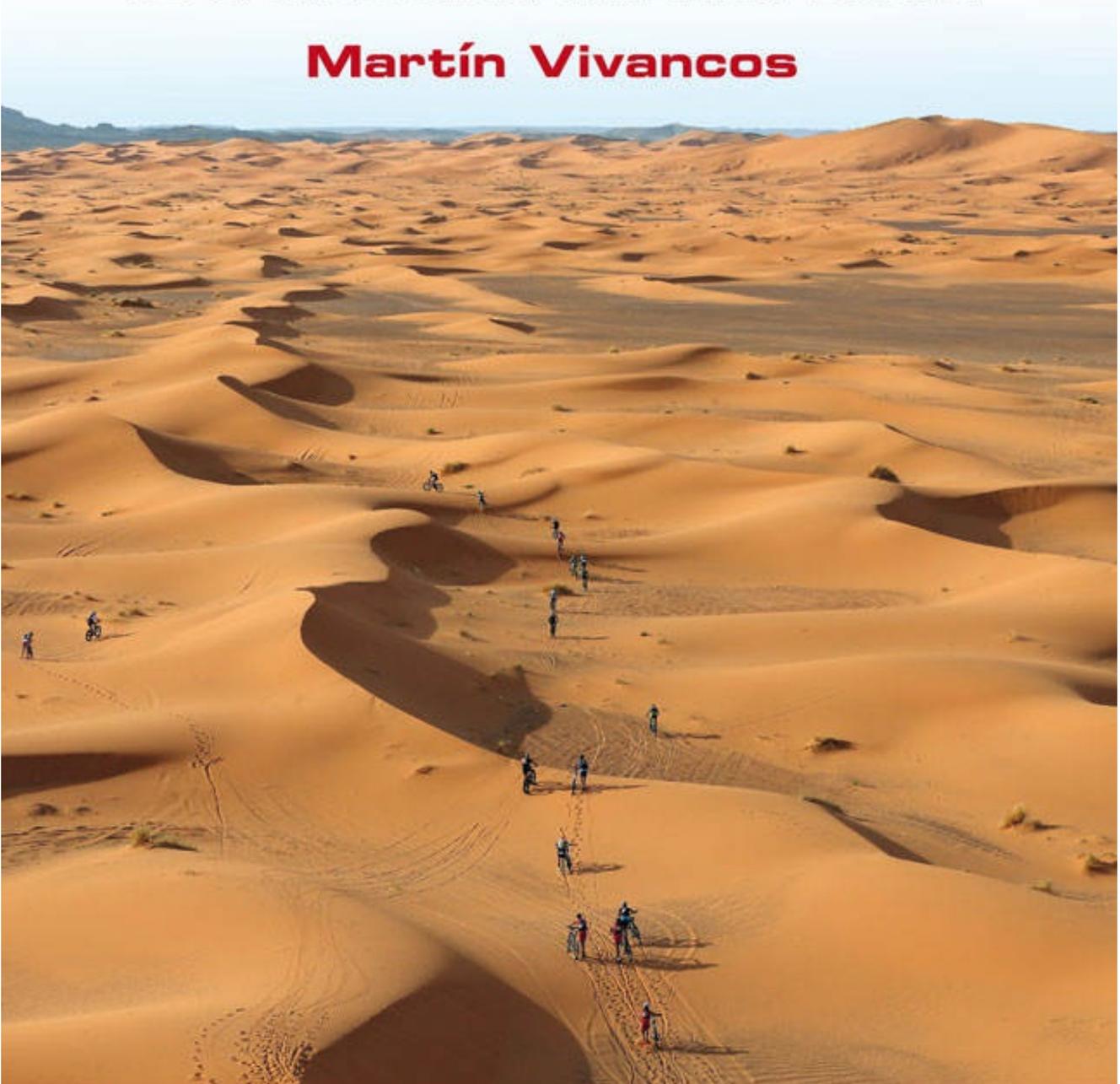


PERSIGUE TUS SUEÑOS

De la adversidad a la Titan Desert

Martín Vivancos



«El mundo está lleno de héroes anónimos que ven cumplidos sus sueños pese a parecer imposibles. En este libro se desgranán siete historias que nos hacen creer en el ser humano y que nos invitan a no rendirnos por muy difícil que sea el camino».

PERICO DELGADO. Ganador del Tour de Francia y de la Vuelta a España

Persigue tus sueños
De la adversidad a la Titan Desert

Martín Vivancos



Primera edición en esta colección: enero de 2018

© Martín Vivancos, 2018

© del prólogo, Antonio Gassó, 2018

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2018

Plataforma Editorial

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

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

www.plataformaeditorial.com

info@plataformaeditorial.com

ISBN: 978-84-17114-43-5

Fotografía de portada:

Titan Desert (Cristian Casal)

Diseño y fotocomposición:

Grafime

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

Este libro te lo dedico a ti,
para quién si no.

En memoria de Xavier Bordanova
y Juanjo Garra.

Índice

Agradecimientos

Prólogo de Antonio Gassó

Este libro es...

Introducción

ISIDRO PULIDO. Esta es la actitud

EVA GIMÉNEZ. La fuerza del propósito

MIGUEL GONZÁLEZ. Todo empieza con un paso

VÍCTOR TASENDE. Aprovechando la segunda oportunidad

DANI NAFRÍA. Cuestión de valores

JOAN BABOT. La pasión no es una cuestión de edad

MAR HERNÁNDEZ. Cuando perder te hace ganar

LA CARTA DE RAFA. Ley de la atracción y espíritu Titan

Epílogo

Agradecimientos

A mis padres, con todo el agradecimiento que no sé expresar, por enseñarme lo que es importante en la vida y por su inmensa generosidad.

A Silvia, por estos veinticinco años de compañía, amor e ilusiones compartidas.

A Marta, por acompañarme en una carrera inolvidable.

A Carmen y Dome por estar siempre cerca.

A Ana Sopena, *coach* de un sueño que me ayudó a perseguir.

A Marc, *alma mater* de Corriol, excelente mecánico de bicicletas y mejor persona, con quien resulta fácil compartir sueños y convertirlos en proyectos.

A Ferran Martí, por ser un motor de la ley de la atracción y conectar personas con valores y buen corazón.

A Antonio Gassó, por ayudar a «perseguir y lograr sueños» y demostrar que una empresa, igual que las personas, puede tener valores y ser un *great place to work*.

A mis amigos, por serlo.

A todos mis alumnos y participantes en los programas de formación que imparto, por hacerme disfrutar enseñando y recordarme que la esencia de mi trabajo es hacerles disfrutar aprendiendo.

Prólogo

CONOCÍ A MARTÍN VIVANCOS A TRAVÉS DE MI MUJER, Eva Tomás, que es triatleta, y juntos hemos compartido muchas carreras. Coincidimos en la Titan Desert, en Marruecos, y en la Titan Tropic, en Cuba, sufriendo y disfrutando a partes iguales, pedaleando entre el calor de las dunas marroquíes y la humedad y el barro cubanos. También en la GAES Pilgrim Race cruzando España. Lo conozco bien y para mí es un enorme placer poder escribir estas líneas en su libro y dar paso a los enormes ejemplos de superación que vais a leer a continuación.

Convertir una empresa familiar de ámbito local en una empresa multinacional ha sido el fruto de mis más de treinta años como directivo. Pero esta transformación ha sido posible gracias a valores como el esfuerzo, el trabajo en equipo y la profesionalidad. Otro aprendizaje que me ha ofrecido mi experiencia empresarial es que los límites nos los fijamos nosotros y es allí donde un buen líder debe saber predicar con el ejemplo. Convencido de ello, y de lo tremendamente contagioso y gratificante que resulta poder compartir estos valores, he podido observar con satisfacción como gracias a ellos se consigue crear una cultura corporativa propia que une a las personas y las hace mejores.

Y esto también es extrapolable al ámbito deportivo. Personalmente, he participado en decenas de pruebas de *mountain bike* distancia maratón por todo el mundo, y he subido algunas de las montañas más altas del planeta, lo que me ha permitido apreciar que el deporte y la empresa no son antagónicos, sino todo lo contrario, comparten el compromiso, la constancia, la capacidad de superación, la solidaridad, el esfuerzo... Por ese motivo, en nuestra empresa decidimos, hace ya varios años, apostar por el patrocinio deportivo y crear el programa de becas deportivas «Persigue tus sueños», que ha contribuido a que muchas personas deportistas vean cumplidos sus sueños en forma de retos y otras muchas tengan el acicate para intentar conseguirlos. Por ello, siento una doble satisfacción al ver que una iniciativa empresarial y este libro comparten el mismo espíritu, la misma energía que los impulsa y el mismo deseo.

«Persigue tus sueños» es más que un título, es una filosofía de vida. Es una invitación que no se puede rechazar, como tampoco no es posible resistirse a leer este libro que ayuda a levantar la mirada hacia nuevos horizontes, a crear nuestro propio destino y, cómo no, a ser y sentirnos mejor.

Los testimonios y las historias que vas a leer a continuación tienen la fuerza de la autenticidad, lo que convierte a cada uno de sus protagonistas en un ejemplo inspirador y a todos ellos en embajadores del mensaje que contiene el título del libro.

Un libro que habla de personas y que ha sido escrito pensando en las personas. Pero si bien he hablado de los paralelismos que tenía su contenido con el deporte, también me gustaría destacar la fuerte conexión que tiene con el mundo empresarial, en la medida en que resulta fácil encontrar entre sus páginas fragmentos convertibles en sugerencias que ayuden a mejorar a las personas y profesionales que dan vida a las empresas.

Isidro, Eva, Miguel, Víctor, Dani, Joan, y Mar, o pasión, actitud, alegría, motivación, estilo de vida, constancia, superación...

Cada lector verá detrás de cada historia puntos de referencia diferentes. Sin embargo, el autor nos ha facilitado el camino aportándonos «ideas inspiradoras», producto de su larga experiencia docente como *coach* organizativo, consultor y conferenciante.

Martín Vivancos ha convertido las siete entrevistas en retratos que expresan humanidad y superación. Desde diferentes situaciones de partida y de adversidad, todos sus protagonistas han compartido un mismo sueño: la Titan Desert, una carrera convertida en símbolo de superación. Un anhelo que comparte este libro.

Correr una de las carreras más duras del mundo es la meta. El punto de partida: tetraplejía, obesidad mórbida, minusvalía, enfermedad de un hijo, cáncer, o simplemente tener una edad mal llamada vejez. Relatos de vida que nos ayudarán a relativizar lo que llamamos «problemas» y, quizá, a darnos cuenta de que no lo son tanto.

Te animo a adentrarte en un mar de experiencias vitales de las que estoy seguro que sacarás buenas conclusiones. En cualquier caso, te invito a no dejar de «perseguir tus sueños».

ANTONIO GASSÓ

CEO GAES

Amante del deporte y la aventura

Este libro es...

ESTE LIBRO QUIERE SER COMO LAS ANTIGUAS MÁQUINAS DE tocadiscos que había en los bares, en las que introduciendo una moneda seleccionabas la canción y el intérprete que querías escuchar. Pues bien, aquí encontrarás en cada capítulo una historia, con un protagonista anónimo y desconocido en la mayoría de los casos. Te animo a que escuches la música y la letra de cada una de las historias, ya que espero que, como las buenas canciones, te hagan sentir, te hagan vivir más intensamente, te descubran algo de ti mismo y de sus protagonistas, te transporten al pasado vivido o al futuro por vivir. Y, sobre todo, espero que te inspiren para crear y vivir tu propia historia, para correr tu propia carrera.

La Titan Desert, una de las carreras maratón por etapas en bicicleta más duras del mundo, es el marco escogido donde se encuadran las historias de este libro. Más que un libro sobre esta mítica carrera, es una recopilación de entrevistas realizadas a diferentes participantes, que, no siendo deportistas de élite, sino personas «normales» como la mayoría de los mortales, son «extra-ordinarias» porque hay algo en sus historias que las eleva a la categoría de ser un motivo de ejemplo, de aprendizaje, de inspiración, de referencia y, por qué no, de admiración.

Un libro de entrevistas en las que cada una de ellas es como una ventana que nos permite descubrir lo que hay dentro de cada protagonista y lo que le ha impulsado a convertir una carrera por el desierto en un sueño a realizar.

Siete, el número mágico, el número al que Hipócrates atribuía el poder de realizar todas las cosas, de ser fuente de todos los cambios y de influir en todos los seres sublimes: la luna cambia de fase cada siete días, siete son los planetas clásicos que en astrología forman el septenario, los siete mares, siete son los colores que tiene el arcoíris, el testimonio bíblico refleja que en siete días se creó el mundo. Es un signo que representa la transformación, y la numerología lo asocia con el idealismo. En las cartas del tarot representa el carro de Osiris, que significa victoria y éxito cuando se sueña con él.

Algo de esto espero que puedas encontrar entre estas páginas.

Ahora ya sabes por qué son siete las historias de este libro, seguidas cada una de ellas de siete ideas que espero que te resulten inspiradoras y que puedan acompañarte en cada uno de los siete días de la semana y te inviten a cumplir al menos siete ilusiones, sueños, proyectos, cambios...

Como dice Jorge Bucay, los cuentos sirven para dormir a los niños y para despertar a los mayores. Del mismo modo, déjame que te cuente siete historias, comparte conmigo un rato con cada uno de sus protagonistas, pedalea con ellos en la arena del desierto con etapas de hasta 144 kilómetros, descubre qué hace «especial» a cada una de estas personas. Y, si en alguna de estas páginas sientes un esfuerzo agotador, te emocionas inesperadamente, vislumbras el miedo, reconoces el semblante del fracaso o las ganas de abandonar, todo ello no son los efectos de los más de 40 °C de temperatura, ni del cansancio producido por las más de 11 horas diarias de pedaleo, sino el efecto inspirador de cada historia que se convierte en una invitación para crearte nuevos retos que te ayuden a crecer, a cambiar, a motivarte y, en definitiva, a vivir más intensamente.

Deseo que este libro sea como una bicicleta que te permita pedalear junto a nuestros siete protagonistas en la Titan Desert, una carrera en *mountain bike* por el desierto convertida en un viaje donde el camino no es menos importante que la meta. Una meta idolatrada y soñada que, en ocasiones, toma forma de espejismo, pero que nunca deja de ser la energía vital que impulsa a seguir esforzándose por alcanzarla.

Como el cuadro de René Magritte, famoso por su inscripción *Ceci n'est pas une pipe* («Esto no es una pipa»), deseo que este libro no sea un conjunto de páginas, sino un viaje adonde tú quieras ir, una inscripción para que corras tu propia carrera y una sugerencia para que vivas tu historia.

Relatos de oportunidades no perdidas, de sueños realizados que espero que te contagien de la alquimia que tienen los cuentos y las historias que te hacen creer.

Me gustaría que vieras detrás de cada protagonista un sueño y un reto, pero no menos importante es que puedas ver entre líneas lo que tú quieras ver, ya que entre esos espacios en blanco está tu historia, está tu presente y tu futuro, está la historia que tienes que escribir.

Este libro pretende ser un homenaje a la fortaleza interior de la gente «extra-ordinaria» y anónima que, cuando sale el sol, está en la línea de salida para la carrera del día a día; a esas personas que el destino ha hecho del hospital su primera o segunda casa; a quienes

el azar les ha teñido la vida de un tono oscuro y ellas le saben poner color; a los que tocan fondo y ascienden otra vez; a quienes sienten que les faltan las fuerzas y siguen esforzándose; a los que caen y vuelven a caer, porque han sabido levantarse.

En definitiva, este libro es un reconocimiento a la fortaleza interior de personas como tú y una invitación para descubrirla.

Introducción

ANTE LA INCERTEZA DE NO SABER SI ESTAMOS EN UN CAMBIO de época, o en una época de cambios que nos trae coyunturas económicas en forma de crisis inesperada y coyunturas políticas insospechadas, demasiados ejemplos de una evidente ausencia de valores nos hacen echar de menos la ejemplaridad y un auténtico liderazgo convertido en referencia. Un liderazgo que en ocasiones es más fácil encontrar entre personas cotidianas que entre quienes teóricamente deberían ejercerlo.

Si entendemos por liderazgo el ser coherente con unos valores y actuar de forma ejemplarizante acorde con ellos, en estas páginas se reviven diferentes situaciones de liderazgo personal que comparten el hecho de ser un reflejo de vidas con propósito y coraje que han tomado posesión de su presente con ilusión.

Personas que han roto con sus miedos o han convivido con ellos, que han abandonado lo insípido de vivir algo que no emociona, que no se han conformado con ver pasar las cosas y han asumido el papel de ser protagonistas de sus vidas, eligiendo vivir intensamente algo soñado.

Todas las historias presentadas en estas páginas tienen un denominador común, empezaron con un sueño: la Titan Desert.

Resulta frecuente asociar el verbo *soñar* con el adjetivo *imposible*. Se tiende a fundir y a confundir lo difícil con lo imposible, a pesar de que poco o nada sabemos de esto último.

Soñar nos aproxima a lo aparentemente imposible, es una manera de empezar a crear algo, es el primer paso que da forma a un proyecto, es la energía que tiene el poder de iniciar la transformación de una ilusión en realidad. Ese primer paso que convertirá al gusano en mariposa.

No resulta fácil descifrar qué es lo que lleva al ser humano a crear y enfrentarse a sus retos, a buscar el filo de lo imposible. No sé si es la atracción de la búsqueda del límite, la superación personal, el deseo de conocerse mejor, o simplemente sentir que se vive intensamente. En cualquier caso, hay que tener valor y arriesgarse a «vivir retándose»,

porque, de no hacerlo, corremos el peligro de acabar recordando las cosas que nunca llegamos a hacer. Siempre será saludable para nuestra felicidad preguntarnos ¿Qué es más caro hacerlo o vivir arrepentido por no haberlo intentado?

Donde uno ve un sueño, otros quizá vean locura y sinsentido, pero cada uno decide sus sueños. Ellos, consciente o inconscientemente, marcan en buena medida nuestro destino. Si no es así, como probablemente diría mi amigo Xavier Bordanova: «El azar, el viento y la marea serán el patrón del barco de tu vida».

Isidro Pulido

Esta es la actitud

«Solo una cosa vuelve un sueño imposible: el miedo a fracasar».

PAULO COELHO, *escritor*

RECONOZCO QUE ISIDRO PULIDO ES UN POCO RESPONSABLE de que tú estés leyendo este libro y de que yo lo haya escrito previamente. La casualidad hizo que asistiera a un acto en que se proyectaba uno de los programas de televisión *Imparables*, cuando presentaron a un participante que había corrido la Titan Desert con un único pulmón. Era Isidro Pulido. Después de todo lo que había oído sobre esta carrera, me faltaba oxígeno solo con imaginarme correrla soportando temperaturas de 40 °C con un solo pulmón.

Su historia me empujó a interesarme por conocer más sobre esta experiencia con nombre de carrera de *mountain bike* por el desierto y, especialmente, por conocer la historia de alguien que la había realizado con la mitad de la capacidad pulmonar de cualquier participante.

Lo correcto y convencional sería empezar la entrevista con una pregunta, pero al encontrarme con Isidro Pulido no puedo evitar iniciar nuestra conversación con una pequeña confesión ya que mi interés por escribir este libro sobre la Titan Desert empieza, en buena parte, al conocer tu historia. Así, que antes de empezar la entrevista quiero darte las gracias.

Pues de nada –contesta, sorprendido por algo inesperado.

La historia de Isidro emerge ante una pregunta fácil pero obligada.

Dime algo o alguien que te haya marcado, algo importante que haya supuesto un antes y un después en tu vida.

Un día me puse enfermo con fiebre y fui al hospital. Me dijeron que era neumonía. Tras varias semanas de tratamiento vieron que la situación no mejoraba. Las radiografías presentaban la misma situación que al inicio del tratamiento. La aparente neumonía escondía un tumor oculto en el pulmón. El neumólogo me dijo que tenía un tumor y que había que extirparlo. Y yo le dije: «Pues vale. Si hay que sacarlo, se saca». Fue una situación que nos afectó a todos, pero especialmente a mi mujer y a mi madre.

En principio era para quitarme un trozo de pleura, luego hicieron más pruebas y dijeron que afectaba a la parte superior del pulmón. Sin embargo, durante la operación los médicos detectaron la expansión de dicho tumor a la parte inferior, por lo que decidieron extirpar todo el pulmón izquierdo.

El 13 de abril de 2011 se convierte en una fecha imposible de olvidar, es el día en que es operado, el día que pierde un pulmón, el día que salva su vida. Un día para recordar, por lo malo y por lo mejor. Isidro tiene 40 años. Siete meses después de la intervención empieza a entrenar en bicicleta. Tres años más tarde, en 2014, Isidro corre la Titan Desert.

Es incierto que lo que la vida nos depara, nadie puede saberlo, pero muchas veces ni nosotros mismos conocemos nuestra capacidad de reacción. No sabemos lo que haremos hasta que la vida nos enfrenta a la adversidad para demostrarnos de lo que somos capaces.

¿Y desde entonces empieza una nueva vida o la misma vida vivida de otra manera?

¡Hombre, la misma vida, no! En la visita de seguimiento de la operación en el Hospital de Bellvitge, el médico me dijo que podía hacer «vida normal». Entonces le expliqué lo que hacía normalmente en mi vida: trabajo a turnos, de mañana, tarde y noche, y cuando llego a casa salgo a correr, voy al gimnasio o salgo con la bicicleta. Y los fines de semana salgo en ruta. Entonces, el médico me dijo: «Esto no es una vida normal». Y yo le contesté: «Tú no me has preguntado cómo era mi vida normal». Finalmente, su respuesta fue que podía trabajar y dar «paseítos» con la bicicleta.

La vida me cambió, pero he intentado seguir la rutina igual que antes, no en la medida en que lo hacía, pero lo intento.

Ciertamente, no tan solo lo ha intentado. Resulta fácil observar en Isidro la autenticidad de una persona que es como es, donde no hay sitio para el postureo ni para el querer

impresionar, y donde la humildad, la sencillez y la naturalidad son la esencia de su forma de ser.

¿Cómo reaccionaría yo ante una circunstancia como a la que se enfrentó Isidro? Me cuesta pensar en la respuesta. De hecho, me doy cuenta de que no la tengo. Sin duda, es una pregunta que es mejor no tener que responder, pero el solo hecho de pensar en ella ayuda a relativizar los problemas y a vivir más intensamente el aquí y ahora.

¿Por qué ir a la Titan Desert? ¿Cómo se te ocurre la idea de ir a la Titan después de una intervención que te deja con un solo pulmón?

Bueno, yo iba en bicicleta desde los 20 años, y durante la recuperación que siguió a la operación pasaba muchos ratos en casa viendo vídeos por Internet. En uno de esos vídeos vi la historia de Eva Giménez, que, motivada por la enfermedad ultraminoritaria de su hijo Nacho, participaba en la Titan Desert. Fue entonces cuando me picó el gusanillo de ir a la Titan, aunque estaba recién operado. Pero pensé: «Tendré que hacer algo».

La adversidad tiene la capacidad de superarse a sí misma, y cuando piensas que las cosas no pueden ir peor, algún hecho te demuestra que estás equivocado.

Absorto con su historia, siento como si una detonación inesperada estallaré a mi lado cuando Isidro dice:

En 2013 murió mi padre de cáncer de pulmón. Fue entonces cuando solicité la beca «Persigue tus sueños» de GAES para ir a la Titan Desert y dedicárselo a mi padre. Y fui al año siguiente. Quería hacer la Titan Desert con un pulmón y dedicárselo a mi padre. Quería demostrar que, con un pulmón, igual no puedes hacer vida normal, pero puedes superar retos.

