Creo que él entendió lo que me había pasado, porque me pidió disculpas y me dijo que no se había dado cuenta de que, en efecto, era mejor que me quedara con el cuerpo técnico.

A pesar del riesgo que corrí en esos juegos, no quise perder el contacto con el waterpolo y seguí todo aquel verano de «capturador» e, incluso, acepté después ser primer entrenador durante unos juegos universitarios, y en su transcurso fue cuando sufrí el segundo gran choque de mi reencuentro con el deporte al que, hasta entonces, había dedicado mi vida.

Todo ocurrió porque el director técnico, que estaba por encima de mí, me impuso el poner a un jugador, concretamente un portero, en contra de mi criterio, porque yo optaba por otro guardameta que paraba mejor y tenía más carisma, lo cual resulta muy importante para el equipo, y ahí volví a revolverme de nuevo.

Pensé que mi criterio como campeón olímpico y campeón del mundo no valía de nada y me sentí profundamente decepcionado, a pesar de lo cual, tirando de humildad y de disciplina, acepté el cambio, básicamente porque no me quedaba otro remedio que obedecer.

A los dos partidos hubo que cambiar al portero y sustituirlo por el que era de mi preferencia, que resultó ser un crack.

Hay un viejo chiste privado que corre habitualmente en los vestuarios de los equipos de waterpolo que tiene como protagonista precisamente a un portero: habla de un

cancerbero que salta al agua sin brazos porque se le han olvidado en el vestuario y, por tanto, no puede parar ninguno de los goles. ¿Dónde te has dejado los brazos, capullo? ¡Vuelve corriendo a por ellos!

Este chico, el primer portero, era exactamente así, se las metían por todas partes al pobre, de manera que lo cambié por otro jugador, el de mi preferencia, que era un líder natural, con empuje y garra, que motivaba al equipo y se encargaba de hacer que ganara.

Y luego, al acabar la competición, dejé para siempre el waterpolo.

Quedamos cuartos, por cierto, cuando lo normal en ese tipo de juegos era que quedáramos siempre en los últimos lugares de la tabla, pero yo entendí que no podía seguir con ese ritmo, trabajando siempre y, después, dedicándole los veranos, que era cuando se competía, al waterpolo.

El waterpolo me había llenado, no solo había sido la disciplina deportiva a la que había dedicado mi existencia desde la adolescencia, prácticamente desde la infancia. Era mi vida, no había tenido otro ocio o profesión, pero ahora mi razón de ser eran mis hijas, a las que podía dedicarme más intensamente en verano.

Por eso, dije adiós al deporte que amaba y que tantas alegrías me había dado, que me había hecho ser como era y que me había permitido conocer mis límites y dónde estaba lo peor y lo mejor de mí, con toda mi carga de triunfos y fracasos, y dije adiós con dolor, sí, pero de igual manera de un modo muy consciente, porque comprendí que ya no era waterpolista, campeón olímpico, jugador... Ahora era, ante todo, padre, y lo que quería era estar con mis niñas, y, sí, también recuperar el tiempo perdido. Verlas crecer en vez de viajar, ser más «papá» y menos «Toto».

No me arrepiento de ello. No he cerrado la puerta al deporte, ni mucho menos al deportista que fui, ni tampoco a los viejos amigos, a los años de entrenamiento, al buen recuerdo de las competiciones y el compañerismo, pero para mí el waterpolo estaba y está en la piscina porque, en resumen, yo era un jugador. Por eso supe que había llegado el momento de continuar con mi vida al margen de ese deporte y decidí reservar los meses de verano para estar con mis hijas, pues durante el curso escolar ellas residían con sus madres.

Así pues, debía buscar el modo de trabajar según un calendario laboral «estándar», por definirlo de alguna manera, que me permitiera trabajar once meses, como la mayoría de la gente, y descansar un mes durante las vacaciones escolares, un mes para disfrutar con ellas.

En definitiva, tenía que ser adulto, tenía que vivir de otra cosa y para ello, si fuera preciso, estaba dispuesto, incluso, a volver a los aspiradores.

## **1. Aprende a reconocer situaciones de riesgo**

Mi (mal) ejemplo es aquí más que innegable, yo cumplí a rajatabla las normas que me habían marcado mis terapeutas y no regresé al mundo del waterpolo hasta pasado más de un año, pero, claramente, en mi caso aquel no era tiempo suficiente: tenía que haber esperado más para volver, y no solo eso: debía haber detectado el riesgo implícito que conllevaba aquella bienintencionada invitación de alojarme con los jugadores en vez de con el cuerpo técnico.

En definitiva, era mi responsabilidad saber ver más allá de lo evidente e inmediato y calibrar las consecuencias que una decisión en principio inocente podría acarrear en mi recuperación.

Volvemos, pues, de nuevo, a una llamada a la reflexión y a la meditación sopesada y sosegada antes de tomar una decisión irresponsable que puede convertirse en un retroceso o, mucho peor, en un error irreversible. Por otra parte, insisto una vez más en una llamada a la prudencia, a la experiencia y al sentido común, pero, también, a un cierto instinto de conservación: tienes que aprender a activar tus instintos para que estén alerta y te adviertan del peligro. No se trata de que te vuelvas miedoso y desconfiado, pero sí de que sepas escuchar esa pequeña voz interior que a veces, ante un cruce de caminos, te susurra al oído: «No, por ahí no», y a la que no siempre haces caso.

## **2. Marca tus límites y sé prudente**

No te fuerces, no te pongas a prueba, no juegues con tu aguante o con tu fuerza de voluntad porque está más que probado por experiencias pasadas que, al menos en casos como el mío, que acabo de contarte, esa supuesta fuerza de voluntad recién recuperada no resistía pruebas muy duras.

Estoy, de alguna manera, repitiéndote un consejo que ya te he ofrecido con anterioridad: no te confíes y, también, no tengas prisa.

¿Qué me ocurrió a mí? Que me dijeron que esperara un año para volver al waterpolo y obedecí, pero no supe ver que incluso pasado ese año aún no estaba listo para ser fuerte frente a ciertas tentaciones.

Esto es algo que pueden advertirte, pero que no sabe nadie más que tú porque tú y solo tú eres quien conoce la trascendencia total de tus pensamientos y de tus deseos, por lo que, por más plazos que te marquen, que son plazos que los terapeutas han comprobado que funcionan en la mayoría de los casos, la realidad es que cada uno es un caso único con sus propios ritmos y tiempos, y nadie, absolutamente nadie más que tú puede conocerlos.

En ocasiones, como ya he dicho, se trata de puro sentido común, pero nadie está a salvo de recaer y, muchas veces, hay alarmas que saltan de manera inconsciente, por instinto: debes escucharlas y, sobre todo, respetarlas.

Esto que estoy diciendo, por cierto, puede aplicarse a cualquier tipo de recuperación y problema. No se trata solo la adicción a la droga o al juego o al alcohol. La recaída como concepto puede sufrirla cualquiera que haya tenido problemas: quien sufre depresión, quien no es capaz de controlar su ira... Cualquier tipo de comportamiento que queramos cambiar y que deba ser sometido a un proceso de corrección es susceptible de pasar por recaídas y fases de descontrol que debemos atajar a tiempo.

La realidad es que no somos capaces de cambiar de la noche a la mañana, y que nuestros sentimientos tienen muy buena memoria y nuestra conducta, si la hemos estado repitiendo a lo largo de años, es bastante cabezona y quiere volver a lo cómodo, a las andadas, por lo que, aunque sepamos que no debemos, nuestra tendencia natural es a recaer y nuestra obligación es contenernos a base de cabeza, autodominio, control... Somos como niños, tenemos que educarnos o, mejor dicho, que reeducarnos. De todos es sabido que no se aprende ni a leer ni a multiplicar de la noche a la mañana, porque lo que se necesita es interiorizar las tablas, asumir el proceso, acostumbrarse el hábito hasta que prácticamente esté tan dentro de nosotros que nos salga de manera inconsciente.

No sabíamos leer cuando nacimos, pero ahora lo hacemos sin darnos cuenta. Del mismo modo, decir «no», pasar de una pelea, vencer las ganas de vomitar una comida, gritar, beber, drogarnos, apostar a juegos de azar, despilfarrar... Todas esas conductas, por cuestiones de cada una de nuestras vidas, fueron en algún momento parte de nosotros, unos hábitos que practicábamos casi inconscientemente, sin pensar. Ahora la reeducación va a ser dura y va a hallar muchos baches en el camino, pero es posible.

Aunque, para ello, vas a tener que aprender a distinguir esos baches del camino y saber cómo esquivarlos.

### **3. Aprende a renunciar y a decir adiós a tiempo**

Esta recomendación no tiene que ver, como la anterior, con evitar situaciones de peligro, sino, por el contrario, con saber dejar atrás etapas o actividades de nuestra vida que, por más positivas que sean o hayan sido, ya no nos llenan o no encajan con lo que ahora somos.

El ejemplo obvio es, en mi caso, lo que acabo de contarte del waterpolo, y ese tipo de renuncia pacífica, serena, consciente y, por qué no decirlo, incluso sabia, puede aplicarse a todo: a un amor que ya no llena, a un empleo que dominamos por muchos años de experiencia, pero que no es acorde con nuestra actual filosofía o no nos ayuda a realizarnos como personas, a un sueño que llevamos toda la vida persiguiendo y que, una vez cumplido, carece ya de sentido, a amistades con las que no encajamos...

No hace falta pelearse con nadie para dejar de quererlo ni es preciso que nos metamos un tortazo o pasemos por graves problemas en nuestro actual trabajo, o en la

ciudad en que vivimos, o con algunas personas o actividades, para comprender que, de pronto, queremos cambiar y probar cosas nuevas.

El cambio está en nuestra naturaleza y es positivo y bueno: no es preciso que deje de gustarte tu ciudad para que decidas irte a vivir a otra. Simplemente puede tratarse de que te atraiga viajar y probar nuevas experiencias, y eso está bien.

Tampoco es necesario que te tires los trastos a la cabeza con tu actual amor, o que él o ella te sean infieles o te traicionen para que comprendas que ya no te llena esa relación y decidas dejarla atrás, ni que te despidan de manera fulminante para que anheles cambiar de oficio.

En todos estos ejemplos que acabo de citar, de hecho, es mejor, más sano y mucho menos traumático aceptar tus aspiraciones, tus ganas de variar el rumbo, de dejar atrás etapas ya superadas y asumir que es hora de cambiar de manera sosegada, razonada y suficientemente explicada, lugares, personas o actividades antes que, llevados por la cobardía, esperar que se desencadene algún acontecimiento que precipite esos cambios.

Créeme, las madres son sabias, y cuando dicen eso de «cortar por lo sano» están cargadas de razón.

Si alcanzas a comprender que una relación no te llena y ya no quieres a tu pareja, es mucho más sano hablarlo, explicarlo, terminar esa historia y quedar lo mejor que puedas con esa persona que esperar a que pase el tiempo y las cosas se vayan deteriorando hasta el punto de que el desencanto te lleve a cometer una infidelidad o a tratar a esa persona con desidia o falta de respeto.

Y lo mismo ocurre con los trabajos: si no estamos a gusto desempeñando nuestro empleo eso terminará desembocando en apatía, falta de atención, malos modos... Lo que sea que indique que no estás al cien por cien volcado como deberías y, por consiguiente, puede dar lugar a broncas, reproches y ese tan temido despido.

Sí, lo sé, hace falta valor para coger al toro por los cuernos y plantear a las claras lo que ocurre. Siempre resulta duro pronunciar un «ya no te quiero», un «deseo irme de aquí», pero si sabes hacerlo con mesura y respeto, explicando tus motivos, es bastante probable que quien deba escuchar estas frases termine comprendiéndote e, incluso, apoyándote.

Se trata de cambios pacíficos que no tienen por qué ser traumáticos si tienes el valor y la sabiduría de plantearlos con sinceridad, sin dramas ni rupturas o maneras drásticas.

De no hacerlo así, o de no hacerlo a tiempo, las consecuencias pueden ser peores, porque si no te sientes bien con una persona, o en un lugar, o realizando una actividad, a la larga alguien va a sufrir: tu pareja, tus compañeros o, eso también, tú mismo, que tarde o temprano te resentirás de vivir a disgusto en tu piel y terminarás dejando salir toda esa energía negativa de algún modo, ya sea a través del mal humor, de las disputas, del desánimo o, incluso, intentando evadirte por otros medios que pueden terminar también fatal, y no hace falta que te ponga ejemplos porque los boleros están llenos de ellos: beber para olvidar el desamor, salir (es decir, huir) para no tener que quedarte en casa pensando en lo mal que te sientes, desatendiendo así personas y deberes y, en palabras más que claras, hundiéndote en la miseria.

Estoy seguro de que en más de una ocasión habrás oído decir a psicólogos y terapeutas que es necesario saber decir adiós a las personas que fallecen, que el duelo por los seres queridos es un proceso que hay que sufrir y pasar porque nos ayuda a asumir esa ausencia y a aprender a convivir con el dolor.

Pues en el caso de las relaciones y de un modo de vida que ya no se adecua a nuestros intereses o, sencillamente, a cómo somos ahora, también es necesario saber decir adiós y dejar ir no ya a un trabajo, o a un amor o a una afición, sino a quienes éramos nosotros antes.

Yo fui un jugador de waterpolo, pero forma parte del cambio de crecer y madurar y, en mi caso, envejecer y aprender a comprender que mi estado físico no me permitiría, incluso aunque no hubiera tenido problemas de adicción, seguir jugando a un buen nivel eternamente.

Hay oficios en que esto se hace evidente muy pronto: deportistas, bailarines, modelos... Todos los que nos dedicamos a disciplinas en las que nuestro cuerpo debe estar al cien por cien sabemos que, con el inexorable paso de los años, tendremos que reconvertirnos y adaptarnos a una nueva vida porque no podremos seguir compitiendo a partir de una determinada edad.

Una vía alternativa hubiera sido, en mi caso, entrenar, pero eso no siempre puede conseguirse y, por tanto, hay que saber apartarse, hay que aprender a decir adiós con coraje, y esto debemos aprenderlo todos: cambiamos, evolucionamos, envejecemos, tenemos nuevos intereses, dejan de gustarnos unas cosas y nos atraen otras... Nos convertimos en otras personas y no podemos ni debemos seguir atados por una equivocada lealtad a lo que éramos, lo que teníamos y a quien queríamos.

Acepta el cambio y asume los adioses en su momento, no cuando ya todo está podrido y no hay una manera sana de asumir el cambio, o de lo contrario te convertirás en alguien que sufre y hará sufrir a los demás o, quién sabe, en una figura tan desgraciada y ridícula como lo son esos actores y actrices empeñados en seguir a los cincuenta años hasta arriba de bótox, interpretando a veinteañeros, sombras de sí mismos, incapaces de reconocer ante el espejo que ya no son los galanes ni las chicas exuberantes de antaño.

Por usar de nuevo una de esas frases sabias de las madres, es mejor saber irse que esperar a que te echen, y eso vale no solo para las fiestas, sino para despedirnos de lo que éramos y ya no somos.



## VII DE CAPTURAR IMÁGENES A «DIRIGIR» UN HOTEL

Volviendo a mí, después de pasar por los aspiradores y el waterpolo a nivel no ya de jugador, sino primero de «capturador» y después como entrenador y miembro del cuerpo técnico, me encontraba a finales del verano de 2005 en un momento de incertidumbre ¡otra vez!

Por los motivos que acabo de exponer páginas atrás estaba decidido a no seguir haciendo del waterpolo, en un cargo u otro, mi medio de vida, pero de nuevo ahí estaba la eterna pregunta: ¿qué hacer? Tras concluir aquel curso que había seguido para detectar las habilidades que había desarrollado gracias al deporte, había llegado a la conclusión de que muchas de ellas podrían resultar más que interesantes y fructíferas en muchos entornos laborales y, sin embargo, lo único que encontré fuera del waterpolo fue un empleo como comercial puerta a puerta.

¿Qué ocurría? ¿Es que no valía para nada fuera de una piscina?

Y, entonces, como en una comedia de Hollywood o, por qué no, un cuento de hadas, el teléfono sonó y me apareció un padrino.

No tenía varita mágica, de acuerdo, pero para mí fue como si se me abrieran las puertas del cielo cuando un viejo amigo, jefe de una empresa que gestionaba dos hoteles en Marbella, se puso en contacto conmigo y me explicó que su compañía quería abrir un nuevo hotel, ahora en Andorra, y que había pensado que yo era la persona indicada para ser su mano derecha en este proyecto.

Si no fuera porque me llamó por teléfono y no lo tenía delante, le hubiera cubierto de besos. No solo me estaba ofreciendo una oportunidad sólida, sino que, además, la oferta resultaba muy tentadora económicamente y, lo más importante para mí, revelaba un enorme grado de confianza, algo que resulta muy importante en quienes, como yo, han salido de un proceso de rehabilitación y vuelven a empezar de cero.

Que alguien confíe en ti ofreciéndote un cargo de responsabilidad revela que ese alguien cree en tu recuperación y en tu estabilidad, sabe que no le vas a dejar tirado, confía en que darás la talla. Eso para mí fue importantísimo y despertó todo mi entusiasmo.

Acepté la propuesta, por descontado, y cuando mi amigo-hada madrina me explicó que para hacerme cargo de un hotel en Andorra tenía que prepararme y, sobre todo, empaparme bien de la legislación andorrana en materia de hostelería y construcción, no opuse resistencia y manifesté que estaba dispuesto a estudiar lo que hiciera falta.

Entonces, ya puestos, me comentó que también sería necesario, para apoyar y dar solidez a su elección de mí como mano derecha frente a sus socios, que yo dispusiera de algún título relacionado con el sector hotelero.

Así que, llevado una vez más por ese entusiasmo y positividad con que suelo moverme, comencé a buscar información y encontré la posibilidad de estudiar un «programa de especialización de dirección de operaciones en hoteles». Tras consultárselo y que él me diera el visto bueno, me matriculé en dicho curso y durante seis meses, de octubre de 2005 a febrero de 2006, estudié como un loco las materias de dicho curso y, también, unos cuantos tochos impresionantes sobre las leyes andorranas de obligada aplicación en materia de turismo, hoteles y edificación.

Me echaba humo la cabeza, para qué nos vamos a engañar, pues estaba estudiando día y noche todo lo que no había estudiado de crío, como si fuera una especie de justicia poética por haberme fumado tantas clases en mi adolescencia. Sin embargo, lo hacía con ganas y con gusto, por un lado porque me sentía obligado y era plenamente consciente de que mi responsabilidad era dar lo máximo de mí, ya que mi amigo costaba buena parte de ese curso tan necesario para mi formación, y por otro porque estaba convencido de que aquella, esa vez sí, era mi oportunidad, y todas mis cualidades, mi capacidad para motivar, para trabajar en equipo, para ejercer como líder de un proyecto, tendrían mucho sentido y resultarían de enorme utilidad gestionando un hotel.

Había comenzado 2006, el curso estaba ya llegando a su fin e, insólitamente para mí, pues me sentía más que desentrenado en todo lo que tenía que ver con sentarme e hincar los codos para estudiar, había conseguido aprobar los exámenes finales y además yo, por mi cuenta, me había convertido en toda una enciclopedia andante en lo que respectaba a legislaciones andorranas. Y entonces, de la noche a la mañana, mi amigo me comentó que, finalmente, el proyecto del hotel en Andorra se había cancelado. Vamos, que no iba a salir adelante. Hubo un instante en que sentí que la tierra temblaba bajo mis pies, «otra vez a volver a empezar», pensé, y en ese momento mi amigo, al otro lado del teléfono, pareció leerme el pensamiento porque me aseguró que no debía preocuparme porque seguía contando conmigo y, prueba de ello (y también porque no podía seguir pagándome sin justificar que yo realizara una actividad para la empresa), me había conseguido un puesto en Puerto Banús, un enclave de gran lujo perteneciente al municipio de Marbella, en uno de los dos hoteles que gestionaba allí su organización.

Eso suponía un cambio considerable en mi vida, pues no me iba a quedar más remedio que dejar Barcelona, la ciudad donde vivían mis dos hijas, que por aquel entonces aún eran unas niñas pequeñas, cada una con su respectiva madre, y trasladarme a vivir de manera permanente a Marbella, lejos también de mi ambiente, de mis amigos y, es importante no olvidarlo, del centro terapéutico donde me había recuperado.

Pero era una buena oportunidad, me dije, mucho mejor sin duda que la de los aspiradores, y tras aprobar los exámenes del curso y obtener mi diploma me sentía preparado para lo que fuera. Un hotel en Puerto Banús, en un sitio tan lujoso, no puede

ser cosa pequeña, pensaba yo, y allí estaba, en camino, nada más y nada menos que para dirigirlo o tal vez, pensaba yo en un alarde de prudencia, ser subdirector, porque no iba a ser llegar y besar el santo nada más acabar de recibir mi título.

En fin, me dirijo a Puerto Banús y, nada más llegar, busco en mis papeles los datos del hotel... «Un nombre curioso», pensé, «Hotel Guadalpín Banús». Me presento allí, en recepción me identifico y pregunto por alguien a quien reportar. Me piden que espere, baja el director y, en cuanto me tiende la mano, comienzo a analizarlo con ojo crítico pensando que puede que sea a él a quien yo vaya a sustituir o, en todo caso, que será mi responsable directo si yo voy a ser el subdirector. Justo estoy preguntándome qué tipo de jefe irá a ser cuando le oigo que me felicita por mi puesto de... ¡ayudante de recepcionista!

¿Ayudante de recepcionista? ¿¿¿Eso es lo que voy a ser allí??? ¿¿¿¿Ni siquiera recepcionista?????

Me faltó poco para pedir una silla en la que sentarme, porque lo cierto es que me estaba empezando a marear, pero él no pareció darse cuenta y, sin más, comenzó a explicarme las condiciones del que sería mi trabajo, que consistían básicamente en ser ayudante de recepcionista, como su propio nombre indicaba, con un sueldo, en el Régimen General de la Seguridad Social, de novecientos euros al mes.

Mientras le escuchaba, entre las brumas de mi confusión, mi mente procesaba a mil por hora la información. Cuando él terminó de hablar me levanté decidido y acepté las condiciones.

A ver, ¿qué iba a hacer? Tenía claro que no podía volverme a Barcelona y comenzar, una vez más —ya la tercera en poco tiempo—, a buscar trabajo de nuevo, a leer ofertas y más ofertas, a llamar a los amigos por si sabían de algo, a estudiar más cursos de adaptación, más leyes de vete tú a saber dónde... No, me propuse aguantar allí y rebusqué en mi sempiterno entusiasmo, ahora un poco más desinflado que de costumbre, para recordarme que, con mi flamante diploma y todo lo que sabía sobre hoteles, quizá pudiera ascender pronto.

De modo que comencé a trabajar. El hotel, para qué voy a ponerle vendas calientes, era muy bonito, pero algunas habitaciones se habían quedado demasiado pequeñas como resultado de una decisión arquitectónica que consistía en colocar tabiques móviles en ellas para convertirlas en suites de tres habitaciones, dos o una, Las había con vistas al mar o a la piscina, pero también a una zona bastante fea: la parte trasera del hotel. Y ahí estaba yo, como ayudante de recepcionista, atendía sin aplicar a mi trabajo nada de lo que había estudiado y comprobando que muy poca de la teoría que me habían enseñado se estaba plasmando en el funcionamiento de aquel hotel. Menos mal que a esas alturas ya tenía claro que de la teoría a la práctica había un mundo. Bueno, los ricachones de todo tipo y condición que, para pagar, me entregaban no ya una Visa Oro o Platino, sino lo siguiente, mientras yo en cambio malcobraba un sueldo con el que no llegaba a mileurista y, pese a todo, hacía de tripas corazón y realizaba mis turnos y todo lo que me

ordenaban sin rechistar y sin pararme mucho a pensar, por mi bien, en que todo en aquella situación, desde el hotel mismo a mi lugar en él, era surrealista y demencial a partes iguales.

Tan demencial era todo que recuerdo infinidad de anécdotas que me ocurrieron allí. Un día, por ejemplo, no mucho después de empezar a trabajar en el hotel, llegó, ya bien entrada la madrugada, un señor inglés mayor, orondo, calvo y rosado, con toda la pinta de ser un magnate de los negocios. Venía acompañado por una rubia impresionante y al menos veinte años más joven que él que tenía toda la pinta de ser su amante y, como parte de mi trabajo de ayudante de recepción, me tocó subir con ellos a enseñarles la habitación. Yo no había subido nunca a esa habitación en concreto y, al abrir la puerta y verla, ¡me quise morir!

Era estrechísima, se conoce que porque se trataba de una de esas estancias que habían sido divididas para aprovechar mejor el espacio. Me fijé en que la cama casi ni cabía con sus mesillas entre las dos paredes del cuarto, y ya estaba a punto de dirigirme al inglés para disculparme, rojo de la vergüenza y dando por hecho que iba a negarse a dormir (o lo que fuera a hacer) allí, cuando veo que me pone un billete de veinte euros en la mano y, mirándolo todo con aire resignado, comenta: «You can't swing a cat on in».

Se me pasó la vergüenza de inmediato. Cogí la pasta, di las gracias y me marché preguntándome qué demonios habría querido decir el tío con eso del gato.

Al día siguiente, cuando entraron mis compañeros del turno de mañana, ya que ellos tenían un inglés mucho mejor que el mío —que era, por calificarlo de una manera sencilla, un inglés «de Villa Olímpica»— les repetí la frasecita de marras y me explicaron que quería decir que, de tan estrecha que era la habitación, resultaría imposible coger a un gato (*cat*) por la cola y voltearlo sobre la cabeza de uno con el brazo en alto a modo de helicóptero (*swing*).

Debería de haberme parado a pensar por un instante en lo absurdo que resultaba todo lo que tenía que ver con aquel hotel, más que absurdo, sospechoso incluso, pero lo cierto es que aquel día estaba tan feliz con mis veinte euros de propina que ni se me pasó por la cabeza darle más vueltas a aquello. Lo mío no era voltear gatos, definitivamente.

Aguanté en aquel hotel tres meses, y la situación se rompió no porque yo renunciara a mi puesto, harto de aquella vida que ahora, a toro pasado, no puedo calificar más que de triste: solo todo el tiempo, haciendo un turno tras otro, añorando Barcelona y a mis niñas, maldurmiendo, malcomiendo y malviviendo, en un trabajo rutinario al que no le veía mucho futuro porque, directamente, no tenía muy claro hasta qué punto aquel hotel funcionaba con lógica empresarial coherente. Entonces... un día, en el telediario, oí a la locutora pronunciar el nombre del hotel en el que trabajaba.

Mi teléfono comenzó a sonar descontrolado, mi madre, mis hermanas, mis ex y un montón de amigos me llamaron ese día y todos me preguntaban lo mismo: ¿Estás trabajando en el Hotel Guadalpín Banús? ¿El mismo hotel que dicen que está implicado

en la trama de corrupción relacionada con el Ayuntamiento de Marbella, la Pantoja, Julián Muñoz, Juan Antonio Roca y compañía?

Pues sí, señores, era ese mismo hotel y ahí estaba yo, más solo que la una, a muchos kilómetros de mi hogar y, sin comerlo ni beberlo, asistiendo atónito a todo ese berenjenal mediático bautizado como «caso Malaya».

Como es lógico, lo primero que hice en cuanto mi teléfono dejó de sonar fue empuñarlo para llamar a mi contacto, a ese amigo, o padrino, o hada madrina devenido en fiasco que, curiosamente, acababa de desaparecer, como si se lo hubiera tragado la tierra, y ni descolgaba el teléfono ni daba señales de vida para nadie.

Estaba confuso, no sabía muy bien qué hacer, no tenía ni idea de a quién dirigirme, porque a los empleados nadie nos informaba desde la dirección del hotel (y mi amigo no me cogía el teléfono) de qué iba a pasar con el establecimiento, de si seguiría funcionando, de si nos iban a poder pagar los sueldos a final de mes, de si el juzgado ordenaría que se interviniera el hotel o todo lo contrario y este seguiría funcionando como si tal cosa... Lo cierto era que me daba absolutamente igual lo que sucediera con el empleo, yo ya estaba por aquel entonces, después de tres meses, muy cansado de mi soledad, de echar de menos a mis hijas, de hacer un trabajo que no terminaba de controlar por mi pobre nivel de inglés, de mi aislamiento de trabajador nocturno y, también, estaba pasando por un bache personal que tenía que ver con la muerte de alguien muy cercano a mí que me había llevado a la crisis más seria que había y he tenido nunca desde mi rehabilitación, una crisis de la que hablaré más adelante y que ya he comentado que me llevó al borde mismo de la recaída... Estaba, en definitiva, planteándome dejar todo aquello antes de que aquello me dejara tirado a mí cuando, una vez más de manera providencial, volvió a sonar mi teléfono con una nueva propuesta: se trataba de mis terapeutas del centro de rehabilitación de Barcelona, querían ofrecerme un puesto de trabajo allí como monitor.

Y, otra vez, dije sí de inmediato y me dispuse a hacer las maletas ese mismo día para salir cuanto antes de aquel, nunca mejor dicho, «hotel de los líos».

## 1. No temas aprender cosas nuevas y reciclarte

Antes, cuando nuestros padres o abuelos estudiaban, se daba por hecho que lo que se aprendía, el oficio que se adquiriría, la carrera universitaria que se estudiaba, era para toda la vida. Es decir, que si estudiabas para médico, o te hacías aprendiz de zapatero, pasarías toda tu existencia atendiendo a enfermos o arreglando zapatos, y no serías otra cosa en la vida. Decidías tu destino laboral muy joven, y raro era el caso de alguien que, llegado a la edad adulta, cambiara ese destino. Las únicas posibilidades eran tal vez ascender, por lo que el adquirir nuevas herramientas o habilidades tenía que ver con la rama del conocimiento que ya se tenía, y parecía casi imposible cambiar esa tendencia.

Esto se debía, imagino, a que los estudios no estaban tan universalizados como hoy en día y no se disponía de herramientas como Internet, por ejemplo, que facilitan la difusión del conocimiento. Si volvemos la vista tres o cuatro generaciones atrás, es muy raro que hallemos en nuestra familia a más de dos o tres personas (por lo general varones) con estudios universitarios, ya que costearlos suponía una gran inversión al alcance de muy pocas familias.

Hoy en día, en cambio, casi todos los jóvenes de nuestro país tienen acceso a estudios superiores y existe una gran oferta de cursos, másteres, posgrados, etc., que están a nuestro alcance tanto en infinidad de centros de enseñanza como a través de la Red, aunque no son baratos precisamente.

Ya no vivimos en esos años, un siglo atrás, en que debíamos asegurarnos de no errar el tiro, porque si elegíamos una carrera e invertíamos no solo un lustro de nuestra vida en ella, sino también una buena cantidad de dinero en matrículas y libros, teníamos que seguir hasta el final y ni se nos pasaría por la cabeza dejarla por la mitad y comenzar otra.

Hoy, creo que por fortuna, todos estamos a tiempo de aprender sea cual sea nuestra edad, y esto vale tanto para los estudios como para los oficios. La dinámica de nuestra sociedad actual nos obliga a actualizarnos constantemente y adquirir nuevos conocimientos y técnicas todos los días: el funcionamiento del último teléfono móvil, la dinámica de la nueva red social de moda... Si esto es así, entonces ¿por qué debemos conformarnos con tener una única carrera o conocimientos de una sola disciplina?

En un universo laboral en que los trabajos ya no nos van a durar hasta que nos muramos, en el que la crisis y los despidos nos han empujado a adecuarnos a los cambios más o menos bruscos, ¿por qué damos por sentado que ya no se puede estudiar pasada una cierta edad?

No debemos tener miedo a seguir aprendiendo y estudiando, tal y como tuve que hacer yo con ese curso de especialización en dirección de operaciones de hoteles. Es cierto que podemos sentirnos desengrasados, que nos dará pereza, que nos costará más que cuando éramos chicos y teníamos la memoria a estrenar y el disco duro, nuevo y flamante, carburaba a todo gas, pero no por ello vamos a dejar de seguir aprendiendo, y no solo por necesidad, porque un cambio de trabajo nos exija nuevos conocimientos,

sino también por nuestra propia curiosidad, porque siempre quise saber macramé, o Periodismo, o Medicina, y en su momento no pude aprenderlo y ahora sí dispongo de tiempo.

Desde mi punto de vista, este tiempo nuestro, tan cruel y materialista en tantas ocasiones, nos ofrece un sinfín de oportunidades en cuanto al aprendizaje, y es una lástima desaprovecharlas, todo un desperdicio. Si pensamos en cuántos de nuestros abuelos quisieron estudiar y no pudieron y nos detenemos a valorar que usamos nuestros ordenadores y nuestro acceso a Internet solo para ver vídeos de gatos en Youtube, comprenderemos que estamos desperdiciando no ya nuestra capacidad intelectual, sino que vamos perdiendo curiosidad poco a poco y rechazando oportunidades de aprender, de crecer, que pueden llenarnos y enriquecernos enormemente.

Yo he pasado mi vida aprendiendo, y sigo haciéndolo, y me dirás que para qué me sirvió todo lo que aprendí de legislación hotelera de Andorra, o de gestión de establecimientos hoteleros, si jamás lo he puesto en práctica.

Vale, en lo de Andorra no tengo excusa, fue tiempo perdido, y no por culpa mía precisamente, pero en cambio el otro curso me enseñó muchas cosas esenciales en cuanto al trato con la gente, la gestión de equipos y la optimización de los recursos que me han servido enormemente, tanto en mi trato con chicos conflictivos como con familias con problemas, y también en lo que *Hermano Mayor* tiene de trabajo en equipo y colaboración con todos los terapeutas, redactores y equipo técnico del programa.

Todo se aprovecha menos el tiempo que se desperdicia en banalidades, de modo que si se te presenta la oportunidad de embarcarte en un nuevo empleo o actividad que te exija tiempo de estudio o de formación, no te niegues a ello por la pereza que te pueda dar sentarte de nuevo ante libros y apuntes. Estoy seguro de que no te arrepentirás.

## **2. Esfuérzate**

Habiendo dejado claro que la formación siempre resulta beneficiosa, después de convencerte de que te sientes a estudiar o a aprender cosas nuevas, no me queda más que recordarte que, ya que te pones, lo hagas bien en la medida de tus posibilidades.

Es decir, esfuérzate, tómatelo en serio.

No te pongas excusas, no te eches atrás, termina lo que empiezas, ponle ganas y no te niegues a estas nuevas oportunidades aferrándote a complejos pasados que ahora, como adulto, debes dejar atrás.

Estoy totalmente convencido de que muchas de las personas que lean este libro se dirán nada más terminar el párrafo anterior que no van a ser capaces porque, de niños, sacaban muy malas notas o eran pésimos estudiantes.

Vamos a ver, no es que yo fuera precisamente un empollón y aquí estoy, con mi título de Gestión Hotelera enmarcado en la pared junto al de Técnico superior en Mediación Civil y Mercantil, al de Técnico en Prevención en el uso de las TIC y al de

Técnico en Prevención de Drogodependencias en el ámbito familiar. Si yo he podido, tú también puedes.

Lo de las malas notas de niño no es más que una excusa, porque al margen de que cada uno tenga una capacidad intelectual diferente, una cosa que tienen en común todos los estudiantes es la capacidad para esforzarse, la perseverancia y la fuerza de voluntad.

De niños aprobábamos o suspendíamos por muchos más factores: había niños revoltosos que no atendían en clase, los había incapaces de concentrarse, dispersos... Pero ahora somos adultos y ya no valen esas excusas ni decir que el profe nos tiene manía: si nos sentamos a estudiar, si nos centramos y le echamos horas y contamos con métodos (profesores, tutoriales) bien explicados y adecuados a nuestro nivel y capacidad, malo será que no saquemos los cursos que nos proponamos —a menos que estemos hablando de especialidades particularmente áridas como la Física termonuclear, por poner un ejemplo peregrino.

Por tanto, si estás en la tesitura de estudiar, aprender y mejorar, no te echés atrás, esfuérzate, sacrificate y consíguelo. No se trata únicamente de que sea el precio a pagar por mejorar tu formación, tu trabajo y tu calidad de vida; piensa que también te estás enriqueciendo, que estás haciendo de ti una persona más completa y, por tanto, mejor.

### **3. Aprende a adaptarte a las circunstancias**

Este consejo ya lo he dado de mil formas, pero no por ello voy a dejar de repetirlo ahora enmarcándolo en el caso concreto del jarro de agua fría que se me cayó encima cuando descubrí, nada más llegar al ínclito Hotel Guadalpín Banús, que no iba a ser su director, sino un mero ayudante de recepcionista.

¿Tú qué crees, que no se me hundió la tierra bajo los pies?

¡Por supuesto que sí!

Pero aguanté el tipo, ¿qué podía hacer?, y trabajé como con los aspiradores, todo lo dignamente que pude.

Vuelvo a insistir en que no se debe confundir humildad con humillación, pero también es necesario que seamos conscientes de que todos necesitamos una dosis justa de disciplina en la vida, de comprender que si nos comprometemos a cumplir algo debemos hacer todo lo posible por mantener nuestra palabra, y no podemos dejar tirados a compañeros, socios o allegados a las primeras de cambio.

Mucho ojo, no te estoy pidiendo que aguantes carros y carretas ni que te sometás a nadie, pero sí es cierto que, en mi caso, hubiera sido ilusorio, e incluso injusto, llegar y hacerme cargo de un hotel nada más empezar.

Siempre se ha dicho que para que alguien conozca un oficio o profesión debe dedicarle tiempo y empeño, y aunque ya no se estilaban aquellas maneras de antaño en las que para dirigir un hotel uno tenía que empezar por ser botones e ir ascendiendo poco a poco (o ser el hijo del dueño y heredarlo, para qué nos vamos a engañar), lo cierto es que hoy en día tampoco siguen siendo una buena idea los atajos, que además resultan

injustos respecto a esas otras personas que sí han estudiado, se han formado y se han esforzado para llegar a esos puestos a los que muchos pretenden saltar sin más. De manera que si vas a empezar una nueva aventura laboral lo más lógico es que, al ser el último en llegar, te toque comerte más marrones que a los demás, y no te va a quedar más remedio que soportarlo si quieres ganarte el puesto y el pan. No te preocupes, tal cual está el patio ¡ya verás qué poco tarda otro en llegar detrás de ti, coger tu relevo y ser el último novato que siempre paga el pato!



## VIII DEL HOTEL AL CENTRO TERAPÉUTICO (OTRA VEZ, PERO AHORA COMO MONITOR)

En el capítulo anterior nos quedamos en el final de mi fallida experiencia hotelera marbellí, de modo que ahora empezamos conmigo regresando a Barcelona con la maleta a cuestas tras recibir una oferta de los directores del centro terapéutico en donde me había rehabilitado.

No quiero engañar ni engañarme al respecto de esta llamada. Es cierto que mi experiencia en el centro fue muy buena, así como mi trato con los monitores y terapeutas y con los propietarios del complejo, que estaba formado por un balneario y el centro de rehabilitación en sí, y también es verdad que durante todo el proceso aprendí mucho y mostré dotes y una especial sensibilidad para ayudar, cuando yo ya estaba en una fase más avanzada de mi proceso de rehabilitación, a los nuevos internos que iban llegando. Pero no puedo negar un hecho sobre el que no me gusta hablar demasiado, y es que, en marzo de 2006, muy poco después de que yo aterrizara en Marbella y comenzara a vivir mi insólita experiencia como ayudante de recepción, el que fuera mi mejor amigo, Jesús Rollán, falleció precisamente en ese mismo centro por el que yo había pasado, por lo que no es difícil entender que la propuesta que me hicieron sus responsables en septiembre de 2006 tenía una doble finalidad: por una parte, querían que me implicara en el centro y creían de verdad que tenía talento y podía tener futuro como terapeuta (aunque para ello debería comenzar como monitor), máxime teniendo en cuenta que mis consejos y mi ayuda a los internos partía de la empatía que me provocaba haber pasado por las mismas experiencias; pero, por otra parte, tampoco se puede obviar que con mi fichaje buscaban, por así decirlo, un «lavado de imagen» de cara a la opinión pública, ya que el fallecimiento de mi amigo había sido ampliamente difundido por los medios de comunicación y el nombre del centro estaba en boca de todos por este motivo.

El que yo, el mejor amigo de Jesús, hubiera pasado por ese mismo centro con éxito, que hubiera salido de él recuperado y que ahora regresara, pero esta vez como monitor, decía mucho de mi fe en su método y su eficacia, y contrarrestaba, de algún modo, la posible imagen negativa que pudiera haber provocado esta trágica muerte, una muerte sobre la que volveré más adelante, porque me dejó destrozado y tuvo mucho que ver con mi situación de aislamiento, soledad y desesperanza en Marbella, pero en la que ahora no voy a entrar para no desviarme de lo que estoy contando.

¿Y qué estoy relatando?

Pues que la oferta que me hicieron me suponía una mejora sustancial respecto a mis precarias condiciones en el hotel.

Quiero dejar claro que empezaba desde abajo, como monitor y no como terapeuta, pues yo no estaba capacitado para ejercer como tal porque para ello es preciso, por un lado, una instrucción por parte de otros terapeutas ya formados y, por otro, un tiempo razonable de experiencia previa en el trato con los pacientes, una práctica que se adquiere, entre otras opciones, comenzando a trabajar como monitor y siempre con el tutelaje de terapeutas que te guíen y te instruyan, ya que son ellos los responsables últimos a la hora de guiar y educar a los pacientes y de tomar las decisiones pertinentes en cuanto a su rehabilitación.

Ya sabes, porque acabo de decirlo en el capítulo anterior, que definiendo que no hay que tener miedo a empezar desde cero ni a embarcarse en nuevas aventuras, y para mí esta era especialmente gratificante porque consistía en ayudar a gente que estaba en la misma situación en que había estado yo no mucho tiempo antes. Dije que sí y lo hice con convencimiento, pero sabía que iba a ser duro porque mi contrato no era solo como monitor, sino que tenía una doble vertiente: por las mañanas trabajaba como monitor y, por las tardes, trabajaba en el departamento de marketing del centro ocupándome de buena parte de las relaciones externas y poniendo en práctica —¿ves como estudiar y formarte siempre acaba sirviendo, cuando menos te lo esperas, para algo?— muchos de los conocimientos adquiridos en el Programa de Transición de Carrera y, también, en el curso de dirección de operaciones en hoteles (sí, lo sé, a lo de la legislación andorrana sigo sin encontrarle salida, qué le vamos a hacer...).

Mi sueldo por estas dos actividades ascendía a 2.500 euros, casi el triple de lo que cobraba en el hotel de Puerto Banús, lo que suponía para mí un gran avance en lo económico, pues me permitía dejar de depender de mi madre, que seguía ayudándome, y poder vivir ya por mi cuenta y de los frutos de mi trabajo, pero que conllevaba una contrapartida negativa, y es que trabajaba en total catorce horas al día entre mi jornada de tarde en el balneario del centro y mis mañanas como monitor en el centro terapéutico en sí, una barbaridad de trabajo, sin duda muy poco terapéutica y nada recomendable para alguien como yo, que aún tenía muy reciente mi pasado de adicción.

Además del sueldo, las condiciones en lo económico también tenían otra parte buena, y es que iba a vivir en el balneario, con lo que me ahorraba los gastos de vivienda y manutención, aunque, como todo en la vida, la vertiente negativa de esto era que, al vivir en mi mismo centro de trabajo, nunca llegaba a desconectar del todo de los problemas que allí había, y dado que se trataba de un centro de rehabilitación y trabajábamos con adictos, es decir, con enfermos de muy diverso tipo, grado y condición, existían problemas y quebraderos de cabeza para parar un tren.

Pero no quiero que se me malinterprete: para mí aquella llamada y esas dos responsabilidades sí fueron una oportunidad real de trabajar y, además de estar bien pagada (algo que repercutía en mi autoestima, pues el sueldo es un modo de demostrar por parte del empleador hasta qué punto valora al empleado), suponía también una oportunidad de sentirme bien ayudando a los demás.

No debemos olvidar que, como ya he dicho en páginas anteriores, muchos de los adictos o de las personas con cualquier tipo de problema, pero que hemos pasado por crisis serias que han vuelto patas arriba nuestra vida y nos han obligado a replanteárnosla y a luchar con energía para superarnos y salir adelante, nos sentimos luego, una vez superadas esas crisis, en cierto modo agradecidos por haber conseguido salir airosos de esa prueba y, también, responsables frente a ese problema en sí, de manera que nos consideramos en el deber de hablar sobre el mal que conocemos más de cerca para alertar de su peligrosidad, ayudar a quienes están pasando el mismo calvario que nosotros y advertirles de sus consecuencias.

Muchos dicen que se trata de una especie de «culpabilidad del superviviente» por haber conseguido dejar atrás un viacrucis que otros no lograron superar, pero lo cierto es que, desde mi punto de vista, se trata de un acto de generosidad y empatía que debería ser aceptado con naturalidad y no juzgado, del mismo modo que tampoco lo hacemos con aquellas personas que han sobrevivido a un cáncer y luego se dedican a colaborar en ONG y a dar visibilidad a su enfermedad.

Sea como fuere, el caso es que a mí, además de en lo profesional y económico, trabajar como monitor en el centro me llenaba y me hacía sentir bien, pese a que viví experiencias muy duras y, como monitor, tuve que empezar desde abajo y tratar con personas que llegaban a la rehabilitación en muy mal estado.

Volvió a ser, de nuevo, una llamada a la humildad. Yo era un campeón olímpico cargado de medallas, pero allí no era más que Pedro, y mi finalidad en el centro de rehabilitación era no ya la de ayudar, sino también la de ser consciente de que la estabilidad y salud de los internos estaba por encima de mi propio interés.

Ese acto de generosidad, de ayuda y compasión es enormemente liberador, te hace olvidarte de tus problemas personales y centrarte en solucionar los de los demás y, como digo, como ejercicio de humildad y confrontación con la realidad más dura no tiene precio.

Recuerdo, por ejemplo, que una de mis tareas era la de cambiar los pañales a un señor de 54 años cuya adicción había llegado a tal punto que ahora, en desintoxicación, padecía *delirium tremens* y no era capaz de controlar esfínteres. Hacer eso, asear y cambiar a ese hombre, es un duro ejercicio que te hace ver con toda su crudeza el extremo al que puede llegar una persona por culpa de los excesos, pero resulta una experiencia especialmente intensa para alguien como yo que venía de acaparar flashes y focos, medallas y felicitaciones, alguien a quien consideraban un triunfador, pero que había tenido que asumir sus debilidades, reciclarse y, ahora, para salir adelante —y perdón por la crudeza de la expresión—, limpiar vómitos y excrementos.

Vivir en el balneario y trabajar en el centro de rehabilitación anexo a él, pues ambos formaban parte de un mismo complejo, era duro, pero gratificante e intenso y, como consecuencia de este vaivén de emociones, tenía la sensibilidad a flor de piel. Pese a que el lugar me traía recuerdos especialmente intensos de mi amigo Jesús Rollán y de mi

propia rehabilitación allí, me hallaba razonablemente contento en lo que tocaba a mi propia recuperación, pues por primera vez desde que finalizara la terapia veía que mi vida tenía un futuro más o menos estable, con ingresos fijos y un buen sueldo que no se me iría en consumo y otras mierdas, y además convivía con otros empleados, terapeutas y compañeros que ya trabajaban en el balneario o en el centro. Se comprenderá que la suma de esas circunstancias me estaba predisponiendo... ¡al amor!

Sí, como lo oyes, por si no tuviera suficiente con mi doble trabajo, mis propios demonios y mis nuevas responsabilidades, no se me ocurrió nada mejor que enamorarme perdidamente, como un soberano bobo y, como se dice comúnmente, «hasta las trancas», de una chica que trabajaba en las oficinas de uno de los clubes de los que yo había formado parte y a la que conocí en un acto de entrega de premios del mismo.

Sí, lo sé, no hace falta que muevas la cabeza de un lado a otro con ese gesto reprobador, ahora yo miro atrás y también veo que era una mala, una malísima idea, y no voy a sacarme de la manga argumentos de novela rosa diciendo que era un flechazo, el amor de mi vida, que bastó con una mirada para que supiéramos que estábamos hechos el uno para el otro y cosas por el estilo.