Con estas pocas palabras, Isidro resume buena parte de su motivación. Ese sustrato emocional que hay detrás de cada persona, que, muchas veces como un iceberg, permanece más oculto que visible. Aunque Isidro no es una persona de mucho hablar, tiene la sabiduría de los silencios, los cuales me resultan tan o más elocuentes que muchas palabras.

En el año 2014, la beca que le concede GAES le permite hacer realidad el sueño de ir a la Titan Desert, y dedicársela a su padre, quien le acompañó durante toda la carrera y

que siempre le acompañará... porque nadie se va totalmente si nunca se olvida.

¿Cuál es la mecha que enciende la pólvora de una decisión de este tipo? ¿Qué o quién te ha servido de inspiración, de referencia, de motivación?

Ver la lucha y el sacrificio de Eva Giménez me hizo pensar que debía demostrarme a mí mismo que yo también quería estar allí.

¿La Titan ha sido para ti un reto, un sueño o una ilusión?

Un cúmulo de cosas. Un sueño al principio, luego una ilusión y, al final, se convirtió en un reto.

De forma concisa, incluso escueta y sin dar la sensación de elegir las palabras, Isidro me describe con gran facilidad lo que podría ser el ciclo o las fases de un sueño, de esos sueños que más que soñarlos dormido te ayudan a vivirlos despierto.

Cuando me dieron la beca tenía que decir unas palabras. No pude decir nada, por la emoción.

No sé si también fue por la emoción o por el temor inmediato de su reacción, Isidro confiesa:

De hecho, se lo dije a mi mujer por wasap.

Su mujer y su familia no querían que Isidro fuera a la Titan Desert, un secreto conocido por todo el entorno familiar, pero que no se lo verbalizaron a él hasta que volvió de la carrera. ¡Cuánta diferencia hay entre querer y saber querer! Posiblemente, el saber respetar y el ser generoso marcan esa diferencia.

¿Qué es lo que más recuerdas de la carrera?

La arena. La arena y la gente –acaba matizando y ampliando su respuesta–. La gente del equipo fue como una familia, apoyándome en los momentos de máxima dificultad.

No parece casualidad que lo que más se recuerde de una carrera por zonas desérticas sea el elemento arenoso omnipresente y las personas que te ayudan a conseguir tu reto sin renunciar al suyo. Me resulta singular el contraste de este binomio, estas dos anclas para el recuerdo que invitan a establecer mil paralelismos, cien y unas metáforas en las que la gente y la arena podrían representar tantas cosas...

¿Cómo preparaste la Titan?

Con mucho entrenamiento. Me puse en manos de un preparador personal, un dietista y un fisioterapeuta para afrontar la prueba de manera específica e intensa en tres meses, ya que me notificaron la beca en febrero y la carrera era a finales de abril. Hicieron un trabajo intenso para ponerme a punto. Si me hubieran dado la beca el año anterior, no la habría podido acabar.

¿Qué te ha acabado aportando esta carrera?

Una satisfacción personal muy grande y el ser conocido por mucha gente a la cual puedo servir de referencia. Salí en un artículo en la contraportada de *El Periódico* y algún profesor me ha dicho que ha utilizado mi caso para explicarlo a los niños en el colegio. Mi neumólogo me dice que habla de mí a muchos pacientes como ejemplo de lo que se puede hacer con lo que me ha pasado.

¿Hay un antes y un después de la Titan?

Sí. Ahora le doy más valor a las cosas.

Esta carrera/aventura reúne a participantes para quienes lo más importante es su posición en la clasificación, mientras que para otros prima el vivir la experiencia. Esta carrera le permitió a Isidro entrar en contacto con la gente que vive en las zonas desérticas de Marruecos, hecho que le impactó especialmente.

Paraba la bicicleta en una zona donde no veía nada, ni a nadie, donde no había ni un árbol, y, sin saber de dónde, te encontrabas niños que aparecían casi de forma misteriosa en un lugar donde difícilmente te imaginabas que vivir allí fuera posible.

La vuelta a casa y el contraste con todo lo que tenemos, con la abundancia, hace que aquellos niños de Marruecos sean los que te enseñan a valorar lo que no aprecias cuando te comparas con quien no tiene.

Esta carrera me ha enseñado a ver cómo viven personas abandonadas de la mano del destino, y que te hacen ver, cuando vuelves a casa, todo aquello que tenemos el privilegio de disfrutar, aunque no siempre lo valoramos.

¿Qué lección te llevas de la Titan Desert?

Es una prueba que te enseña a dosificarte. A conocerte más a ti mismo. Es una lucha física y psicológica, aunque más psicológica que física. He visto abandonar a gente con mejor condición física que yo.

Recuerdo haber compartido cinco etapas con Elisa Aguilar, miembro de la selección española de baloncesto, deportista de élite, pero que en una etapa quiso abandonar. Si no llega a ser por mí y algunos compañeros más, que la logramos convencer para que siguiera, hubiera abandonado. Y, sin embargo, acabó.

Recuerda entrañablemente la unión que propicia una carrera con una persona desconocida con la que compartes duros momentos. Esto es lo que se produjo con Elisa tras compartir cinco extenuantes etapas.

Isidro acentúa, como la principal amenaza de la carrera, no tanto el cansancio extremo, sino ese agotamiento psicológico que te hace caer en la fácil tentación, en ese espejismo que es el pensar que no puedes más.

¿Qué te apasiona?

La bicicleta. Mi mujer me dice que tengo obsesión por la bicicleta. Para mí no es una obsesión, es un medio de superación personal. Es una forma de mejorar día a día.

Empiezo a pensar en el simbolismo de este artilugio de dos ruedas, en su embrujo, en su poder adictivo y en su capacidad para activar, ilusionar y hacer vivir a las personas. Ese objeto llevado a ser una afición, ensalzada hasta ser una pasión y convertido, en ocasiones, en un estilo de vida. No me cabe la menor duda de su misticismo, incomprensible, para el que no ha sido tocado por su hechizo.

¿Qué es la Titan para ti? ¿Qué representó?

Un logro en mi vida, y más en mi situación, con la falta de un pulmón, es un logro en mi vida.

Esta reiteración es necesaria si pensamos que para cualquier persona ser *finisher* en la Titan Desert supone un logro personal. Conseguirlo con un solo pulmón... es sencillamente admirable. Isidro se permite y se merece ese reconocimiento.

El ser humano es experto en castigarse, en amargarse y en preocuparse incluso por lo que no ha sucedido. Isidro nos muestra cómo una persona puede ser merecedora, con

humildad, de su propio reconocimiento ante la consecución de un reto. Es legítimo obsequiarnos con el reconocimiento tras conseguir lo que tanto nos ha costado. Disfrutar más de los pequeños o grandes logros de nuestra vida cotidiana. Disfrutar más de lo que nos pasa y de lo que conseguimos que pase. Y ello no supone ni vanagloriarse ni desprenderse de la justa humildad.

¿Cuál fue el momento más duro de la Titan, el momento de mayor adversidad que viviste en la carrera?

En la primera etapa, en el kilómetro 85 me paré, vino el médico me tomó la tensión y estaba a 7-7. Fue entonces cuando me dijo que hasta allí había llegado. Dada mi situación, el médico no me dejó continuar. Subí en un coche de asistencia y me llevaron al campamento. Faltaban aún unos 25 o 30 kilómetros para finalizar la etapa. Al llegar al campamento me encontraba hundido y destrozado. «¿Qué hago yo aquí?», me preguntaba al verme tan mal. Aunque me dijeron: «Tú ya has demostrado lo que tenías que demostrar viniendo aquí. Mañana, si no quieres salir, no salgas», yo sabía que había ido allí para acabar.

¿Qué es lo que te gustaría hacer y no has hecho?

Hay tantas cosas...

Aparece la dificultad que esconden las preguntas fáciles. Hasta el punto de que acabas respondiendo con un «no sé». Pero, tras un momentáneo bloqueo, Isidro encuentra la respuesta, «su» respuesta.

Me gustaría seguir haciendo lo que hago. Me gustaría seguir haciendo pruebas de este tipo, aunque necesitaría el apoyo de patrocinadores por el coste económico que tienen.

¿Qué valores crees que se movilizan en una prueba como la Titan Desert?

El compañerismo existente. Cada uno tenía su reto, su objetivo y su historia, pero cuando te caías o pinchabas, siempre había alguien dispuesto a ayudarte.

Dime un verbo importante en tu vida, Isidro.

Soñar.

¿Y un sueño?

El sueño ya lo conseguí. Mi sueño era ir a la Titan.

Ese sueño traducido a carrera por el desierto y convertido en realidad. Las palabras de Isidro son como señales, y sus silencios, como indicaciones que me sugieren el título del libro, como si «Persigue tus sueños» fuera una invitación convertida en un mantra para vivir más intensamente y, ¿por qué no?, para ser feliz. Acostumbramos a soñar sobre lo que queremos ser y queremos conseguir, pero en el caso de Isidro parece haberse agotado, al menos por el momento, el pozo de sus sueños. Esta respuesta inesperada me empuja a pensar en la importancia de reinventarse y de autogenerar nuevas ilusiones.

¿Cuál es el embrujo de la Titan? ¿Qué tiene de mágico el sufrimiento de esta carrera?

El ambiente. A pesar de lo que dices allí —«aquí no vuelvo nunca más»—, el que va una vez tiene ganas de repetir. Quizá no cuando estás en la carrera, pero cuando vuelves a casa, pasadas unas semanas o meses, es fácil que aparezcan esas ganas de volver. No sé por qué, pero así es. La dureza de la carrera y el ambiente posterior en las jaimas son algo muy peculiar y, a la vez, indescriptible.

Su respuesta reafirma ese halo de hechizo que tiene la Titan Desert, que atrae e hipnotiza cual pócima mágica que mezcla el incomprensible misterio del desierto con la atracción de la aventura en forma de carrera.

Es decir, que... ¿si pudieras volverías?

Sí —responde con rotundidad e inmediatez.

¿Cuál es la gasolina que mueve tu motor, tu vida? ¿Qué es lo que te hace levantarte por las mañanas?

Seguir viviendo. Después de la situación que pasé, lo más importante es seguir viviendo y luchando.

De nuevo, su brevedad acentúa el eco de sus palabras al valorar, ante la adversidad vivida, todo lo que se tiene, sea mucho o poco. Eso es algo que fácilmente acostumbramos a olvidar. Creemos que lo que tenemos es inamovible, que es un don otorgado o heredado, que nos pertenece y que estará allí para siempre. ¡Cuánto cuesta disfrutar de lo que se tiene y qué fácil es sentirnos infelices por lo que carecemos! La sencillez, que no simplicidad de su respuesta, y su contundencia me vuelven a parecer aleccionadoras. Vuelvo a recordar la compulsiva obsesión por comprar lotería,

especialmente en los períodos navideños, y la facilidad para olvidar que la lotería nos toca cada mañana cuando nos trae un nuevo día.

¿Te has conocido un poco más durante esta carrera?

Sí, he conocido los límites, los límites de mi cuerpo, y no pensaba que iba a dar tanto de sí.

A pesar de su respuesta, veo en Isidro a una persona con una fe e ilusión por hacer cosas «sin límite». Isidro ya me ha habituado a acompañar sus respuestas con sus sabios silencios que resuenan y acentúan lo que dice, dando peso a sus palabras. Me siento como un alumno de un templo budista donde el maestro habla de forma comedida y pausada invitándote continuamente a la reflexión.

¿A qué le tienes miedo?

No lo sé... pero después de haber pasado lo que me ha tocado vivir, sé que ahora tengo menos miedos que antes.

¿Qué te hizo pensar que podrías correr la Titan Desert?

La ilusión. La ilusión por correrla.

¿Qué valores forman parte de ti? Titubea ante la pregunta, como si tuviera miedo de quebrar su humildad innata.

Constancia, trabajo, esfuerzo, amistad y el trato amable con las personas. Procuro ser amable.

Tres valores con significados similares asociados a la perseverancia y dos vinculados a la importancia de la relación y de las personas. Isidro es lo que llamaríamos una buena persona. Es posible que tenga algo que ver el hecho de que, como resultado del espacio dejado por la extirpación del pulmón izquierdo, en el cual se apoyaba su corazón, este se ha desplazado hacia abajo y ha agrandado sus dimensiones. Tal vez, por esto, Isidro es una persona de «gran corazón».

¿Qué tuviste que sacrificar para preparar la Titan Desert?

Tiempo con la familia. Los últimos dos meses entrenaba todos los días: de 2 a 3 horas los días entre semana, y unas cuatro o cinco los fines de semana.

¿A qué verbo le das prioridad a la hora de conjugarlos en tu vida: ser, tener o hacer?

Hacer.

Con un dolor crónico en la espalda a raíz de la operación, me planteo de dónde saca la energía para superar la adversidad de perder un pulmón y el dolor cotidiano que le supone.

¿Qué receta o recomendación darías a la gente para superarse y mejorar?

Mi receta es a través del deporte, es a través de la bicicleta, que es donde yo encontré la forma de superar mi enfermedad. Gracias al deporte, el proceso de recuperación fue más rápido.

¿Qué te ha enseñado la Titan Desert?

Es una lección de superación, de valorar a la gente, de aprender a dosificarse, de amistad. Muchas cosas. Te ayuda a conocerte más a ti mismo.

Un reto...

Volver a correr la Titan Desert.

¿Qué te dice la palabra *imposible*?

Después de esto, no hay nada imposible.

Una vez más, aparece en su respuesta ese efecto hipnótico de esta carrera que parece anestesiar el recuerdo de lo sufrido y que empuja a ser repetida, a volver a sufrirla y... a disfrutarla.

Veo en Isidro a todas esas personas para las que la palabra «imposible» desaparece del diccionario de su vida. Tengo la sensación de que evocamos más esa palabra limitadora los que somos «espectadores» de historias, como la de Isidro, que nos desbordan y que, a falta de calificativos adecuados, denominamos imposibles.

Pensando en esto, sabiendo de la dureza de esta prueba, de su exigencia física y psicológica, de conocer que en la última edición uno de cada cuatro corredores no finalizó clasificado, mi imaginación se colapsa al pensar en hacer esta prueba con un solo pulmón. Es en este momento, cuando Isidro, como leyéndome el pensamiento y dando respuesta a lo que no había preguntado, me dice:

Si hubiera pensado que era imposible, no hubiera ido a la Titan Desert, y ni siquiera me lo hubiera planteado.

Dime un recuerdo positivo que te haya dejado tu participación en esta prueba.

Los amigos que se hacen durante la carrera, la relación con la gente del equipo GAES, ahora soy embajador del proyecto «GAES te cuida» y el estar aquí y ahora hablando contigo son cosas que, si no hubiera hecho la Titan y no me faltara un pulmón, no me habrían pasado.

Y... ¿cuál es el recuerdo de algo negativo?

Negativo, poco, por no decirte nada, salvo las ganas del primer día de irme de allí, de irme corriendo para casa.

¿Qué te ha ayudado a superarte y salir de la dura situación a la que te sometiste tras tu intervención?

La bicicleta.

Isidro parece idolatrar a ese objeto de dos ruedas que sin pedalear no te lleva a ningún sitio. Queda claro que pedalear le sacó de esa situación y le llevó a seguir viviendo intensamente y... a la Titan Desert.

Después de la intervención me quedé con un 40 % de mi capacidad pulmonar. Los médicos me dijeron que, tras la rehabilitación y normalizada la nueva situación con un solo pulmón, mi cuerpo podría recuperar en torno a un 60 %. En mi caso, tengo un 85 % de capacidad pulmonar, dado que se ha agrandado mi pulmón derecho. Y esto ha sido gracias a la bicicleta.

Esto me hace entender su agradecimiento hacia ese vehículo convertido en medicina sanadora y en terapia rehabilitadora. Me da a entender su devoción por el velocípedo y los paralelismos que se pueden establecer con la vida. Como decía Albert Einstein: «La vida es como ir en bicicleta. Para conservar el equilibrio debes mantenerte en movimiento». ¡Hay que pedalear!

Seguimos entrecruzando caminos, recorriendo momentos de la Titan y de su vida, como dos trialeras que desembocan en una misma pista.

¿Qué te enseñó tu enfermedad?

La enfermedad no me ha enseñado nada, he sido yo el que he aprendido.

Su interpretación respecto a la utilidad de las cosas que nos suceden en la vida no se halla en las cosas mismas, sino en lo que nosotros extraemos de ellas. Resulta evidente que un mismo hecho es interpretado de forma diferente por dos personas y cada una de ellas tiene el poder de decidir qué extrae, qué le aporta y qué aprende de lo que le sucede.

En el caso de Isidro, de forma muy asertiva, expresa que la enfermedad en sí misma no le aportó nada más que privarle de un pulmón y muchos malos momentos anónimos, pero él decidió aprender de todo ello, y esto le llevó, entre otras cosas, a hacer la Titan Desert. E insisto en sus palabras cuando nos explica qué le aportó participar en esta carrera:

Satisfacción, una gran satisfacción personal, y, con el tiempo, ser un referente para la gente que quiera verlo. La gente te da ganas de seguir. Los ánimos de la gente ayudan mucho; si no, hubiera tirado la toalla.

Encontramos aquí el principio de la reciprocidad. Isidro es, o puede ser, un referente para personas que han pasado o están pasando por una situación similar en la vida debido a su enfermedad. De hecho, ha habido varias personas que, afectadas por un tumor en el pulmón, han contactado con él a fin de conocer su experiencia y pedirle consejo para afrontar dicha adversidad. En otras ocasiones, Isidro actúa como ejemplo silencioso que impulsa y da energía a muchas personas que ni conoce. A cambio, esa gente desconocida es la que carga las pilas de Isidro al sentir la responsabilidad de no poder fallar a las personas que inspira. Esas personas que le animan y le consultan son las que, sin saberlo, le ayudan a superar sus crisis, evitando que tire la toalla.

Como dijo Josep Betalú, ganador de la 11.^a edición de la Titan Desert, al conocer la historia de Isidro: «Lo tuyo sí que tiene mérito».

¡Gracias, Isidro!

TE INVITO A VER:

Cadena de favores (2000), película dirigida por Mimi Leder y protagonizada entre otros por Kevin Spacey y Helen Hunt, basada en la novela de Catherine

Ryan Hyde, *Pay it Forward*.

Ideas inspiradoras

1. **Sueño, ilusión y reto.** No pretendo marcar las líneas divisorias entre los significados de estas tres palabras que se rozan y se invaden. Habría varios matices, pero en cualquier caso sí que tengo la certeza de que su secuencia y confluencia te hacen vivir más intensamente. Por este motivo, tendríamos que tener constantemente respuesta ante las preguntas: ¿En qué sueñas? ¿Qué te ilusiona? ¿Qué reto te has planteado?
2. **De vivir la experiencia a la experiencia de vivir.** Vivir es algo tan complejo que pasamos una buena parte de la vida aprendiendo a vivir. Tampoco sería justo simplificarlo en exceso, pero una buena parte de la vida cobra sentido en función de lo que vivimos. Somos lo que vivimos, nuestras experiencias y sus recuerdos. Un buen resumen de nuestras vidas debería tener muchos y gratos recuerdos. Si te das cuenta de que no es así, aún estás a tiempo.
3. **Disfruta de lo conseguido (sea grande o pequeño).** Nadie sabe lo que supone este logro para ti. Nadie sabe lo que te ha costado, ni tu evolución. No se puede comparar con nada ni con nadie. La comparación no es justa, ni proporcional y, con frecuencia, tiende a ser desmerecedora. Tú tienes el poder de disfrutar con lo alcanzado, sin necesidad de mirar a los lados.
4. **Compañerismo.** La calidez, el apoyo, el cuidado y la atención recibidos por una o varias personas tienen un efecto multiplicador sobre las propias capacidades. Hay detalles que, en determinadas circunstancias, son relevantes por sí mismos. Hay gestos y palabras que, en situaciones difíciles, no se olvidan, dando forma a lo que se reconoce como compañerismo.

5. **Valora lo que tienes.** Es un tópico decir que no se aprecian las cosas y las personas hasta que las pierdes. Aunque también ayuda el convivir con quienes no las tienen. La adversidad benévola te aleja de lo que aprecias para que lo valores. La adversidad malvada te lo arrebatada. Por eso, valora y disfruta de lo que tienes y de quien está contigo.

6. **Del miedo a lo imposible.** Posiblemente sea una de las aportaciones positivas de la adversidad, el diluir los miedos. Cuando la desdicha y la contrariedad adquieren grandes dimensiones y se superan con esfuerzo, los miedos se minimizan. Se pierde miedo al miedo y se niega lo imposible: «*Impossible is nothing*» (Muhammad Ali, *boxeador*).

7. **Reciprocidad.** «La relación no depende de ti ni de mí, sino del misterio entre nosotros. Es la reciprocidad del movimiento de cada cual que sale de sí mismo hacia el otro» (sor Emmanuelle, *filósofa, maestra y escritora*). Somos nosotros los que podemos creer y hacer creer en ese «misterio» que invita a corresponder, a hacer por los demás lo que ellos han hecho por ti, y viceversa. Esa reciprocidad, que a veces nos sorprende por lo inesperada, pero que brota porque alguien plantó su semilla.

Eva Giménez

La fuerza del propósito

«¿Por qué no estás más contento? Porque nunca me atreví a pensar que pasaría».

De la película *Jugada salvaje*, 2015

LA HISTORIA DE ISIDRO PULIDO NOS LLEVA A CONOCER LA vivencia de la persona que lo inspiró, Eva Giménez, «la madre de Nacho». Su hijo padece una de las consideradas enfermedades «raras», la ultraminoritaria enfermedad de Dent, que padece una persona entre un millón. Un trastorno que consiste en la alteración de un gen localizado en el cromosoma X que afecta a los riñones y provoca proteinuria, hipercalcemia, nefrolitiasis, nefrocalcinosis e insuficiencia renal, y genera frecuentemente complicaciones en el sistema óseo, como raquitismo.

Tras el nacimiento de Nacho tardaron un año y medio en desarrollar las pruebas genéticas que confirmaron la enfermedad de Dent, al mismo tiempo que sus padres eran sabedores del total desconocimiento de los médicos sobre su tratamiento. Nadie a nivel mundial estaba investigando esta patología.

Sin conocer la dolencia de su hijo Nacho es imposible conocer a Eva.

Eva es pura energía, en ocasiones energía desbordante, que la ha llevado a ser una persona mediática y participar en numerosos acontecimientos públicos con la finalidad de dar a conocer la enfermedad de Dent y recaudar fondos para el desarrollo del primer proyecto de investigación en el mundo y la obtención de un tratamiento que permita su curación. Con este objetivo fundó con David, «el padre de Nacho», ASDENT, la asociación que financia el cien por cien de la investigación sobre la enfermedad, al no contar con ninguna ayuda pública.

Eva es una mujer y una madre como tantas, y quizá eso la hace extraordinaria. Con la anarquía organizativa de quien se mueve por impulsos, intenta estructurar su apretada agenda consiguiendo exprimir al máximo los sesenta segundos de cada minuto.

Rápidamente tengo la sensación de estar ante una persona con más cosas que hacer que tiempo para hacerlo.

«Bueno, Eva, te grabo, que, si no, no empezamos», le digo entre risas, con la intención de rescatarla de todo lo que sucede en la sede de ASDENT.