En realidad, la culpa fue toda mía.

Entendámonos, no me estoy refiriendo a que la relación saliera adelante solo porque yo lo quisiera, ya que lo cierto es que fue cosa de dos, sino a que mis deseos de enamorarme, mis ganas de volver a amar, fueron lo que hizo que yo magnificara aquel romance dotándolo de una intensidad y una trascendencia que en realidad, visto ahora con perspectiva, no poseía.

Hoy sé que aquella historia no nació en circunstancias «normales», que no fue un «chico conoce a chica» usual y cotidiano porque, no puedo negarlo, todo se debía a que era un adicto.

¿Einnn? ¿Qué tiene que ver la adicción con esto?, te preguntarás. ¿Acaso seguías consumiendo?

No, y ahora mismo lo explico: por supuesto que no estaba consumiendo ninguna sustancia. Como dije al principio de este libro, desde abril de 2003 no he vuelto a probar el alcohol ni las drogas; sin embargo, yo soy de los que creen (hay quien no) que el adicto lo es para toda la vida, pero las ganas de consumir desaparecen, si bien, y no por ello, hay actividades de uno mismo a las que hay que prestar atención toda la vida.

Así pues, yo soy un adicto y, como ya no podía ni quería ni debía seguir drogándome, en cierto modo buscaba ese subidón por otros medios, y de todos es sabido que el enamoramiento genera endorfinas que nos provocan un colocón de amor que puede enganchar tanto o más que la más dura de las drogas.

No puedo engañarme: yo seguía siendo, en muchos aspectos, un irresponsable o, por quitarle hierro a la situación, estaba aún muy poco maduro en muchas facetas de mi vida. Tenía complejo de Peter Pan, no terminaba de asumir mi edad, mi nueva situación

y las responsabilidades que conllevaba y, por supuesto, en realidad no estaba enamorado, «solo creía estarlo».

Tal vez, siendo honesto, debería detenerme ahora a explicar la diferencia entre enamoramiento y encaprichamiento (o, dicho de un modo mucho más llano y más castizo, y con perdón: «encoñamiento»), pero creo que resulta innecesario porque sé que cualquiera que lea este libro lo distinguirá y que, en el caso de mi historia con esta chica, el único que no lo distinguía era yo.

No puedo alegar en mi defensa que fuera joven e inexperto, yo tenía 37 años y ella bastantes menos, pero lo cierto es que todo sucedió muy rápido y los dos (o al menos eso creo, desde luego yo sí) vivimos aquella experiencia con una pasión y una vorágine que solo puedo calificar como adolescente.

Para colmo, nuestro encuentro sucedió muy rápido, nos conocimos y, en menos de un mes, ya estábamos enamoradísimos (yo al menos) y haciendo planes para pasar juntos el resto de nuestras vidas...

Adolescentes perdidos, ¿a que sí?

Pero, amigo, tan rápido como comenzó, tan intenso como fue, así se extinguió. En un mes pasamos de conocernos y querer casarnos a romper. Y la leche que me metí contra el suelo, en ese estado totalmente irreal de enganchamiento adolescente en que me encontraba, un estado en el que proyectaba mis deseos y lo que yo quería que fuera aquella historia —no lo que era de verdad—, fue, como te puedes suponer, y sobre todo desde mi altura, más que considerable.

Lo que ocurrió fue lo siguiente: mi jefa (que era la mujer del empresario dueño del balneario y, a su vez, era la jefa del centro terapéutico y, por tanto, la que me contrató) gestionó una entrevista con la revista *¡Hola!* (la misma donde los famosos más famosos del país anuncian sus bodas, bautizos y divorcios rodeados de glamur y con unos posados que son cualquier cosa menos naturales) en la que yo hablaría de mi recuperación y de mi nueva vida como monitor y empleado en el complejo. Se trataba, obviamente, de una entrevista con un descarado objetivo promocional y destinada principalmente a «vender» tanto el lujoso y selecto balneario como la eficacia del centro en la rehabilitación de personas como yo.

Los titulares, supongo, serían rimbombantes y del tipo «La nueva y feliz vida de Pedro García Aguado, medallista olímpico, después de su caída a los infiernos y tras su rehabilitación», y las fotos me mostrarían sonriente, sano y seguramente descalzo al borde de la piscina del balneario, elegante pero informal, feliz y todo lo divino que pudiera ser.

Y, entonces, cuando mi superiora me estaba explicando todo esto, cómo iría la entrevista, qué preguntas me harían, qué frases debía dejar caer para vender el centro, se me ocurrió redondear el asunto con una noticia bomba: ¿por qué no anuncio mi compromiso y futura boda en la entrevista?

A mi jefa los ojos le hicieron chiribitas con la propuesta y me imagino que a los del *¡Hola!* también. Todos estábamos encantados con la entrevista, con el anuncio, con el reportaje fotográfico... Pues no, resulta que todos no. A mi chica, al amor de mi vida, a mi Julieta, la cosa le espantó y, pocos días antes de la fecha señalada para la exclusiva, sencilla y directamente, sin más, se rajó.

Así de claro, no puedo describirlo con otras palabras: se marchó, se fue, terminó con todo, me dio carpetazo a mí y a nuestra relación (esa relación, no lo olvidemos, de un mes de duración).

¿Qué fue lo que ocurrió?

Tres cosas:

1. Ella era mucho más joven, y hacer pública una relación con un exadicto como yo, sin oficio ni beneficio a esas alturas más que un glorioso pasado olímpico, que era exactamente eso, pasado, le espantó básicamente porque no le había dicho nada a sus padres ni al resto de su familia de que estaba conmigo.
2. La relación, por otra parte, y siempre desde su punto de vista (y, qué demonios, ahora, con el paso de los años, vuelvo la mirada atrás y desde el mío también), no iba hacia ningún lado: yo no le ofrecía, por llamarlo de un modo elegante, «un proyecto de vida». Ella, ya lo he dicho, era bastantes años menor que yo, querría casarse, tener hijos... ¿Y qué era yo? Alguien que acababa de terminar un proceso de desintoxicación no hacía tanto, que tenía mil demonios internos, dos exmujeres, una hija con cada una de ellas, y... ¿un oficio? Pues no, porque en aquel momento lo único que podía ofrecerle, como diría un pretendiente decimonónico, eran varias medallas (y las medallas, recordemos, no pagan una hipoteca todos los meses) y hasta la fecha varias experiencias fallidas en diversos empleos en los que, por haches o por bes, no había conseguido encajar. Porque en el centro, como quien dice, yo acababa de empezar, de manera que estaba por ver si tenía un futuro allí.
3. Y, en último lugar, pero no por ello menos importante... ¡tenía otro!

No sé si era un mero pretendiente, un ligue que aspiraba a ser más o un novio formal hecho y derecho, pero el caso es que había otro hombre más joven, de su edad, más serio, más rico, con más futuro y, ya puestos, con más pelo.

Cuando me enteré de todo esto, y no precisamente de manera paulatina y con suavidad, porque la torta me la llevé de golpe y sin esperarla —ya que ella no había tenido valor para decirme nada, ni siquiera para sugerírmelo o hacerme sospechar, sino que todas estas revelaciones se desencadenaron de repente con motivo de la ya famosa (y fallida, porque se publicó, pero no hablé de boda) entrevista en el *¡Hola!*—, sufrí un mazazo, qué digo mazazo, me caí de la nube rosa desde una altura considerable y el leñazo contra el suelo fue de los que hacen historia. Como consecuencia, me tuve que medicar para paliar los efectos del golpe emocional que me supuso: sufría ansiedad, me

sentía asustado, andaba llorando por las esquinas a cada rato... ¡Menudo monitor estaba hecho! ¡Como para ayudar yo a los demás!

Ante los consejos de mis compañeros y mis propias señales de alarma, decido que debo volver al psiquiatra, y este me diagnostica una depresión «exógena», es decir, una depresión generada u originada por causas externas, producida por situaciones o problemas vitales externos, como pueden ser contextos de crisis económica, un *shock* por la causa que sea, la pérdida de un ser querido, estrés postraumático o, en mi caso, una ruptura sentimental devastadora.

En esa situación, el psiquiatra decide que debo medicarme para hacer frente a toda esa ansiedad, pero, a pesar del tratamiento, yo decido continuar trabajando apelando a mi disciplina y, en cierto modo, a ese espíritu de lucha que aprendí y modelé durante mis años en la competición deportiva.

Yo era, para entendernos, como un drogadicto al que el colocón (en este caso provocado por un enamoramiento bastante intenso) le bajó de golpe, pero no dejé de cumplir mis obligaciones, y es algo de lo que aún hoy estoy orgulloso.

Así pues, seguí residiendo en el balneario y trabajando tanto en él como en el centro. Poco a poco iba adaptándome a mi nueva situación de soledad y, sobre todo, de profunda decepción personal que me tenía todavía sonado y noqueado. La vida continuaba, y ello quiere decir que los problemas que surgían en el trabajo, tanto con los internos como con los compañeros, no se detuvieron ni me dejaron al margen. Y es que, para acabar de redondear aquellos meses convulsos, también había movidas en el trabajo. ¡Si es que yo ponía un circo y me crecían los enanos!

Nada de lo que ocurría tenía que ver directamente conmigo —como para meterme en más fregados estaba yo—, pero lo cierto es que me afectaba, como a cualquiera, que hubiera malos rollos en mi entorno laboral. Todo se originó con una crisis matrimonial de los dueños del balneario y del centro terapéutico, pues el negocio del complejo pertenecía a una pareja que lo gestionaba conjuntamente.

Y hete aquí que, sin comerlo ni beberlo, pues se trataba de una situación que solo les afectaba a ellos, una crisis aguda de su relación terminó en divorcio y, mientras este se fraguaba, ellos empezaron a «hacer bandos» entre los empleados como si se tratara de esos padres irresponsables que, ante una ruptura, se dedican a malmeter a sus hijos.

La situación, no lo voy a negar, era profundamente desagradable, hubo tejemanejes de los que procuré por todos los medios mantenerme alejado y, al final, el asunto concluyó, como ocurre en todos los divorcios, en un reparto de bienes que, en mi caso concreto, provocó que tuviera que despedirme de uno de mis dos trabajos, porque no debemos olvidar que yo estaba dividido, con un pie por las mañanas en el centro como terapeuta y el otro por las tardes en el departamento de marketing del balneario.

En algún momento de todo el proceso, imagino, debieron de evaluar mis dotes y se determinó que mi lugar estaba en el centro, de manera que decidieron que debía dejar el balneario (con el que se quedó el marido) y que seguiría en el centro, pero no ya como

monitor, sino ahora, al fin, como terapeuta, lo que para mí significaba un ascenso y una demostración de confianza en mis dotes, algo que me gratificó enormemente, pero también (porque, no lo olvidemos, todo tiene un lado malo) provocó que tuviera que dejar de vivir en el balneario, lo que suponía buscarme la vida más allá de aquellos muros, es decir, encontrar una casa a la que mudarme, con todo el tiempo perdido que ello implicaba, y más en una situación como la mía, recién salido de una ruptura, en terapia y bajo medicación.

Por si fuera poco, en todo este proceso de reparto y ruptura los dueños del balneario y del centro terapéutico comenzaron a escribirse entre ellos e-mails cada vez más «cargados», que de rebote llegaban, yo no sé si queriendo o sin querer, a los empleados. Uno de estos cruces de e-mails, que terminaron en mi bandeja de entrada, me pareció tan ruin y desagradable que terminé por perder los papeles y, sin encomendarme ni a dios ni al diablo, ni corto ni perezoso escribí un correo muy duro, que envié tanto a ellos como al resto de los empleados, afeándoles su conducta y el que, en su lucha de intereses, terminaran pensando solo en ellos en vez de en los trabajadores y los internos, que podían verse afectados gravemente por todo el proceso.

Hice mal, me dejé llevar por mi impulsividad y eso desembocó en una crisis tanto a nivel personal como a nivel laboral (porque, obviamente, ese correo tuvo consecuencias entre los empleados y también con los jefes) que terminó haciéndome pedir la baja por depresión, una situación de la que la directora del centro terapéutico me rescató en un alarde de generosidad. Imagino que comprendió que había llevado la situación muy al límite poniendo además en una postura muy comprometida a los empleados, entre ellos a mí, y que ese correo mío, totalmente inapropiado, debió de surtir el efecto de un toque de atención, porque el caso es que me llamó, me «rescató», me ayudó a recuperarme, me hizo volver a trabajar con ella y al poco tiempo, imagino que para sacarme de aquel ambiente malsano, me trasladó a otro centro de rehabilitación que también poseía.

... Y de nuevo una oportunidad, pero también la responsabilidad de volver a empezar desde cero en otro entorno laboral. Una oportunidad de comenzar de cero, sí, pero también de tener que buscar mi lugar y mi posición con un grupo diferente de compañeros, de establecer nuevos lazos y relaciones, de crear nuevas dinámicas... A esas alturas, para qué engañarnos, empezaba a estar ya hasta las mismísimas narices de tanta novedad, tanto tumbo y tanto nuevo comienzo, pero al menos tenía la certeza de que trabajar como terapeuta era lo mío y de que de verdad podía ayudar a los demás.

En ese centro coincidí con algunos de los que habían sido con anterioridad mis terapeutas, y que ahora serían mis compañeros, y cuál no sería mi sorpresa al descubrir, al poco de incorporarme al equipo y empezar a averiguar cómo funcionaba aquel centro, que existían entre ellos soterradas luchas de poder que estaban afectando a cómo desarrollaban sus responsabilidades y al trato con los pacientes.

¡No podía dar crédito! ¡Eran los mismos terapeutas que habían sido artífices de mi recuperación y ahora tenía que ver cómo se peleaban entre ellos y se dedicaban a

boicotarse y clavarse cuchillos por la espalda!

Intenté por todos los medios mantenerme al margen de sus historias, no en balde yo acababa de llegar y muchos de sus rencores, despechos y envidias no solo ni me iban ni me venían, sino que incluso desconocía a qué se debían. Pero poco a poco los derroteros iban yendo cada vez a más y, además de que a mí esos malos modos y, sobre todo, esos malos rollos me afectaban, al final la dirección terminó enterándose de todo y no tuvo más remedio que despedir, de manera drástica y fulminante, a varios equipos completos de terapeutas.

Yo conseguí mantenerme a flote y no perecer en ese hundimiento; supongo que debido al vacío que habían dejado todos esos despidos, no solo continué como terapeuta, sino que volví a realizar tareas de marketing, pero ahora dedicadas a dar a conocer y promocionar no ya el balneario, con el que no tenía nada que ver, sino el centro terapéutico.

Y, la de vueltas que da la vida, en una de esas conversaciones que la directora mantenía para publicitar su negocio sacó el tema de que yo estaba trabajando en él después de haber pasado por allí para rehabilitarme, y eso llamó la atención del diario *La Vanguardia*, que envió a un periodista para entrevistarme (por supuesto en el centro) e hizo una de sus «contras» dedicadas a mí.

Aquí debo hacer un inciso para explicar a los lectores que no sois catalanes y no estáis habituados a leer este periódico, que las llamadas «las contras» de *La Vanguardia*, es decir, la última página del periódico, contienen siempre una entrevista o un reportaje en profundidad sobre alguien a quien consideran de interés que, inevitablemente, termina generando siempre gran repercusión. Se trata de una sección muy leída y popular, y aparecer en una de esas contraportadas no solo hace que de pronto tu quiosquero y tu pescadera te conozcan y te saluden, sino que profesionalmente ayuda mucho a colocarte, en el sentido de que si acabas de publicar un libro, por ejemplo, o estás actuando en una obra de teatro, aquel de pronto repunta en las ventas o el teatro se llena de la noche a la mañana.

En mi caso, la contra, que apareció el 28 de febrero de 2008, firmada por Lluís Amiguet y con un título más que llamativo, todo hay que decirlo —«Yo era campeón del mundo, oro olímpico... y cocainómano»— generó tanta repercusión que hizo que un editor se pusiera en contacto conmigo y me propusiera escribir un libro, que redacté en primera persona, y se tituló *Mañana lo dejo: confidencias de un campeón olímpico que venció a las drogas y al alcohol*.

El libro fue todo un éxito, pero arrancó poco a poco y yo lo redacté a ratos, al acabar mi jornada; no cobré apenas anticipo por él y no tenía muchas expectativas acerca de su resultado. Vamos, que lo escribí porque me pareció que al hacerlo podía ayudar a muchas personas que estaban pasando por las mismas experiencias con la adicción que yo había vivido, pero no figuraba entre mis objetivos hacerme millonario con las ventas.

De modo que sí, concedía alguna entrevista y la vida, con mi trabajo como terapeuta, iba tirando, viendo crecer a mis hijas, volcándome en lo que hacía, inmerso aún en los rescoldos de todas esas peleas vividas en el centro... Y de pronto, una

mañana, al abrir mi ordenador del trabajo, apareció en la bandeja de entrada un correo electrónico que me enviaban desde una productora de televisión.

Me proponían participar en el *casting* que iban a realizar para elegir un presentador que se hiciera cargo de un nuevo programa, con un formato que iban a importar de una cadena francesa titulado *Hermano Mayor...*

## 1. Las cosas no salen a la primera

En este largo capítulo, como ya habrás visto, mi vida, en cosa de dos años, pasó por numerosas vicisitudes y avatares, por lo que pueden entresacarse bastantes conclusiones y enseñanzas de mi experiencia, pero tal vez la más importante, la fundamental, no porque sea la de mayor valor, sino porque es la que más a menudo se repite, sería la de que las cosas, como reza el título de este apartado, no salen a la primera.

Ni a la segunda.

Ni siquiera a la tercera.

Porque, vamos a ver, si hiciéramos memoria en todas las páginas que llevamos de este libro, ¿cuántas veces he pasado por el proceso de intentar una nueva salida, una nueva opción y probar, fallar, perder, volver a levantarme y tropezar —ya sea por mi causa o por accidentes del destino— otra vez? ¿En cuántas ocasiones se me ha presentado un plan para salir adelante que no ha prosperado y me ha obligado a volver a empezar de nuevo?

Da pereza hasta enumerarlas, ¿a que sí?

Pero ¿dejé de probar suerte todas las veces que hiciera falta por ello?

No.

Y, lo más importante, ¿qué hubiera sucedido si las cosas me hubieran salido bien a la primera? Hagamos un ejercicio de imaginación: ¿y si hubiera vendido un número razonable de aspiradores aquel primer día en que salí a la calle con mi catálogo bajo el brazo?

Es probable que, convencido de mi capacidad persuasiva y mis dotes como comercial, ahora ya no siguiera haciéndolo (porque creo que esas técnicas de venta ya no se aplican), pero quizá aún continuara en el negocio de los aspiradores, tal vez con una tienda dedicada a su venta o algo por el estilo, ¿quién sabe?

Es imposible adivinar qué hubiera sucedido de seguir una u otra opción, pero lo incuestionable es que, si analizamos las experiencias de buen número de nuestros amigos y conocidos, descubriremos que se repite una y otra vez la misma historia, ya sea ante disyuntivas que tengan que ver con el amor, el trabajo o cualquier otra elección: la mayoría de las personas a las que preguntemos dirán que no pasaron por el altar con el primer novio o novia que se echaron, o que el trabajo de sus sueños no fue el primero que encontraron o que el hijo que tanto deseaban no llegó la primera vez que lo intentaron...

Porque en la vida, y este es un concepto que volveré a repetir en muchas más ocasiones a lo largo de este libro, no solo las cosas no salen a la primera, sino que es necesario el error.

Tenemos que equivocarnos las veces que haga falta para aprender a corregirnos, a ser prudentes y, también, para adquirir la madurez suficiente como para volver a intentarlo las veces que sea oportuno; debemos ser conscientes de que el esfuerzo es

necesario y de que, además, ese mismo esfuerzo será lo que nos ayude a valorar lo que hemos obtenido cuando, por fin, lo hayamos obtenido.

Y es que los humanos tenemos también, entre muchos otros defectos, la tendencia a no valorar aquello que obtenemos a la primera o sin esforzarnos para conseguirlo.

Así pues, si deseas con fuerza algo en esta vida, sea lo que sea: amor, sexo, que te toque la lotería, ser el mejor en tu campo laboral... lo normal será que tengas que esmerarte, y mucho, para alcanzar esa meta, y lo más habitual será, también, que no la alcances en el primer intento. Y eso será bueno, porque te ayudará a ser más humilde.

Hay otra posibilidad: la de que, ni aun esforzándote muchísimo, consigas alcanzar esa meta que te has propuesto y que con tanto empeño has perseguido, y lo más curioso de todo es que luego, a la larga, comprendas que ese fracaso es lo mejor que te ha pasado, porque te ha ayudado a descartar opciones, a seguir intentándolo, pero de otra manera, a continuar buscando a otra persona, otro trabajo, otra vivienda que se adapte mejor a tus necesidades, otros estudios diferentes que, esta vez sí, se adapten a tus intereses.

Nuestra opción, en la larguísima carrera de obstáculos que es la vida, es afrontar con humildad los errores, las derrotas y los fracasos, que serán muchos a lo largo de nuestra existencia, no atormentarnos demasiado por haber fallado y, con ánimo positivo, seguir intentándolo adaptándonos siempre a las circunstancias y a las opciones que se nos presentan y procurando entresacar de estas las enseñanzas más provechosas y útiles.

Porque a veces uno no logra ser astronauta tal y como soñaba de niño, pero cuando lo de instalar una colonia en Marte nos falla el plan B pasa por quedarnos en la Tierra y vivir aquí la mejor de las existencias que seamos capaces de conseguir.

## **2. Ayuda para ayudarte**

Imagino que a estas alturas, después de leer más de la mitad de este libro, ya te habrás dado cuenta de que la inmensa mayoría de mis consejos tienen que ver con el bienestar interior, con hallar la paz, el equilibrio, la medida y la serenidad que uno necesita para estar centrado y estable y, así, poder enfrentarse a los problemas que nos depara la vida, ya sea en nuestro día a día cotidiano (que no está exento de dificultades, quehaceres y enfrentamientos más o menos importantes, bien lo sabemos todos), como en situaciones de crisis internas o externas o particularmente difíciles debido a conductas o problemas de mayor calado, como por ejemplo en el caso de la adicción que por poco arruina mi existencia y la de mis seres queridos.

Pero no por que este sea un libro enfocado a ayudarte a ti podemos olvidarnos del resto del mundo. Eso sería egoísta. De hecho, si tú quieres cambiar tu conducta o tu modo de vida o ciertas dinámicas que te hacen sentirte mal y meterte en dificultades o espirales de autodestrucción, lo más probable, si yo te preguntara por qué quieres

cambiar, sería que me respondieras que no solo por ti, sino también por los tuyos, por esas otras personas que están junto a ti y lo pasan mal viéndote sufrir y, por tu culpa o por presenciar tu dolor, sufren también.

Por eso hay que saber volverse hacia los demás y preocuparse por ellos además de cuidarse a uno mismo, porque ayudando a quienes nos rodean, de algún modo, también nos estamos ayudando a nosotros.

Te ruego, por favor, que no te engañes: no solo te estoy pidiendo esto como llamamiento a una conducta generosa y altruista, porque lo cierto es que ayudar a los demás tiene, también, un componente un tanto egoísta y es que, al hacerlo, al comportarte bien, al mostrar solidaridad y comprensión, te estás ayudando a ti mismo, pues es una tarea gratificante y hace que te sientas bien.

Es decir: ayudas por ayudar, pero también ayudas por ayudarte, y lo mejor es que, independientemente de los motivos más o menos altruistas por los que lo hagas, esa vocación de servicio, ese sacrificio incluso, es enormemente valioso para los demás.

Yo he realizado muchas acciones en la vida, he ganado medallas, como a estas alturas ya he dicho mil veces, y por muchos motivos en algunos momentos álgidos de mi carrera, tanto la deportiva como la televisiva, se me ha considerado un ejemplo, un ídolo —aunque creo de verdad que esa palabra me viene muy grande—. Antes, a raíz de mi éxito en el waterpolo, se me acercaban muchos niños y jóvenes para pedirme autógrafos, y ahora la gente me para por la calle y me piden que pose con ellos en *selfis* (lo de los autógrafos, qué le vamos a hacer, ya no se estila) porque me conocen gracias a la televisión.

Para mucha de esa gente posiblemente el éxito que creen que yo tengo puede ser la recompensa por mi trabajo y esfuerzo, pero ese éxito, esa fama y reconocimiento, es como una pompa de jabón que explota y desaparece sin dejar rastro.

Lo digo absolutamente en serio: el éxito es haber ayudado a muchas personas a superar sus problemas y enfrentarse a ellos, sobre todo a chicos y chicas jóvenes.

Esa sensación es lo más gratificante que yo he podido sentir jamás, incluso más que estar subido en lo más alto de un podio esperando a que te cuelguen del cuello una medalla de oro. Mis triunfos, para mí, a un nivel muy íntimo, son esos: gente que sale adelante gracias a tu ayuda, que iba por mal camino y se ha enderezado y hoy es dueña de su destino.

Y ese orgullo, esa sensación de plenitud, ya la sentía antes de salir en la tele y de que cualquier intervención mía fuera pública. Cuando estaba en el centro de rehabilitación y desintoxicación y veía cómo alguien que había estado allí interno salía de nuevo a la vida, y que meses después regresaba para saludar a los terapeutas y nos agradecía nuestra ayuda y nos confesaba que, sin ella, no hubiera recuperado el rumbo... Entonces era cuando yo me sentía exitoso de verdad. Y tengo que confesar que esa sensación es uno de los mayores subidones que he sentido jamás, que ninguna droga ni

bebida ni medalla me ha producido mayor gozo, y que tal vez por ello me haya convertido en un yonqui de la solidaridad.

Me apunto a la lucha de muchas causas, estoy orgulloso de hacerlo, y te recomiendo que, sea cual sea tu situación, ayudes. No hace falta que dones grandes cantidades de dinero a las ONG, ni que inviertas mucho tiempo si no lo tienes. Tampoco hace falta que busques causas exóticas que tal vez te resulten demasiado lejanas. A tu lado, probablemente sin que hasta ahora te hayas dado cuenta, seguro que hay alguien que te necesita: ancianos a los que escuchar, niños a los que dedicar más tiempo, esa persona que pide limosna en la esquina de tu calle y que necesita, más que monedas, sobre todo atención...

Sé egoísta, ayúdales, a mí me sirvió en momentos de crisis, como los que acabo de relatar en este capítulo, volcarme en los demás. Estoy seguro de que sin mi trabajo, primero como monitor y luego como terapeuta, me hubiera hundido tras esa ruptura amorosa brutal. La solidaridad con los otros me sostuvo en pie, sabía que para ellos era necesario y por eso hice de tripas corazón y, gracias a eso, pude yo también salir adelante. El pensar en los otros más que en mí y el ver sus problemas, mucho más graves que el mío, me hizo relativizar mis dramas y darles su justa medida; y eso es algo que todos necesitamos.

No somos el ombligo del mundo, otros están mucho peor. No es un consuelo, pero es útil que lo recuerdes y que te levantes y te pongas manos a la obra. Ya verás como todos (tú y ellos) salís ganando.

### **3. Cuidado con las nubes rosas**

Ya lo he esbozado a lo largo de estas páginas en más de una ocasión, pero ahora lo voy a decir con claridad: los adictos, por más que dejemos de lado y rechacemos esas sustancias que nos provocan adicción, lo somos para toda la vida y, además, tenemos la tendencia a engancharnos, a colgarnos, no solo de esas sustancias, sino también de personas, comportamientos, costumbres... Es, en resumen, un comportamiento compulsivo y debemos tener especial cuidado en no sustituir la adicción a una sustancia o comportamiento por otra.

¿Por qué digo esto?

Porque los adictos no lo somos solo a las drogas, la bebida, el sexo o el juego; el problema está en nuestro comportamiento compulsivo, en la adicción en sí. Te habrás fijado en que en este libro no hablo de adicciones, en plural, como si fueran distintas y hubiera que diferenciar entre adicción al juego, a algún tipo de droga, al tabaco, al alcohol..., sino de adicción, en singular, porque la enfermedad, el problema, está en *ser* adicto, no en *a qué* lo seas.

La adicción, así pues, genera comportamientos compulsivos, y por eso hay adictos al control, a la compra compulsiva, al café, al chocolate, a las redes sociales e Internet... Y también hay, ya lo habrás visto venir, adictos al amor.

Todo este rollo que te he soltado viene porque, seas o no adicto, quiero advertirte que tengas cuidado con las nubes rosas y, en general, con todo tipo de nube: enamorarse provoca un colocón, las hormonas se te alteran y estás bien, muy bien, extremadamente bien en ese estado ideal, tan a gusto en tu nube que no te quieres bajar y, por tanto, puedes terminar volviéndote adicto, ya sea a esa persona en concreto, ya sea a ese estado.

Si el enamoramiento se rompe, como me ocurrió a mí, el choque contra el suelo puede ser brutal, durísimo y, por tanto, puede alterarte y destrozarte o, cuando menos, hacerte recaer, tal y como a mí estuvo a punto de sucederme.

En conclusión: tus problemas deben solucionarse, no taparse u ocultarse bajo otros estados, como el enamoramiento, que te hagan olvidarlos. Esa es una actitud muy peligrosa y, a la larga, una muy mal solución, porque en cuanto ese enamoramiento se rompa, o al menos baje su intensidad, el otro problema que querías ocultar seguirá estando ahí y, además, se verá agravado por el enamoramiento roto, de manera que tendrás no uno, sino dos problemas. Premio: habrás conseguido doblar los males que te aquejan.

Y mucho ojo: quien dice enamoramiento dice chocolate, o tabaco, o bingo, o televisión, o *Candy Crush*... Es decir, toda afición, o sustancia, o actividad que desarrolles de manera compulsiva y como evasión para evitar pensar en tus males, y que se vuelva compulsiva, es peligrosa en sí misma porque no es más que un enmascaramiento de aquello que de verdad quieres evitar, esto es, pensar en tu problema y solucionarlo.

Puedes enamorarte compulsivamente, puedes volverte adicto a una persona, puedes ser muy feliz juntando caramelitos en una pantalla... Pero no te engañes: estás usando a esa persona, o a esa sustancia, o a ese juego que tanto te entretiene y te distrae, e incluso te absorbe, para olvidar que tienes problemas reales que atender.

Y lo más preocupante es que la adicción a diferentes tipos de comportamientos o sustancias puede ser sucesiva, o puede tratarse de adicción a sustancias inocuas, pero no deja de ser adicción y a la larga no es, nunca lo es, inocua. El viejo truco de comenzar a fumar cuando te estás desenganchando de una droga puede convertirse en un cáncer de pulmón, y la adicción a los videojuegos no parece grave cuando vas en autobús y te entretienes con ellos, pero ya comienza a serlo cuando te saltas una parada sin darte cuenta o prefieres quedarte en tu casa jugando en vez de salir con los amigos o al parque con tu hijo.

Son ejemplos exagerados, lo sé, pero es un modo muy evidente de hacerte notar que no son soluciones por muy bien que te hagan sentir.

Ese enamoramiento mío, ahora puedo verlo con claridad, no era un enamoramiento, o no lo era por la persona en sí. Se trataba, sobre todo, de una necesidad de encontrar el bienestar, de hallar una oportunidad de sentir algo positivo, que fuera bien, en mi vida. Eso de vivir un amor a tope cuando todo se desmorona, como ocurre en las películas cuando dos jóvenes se enamoran locamente en medio de una guerra, por ejemplo, o a bordo del *Titanic*, tiene todos los visos de ser más una cuestión de supervivencia, de

aferrarse a la pasión como último recurso frente al horror y al desastre, y me pregunto cuántos de esos amores tan épicos sobrevivirían, más allá de las pantallas, en la vida real.

Son soluciones a corto plazo, y peligrosas, y debo advertirte contra ellas porque, como todo el mundo sabe, es mejor pisar el suelo (y sortear baches y charcos en las aceras) con un amor verdadero y real de la mano, que está ahí, a las duras y a las maduras, que caminar cinco minutos con un amor ficticio sobre una nube rosa de la que terminarás por caerte.

#### **4. Saca el espíritu competitivo que llevas dentro**

«Para Pedro es muy fácil aconsejar esto», habrás pensado nada más leer el título de esta recomendación mía, porque soy deportista y me he pasado la vida compitiendo.

Cierto, he competido casi desde niño en todo tipo de enfrentamientos deportivos, pero ahora mismo no me estoy refiriendo a este tipo de competición —que también recomiendo, por cierto, porque el deporte es una herramienta maravillosa para cuidar cuerpo y mente, para interiorizar una dinámica del esfuerzo y para habituarnos a la disciplina—, sino a una competición diferente, no frente a adversarios deportivos o frente a ti mismo y tus propios límites físicos, sino a esa prueba que requiere de tu concentración, tu voluntad y tu empuje personal para hacer frente no a los retos de un cronómetro o un marcador, sino a los embates de la vida.

En realidad, una competición lo es todo y todo es una competición: hace falta fuerza de voluntad, empuje, capacidad de sacrificio y de lucha para seguir levantándote cada día y cumplir tus obligaciones, para no caer en tentaciones fáciles, para no reincidir en comportamientos nocivos, para no dejarte vencer por el desánimo o seguir en pie, simplemente, cuando los problemas arrecian.

La mayor gesta, la mayor heroicidad, es mantenerte estable y sereno a pesar de las dificultades y, sobre todo, vencer tus debilidades cuando sientes que estás a punto de flaquear, para evitar volver a hundirte en pozos de desánimo.

En mi caso, en el capítulo que acabas de leer, yo tuve que apelar a todo ese espíritu competitivo para continuar trabajando a pesar de mi debacle personal. Me costó enormemente, no lo negaré, seguir acudiendo a mi puesto y desempeñar mis tareas al mismo tiempo que superaba una ruptura e, incluso, llegaba al extremo de medicarme para ello, pero creo que estuve a la altura.

Porque, mucho ojo, hay un aspecto importante de este consejo que quiero matizar: es imprescindible conocer nuestros límites y, también, tener la capacidad de advertir cuándo, en nuestro empeño por seguir adelante, lo estamos haciendo aun a riesgo de resultar perjudiciales en el desempeño de nuestras funciones tanto para nosotros mismos como para quienes nos rodean, ya sean compañeros, clientes o, como era mi caso, pacientes o internos a quienes debía atender.

En ocasiones nos falla la perspectiva y no nos damos cuenta de que, por mucho que nos empeñemos en seguir adelante como si tal cosa, nuestro mero espíritu luchador o

competitivo no basta.

Por eso, si no somos capaces de realizar correctamente nuestro trabajo, o si de algún modo estamos perjudicando a alguien, ya sea porque no estamos concentrados, porque estamos bajo medicación, etc., nuestra responsabilidad y nuestra obligación es alejarnos hasta que estemos recuperados. Y este comportamiento no ha de afectar solo a nuestro trabajo, porque también tenemos muchas otras responsabilidades en la vida: niños a nuestro cargo, familiares a los que de algún modo estamos perjudicando con nuestros problemas o nuestra actitud... Si te sientes mal, si no estás al cien por cien, no pasa nada por parar para recuperarte y luego volver.

Es como cuando tienes gripe: ¿qué es preferible, parar un par de días, quedarte en casa, cuidarte y recuperarte para luego volver, o negarte a hacer todo esto y seguir trabajando, yendo al colegio a buscar a tus hijos, tratando a unos y otros a pesar del riesgo de poder contagiar a toda esa gente?

Creo que mi ejemplo, en este sentido, puede ser representativo de cuándo poner los límites, cuándo apelar a tu espíritu de sacrificio y competición por seguir ahí, en la lucha cotidiana, y cuándo alejarte para recuperarte y, sobre todo, para no dañar a nadie: si lo recuerdas, tras mi ruptura sentimental seguí trabajando, y en ningún momento sentí que, pese a estar bastante deprimido, estaba descuidando mis labores como monitor. Tiempo después, en cambio, me hundí de tal manera a raíz de las luchas de poder en mi centro de trabajo que comprendí que en ese estado no podía cumplir bien con mi cometido y, al no poder hacerlo, estaba perjudicando a los pacientes con los que trabajaba y de los que me sentía responsable.

En este último caso pedí la baja laboral y nunca, jamás, consideré este hecho como una derrota o un fallo por mi parte, porque el error hubiera sido seguir allí, en el puesto de trabajo, sin estar realmente capacitado para tratar a los internos como merecían.

En resumen: lucha, no te dejes vencer por el desánimo, aprieta los dientes y procura seguir adelante a pesar de que en algún momento te sientas flaquear, pero, mucho ojo, si te das cuenta de que no estás rindiendo y de que por no hacerlo puedes perjudicar a alguien, entonces debes apartarte para recuperarte y regresar luego a tu vida cotidiana sin el cargo de conciencia de pensar que durante el tiempo que estabas mal has podido descuidar tus obligaciones y deberes tanto en lo personal como en lo laboral.

## **5. No pierdas los papeles**

Sí, ya lo sé, me conoces y, si me has seguido a través de las redes sociales, sabes que a veces se me calienta la boca y tecleo o digo alguna que otra inconveniencia o actúo atolondradamente de manera que cualquier frase en Twitter no demasiado bien explicada se puede entender mal. Luego tengo que explicarme, o pedir disculpas... Y entonces te preguntas: ¿y este me habla de autocontrol?

Pues sí, amigo, porque por ese motivo precisamente nadie sabe mejor que yo cuán necesario es controlar los exabruptos, lo que se dice (y también lo que se calla) para no dar lugar a situaciones de las que posteriormente te puedas arrepentir.

Yo era mucho más *bocas* de lo que soy ahora, créeme. Gracias a *Hermano Mayor*, pero sobre todo gracias a la terapia, he aprendido que esa impulsividad mía que también demuestro en muchas otras facetas puede tener efectos positivos, como mi empuje y mi empeño, que me hacen seguir siempre adelante, luchar y sacrificarme y, por ello, no cejar en el empeño de dar con nuevas oportunidades y metas, pero también me llevan a hacer afirmaciones apresuradas o a actuar sin pensar en las consecuencias.

Cada vez lo hago menos, cierto, pero aun así de vez en cuando mi impulsividad me puede, y por ello me obligo a recordarme constantemente que debo controlarme y pensar bien las cosas antes de hablar o actuar dejándome llevar por un pronto repentino.

Por otra parte, debo reconocer que he tenido suerte en la vida, pues no he sufrido graves consecuencias en ninguna de las ocasiones en que actué atolondradamente y me dejé llevar por la pasión a la hora de expresarme, protestar o manifestar mi descontento. Pero no por ello puedo engañarte: hablar a destiempo, decir cosas inconvenientes, los exabruptos o los ataques de ira que acaban en verborreas descontroladas nos pueden acarrear graves disgustos.

En resumen: has de saber controlarte ante situaciones que te disgusten y has de saber decir las cosas.

Conservar el autocontrol, no perder los papeles, demuestra no solo que eres una persona sensata, sino que sabes mantenerte serena y equilibrada, que no cedes fácilmente a la presión ni al nerviosismo.

Pero no se trata únicamente de no meter la pata hablando demasiado o de no ser, como comúnmente se diría, un «bocachancla» que habla sin pensar o no mide las consecuencias de sus actos. Debes tener en cuenta en todo momento que las palabras, al estar cargadas de significado, pueden usarse como armas arrojadas capaces de hacer mucho daño a quienes te rodean, que habitualmente suelen ser las personas más queridas y que más aprecias.

Y es que lo que se dice en un arrebato o en una discusión puede pasarnos factura, de acuerdo, pero también puede hacer mucho daño, un daño que en ocasiones resulta muy difícil de arreglar.

Así pues, además de contar hasta diez, o hasta veinte, o hasta dos mil antes de explotar y soltarte a lanzar improperios en el transcurso de un enfrentamiento, lo que yo te recomiendo es que sepas mantener el control de tu emotividad para no tener que llegar a esa situación. Tendrías que saber dominar tus emociones para no dejarte llevar hasta ese punto en el que parece que la bronca es inevitable, y para ello solo puedo aconsejarte que aprendas a hacer uso de la diplomacia y, sobre todo, de la asertividad.

Hay que saber decir las cosas, exponer los argumentos adecuadamente para expresar si algo nos disgusta o desagrada, explicar el porqué de ciertas actitudes, pedir educadamente cambios en la manera de ser o expresarse de los demás, argumentar los motivos por los que algunos comportamientos o hechos nos provocan rechazo sin que

eso precisamente provoque rechazo en los demás. Todos podemos opinar y cuestionarnos las cosas, a las personas y a sus actos, pero es fundamental que sepamos exponer nuestro punto de vista sin que ello suponga una agresión para nadie.

Si somos capaces de mantener ese tipo de control en situaciones difíciles, si conseguimos tener a raya nuestras emociones, evitaremos confrontaciones, y esto, a su vez, nos ayudará a mantener una serenidad que, bien lo sabemos, en situaciones de crisis se agradece enormemente porque lo contrario —los malos modos, los gritos, las tensiones—, no hace sino añadir nuevos problemas a los que ya teníamos.

## **6. Mantén tu escala de valores**

Una de las mayores decepciones que he sufrido en todos estos años en los que me he esforzado por recuperarme y ser una persona mejor ha sido la de comprobar cómo los terapeutas que tanto me ayudaron en mi rehabilitación se mostraban mezquinos y cicateros entre sí y competían y luchaban encarnizada y arteramente por arañar una pequeña cuota de poder en el centro donde todos trabajábamos.

Esas personas me habían ayudado, habían contribuido a cambiar mi vida, y ver esa otra cara suya, una cara en la que estaban dispuestos a todo, incluso al juego sucio y la traición, por mantener una posición de dominio en su puesto de trabajo, hizo que se me cayera el alma a los pies.

La conclusión principal que podría sacarse de todo esto es la de que el trabajo no es lo más importante de la vida y que por conservarlo, o por escalar puestos que satisfagan nuestra ambición, no vale la pena sacrificar la vida personal, los amigos, el compañerismo o nuestro tiempo.

Todos sabemos que la crisis que tanto ha afectado y afecta a nuestro país nos ha hecho volvernos mucho más temerosos a este respecto: no perder nuestros trabajos, poder mantener nuestras hipotecas, nuestro nivel de vida, nuestra manutención, se ha convertido para muchos en toda una epopeya, pero no debemos anteponer estas necesidades materiales a todos nuestros valores o principios, y conviene no olvidarlo.

No se trata solo de que el trabajo no es lo más importante, sino de que nuestros principios, nuestros valores, deberían mantenerse por encima de necesidades materiales, rencillas o luchas de poder.

¿Cómo es posible que buenas personas como lo son los que fueron mis terapeutas, gente que se dedica a ayudar a los demás y a inculcarles un estilo de vida que esté por encima de necesidades materiales —pues en buena medida nuestras convicciones, nuestra fe particular en la capacidad de ser mejores que es lo que nos puede salvar y ayudarnos a superar los problemas—, se deje llevar por las envidias y las intrigas hasta el punto de crear un mal ambiente de trabajo que termina por afectar (y envenenar) a todos los que les rodean?

Porque a menudo olvidamos que el trabajo no lo es todo ni es lo más importante. Por encima de empleos que vienen y van, de éxitos peregrinos esquivos y caprichosos,

de jefes que te aplauden o te dan palmaditas en la espalda y al día siguiente te dan puñaladas, según se tercié, está nuestra escala de valores, y es fundamental, esencial incluso, que se mantenga a salvo de estos vaivenes, porque cuando todo lo demás falle eso será lo que nos sostenga en pie.

Ya he comentado hasta qué punto son espúreos y variables conceptos como el éxito y la fama. No sirve de nada hacer una audiencia de récord en la televisión, por hablar del medio en el que me muevo, si para ello es preciso insultar o vilipendiar ante las cámaras a otra persona, y de la misma manera no sé hasta qué punto vale la pena, a cambio de poder mandar más que un compañero o conseguir un ascenso por el que todos compiten, dejar atrás nuestra ética y nuestra moral.

Es lo más parecido que se me ocurre a vender tu alma al diablo, y creo que hacerlo acaba siempre perjudicándonos, porque el éxito pasa, los ascensos se olvidan y la conciencia (en este caso la mala conciencia) siempre queda.

Puede que los demás nos perdonen si hemos obrado mal, con ambición, anteponiendo nuestro ego a todo lo demás, pero entonces estaremos alimentando a una bestia insaciable, porque el ego es como un animal voraz que siempre pide más y que es muy difícil mantener a raya. Por mucho que logremos engañar a quienes nos rodean, siempre terminaremos sabiendo, muy en el fondo de nosotros mismos, qué hemos hecho y cómo lo hemos hecho para conseguir ese poder, y sabremos también, solos, arrepentidos, corrompidos, que no habrá valido la pena.

El ego, insisto, el ansia de poder o de dinero o de fama, puede echar por tierra nuestros valores, pero sin ellos no seremos nada, habremos perdido todo lo que fuimos una vez, nos convertiremos en alimañas. Desde mi punto de vista, espero que desde el tuyo también, no vale la pena.

Por tanto mi recomendación encarecida es que mantengas tu ego a raya. Si las cosas van mal, debes tener siempre presente que no todo fin justifica los medios; y en el caso de que te consideres ya un triunfador, por favor, no olvides que tanto la fama como los bienes materiales son pasajeros. Ninguno de ellos —ni un aplauso ni un coche nuevo—, tiene el valor de un rato de compañía con tus seres queridos, ni de una mentira, ni de una manipulación o traición. Mantente por encima de tentaciones como la popularidad, la notoriedad, los falsos halagos o los derroches materiales. Hazme caso, a lo largo de mis años en la televisión he visto ya a demasiada gente pervertirse por el camino como para saber lo que digo. Sé austero y tómate los parabienes y los halagos fáciles con moderación, no te los creas; júzgate siempre con rigor, sin autocomplacencias; solo así podrás conservarte lo suficientemente sereno y frío como para desoír los cantos de sirena que te recomiendan dejar de ser tú en pos de valores equivocados por los que no conviene empeñarse ni perder a una sola de las personas que te quieren y apoyan, seas famoso o no, seas rico o pobre, seas guapo o del montón.

## **7. Aprende a moverte en el fracaso, en el error, y saca de él una enseñanza**

Sé que ya me he ocupado de esto antes, pero a modo de colofón de este capítulo, tan intenso como extenso, no puedo ni quiero evitar volver a hacer hincapié en ello, aunque en esta ocasión partiendo de una de las más célebres frases del músico David Bowie, de cuyo fallecimiento dieron cuenta los medios de comunicación de todo el mundo mientras escribo estas líneas.

*He llegado a entender que no hay que aprender del éxito. Pienso que todo se aprende del fracaso.*

Dicho en boca de este intérprete, de alguien que supo triunfar a nivel mundial y que en la actualidad se ha convertido en un icono para la historia, respetado como creador, como músico y como innovador, este consejo no puede parecer más ilógico, pero si pensamos en su trayectoria es cierto que cosechó grandes éxitos, sí, pero también sonados fracasos. Es el precio que se paga por avanzar, por seguir adelante y marcar el propio camino.

En mi caso, y muy modestamente, acabo de contarte en este capítulo cómo conseguí sobreponerme a una serie de situaciones que, claramente, se originaron en algunos aspectos por causa de mis propios errores: enamorarme tan perdidamente de una persona equivocada, a la que tenía idealizada, fue un error, y enviar un e-mail llevado por la pasión fue otro. No volvería a hacerlo, es algo que he aprendido a raíz de haber errado, pero tampoco me arrepiento porque esos errores me han ayudado a comprender qué estaba mal en mi comportamiento, a recapacitar y corregirme: he conseguido ser un poco más prudente (solo un poco) en mis manifestaciones públicas, mis correos y mis comentarios en las redes sociales; he aprendido a no dejarme llevar por una pasión desbocada arriesgando mi estabilidad en el empeño, y he aprendido también que hay valores y principios que no están en juego porque traicionarlos implicaría traicionar mi esencia.