Eva Giménez, aunque quizá eres más conocida como «la madre de Nacho».

Soy Eva Giménez –dice reafirmandose–, pero me he convertido en «la madre de Nacho», como efecto mediático, esa madre loca dispuesta a cualquier cosa por su hijo –contesta derrochando desde el primer momento esa energía que desborda.

Hay veces en que me sabe un poco mal, pero me ha tocado, me ha tocado sacar adelante a mi hijo de una forma diferente respecto a lo que he hecho con mis dos hijas. Y he decidido dejarme la vida en ello, dejarme la piel en ello, pero no por esto soy mejor madre que otra, sino que cada una actúa de acuerdo con lo que cree que es lo mejor. Y yo he creído en todo momento que tirarme de lleno a la piscina de ir a buscar recursos era lo mejor para mi hijo. Puedo estar equivocada, sin duda, pero es lo que creo que debo de hacer.

¿Cuántos casos de la enfermedad de Dent hay en España?

Nacho es el caso diagnosticado número 14, aunque cinco años después de su diagnóstico ya somos 37. ¿Qué significa esto? Pues que una enfermedad que es conocida como tal desde hace solo unos 50 años, en los últimos cinco hemos conseguido triplicar el número de casos diagnosticados de la enfermedad. Es decir, que la labor que se está haciendo desde la asociación está dando su fruto, por lo que desde ASDENT nos sentimos muy orgullosos. Es una enfermedad muy rara y hay muchos casos que están sin diagnosticar, pero ahora los hospitales de referencia disponen de más historiales clínicos, que permiten, ante determinados síntomas de patología renal, confirmar si es un caso de enfermedad de Dent. Hemos puesto en marcha el primer proyecto de investigación sobre la enfermedad en el mundo que está permitiendo dar a conocer al cuerpo médico de nefrología que existe una patología rara con unas consecuencias gravísimas que pueden ser irrevocables e irreversibles.

Eres la impulsora de la recogida y reciclaje de tapones de plástico de las botellas con el fin de obtener fondos para ASDENT y, con ello, has conseguido movilizar y sensibilizar

a millares de personas. ¿Cómo empieza esta iniciativa?

Esto empieza con una guerra en contra de todo el mundo. En el año 2011, Carlos Herrera, en el diario *ABC*, entrevistó en un artículo al papá de Aitana, una niña del País Vasco que necesitaba un doble trasplante de corazón y pulmón, y a mí, la mamá de Nacho. A raíz de este artículo, contactamos con el papá de Aitana, que empezaba la campaña de recogida de tapones y me dijo: «¿Por qué no lo pruebas tú en tu población?».

Empezamos con unos amigos a colocar puntos de recogida de tapones en el colegio, en la panadería, en la frutería, en el supermercado, y yo iba a recogerlos. Fuimos ampliando el número de puntos de recogida y me volví loca. Literalmente me volví loca recogiendo tapones por todos los sitios. Después los llevaba al local y los tenía que «limpiar», es decir, tenía que abrir bolsa por bolsa y seleccionar lo que no era tapón y tirarlo. Me encontraba de todo en las bolsas: mandarinas, compresas, espinas de pescado, huesos de melocotón... Y teníamos que separarlo porque las máquinas de reciclado no lo procesaban. Esto significa que a las doce de la noche yo estaba limpiando bolsas de tapones. Al principio fue muy duro porque David, mi marido, no estaba de acuerdo.

Nuestra entrevista es interrumpida brevemente por la entrada en la sede de ASDENT de una joven. Eva amablemente la invita a esperar tomando un café en el bar de enfrente. Es una joven estudiante que desea hacerle una entrevista para un trabajo del instituto. La atiende con la cordialidad con la que recibiría a un periodista que viene a hacerle una entrevista para un canal televisivo. Eva no tiene un «no». Todo es importante. Ocupada pero accesible, mediática pero cercana, y, sobre todo, enormemente humana. Seguramente no podía ser de otra manera. Si no... no sería Eva.

David estaba completamente en contra de que yo dedicara tantas horas a recoger tapones de plástico de las botellas, me gastaba un montón de dinero en gasolina para que nos dieran a final de mes 100 euros porque no llegábamos a recoger ni una tonelada al mes. Nos costaba más la gasolina que gastábamos en recoger los tapones que lo que nos daban por ellos.

David quería desistir, y yo, erre que erre, le decía que lo iba a sacar adelante, que al final íbamos a conseguir una campaña grande. Nos sentamos con Santi Millán y David le explicó la situación, y Santi me dijo: «Eva, olvídete de los tapones. No puede ser, tía,

estás dedicando tu vida a unos tapones que no son rentables. ¿Que no lo ves?». Entre Santi y David, empezaron a hacerme ver que no era una buena opción. Pero había algo dentro de mí que me decía: «Tírale, Eva. Tírale, Eva, que sí». Yo sentía que tenía que seguir, no me preguntes ni cómo ni por qué, llámale sexto sentido o intuición femenina, no lo sé. Veía que era una forma de hacer que la gente con pocos recursos a la que le gustaría ayudarme pudiera hacerlo, porque, desgraciadamente, estamos en un momento tan complicado en nuestro país que hay más gente pidiendo para comer que comiendo. Cuánta gente que quiere ayudar realmente no puede porque no tiene medios económicos. De esta manera, doy la opción a la gente de poder ayudar sin poner dinero: ¡recogiendo tapones!

Entonces me puse *a full*, como con todo lo que hago, me puse a tope con la campaña de tapones. Empecé a abrir puntos de recogida por todas partes. Una mamá dejó de recoger tapones para su hijo y me pasó treinta puntos de recogida, y fui abriendo más. A partir de aquí empezó a llegar gente voluntaria que se añadió a la causa y que empezó a ayudarme, como Ana Giménez, la persona que se encarga de coordinar los 550 puntos de recogida de tapones que tenemos actualmente.

Hubiera sido muy fácil abandonar en el minuto cero, sin el apoyo de mi marido ni de Santi, al que quiero como si fuera mi hermano, ni de mi entorno, porque nadie entendía lo de los tapones. Mis amigos me decían: «Tú estás loca, tía». Yo no iba a cenar con ellos porque tenía que limpiar bolsas de tapones. Me tomaba un bocadillo para no ir a casa a comer y no perder tiempo para poder limpiar tapones.

Nadie me entendió en ese momento. Ni los míos me entendieron. Hoy por hoy tengo que decir que es todo lo contrario. Santi alucina con la campaña que tenemos abierta, aunque no voy a decir que sea fácil. Muchísimos días tiraría la toalla con el tema de los tapones, es muy cansado, requiere muchísimo sacrificio y muchísimo esfuerzo.

Cuando veo por Internet que los padres de tal niño dejan de recoger tapones porque no pueden más, los entiendo perfectamente, porque yo más de una vez diría: «¡Se acabó!». Porque esto es una locura, pero soy una mujer de locuras y las llevo adelante hasta el final.

Eva cree lo que dice y dice lo que cree, virtud nada fácil de observar. Pero más allá de ello, hace creer. Pienso en tantos directivos de empresas, en dirigentes políticos, en

emprendedores y en cualquiera de nosotros; en la dificultad y el reto que supone hacer creer en nuestras ideas y sus posibilidades a nuestros hijos, jefes, pareja o colaboradores.

¿Cuántos tapones recogéis mensualmente en la actualidad?

Actualmente, con la recogida de tapones, recaudamos de 2.500 a 3.000 euros mensuales, lo que representa de 15 a 20 toneladas de tapones al mes (una tonelada contiene alrededor de 250.000 tapones).

Una auténtica madre coraje, sorprendida consigo misma y con su capacidad para hacer lo que ha hecho. Afectada de esclerosis múltiple y con una minusvalía del 49 %, decide, sin haber practicado nunca deporte, acudir a la Titan Desert para recaudar fondos y dar visibilidad a ASDENT, la asociación creada para investigar sobre la enfermedad de Dent y ayudar a los enfermos y a sus familiares.

Eva, ¿ir a la Titan Desert fue una locura?

Sí, ir a la Titan Desert fue una locura, pero ayudó a dar a conocer la enfermedad de mi hijo.

Pero... ¿eras consciente de que era una locura?

Consciente, no, lo siguiente. Como digo en mi documental, *El reto de Eva*, rotundamente, fue una locura. Yo no sabía ni lo que era un *camel bag*, solo te digo que en la etapa 1 de la Titan Desert, rellenaba el *camel bag* por el pitorro por el que se bebe. Y yo diciendo: «Esto es una mierda, ¿por qué no hacen el pitorro más gordo?, llevo 20 minutos echando agua y no se acaba de llenar». «¡Pero qué haces, tía! –me dijo la gente de mi equipo–, si hay una cremallera por donde echas el agua, por aquí». «¡Ah!».

Oyendo a Eva no sé si era consciente, o todo lo contrario. Recuerdo las palabras de David, su marido: «Hacer locuras la ayuda a encontrarse mejor. Y yo quiero que esté bien».

Dinámica, enérgica, constantemente automotivada, aparentemente incansable y competitiva consigo misma, se enrola en la aventura de hacer esta durísima prueba sin una preparación física especial, pero con una motivación difícilmente superable: su hijo.

¿Cómo surge la idea de ir a la Titan Desert? ¿Es cierto que te lo propuso Santi Millán?

Sí, me lo dejó caer Santi Millán, pero él jamás se imaginó que yo diría que sí.

Te lo dijo ¿en serio o en broma?

Él me lo dijo en broma, pero, mira, nunca se lo he preguntado. Santi en serio nunca me lo hubiera dicho, porque lo pasa mal cuando me ve sufrir. Y yo lo noto, se aleja un poco, me va mirando de reojo. Veo que lo pasa mal porque él sabe por qué lo paso mal, sabe perfectamente por qué hago estas locuras.

De directora comercial y de ventas pasó dos años con muletas como resultado de la esclerosis múltiple, enfermedad que le afecta especialmente al lado izquierdo del cuerpo dificultándole el pedaleo, lo cual hace que en ocasiones tenga que ayudarse con la mano empujando el movimiento cíclico de dicha pierna.

En el proyecto y reto de acabar la Titan Desert involucras a dos personas, a Pep Sánchez y a Christian Méndez, formando un equipo en el que, según tus propias palabras, «Pep representa la fuerza, Christian, la serenidad, y yo, la locura».

Por supuesto, esta frase me salió del alma en una entrevista en Tele 5, lo dije así porque así lo siento. Pep era la fuerza, un «máquina», hubiera atravesado el desierto, aunque hubiese sido arrastrándome por los pelos. Christian era muy sereno, la cabeza pensante, los cálculos, los tiempos, lo llevaba todo supercalculado y yo, «a lo que me echen». Hay que ir a la Titan, pues vamos; hay que hacer 100 kilómetros, pues 100; hay 30 °C, me echo agua. Y un poco eso forma parte de mí, soy una tía muy «echada *palante*» en todo. Recuerdo que cuando estuve en la silla de ruedas, mi objetivo era andar con muletas, y cuando conseguí andar con muletas, mi objetivo era dejar las muletas, o sea, me he ido poniendo objetivos a mí misma, y eso no ha cambiado.

Y todo el ímpetu de querer ayudar a mi hijo lo he canalizado a través de ASDENT, y la verdad es que hicimos un gran trabajo con Pep y Christian. Hubo momentos de tensión, porque momentos de tensión los hay siempre, y más en una carrera de seis días y en las condiciones en las que la hicimos. Todos los equipos tienen sus más y sus menos, pero no hay ninguna cámara que los esté grabando.

Sin lugar a dudas, tres elementos que en diferentes dosis deben estar presentes en todo proyecto que implique riesgo e incerteza: fuerza, cerebro y una dosis de locura.

Eva, vamos a recordar tu carrera. En la primera etapa tardas 9 horas y 31 minutos en llegar a la meta.

Y soy la mujer más feliz del mundo llegando en 9 horas y 31 minutos. Mañana saldré y no sé si llegaré... pero hoy he llegado.

Yo me tomé la Titan Desert por días. Mi objetivo era el día siguiente. No me planteaba lo que pasaría tres o cuatro días más tarde. Yo llegué allí para hacer una carrera de seis días y mi objetivo era: salir hoy y llegar a la meta.

En otra etapa tardas 10 horas y 38 minutos de interminable carrera.

La que más. ¡Qué sufrimiento! Un sufrimiento extremo. La primera vez que me enfrentaba a una llanura de 42 kilómetros sin ver nada en el horizonte, veía que la línea del horizonte era mentira. Cuando vas a la playa y ves la línea del horizonte en el mar, sabes inconscientemente que hay mar más allá. En el desierto no hay línea del horizonte. ¡Todo es horizonte! Recuerdo perfectamente que el sol hacía un reflejo en el suelo que parecía como si hubiera agua. Yo flipaba. Decía: «¡Ostras, agua!». Y me iba acercando hasta darme cuenta de que era un espejismo. Fue una etapa de una dureza extrema.

Interminable, ¿no?

Interminable. Creo que es el récord de mi vida. Haré más cosas, pero ahora ya sé a qué me enfrento, ya sé lo que puedo tardar, ya voy mentalizada. Pero allí no lo estaba. La Titan siempre será «el reto». Por muchas cosas que haga después, la Titan siempre será «el reto de Eva». Fue épico para mí.

Como dice David, tu marido, «Eva saca fuerzas de donde nadie las puede sacar». Eva, ¿de dónde sacas las fuerzas?

Yo creo que esto es un tópico. Cualquiera persona al límite de una situación saca de su interior algo que no sabe ni que tiene. Es cierto que yo soy una mujer muy decidida, muy atrevida, a la que pocas cosas le dan miedo, pero indiscutiblemente cuando nos encontramos en una encerrona de la vida y con problemas serios, siempre hay una fuerza interna que te hace resurgir. Evidentemente, si estás lamentándote las 24 horas del día no surgirá nada de dentro.

Me ha ayudado muchísimo la gente que tengo alrededor. La gente que nos apoya, que nos sigue, que se involucra en nuestra historia sin más, que se añade a nuestra lucha por querer colaborar y ayudar, a mí me da mucha fuerza.

Última etapa, ¿cómo recuerdas la llegada a la meta de la Titan Desert?

Lo primero que se me pasó por la cabeza fue: «¡Joder, lo he conseguido! Si he conseguido esto, conseguiré un medicamento para mi hijo enfermo». Eso es lo que me pasó por la mente. Y si hubiera habido tres días más de carrera, tres días más que hubiera aguantado.

Esta expresión retrata con precisión el tesón de esta mujer, esa perseverancia que, impulsada por su claro propósito, la lleva a conocer dónde está esa línea que no se debe traspasar. Entrevisto a Eva tras su participación en la carrera Épica GAES Atacama, en donde sufrió una parada respiratoria debido a un estado de agotamiento físico extremo, por lo que tuvo que ser evacuada en ambulancia y trasladada a un hospital.

Más hubiera aguantado si hubiese aguantado mi cuerpo. Si esto, que es un esfuerzo físico, lo he conseguido, lo otro, que es perseverancia para buscar recursos, también lo tengo que conseguir. ¡Por supuesto! ¡Conseguir un medicamento para mi hijo enfermo! ¡No tengo ninguna duda!

Lo voy a conseguir: financiar un proyecto de investigación y hallar un medicamento para tratar la enfermedad de Dent. Te prometo que eso lo decidí en la meta de la Titan Desert.

De la convicción a la confianza. Plantearse qué es lo que hace de Eva una mujer poco usual o extraordinaria no es algo que se pueda contestar con solo una palabra, pero una de esas palabras que lo explican es su nivel de convicción personal. Ella está totalmente convencida del propósito de todo lo que hace y esto la hace entregarse al cien por cien, y su entrega inspira confianza.

Eso es imposible para cualquier persona, pero yo me he metido en este barco. ¿Podré conseguirlo? Tengo mis dudas, pero después de hacer la Titan Desert me digo que si no lo consigo, no será por culpa mía. Será porque la investigación no da resultados, pero no será por la falta de dinero, ni porque los padres de Nacho ni la asociación ASDENT no se hayan movido.

Aunque lo que más eché de menos al cruzar la línea de meta fue haberme encontrado con David y con mis hijos. Entonces lo habiéramos petado. Si llegan a estar allí el día que entré en la meta de la Titan Desert... a mí me entierran en el desierto de Marruecos, porque hubiera sido lo más bonito de mi vida, porque...

Eva se emociona en estos momentos, al recordar lo pasado e imaginar lo deseado. En estas circunstancias, las emociones piden paso a las palabras. Tras unos instantes...

Porque lo pasé muy mal, sufrí muchísimo, pero el sufrimiento es un logro. Un logro supone tener que poner de tu parte y que lo que hay detrás nunca se ve, pero hay un trabajo de constancia, de motivación, de buscar espacios donde no los tienes, de sacrificio... y luego vienen las victorias. Todo tienes que trabajarlo, pelearlo, tienes que caerte para volver a levantarte, aunque nadie te garantiza que haciéndolo vayas a conseguir el éxito. Pero, si no te levantas, seguro que no lo vas a conseguir nunca. Y eso es lo que yo hago porque me sale de dentro.

Puedo estar equivocada. Hay gente que me dice: «¿«Cómo puede ser que estés todo el día por ahí cuando tienes un hijo enfermo y no sabes lo que pasará con él?»». Podría estar todo el día a su lado, adorando a mi hijo, por si le da un bajón y lo pierdo, pero es que no lo voy a ayudar así. Lo quiero muchísimo y me voy a hacer locuras justamente para ayudarlo.

He visto la filmación de *Imparables* con la carrera celebrada en el desierto de Atacama donde se te ve en un estado de agotamiento físico extremo que te hace desfallecer, pero mucha gente cercana a ti también lo ha tenido que pasar muy mal viéndote en esa situación.

Sí, a mí también me han impactado las imágenes. Me faltaban 10 kilómetros para la meta y mi cuerpo no podía más. Me mentalicé de una manera espectacular, repitiéndome «solo quedan 10 kilómetros», «solo quedan 10 kilómetros», y al llegar a la meta y decir «ya he llegado», fue como dejar de luchar contra mi cuerpo y perdí el conocimiento. Me desperté en una ambulancia camino del hospital, con dos vías puestas y oxígeno. Mi último recuerdo fue el del paso por la línea de meta.

Pido perdón a toda la gente que tenía alrededor porque sufrió, fue un momento muy delicado, muy complicado, y tocó correr con Eva, pero... agradecidísima con la organización, con los médicos, porque me trataron como a una verdadera princesa lesionada.

«Mi guerra es mi hijo», digo repitiendo una expresión de Eva y dejando espacio libre para que pueda comentar la filosofía de esta declaración de guerra que lucha por la vida.

Rotundamente. «Mi guerra es mi hijo», como lo serían mis dos hijas, pero también montaría una guerra por un amigo al que yo quiera de corazón y que me quiera de corazón, montaría una guerra por cualquier persona de mi familia, montaría una guerra por cualquier persona cercana a mí que venga del corazón. ¡Cómo no lo voy a hacer por cualquiera de mis tres hijos! Monto la tercera guerra mundial, vamos.

Oyendo a Eva te apetece enrolarte en «su guerra», donde la victoria es ayudar. Cuesta entender el inexistente apoyo institucional por su causa y por tantas otras que no salen en los periódicos. Me cuesta entender...

En su momento dijiste que si te encontrabas una lámpara mágica por el desierto de la Titan Desert, pedirías tres deseos. ¿Cuáles eran?

El primer deseo sería encontrar una cura para Nacho, pero no solo para Nacho, porque, no nos equivoquemos, estamos luchando por una enfermedad. Nacho es la cara visible, pero detrás de nosotros hay 411 pacientes en todo el mundo. Es decir, encontrar un medicamento para Nacho y para la enfermedad de Dent.

Otro deseo sería poder estar la familia siempre unida –en este momento se abre un pequeño silencio, ocupado por la emoción, antes de proseguir– y poder disfrutar de momentos mágicos y rutinarios normales como cualquier pareja y como cualquier familia, sin tener que estar sufriendo por qué pasará mañana.

Y el tercero es que nadie, absolutamente nadie, tenga que pasar momentos tan duros como los que hemos tenido que pasar nosotros, como es ver a tu hijo a punto de morir.

Y si la encontraras hoy, ¿qué le pedirías?

Quizá pediría lo mismo. Quizá pediría lo mismo, y mira que necesito 1.240.000 euros para la nueva fase del proyecto de investigación que desarrolla el Hospital Universitario Vall d'Hebron. Podría pedir dinero, pero no, no lo pediría porque creo que esos tres deseos son más importantes.

El amor mueve la vida, y eso es lo único que nadie puede comprar con dinero.

Tras la reflexión, Eva se reafirma diciendo:

«No los cambio».

La alpinista Araceli Segarra nos recuerda la teoría de la relatividad de Einstein. El tiempo pasa más lento cuanto menor es la altura (3 microsegundos por kilómetro/año). Eva, me da la impresión de que vives a 8.000 metros. ¿No tienes la sensación de que las cosas te están pasando muy deprisa?

Yo vivo a 8.000 metros, aunque físicamente esté a nivel del mar, y esto hace que me pierda muchas cosas. Y es de lo que más pena tengo. Vivo muchas cosas que no debería vivir, como, por ejemplo, el lunes voy a Bilbao a recoger un premio «al esfuerzo incondicional de una madre». ¡Alucino! Porque si estuviera aquí con las rutinas propias de cualquier mujer, por mucho que yo trabajara y tuviera éxito en mi trabajo, no iría a recoger un galardón de estas características. Vivo cosas que no me corresponderían si no estuviera en esta lucha, vivo momentos mágicos y únicos, impresionantes, pero también hay muchas cosas que me pierdo. Me pierdo...

Un gran silencio toma el protagonismo de la respuesta, agarrando de la mano a la emoción de lo que solo ella sabe.

Me pierdo mucho, me pierdo momentos con mis hijos, me pierdo momentos de pareja con mi marido, me pierdo momentos familiares. Mi madre cumplió 80 años y yo estaba en Bilbao pasando la película *El reto de Eva*. Mi sobrina se casa y yo no estoy en la boda, porque estoy en Chile haciendo una carrera en bicicleta. Me pierdo muchos momentos que para mí son muy importantes.

Tengo amigos de toda la vida, pero he perdido amigos porque no les he prestado atención. Soy consciente de ello. Amigos que me han llamado cuarenta veces para quedar y yo nunca he podido... y la gente se cansa. Yo lo entiendo. Se cansan de perseguirme para ver si quedamos. Lo comprendo. No les culpo por ello. Y no he quedado no porque no los quiera, sino porque no he podido. Y si tengo un ratito, prefiero dedicarlo a mis hijos y mi familia, porque aquí también faltó mucho.

Hablando de tus hijos, ¿cuáles son los valores más importantes que te gustaría dejarles como herencia?

Los valores humanos. Las personas por encima de todo. Sin dinero, alguien te dará de comer. Si se quedan solos en el mundo, seguro que alguien les dará un plato de comida, seguro que alguien les ofrecerá una cama.

Y... ¿cuáles son esos valores humanos que te gustaría que no olvidaran?

Me gustaría que mis hijos entendieran el amor, que el amor es vital en la vida. Querer, quererse a sí mismo, pero también querer a la persona de al lado. Ayúdanos, ayúdate. Si yo te ayudo a ti, yo me estoy ayudando a ser mejor persona. Esos son los valores que quiero que mis hijos entiendan, porque ayudar a los demás los va a hacer mejores. Les va a suponer un crecimiento interior muy grande.