He aprendido muchas cosas, y sé que a mis años todavía me quedan muchas más por aprender y muchos errores por cometer. En los próximos capítulos te hablaré de unos cuantos aciertos y errores. Espero que en este haya podido dejarte algo claro: que el éxito y el fracaso son valores relativos y que en ocasiones el fracaso es lo mejor que nos puede ocurrir, porque forma parte del proceso necesario para descubrir el verdadero valor, el verdadero éxito que reside en nuestro interior.



## IX

### ¿NUNCA TE HAS PLANTEADO TRABAJAR EN LA TELE?

Volviendo a mi historia y a las vicisitudes de mi azarosa vida, retomo mis peripecias donde las dejé en el capítulo anterior: con la sorpresa que me provocó recibir un correo electrónico enviado desde una productora televisiva en el que se me invitaba a hacer una prueba para ver si daba bien ante las cámaras con el fin de poder ser seleccionado para presentar un nuevo programa llamado *Hermano Mayor*.

—¿Hermano qué...?

Me explicaron que era un formato totalmente desconocido en España, pero que en Francia ese programa funcionaba muy bien y pensaban grabarlo y emitirlo aquí, aunque el proceso de selección del presentador sería largo y, por tanto, la fecha de emisión estaba lejana. Yo, que soy de natural *echao p' delante*, como ya he dicho mil veces, pensé que no tenía nada que perder y acepté hacer la prueba. Fui a un estudio, me puse ante las cámaras, hablé, me moví, obedecí e hice todo lo que me pidieron y, como no tenía por aquel entonces ni idea de cómo funcionaba el mundo de la televisión y qué estaba bien o mal, me quedé sin saber qué tal lo había hecho. Me fui a mi casa, seguí con mi rutina, esperé unos días, luego una semana, luego un mes y... ¡nada! ¡Allí no respondía nadie! ¡Ni sí, ni no, ni «has pasado», ni «lo sentimos mucho»...! ¡Nada!

Bueno, pensé, esto no ha salido, así que yo sigo con lo mío. Y me volqué en mi trabajo como terapeuta en el centro. La mala noticia es que si suponéis que las aguas habían vuelto a su cauce y la situación andaba más calmada por allí después de la expulsión de todos los terapeutas que se habían visto envueltos en las luchas de poder que describí en el capítulo anterior, estáis muy equivocados.

Ellos habían sido despedidos, sí, ninguno se había vuelto a reincorporar y todo estaba en ese sentido mucho más calmado; sin embargo, yo, que me había quedado y que pretendía trabajar en paz, me había convertido, desde la aparición en 2008 de aquella contraportada en *La Vanguardia* y la publicación posterior de mi libro, *Mañana lo dejo*, en una persona hasta cierto punto popular.

Yo ya estaba acostumbrado a eso, había ganado unos Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales (sí, intentaré no volver a repetirlo, ya sé que te estarás cansando de leerlo, pero es mi historia, y si quiero seguir adelante y terminar de contarla no puedo obviar este apartado por más pesado que sea volver a contarlo), de manera que, después de haber pasado por todo eso, el salir en el periódico, tener un libro en las

estanterías y conceder entrevistas relacionadas con él en los medios ni me suponía mucho esfuerzo ni me hacía sentir el rey del mundo, para entendernos.

Sin embargo, había una persona a la que aquella mínima popularidad sí le afectaba y, más que eso, le molestaba enormemente: a mi jefa.

Exacto, esa misma jefa que me había ayudado cuando estaba hundido en la miseria después de mi ruptura, la que entendió que necesitaba, tras las luchas intestinas de los terapeutas, coger una baja por depresión y me levantó el ánimo, me escuchó y atendió y me acogió de nuevo con todo el cariño cuando volví a trabajar, sí, esa misma jefa, no podía soportar mi repentina relevancia ni mi popularidad, una popularidad que, recordémoslo, ella había vendido y fomentado porque le convenía en su momento para conseguir publicidad del centro de rehabilitación que dirigía.

Como bien dice esa frase tan conocida, hay más llantos por las plegarias atendidas que por aquellas que no son escuchadas o, dicho de una manera mucho más llana: ten cuidado con lo que deseas, porque se puede cumplir.

Yo no deseaba la fama ni la popularidad, la había conocido a lo largo de mis años con el waterpolo y sabía que, más allá del reconocimiento de los méritos deportivos de cada uno, hay una cierta notoriedad que no aporta demasiado a la vida de nadie. No paga las facturas, no te hace sentirte mejor ni consigue que la vida te depare más beneficios. ¿Para qué sirve? ¿Para que te dejen saltarte una cola en el supermercado? ¿Para que la gente crea que te conoce cuando en realidad no es así porque solo han visto una parte de ti?

Ese tipo de popularidad no me atraía ni lo deseaba, sabía por mi propia experiencia que puedes ser enormemente popular de puertas afuera y tremendamente desgraciado en tu intimidad y a esas alturas ya estaba curado de todo aquello. Sabía muy bien, y creo que todavía lo sé, que una cosa es tener un cierto nombre y despertar una cierta expectación que puede ser útil para los demás, porque puede servir como ejemplo y generar predisposición a buenas actitudes o iniciativas —como representar a un equipo vencedor que sabe sobreponerse a la dificultad y darle la vuelta a una final tirando de empuje, sacrificio y determinación, como habíamos hecho nosotros en la Selección Nacional—, y otra bien distinta es la popularidad, a mi juicio totalmente gratuita, que viene de salir en la tele o en las revistas no por lo que has hecho o tus méritos, sino por ser quien eres, por estar casado con alguien, porque se ha hecho pública alguna faceta de tu vida privada y tu intimidad o, simplemente, por tu cara bonita. Ese no era mi caso: mi cara no era bonita y lo sabía, y ya había tenido la oportunidad de volver a la exposición pública y hacerme «famoso» así, de esta manera fácil y rápida, pues no olvidemos que en su momento había recibido una oferta para participar en el *reality* de televisión *Supervivientes*, y la rechacé. Nunca me he arrepentido de esto, ya lo he dicho, porque para mí la fama es la consecuencia de una trayectoria de esfuerzo y disciplina que te hace ser todo lo mejor que puedas en tu área. En mi caso, tras años de duros entrenamientos y competición, yo había ganado algunos torneos con mi equipo que me habían hecho merecedor de una fama derivada de estos triunfos, y si ahora soy conocido es por hacer un programa televisivo en el que, en la medida de lo posible, ayudo a la

gente a mejorar su vida —sin olvidar, esto no se puede negar, que los formatos televisivos tienen un componente muy marcado de entretenimiento y espectáculo, pues lo que buscan, en definitiva, es atraer y mantener a la audiencia a través de las historias que presentan—.

En resumen, la fama no me movía ni en ese 2009 que ahora me parece tan lejano ni tampoco ahora, cuando muchos pueden considerarme un personaje popular. Por eso, cuando la directora comenzó a pedirme que concediera entrevistas en medios como *¡Hola!*, acepté porque entendía que servían para dar a conocer el centro y que, como yo trabajaba por las tardes en su departamento de marketing, aquello era de algún modo un precio a pagar, un requerimiento que iba incluido en el sueldo. Pero la situación y sus expectativas, con la salida del libro, se desbordaron, y yo empecé a interesarme porque sí, por mi propio perfil y mi historia y no por haber pasado por su centro de rehabilitación. De pronto yo era valioso y valiente para los medios, no un pobre adicto al que ella había recogido y recuperado y, sencillamente, ella no lo podía soportar.

La situación, poco a poco y cada vez de un modo más evidente, comenzó a hacerse insostenible, pero ¿qué podía hacer yo? No se me escapaba que esa tensión que se palpaba en el centro entre la directora y yo no podría aguantar mucho más tiempo sin explotar por algún lado. Pero después de mucho reflexionar llegué a la conclusión de que la terapia, el apoyo a los adictos, la ayuda en procesos de recuperación y rehabilitación eran realmente lo mío, lo que me gustaba hacer en ese momento de mi vida. Tenía claro que se me daba bien y no quería volver a empezar ni a probar historias nuevas; lo de los aspiradores, lo de los hoteles... todas esas experiencias fallidas me habían curado ya de espanto y me habían quitado las ganas de seguir dando vueltas (o tumbos, según se mire) buscando un lugar en el que encajar. Sabía que donde podría resultar útil era como terapeuta, pero cada día, después de más indirectas y más caras largas, lo que me preguntaba al salir del centro era si no debía buscarme la vida en otra institución de ese tipo en la que hubiera alguna vacante.

Mientras tanto, los meses pasaban, yo seguía trabajando allí, aguantando el tipo y cada vez más dispuesto a largarme en cuanto viera la ocasión y hallara otro trabajo en la misma disciplina y, cuando menos lo esperaba, en torno a seis meses después de hacer la prueba para ese programa de nombre extraño, volvieron a llamarme.

Quién lo diría, había pasado el primer corte, la primera prueba, pero tenían que hacerme más, muchas más, debía pasar otro *casting*, porque no era yo el único candidato.

Sorprendido, pero también ilusionado, pues algo en positivo había sacado al fin de todo aquello, ya que por primera vez recibía una respuesta y un *feedback* por parte de la productora, acepté de inmediato y, sin decirle nada a la directora, puse una excusa y me escapé unas horas para participar en el *casting*. En esa segunda ocasión el proceso requirió algo más de tiempo, y al poco de hacerlo, esa vez sí, me llamaron y me explicaron que estaban interesados en mí, pero que el proyecto era un formato muy novedoso y tardaría algún tiempo en salir adelante.

¡Pero los meses pasaban y allí no llamaba nadie!

Continué aguantando el tipo y esperando, como la Penélope de Serrat, solo que ella iba con su maleta de piel marrón y sentada en la estación y yo andaba con mi mochila de casa al centro y del centro a casa porque al menos ya había podido acceder a una vivienda, pues había dado el paso de comprarme una casa, hipotecada, eso sí, situada en un barrio del norte de Barcelona y que aún hoy sigo pagando.

Había decidido que podía soportar aquella situación laboral, pues a fin de cuentas en plazas peores había toreado, y esperar un poco más (siempre y cuando la directora no moviera ficha por su cuenta y tomara ella la iniciativa de despedirme, claro está), al menos hasta ver en qué se resolvía la historia de ese programa de televisión que, sí, me decían, parecía que iba adelante. Lo cierto es que nunca terminaba de cuajar y la famosa llamada, esa que nos daría luz verde para comenzar a negociar y tomar decisiones sobre mi vida, no se producía nunca.

Así, entre unas esperas y otras, y por increíble que parezca, pasó año y medio desde la primera toma de contacto por parte de la productora.

¡Año y medio, señores!

En ese año y medio aguanté en el centro, no voy a negarlo, carros y carretas, como quien dice. Me gustaba mi trabajo, me gustaba ayudar a los pacientes, creía que servía para ello y tenía y tengo muy claro que es una labor dura pero enormemente gratificante. ¿Cómo puede ser, entonces, que los celos y las envidias, los conflictos de egos y poder lo estropearan y alteraran hasta volver mezquinas a personas realmente entregadas en ayudar a los demás?

No sé por qué sigue sorprendiéndome a estas alturas. Ya había visto cómo esos mismos conflictos maleaban no a uno, sino a varios equipos de terapeutas que eran profesionales de altísimo nivel y personas a las que, individualmente, valoraba y apreciaba, y de nuevo volvía a estar inmerso en ese tipo de contiendas y, para colmo, con mi superiora directa.

¿Cómo pude mantenerme inmune y evitar entrar en esas luchas?

Lo he pensado mucho y lo único que se me ocurre como respuesta es que, después de tantos años dedicándome a un deporte de equipo como el waterpolo, en el que competía al más alto nivel, yo tenía —y tengo— totalmente asimilada la dinámica de trabajar en equipo sin que mi ego se resienta o entre en conflicto porque me corrijan (recordemos que los partidos se graban y luego se ven infinidad de veces con todo el equipo y el cuerpo técnico juntos para sacarnos defectos, mejorar jugadas, etc.), me presionen para que juegue mejor o me implique más, o me abronquen si cometo algún fallo que perjudique al equipo en el transcurso de una competición. En waterpolo los entrenamientos son muy duros, y los encuentros también lo son porque hay detalles bajo el agua que no captan las cámaras que los retransmiten: los rivales te meten los codos por donde pueden, intentan sumergirte bajo el agua agarrándote con sus piernas, te tiran del bañador para que te desconcentres... En esa tesitura, tú sabes que tu único apoyo son los jugadores de tu equipo, y sabes que, dada la dureza de los encuentros, sin ellos y sin su apoyo estás perdido. Por eso el equipo es lo primero, antes que los egos, los protagonismos y cualquier pique o choque. La camaradería del vestuario es muy

importante, prácticamente esencial en mi deporte (lo es en todos, pero en algunos el trabajo de equipo es básico, sin él sería imposible ganar), y aunque debido a las diferentes posiciones de los jugadores unos se encargan de meter goles y otros de defender, no existe ese divismo que, por ejemplo, se da en el fútbol con los delanteros. En el waterpolo, tanto los que marcan como los que no lo hacen se consideran indispensables y no existe esa tendencia a hacer de algunos jugadores estrellas que están por encima del resto de sus compañeros de equipo, por más que, por motivos extradeportivos a veces, unos sean más conocidos por el público que otros.

Como iba diciendo, por fortuna esta formación en el mundo deportivo me ha ayudado muchísimo a centrarme en el trabajo colectivo y a no crearme mejor ni más importante que el resto de mis compañeros, tanto en el centro terapéutico primero como en el mundo televisivo después. Aunque sea yo quien se pone ante las cámaras, tengo muy claro que todos somos un equipo en el que cada cual es fundamental; maquilladoras, redactores, cámaras... Para todos soy Pedro cuando trabajo y me moriría de la vergüenza si alguien dijera de mí que me comporto como un divo con ellos.

Claro que, cuando por fin me llamaron y me dijeron, allá ya por el año 2010, que había sido elegido y que empezaríamos a grabar el programa, yo no tenía ni idea de lo que se me venía encima...

## 1. No te niegues a lo nuevo

Cuando, en mitad de las broncas que me montaba mi jefa en el centro de rehabilitación, abrí mi correo electrónico en la oficina y descubrí un mensaje en el que me proponían hacer una prueba para presentar un programa nuevo de televisión, directamente aluciné, para qué lo voy a negar.

¿Presentar yo un programa?

Una cosa era que me llamaran en plan «vieja gloria» para *Supervivientes* y otra, muy diferente, que hubieran pensado en mí para un proyecto como aquel. Luego, cuando más adelante me explicaron a grandes rasgos en qué consistía *Hermano Mayor*, comprendí que sí, en efecto, había cierta lógica, y que su correo tenía relación con la contraportada de *La Vanguardia* y con mi primer libro publicado, el ya citado *Mañana lo dejo*. Aun así, yo seguía sin terminar de explicarme que hubieran pensado en mí y no me entraba en la cabeza eso que ellos veían y yo no: ¿de verdad creían que podía ser un presentador solvente?

Todo esto te lo cuento para hacerte partícipe de mis dudas y concluir que, finalmente y pese a todo, me animé a hacer la prueba... Y ya sabes cómo terminó la historia.

La enseñanza que se podría sacar de todo esto es que es muy posible que los demás vean en ti cualidades que tú has pasado por alto, que desconoces, por más evidentes que resulten para otros o que, directamente, ni siquiera te parezcan útiles. Hay rasgos que determinan y demuestran que valemos, que estamos especialmente dotados para realizar ciertas actividades que, por llevar tanto tiempo con nosotros, por formar parte de nuestra esencia, ni siquiera nos damos cuenta de que poseemos y, por tanto, no explotamos.

Y, por ende, si algún visionario se acerca y nos propone participar en un proyecto fomentando estas cualidades, es más que probable que le tachemos de loco y que nos neguemos en redondo a explotar esas habilidades por estar demasiado alejadas de nuestra área de actividad.

Pongamos un ejemplo totalmente extravagante: si resulta que se te dan estupendamente las imitaciones, que solo te animas a realizar en fiestas familiares, y de pronto un primo lejano se te acercara en una boda y te comentara que trabaja en la radio y que en su cadena están buscando desesperadamente a un imitador para uno de sus programas estrella... ¿qué dirías? ¿Dejarías tu trabajo en una oficina por esa nueva opción laboral?

Sé que la respuesta es difícil, que habría que valorar todas las posibilidades y sopesar los pros y los contras. En mi caso, estaba muy estresado en mi trabajo, no me sentía a gusto en el centro de rehabilitación, con la directora boicoteándome a cada rato, y ese correo resultó providencial. Además, cuando supe en qué consistía exactamente el programa descubrí que *Hermano Mayor* me venía como anillo al dedo porque no solo importaba mi pasado como adicto que había conseguido rehacer su vida, sino que

también aprovechaba mi experiencia como terapeuta, que era exactamente lo que yo quería hacer.

Pero... ¿y mi experiencia ante las cámaras?

Pues era absolutamente ninguna más allá de las entrevistas que podían hacerme después de un partido.

Y, sin embargo, acepté.

No fue fácil, tuve que vencer el miedo al ridículo que me producía ponerme ante un equipo de cámaras, técnicos y compañeros e interactuar con los chicos y, también, tuve que aprender a controlar mi nerviosismo, a moverme, a vocalizar mejor... Pero, contra todo pronóstico, la cosa terminó saliendo bien, y hoy en día una de las actividades que más me gusta realizar es la de impartir conferencias y charlas que, lo he comprobado, resultan muy útiles para los chicos y los padres que acuden a ellas.

En definitiva: yo no lo sabía, pero sí, soy un buen comunicador y jamás me había percatado de ello.

El consejo que puedo darte, la enseñanza que se puede entresacar de mi experiencia, es la de que debes vencer el miedo a lo nuevo: nuevas experiencias, nuevas actividades, nuevas opciones laborales y, también, nuevas personas, compañías, amistades y lugares.

Obviamente, te estoy animando a lanzarte a lo nuevo sin olvidar una básica precaución y, como diría mi madre, «cabeza»: no te metas en carreras ilegales de coches, no te lances a hacer *puenting* sin las normas de seguridad precisas, no te pongas a subir vídeos como loco a Youtube en los que muestras tu intimidad en busca de una oportunidad en el mundo del espectáculo y, mucho menos, jamás empieces a probar drogas nuevas o alcohol para explorar tu creatividad o vivir experiencias desconocidas para ti hasta ahora.

Lo nuevo puede invadir tu vida sin afectar a tu seguridad, dentro de los límites de lo razonable, no lo olvides.

Lánzate a por aquello que siempre has querido ser, o acepta nuevas propuestas, pero no te olvides de tener una red de seguridad. En mi caso, yo había adquirido ya una experiencia como terapeuta y, si lo de la tele no salía, siempre podía volver a buscar empleo en esa área. Pero, insisto, lanzarse a la aventura no significa lanzarse a lo loco, una cosa es asumir nuevos retos y no temer a las novedades y otra muy diferente la inconsciencia del que se lo juega todo a una carta sin detenerse a sopesar los riesgos que está afrontando.

No se pierde nada por probar, cierto, y las oportunidades son para los valientes. Te animo a experimentar, a atreverte, a explorar y descubrir, pero sin descuidar una prudencia esencial porque, no lo olvidemos, la pretensión final de este libro y, por tanto, de todos mis consejos, es que tengas una vida mejor, más feliz, más plena, y se me antoja que esto sería medianamente difícil si te diera por vivir en plan salvaje llevando tus experiencias al límite, ¿no te parece?

## 2. No le sigas el juego a las personas negativas

No se me pasa por alto que en esa lista de consejos que te di al inicio, antes de empezar a contar mi vida, uno de los principales era que huyeras de la gente tóxica. Podrás pensar que este de ahora, por el que te invito a no seguirle el juego a las personas negativas, viene a ser más de lo mismo, pero hay dos matices esenciales en los que me interesa ahondar.

El primero es que, como ya apunté, por desgracia no siempre nos es posible mantenernos alejados de este tipo de personas ya que en muchas ocasiones ese ser tóxico que nos hace la vida imposible con su negatividad, siempre sacando pegadas o poniéndose en lo peor, es un familiar directo al que no podemos dejar de tratar o, como era en mi caso, un superior.

Yo, como seguro que te imaginas, no podía dejar de trabajar pues, como todo el mundo, necesitaba mantenerme, y tampoco podía trabajar sin tener a mi jefa cerca, muy presente en todo momento, demasiado presente incluso.

Y aquí llega, como consecuencia de este primer matiz, el segundo: **cultiva la templanza**.

¿A qué me refiero con esto?

Pues a que cuando no queda más alternativa que seguir conviviendo o trabajando día a día con aquellos que, por decirlo sin ambages, se dedican a hacernos la vida imposible, la única salida civilizada y razonable es recurrir al autocontrol, al dominio de nosotros mismos y nuestras emociones, a la bien llamada «templanza».

Sé que decirlo es mucho más fácil que hacerlo, pero llevo desde la primera página de este libro apelando a tu madurez, a tu serenidad, y no voy a dejar de hacerlo ahora.

Hazte el sordo, el mudo, el tonto, pero no entres al juego de aquellos, sean quienes sean, que pretendan provocarte.

En ocasiones la vida se porta de una manera muy puñetera y nos coloca cerca de personas insensibles (por no llamarlas malvadas) cuyo principal objetivo parece ser pincharnos. En este mundo traidor nuestro, la compasión, la empatía y la sensibilidad son bienes cada vez más escasos, y ya no digamos la educación o la cortesía, de manera que siempre te encontrarás con desalmados que no pierden la oportunidad de llamarte borracho si descubren que has tenido problemas con el alcohol, o loco si has padecido una depresión, o cualquier tipo de insulto imaginable que, no alcanzo a entender por qué, les hará sentirse mejor, quizás incluso creerse superiores a ti.

Su plan consiste en machacar al que les parece más débil y que tengan más a mano para así poder reafirmarse ellos, y si sufres la mala suerte de tener a alguna de estas malas personas cerca sin considerar la opción de mantener las distancias o reafirmarte y pararle los pies de manera educada pero firme, la única salida que me parece razonable es, simplemente, ignorarla.

Hacer oídos sordos, estar por encima, no entrar en el juego de la gente tóxica es la mejor manera de sobrellevar esa situación tan desagradable. No vale la pena que te

molestes ni en razonar ni en desgranar todos los argumentos en tu defensa que consideres oportunos. Si ellos buscan provocarte, alterarte, insultarte o molestarte, no van a cejar en su empeño sencillamente porque no son personas razonables con las que poder hablar de manera sosegada.

La rabia, los celos o la envidia están en su interior y tú no podrás solucionarlo, o no lo conseguirás a corto plazo, de modo que mantén la cabeza fría y sigue adelante sin pararte en disputas que no llevan a ninguna parte y no te favorecerán en nada. Sé que es difícil, pero sé también que podrás lograrlo, porque ya te has propuesto retos mucho más complicados que este y, estoy seguro, has vencido a enemigos mucho más duros de pelar.

### **3. Todos tenemos un talento especial, encuentra el tuyo y aprovéchalo**

En relación con la primera recomendación que te ofrecí en este capítulo cuando te decía que no te negaras a lo nuevo, quiero insistir ahora en lo útil que te resultará y lo fácil que hará tu vida nadar a favor de la corriente de lo que eres, es decir, aprovechando tus virtudes y tus talentos y sacándoles partido.

Parece que lo que estoy diciendo es una obviedad, y estoy seguro de que todos los que me estéis leyendo pensaréis que, claro, por supuesto, es lo lógico, lo que debe hacerse; pero luego, a la hora de la verdad, no dejo de encontrarme a personas con enormes problemas porque se empeñan en luchar contra sus propias tendencias y las características que les ha concedido la suerte, el destino o la naturaleza.

Te voy a poner un ejemplo muy tonto y simple que seguro que no es la primera vez que escuchas: yo tuve en el pasado una novia guapísima con una melena rizada espectacular que me confesó que se pasó toda su adolescencia planchándose el pelo porque a ella le gustaba liso, hasta que, ya adulta, comprendió que había desperdiciado una cantidad enorme de tiempo luchando contra su propia naturaleza (con un gasto considerable de dinero en productos capilares) y que lo que debía hacer era intentar sacar partido a esos rizos que, eso lo supo después, eran la envidia de un montón de amigas.