No quiero que mis hijos se enfrenten a la vida con los valores monetarios: qué coche tienes, quiero una *tablet*, quiero lo mejor. ¡No! Evidentemente, mis hijos piden cosas como todos los niños, pero a mis hijos les damos valores. Les hemos explicado lo que es la falta de dinero en casa. Nosotros tenemos unas carencias brutales y se las hemos explicado perfectamente. Las cosas que se necesitan, bien, pero no se puede tener un capricho cada día. Mi hija Marta con diez años me dice: «Mamá, quiero esto, pero espera que voy a ver cuánto vale, porque, si vale mucho, no». Nacho, ayer, cuando veníamos del hospital me dijo: «Mamá, ¿sabes qué voy a hacer? A partir de hoy no quiero que me compres una chuche por la tarde porque voy a poner ese dinero en ASDENT para curarme antes». Me encanta que con seis años me muestre esto.

¿Qué es lo que te ha marcado más en tu vida?

No podría decir solo una cosa, realmente hay tres o cuatro cosas fundamentales que me han marcado, pero es cierto que el nacimiento de Nacho me marcó de una forma espectacular. La muerte de mi padre me marcó mucho, aunque es cierto que es ley de vida, ya que nosotros nacemos para morirnos. Pero mi padre falleció de forma inesperada y rápida, a los 66 años, de un infarto. Este hecho me dejó fuera de juego, me dejó descolocada. Aunque sabes inconscientemente que tu padre se va a morir, si no es con 80, será con 70 o con 90, pero puedes llegar a entender que haya llegado su momento.

Otra cosa que me marcó muchísimo fue el no poder tener hijos y enfrentarme a las nueve fecundaciones *in vitro* a las que tuve que someterme. Fue un proceso muy doloroso, encima perdí cuatro kilos, pero eso es algo muy personal y fue una etapa muy dura. Pero, sin duda, lo que más me ha marcado han sido esas noches en la UCI sin saber si al cabo de unas horas estaríamos con Nacho en un entierro o en una habitación, esos días sin saber qué va a pasar... Eso me ha marcado mucho en la vida.

Vemos en sus palabras el poder de la incertidumbre, la conciencia del desconocimiento, el saber que no sabes lo que pasará. Gracias, o por culpa, de esa aparente y sabia contradicción, construimos el futuro y vivimos el presente intentando disipar la incerteza de un mañana que, en ocasiones, nos subyuga y martiriza.

Dime el nombre de una película que me recomendarías, le pregunto con el ánimo de salir de ese momento pedregoso por el que estamos transitando.

Los puentes de Madison.

Después de oír el título elegido, dudo de haber conseguido lo que pretendía.

¿Qué te hubiera gustado ser o hacer? Inspira profundamente para tomar aire y dejar pasar unos segundos antes de contestar.

Estar en el mundo del periodismo. Es una faceta de mí que no conocía, y ahora he descubierto que me siento bien hablando con los medios de comunicación, no me preocupa ni me avergüenza estar ante una cámara. No sé lo que me hubiera gustado ser, no me he parado a pensarlo, pero sí he descubierto esto. Es una faceta que no conocía de mí.

¿Te gusta?

Sí, me gusta. No sé. ¿Queda bien? –me pregunta, sorprendiéndome el inesperado arrebato de ingenuidad que se ha escapado de esta personalidad tan segura y asertiva.

Si es auténtico... queda bien –le contesto.

Sí, sí es auténtico, pero igual no se ve bien que diga que me gusta esto de la tele, porque, por ejemplo, a David no le gusta salir en los medios. Él, si habla, es porque lo tiene que hacer, pero no le gusta. Pero yo, sin embargo, hablo porque también tengo que hacerlo, pero no me importa hablar 10 horas. David estaría mirando el reloj para saber cuándo se acaba.

Me parece Eva que tú estarías hablando 10 horas, aunque no fuera por obligación –le interrumpo entre risas que se multiplican.

¿Por qué decidiste ir a la Titan Desert y qué esperabas que te aportara esta experiencia?

Me aportó lo que yo realmente esperaba, incluso más de lo que yo esperaba.

Y... ¿qué esperabas?

Yo fui a la Titan con el objetivo de generar visibilidad y recaudar fondos para ASDENT. Y lo que no me esperaba fue la visibilidad que finalmente conseguimos, que Tele 5 me fuera a buscar al aeropuerto, salir en doble página central en el *Marca*, que todos los medios anunciaran que yo me enfrentaba a una carrera brutal y luego recaudásemos 35.000 euros. ¿Qué más puedo pedir?

Encima, ¿que quieres?, ¿no sufrir? No hombre, no. Todo tiene un precio.

Y el precio de ese éxito es el sufrimiento que hay detrás. Pero ¿qué te piensas, que yo no sufro cada día con mi hijo en el hospital? Llevamos tres semanas en las que le están pinchando en todos los tendones del cuerpo para ver la fuerza que tiene. Le pinchan en las cejas, en la frente, en los ojos, en la nariz, en los labios, en el cuello, en los hombros, en las manos, en los codos, en los tobillos, en los dedos de los pies... ¿Tal vez crees que ver a tu hijo con todas las agujas y metiéndole corriente para ver cómo tiene los tendones no es sufrimiento? Pues firmo por volver a sufrir en la Titan Desert.

¿Te has conocido un poco más durante esta carrera?

Sí, rotundamente, sí. Yo tengo muchos defectos. Quizá tenga más defectos que el resto de la población. Sí, y lo asumo. Tengo muchos defectos, porque hago muchas más cosas que el resto de la población, me equivoco mucho más, porque abarco mucho más. ¿Que me gustaría modificarlos? Pues claro, me encantaría, pero a veces se pueden modificar y a veces, no.

Hay gente que dice: «Es que Eva tiene un carácter...». Sí, este carácter tan explosivo, para lo bueno, que me lleva a estar muriéndome y levantar la bandera de «yo estoy aquí»; no lo puedo cambiar cuando me enfado. La misma fuerza que tengo para lo bueno, la tengo para lo malo. A mí, la gente que me adora por lo que hago, luego, me odia por la misma razón. ¿Lo cambiaría? –se autopregunta Eva tomando consciencia de la dimensión de lo dicho.

Mira, solo cambiaría un punto, el morderme un poco la lengua cuando estoy desencajada y pierdo el control. Llego a un punto en el que pierdo el control y ya no sé ni lo que digo. No cambiaría nunca el decir a la cara lo que pienso, porque hay pocas personas que hagan esto en la vida y me siento afortunada de poder hacerlo. Pero cuando

perdo el control... esto sí que me gustaría cambiarlo, y estoy haciendo una labor conmigo misma para modificarlo.

¿Qué te resulta más fácil acabar la Titan Desert o cambiar esto y conseguir un poco más de autocontrol?

Será más fácil acabar la Titan Desert yo sola, y sin ayuda, tardando 24 horas diarias en cada etapa.

Nuevamente irrumpimos en risas ante el comentario divertido y exagerado que alberga el reconocimiento de la dificultad de cambiar. Aunque sus palabras contemplan tres acciones escasas de ver: una, el autoconocimiento de lo que es susceptible de mejora; dos, el reconocimiento de la necesidad de hacerlo, y tres, el hacer algo para cambiar. Pienso en este difícil ejercicio de autocrítica, donde se pone a prueba la humildad, y que tanto cuesta observar en muchos directivos especializados en detectar errores de terceros, pero incapaces de afrontar con soltura su propia observación y análisis. ¿Por qué cuesta tanto entender la autocrítica desde una perspectiva constructiva y no como un atentado contra el ego? Pocas cosas humanizan más a una persona que su capacidad de autocrítica.

Alguien dijo que somos lo que soñamos. Podrías explicarme un sueño de Eva. No pregunto por el sueño de Eva, ni por el reto de Eva, sino tan solo por un sueño.

Tener 80 años y ver a mis tres hijos, con mis nietos, y celebrar que la vida fue dura pero no injusta. Contar a mis nietos todas las peripecias que hicimos para poder estar así. ¡Este es un sueño!

Te tengo que confesar que me encanta tu sueño, Eva. ¿La Titan fue un sueño, una ilusión o un reto?

Un reto.

¿Qué no olvidarás de esa carrera?

No olvidaré la inocencia. No olvidaré jamás lo pardilla que yo iba. Cómo me enfrenté a esa situación. Cuando llegué pensé: «Tierra trágame. ¿Dónde estoy? ¿Qué hago yo aquí en un desierto? ¿Quién me ha mandado meterme en este *fregao*?». Eso es lo que no olvidaré jamás.

Esa ingenuidad, ¿no?

Sí.

Conocido es que la ignorancia es atrevida, pero aquí se le suma el atrevimiento de la ingenuidad. Quizá esta inconsciencia de sus límites evita que el pronóstico de estos se cumpla. Eva es pura energía, es una suma de energía inconsciente + un superlativo instinto de supervivencia + ingenuidad infantil + descaro y atrevimiento positivo + un inexistente o escaso miedo al fracaso. Eso es lo que veo que es Eva.

El ser humano es básicamente energía. Creo que somos energía, somos pasión. A ti, Eva, ¿qué te apasiona?

Me apasiona la vida, tío. Me he visto tan cerca de perderla. Te voy a contar que tuve una sepsis en el año 2012, y que solo el 2 % de los pacientes la superan. El 98 %, no. Y yo entré en ese 2 % y... aquí estoy. Estuve nueve días en un hospital con un pronóstico muy grave: *shock* séptico, una infección en la sangre. Valoro mucho la vida –dice con un tono de voz más quebrado por el recuerdo del sufrimiento.

Vivimos y cambiamos, ¿ha cambiado algo...?

Todo –responde impetuosamente, sin que finalice la pregunta, con la fuerza de la certeza.

¿Ha cambiado algo tu forma de ver las cosas?

Vivimos y cambiamos en función de la experiencia que adquirimos, esa sería la frase completa –añade Eva, reformulando la pregunta y contestando al mismo tiempo.

Hasta a las personas vacías se les pueden llegar a despertar sentimientos en función de lo que les pase. La experiencia es lo que te va a marcar el camino. Bueno, si aprendes, ¡eh!

¿A qué tienes miedo?

A llegar tarde.

La brevedad de su respuesta en una persona tan elocuente y habladora como Eva me invita a no seguirle preguntando al respecto. Los dos sabemos de qué está hablando, a qué se está refiriendo. Los dos sabemos que está hablando de su hijo.

Saber a lo que se refiere hace que esa respuesta sea desgarradora para cualquier madre. Hago esfuerzos para no entrar en barrena en su sentimiento. Pienso en la dureza que supone, pero se me abre una puerta de pensamiento que me da un poco de oxígeno. Creo que cuando tienes miedo de llegar tarde vives, o más rápido, o más intensamente. Quizá las dos cosas. El no temer llegar tarde nos hace frecuentemente no aprovechar el tiempo que tenemos con el inconsciente engaño de creer que es ilimitado. Quizá la adversidad regala la inquietud por vivir intensamente.

Como sé de lo que estás hablando, si te parece, no te sigo preguntando.

No –confirma Eva, pero, posiblemente de forma inevitable, dice–: A llegar tarde a Nacho –respuesta explícita que confirma lo que casi sabía.

El lunes 14 de noviembre te dan un premio en Bilbao «al esfuerzo incondicional de una madre». Eva, ¿no es cansado parecer incansable?

Hombre, claro. Hay gente que se piensa que soy la *superwoman*, y no soy extraterrestre, es decir, para hacer lo que hago sacrifico las 24 horas que tiene el día. Es muy bonito salir en la foto porque te han dado un premio, en la foto en la que recogemos 20 toneladas de tapones, en la foto con Santi Millán en la que estoy haciendo una carrera en Chile, pero todo ello lleva un desgaste interno impresionante. Horas y horas de trabajo que no se ven, atendiendo a problemas como los que tenemos cada uno en nuestras casas, problemas familiares, problemas económicos, tres hijos pequeños, atender tu casa. Llevo dos días con la nevera vacía y no he tenido tiempo para ir al supermercado y anoche cenamos un bocata rápido... Somos una familia, todo eso es lo que está detrás y no se ve.

La pregunta es buenísima... es cansado parecer incansable.

Y cuando tocas fondo, cuando esa incansable se siente cansada...

Muchas veces he tocado fondo y he dicho hasta aquí, mañana tiro la toalla, se acabó. Entonces empieza una batalla conmigo misma hasta que me levanto al día siguiente y... sigo.

¿Cuál es el embrujo de la Titan Desert?

Los parajes. Lo que es la carrera en sí.

¿Ha tenido sentido hacer esta carrera?

Sí, muchísimo.

¿La volverías a hacer?

Me cuesta entender si la respuesta es un mmm... o un nnn... Y le prometo a Eva transcribir su respuesta sin interpretación por mi parte.

La volvería a hacer siempre y cuando me reportara lo mismo, o más de lo que me reportó. Si no es así, no.

Fui invitada a volver al año siguiente y no volví porque mi objetivo no es hacer estas carreras, yo no soy ciclista. Es como ahora en Chile, donde he recaudado 75.000 euros y hemos conseguido una difusión tremenda. Pues si ahora me preguntas si volvería a Chile, te diría que sí. Mañana mismo, pero consiguiendo lo mismo, no menos. Hacerla por hacerla, no.

No puedo dejar de ver en todo momento la fuerza de esta mujer, aunque me temo que es la fuerza de su causa, la fuerza del propósito.

¿Qué receta o lema compartirías con la gente, una receta para la vida?

Yo siempre comparto la misma: «Ayúdanos, ayúdate». Me estás ayudando a mí y te estás ayudando a ti a ser mejor persona.

En tu brújula, ¿cuáles son tus cuatro puntos cardinales, los cuatro puntos de apoyo o referencias que guían tu vida?

Mis puntales son el amor, la fuerza, las ganas y el sacrificio.

¿A qué verbo le das prioridad a la hora de conjugarlo en tu vida: ser, tener o hacer?

¡Joder! —exclama impulsivamente antes de responder. Así es Eva.

Ser o hacer. Y tener, pues también, responde con posterioridad. Tener las ganas.

¿Te ha dejado alguna huella la Titan Desert?

Ha supuesto una experiencia única.

¿Y como aspecto negativo?

Un sufrimiento. Aunque es la primera vez que he podido disfrutar del sufrimiento.

Con esta aparente contradicción, Eva nos permite imaginar, pero no saber, pues eso solo lo saben ella y su marido David, la singladura que viven con la enfermedad de su hijo. Creo que cada uno se lo puede imaginar... O no.

¿Cuál fue el momento más duro de la Titan?

La etapa 3. Tardé en llegar a meta 10 horas y 48 minutos.

Desde fuera pareces una mujer sin miedo, y ¿desde dentro?

Las apariencias engañan y este es un dicho popular de toda la vida. Soy una miedica. Los truenos me dan pánico. Cuando truena, me voy a casa de mis suegros. La oscuridad me da miedo. Hay muchas cosas que me dan miedo.

Sin quererlo, la entrevista debe concluir para dejar que el sinfín de cosas que están esperando a Eva reciban su desbordante energía.

Eva, ¿de qué quieres que hablemos para acabar la entrevista?

De David. Tengo que reconocer que su respuesta me resulta especialmente emocionante.

No habría reto de Eva si no estuviera David. Esto es así, Eva va al desierto, hace esto y aquello, pero Eva tiene un pilar muy importante y firme, porque si no fuera así, no podría hacer ni la mitad de lo que hago. Y en este momento, lo digo porque lo siento.

Consciente o inconscientemente, Eva ha conseguido convertir su debilidad en fortaleza, ha conseguido no estar sola ni en la carrera ni en la vida, siempre hay alguien con ella, pero hay alguien «especial» que siempre está ahí: David, su compañero de reto y de vida.

David es la persona que está cerca desde la lejanía y que se aleja cuando Eva se mueve entre eventos y medios de comunicación. Tiene la generosidad del gregario que desearía cualquier equipo ciclista y del amigo que todo el mundo querría tener.

Desprendiendo serenidad ante el huracán de energía que es Eva, David hace que uno más uno sea más que dos. Es el factor multiplicador de Eva, quien asume toda la carga familiar y de ASDENT cuando ella afronta un nuevo reto, diferente al que tiene cada día, y se va a la Titan Desert o al desierto de Atacama. Es la entrega y la generosidad, David es algo tan escaso que, quizá por eso, se ve poco.

Por eso, acuerdo con Eva finalizar esta entrevista con la siguiente frase que me pide, y merece, que sea en mayúsculas:

NO HABRÍA RETO DE EVA SIN DAVID

Finalizó, así, una entrevista que ha recorrido diversos tramos de la vida de Eva: nos hemos adentrado en su experiencia en la Titan Desert, hemos sabido un poco más del proyecto ASDENT y hemos conocido a Nacho. En todo momento he tenido la sensación de estar con el lado auténtico y genuino de esta mujer enérgica y emotiva, que cree y hace creer, de esta madre coraje que, sin ser única, es una y singular.

Según un estudio realizado por el departamento de Psicología de la Universidad de Scranton, publicado en el *Journal of Clinical Psychology*, solo el 8 % de las personas es capaz de realizar sus propósitos. Estoy convencido de que Eva es una de ellas y logrará que se halle un tratamiento para Nacho y para los afectados por la enfermedad de Dent.

Hemos estado con Eva y no hemos dejado de estar con David, ¡un gran equipo que planta cara a la Titan Desert y a la vida!

¡Gracias, Eva! ¡Gracias, David!

TE INVITO A VER:

El reto de EVA (2015), documental protagonizado por Eva Giménez y su hijo Nacho, afectado por una enfermedad minoritaria. El documental muestra la lucha de Eva para recaudar fondos a través de ASDENT con el fin de costear los gastos derivados de la investigación de la enfermedad de Dent.

Ideas inspiradoras

1. **Creer y hacer creer.** La mejor opción no es la más fácil, sino aquella en la que más crees. Siempre hay dos opciones: darle la razón a los que creen que no lo conseguirás, a los que piensan que es absurdo o imposible... o no.

«Nuestros pensamientos nos dan forma, llegamos a ser lo que pensamos». Estas palabras de Buda invitan a crear tu propia realidad. Crea lo que crees.

2. **Tienes más fuerzas de las que sabes que tienes.** «Imposible» es un pensamiento que nos creamos nosotros mismos y al que le damos más poder que a nuestras capacidades.

3. **De la convicción a la confianza.** $1 + 2 = 3$. Los dos puntos anteriores tienen como resultado la confianza en uno mismo, esa mezcla de toma de conciencia de lo que somos, autoestima y pensamiento positivo.

4. **El sufrimiento es un logro.** Henry Ford, fundador de la Ford Motor Company, decía: «Cuando todo parezca ir en contra tuya, recuerda que un avión despegue contra el viento, no a su favor». La adversidad, en mayor o menor grado, es un componente de la vida. Hay que estar preparado para superarla. El sufrimiento es un logro en sí mismo porque refleja el intento, e intentar algo es empezar a conseguirlo.

Todo tiene un precio. No tiene secreto: lo que consigues por lo que te cuesta. Pero nada es gratis. Haz que te compense: disfruta con lo que haces y ten un propósito ilusionante. Hay que luchar, las cosas no son fáciles.

5. **Levantarse no es ninguna garantía.** Pero si no te levantas, seguro que no lo conseguirás. Hay una gran diferencia entre lo imposible y el no haberlo intentado. De hecho, son dos cosas diferentes que vale la pena no confundir de nombre. Fracaso no es

equivocarse, sino no atreverse. El fracaso es un impulso para intentarlo de nuevo, es un error cargado de experiencia, pero, como todo en la vida, sin garantías.

6. **Ayudar es ayudarte.** Es la magia de ayudar, que sin saberlo nos ayudamos a nosotros mismos, potenciando nuestra autorrealización personal y mejorando como personas. Es el retorno de la inversión de la solidaridad. Es la esencia de un auténtico equipo.

7. **La fuerza del propósito.** No es necesario ser ciclista, alpinista, nadador o corredor de fondo para preguntarse en algún momento: «Pero... ¿qué hago yo aquí?». Esta es una pregunta que te puedes plantear en cualquier momento de tu vida, y puede que no tan solo una vez. Es la importancia de vivir con propósito. Para hacer o para cambiar algo, solo se necesita un final deseado. La fuerza de la visión: imagina lo que quieres, imagina que lo consigues. ¿Qué quieres ser? No hay razón tan importante que pueda hacerte aplazar esta pregunta.

Miguel González

Todo empieza con un paso

«Se alcanza el éxito convirtiendo cada meta en un paso y cada paso en una meta».

C. C. CORTÉZ, *poeta y activista político*

A MIGUEL LO CONOCÍ FORTUITAMENTE. EL AZAR NOS HIZO compartir jaima y kilómetros de carrera. No sé con certeza si la casualidad me trajo su historia, o si el azar me hizo ir a su encuentro, pero lo cierto es que me alegro de haber conocido a este hombretón que derrocha humanidad y regala buen humor de forma incansable. Lo que cuesta creer es que Miguel hace pocos años pesara más de 170 kilos. De obeso a la Titan Desert. Esta es su historia.

Si te preguntara quién es Miguel González, ¿qué me dirías?

¡Hostia! Yo diría que es un tío muy normal, que ha pasado por una historia por descuidarse y que se ha vuelto a encontrar a sí mismo.

Muchas veces somos nosotros mismos los grandes olvidados de nuestras vidas. En ocasiones acabamos viviendo una vida que no es la que queremos: la vida de lo urgente en lugar de la vida de lo importante, la vida del espectador de hechos más que la del protagonista de ellos. La vida de la inercia más que la del cambio de rumbo.

¿Cuál es la historia de Miguel?

Aunque yo soy de Arenys de Mar, población del litoral barcelonés, iba con cierta frecuencia a Granada, porque mi padre era motrileño. Allí conocí a mi mujer y después de tres años de casados decidimos ir a vivir a Motril. Ese cambio hizo que pasase a llevar una vida muy diferente. Pasé de tener un trabajo de camarero, en el que tenía mucha actividad física y trabajaba los fines de semana, a buscar un nuevo empleo en el que no tuviera que trabajar los fines de semana. Empecé a ejercer de agente de seguros. Me fue

bien y monté mi propia oficina. Y pasé a tener la vida sedentaria de un agente de seguros: llegaba a mi oficina, me sentaba, me encontraba con un cliente... una cervecita, con otro cliente... un cafelito, es decir, lo típico de allí. Llegaba a casa y comía, venían otros clientes por la tarde y nuevamente tomaba algo con ellos. Sin darme cuenta, cambié totalmente mis hábitos de vida. Estaba muchas horas sentado, también fumaba mucho, y esto fue llevándome a que engordara, engordara y engordara. Dejé de pesarme cuando la báscula marcó los 170 kilos, aunque sé que llegué a pesar un poco más. De hecho, hoy peso 100 kilos todavía, pero al ser muy alto no se me ve obeso.

Dije basta un día en el que, al subir las escaleras de una cuarta planta, noté que me ahogaba, no podía respirar y tuve que esperar 10 minutos para recuperarme. No podía ni hablar. Llegó un momento en que los pies se me empezaron a poner negros por el peso y esto dificultaba la buena circulación de la sangre. Fue entonces cuando tomé la decisión: «Mañana empiezo a andar».

Yo era de los que los lunes se ponen a régimen, de los que «el lunes empiezo», pero nunca llegaba ese lunes. Me dije: «Hasta aquí he llegado». No sé qué día de la semana era, pero no esperé al lunes. Pedí a mi mujer que me echara un poco menos de comida en el plato. Yo era el típico tío que, si después de comer había una barra de pan, me comía la barra de pan. No sabía dejar nada en la mesa por muy grande que fuera el plato, comía lo mío y lo que dejaban mi hijo y mi mujer. Me di cuenta de que no tenía límite comiendo.

Y empecé a andar, al principio muy poco a poco, unos 3 kilómetros diarios. A los 15 días, un par de amigos me dijeron que dos días iban al gimnasio y dos días a correr y que si quería ir con ellos. Me animé a correr y a ir al gimnasio. Progresivamente empecé a adelgazar.

¿Qué tienen los lunes que los hacen tan diferentes a los otros días de la semana? ¿Qué extraño magnetismo hace que todas las dietas se proyecten para ese día? «El lunes empiezo», esa frase típica que anuncia un cambio de hábitos. Una frase que cuenta con el beneficio de lo indeterminado: el lunes empiezo..., pero qué lunes, qué fecha. Lo indeterminado es reflejo de la falta de convencimiento, de necesidad y urgencia, pero sobre todo de ausencia de determinación y compromiso.

«El lunes empiezo» es un acto de procrastinación, es decir, de mostrar tendencia a demorar o retrasar las cosas, un acto de inconsciencia, porque lo cierto es que no

tenemos tiempo que perder. Ese tiempo que pensamos que es infinito, aunque pasa inexorablemente. Ese reloj que devora los segundos que nunca devolverá es una invitación para no retardar nada que podamos vivir hoy.

Damos por seguro que habrá un momento siguiente, un mañana y un después. Creemos tener asegurado el «próximo lunes», cuando el hoy no es garantía del mañana. Cada día y cada momento es un milagro sin certeza del siguiente. De la certeza religiosa a la incerteza de lo cotidiano. Porque solo somos propietarios del ahora, no lo somos del mañana y ni siquiera del «hasta luego». Quizá por eso María Belón, superviviente del tsunami de 2004 que inspiró la película *Lo imposible*, desde entonces no se despide por la mañana de sus hijos con un «adiós» o un «hasta luego», sino con un «te quiero». María, después de lo vivido, reconoce tener el control y el poder de querer las cosas en tiempo presente ante la incerteza del futuro, aunque sea inmediato. Todo puede cambiar de repente. Una incertidumbre de la que no somos plenamente conscientes, porque, si no, no esperaríamos al lunes.

¡No esperes al lunes!

¿Cómo llegas a pesar 170 kilos?

A lo mejor tardé cuatro o cinco años en llegar a ese peso, pero no me di cuenta. Nunca te ves gordo, cambias de temporada, cambias de ropa y te la compras un poquito más grande. No te das cuenta. En Motril es muy típico el tapeo, tomas una cerveza y picas, y si vienen tres clientes te has tomado tres cervezas y has picado tres veces. Llegó un momento en que aprendí a decir «no». Me di cuenta de que aquello tenía que frenarlo como fuera. En un día normal me levantaba y desayunaba; llegaba al trabajo y tomaba un café y una tostada; venía un cliente, y una cervecita; salía a las dos y tomaba una cerveza con un colega que salía a la misma hora; café con leche en la comida y un trozo de pastel; por la tarde, un café y una magdalena, y así todo el día.

¿Cuándo decides no esperar al lunes para hacer algo? ¿Cuándo empieza el cambio?

Hace ocho años. Empiezo con dos amigos, Javier y Manolo, a hacer deporte. Eso fue lo mejor que me pasó, porque, al ser tres personas, si un día uno no podía, iba con el otro, si hubiéramos sido dos, «si él no va, yo no voy».

De hecho, somos expertos en crear excusas porque con ellas hacemos desaparecer nuestra responsabilidad. Quizá por eso cuesta tanto el ejercicio de la autocrítica, porque

parte de la premisa de la aceptación de la propia responsabilidad. La palabra «responsabilidad», del verbo latino *respondere*, significa «responder». Es decir, con nuestras excusas omitimos la acción de dar respuesta, hacemos desaparecer el error y la autocrítica y, con ello, nuestra propia mejora. La excusa es ese refugio que construimos para escondernos ante los demás de nosotros mismos.

«Si él no va, yo no voy» es la excusa perfecta. Pero empezamos a tomar afición a correr, hasta que casi se convirtió en un «vicio»: nos apuntamos a carreras de 10 kilómetros y con el tiempo pasamos a hacer algún medio maratón. Hasta que un día se me encendió la bombilla: «Quiero hacer el maratón de Málaga». Tenía el recuerdo de cuando tenía 15 años de una persona que mientras corría un medio maratón me dijo al llegar a la meta que él había ido a correr un maratón, que él seguía porque iba por la mitad. Aquello me impactó y pensé en la idea de poder acabar un maratón. Y cuando acabé el maratón, pensé que me podría apuntar al Iron Man de Barcelona, porque era allí, en mi tierra, y pasaba por Arenys. Me hacía ilusión. Me apunté e hice el Iron Man.

Miguel relata las cosas sin trascendencia, sin restarles importancia, pero sin destacar el mérito. Sus palabras hacen fácil lo difícil. Invitan a plantearse retos.

¿Cuándo corriste el primer maratón?

Hace cuatro años, no más.

¿Y el Iron Man?

Lo hice al año siguiente.

¿Qué te supuso decidir hacer una prueba de este tipo?

Decidí seguir trabajando para hacer esa prueba, no descuidarme. Me planteé realizar un entrenamiento y tener un objetivo a un año vista. Tener la prueba como objetivo.

El Iron Man supuso mucho entrenamiento. En Motril, aunque hay un club de triatlón, nadie se había presentado nunca a esta prueba. En la típica salida en bicicleta, yo era al que siempre le tenían que esperar. Soy de los que va el último, pero con el «motorcito» puesto. No voy rápido, pero me pongo a mi ritmo y no paro. Cuando comentaba: «Voy a hacer un Iron Man», la gente me decía: «Tú estás chalao, no vas a aguantar». Y cuando

llegué del Iron Man, mi amigo Manolo me dijo: «Y ahora, ¿qué?, la Ultraman, ¿no?». Fue entonces cuando me planteé hacer la Ultraman.

¿Cómo viviste la experiencia de acabar un Iron Man (3,9 kilómetros nadando, 180 kilómetros en bicicleta y un maratón corriendo)?

En el agua lo pasé muy mal. Yo no había ido a clases de natación ni nada. Iba a la piscina a nadar, y como la prueba era en octubre, estuve nadando durante el verano en la playa, principalmente. Tardé 2 horas y 9 minutos cuando el tiempo de corte era de 2 horas y 15 minutos. Nunca he llorado tanto como aquel día.

¿Por qué?

Tardé en finalizar la prueba de natación 2 horas y 9 minutos y me dicen al llegar: «Estás fuera». Le dije al controlador de la prueba que cómo podía estar fuera si mi cronometro marcaba 2 horas 9 minutos y el corte era 2 horas y 15 minutos. Fue una carrera en la que hubo muchos nervios debido a que uno de los participantes falleció durante la prueba acuática. Al decirme que estaba fuera de la prueba, me senté allí mismo sin entender nada. Después de 10 minutos o un cuarto de hora, decidí que ya que estaba allí iba a terminar la carrera, aunque fuese fuera de tiempo. Iba llorando encima de la bicicleta, llovía mucho ese día, y yo seguía pensando que había estado un año entrenando para no poder ni salir del agua en tiempo. Pero decidí seguir y acabar. Acabar para poder reclamar la irregularidad de «estar fuera», aunque había entrado antes del tiempo de corte. Tras la prueba en bicicleta, aún me quedaba un maratón, pero la gente animaba mucho, y esto me dio fuerzas. Hice la mitad del maratón corriendo y la segunda mitad, andando.

¿Cuánto tardaste?

Pues 14 horas y media. Para mí no es un mal tiempo, con el diluvio que nos sorprendió en la prueba. Aunque nada más cruzar la línea de meta, reclamé que yo estaba en tiempo y que no podía estar descalificado. Finalmente, aceptaron mi reclamación y me notificaron que efectivamente con 2 horas y 9 minutos no estaba fuera del tiempo de corte. Pero este hecho no me hizo disfrutar del todo la prueba. Me quedó un recuerdo agridulce.

Del Iron Man al Ultraman, ¿qué buscabas en esta nueva prueba?

No lo sé. Me di cuenta de que me sentía más cómodo en la larga distancia, por lo que pensé que, cuanto más larga fuera la prueba, mejor iría.

Vale la pena aclarar que la Ultraman es una prueba de larga distancia de tres días de duración que consiste en: realizar el primer día 10 kilómetros de natación y 145 kilómetros en bicicleta; el segundo día hay que cubrir 275 kilómetros en bicicleta, y el tercer día hay que correr 84 kilómetros, es decir, dos maratones seguidos. Cada día se dispone de un tiempo máximo de 12 horas.

El último día, el de los 84 kilómetros, es para mí el día de disfrute, es cuando acaba la prueba y estoy convencido de que no me puede pasar nada que me impida llegar. Pienso simplemente en correr un maratón en 4 horas y que tengo 8 horas para hacer otro maratón y que, aunque sea andando, llegaré al final.

Miguel sigue hablando apasionadamente, de situaciones que me despiertan la curiosidad de saber más sobre qué es lo que le impulsa a hacer este tipo de pruebas. Pero a Miguel no es necesario hacerle preguntas para que hable: es extrovertido y le encanta hablar.

Miguel, ¿qué buscas al realizar este tipo de competiciones?

No sé –responde un poco entrecortadamente, un tanto sorprendido por la pregunta–. Me siento cómodo. No sé –balbucea, intentando buscar una respuesta más completa, pero acaba diciendo–: Me da satisfacción personal.

¿Es un tema de superación personal? ¿Es un tema de «puedo más»? ¿Qué es lo que explica una evolución tan brusca y espectacular que te lleva de no poder subir las escaleras de cuatro pisos a hacer una Ultraman?

Superación, no es, porque no es el «quiero hacer más». Competición, tampoco, porque no soy nada competitivo, porque me da igual pararme cincuenta veces o llegar el que hace quinientos. Es que disfruto mucho la prueba y disfruto mucho el camino. No es tan solo el hecho de hacer la prueba, sino que, hasta que llego a hacer una prueba, he hecho muchas cosas, he hecho rutas por montaña, por carretera, he disfrutado mucho el camino.

Miguel nos sirve en bandeja otro tópico: la importancia del camino *versus* la del destino del viaje. La importancia de deleitarse con las cosas que hacemos, de disfrutar con lo que

se hace tanto como con lo que se consigue. El objetivo es el que guía el camino, pero...
¡disfruta del caminar!

¿A qué renunciás para hacer este camino?

Intento renunciar a pocas cosas, creo que a lo que más renuncio es a dormir. Me explico, yo no le quito tiempo a la familia porque me levanto a las seis y media de la mañana y me voy a entrenar a las siete y cuando llego, antes de las nueve, veo a mi mujer y a mis hijos. Tampoco abandono el trabajo. Básicamente, a lo que renuncio es al sueño. Lo que sí que es cierto es que el domingo por la mañana me ausento 4 o 5 horas, me levanto a las siete y llego a casa al mediodía, y puedo hacer 150 kilómetros sin haber renunciado demasiado a estar con mi familia. Procuero no renunciar a nada, quizá a dormir más, pero como no soy mucho de ver la televisión, por la noche me voy a dormir a las diez y a las seis de la mañana ya he dormido 8 horas y mi cuerpo ya no me pide más.

¿Qué crees que es lo que más te ha ayudado a conseguir todo lo que has hecho?

Al principio lo hacía por el tema de la ropa. Es una tontería, pero solo podía comprarme ropa para viejos. Tenía que ir a centros comerciales y tiendas especializadas porque gastaba una talla 68 de pantalón que solo podía encontrar en esos sitios. Luego, con el tiempo, te vas encontrando a gusto contigo mismo, te notas mucho más ágil y tienes más ganas de hacer cosas. Por ejemplo, antes nunca se me había ocurrido ir con mi mujer a hacer senderismo, que es algo que nos gusta. Te vas motivando a ti mismo.

Dime un sueño que tengas o hayas tenido.

Tengo un sueño al que no llego por peso. Es curioso. Me gustaría tirarme en paracaídas, pero las diferentes ocasiones que lo he intentado pesaba entre 97 y 98 kg cuando el máximo permitido son 95 vestido. Al finalizar una Ultraman peso 95 kg, pero al vestirme ya excedo el peso permitido. Voy a ver si al hacer una prueba como las que tengo en mente, Ultraman de Motril o la Madrid-Lisboa, al llegar a la meta, si logro pesar menos de 95 kg, a la semana siguiente voy a tirarme en paracaídas. Es una cosa que tengo pendiente.

¿Recuerdas algo que te haya cambiado la vida?

Lo que me ha impactado mucho es la gente que me ha escrito, las personas muy obesas y desesperadas que he conocido y que no ven la luz. Yo siempre digo que lo ven muy a

corto plazo. La dieta de la piña... y esperan perder 5 kg en una semana, cuando lo que pasa es que pierdes ½ kg, si llega. Hay que pensar en perder peso poco a poco. Me impacta mucho la gente que dice «no puedo, no puedo», y se abandona. No es algo para conseguir a corto plazo, es un tema que dura varios años. Yo empecé hace ocho años y sigo pensando que el verano que viene no tendré barriga, pero la barriga sigue ahí y han pasado ocho años. La verdad es que con 45 o 46 años ya no es tan fácil, y lo cierto es que no me he obsesionado. Hay gente que sigue dietas estrictas y un entrenamiento riguroso. Yo no. Si es el cumpleaños de mi sobrino y esto supone no entrenar y comer un trozo de tarta, pues no entreno y me lo como. He procurado no obsesionarme ni con el peso ni con el entrenamiento. Creo que soy una persona poco obsesiva en este aspecto.

Es inevitable que saliera en este libro otro tópico como es el «no puedo», ese límite autoimpuesto, esa excusa que esconde la realidad de que podemos hacer mucho más de lo que hacemos y creemos. Dos palabras que encarnan la tentación en situaciones de adversidad, aunque la vida en ocasiones se obsesiona en demostrarnos que *Yes, you can*, aunque no lo sepamos.

No eres obsesivo, pero supongo que debes de ser una persona muy disciplinada, ¿no?
Soy una persona constante. Creo que el secreto está en la constancia.

Hablando de constancia, ¿cuánto entrenas?

Entreno entre cinco y seis días a la semana. El lunes descanso porque el domingo hacemos una salida más larga, el martes y jueves voy a la piscina, el miércoles y el viernes, o corro, o voy en bicicleta, el sábado me lo reservo para un entreno *light* con mi mujer. Nunca he entrenado más de 2 horas seguidas entre semana, nunca. Hago una hora y media de natación o de bicicleta y el fin de semana, 4 o 5 horas. Nunca me he planteado ir por la mañana a entrenar y luego, por la tarde, volver a hacerlo. Pienso que también tienes otra vida, aparte del deporte, en donde está la familia y el trabajo. Yo tengo la teoría de las cuatro patas. Mi vida tiene cuatro patas: los amigos, la familia, el deporte y el trabajo. Y las cuatro las tienes que cuidar para no vivir sin familia, sin trabajo, sin deporte y sin amigos.

Con esta sana y equilibrada filosofía de vida, Miguel sigue comentando...

Los viernes por la noche siempre nos tomamos unas cervecitas con los amigos, aunque esté intentando bajar de peso. Y a la familia no hay que dejarla de lado, hay que estar con ella, hacer cosas y buscar momentos para compartir.

Después de todo lo que habías hecho... ¿qué esperabas encontrar en la Titan Desert?

No fui buscando nada en concreto y, una vez allí, quise disfrutarla. Hay gente que llega con la motivación de terminarla, otras personas quieren mejorar y yo me planteé no mirar el cronometro. Por el camino me paré en muchas ocasiones a ver a los niños, a contemplar paisajes, a observar animales. Disfruté mucho durante el recorrido.

Y, finalmente, ¿qué encontraste? ¿Qué te llevaste de la carrera?

Me llevé muchas cosas porque encontré un grupo de gente muy agradable, con la que hicimos una buena piña. Estuve muy muy a gusto. No fui en plan competición, pero en la etapa del paso de dunas me quedé atrancado atrás y tuve que espabilar al darme cuenta de que faltaban 40 o 50 kilómetros y pensé que había ido a ser *finisher*. Llegué 5 minutos antes del tiempo de corte. Pero lo que más me llevé fue el placer de disfrutar el camino.

Esta última frase parece ser el mantra de Miguel y una buena expresión que resume su filosofía de vida.

Viendo la Titan como una experiencia, como una vivencia, ¿crees que te enseñó algo o aprendiste algo de ella?

Al principio fui a la Titan pensando en los niños. Compré un montón de lápices y de chuches para regalar y me llevé la experiencia del cariño de la gente. La forma de recibirte, la alegría que expresaban cuando pasabas. Otro aspecto que me impactó fue la tranquilidad. Yo soy un tío muy tranquilo y viví allí mucha paz. Poca gente, pocas aglomeraciones, nadie tiene prisa, la gente da la sensación de vivir al día, gente que busca para comer y ya tienen el día completo. Me llevé un poquito de paz.

Si todo el que hiciera esta carrera se llevara lo mismo que Miguel, un poquito de paz a su vida, se debería recomendar hacer la Titan Desert por prescripción facultativa o como destino de peregrinaje.

¿Qué es lo que te apasiona?

Me encanta el tema del deporte. No me había dado cuenta de que me apasionaba tanto hacer deporte. Hay gente que diría que es una obligación levantarse a las seis y media de la mañana. Pero en mi caso no lo es. Es un disfrute. Me apasiona ir a correr, ir a nadar o ir en bicicleta. Estoy en un grupo que se llama Tropical Bike, hacemos salidas en bicicleta de montaña. A mí, tomar la mochila el domingo, el bocata e ir a subir una montaña y tomarme una cerveza, ¡me encanta!, disfruto mucho con ello.

Esto me ayuda a entender más a Miguel cuando habla de «disfrutar del camino». Sin lugar a dudas, lo sabe disfrutar.

¿Dónde buscas tu motivación? ¿En crearte un nuevo reto?

Creo que no tengo que buscar la motivación para seguir haciendo deporte. La chispa para no parar es decir «el año que viene haré tal prueba». Por ejemplo, este año se me ocurrió un reto que llevaba desde hacía dos años dándole vueltas: tengo que aprender a nadar bien. Yo nado muy mal. Entonces, me planteo aprender a nadar mejor y proponerme un reto de agua. ¿Por qué no hacer una travesía que atravesase Granada, desde la última playa de la provincia de Málaga hasta la primera playa de la provincia de Almería? Y como tengo un hijo con TDA he pensado hacer el reto el 13 de julio que es el día mundial del TDA. Y esto es quizá una motivación. Tengo algo que hacer, y por eso me levanto todos los días y no me cuesta el camino, no me cuesta levantarme. Creo que debemos tener una meta.

Admiro a...

Admiro mucho a esta gente que se levanta por la mañana y se pone a entrenar y es competitiva. Yo no soy nada competitivo. Creo que me falta esa «chispita» de la competitividad. No me importa ser el último, no me da nunca por «apretar», yo quiero llegar, y punto.

Esto último me hace pensar que la vida, al igual que la Titan, es un viaje hacia el final, donde todos seremos *finishers*, aunque no queramos, y, por tanto, más que un objetivo a conseguir, es algo inevitable. La cuestión es qué hacemos durante la carrera. Por eso... ¡disfruta del camino!

Miguel, una película para no olvidar.

No sé por qué, pero me viene a la mente *Titanic*.

Miguel, ¿no será porque *Titanic* viene de Titan?

No, no creo que tenga nada que ver, pero es una película de superación.

¿Qué paralelismos estableces entre tu profesión y las pruebas deportivas en las que participas?

Más que un paralelismo, lo que ocurre es que una cosa ayuda a la otra. Me desestresa mucho ir en bicicleta por las mañanas, ir a correr o a nadar y luego irme a trabajar. Es como si el deporte me cargaría las pilas. Me siento a gusto. A veces no he podido salir por la mañana y cuando llego a las ocho de la noche, digo «mañana será otro día». Procuero no fallar por la mañana, porque por la noche no sé entrenar.

¿Qué valores crees que han crecido contigo y que permanecen en ti?

Empiezo por el *respeto*, que es un valor que deberíamos tener todos. Y, después, el deporte me ha aportado la *disciplina*. No puedes decir «hoy no voy y mañana paso». Tienes que ser disciplinado contigo mismo.

Estos valores, ¿los tienes presentes en tu vida?

Siempre **–contesta con rotundidad–**. Los valores los llevamos con nosotros. Si tienes el valor de ser buena persona..., esto lo llevas por delante. Ayer iba en el tren y me giré cuando vi a una persona muy obesa que iba de pie, y pensé: «Ese va sufriendo». Recordaba cuando yo no podía estar ni 10 minutos de pie, y me levanté para cederle el asiento. Pensaba que al hombre le tenían que estar doliendo las piernas porque buscaba apoyarse. En el mismo tren había jóvenes de 15 y 16 años, y nadie se levantó. Hay valores que se han perdido, y creo que deberíamos recuperarlos.

¿Cómo ves a los jóvenes y la cultura del esfuerzo?

Yo creo que no hay, está totalmente perdida. Llámame antiguo.

Intento esquivar todo lo que resulta taxativo y rotundo. Creo que todo es relativo y cada día reconozco más la complejidad y el riesgo que supone generalizar, pero las palabras de Miguel ponen de relieve el momento en el que vive nuestra sociedad, este momento convulso descrito como VICA (Volatilidad, Incerteza, Complejidad y Ambigüedad). Un

momento donde confluyen un cambio generacional, la crisis económica y, sobre todo, una crisis de valores o valores en crisis.

Un recuerdo de la Titan...

Recuerdo mucho la noche que estuvimos durmiendo en el desierto. Me puse el despertador a las cinco de la mañana porque quería ver el cielo estrellado del desierto, alejarme un poco del campamento y observar ese mítico cielo lleno de estrellas. Me acuerdo mucho de aquella noche y de ver amanecer. Es un recuerdo muy bonito para mí.

¿Qué fue la Titan para ti, un sueño, una ilusión o un reto?

La Titan fue una ilusión. Nunca pensé que pudiera participar en ella. Fui ilusionado y estuve ilusionado porque disfruté mucho de estar allí. Lo pasé muy mal el primer día por el tema de la altura del Atlas, tenía que pararme cada 5 minutos. Lo pasé fatal. En la vida me lo hubiera imaginado, después de subir el Mulhacén, de subir el Veleta. Iba muy acelerado de pulsaciones, se pararon varios compañeros para interesarse por mi estado, y un par de ellos me acompañaron durante toda la etapa, porque, si no, no hubiera llegado. Lo pasé fatal el primer día. Pero luego, no sé ni cómo, terminé. Yo no iba a competir, pero cuando miraba las clasificaciones veía tanta gente descalificada, creo que unas cien personas, por abandono o fuera de tiempo. Yo iba muy tranquilo y lo que quería era disfrutar de la prueba, por lo que me llamaba la atención ver a gente que iba tan rápido que después reventaba. Yo fui con mucha ilusión y estuve ilusionado todo el camino. Disfruté mucho. Tengo un gran recuerdo de esa carrera.

¿Somos lo que soñamos?

Sí, creo que sí, somos lo que soñamos y, sobre todo, somos lo que queremos ser, porque tu camino lo guías tú. En eso no hay duda. El año que viene hará 25 años que me casé, por lo que me planteo retos para el año próximo: me voy a volver a casar, voy a llevar a mi mujer de viaje de novios... No sé, me voy programando cositas. El camino lo llevamos nosotros.