Estoy convencido de que esta historia, tan simple, pero tan usual, te resultará familiar y que, al contrario, seguro que conoces a alguna mujer con el pelo lacio empeñada en quemárselo con permanentes y planchas con tal de tenerlo rizado.

Lo de los cabellos rubios o morenos, ondulados o no, no pasa de ser una mera anécdota, y bienvenidas sean las peluquerías y todo tipo de métodos que nos ayuden a cumplir sueños tan simples, pero que nos pueden hacer tan felices, como llevar el pelo de un determinado color que no es realmente el nuestro.

Sin embargo, es posible que también conozcas a alguien que quiso estudiar la carrera de Bellas Artes, por ejemplo, y que se dejó convencer por padres razonables que le explicaron que no tenía salida y que era mejor que se hiciera economista, o abogado, o arquitecto.

Esa persona pasará toda su vida trabajando en algo que no le gusta y, posiblemente, lamentándose de su decisión y dibujando en los márgenes de sus hojas de contabilidad en las reuniones.

¿No es triste?

Lo es, tanto como una de esas películas en las que el o la protagonista se arrepiente toda su vida de haberse casado con el pretendiente millonario en vez de fugarse con el chico atractivo que era su media naranja, pero que no tenía dónde caerse muerto.

En fin, no quiero pasarme de peliculero, pero sí estoy muy interesado en que hagas de vez en cuando revisión de tus intereses, tus virtudes, tus capacidades y deseos y no vayas contra ellos por intereses materiales o un sentido práctico que en más de una ocasión te perjudica en vez de beneficiarte.

Sí, lo sé, a veces es más difícil seguir las tendencias naturales y hacer realidad tus deseos, o simplemente tus deseos pasan por opciones que no te darán tanto dinero como, por ejemplo, ser notario; por otra parte, algunos de estos deseos son directamente muy difíciles porque, como te comenté páginas atrás, no todos podemos llegar a ser astronautas.

Y, sin embargo, qué bien se vive trabajando en lo que a uno le gusta, conviviendo con la persona a la que se quiere, dedicando nuestro tiempo libre a aquello que nos gusta de verdad.

Sé que no es lo que toca ahora, que este no es un libro sobre cómo educar a los hijos y sí sobre cómo conseguir nosotros ser felices, pero lo digo en tantas ocasiones que no puedo resistirme a repetirlo una vez más: si tu niña quiere hacer ballet en su hora de extraescolar, si tu hijo quiere ir a clases de artes marciales, déjales elegir, no les obligues a estudiar chino porque puede que tenga (o no) muchas salidas laborales dentro de treinta años si lo que anhelan ahora es realizarse a través del baile, del judo o de la pintura.

Tendemos a pensar que lo bueno es lo útil, pero nuestros sueños van por libre y no debemos olvidar que esto también vale para los adultos: siempre hay alguna cualidad que nos hace especiales y únicos, alguna habilidad que hacemos mejor que los demás y que disfrutamos realizando. Nuestra tarea es ser lo suficientemente agudos y certeros como para saber identificarla y, después, dedicarle no ya nuestra vida entera, no voy a pedir tanto, pero sí el tiempo suficiente como para realizarnos y relajarnos a través de ella y conseguir eso que llevo prometiendo desde la primera línea de este texto: ser un poquito más felices.



## X HERMANO MAYOR... Y PADRE EN LA VIDA

Y me metí de lleno en ese mundo totalmente nuevo para mí que era el de la televisión.

*Hermano Mayor* fue una aventura televisiva en la que todos tuvimos que ir aprendiendo sobre la marcha, aunque, no lo voy a negar, el que más verde estaba y más tuvo que aprender de todo el equipo fui yo.

La idea partía de un programa que había comenzado a emitirse en enero de 2006 en el canal TF1 de la televisión francesa que se llamaba *Le Grand Frère* («El Hermano Mayor») también conocido como *Pascal, le Grand Frère*; como ya habrás adivinado, el presentador y protagonista se llamaba Pascal, Pascal Soetens, aunque en 2013 dejó el programa y pasó a presentarlo otro Pascal, este apellidado Maquin.

La dinámica del programa tenía muchas cosas en común con lo que hoy es *Hermano Mayor* en España tal y como lo conocemos: Pascal Soetens era experto en artes marciales y, además, animador sociocultural en un centro social, y su papel, al igual que el mío, era reconducir a chicos y chicas jóvenes y con problemas de adaptación, integración familiar, etc. Cuando la productora Plural, propietaria de los derechos de *Hermano mayor* en nuestro país, adquirió la idea del programa y le propuso al canal Cuatro emitirla, el planteamiento inicial era trasladar ese *Le Grand Frère* a España punto por punto, exactamente igual, aunque pronto, nada más comenzar a grabar, comprendimos que aquí las cosas no funcionaban igual que en Francia...

Yo era un novato total, recordémoslo, así que en mi primer contacto con el equipo del programa me aseguré de repetir una y mil veces que no tenía ni idea de cómo funcionaban los formatos televisivos y, por tanto, me ponía totalmente en sus manos.

Supongo que mi falta de experiencia fue evidente para todos, estaba cortado, me recuerdo moviéndome con una total falta de soltura, coartado por la presencia de la cámara, rígido, tímido... ¡Tímido yo! Pues sí, porque saber que llevas sobre tus hombros todo el peso de una nueva apuesta televisiva en la que tanta gente se juega su trabajo impone, y mucho.

Al cabo de varios días comprendí que no podía seguir así. Tenía que coger el toro por los cuernos y enfrentarme a aquella situación, nueva para mí, y procurar desenvolverme de manera que pudiera dar lo mejor de mi experiencia, pues, al fin y al cabo, me recordé que yo tenía práctica como terapeuta y que, además, gracias a mis vivencias en el mundo del deporte, podía ofrecer a aquellos chicos tan necesitados de ayuda algunas de las lecciones que yo llevaba aprendiendo y recordando desde niño: disciplina, trabajo en equipo para salir adelante en las situaciones difíciles, asumir que

uno solo no puede hacer frente a los problemas, que necesita la ayuda de los demás para recuperarse, empuje, garra, espíritu competitivo... Si el programa no triunfaba y no salía adelante al menos por mí que no fuera.

En primer lugar, decidí echar toda la carne en el asador y olvidarme del miedo al ridículo. Resolví que la cámara no podía ser un enemigo, un ojo implacable que me juzgaba y sacaba todos mis defectos, tal y como yo creía por entonces. Si tenía poco pelo, si salía con ojeras..., nada de eso debía preocuparme porque lo importante era lo que hacía con los chicos y cómo reaccionaban ellos. Me olvidé de intentar quedar bien y elegí decir las palabras adecuadas en casos de extrema emoción en los que lo que de verdad importa es el trato humano, no la corrección del lenguaje, y asumí que, dado mi desconocimiento del medio, lo mejor que podía hacer era escuchar los consejos de los que sabían y dejarme guiar por mi instinto, pues yo sí entendía (de hecho, lo sabía mucho mejor que ellos) cómo se sentían todos esos jóvenes en crisis a las que no sabían enfrentarse.

Para mí fue una liberación, y a partir de ese momento me preocupé solo de hacer las cosas bien, no de *quedar* bien. Estoy convencido de que la honestidad, la sinceridad que transmitía fueron la clave del éxito del programa mientras estuve en él.

Yo no interpreto ni actúo. Creo que los espectadores saben que lo que les digo a los chicos, mis gestos, mis reacciones, son espontáneos y por eso, entre otras muchas cosas, generan tanta empatía en el público. En un programa como *Hermano Mayor* los televidentes se dan cuenta de que hay mucho espacio para la espontaneidad. Por más que los redactores hagan su trabajo, que sigamos un método de intervención con unas fases muy diferenciadas para conseguir hacer ver a los adolescentes la realidad de su situación, que dispongamos de psicólogos experimentados (yo también tenía experiencia gracias a mis años en el centro de rehabilitación) que hayan visto y tratado todo tipo de patologías y casos, siempre queda un margen para lo impredecible, para lo insólito, para reproches que no te esperabas, arrebatos que te pillan por sorpresa o, por qué no, emociones que no pensabas que fueran a aflorar y que consiguen de paso emocionarte también a ti.

Cuando dejé el programa había hecho siete temporadas y, he de admitirlo, pese a haber visto todo tipo de casos, chicos y chicas y problemas, aún continuaba llevándome sorpresas, tanto buenas como malas, que me pillaban en muchas ocasiones con el pie cambiado. Por eso —y porque es mi modo de ser, son mis principios y no voy a renunciar a ellos—, cuando decidí antes de empezar a grabar la primera temporada, que iba a ser, ante todo, honesto ante las cámaras, me quité un gran peso de encima y pude preocuparme por muchos otros aspectos que, como yo mismo, también había que ajustar en el programa.

Lo que ocurría era que, como acabo de contar, la productora había importado un formato de Francia con unas dinámicas muy concretas que, sí, de acuerdo, en Francia funcionaban, pero en España no terminaban de encajar porque, aunque seamos países

vecinos y a primera vista nos parecíamos bastante, lo cierto es que hay aspectos de la idiosincrasia francesa y la española, en ocasiones pequeños matices, bien diferentes que hacían que el programa francés funcionara y el nuestro, la verdad, no tanto; aunque esto fuimos comprendiéndolo sobre la marcha.

Uno de los puntos clave del método de *Le Grand Frère* consistía en que el terapeuta, el ya citado Pascal, se trasladaba a vivir a la casa de la familia con problemas y convivía con todos ellos intensamente, de la mañana a la noche, durante nada más y nada menos que nueve días. A mí, como novato y mandado que era, me decían que eso mismo había que hacer en España, y allí me iba yo, con mi mochila, a quedarme en las viviendas de las familias, unos hogares, recordemos, en los que había problemas y en los que, en el mejor de los casos, volaban los platos. Y yo allí dentro, con cara de póker, mirando a cámara cuando llevábamos a lo mejor dos días de convivencia y pensaba: «No puede ser, ¡¡¡me quedan siete días más!!!»

Algunas situaciones, tengo que reconocerlo, eran hilarantes de tan extremas; recuerdo estar en una casa en la que, debido a las crisis familiares que provocaba el joven conflictivo, precisamente la vajilla era prácticamente inexistente porque, en sus arrebatos, había ido rompiéndola toda, de manera que, cuando me senté a la mesa con ellos para cenar, la madre se dio cuenta de que no tenía plato que ponerme y, ni corta ni perezosa, la pobre mujer se levantó de su silla, se dirigió al rincón de la cocina donde tenía su comida el perro de la casa, y tan tranquila cogió el plato donde estaba el pienso del animal, lo sacudió, le pasó una servilleta y me lo puso delante para que me sirviera yo la cena en él. La cara que puse debió ser apoteósica, porque recuerdo al cámara llorar de la risa sin dejar de grabar mientras yo, como podía, aguantaba el tipo toda la cena.

Después, cuando terminábamos las grabaciones y llevábamos todo el material a montar, muchas de esas escenas se quedaban en la sala de montaje y nunca veían la luz. Lo que resultaba evidente al revisar lo grabado era que mi presencia constante en la casa coartaba a los miembros de la familia y el material no resultaba natural, sino forzado y, lo peor, falto de ritmo.

Era necesario hacer ajustes y, sobre la marcha, comprobando qué funcionaba y qué no, fuimos imponiendo nuestro propio modo de hacer las cosas, aunque he de decir, para contar la verdad y nada más que la verdad, que gran parte de estos ajustes pudieron hacerse porque la productora decidió, con bastante rapidez, cambiar a la directora del programa.

Debo reconocer que algo tuve que ver, porque aunque participar en este programa ha sido una experiencia maravillosa todos estos años, también ha habido momentos de crisis y tensión por los casos particularmente difíciles en los que el método no terminaba de funcionar, por la presión de grabar el programa en circunstancias emocionalmente intensas debido a su contenido, y también por que, fuera de pantalla, al margen de la grabación, ha habido diferencias de criterio con algún miembro del equipo.

Yo me planteé, en un primer momento y como ya he dicho, actuar con toda humildad, en primer lugar porque creo que esa es la actitud adecuada en general, y estoy totalmente en contra de quienes van por la vida creyéndose la bomba y perdonándose la

existencia a los demás; y en segundo lugar, y en este caso en concreto, porque yo del mundo de la televisión no sabía nada.

Así que empecé calladito y diciendo a todo que sí, pero pronto se vio que eso de quedarse una semana entera, o nueve días incluso, en las casas de los chicos con problemas que queríamos ayudar, aunque televisivamente funcionaba como un tiro, no resultaba a nivel del método y tratamiento para sus problemas y además suponía para el equipo un infierno de grabación, porque echábamos horas que no servían para nada.

Por otra parte, y pese a lo bien que iban las emisiones del programa, algunos aspectos del modelo francés nos resultaban repetitivos. Era lento, poco natural, de apariencia forzada... Así que fuimos aportando cambios y dejando algunas de las prácticas francesas de lado: opinábamos (yo el primero) que eso de invadir las residencias de las familias conflictivas no aportaba nada y, en ocasiones, generaba aún más tensión; en un primer momento lo sustituimos por un almuerzo o cena en familia, para que se me viera interactuar con todos sus miembros a la vez, de manera que en lugar de quedarme allí a dormir me quedaba a comer con ellos, aunque a veces la situación de descontrol familiar era tal que ni siquiera se dejaba de discutir para cocinar...

Lógico, hay que ponerse en el lugar de las madres o los padres: tienes a un crío que no para de rebelarse, que rompe los muebles, que grita a todas horas... Y no solo invaden tu casa las cámaras, sino que tienes que ponerte a cocinar y darles de comer. ¡Como para ponerme a asar corderos estoy yo ahora!, dirían esas madres cargadas de razón. Por eso, y porque lo que se pretendía por parte del equipo y de la productora era dar una imagen de normalidad, en un primer momento ofrecimos a la familia poner nosotros los alimentos para la comida o cena, de modo que en cuanto el equipo de *Hermano Mayor* llegaba a una ciudad lo primero que hacíamos era buscar una taberna en el barrio cerca de donde estuviéramos para poder bajar hasta allí en busca de una tortilla de patatas que servir en el momento en que fuéramos a grabar esa escena doméstica. Es algo que se puede comprobar en muchos capítulos de las primeras temporadas: «¡Venga, vamos a cenar para calmarnos todos un poco!», se me ve que propongo, y al rato aparezco saliendo de la cocina con una tortilla más o menos espectacular en función de la habilidad de la cocinera del bar de abajo... Tanto llegamos a repetir esa fórmula que hubo un momento en que, en vez de llamarme «hermano mayor», la gente que me paraba por la calle decía: «¡Mira, el de la tortilla! ¡A ver si cambiamos el menú!».

Cuando al fin eliminamos también del esquema del programa la parte en que yo comía con la familia, mi alivio fue considerable. ¡Estaba de tortilla de patatas hasta las mismísimas narices!

Pero no, ahora fuera de bromas, lo cierto es que esto no pasa de ser una mera anécdota y, por supuesto, yo no me enfrenté con nadie por el tema de la tortilla, sino porque, como adicto rehabilitado y, sobre todo, como monitor y después como terapeuta, había algunos comportamientos y normas, auspiciados por la directora de los primeros programas, con los que no estaba de acuerdo en absoluto. Aunque, como ya he contado al principio, me impuse el ser prudente y no meterme en el trabajo de los demás, y sobre

todo de la directora, pues por algo ella era la que se suponía que sabía lo que hacía y yo era y sigo siendo muy disciplinado en todo lo que tiene que ver con respetar el trabajo de equipo y acatar las decisiones del capitán (en el caso del deporte, está claro que hay un entrenador y un capitán cuyo criterio hay que seguir, y en este caso la directora venía a ser como esa capitana que dirige la nave).

Pero poco a poco me fui soltando, y eso tiene que ver mucho más con que me pareciera injusto en algún momento el trato que se le daba a los chicos que el que yo terminara de perder mi timidez y el miedo a desentonar, o que, al cabo de unas cuantas grabaciones, ya me hubiera ido dando cuenta paulatinamente de cómo funcionaba la dinámica del programa y del equipo y qué se buscaba con el primero.

Me explicaré: la premisa de la que parte el programa es que *Hermano Mayor* busca ayudar a jóvenes con problemas sociales y de adaptación, ya sean familiares o con el entorno, y a través de la intervención del «hermano mayor» —que hasta hace bien poco era yo—, y con el apoyo de psicólogos y terapeutas que establecían un método a seguir, se enfrentaba a ese chico o chica con su realidad, se le hacían ver las consecuencias de sus actos, el futuro que le esperaba si seguía comportándose así y se despertaba su empatía para que fuera consciente de la trascendencia de su comportamiento y afrontara la necesidad de cambiarlo. Si esto sucedía, a partir de ese momento se le proporcionaban herramientas y apoyo psicológico para reconducir su conducta y perseverar en ella, de manera que no hubiera posibilidad de recaer cuando nosotros, el equipo, ya no estuviéramos allí.

Así pues: ¿cuál es la consecuencia? ¿Qué se hacía?

En primer lugar, en la selección de participantes se buscaba a casos extremos, muy al límite, hasta el punto de que en alguna ocasión llegaron a seleccionarse chicos con problemas graves de adicción. Y por ahí no pasé.

Un adicto, y lo digo con conocimiento de causa, es un enfermo, una persona con un problema grave, y el objetivo de *Hermano Mayor* es ayudar a jóvenes y familias con problemas conductuales, no de adicción, porque ese es un problema que no se puede llegar a superar con el tratamiento y la ayuda que el programa ofrece. Sí, es posible que algunos de los participantes en el programa se hayan fumado algún que otro porro, pero yo estoy hablando de drogadictos con problemas serios, y no estaba, y sigo sin estarlo, dispuesto a rebasar ese límite, por más que un adicto que está pasando por una fase de abstinencia pueda llegar a resultar realmente llamativo y «espectacular» —solo que en un sentido dramático— ante las cámaras.

Es cierto que no sabía de formatos televisivos, pero en cuanto se comentó la opción de incluir en alguno de los capítulos este tipo de casos me mostré inflexible, y estoy orgulloso de haberlo hecho. Ahí comenzaron mis roces con esa directora (cuyo nombre no diré, y que por fortuna duró bien poco en el cargo), pero mi filosofía en el momento en que acepté hacer el programa era —y lo sigue siendo— que su finalidad fuera la de ayudar en la medida de lo posible a estos chicos y sus familias.

Y ahí entramos en otro de los conflictos que se me plantearon en aquellas primeras grabaciones: ¿hasta qué punto es lícito forzar la situación y llevar a los chavales al límite

para conseguir que estallen y provoquen la tan visual catarsis que el programa necesita para comenzar con el plan de choque y de ayuda?

Como he comentado, el tiempo estipulado para grabar en una determinada ciudad tenía unos límites, y en ese periodo era preciso grabar al chico o a la chica en alguna crisis que ejemplificara hasta qué pronto su comportamiento podía ser violento, agresivo, histérico o descontrolado, dependía por supuesto del caso. A veces esas crisis tardaban en estallar porque, como es lógico, la presencia de las cámaras coartaba sus rutinas, sus modos de ser, y «actuaban» ante ellas en el sentido de que se comportaban mejor de lo que sus familias aseguraban que lo hacían normalmente. Nuestro método consistía, entre otras cosas, en poner al protagonista de cada caso en situaciones límite que le hicieran enfrentarse a su comportamiento y experimentar en su propia piel qué se sentía viviendo con alguien que actuaba como hacía él a diario para hacerle ver que así se sentía a cada momento su familia y, por expresarlo de algún modo, para «romperlo», para que esa dinámica, ese círculo vicioso de rebeldía, disconformidad y agresividad saltara por los aires y la empatía y los sentimientos afloraran, pues con ellos brotaría la raíz misma de todos sus problemas y las causas y motivos ocultos y acallados que le llevaban, con razón o sin ella, a reaccionar así.

Pero a veces esa catarsis no llegaba y, más allá de los procesos del método para hacer aflorar su empatía, o su agresividad y que la sacara fuera, o sus miedos y enfrentarse a ellos, me veía forzado, de una manera que consideraba innecesaria, a «pinchar» al chico para que saltara, como quien dice, «dentro de plazo».

Esas situaciones me parecían y me siguen pareciendo innecesarias, y a raíz de mi negativa a transigir con eso tuve enfrentamientos graves con la directora. Por otra parte, al llegar a los hogares de muchos de esos adolescentes conflictivos me sucedía que, al ver su situación familiar, no podía menos que comprender que se comportaran como lo hacían. Voy a decirlo con claridad: es posible que el chico o la chica necesitaran ayuda y terapia, pero en muchos casos, más de lo que parecería a primera vista, en mi opinión sus padres necesitaban tanta o más terapia que ellos, y por eso se me hacía a veces muy difícil grabar esas conversaciones que yo debía mantener con el padre o la madre que habían llamado al programa para solicitar ayuda y no poder decirles que, en realidad, ese comportamiento salvaje o descontrolado de su hijo o hija obedecía a sus propios errores y carencias. Desde mi punto de vista, se trataba de intervenir para corregir conductas que se producían en una familia y que tenían como consecuencia principal la rebeldía o el descontrol del adolescente, pero que, por una parte, podían ser responsabilidad de todos los miembros de la familia, o al menos del o los progenitores, y que por otra tenían como consecuencia que afectaban negativamente, que perjudicaban, no solo al adolescente y a sus padres, sino a la familia al completo, pues el mal ambiente y la tensión afectan por igual a todos los que viven en una misma casa.

Por ello, me empeñé en la parte del programa en que se sacan los problemas, se mencionan y se ponen en común, para implicar a los padres más de lo que se hacía al principio, cuando comenzó a grabarse, porque consideraba que de alguna manera ocuparse solo del adolescente era, en muchos casos, culpabilizarlo de errores que no eran

solo suyos, sino que tenían que ver con situaciones generadas —queriendo o sin querer, con la mejor o con la peor de las intenciones—, también por los adultos que lo habían educado, ya fuera una madre, un padre, un abuelo, etc.

Así, si eres seguidor de *Hermano Mayor*, te habrás dado cuenta de que a medida que avanzaban las temporadas, y de una manera paulatina, en la terapia y en las conversaciones con Sonia, la psicóloga, y en las intervenciones que yo mismo realizaba, cada vez se implicaba más a los adultos y se dejaba de enfocar todo el protagonismo en el chico o chica que podrían considerarse protagonistas del capítulo.

En conclusión, y tal y como acabo de contarte, *Hermano Mayor* fue cambiando y creciendo, mejorando y adaptándose poco a poco a las necesidades de las realidades a las que el equipo y yo nos enfrentábamos en cada temporada. Fui sintiéndome más cómodo y más a gusto en mi papel, aunque, no lo voy a negar, en muchos aspectos seguía teniendo alguna que otra duda o prevención, pues a veces concluía la grabación y me tenía que marchar de alguna ciudad con la sensación de que no dejábamos la tarea terminada del todo, de que el adolescente necesitaba más tiempo de ayuda, más atención personalizada de la que un simple seguimiento por parte de los redactores una vez grabado el capítulo podía darle.

Es cierto que, tal y como se asegura por parte del equipo de producción, a los chicos no se les deja solos tras pasar nosotros por allí: los redactores siguen pendientes de ellos y los teléfonos del equipo siguen abiertos para cualquier duda o recaída que puedan sufrir los que han sido protagonistas de un capítulo. Pero no nos engañemos: no es lo mismo hacer una llamada más o menos periódica y dar un número de teléfono al que recurrir y en el que te atenderán a distancia que tener cerca a un terapeuta que siga tu caso día a día y que, por descontado, no soy yo, básicamente porque ya estoy en otra ciudad, interactuando y grabando a otro adolescente conflictivo, y quiero pensar que ayudándole, aunque, como ocurría una y otra vez, nada más terminar con él, tras la satisfacción inmediata y el orgullo por verlo bien, ya había otra ciudad, otra grabación y cada vez más chicos en mi memoria sobre los que me preguntaba qué tal estarían, cómo seguirían, si volverían o no a las andadas y si me necesitarían. Y lo más grave es que entre esos pensamientos también se colaban mis propias hijas.