Soñamos... soñamos lo que queremos. Si tú te planteas hacer una cosa, ponte manos a la obra, llévalo a la práctica. Yo me excusaba mucho. Creo que nos excusamos mucho. «No voy porque no puedo... porque...». Si no se puede ir a un restaurante con la familia, se preparan unos bocatas y la mochila y se sale. Se pueden hacer muchas más cosas de las que hacemos.

¿Qué les dirías a esas personas que te siguen, a esa gente obesa, que al mirarse al espejo es probable que digan: «No me gusto» y «No puedo»?

Si, ese es el problema, que dicen que no pueden y sí que pueden. Hay que concienciarse de que hay que hacerlo poquito a poquito, y con disciplina. Es muy complicado pasar de comer un plato de macarrones de kilo y medio a comer uno de 200 gramos. ¡Es muy difícil! Hay que hacerlo progresivamente, pasar de comer un kilo a 900 gramos, y luego a 850, a 800... e ir bajando las cantidades poquito a poquito, porque se puede.

Repite Miguel su mantra de éxito cual Cholo Simeone con su «partido a partido».

El problema es bajar la cantidad bruscamente porque me voy a quedar con hambre y acabaré yendo a la nevera a picotear. La cuestión es ir bajando la ración poco a poco y hacer deporte cada día. Que no se puede correr... se anda, que no pueden ser 5 kilómetros, pues se hacen dos o tres. Desde el momento en que te levantas del sofá, ya estás haciendo algo.

Todo camino empieza con un primer paso. Miguel describe la importancia de ese primer paso, el que te levanta del sofá. Un sofá que bien puede simbolizar nuestro estado de confort, nuestros hábitos y rutinas, que, aunque insatisfactorias y alejadas de nuestros sueños y proyectos, nos dan esa narcótica sensación de comodidad, esa falsa sensación de seguridad y esa miope visión de bienestar. «Ya me está bien» no es sinónimo de «Yo estoy bien».

En nuestra conversación, Miguel no deja de pedalear. En ocasiones se olvida del GPS, de la ruta, de la pregunta, pero sigue pedaleando, sigue comunicando sus inquietudes, sus vivencias, su conexión con su mujer...

... hay que tener autodisciplina, paciencia y poquito a poquito...

Resume en esta última frase el secreto de su logro, aunque reconoce que...

Hay veces que tengo un ataque de ansiedad y me siento a comer como un loco, pero entonces pienso en lo mucho que me ha costado llegar hasta aquí, de modo que si un día me paso un poco, intento recuperarlo al día siguiente controlando más lo que como.

Para finalizar, le pido a Miguel que ponga un nombre a su historia, a su trayectoria, a su evolución.

Miguel tu historia es una historia de...

Es una pena que esta sea una historia, porque he estado así por descuido; lo que me ha pasado a mí no es una enfermedad ni un accidente, sino que ha sido por dejarme, por abandonarme. Por eso que me da pena que sea una historia.

¡Qué lástima! –exclama tras una pausa inusual en Miguel. Un silencio previo que enfatiza el lamento de lo evitable.

Estoy de acuerdo contigo, Miguel, es una lástima que sea una historia, pero una suerte poder compartirla, porque es una historia de las que vale la pena conocer, y puede ser, sin duda, una referencia que inspire a otras personas a poner en marcha el motor del cambio, a dar ese primer paso que las aleje de la «actitud de sofá».

Ha sido un placer haber vivido un poco tu historia y algunos ratitos en el desierto.

Miguel, ¡gracias por ser como eres!

TE INVITO A VER:

El programa de Canal Sur, *La báscula* (2017), con la intervención de Miguel
González:

<https://youtu.be/1wp6mxsLdi4>

Ideas inspiradoras

1. **Disfruta del camino.** Porque la satisfacción del logro tiene sentido por todo lo que has hecho para conseguirlo. Vale la pena disfrutar del camino porque es mucho más largo y duradero que el instante de la llegada. Ama lo que hagas porque... eres lo que haces.

2. **La importancia de la constancia.** «Poquito a poquito» se llega muy lejos. *Yes, you can.* La cuestión es hacer algo, y ese algo es lo que puedas, aunque te sorprenderás de lo que puedes llegar a hacer. Sé disciplinado contigo mismo. Vive y juega para ganar, pero entrena contra y para ti.

3. **La teoría de las cuatro patas.** ¿Cuáles son los cuatro pilares de tu vida? La cuestión no es hipertrofiar uno de ellos, sino no descuidar los otros. Esta es la base del equilibrio, y también del desequilibrio.

4. **¡No esperes al lunes!** Somos dueños de lo que ocurre entre la mañana y la noche. El tiempo pasa sin que nos demos cuenta, o no nos damos cuenta de que pasa el tiempo. Vale la pena ser consciente de lo que te importa y de lo que haces por lo que te importa, así como de lo que no haces. Pero no te digas que no tienes tiempo. Los sueños hay que intentar cumplirlos cada día porque la vida se escapa y se oxida si la vives esperando. Por eso... ¡No esperes al lunes!

5. **Somos lo que soñamos.** Soñar es una plataforma para crecer, es la guía de un proyecto, de una aspiración que nos lleva a ser mejores. Difícilmente la mejora sería posible sin un sueño convertido en propósito. Soñar e ilusionarse es gratis y también es una forma de vivir. Una ilusión convertida en objetivo sustituye a la que fue alcanzada, por eso es importante tener muchas (o varias) en la vida. ¡Que no te falte un sueño! Soñamos lo que queremos. ¡Tú decides!

6. **Busca lo que te apasiona y no tendrás que buscar la motivación.** Es el gran secreto por descubrir en la vida, pero cuanto antes lo consigas, ¡mejor!

7. **El camino necesita una meta.** Como la tripulación, un norte, y un viaje, su destino. Nuestros objetivos son quienes nos guían, son la razón de ser de nuestro propio camino. La ausencia de propósito impide justificar el esfuerzo.

Víctor Tasende

Aprovechando la segunda oportunidad

«Gracias a una desgracia... llega tu suerte. Las grandes cosas vienen de sueños casi imposibles».

FERRAN MARTÍ, *empresario*

VÍCTOR ES UN EJEMPLO EN EL QUE LA ADVERSIDAD, COMO cualquier crisis, puede actuar en tu favor, haciéndote sacar todos tus recursos ocultos, despertando tus capacidades dormidas, y exigiendo la mejor versión de ti mismo para superarla.

Hay situaciones que consiguen sacar lo mejor de ti mismo y tú consigues sacar lo mejor de ellas. Saber extraer lo mejor de lo peor. «No hay mal que por bien no venga», como diría la sabiduría popular de nuestro refranero.

De esto va la historia de Víctor Tasende, del día del fatídico accidente, cuando, con 17 años, se tiró a la piscina de cabeza, chocó contra el fondo y se quedó inmóvil. Se había quedado tetrapléjico. Una de esas «historias que inspiran», en las que la paradoja y la contradicción se dan la mano cuando lo mejor y lo peor que te ha pasado en la vida es la misma cosa.

Víctor, en tu libro *El segundo que cambió mi vida* hablas de la importancia de «encontrar tu segundo». Ese segundo al que te refieres, ¿se encuentra por casualidad o hay que buscarlo?

Bueno, muchas veces nos pasamos toda la vida intentando buscar ese segundo, otras veces la vida nos lo impone. Yo creo que es más positivo intentar buscarlo y, dentro de la connotación negativa que puede suponer el no encontrarlo, trabajar por ello. No sea que, por no hacer lo que tienes que hacer, la vida te lo imponga y sea cuando te des cuenta.

Estamos en nuestra zona de confort, en nuestro sillón, no saliendo de lo que hacemos habitualmente, aunque esto sea malo; en definitiva, es lo cotidiano, es lo que nutre

nuestra preciada zona de comodidad, hasta que un hecho determinante, propio o cercano a nuestro entorno, nos demuestra que hay algo más allá. En ese segundo cambia todo, hasta cambian los cimientos de lo que pensábamos, y a partir de ahí es un punto de inflexión en el que podemos empezar a realizar determinados cambios en nuestra vida.

A mí me pasó eso hace diez años; por eso a día de hoy intento decirle a la gente que no esperen a ese segundo que la vida te pueda imponer, porque no suele ser un segundo de algo extremadamente positivo, como que te toque la lotería, sino que acostumbra a ser algo especialmente negativo y traumático, a partir del cual te das cuenta de que tienes que trabajar para conseguir extraer algo muy positivo. Creo que hay que ir a buscar ese segundo, porque es mejor estar una vida entera buscándolo que ver como la vida te lo impone con un acontecimiento adverso.

También dices que: «La mayor desgracia que he vivido en mi vida ha sido mi mayor regalo». Es una frase difícil de entender sin conocer tu historia.

Sí, a día de hoy, mi mayor desgracia ha sido mi mayor regalo. No se lo deseo a nadie, y no creo que nadie lo quisiese pasar, pese a ver el resultado actual de lo que hago. Incluso a mí, si hace diez años me hubieran puesto un dossier delante con todo lo que estoy haciendo y viviendo, no sé si hubiera firmado si ello suponía tener que pasar por lo que he vivido. Pero, al final, esa circunstancia que me tocó vivir, todo lo que conllevó y cómo lo afrontamos, ha hecho que sea la persona que soy hoy en día. ¿Qué creo que habría sido si no hubiese tenido el accidente? Pues no lo sé, pero al final hubo que transformarlo para que la peor desgracia fuese un regalo.

Escuchando a Víctor, recuerdo las palabras del escritor Álex Rovira, cuando dice: «Lo que no hagamos por convicción, lo haremos por convulsión». En ocasiones, el destino nos sacude de forma inesperada y adversa, pero no nos obliga, sino que nos ofrece la oportunidad, tras la convulsión, de tomar conciencia y decidir cambiar. Esas situaciones límite tienen el poder de impactar hundiéndote en la crisis pero también pueden ser un revulsivo que despierta la voluntad, son momentos «detonantes» o circunstancias «despertador» que te empujan hacia delante. Pero, finalmente, ¡tú decides! Y no dejes que nadie decida por ti.

¿Cuál es tu lema en la vida?

Siempre digo que «sí que se puede». De una manera u otra, tarde o temprano, se puede conseguir lo que queremos. Al final, si quieres, puedes. Ahora bien, si te quedas en el sofá, es que no quieres de verdad y no vas a poder. Siempre, el principio de todo comienza en nosotros, dando el primer paso para conseguir ese «sí que se puede».

Víctor, eres la historia de un chico que con 17 años tiene un accidente que le genera una tetraplejía con un 0,001 % de reversibilidad.

Sí, por desgracia en ese momento, y por suerte por todo lo que ha resultado a partir de ahí. Me hospitalizan después del accidente y, tras una exploración exhaustiva, me diagnostican una tetraplejía con pérdida de movilidad de cuello para abajo. A los tres días me operan de urgencia por una serie de criterios médicos, aunque el proceso natural hubiese sido que me hubiesen operado al cabo de un mes. De hecho, hubo un chico que ese mismo día fue ingresado con la misma lesión que yo y fue operado un mes después. Hoy en día sigue en silla de ruedas. Esto lo tengo muy presente, sobre todo en los momentos de bajón.

Después de la operación de urgencia, me diagnosticaron una tetraplejía incompleta, un diagnóstico que abría un gran abanico de posibilidades que iban desde que nunca volvería a tener movilidad de cuello para abajo a, quizá un día, de alguna manera, podría valerme por mí mismo. Entre esas posibles circunstancias, no se contemplaba lo que me está sucediendo. De hecho, se dice que solo en el 0,001 % de los casos aparece una reversibilidad tan radical en una lesión medular incompleta que afectó a las vértebras cervicales C2, C5 y C6.

La reversibilidad es la dicha, y en ocasiones el milagro, de las segundas oportunidades.

Un *encore* es una interpretación adicional al final de un **concierto** y significa «de nuevo», «un poco más», no es un bis o una repetición de una canción. Esto es lo que en ocasiones nos ofrece la vida, una nueva oportunidad, no para repetir, sino para hacer algo más.

En Estados Unidos hay un movimiento de personas (Encore.org) que pasados los 55 años desean un trabajo que combine ingresos, impacto social y significado personal. Un 50 % de los norteamericanos de entre 50 y 70 años buscan realizar un giro social en su última etapa de vida laboral. Es decir, del orden de unos 40 millones de personas desean tener una nueva oportunidad para reinterpretar su vida laboral.

No siempre la vida regala segundas oportunidades, podríamos decir que más bien escasean. En cualquier caso, si te encuentras con una segunda oportunidad, ¡no la dejes escapar!

De estar postrado en una cama de hospital a la Titan Desert...

Sí, la verdad es que ese ha sido mi salto más extremo, ya que desde el momento del accidente hasta el día en que participo en la Titan pasan seis años. Todo empieza con el proceso de rehabilitación en el hospital, en el que voy transitando por una serie de etapas hasta que médicamente me dan el alta y vuelvo a mi casa, aunque sin tener las cualidades físicas para poder realizar ciertas cosas. Podía llevar una vida normal, pero dentro de los límites que en ese momento me marcaba la lesión. Y ahí fue cuando me pasé un año de mi vida en blanco, pues el curso escolar ya había empezado y tampoco podía trabajar. Un año en blanco que a día de hoy creo que fue algo necesario para tomar conciencia de mis circunstancias y, sobre todo, para pensar.

Durante ese año, me di cuenta de que no tenía una buena condición física y que había llegado el momento de cambiar. Poco a poco volví a hacer otra vez deporte. Mis amigos me ayudaron a retomar la práctica de bádminton y tenis, deportes que me volvieron a dar nuevamente agilidad, fuerza y, sobre todo, soltura en mi lado derecho.

Entonces, un día, un compañero que hacía mucho tiempo que no veía me dijo que estaba practicando remo y me animó a meterme en el mundo de este deporte, porque mi secuela mayor la tenía en el lado izquierdo y el remo es un ejercicio que involucra muchos grupos musculares. Estuve cuatro años practicando remo. El primer año me lo pasé entrenando solo. Recuerdo que cuando llegué al gimnasio pesaba 115 kilos y allí todos eran esculturas que parecían Hércules. El entrenador dijo: «Bueno, dejarlo entrenar allí, *pobriño*», expresión gallega de pobrecillo. Pero, al final, me motivó mucho. Fue allí donde empecé a ver que las motivaciones son ese motor que necesitamos todos para conseguir nuestros objetivos.

A ese segundo fatídico en el que sucede el accidente, en el que aparece repentinamente la desdicha, le sigue, con el tiempo, otro segundo fundamental, y es el instante en el que te das cuenta de que ha llegado el momento de cambiar. Estos dos segundos se dan sentido mutuamente. Ese segundo de adversidad no elegida necesita y pide otro segundo

de reflexión a continuación, que ayude a encontrar nuevos sentidos y significados. La importancia del segundo segundo.

¿Y dónde encontraste la motivación? ¿Qué te motivó para seguir cuando te dijeron «pobriño, quédate allí y entrena tu solo»?

Me motivaba mucho ver cómo remaban mis compañeros en el agua, el surcar las olas de esa manera, ver cómo con la potencia de todos juntos podían mover una embarcación de aquellas dimensiones.

Todos nosotros solemos estar muy sugestionados y visualizamos algo que quizá no es lo que se está viendo; y yo en aquel momento veía un barco que me parecía como el *Titanic* de grande, y que trece remeros fuesen capaces de mover ese barco en medio de las olas y de una manera tan rápida era algo que me motivaba bastante.

El mar siempre me ha gustado y, aunque me tuve que pasar ese año en tierra entrenando, encontré la motivación el día en que me bajaron a hacer una prueba en el agua. Me enamoró esa situación, esas sensaciones en el mar y en el barco. No sé si volveré algún día a remar, pero no me arrepiento de lo que viví allí, porque la motivación que encontré fue tan fuerte como para superar que tuviese que entrenar todos los días de la semana, de lunes a domingo. La gente solo nos ve entrenando en el mar todos los días en verano, pero es que el invierno en Galicia dura casi siete meses y entrenar todo el invierno de noche con las olas grandes y el frío..., pues tienes que tener una convicción muy fuerte. Pero en el remo, además, cuentas con un equipo detrás que te respalda y con el que aprendes a tener una vinculación, un sentimiento férreo hacia tu palabra y tu compromiso.

Ese primer año fue muy duro para mí, porque todo lo hacía solo. Sin embargo, cuando vieron que lo mío no era una afición pasajera de un día y que podía valer y ser uno más, me introdujeron en el equipo y estuve un año remando con ellos. Después fiché por otro club y estuve dos años más. La verdad es que allí aprendí, sobre todo, valores de constancia, y a tener un sentimiento de motivación muy elevado para entrenar durante ocho o nueve meses, cuando la temporada de competiciones es de dos meses, y donde cada regata dura 20 minutos. En mi caso, la motivación la encontré en mis compañeros y en las sensaciones que me da el mar.

Qué fácil hubiera sido dejarse llevar por el mar de las circunstancias, culpable perfecto que exime de toda responsabilidad ante uno/a mismo/a, permitiendo la complacencia. No le hubiera costado nada dejarse llevar por la corriente de los días fotocopiados y seguir naufragando, creyendo que navegaba. ¡Qué fácil es pasar del vivir al desvivir!

Pero Víctor encontró en sí mismo un mar de recursos y una fuente de motivaciones que todos tenemos, pero que frecuentemente ignoramos hasta que la necesidad exige su movilización.

La importancia de no ceder ante quien no cree en ti. Ese *pobriño*, a muchas personas les hubiera podido suponer una auténtica losa que no hubieran podido levantar por falta de convicción para creer que podían hacerlo. Pienso en el sinfín de situaciones cotidianas en las que, consciente o inconscientemente, tenemos la responsabilidad de hacer creer en las posibilidades de las personas que nos rodean cuando actuamos como padre/madre, pareja, amigo/a, profesor/a, médico, entrenador/a, directivo/a o compañero/a de trabajo.

Cómo cambian las cosas, ¿no, Víctor? Pero está claro que no es fácil consolidar un cambio y una evolución tan espectacular como la que hiciste.

Ciertamente. En mi caso, a raíz del accidente me volví muy ansioso. Quería las cosas y las quería ¡ya! Interioricé mucho la idea de que si no lo conseguía ahora, pues no valía la pena y era mejor dejarlo. Por eso, en el último año que estuve remando, empecé a practicar también el tiro con arco, porque me ayudaba a recuperar la movilidad plena de la mano y, por otra parte, a aprender a tener paciencia. Me había vuelto muy impaciente por conseguir las cosas, al tener el sentimiento de que quizá al día siguiente no lo podría hacer, porque igual me caía una maceta en la cabeza caminando por la calle o me atropellaba un coche.

¿Y el tiro con arco, te ayudó a gestionar tu ansiedad, tu impaciencia?

Sí, además de mejorar físicamente mi lado izquierdo, me ayudó a tener mucha paciencia a la hora de conseguir un objetivo. Aprendes a relajarte cuando te das cuenta de que disparar una flecha a 100 metros es muy difícil, y meterla dentro del parapeto de un metro por un metro, que es donde está la diana, lo es aún más. Y colocarla en el centro de la diana, que mide 10 por 10 centímetros, en ese momento lo ves casi imposible. Allí aprendí a tener mucha paciencia y a ser muy perseverante con cada flecha.

Y al final de esa temporada pude cumplir la promesa que me hice la noche del accidente, que era que si volvía a caminar, realizaría el camino de Santiago en bicicleta. Recuerdo que tomé mi primera bicicleta, la que me habían regalado en la comunión, literalmente un «hierro» de 17 o 18 kilos, no recuerdo bien, y me aventuré a hacerlo solo, y al volver de allí encontré esa motivación en la bicicleta.

Decidí colgar el remo y el arco, e invertí uno de mis primeros sueldos en comprarme una bicicleta de montaña y empezar a entrenar. Un día, mirando por Internet, en YouTube, vi a Santi Millán grabando *Imparables* junto a Josef Ajram con el equipo GAES. Cuando acabé de verlo me dije: «Quiero estar allí, quiero estar allí». No sabía cómo iba a ser posible, pero tomé una libreta y empecé a apuntar las maneras de poder ir, el dinero que me haría falta, los recursos que necesitaría, los conocimientos que tendría que adquirir... Fui a la presentación de la Titan Desert que hicieron en La Coruña, donde vivo, y me encantó. Iba acompañado de mi pareja y, al salir de la presentación, me dijo: «Tienes que estar allí». Ella también tenía ese mismo sentimiento. Y, finalmente, acabé optando por una de las becas «Persigue tus sueños». Cuatro meses después me llamaron para ir a Barcelona, porque estaba en la selección final de los proyectos becados. Para mí era casi la primera vez que volaba, ya que solo lo había hecho una vez y no lo recordaba porque era muy pequeño. Tuve que enfrentarme al miedo a volar, pero la motivación por ir a Barcelona y conseguir una beca hizo que subiera al avión.

La palabra *miedo* está omnipresente en todos nosotros. El miedo existe, en singular y en plural. Todos tenemos nuestros miedos, la cuestión es conocerlos y reconocerlos para poder gestionarlos. El miedo paraliza, pero también impulsa. Es un enemigo y un aliado que, en determinadas circunstancias, ayuda a descubrirnos. Quizá la mejor versión del miedo es que, en ocasiones, puede ser el mejor motivador.

Detrás de la autopregunta «¿puedo?» existe la duda de no conocer tus capacidades y se esconde el miedo de hacer algo que nunca has hecho.

El escritor Ambrose Redmoon apuntaba: «El valor no es la ausencia del miedo, más bien, es la opinión de que otra cosa es mucho más importante que el miedo». Lo que ratifica Mateo Alemán, escritor del Siglo de Oro de las letras españolas, cuando dice: «El deseo vence al miedo». También podríamos decir que un sueño vence al miedo.

Víctor, un avión con destino a un sueño.

Pues sí. Yo no sabía si sería elegido, la incertidumbre era muy grande. De repente mencionaron mi nombre, estaba exultante de alegría, tenía la oportunidad de ir a la Titan, la oportunidad de cruzar el desierto durante seis días.

¿Qué es lo que recuerdas de esta carrera?

La verdad es que para mí el recuerdo que tengo de la Titan es muy bonito. Para mí todo era algo nuevo, yo nunca había salido de mi casa. No tenía ni el pasaporte actualizado. Me enfrentaba a tener que ir a otro país sin saber lo que me iba a encontrar allí, no conocía a nadie. Tenía la incerteza de una situación totalmente desconocida para mí.

De todas formas, reconozco que fue una sorpresa cuando llegué al aeropuerto de Madrid y me encontré a toda la gente del equipo de GAES que me acogió como uno más. Fue una semana muy intensa desde el punto de vista relacional y deportivo, la disfruté a cada kilómetro por mucho que estuviese sufriendo. Disfruté porque era la primera vez que estaba haciendo algo de esas características y de esa dificultad y porque tampoco sabía si lo podría repetir. Años antes, me había prometido a mí mismo que todo lo que hiciese en mi vida quería exprimirlo y aprovecharlo como si fuese la última vez. Y así fue.

En los vídeos que grabé se me ve sufriendo, incluso quejándome, pero siempre con una sonrisa y disfrutando, porque al final, cuando decides hacer algo así, si tú encima le pones connotaciones negativas, no ayudas a conseguir lo que te has marcado como objetivo. Yo pensaba no tanto en lo mal que lo estaba pasando en un momento determinado, sino en todo lo que había invertido en tiempo, esfuerzo, recursos... y ello me ayudaba a sacar fuerzas de donde no tenía y llegar al final cada día.

Pasamos los días como si fueran infinitos. No somos conscientes de ese recurso perecedero, ese tiempo que puedes vender, pero que no puedes comprar; ese recurso no renovable que se pierde y no se recupera. Como todo en la vida, cuanto más cerca estás de perderlo, más vuelves a apreciarlo, aunque es una lástima que entonces sea demasiado tarde. Es el único bien que cuanto más tienes, menos te queda.

¿Qué huella te ha dejado la Titan Desert?

A nivel físico, me han quedado unas buenas marcas en los talones. Por desconocimiento, en la etapa de las dunas no me quité las botas y la arena me fue erosionando con la bota

la parte trasera del pie. A nivel intrínseco, una experiencia de superación y de saber que, si confías en ti, puedes.

¿Cuál fue el momento más duro de la Titan?

El peor momento que pasé en la Titan fue la noche del maratón porque no conseguí dormir. La colchoneta se me pinchó varias veces y tenía unas molestias musculares que no me dejaron descansar, sabiendo que al día siguiente nos teníamos que enfrentar a la etapa más larga. Y luego, sorprendentemente para mí, fue una de mis mejores jornadas.

Un verbo importante en tu vida.

¿Un verbo importante en mi vida? Pues... a mí me gusta mucho *soñar*.

Me gusta mucho este verbo.

A mí me gusta mucho soñar, porque al final soñando es como consigues... También me gusta mucho *evolucionar, transformarse...*

Soñar y evolucionar están más ligados de lo que parece, ¿no?

Sí, por eso, al final, debemos tener sueños y saber evolucionar con ellos para ir transformándonos. Al final, todo está un poco vinculado.

¿Qué has aprendido a valorar especialmente?

Los momentos, los instantes y los detalles. Puedes intentar conseguir un objetivo muy grande, pero si no sabes disfrutar del camino, de los momentos, de los detalles... al final te pierdes, te pierdes la vida. Transitar un tiempo que pueden ser días, meses o años, por el logro de un instante puede resultar muy triste si no sabes disfrutar de todo lo que te lleva a tu objetivo, a ese momento fugaz. Si vives exclusivamente para ese o esos instantes, al final se te va la vida en píldoras.

Víctor, ¿llevas reloj?

No. Solo para entrenar.

Pues, ¿qué es lo que mueve las agujas de tu reloj?

¿Cuál es mi gasolina?

Exacto. ¿Cuál es tu gasolina?

Pues... las ganas de superarme. No las ganas de intentar ser mejor que los demás, que a veces se confunde, sino las ganas de superarme a mí mismo cada vez que hago algo.

Promuevo el hecho de pensar más en lo positivo que conseguimos que en lo negativo, cuando hemos fracasado en algo. Pero, cuando esto sucede, insisto mucho en que el fracaso nos sea un buen maestro para seguir avanzando. Como te decía, me gusta superarme a mí mismo intentando ser mi mejor versión, independientemente de si eso es hacerlo mejor que otros o no, yo quiero ser mejor que la vez anterior que hice algo.

Víctor nos habla de la superación como la búsqueda del límite de ayer, el pivotar de lo posible a lo imposible, el caminar entre el logro y el fracaso que nos ofrece el conocimiento de lo que somos capaces y de lo que no. Nos da la perspectiva de la humildad, a la vez que nos invita a descubrir nuestro potencial y liberar nuestro afán de ir más allá, de ser mejores. La superación no tiene como objetivo ganar, sino conseguir, aprender, vivir. Nos ofrece un nuevo marco, un cambio de paradigma que desmitifica la victoria y magnifica el logro personal, donde, el dilema ganar o perder se sustituye por el de o se gana, o se logra y se aprende. Aunque la esencia del fracaso no está en no conseguirlo, sino en no intentarlo.

¿A qué verbo le das prioridad: ser, tener o hacer?

Ser.

Ser, ¿qué?

Ser persona, porque a día de hoy está muy mitificado el postureo y, al final, la gente se olvida un poco de que detrás de cada red social, de cada correo, número de teléfono, detrás de cada vida hay una persona que tiene que ser coherente consigo misma para poder después intentar tener y hacer.

No sé si estarás de acuerdo, pero creo que a veces somos un poco tacaños con nosotros mismos, incluso somos agarrados hasta para soñar, nos autolimitamos soñando. ¿Qué opinas?

Hoy en día estamos muy relacionados socialmente y tenemos fácil accesibilidad a recursos y a conocimientos, pero al mismo tiempo estamos muy limitados también socialmente, por las cosas que no deberíamos hacer, por no salir de la zona de confort, porque... igual no lo consigues, por no dejar ese trabajo, aunque estés mal... Todo eso

nos sugestionan y nos hacen cohibirnos de nuestros propios sueños y creer que cualquier cosa que se salga de la norma no será comprendida, y se nos criticará. Yo creo que no hay peor sensación en esta vida que sentirse frustrado por no haber ni siquiera intentado hacer algo en lo que pensabas, porque no reuniste la fuerza, el valor, las ganas o los recursos para llevarlo a cabo por encima de la crítica de la gente.

Más que pensar que somos egoístas con nosotros mismos, debemos darnos cuenta de que tenemos miedo a la presión de la gente, a lo que puedan pensar y opinar. Por eso se ve tanto en las redes sociales un postureo extremo de felicidad, de que todo el mundo tiene el mejor coche, come la mejor comida, tiene la mejor pareja, vive en la mejor casa, ¿no? Y al final, nuestra vida no es tan idílica. Nuestra vida es real, pero no deberíamos ponernos barreras, deberíamos poder soñar y evolucionar con nuestros sueños.

Las palabras de Víctor me llevan a recordar un fragmento de la película *Redención* (2015), en la que el actor Forest Whitaker, interpretando a un entrenador de boxeo, se autodefine como un «destrozador de sueños». Posiblemente, en ocasiones, sin saberlo y sin quererlo, nos convertimos en eso.

Reivindicas un poco lo auténtico, ¿no?, la autenticidad de uno mismo.

Sí, eso es. Por ello intento trabajar cada día conmigo mismo. Creo que es importante porque tú puedes tener lo que quieras y no sentirte pleno. Si te sientes bien contigo mismo, si te sientes realizado como persona, eres capaz de mover el mundo.

Reconocer lo genuino y auténtico de uno mismo ayuda a ser quien eres, abierto al cambio, pero no a engañarse. Para ello, puede ser de utilidad preguntarse «¿qué es lo que verdaderamente te importa?». Prioriza y define qué es lo más importante de lo importante.

En la actualidad, ¿cuál es tu proyecto de vida?

Hay dos preguntas que me cuesta responder, y esta es una de ellas. Antes del accidente tenía siempre muy encauzada mi vida y sabía los pasos que quería dar para llegar a ese punto. Me imaginaba, en mi jubilación, con mi pareja en el porche de una casa. Desde el accidente, no me gusta tener motivaciones y objetivos a largo plazo, intento vivir y hacer el día a día, y no me gusta tener algo muy estipulado. No sabría muy bien cómo contestar a esta pregunta.

Y... ¿cuál es la otra pregunta que te cuesta responder?

La otra pregunta es dónde me veo de aquí a 10 años.

Bueno, pues no te la pregunto, Víctor.

Compartes bastante de lo que estamos hablando en las redes sociales, parece ser que esto canaliza buena parte de tu energía y de tu tiempo. ¿Por qué?

Sí, a día de hoy, mi jornada se divide en tres grandes momentos: uno, en el ámbito laboral, que supone la dedicación a mi trabajo; un segundo bloque, en el que invierto mucho tiempo, es entrenar, dependiendo para lo que me quiera preparar, aunque sin tener un objetivo claro, pues me gusta estar preparado por si surge algo, y una tercera faceta en mi vida, que también me absorbe mucho tiempo, que es la gestión de las redes sociales, la grabación de vídeos para YouTube, hacer publicaciones y contestar a todos los correos y comentarios que cada día me llegan. Mientras me sea posible, lo seguiré haciendo, pues es algo que he decidido y, al igual que entrenar, me retroalimenta y me motiva. También encuentro una energía muy grande cada vez que vuelvo a casa y recibo el apoyo de mi pareja en todo esto.

Para triangular bien estos factores es importante la complicidad y el apoyo de tu compañera de vida, ¿no?

De otra manera, no sería posible. Hacer una carrera que supone saber que me voy de viaje, que haré algo que me va a exigir un nivel de sufrimiento muy elevado, en un país nuevo, en una climatología diferente y en unas condiciones extremas para las cuales nunca tengo la certeza de saber si estoy preparado, tiene la recompensa de saber que, independientemente del resultado, cuando vuelva a mi casa, tendré un apoyo tan grande que me dará energía para levantarme si no lo conseguí, o para intentar lograr otra meta si esa la alcancé.

Como recordarás, en la Titan Desert hay una etapa de navegación en la que es importante saber orientarse y conocer dónde está el norte y dónde estás tú. ¿Cuáles son tus cuatro puntos cardinales que te guían en la vida?

Mis cuatro referencias son mi pareja, mi abuela, el deporte y mi hogar, ese sitio donde me gusta estar.

¿A qué te refieres cuando explicas: «Tengo una deuda con la vida»?

Podría quedarme en mi zona de confort, en mi trabajo, con mi sueldo mensual, con mi pareja y haciendo deporte de una manera natural, y ya está. No salir de ahí. Sin embargo, me siento en deuda por el hecho de haber sufrido el accidente y ver cómo ello ha transformado mi vida. En este sentido, creo que puedo ser como un «despertador» para que mucha gente no tenga que pasar por un hecho tan negativo, para intentar conseguir cosas que les hagan vivir más plenamente. Eso, al final, me aporta una energía que me ayuda a poder llevar a cabo lo que hago cada día por muy cansado que esté o mucho sueño que tenga.

Es una cuestión de compromiso. El compromiso es una obligación contraída, un acuerdo al que llegamos para hacer algo. Todos tenemos un compromiso con la vida, tenemos la obligación y la responsabilidad de vivir comprometidos. El compromiso es el factor que permite conjuntar dos factores más: la implicación y la actuación duradera y sostenible. Ante esto, cabe preguntarse: y yo, ¿con qué me siento comprometido?

¿Cuánto entrenas habitualmente?

Pues, normalmente, si es una temporada en la que no tengo un objetivo muy cercano, o que no está muy definido, suelo entrenar de 18 a 20 horas semanales de lunes a domingo. Si tengo una prueba, entre 30 y 40 horas.

Al ver este volumen de entreno semanal, que es propio de un profesional, no puedo dejar de preguntarte: ¿De qué trabajas?

¡Ja, ja, ja! De gestión, dirijo el mantenimiento y esto me permite coordinarlo muy bien con todo lo demás que hago, y me permite tener tiempo para entrenar. En invierno, que los días son más cortos, salgo tarde del trabajo y después voy al gimnasio. En verano, que los días son más largos, aprovecho y salgo antes y también puedo llegar más tarde a casa. Durante la semana paso de hacer una hora de bicicleta al día a hacer 3 o 4 horas, y el fin de semana, unas 5 o 6 horas.

¿Eres consciente de que muchas personas que te siguen y que pueden pensar en ti como una referencia, al escuchar esto, en un momento dado, puedan pensar: «¡Hostia!, yo esto no puedo hacerlo»?

Cuando la gente me dice en los correos que me envían que «eso yo no puedo hacerlo», o «yo no tengo lo que tú has tenido para conseguirlo», siempre respondo que, si tú crees que no puedes hacerlo, haz otra cosa. Si tú internamente piensas que no puedes y ni siquiera tienes la duda para poder intentarlo, entonces no lo vas a conseguir. Tú mismo vas a ser tú principal enemigo, te vas a boicotear. Hay que pensar que puedes llegar a hacerlo, y ese es el primer paso para intentar conseguir tu objetivo. Después... hay que trabajarlo.

La otra cosa que la gente me dice es que no tienen los recursos que yo tengo, o la suerte, o lo que sea. Creo que en el caso de otra persona con la misma lesión que yo tuve, teniendo los mismos recursos y conocimientos, no garantiza que hiciera lo que yo hago. Cada accidente, cada situación negativa de la vida es peculiar, es vivida e interpretada de forma diferente y singular por cada persona. Pero, al final, si uno dice que no puede, la verdad es que nunca va a poder. A mí no me gusta tirar la toalla ni rendirme.

Si crees que no puedes, el pronóstico tiende a cumplirse, y viceversa. Ciertamente, tal como decía Henry Ford: «Tanto si crees que puedes, como si crees que no, tienes razón».

No se puede estar en dos sitios al mismo tiempo. Bueno, con wasap la gente lo consigue, pero normalmente cuando estás en un sitio, dejas de estar en otro. Mientras entrenas, dejas de hacer otras cosas.

Víctor, ¿hacer todo esto a qué supone tener que renunciar?

Renunciar a más tiempo para estar con mis amigos. La verdad es que lo que hago a día de hoy me motiva mucho y me reafirma, pero además de conocer países, sitios nuevos, culturas diferentes, también me quita mucho tiempo de estar con mis amigos. Tengo un apoyo muy grande por parte de ellos, cuando aceptan que es un momento de mi vida que quiero aprovechar y que ello no va a condicionar ni romper nuestra amistad. Cada vez que me reúno con ellos, lo vivimos intensamente, como si no hubiesen pasado, a lo mejor, los dos o tres meses que hace que no nos vemos.

¿En qué proyecto estás ahora? ¿Qué ilusión tienes?

Mi próximo proyecto es ir a correr la Titan Tropic, esta carrera de cinco etapas por la selva de Cuba. La posibilidad de participar en ella surgió durante la Épica GAES Atacama, en Chile. Me hablaron tanto de Cuba... Tenía ganas de ir, pero era muy difícil, se tenían que alinear muchas cosas para que pudiera estar este año en Cuba. Mi trabajo,

los recursos económicos, el material necesario, y también coordinarlo con mi pareja y mi familia. Pero me hacía mucha ilusión. Empecé a apuntar en un papel cada punto que tenía que trabajar. Fui tachando cada uno a medida que los iba consiguiendo. Justo ayer, con un gran esfuerzo, taché el último, por lo que la Titan Tropic es mi próximo proyecto e ilusión.

Hay que alinear muchas cosas, ¿no?

Muchas, muchas.

¿Me podrías resumir o explicar cómo adaptas el *where is the limit* («dónde está el límite») a tu estilo de vida?

El mayor recurso, desde que empecé a hacer todo lo que hago a día de hoy, fue Josef Ajram con *where is the limit* como filosofía. Para mí, esta filosofía de vida no es intentar buscar el límite y ser reconocido por ello por todo el mundo, sino plantear dónde está mi límite hoy cuando no soy capaz de bajar de mi casa a la calle. Pues bajo mis escaleras, y después bajo hasta el supermercado, y después intento correr un kilómetro, y así es como pongo los cimientos para correr 10, y de ahí pasar a hacer un medio maratón y un maratón después. Mi filosofía es sobre todo trabajar el momento. Al final, yo creo que es el momento el que me permite alcanzar los objetivos finales.

Un sueño.

Un sueño.

No sé si el más lejano o el más cercano... Un sueño que tengas, Víctor.

Lo de un sueño es complicado, porque yo siempre tuve un sueño desde pequeño, que era escribir un libro. Me imaginaba jubilado, sentado en el porche de mi casa, escribiendo mis memorias, que a nadie le iban a importar.

Hace un año, se me dio la oportunidad de escribirlo. Durante ese proceso, comprendí que no era algo como para decir «tengo un libro y soy escritor», sino que era una manera de compartir con el mundo lo que estaba haciendo. Esa transformación de pensamiento me hizo cumplir realmente el sueño e ir más allá al pensar que podía ayudar a alguien más. Vi cumplido el sueño cuando entregué el libro, liberé situaciones y momentos que no había hablado con nadie. Por ejemplo, nadie sabía que después del accidente me quería morir. Cuando acabé de escribirlo, sentí como una liberación y, a la vez, un

sentimiento de vacío que me hizo pensar: «Y ahora, ¿cuál es mi sueño?». Y eso es lo que estoy buscando.

O sea, ¿que estás en busca de un sueño?

Ese sueño efímero que puede ser de muchas formas.

Pero hay veces que los sueños nos encuentran a nosotros, ¿no?

Sí, hay un momento, un hecho determinante que es el que te da pie para transformarlo y ponerle nombre.

Víctor, ¿qué recomendación o consejo de vida compartirías desde tu experiencia?

Mirándolo como una fórmula o como una pauta que seguir, diría que al final todo en la vida conlleva tiempo y esfuerzo, y siempre una pizca de sacrificio, aunque no nos guste. Es importante no confundir ni confundir la palabra «sacrificio» con una connotación negativa. A mí no me cuesta estar 6 horas diarias encima de la bicicleta, y, sin embargo, es un sacrificio muy alto. Muchas personas que conozco son capaces, pero es esa pizca de sacrificio la que transforma esa idea que tienes en la cabeza en algo real.

Por suerte, o por desgracia, he vivido muchas cosas que no se van a volver a repetir y no lamento que sea así, porque sé que he exprimido cada momento en el que estaba. Como cuando estuve en la Titan, quizá no la volveré a correr, pero no lo lamento porque exprimí la experiencia.

La vida hay que vivirla porque el presente es un regalo, el futuro es algo incierto y muchas veces lo que pensamos condiciona y ni siquiera sabemos si va a suceder, y el pasado tampoco debe determinar el presente, sino que simplemente está allí como una estela de un avión al pasar.

Si tuviera que dar un consejo, una idea de vida, diría que exprimas la vida y que la aproveches porque solo hay una.

Me parece un excelente consejo de navegación. Muchas gracias, Víctor, por compartir la estela de tu historia. Solo espero que hayas estado durante esta entrevista la mitad de a gusto de lo que he estado yo.

Bueno, al final todos aportamos experiencias y hay que estar agradecido a cualquier experiencia, pues es vital.

Hay que sacar lo malo de una situación, no hay que ver tanto la parte negativa.

Hay gente que dice que ha invertido tiempo en algo y no le ha aportado nada, olvidando la importancia de lo que sientes mientras lo haces.

A día de hoy, las películas nos enseñan que, si las cosas no suceden rápidamente, a corto plazo, no sirven para nada, y eso es mentira. Todo se consigue con determinación y, sobre todo, con horas de entrega, de sacrificio; llámale como quieras, pero hay que invertir horas para conseguir hacer algo. Y al final eso es gratificante.

¡Gracias, Víctor, por compartir!

TE INVITO A VER:

El documental *Markel Irizar –Bizipoz–* (2013), del programa «Informe Robinson», sobre el ciclista Markel Irizar, bautizado por el pelotón como *Bicipoz*, que en euskera significa «La alegría de vivir».

Ideas inspiradoras

1. **Busca ese «segundo» que te hará cambiar.** Ese instante en el que pasa algo que activa la reflexión. Ese segundo (2.º) segundo que añade reflexión a la experiencia y que proporciona un nuevo sentido y significado.
2. **Lo peor puede ser lo mejor.** Saber transformar la adversidad en algo positivo. Muchos éxitos llegan gracias a una desgracia. La contradicción del «no hay mal que por bien no venga», que permite descubrir en el infortunio y en el tropiezo aprendizajes y nuevas alternativas. La adversidad lleva una lección.
3. **Exprime cada momento. Tienes una deuda con la vida: ¡Vívela!** La vida es una cuenta atrás. Cada circunstancia es irrepetible y el tiempo se nos acaba, aunque no nos demos cuenta. Vivir al cien por cien, exprimir los momentos es un compromiso y una responsabilidad con nosotros mismos y con todas aquellas personas que no tienen esa oportunidad. El objetivo más inmediato está aquí y ahora.
4. **El miedo puede ser un gran motivador.** La superación la genera la necesidad, supone ir más allá de donde te atreverías. En ocasiones es superar la línea de la intranquilidad y del desasosiego. Pero siempre te llevará a ser más de lo que eras. Debemos seguir el consejo que el escritor americano Ralph Waldo Emerson oyó que daban a un niño: «Siempre tienes que hacer las cosas a las que les tienes miedo».
5. **¡Sé tú! Reconoce y reivindica lo que eres y quieres hacer.** Eso es lo auténtico. No te engañes, ni te dejes engañar. Pero para eso necesitas saber «escucharte». Puedes aceptar resignadamente o no lo que no deseas, pero, en cualquier caso, siempre lo decides tú.

6. **Las segundas oportunidades son un milagro: ¡Aprovéchalas!** Muchas cosas son irreversibles, pero otras, no. Algunas veces, la vida nos brinda una segunda oportunidad y, como los sueños, ¡no se debe dejar pasar!

7. **Cuestión de satisfacción personal.** ¿Por qué hago lo que hago? ¿Por qué hacer algo diferente? Dos preguntas que deberían tener la misma respuesta: por satisfacción personal, por esa dosis de egoísmo necesario para ser felices. Ignorarlas supone conseguir el efecto contrario. No hay rebajas, ni promociones. Todo lo que vale, cuesta. Y lo que no cuesta... no vale.

Dani Nafría

Cuestión de valores

«Solo los que caminan tropiezan. Los que están dormidos, ni se caen, ni viven».

SANTIAGO ÁLVAREZ DE MON, *profesor de IESE y escritor*

EL 8 DE JUNIO DE 2000, DANI TENÍA 11 AÑOS CUANDO LE amputaron la pierna izquierda debido a una enfermedad, la neurofibromatosis ósea, que le afectaba a la tibia y el peroné. Tras una operación previa sin el resultado deseado y para evitar futuros problemas, sus padres tuvieron que tomar la decisión de amputarle la pierna. Dos meses después de la operación, ya daba patadas al balón. Desde niño ha demostrado su afán de superación, lo que le ha llevado a ser la segunda persona amputada en ser *finisher* de la Titan Desert y el primero en hacerlo en la Titan Tropic.

«No quiero demostrar nada, pero intento transmitir que se pueden hacer más cosas de lo que uno piensa. Mucho está en la cabeza. Si la gente ve lo que puedo hacer y consigo despertar algo en alguien, habrá valido la pena».¹

Dani, el lema-estandarte de tu blog es «La fuerza está en el corazón y en la cabeza». Cuéntame lo que hay detrás o delante de esta frase.

Bueno, son los dos grandes motores que tenemos y que no siempre les sacamos todo el partido o el rendimiento que les podríamos sacar. Es decir, si tú vas a por algo con la cabeza, bien mentalizado y concentrado en ello, y le pones el corazón, es muy difícil que no lo consigas. Esto nace de lo que me han enseñado en mi casa. En una conversación con mi padre, me dijo: «Si tomas una decisión con la cabeza creyendo que debes hacer esto, métele el corazón para acabar de darle el impulso a la decisión tomada. De esta manera, lo das todo y pones toda la carne en el asador. Y si tomas una decisión con el corazón, métele la cabeza». Me gustó lo que me dijo mi padre y quedó materializado en «La fuerza está en el corazón y en la cabeza».

Y en tu caso, Dani, ¿la fuerza está más en tu corazón o en tu cabeza?

Pues no lo sé. Espero –y no queda muy bien que lo diga yo– que esté más en el corazón, por el hecho de que al hacer las cosas no me prima tanto la valoración racional de hacerlas, sino el hacerlas con el corazón. Últimamente, les estoy poniendo más cabeza a mis decisiones y esto ayuda, pero reconozco que le pongo más corazón. Me gusta creer que soy más corazón que cabeza.