Sí, eso ha sido tal vez lo que más me haya quemado a lo largo de todos los años que pasé siendo el «hermano mayor»; el pensar que muchos de esos casos de chicos problemáticos tenían que ver en su origen con la falta de atención de los padres, que estaban demasiado ocupados para escucharlos, para prestarles la atención que requerían en un momento tan complicado de la vida como la adolescencia; el pensar, cada vez que en una casa rota o «desarreglada» oía cómo uno de estos críos les reprochaba a sus progenitores esta falta de atención, el no estar ahí para ellos, el no atenderlos como debían, que eso mismo podrían decírmelo, con toda justificación, mis propias hijas algún día.

Lo que más me motivó durante las siete temporadas en que participé en *Hermano Mayor* fue el creer firmemente que, pese a todos los condicionantes de un formato televisivo, en el fondo yo estaba ayudando a esos muchachos y plantando una semilla (que luego ellos, y sus padres, y quizás otros terapeutas debían seguir cultivando y cuidando) en forma de terapia y de ayuda. Ya sé que el programa por sí solo no iba a resolver todos sus problemas, que se trataba de unos —por compararlos de manera fácil con un ejemplo asequible—, primeros auxilios y que en ese método de hablar, escucharse, comunicarse, ser sinceros, persistentes y valientes debían perseverar ellos solos cuando yo no estuviera, pero, insisto, creía y creo que el programa es de utilidad no solo para los implicados en cada caso, sino para todos los espectadores que lo siguen. A fin de cuentas, lo que *Hermano Mayor* defiende es el diálogo, la empatía, la fuerza de voluntad para cambiar y mejorar, para dejar a un lado conductas nocivas y emprender una senda nueva y mejor que llevará a todos esos chicos a una vida más sana, madura y responsable.

Mi vocación, una vez abandonado el waterpolo, ya lo he dicho en más de una ocasión, es la de ayudar y educar, y aunque pasé por muchas fases de prueba y error hasta dar con mi nuevo destino, creo que finalmente lo encontré. En cada grabación de *Hermano Mayor*, tras cada programa, cada jovencito y cada ciudad, me decía que todo eso servía para poner una piedra más en mi proyecto de vida, que era el de abrir un centro donde poder ayudar a todos esos chavales que lo necesiten a través de mi experiencia y de los conocimientos que adquiriré en mis años como monitor y terapeuta. He tardado muchos años en conseguirlo, pero hoy ese centro es una realidad, y lo son también las charlas y conferencias motivacionales que doy y todos los libros que escribo con la finalidad de ayudar a los demás a tener una vida mejor. Pero todo eso, ese objetivo ya cumplido, ese sueño, ha conllevado también un precio.

Porque he pasado fuera de mi casa mucho, demasiado tiempo. Yo también tengo unas hijas adolescentes a las que atender y he sentido la culpabilidad de no estar con ellas el tiempo suficiente cuando han pasado por momentos difíciles (como todos los jóvenes de su edad), y he sentido el miedo, el pavor incluso, de que pudieran echármelo en cara con las mismas frases que les oía a todos esos chicos que protagonizaban los capítulos de mi programa.

El ser testigo de todos esos conflictos, muchos de los cuales tenían su origen en el divorcio mal llevado de unos padres que no habían sabido hacerlo bien, que acaso habían utilizado a sus hijos como armas arrojadizas de su ruptura, o que les habían obligado a elegir entre un progenitor y otro; el pasar tanto tiempo fuera, mi ausencia, mi pasado, todos esos años en los que tuve que buscarme la vida lejos de ellas hasta dar con mi camino. Y el horrible ejemplo que fui; porque antes de andar por ese Hotel Guadalpín de Puerto Banús, o de puerta en puerta con los aspiradores, o de ciudad en ciudad recorriendo España con una cámara detrás, no lo olvidemos, después de los largos entrenamientos, los viajes, las competiciones y las medallas, hubo una época muy negra de adicción y de fiesta, de noche y de salida en la que tampoco fui, por decirlo de una manera suave, el mejor padre del mundo.

Como he narrado al principio de este libro, tengo dos hijas, cada una con una de mis ex, que se llaman Claudia y Natalia y actualmente tienen 18 y 16 años respectivamente. Claudia, la mayor, reside con su madre, pero por motivos laborales la madre de Natalia, la pequeña, tuvo que marcharse a trabajar a la isla de Ibiza y dejar Barcelona, por lo que ella se quedó desde muy pequeña a mi cuidado. Así pues, mientras yo andaba metido en las casas de la gente, y oía a chicos y chicas al borde del abismo reprocharle a alguno de sus padres sus ausencias, no podía dejar de pensar en mis dos hijas y cómo ambas debían sufrir mi ausencia por culpa del trabajo, aunque en el caso de Natalia, la cosa era peor porque mientras Claudia tenía a su madre a su lado, ella se hallaba sola con su niñera, esperando a que yo terminara de grabar fuera donde fuera, a veces incluso a más de 1.000 kilómetros de casa, y regresara a Barcelona con ella.

Me perdí muchas horas de su vida, muchas funciones escolares y seguramente muchos momentos buenos y malos. Quiero creer que, por mi trabajo, que consistía en escuchar y ayudar a jóvenes, soy especialmente consciente de sus problemas y, entre otras cosas, o eso espero, sé escucharlas y entenderlas y, por eso, puedo compensar todas esas horas robadas a su tiempo y cercanía con, al menos, una especial comprensión de su edad, su mundo y sus problemas. Pero soy su padre, no debemos olvidarlo, y mi tarea es educarlas y ayudarlas en su trabajo, duro, cada vez más, de crecer, y los colegas y lo guay que puede parecer tener un padre que sale en la tele es sustitutivo de mi presencia.

Por eso, a medida que ellas crecían, sentía cada vez más miedo y más presión mientras grababa *Hermano Mayor*. Mi temor era que al llegar a casa Natalia me dijera alguna de esas frases, de esos reproches que oía durante las grabaciones, y me sentía mal, y culpable, y a eso se iba sumando el que me afectara cada vez más el vivir — porque trabajar es vivir, ya que yo compartía con todos esos chicos conflictivos muchas horas no ya de grabación, sino de vida— sometido a la tensión y el estrés constante de los gritos, las broncas, las salidas de tono, los trapos sucios y las culpabilidades que en *Hermano Mayor* unos y otros se echaban en cara.

Además, debo admitir que también me costaba cada vez más reprimirme porque tengo un sentido del humor que en el programa no podía salir a la luz, pues debía mantenerme firme, serio, adusto con los chicos. Creo que esa faceta de mí sí se ha podido ver en otros programas, como *Levántate*, y también en algunas entrevistas, como la que hice con Risto Mejide, y que para mucha gente ha sido una especie de descubrimiento. ¡Pedro García Aguado ríe!, podría decirse parafraseando el eslogan de *Ninotchka*, la película en la que Greta Garbo reía en la pantalla por primera vez. Lo cierto es que durante las grabaciones reímos, y mucho, y hubo momentos de máxima tensión en algún hogar a los que los miembros del equipo y yo pudimos sobreponernos a base de risas e ironía con que distender la situación. Pero por exigencias del programa no podía mostrar eso en la cámara, y aunque entiendo que formaba parte de mi papel como terapeuta, como «hermano mayor», lo cierto es que todo el estrés de la grabación, el estar lejos de mis hijas, las tensiones que vivía con los chicos y el no parar, siempre de

una ciudad a otra, terminaron llevándome a un estado perenne de ansiedad que desembocó en que, en los últimos años, tuviera que ir a terapia y medicarme con ansiolíticos para soportar tanto tute.

Al principio de estrenarse el programa la gente que me paraba por la calle no sabía mi nombre y se dirigía a mí en plan: «Oye, ¿tú no eres el de *Hermano Mayor*?», pero desde hace ya unos años se me conoce por ser quien soy. A pesar de que la dinámica de la serie se había ido perfeccionando hasta el punto de que los programas (y las audiencias) eran cada vez mejores, aunque mis hijas habían crecido bien y se habían convertido en unas chicas responsables de las que estoy orgulloso por más que a veces, cuando quieren sacarme algo, me echen en cara en nuestras negociaciones para que les dé permiso para volver más tarde a casa por la noche o les compre algún regalo, eso del «refuerzo positivo» del que yo hablo en antena, lo cierto es que de un par de años a esta parte ya estaba comenzando a notar que necesitaba un cambio: no ser ese «hermano mayor» siempre serio al que los chicos gritan e insultan en televisión cada vez que les reprocha su rebeldía, y demostrar al público que sí sé reír, y poder vivir más relajado, no estar en la permanente tensión que sufría en mi trabajo, tener otros horarios más normales y un puesto de trabajo no tan alejado de mi casa... Llevar, en definitiva, otra vida.

E, ironías del destino, ese cambio llegó casi sin querer por unas negociaciones contractuales mal llevadas, por ciertos malentendidos con la cadena de televisión para la que trabajaba y, también, por una desgracia que me hizo plantearme la necesidad de, por fin, esta vez sí, parar: mi madre estaba enferma.

Tenía que dejar de ser un «hermano mayor» para convertirme, al fin, en un hijo.

## 1. No tengas miedo al ridículo

Es probable que pienses que esta recomendación te la hago como consecuencia de mis primeros pasos en el mundo de la televisión. En parte sí, ciertamente, tiene que ver con esa experiencia concreta y con cómo, hasta que no dejé esa sensación de ridículo atrás, no pude vencer mis inseguridades y mostrar ante la cámara todo mi potencial, no ya como persona especialmente fotogénica, que no lo soy, sino como terapeuta y educador, interactuando con los chicos en momentos especialmente emocionales e intensos de la terapia que propone *Hermano Mayor*.

Sin embargo, no quiero circunscribir esta recomendación de manera que creas que la necesidad de vencer al ridículo únicamente se debe aplicar ante experiencias como tener que hablar en público o acercarte a una persona que te atraiga para invitarla al cine o a una cita romántica. No, el miedo al ridículo va mucho más allá y nos coarta de muchas maneras distintas casi sin que nos demos cuenta y, las más de las veces, tiene que ver, sobre todo en varones, con el razonamiento (erróneo, por otra parte) de que las muestras de afecto en público son ridículas y, además, delatan una cierta debilidad de carácter.

Nada más lejos de la realidad. Amar y demostrar amor no solo no es ridículo ni síntoma de flaqueza, sino que, por el contrario, rechazar estas muestras de afecto es lo que resulta absurdo, pues da a entender que la persona que hace esto se siente insegura y acomplejada, débil y, sobre todo, confusa por una serie de estereotipos erróneos que han hecho y siguen haciendo mucho mal en nuestros días a la sociedad en general.

Un tipo no es menos macho por abrazarse a un amigo, o hacer carantoñas a un bebé o besar a su madre, y lo digo precisamente yo, que en pantalla siempre aparecía en *Hermano Mayor* muy serio y hasta enfurruñado, aunque eso se debe a que por mi papel con los chicos que protagonizan el programa debo ser adusto y, sobre todo, no reírles las gracias.

Pero, volviendo al tema del ridículo, lo cierto es que el temor a hacerlo nos priva de muchísimas experiencias, sensaciones y emociones que rechazamos solo por no atrevernos a experimentar y sentir. Tenemos que liberarnos de nuestros propios miedos y tabúes porque ese temor y esa vergüenza al qué dirán lo único que hacen es mantenernos alejados de la gente, de la vida, que debe ser vivida con intensidad, sin miedo a lo que piensen los demás de nosotros.

¡Cuántas veces nos hubiéramos lanzado a bailar en una discoteca porque la música nos gustaba y no lo hicimos por temor a la opinión de los demás sobre nuestro modo de movernos! Estoy seguro de que a casi todos los lectores de este libro les habrá ocurrido algo parecido al menos una vez. Y, pensándolo bien, ¿no es una pena?

¡Lo que hubiéramos disfrutado bailando, aunque lo hiciéramos mal!

Mostrar nuestras emociones, disfrutar, perder a veces la compostura... Se trata de vivir con intensidad, de disfrutar y, también, de sufrir, porque todo eso es un modo de

comunicarnos con los demás, de relacionarnos y, sobre todo, de mostrarnos como somos.

Porque ¿cómo van a saber las personas cercanas a nosotros lo que nos gusta o nos hace disfrutar si tememos mostrar ese disfrute?

De la misma manera, no deberíamos asustarnos de dejar traslucir nuestra debilidad por miedo a parecer vulnerables y hacer el ridículo.

¿Qué es eso de que un hombre no llora o no se emociona en público?

Yo lo he hecho ante las cámaras y no me avergüenzo ni me arrepiento.

Al contrario, lo que me avergonzaría sería parecer alguien hierático y ajeno al dolor.

En conclusión: ríe, llora, canta o baila, pero no te mantengas alejado de la vida, de la gente y de una infinidad de experiencias por el miedo a la vergüenza. Seguro que perderás muchas oportunidades, no solo profesionales o laborales, sino, lo que es mucho peor, personales, porque a través de las emociones que solemos reprimir por no parecer ridículos, mostramos nuestra empatía, nos comunicamos y revelamos ante quienes nos rodean. Y es mucho mejor hacerlo, aunque nuestro llanto descontrolado provoque burlas, que mantenerse al margen, inexpresivos pero dignos, de toda una amalgama de sensaciones y emociones que nos hacen ser como somos, es decir, personas que sienten.

## **2. Ten la mente abierta**

No olvides que por mucho que sepas de algunas cosas, es más que probable que no sepas nada en absoluto de muchas otras y no nos deben doler prendas en admitirlo, reconocerlo y, sin importar los años que tengamos, pedir ayuda o que alguien, quien mejor conozca la materia, nos enseñe su disciplina.

Debemos mantener la mente abierta a las novedades y a cualquier tipo de enseñanza que nos depare la vida; nunca es tarde para aprender y crecer como personas, más allá de que ese conocimiento nos resulte útil laboralmente.

Decir «No lo sé, enséñame» no debe suponernos un deshonor ni un descrédito. Es normal que ignoremos un montón de conceptos o materias, sobre todo porque vivimos en un mundo hiperconectado donde el flujo de información que nos llega se renueva constantemente.

Por lo tanto, pregunta sin complejos, escucha, estudia e infórmate o pide que te informen sin sonrojarte ni avergonzarte, con la sencillez y la humildad de aquellos que siempre están dispuestos a saber más y aprender, día tras día, todo aquello que sea de su interés.

Porque ¿quién me iba a decir a mí, ya bien avanzada la treintena, que algún día me reciclaría como presentador de televisión?

Pues aquí estoy. Y gracias a compañeros de equipo maravillosos, que atendieron a todas mis dudas y preguntas, hoy puedo decir que conozco bastantes aspectos del mundo televisivo en que me muevo y que, modestamente, me desenvuelvo bastante bien en él.

¡Quién me lo iba a decir nada más salir del centro de rehabilitación, cuando la única alternativa que se me ofrecía era la venta de aspiradores!

Y es que la suerte, el azar y los golpes y caricias que nos depara pueden resultarnos sorprendentes en ocasiones, pero, como ya he dicho aquí, sin una mente y unos ojos bien abiertos ni nos enteraríamos de la mitad de las oportunidades que se nos presentan y, por supuesto, sin interés por aprovecharlas y aprender todo lo necesario para cumplir con sus requisitos no conseguiríamos realizarlas con éxito.

### **3. Todo requiere ajustes**

Me refiero, como bien supones, a la evolución del programa, que fue cambiando temporada tras temporada para adaptar poco a poco el formato que se había importado de Francia a los matices de la idiosincrasia y la realidad española. Esta serie de cambios que fuimos incorporando en las primeras temporadas de manera paulatina, perdiendo en cada grabación el miedo a innovar y salirnos del guión prefijado por los franceses, nos iban haciendo cada vez más libres, osados y creativos; estoy seguro de que el éxito del programa, en buena medida, se debe a ello.

El programa del que partíamos era bueno, tenía éxito, cierto, pero no terminaba de encajar aquí, en España, y creo que con nuestras aportaciones lo mejoramos por lo que recomiendo encarecidamente que, tanto en lo personal como en lo laboral, en la convivencia como en la creatividad o productividad, no tengamos miedo a la corrección, al cambio, al ajuste.

Esta recomendación sirve no solo para actividades, sino también para personas y relaciones: día a día crecemos, cambiamos, nuestros intereses se alteran y también lo hacen nuestros gustos y nuestra forma de ser, de manera que en la convivencia familiar, amorosa, de amistad, lo normal es que nuestro modo de comportarnos y, por tanto, la relación en sí, sufra ajustes.

Esto no quiere decir que se esté incumpliendo una promesa o rompiendo un compromiso, más bien al contrario: lo irreal es pretender que todo, la rutina o las condiciones de nuestro amor o de nuestras relaciones, mantenga los mismos presupuestos que cuando comenzó.

El ejemplo más evidente tiene que ver con la realidad familiar: lo lógico es que cuando una pareja comienza su convivencia, sus dos miembros, enamoradísimos, se prometan amor eterno y se juren que lo serán todo el uno para el otro. Pero ¿cómo mantener esta promesa inalterada cuando empiezan a llegar los hijos? Que quieran a sus retoños implica que su amor se agranda, que cambia y se hace más responsable, consciente y pleno. El hecho de querer a un hijo no significa que se deje de querer a la pareja, ni que debamos alterarnos y sufrir un ataque de celos porque el amor a un bebé indefenso altere las prioridades de alguno de sus miembros.

Los ajustes son necesarios, las estructuras, las personas, los planes no deben ser rígidos porque la realidad cambia día a día. Por más promesas que hagamos y contratos

que firmemos, debemos perder el miedo a manifestar esa necesidad de evolucionar y, por tanto, cambiar algunas de las condiciones o los tratos a los que nos ateníamos en el pasado.

Si algo no te gusta, o ya no te encaja, pierde el miedo a decirlo y pedir, sin culpabilidad ni arrepentimiento, un ajuste. Es preferible esa opción a que estés a disgusto con alguien, o haciendo algo con lo que ya no estás satisfecho.

#### **4. No estás solo, no eres nadie sin el trabajo en equipo**

Y, hablando de estos cambios que hicimos —para bien— en *Hermano Mayor*, debo insistir también en la necesidad de no olvidar que, aunque a veces lo creamos o nos lo parezca, no estamos solos en absoluto, por lo que nuestros logros o méritos, nuestros triunfos y satisfacciones se deben, en muchos más momentos y casos de los que nosotros mismos pensamos, al trabajo en equipo. Algo que está bien que recuerdes de vez en cuando para que se te bajen los humos de triunfador en esos días redondos en los que te creas que te puedes comer el mundo y recibas así tu dosis diaria de humildad.

No estoy hablando solamente en base a la experiencia de mi carrera deportiva: por descontado sé que todos y cada uno de los partidos ganados fueron triunfos compartidos por cada uno de los miembros no ya solo del equipo, sino del cuerpo técnico. Pero tal vez tú creas que si tus hazañas son individuales el mérito no se debe a nadie más que a ti.

Error, porque no importa que hayas hecho un trascendental descubrimiento científico en la soledad de tu laboratorio o que te hayan seleccionado como primera bailarina en un cuerpo de ballet clásico... Por más que tu logro parezca individual y fruto de tu único esfuerzo, la realidad es que detrás de tu descubrimiento o de tu nuevo papel hay un sinfín de entrenadores, profesores, educadores y amigos que te han apoyado y dado ánimos, e incluso podemos llegar a tus padres, que te inculcaron el valor de la disciplina o el esfuerzo, que costearon tus estudios y te explicaron con toda la paciencia del mundo las sumas y las restas cuando no levantabas dos palmos del suelo y no terminabas de entender al profesor de tu clase del colegio.

Como ves, por tanto, por más que el premio sea para ti y el esfuerzo realizado no te lo haya quitado nadie, a la hora de repartir agradecimientos tienes a mucha más gente en tu lista de la que creías. Del mismo modo que yo, por mucho que diera la cara en la emisión del programa, no estaba solo, sino que tenía detrás el apoyo de todo un equipo excepcional, que no se veía, cierto, pero sin cuyo trabajo yo, que no era más que el portavoz, el representante de todo el trabajo colectivo realizado, no hubiera podido aguantar ni un minuto ante las cámaras.

#### **5. El fin no justifica los medios**

Hablando del equipo de *Hermano Mayor* y del éxito del programa, justo es también, además de repartir méritos entre mis compañeros, aludir a ese momento en que tuve que marcar una línea roja en el suelo y anunciar que no iba a traspasarla por mucho que la directora se empeñara. Ese fue mi momento de apelar a la ética y a mi conciencia y dejar bien claro que ni por toda la audiencia (y, por tanto, ni por todo el oro del mundo) estaba dispuesto a abusar —por definirlo de un modo contundente—, de unos chicos expuestos e indefensos, pues no en vano se ponían en nuestras manos para que les ayudáramos aceptando sus casos, casos de adicción que nos venían grandes y para los que el tiempo de grabación del programa no era suficiente, pues necesitaban mucho más apoyo y terapia de la que podíamos ofrecerles.

Como ya he contado con anterioridad, no me arrepiento en absoluto de marcarme aquel «Hasta aquí hemos llegado»; me daba y me da exactamente igual que me tildaran de divo, o de poco profesional o de mal conductor del programa porque, insisto, el fin no justifica los medios; y el espectáculo y el *share* mucho menos.

Estoy seguro de que, a lo largo de tu vida, tú te vas a encontrar también con disyuntivas semejantes, ya sea en lo personal o en lo laboral, y desde aquí te recomiendo con especial insistencia que mantengas tu criterio y tu palabra. Ya sé que estamos en crisis y no sobran los empleos, que los amigos se cuentan con los dedos de la mano, y no digamos las novias o los novios que valen la pena de verdad. Pero piénsalo, en esos momentos de ultimátum, en esas situaciones en las que te piden que levantes la mano, si te ves en la tesitura de tener que elegir entre tu ética y tu trabajo, tus amigos o tu novio, lo cierto es que entonces no tienes tan buen trabajo, amigos o novios, pues si fuera así no te verías obligada u obligado a tener que elegir.

Yo no puedo decirte qué decisiones tomar, pero sí puedo recordarte que las decisiones erradas siguen pesando en la conciencia mucho tiempo después de haber sido tomadas, de manera que en tu mano está valorar hasta qué punto quieres y/o estás dispuesto a venderte.

Si el objetivo de este libro es ayudarte a que tras su lectura tengas una vida más feliz, lo que debería recomendarte ahora es que revises tu escala de valores para determinar hasta dónde puede resentirse tu conciencia si tomas, por un supuesto beneficio personal o material, una salida diferente a la que tu instinto, tu corazón o tu cerebro te dictan. Si lo que amas es el dinero y te ofrecen venderte, pues véndete. Si, por el contrario, para ti los valores están por encima de todo, defiéndelos contra viento y marea. Pero haz lo que hazas sé consecuente con tu criterio y con tu ética, porque nadar a contracorriente de ti mismo puede ser una tarea dura, solitaria, en la que nadie va a ampararte y con la que, inevitablemente, ocurra lo que ocurra saldrás agotado y, por tanto, perdiendo.

## **6. No es oro todo lo que reluce**

Tiro de refrán clásico y me remito a mi propia experiencia, que te he contado en el presente capítulo, para recordarte hasta qué punto la fama, el éxito, el dinero o la seguridad económica pueden ser espejismos que no valen la pena en situaciones de ruina personal.

Esto lo sé por partida doble: cuando me hallaba ganando campeonatos y medallas con mi equipo estaba siendo presa de una adicción que me controlaba y me hacía, en lo personal, profundamente desgraciado, pues fue por ella por lo que se rompió mi primer matrimonio y me alejó, consecuentemente, de los primeros años de vida de mi hija, ya que por mucho que respetáramos los acuerdos de custodia todos sabemos que no es lo mismo verla los fines de semana que todos los días de su incipiente vida conviviendo con ella en un hogar que no estuviera roto y en el que no hubiera roces ni graves conflictos.

En cuanto a mi éxito como «hermano mayor», acabo de contarte cómo he tenido que acudir a terapia y medicarme para no dejarme arrastrar por la presión, por todo ese cúmulo de emociones que debía reprimir en las grabaciones y por el miedo a estar siendo un mal padre, demasiado alejado siempre de mis hijas por motivos laborales, tan ausente como muchos de esos padres de chicos conflictivos a los que ayudaba.

Estoy convencido de que, al decir esto, muchos lectores os asombraréis. Sé que hay mucha gente (sobre todo jóvenes) que piensan que por salir en televisión y ser famoso —signifique eso lo que sea— todos mis problemas están resueltos: tengo dinero, tengo popularidad, todos me conocen, tengo ¿éxito? = no tengo problemas.

Pues no, se trata de una convicción totalmente equivocada y, además, no puedo resistirme a definirla así: enormemente infantil. ¿Es que la fama y el éxito son remedios eficaces contra el cáncer? ¿Te parece que si soy famoso no puedo sufrir, no puedo sentirme mal, o enfermo, o decaído?

En primer lugar, tendría que explicar a toda esa gente que mi fama no obedece a un *ser*, sino a un *hacer*, es decir: soy famoso porque trabajo en un programa televisivo, no lo soy porque sí, porque salgo en la prensa rosa, por haberme casado con alguien que acapare titulares o porque mi profesión tenga que ver con el mundo del espectáculo y, por tanto, me obligue a permanecer «en el candelero». Se da la casualidad, simplemente, de que soy una persona que se dedica a educar, a comunicar, y debido a ello participé en un programa que me hizo popular, de la misma manera que antes me dedicaba a un deporte que se me daba bien y me hizo ganar medallas por las que me concederían, en total y a lo largo de mi carrera, algo así como media hora en diversos telediarios.

Tras haber dicho esto, espero que se comprenda que, si salir en la televisión para mí es un trabajo como tal, como nos sucede a todos con nuestros trabajos, esto conlleva responsabilidades, obligaciones y momentos buenos (porque al fin y al cabo trabajo en lo que me gusta), pero también momentos malos y algunos inconvenientes: *Hermano Mayor* consistía en trabajar con chicos que están en una situación complicada, que son rebeldes y difíciles y que se resisten con uñas y dientes a abandonar su comportamiento y corregir su actitud por más que, en el fondo, sepan que eso es lo mejor para ellos. Cuando les obligas a enfrentarse a su realidad reaccionan mal, con violencia,

insultando... ¡La de veces que me pueden llamar a lo largo de un programa «calvo de mierda»! ¿Las has contado? ¡¡¡Siempre, siempre, siempre terminan llamándomelo!!!

No me importa, sé que forma parte de esa lucha suya que consiste en debatirse entre seguir como están, haciendo básicamente lo que les da la gana aunque estén rodeados de problemas y ellos mismos *sean* el problema, y cambiar, que como ya he mencionado varias veces, requiere pasar en muchos casos por un proceso de reforma y recomposición que puede resultar duro e, incluso, doloroso.

Pero que yo sea consciente de a qué obedece toda esta tensión, toda esta violencia, a veces solo verbal y que, en ocasiones, ha podido pasar a mayores, no significa que no me afecte: acabo de contar que este estrés me ha tenido en terapia todos estos años y que me he visto obligado a medicarme. Y esto sin hablar de mi situación personal: dos hijas a las que echo de menos y que me necesitan, mi condición de padre soltero, por decirlo así, un trabajo absorbente que me lleva a pasar mucho tiempo lejos de casa, durmiendo en hoteles, viajando de un lugar a otro, siempre cambiando de ciudad...

Como ves, nada de esto es fácil: no vuelvo a mi casita todas las noches con los míos, me siento solo a veces, mi trabajo no es rutinario porque cada caso, cada chico o chica supone un reto nuevo; y, por supuesto, yo también tengo mis ratos malos y mis momentos de crisis en los que me paro a pensar y me digo: ¿vale la pena?

La respuesta es un contundente sí, pero no por la fama ni el éxito, sino porque siempre he tenido la convicción —y muchas de las personas que me paran por la calle y se dirigen a mí me lo confirman— de que a través de *Hermano Mayor* he podido ayudar a muchas personas a corregir comportamientos, cortar malos hábitos o actitudes negativas incipientes y ofrecer consejos para vivir mejor, con más felicidad y tranquilidad, con más generosidad, cariño y comprensión.

Como decía en el título de este apartado, no debemos confundirnos, no es oro todo lo que reluce, y alcanzar el trabajo soñado, o el ascenso mejor pagado o, simplemente, que te toque la Primitiva no garantiza la felicidad porque una persona ha de estar completa y, para ello, precisa no solo fama o dinero. Es cierto que la estabilidad económica da seguridad, y la seguridad da tranquilidad y ayuda, y mucho, a que nos sintamos bien, pero a veces el éxito no conlleva beneficios económicos, y en ocasiones estos beneficios requieren de un esfuerzo tan intenso que nos alejan de los demás, nos aíslan y consiguen que terminemos solos y deprimidos. Ser el mejor, el más rico, el más notorio no sirve de nada sin amor, sin amistad, sin una familia a la que volver, y por experiencia quiero recordártelo una y otra vez para que, a la hora de aceptar un trabajo que te exija estar lejos de casa, o vivir en un permanente estado de tensión, o convertirte en alguien borde y seco, perfeccionista hasta el límite y hasta el punto de olvidarte de reír y relajarte, te plantees si de verdad vale la pena.

## **7. La vida no espera**

Dicho lo anterior, este consejo parece que sobra, pero no está de más insistir porque a veces no nos damos cuenta de hasta qué punto descuidamos a los demás por ser los mejores en una faceta de nuestra vida, como el trabajo, por ejemplo.

Nos decimos: «Voy a trabajar a tope estos años hasta ascender y después ya pararé y dedicaré más tiempo a mis hijos», pero cuando llega ese momento los niños han crecido y ya no nos necesitan y, lo peor, no quieren saber nada de nosotros.

En ocasiones esta es la mejor de las posibilidades, porque no solo la gente crece, también enferma, y muere, y no está de más recordarlo y tenerlo muy presente. Todo puede saltar por los aires en segundos: un semáforo que alguien se salta, una simple caída y, de golpe, ese trabajo que tanto nos importaba, ese ascenso, esa hipoteca... ya no sirven de nada.

Por eso, te lo digo desde el fondo de mi corazón, no olvides que tienes que saber parar y estar con los tuyos, con esa gente que un día puede faltar casi sin avisar. Yo lo hice a tiempo, por fortuna, y aunque perdí un trabajo, como ahora te contaré y seguramente ya sabes, pienso que es la mejor decisión que he tomado en mi larga y muy azarosa existencia.



## EPÍLOGO

### TIEMPO DE FINALES... Y DE PRINCIPIOS

«Mamá se muere».

Mi hermana me lo dijo mirándome fijamente, más como una advertencia que como un recordatorio, con la contundencia de quien se siente obligado a decirle la verdad con toda su crudeza a alguien que no es que no la escuche, es que no quiere entenderla.

Mi madre tenía cáncer, era cierto, pero en todos los meses en que tuvo que operarse, medicarse y radiarse, yo siempre pensé que mejoraría, que saldría de aquello. Y no, no iba a salir; parecía evidente para todos menos para mí.

Mi optimismo, mi entusiasmo proverbial, me había jugado una mala pasada y ahora debía enfrentarme a la dureza de un golpe que, no por ser posible e incluso hasta evidente, dejaba de ser enormemente doloroso. Mientras todos se habían estado preparando para la posibilidad de ese desenlace, yo había estado en mi nube de ilusión, creyendo que saldría, que todos esos tratamientos invasivos y dolorosos darían resultado y ella, como luchadora que era, conseguiría dejar atrás también ese trance.

Comprendí, de pronto, que todo pasaba a un segundo plano de una manera radical. Ya no se trataba de estar con ella en el hospital respetando mis turnos con mis hermanas para atenderla, yendo a verla cuando regresaba de dar una conferencia en algún lugar de España, llamándola para ver «qué tal». Ahora mi presencia no tendría como objetivo cuidarla y ayudarla. Se trataba de aprovechar como fuera, como pudiera, los últimos momentos que le quedaban.

La vida, como he dicho al final del capítulo anterior, no espera, y la enfermedad de mi madre me pilló terminando de grabar la séptima temporada de *Hermano Mayor* y comenzando a negociar mi contrato antes de que se planificara la grabación de la octava.

Los tiempos y los momentos son caprichosos, no existe otra explicación: mi madre padecía cáncer, yo estaba noqueado por la noticia y, también, por verla, a ella que siempre había sido tan fuerte, en ese nuevo estado de indefensión y debilidad, y justo en ese momento tocaba replantearse, después de una larga etapa de mi vida siendo el «hermano mayor», algunas condiciones del contrato para poder seguir siéndolo.

Yo estaba contento. El programa iba bien y pese a todo lo que he comentado en el capítulo anterior, a pesar de esas sombras que siempre existen en todo trabajo por más que nos realice, yo quería continuar. Pedí tiempo. Solo eso. Y expliqué por qué: mi madre estaba enferma, quería pasar más tiempo con ella y la situación no podía esperar. El tiempo corría en su contra y en la de todos los que estábamos a su alrededor; no se

trataba de dejarlo para más adelante, tal vez cuando terminaran las grabaciones, porque lo más probable era que ese tal vez nunca llegara y ella ya no estuviera con nosotros.

No sé lo que pasó, y no quiero volver a meterme en largas explicaciones y dimes y diretes que ya se han ventilado, y no por mi parte, suficientemente en la prensa. Las negociaciones se filtraron y se hicieron afirmaciones que no eran ciertas, se me acusó de pedir más dinero, se me tachó de difícil y complicado y, creo, también de divo... Y, como ocurrió cuando decidí apartarme de las competiciones de waterpolo como parte del cuerpo técnico, comprendí que no quería seguir, que después de siete temporadas lo que más me importaba era guardar un buen recuerdo de esa etapa, que lo mejor era dejarlo ahí, decir adiós al programa si este no era compatible con mis necesidades personales y familiares y buscar una nueva salida.

No tenía más ofertas en ese momento, no sabía a qué me iba a dedicar profesionalmente, no había un plan B en lo laboral, pero sí un objetivo principal y fundamental en lo personal: estar con mi madre. Aprovechar sus últimos momentos. Hacer las cosas bien y poder despedirme de ella con la conciencia tranquila.

Porque, aunque en el momento de su muerte yo llevaba más de una década sobrio, aún había asuntos pendientes que arreglar con ella.

Qué irónico, como «hermano mayor» no me cansaba de repetir una y otra vez a los chicos con problemas que era esencial hablar, comunicarse, y yo sin embargo todavía tenía conversaciones pendientes con mi madre.

Abandoné el programa, dejé también por tanto la medicación con ansiolíticos que tomaba para soportar el estrés emocional de las grabaciones, y sentimientos y emociones acallados durante años comenzaron a aflorar. Paré, pasé horas y horas sentado en habitaciones y pasillos de hospital esperando a los médicos, estando con ella, y por fin me atreví, tal vez porque sabía que no habría más oportunidades, a mirarla con los ojos de un hijo que deja a un lado el rencor y los reproches para verla como realmente fue: mi madre, la mujer que se preocupó por mí, que todo lo hizo por mi bien, que renunció a un montón de oportunidades, incluso al amor de su vida, por mí.

Yo le reprochaba haber tomado la decisión de divorciarse de mi padre y dejar nuestro hogar cuando yo era un crío, y la culpaba porque, para justificar mis propias debilidades, mis errores, mi adicción incluso, retrotraía a ese momento de su marcha el principio de mis problemas. No quise ver nunca que ella fue valiente como pocas mujeres en aquella época, que supo hallar el valor para dar un paso adelante que la iba a poner en la picota durante mucho tiempo, que lo que hizo no fue más que un acto de enorme generosidad, porque al romper aquella relación consiguió que nosotros, sus hijos, no viviéramos en un ambiente viciado, cargado de reproches y desamor que, de seguir soportándolo, con el paso del tiempo hubiera sido mucho peor.

Luego halló al amor de su vida y, como este hombre no se llevaba bien con sus hijos, mi madre rompió esa relación, aunque yo no supe ver por aquel entonces que era por nosotros, porque no podía soportar los ultimátums y tener que elegir entre ese

hombre y sus hijos. Pero por aquel entonces yo ya triunfaba en el waterpolo y cuando me daba sin control a la juerga y al consumo solo veía mi propia realidad y aquello que quería ver.

Fui muy injusto con ella. Cuando comprendí que no podía seguir por ese camino y debía rehabilitarme, ella me apoyó y me sostuvo y, también, como ya he contado en varias entrevistas y vivió conmigo hasta que pude, económicamente, valerme de nuevo por mi mismo.

También he contado entre risas en los medios que mucho antes, cuando era joven y competía y yo vivía en Barcelona y ella en Madrid contrató a un detective privado para que me siguiera y le informara de qué tipo de vida hacía yo, y aunque he bromeado con ello, lo cierto es que siempre le guardé rencor por eso que yo creía que era una muestra de desconfianza y que he tardado años, muchos más de los que debía, en comprender que no era más que la preocupación de una madre por su hijo.

Solo pensaba en mi bienestar.

Cuando salí del centro de rehabilitación y comencé a buscarme la vida ella dejó Madrid y se trasladó a Barcelona para estar cerca de mí, y como había dejado atrás su vida, y a sus amistades y su rutina, yo le echaba en cara que no dejara de llamarme y que se pusiera pesada conmigo, que estuviera desubicada... ¡Cómo no iba a estarlo si a sus años había cambiado totalmente de ambiente solo por estar cerca de mí!

Yo creía, lo creía de verdad, que la trataba bien, que todo mi rencor y muchos de esos reproches estaban zanjados. Era una abuela estupenda, la llamaba, la veía, yo estaba bien, con mil proyectos, con un trabajo valorado y por fin las cosas marchaban bien a pesar de un traspies en los negocios por culpa de un socio abogado que yo creía que era un amigo y que se encargaba de ejercer como mi representante, de organizar mis conferencias y actividades paralelas y de abrir y gestionar un centro de ayuda a chicos porque, como he dicho, siempre fue el sueño de mi vida.

Lo que ocurrió fue que por su forma de entender los negocios y mi dejadez a la hora de supervisar, debida a un exceso de confianza por mi parte, me metió en grandes deudas en tanto que, en lo que a él respectaba, la cosa salía francamente bien, pues su salario era desorbitado para el trabajo que realizaba. Con decir que él llegó a cobrar un año 10.000 euros al mes mientras que yo, que pagaba los impuestos y cubría todos los gastos, recibía 3.000 euros al mes yo creo que ya se explica todo.

Esto era inaceptable, y siendo mi amigo me tenía que haber dicho algo.

Fue lo que más me dolió, perder su amistad y dejar de confiar en él, porque por supuesto tuve que poner fin a nuestra relación laboral.

Pero, como decía, tras este disgusto por fin las cosas iban bien: a través de mi centro atendía y ayudaba a los chicos y las familias que lo requerían, mis hijas crecían sanas y fuertes, el programa funcionaba y también lo hacían otras aventuras televisivas; yo era maduro, me valía por mí mismo, me dedicaba a lo que me gustaba... Y, sin embargo, quién me lo iba a decir, con enorme sorpresa descubrí que no todo estaba arreglado con ella, que por mucho que predicara a los demás que se pusieran en el lugar de sus padres, que vieran sus actos desde sus ojos y aprendieran a empatizar con ellos y

sus problemas y decisiones que había que comprender, no juzgar, después de tanto tiempo yo seguía haciéndolo con ella.

Había sido muy, muy injusto, y doy gracias todos los días por haber podido parar, dejar la vorágine de mi vida, pasar ese último tiempo con ella y comprenderla, y arrepentirme, y pedirme perdón y dejar aflorar esas sensaciones y emociones que estaban reprimidas por mi necesidad de mantener el autocontrol; por mucho que dijera: era mi madre, y la quería, y la había juzgado con dureza y, por fin, estaba dispuesto a aceptar su amor, a comprender que todas sus decisiones habían tenido como fin ayudarme, estar cerca de mí, y que siempre fue una luchadora, una mujer valiente como pocas, con el arrojo para tomar decisiones que en su momento no se entendieron pero que no estaban basadas en el egoísmo, sino, todo lo contrario, en una profunda generosidad.

Mi madre falleció en agosto de 2015. Yo estaba allí. La cogía de la mano y, antes de que perdiera la consciencia, pude mirarla a los ojos y pedirle una vez más perdón y decirle cuánto la quería. Sus últimas palabras fueron para mí, en apenas un susurro me dijo un último «Te quiero» que todavía no puedo recordar sin romper a llorar y que me dio la fuerza para cambiar de vida una vez más.

Porque el tiempo me había dado la razón: mi madre estaba mal, me necesitaba, como argumenté cuando pedí unos meses de margen para estar con ella durante la negociación con la productora de *Hermano Mayor*, pero lo cierto es que en el momento de su muerte ya me habían buscado un sustituto y yo no podía regresar.

No sabía qué iba a hacer, no había en ese momento más ofertas sobre la mesa y, además, esa muerte había despertado en mí muchos otros recuerdos, emociones y sentimientos: volvió a mi memoria la dolorosa muerte de Jesús Rollán, mi amigo, mi hermano, y pude comprender, tal y como había hecho a raíz de la enfermedad de mi madre, que no siempre me había referido a esa muerte, a ese terrible desenlace, con la justicia que merecía. Sabía que la familia de Jesús estaba dolida conmigo por algunas afirmaciones que escribí en mi libro *Mañana lo dejo* porque consideraban que yo estaba contando testimonios que debían permanecer en la intimidad, no airearse. Yo los desvelé porque consideraba que mi objetivo, la finalidad de ese libro, era concienciar a los lectores sobre lo peligroso de la adicción; pero ahora, con esa nueva forma de ver las cosas, sin rencores, juzgándome a mí mismo con la misma dureza con que he juzgado siempre a los demás, creo que tenían buena parte de razón. Por mucho que mi dolor y nuestra amistad me legitimaran para hablar de él desde el punto de vista de un amigo que le quiso, y que como tal tenía derecho a contar lo acontecido desde su perspectiva, tenía también que haber pensado en otros seres queridos, en su familia directa, y haberles consultado, o pedirles permiso, o al menos informarles de lo que iba a escribir y preguntarles qué les parecía.

Qué curioso, tantos años hablando de mis cambios, de mi madurez, predicando la serenidad y la mesura y, cuando creía que era la persona que siempre quería haber sido, todavía encontraba que me faltaban muchos conocimientos por aprender y descubrir.

Esta es la última lección de este libro: siempre se sigue creciendo y aprendiendo, siempre hay ocasión para nuevos descubrimientos, no solo en los demás, también en uno mismo. No lo sabemos todo, no somos nunca lo mejor que podemos llegar a ser porque, como parte de nuestra constante evolución, siempre podemos aspirar a más: a ser mejores, a ser más maduros, más comprensivos, más sabios y generosos y, también, más felices.

En cuanto a mí, mi opinión al respecto de lo que pasa en mi vida, lo que muchos podéis pensar que es una enorme suerte para salir siempre a flote y encontrar nuevas oportunidades y salidas, yo lo interpreto y considero como una enorme capacidad para no conformarme con lo que consigo. Siempre quiero nuevos retos y por eso, de una manera u otra, yo he provocado las acciones que me han ocurrido, tanto las buenas como las malas. La madurez, supongo, consiste en ser consciente de ello y saber aplicar ese entusiasmo a nuevos retos y a nuevas oportunidades personales: se puede meter la pata muchas veces como padre, como hijo, como empleado o como pareja, pero lo importante es saber que siempre puedes volver a intentarlo, y hacerlo con entusiasmo procurando, esta vez, no errar.

Se terminó la etapa de *Hermano Mayor* y ahora me enfrento a un nuevo reto, un programa que me tiene enormemente ilusionado y que se llama, como ya se ha dicho en la prensa, *Cazadores de trolls*.

¿Seré un buen cazador de trolls? ¿Lo haré bien?

Ya sé lo que es conducir un espacio televisivo, pero siempre hay nuevas facetas, nuevos conocimientos, nuevas materias que abordar y nuevos casos de los que aprender.

Otro proyecto que me ilusiona tiene que ver con que quiero liderar una revolución en nuestro sistema educativo, tanto en el ámbito académico como en el familiar, y ser el precursor de un proyecto a nivel estatal destinado a erradicar por completo el acoso escolar. Esto está por venir, os invito a ser testigos cuando se produzca.

Yo, como educador, cazador de *trolls*, como padre, como hermano, como hijo, sigo dispuesto a seguir aprendiendo.

Hay una frase que se dice al terminar las reuniones de Alcohólicos Anónimos que es un lema para mí, una especie de *tantra* que me es útil y me ayuda a relativizar problemas, a solucionar otros y a darme cuenta de que hay muchos factores cuya solución no depende de mí. Dice así:

Quiero SERENIDAD para aceptar las cosas que no puedo cambiar,  
VALOR para cambiar aquellas que sí puedo y  
SABIDURÍA para reconocer la diferencia.

Yo estoy dispuesto, cada día, a aprender y crecer y, gracias a esto y a mis esfuerzos, ser feliz.

¿Y tú?

*Enfréntate a la vida*  
Pedro García Aguado

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño  
© de la imagen de la portada, Quim Roser

© Pedro García Aguado, 2016  
© Editorial Planeta, S. A., 2016  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona  
[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): septiembre de 2016

ISBN: 978-84-08-16064-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: J. A. Diseño Editorial, S. L.



**¡Encuentra aquí tu próxima lectura!**

**BIENESTAR**

---



**¡Síguenos en redes sociales!**





# Índice

I. Prólogo	8
II. Qué puedes esperar de este libro	14
III. Tres valores que no debes perder de vista	21
• Honestidad (frente a autoengaño)	21
• Valentía (como forma de vencer el miedo)	24
• Humor (para saber reírse de uno mismo)	25
IV. Y ahora... unos cuantos consejos	29
• Es imposible que vuelvas a comportarte como eras antes	29
• Debes aceptar el cambio y la evolución	30
• Aprende a recuperar la confianza de tus seres queridos	31
• Aprende a vencer el miedo	32
• Aprende a perdonarte	34
• Aprende a convertir el error en una experiencia positiva	35
• Vuelve a crecer, recupera la ilusión por el amor, la vida, la amistad...	36
• Asume que debes volver a empezar	37
• Aprende a vencer la prisa	37
• No te confíes: no olvides que puedes recaer en cualquier momento	40
• Huye de la gente tóxica	41
• Apóyate en los amigos	42
• Evita el mismo error en quienes te rodean	43
V. Sigo siendo Toto	46
Qué puedes aprender de mi historia	50
1. Aprende a identificar las cualidades que te hacen único	50
2. Ponle entusiasmo	51
3. Afronta las oportunidades (sean las que sean) con humildad	52
VI. De vender aspiradoras a capturador de imágenes	55
Qué puedes aprender de mi historia	59
1. Aprende a reconocer situaciones de riesgo	59
2. Marca tus límites y sé prudente	59
3. Aprende a renunciar y a decir adiós a tiempo	60
VII. De capturar imágenes a «dirigir» un hotel	64
Qué puedes aprender de mi historia	69

1. No temas aprender cosas nuevas y reciclarte	69
2. Esfuérzate	70
3. Aprende a adaptarte a las circunstancias	71
VIII. Del hotel al centro terapéutico (otra vez, pero ahora como monitor)	74
Qué puedes aprender de mi historia	84
1. Las cosas no salen a la primera	84
2. Ayuda para ayudarte	85
3. Cuidado con las nubes rosas	87
4. Saca el espíritu competitivo que llevas dentro	89
5. No pierdas los papeles	90
6. Mantén tu escala de valores	92
7. Aprende a moverte en el fracaso, en el error, y saca de él una enseñanza	94
IX. ¿Nunca te has planteado trabajar en la tele?	96
Qué puedes aprender de mi historia	101
1. No te niegues a lo nuevo	101
2. No le sigas el juego a las personas negativas	103
3. Todos tenemos un talento especial, encuentra el tuyo y aprovéchalo	104
X. Hermano mayor... y padre en la vida	107
Qué puedes aprender de mi historia	117
1. No tengas miedo al ridículo	117
2. Ten la mente abierta	118
3. Todo requiere ajustes	119
4. No estás solo, no eres nadie sin el trabajo en equipo	120
5. El fin no justifica los medios	120
6. No es oro todo lo que reluce	121
7. La vida no espera	123
Epílogo. Tiempo de finales... y de principios	126
Créditos	132
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	134