Si tuvieras que poner porcentajes a tu cabeza y a tu corazón...

Pues un 60 % de corazón y un 40 % de cabeza.

Dime algo o alguien que te haya marcado especialmente a lo largo de tu vida: una persona, una experiencia, un viaje... algo que te haya aportado un aprendizaje realmente significativo.

Pues me lo pones fácil, mis padres y mis hermanas. Ellos son los primeros que me enseñaron.

¿Y son los que te marcaron más?

Sí, creo que sí.

Como has hecho alusión a tus padres, ¿cuáles dirías que son los valores que te han transmitido desde la infancia y cuáles crees que permanecen en ti?

En casa he aprendido que hay que luchar, que las cosas no son fáciles. Que hay que intentar, aunque a veces sea difícil, querer a la gente como es. Que hay que ser bueno, pero no tonto, en el sentido de que hay que ser humilde, pero no dejarse pisar. Y la transmisión de los valores humanos o universales, aunque otra cosa es que los haya sabido encajar mejor o peor, pero creo que han estado presentes.

¿Hay algo que te haya cambiado la vida?

Mi hijo, Guille, de ocho meses –afirma Dani, sin dudar, confirmando la teoría universal que dice que un hijo te cambia la vida.

Mi mujer también pero no negativamente –dice, saliendo al paso de una posible y equivocada interpretación–. Mi mujer, primero ante la necesidad de adaptarse el uno al otro al pasar de vivir en casa de nuestros padres a vivir en una misma casa, y, después,

con la llegada de nuestro hijo Guille, intentamos que no nos absorba toda la paciencia, los nervios, y de momento... ahí vamos.

Dani deja entrever las dificultades iniciales de adaptación de la vida en pareja y de la condición de ser padres, a la vez que nos presenta los dos puntales emocionales de su vida: su mujer y su hijo.

¿Qué valores te gustaría dejar como herencia a tu hijo?

A mi gustaría que Guille se quedara con la perseverancia, la humildad y el ser agradecido. Cuantos más valores tenga, mejor, y cuantos más consiga transmitirle, mucho mejor, pero con estos tres valores creo que conseguiremos educar a una gran personita.

Estoy de acuerdo con lo que decía el filósofo inglés William Ralph Inge: «El objetivo de la educación es el conocimiento no de los hechos, sino de los valores». Lo que diferencia al ser humano de los otros animales son los valores, aunque no siempre nos hacen mejores que ellos. Los valores son lo que nos identifica, lo que nos asemeja y lo que nos diferencia de otras personas.

La palabra «valor» viene del latín *valere*, que significa «ser fuerte». Los valores constituyen los principios y creencias que guían y determinan las actitudes y comportamientos que adoptamos, pautan las prioridades y nuestra toma de decisiones en la vida. Los valores distinguen lo que debe ser y hacerse de lo que no, lo correcto de lo incorrecto. Son aquello por lo que vale la pena vivir y por lo que hay gente que se deja la vida. Son lo que nos une y nos separa. Basándonos en ellos entendemos e interpretamos la vida. Incorporar o cambiar nuestros valores hace que cambiemos nuestra percepción de lo que nos pasa. La vida es una cuestión de valores.

¿Qué te hubiera gustado ser o hacer?

Un montón de cosas, pero tienes que ir escogiendo el camino. Yo estoy contento con lo que he ido consiguiendo a nivel humano-deportivo-laboral y espero seguir consiguiendo más cosas. La clave no está en lo que se ha dejado de hacer, sino en estar contento con lo que se ha conseguido, y, si tienes margen, corregir lo que se pueda para no sentirse mal con uno mismo.

¿Por qué ir a la Titan Desert?

Era un tema muy personal, una cuestión de superación, de hacer una cosa poco habitual. Pero la Titan aporta cosas curiosas, como el compañerismo, donde un simple sorbo del bidón de un desconocido te salva la vida y te permite llegar a una estación de hidratación o finalizar la etapa, o empezar una conversación mientras pedaleas con quien tienes al lado... Implica una experiencia que te permite apreciar y vivir unos valores que durante el día a día se nos olvidan o no tenemos presentes.

Una de las cosas que aprecié más durante esa semana fue el ambiente del campamento, aunque como estuve muchas horas encima de la bicicleta no pude vivirlo tanto como me hubiera gustado.

Nuevamente aparece el tema de los valores como un referente importante en la persona y personalidad de Dani y en la apreciación que hace sobre lo que le aportó su participación en esta carrera.

Situándonos antes de la Titan, ¿qué es lo que te impulsó a ir? ¿Básicamente fue un tema de superación?

Era un tema de superación porque cada vez quieres hacer algo más largo, algo diferente, más difícil... pero también era por las historias que había oído. Conozco a varios amigos que habían hecho la Titan antes que yo y me habían contado el ambiente que se vivía, historias de compañerismo que no ves tan a menudo como quisieras en tu vida cotidiana, participantes que se paran para echarte una mano pese a no llegar ellos. Esto, en el trabajo, no pasa.

Dani hace un paralelismo entre los distintos comportamientos que se movilizan de forma natural en dos ambientes y situaciones distintas. Pienso en cuánto cambiarían muchas empresas si llevaran este compañerismo de carrera al que hace referencia Dani a su ámbito laboral y profesional. No hay nada que una más a las personas que los valores compartidos, y, sin embargo, es uno de los aspectos más ignorados por muchas organizaciones. La diferencia no está en el qué sino en el porqué.

Gente que va rodando y que para en seco para ofrecerte agua a cambio de nada, sencillamente porque sí, por el simple hecho de ayudar a que otra persona pueda ir un poco mejor y pueda completar el camino.

También ves vídeos por YouTube... Y te va picando el gusanillo de querer ir, sin dejar de pensar que es muy posible que no acabes, porque es una cosa muy dura y muy *heavy*, pero piensas que el solo hecho de estar allí tiene que ser algo especial y espectacular. Así que tenía que ir. Pensé: «Si puedo acabar las etapas, las acabo, y si no, me quedo allí y vivo la experiencia de esas cosas que la gente cuenta». El «no se puede explicar si no vas» se convierte en una buena razón para ir.

Y a partir de esa inquietud se monta una iniciativa para ir a la Titan en la que no estás solo, ¿no?

Sí, efectivamente. Tuve la suerte de «chocar» con Àlex Cabré, CEO de Slastik, y me ofreció la posibilidad de colaborar y ser embajador de la marca. La consigna era hacer algo que me hiciera ilusión y que yo por mis propios medios no pudiera hacer. Y sin pensármelo dos veces le propongo ir a la Titan Desert en la próxima edición. Y Àlex responde: «Pues nos vamos a la Titan».

Durante la preparación de la carrera se decide que, para que no vaya solo y ante las dificultades de correr con una prótesis, me acompañe Sara, otra persona embajadora de la marca. Con las nuevas reuniones preparativas del proyecto, finalmente, Àlex se apunta también a venir, siendo consciente de que, si no conseguía ponerse en forma a tiempo para la prueba, no iría. Y tras el acto de presentación de la 11.^a edición de la Titan Desert, de ver los vídeos de la prueba, Àlex sale acojonado del cine y me dice: «Necesitamos a alguien más», y se suma David al equipo, amante de la bicicleta y enfermero, que aporta el conocimiento para prestar ayuda sanitaria y nos da la tranquilidad de que si pasara algo estaríamos cubiertos.

Y montáis un equipo.

Sí, montamos un equipo formalmente de tres personas, Àlex, Sara y yo, que es lo que permitía la inscripción de la prueba, y David participaría a nivel individual, pero la idea era correr juntos los cuatro, aunque de cara a la clasificación éramos un equipo de tres y un participante individual.

¿Cuál era el objetivo del equipo?

El objetivo del equipo era ayudarme a acabar la Titan Desert. Este era el reto del equipo. Como reto individual, cada uno tenía el suyo. En el caso de Àlex, por ejemplo, partía de una situación de sobrepeso y se planteaba con 52 años intentar acabar la Titan como

última cosa extraordinaria que iba a poder hacer, como él decía. Este era su reto personal. El mío era acabar, y el de Sara, también. Todos teníamos el reto de acabar, pero lo principal era que yo pudiera finalizar la prueba.

Partiendo de esto que me has dicho, ¿crees que se consiguió el objetivo? Se dan unos instantes de silencio antes de que surja la respuesta de Dani.

Yo acabé, con lo cual podríamos decir que el objetivo se consiguió, pero como equipo sucedieron varias cosas durante la carrera, quizá por mi culpa, cosa que asumo sin problemas porque no sé aparentar. Si me caes bien, me caes bien, y si no me han educado muy bien, pues no me pidas más. ¿Qué pasa? Pues que, inicialmente, la relación con el equipo iba muy bien, pero luego vas conociendo más a las personas y, entre comillas, acabas cargando la espalda con un montón de cosas, por conseguir el sueño de ir a la Titan. Me digo: «Aguanta, porque gracias a esta gente vas a la Titan y estas cosas son pequeñas, pero...».

¿Hay un desencanto? –le pregunto interrumpiéndole ante un final titubeante.

Yo tampoco lo he buscado, pero supongo que las tensiones... El hecho de que mi hijo Guille naciera en febrero y la Titan fuera en abril me supone en los últimos meses adaptar cosas. Me autoimpongo mucha presión al querer acabar la prueba pues sentía la responsabilidad hacia la marca que me apoyaba. Y eso me acaba afectando. Pasa un poco que el equipo va de una manera y yo voy de otra, y llega un momento en que me doy cuenta de que yo voy mejor tranquilo y voy mejor solo. También me he dado cuenta de que, a la Titan, si vas solo, vas solo. Pero, si has de ir en equipo o acompañado, ha de ser con alguien a quien conozcas muy bien, casi un hermano, porque hay circunstancias que, si no hay un aprecio previo muy bestia, cuestan de sobrellevar, porque las situaciones de la prueba te conducen a extremos muy *heavys* que te hacen sacar aspectos de tu personalidad que en la vida normal no aparecerían.

Como dice el exentrenador de balonmano y *coach* Xesco Aspar: «El compromiso aparece cuando la diversión se acaba», cuando surgen las dificultades, cuando las cosas se ponen feas. Es el momento de la verdad, que nos confirma si somos un equipo de verdad.

La aparición del compromiso requiere compartir, de forma auténtica, el objetivo común del equipo y hacerlo convivir con las motivaciones individuales. El peligro es

alimentar más la motivación individual que la del equipo. El reto es saber conjugar ambas, sintiendo que tu objetivo individual es parte del objetivo del equipo.

Es decir, Dani, que el estrés de la prueba puede hacer salir lo mejor, pero también lo peor de uno mismo en un momento dado.

Sí, sí. De mí y de quien esté allí. Conforme peor lo pasas, el cuerpo enciende más alarmas y reaccionas de manera mucho más primaria. Llega un momento en que... pasa eso y allí se queda.

Sin ánimo de entrar en detalles recuerdo aquel dicho típico del deporte del remo según el cual «lo que pasa en el bote, se queda en el bote». Creo que lo que pasa en el seno de un equipo solo lo saben sus miembros.

Pero, por otra parte, me interesa el aprendizaje que se puede extraer de una experiencia de este tipo y sin buscar nombres, sino aspectos relevantes que debemos considerar a la hora de plantear el trabajo en equipo en situaciones de alta dificultad, le pregunto a Dani: ¿Qué es lo que impide lograr la meta inicial que tenía planteada el equipo?

Yo creo que es un choque de caracteres. Una cosa tan sencilla como un choque de caracteres bajo una presión y situaciones extremas.

Cuando aparece la adversidad se moviliza la complementariedad. Un equipo de *rugby* se basa sobre todo en la diversidad complementaria y enriquecedora. Esa diferencia extrema de perfiles que conviven de forma sinérgica, pero que son puestos a prueba en situaciones extremas, donde puede aflorar peligrosamente el individualismo egoísta, olvidadizo del objetivo común.

Recupero la fuerza, el simbolismo y la representatividad de la unión de un equipo en dos frases de la literatura clásica: «Todos para uno y uno para todos», de la conocida obra de Alejandro Dumas, y «Fuenteovejuna, todos a una», de Lope de Vega. Pienso en los equipos directivos de muchas empresas y hasta qué punto se atreverían a confirmar que en sus organizaciones actúan «todos a una» o como mosqueteros.

¿Crees que en todo momento se puso el objetivo del equipo por delante?

Yo creo, quiero creerlo así y quizá me equivoque, que se acabó poniendo el objetivo individual por delante, y entonces lo que pasó es que cada uno tiró de una manera

concreta. En la cuarta etapa veo muy claramente que la cosa se derrumba. Hasta ese momento había ido, fruto del cansancio, un día con uno, otro día con otro. También es verdad que sabíamos que ir los cuatro juntos era complicado. Al principio intentamos tirar los cuatro, pero tiramos dos y nos quedamos dos, con la intención de que los que llegaran antes al día siguiente estarían más frescos.

Sin embargo, en la cuarta etapa, la idea es intentar ir juntos, pero nos ponemos muy nerviosos. Es la etapa más larga, y se va a un ritmo muy alto. Cuando hay que comer, yo paro, pero me hacen comer muy rápido para volver a rodar enseguida. Me hacen salir aceleradamente y me empiezo a encontrar mal. En el siguiente avituallamiento paro con mucha más calma, porque tengo muy claro que es posible que no acabe la carrera. Me piden salir, me dicen que estamos en la carrera por mí, y aquí es donde me doy cuenta de que se equivocan: «Sois vosotros los que estáis aquí porque yo estoy aquí». Recuerdo que soy yo el que quería venir a la Titan.

Hay presión, hay enfado y me pego 40 o 50 kilómetros solo. Me voy y decido ir a mi bola, paro cuando quiero comer o beber... y entonces me lo paso superbién. Me enganchan, tras el «calentón», pero el ritmo sigue siendo rápido, lo cual me obliga a beber mucho. Como posteriormente me dijo el médico, debí de tener un corte de digestión que hizo que llegara caminando a la tercera estación de hidratación. Me dolía mucho el estómago y no podía subirme a la bicicleta. Y me quedé allí 45 o 50 minutos. El resto del equipo se empieza a poner nervioso porque llega el coche escoba y me dicen que tenemos que salir. Les digo que lo siento, pero que soy incapaz de pedalear y menos si hay que ir rápido. Medio por «dejarme en paz», medio por algo de lógica, les digo que salgan ellos, que acaben la etapa, que descansen, y si yo consigo llegar... Entonces es cuando Valentín Sanjuan se ofrece a que vaya con ellos a un ritmo más lento, pero controlando el reloj para entrar en tiempo. Ante esta nueva posibilidad, les digo que sigan ellos porque ese día me desgastaría muchísimo y al día siguiente necesitaría ayuda. De este modo, el resto del equipo se va y yo sigo hasta la meta con nueva compañía, consiguiendo entrar en meta a tiempo. Creo que me acabó sobrando una hora respecto a la hora de corte para quedar descalificado.

En la quinta etapa, el equipo me preguntó qué quería hacer y yo les comenté que me quedaba con el grupo de Valentín, que controlaban el tema de navegación, cosa que nosotros no dominábamos, y así iría más tranquilo. Entonces, ellos deciden sumarse también al grupo, pero durante la etapa empiezan a tirar y al final abandonan el grupo.

A Àlex le comento que no consigo encontrar el *feeling* que necesito con el equipo. No sé qué he hecho mal, pero no lo logro encontrar. Me enfrento con un altísimo nivel de competitividad por parte de algún miembro del equipo. Voy con una marcha más lenta, por lo que decido quedarme fuera del ritmo del equipo en esa etapa con la idea de hacer conjuntamente la última.

De este modo, hago esta quinta etapa solo con Valentín y Febo. En esta etapa, nos perdemos los tres y acabamos entrando en la meta 7 minutos antes del tiempo máximo permitido.

Uno de los errores fue montar un equipo sin conocerse las personas en profundidad, no basarse en una relación de mucha amistad, de mucha sinergia, de conocerse bien, de saber dónde flaqueas y dónde no, cómo reaccionas y cómo eres en esas situaciones. Pero bueno...

Esta situación nos muestra otros dos requisitos clave de un equipo: la generosidad y la conexión o complicidad emocional. La generosidad pide tener una visión global del interés del equipo, y eso supone abandonar momentáneamente la posición individual y personal para tener una perspectiva de conjunto. Recuerdo que el líder de una manada de lobos ocupa la última posición en las travesías para tener una perspectiva global de todos sus miembros. Rodando siempre delante no se ve lo mismo.

Esa sensibilidad permite entender y asumir que, si alguien no puede, otro ayuda y compensa la carencia para que el equipo siga. Estar dispuesto a sacrificarse por ese objetivo común, a ser el mejor gregario de tu compañero y hacer el trabajo que él no puede. La generosidad para el sobreesfuerzo, para la cobertura y para la ayuda.

Otro factor clave es el *link* emocional entre los miembros del equipo. La adversidad es una mina en la línea de flotación de las emociones y del estado de ánimo de las personas, que pone en jaque la propia identidad del equipo al alterar las relaciones entre sus miembros.

Estos dos factores demuestran el hecho de que lo que le pasa a uno afecta a todos cuando hablamos de equipo. Quizá por eso utilizamos de forma poco meditada el concepto «equipo», cuando realmente nos referimos a un grupo. Quizá por eso sea tan difícil poder hablar de forma auténtica de «trabajar en equipo» y «sentirse un equipo».

Hemos profundizado un poco en la complejidad de gestionar la relación de un equipo en el marco de una carrera que acumula situaciones que amenazan su estabilidad y

permanentemente lo ponen a prueba. Un aspecto que Dani nos muestra de modo apacible, pero donde no se puede ocultar el sabor amargo de lo sucedido, de lo no previsto ni deseado, pero que no deja de ser parte de la carrera y de la vida.

Es necesario un cambio de orientación y dirijo el navegador de la entrevista en otra dirección.

Dani, ¿la Titan para ti fue más un sueño, una ilusión o un reto?

Quizá las tres cosas. Ilusión en el sentido de que yo no hubiera podido ir nunca a la Titan, y reto porque no me gusta rendirme a la primera de cambio. Pero un sueño... siempre me ha costado valorar qué es realmente un sueño. Podríamos decir que fueron las tres cosas. Un sueño únicamente, seguro que no.

¿Qué no olvidarás de esta carrera?

Yo creo que la carrera en sí. De hecho, en las situaciones complicadas es curioso que nunca te olvidas de lo mal que lo pasaste, pero lo que aflora y con lo que te acabas quedando es con lo positivo. Cuando me operaron de la pierna lo pasé muy mal, pero me acuerdo mucho más del día en que volví a jugar a fútbol después de la operación. Del mismo modo, yo en la Titan lo pasé mal, pero a la vez recuerdo partirme de risa con Valentín y los nuevos amigos que hice.

Viví una experiencia brutal, en la que lo pasé muy bien haciendo deporte y conseguí el objetivo más importante que tenía, que no era tanto acabar la carrera como dar difusión. Me explico... antes de ir a la Titan, yo ya había cumplido mi objetivo cuando TV3 me hizo un pequeño reportaje y acto seguido me escribieron dos personas dándome las gracias: una de ellas se había dado cuenta de que el problema que tenía no estaba en su brazo, sino en su cabeza, y la otra me pedía la dirección de mi ortopedia, porque no sabía que se podían hacer tantas cosas con una prótesis.

Yo quería transmitir, quería empujar, quería ayudar, y lo intento a través de las redes sociales. Y tenía los mensajes de estas dos personas que me confirmaban, en cierto modo, que lo había conseguido. Se lo dije a Àlex Cabré: «Yo el objetivo ya lo he cumplido, ahora si quieres hago la Titan». La gente que, más tarde, se ha puesto en contacto conmigo hace que llegue a la conclusión de que el objetivo de la Titan está más que cumplido. Me gusta saber que hay gente que ahora está más ilusionada, que me

agradece cosas... De quedarme con algo, eliminaría todo lo de la carrera y me quedaría con esto.

Aunque prefiera quedarse con eso último no puede borrar lo vivido en la prueba, ya que en ella está su fuente de superación, de aprendizaje y de mejora. Lo que sirve, al mismo tiempo, de inspiración y de referencia para las personas que ven lo que hace Dani.

¿Te gustaría ser un ejemplo o inspiración para alguien?

No pretendo ser un ejemplo, porque quien me conoce en persona sabe perfectamente que soy un desastre.

Define «desastre», Dani.

Desordenado, despistado, un poco caótico, con mala leche... Por eso recomiendo que no te fijes en mí, porque tengo demasiados defectos. Pero al mismo tiempo sé que haciendo estas cosas hay gente que al verlo dirá: «Si él puede hacer esto, yo puedo hacer algo más de lo que hago». No quiero hacer las cosas para demostrarme de lo que soy capaz, pero quiero aprovechar esta situación para que pueda servir de referencia a más gente, pero no desde una perspectiva idólatra ni egoísta. Esta era la idea que había detrás de la decisión de ir a la Titan.

¿Qué te apasiona?

El deporte, la música, mi familia, el ayudar...

¿Dónde encuentras más motivación, en entrenar o en pensar que haciendo lo que haces llegas a alguien más?

En lo segundo, totalmente. Me motiva mucho más poder transmitir a otras personas. Entrenar no me supone un esfuerzo, porque si no hiciera deporte, me echarían de casa, pero me motiva mucho más que alguien me dé las gracias porque le he ayudado a decidir o a conseguir algo. Mientras haya gente a quien le pueda interesar lo que hago, lo seguiré haciendo, aunque solo sea por una persona. Cuando tengo dudas, y en ocasiones pienso en no hacer algo, siempre encuentro el comentario de alguien que me pide que siga.

¿A qué le tienes miedo?

¿A qué le tengo miedo...? Tengo «pequeños miedos rápidos». Es decir, las cosas que no puedo controlar me cuestan. Por ejemplo, me pone muy nervioso cruzarme con un perro

suelto por la calle, porque no tengo control sobre su reacción y no sé lo que hará. Me entra pánico.

¿Y cuáles serían tus «grandes miedos lentos»?

Probablemente sería... –Dani se toma su tiempo para asumir la relevancia que supone lo que va a decir–. No sé... porque morir nos vamos a morir todos. Después de las operaciones por las que he pasado y de haber nacido durante un ataque epiléptico de mi madre, en el que el médico le dijo a mi padre que era posible que yo no naciera, creo que hay más cosas, además de las que tenemos en este mundo, y cuando nos toque irnos, ya nos llamarán.

Con esta alusión a su fe religiosa, Dani alarga las palabras buscando el temor cercano, más próximo que el de la muerte.

Quizá sería no poder cuidar bien de mi hijo, o no poder ofrecer a mi familia, tanto a mi mujer y a mi hijo como a mis padres, la felicidad y el tiempo que se merecen, aunque es más que el que yo les podré dar. Equivocarme en estas cosas me daría miedo. Perder a alguien por no haberle dedicado tiempo, o por haber pensado más en mí que en el otro.

¿Qué ha sido la Titan para ti?

Ha sido deporte, aventura, superación, ser mejor –espero–, aprender cosas sobre uno mismo y conocerse.

¿Cuál es la gasolina que mueve el motor de tu vida?

Aparte de la familia, que siempre empujan fuerte, el pensar que ayudas a alguien. Aunque a veces, sin saberlo, al hacerlo me ayudo a mí mismo.

Esto me parece muy interesante. De hecho, cuando ayudas, en ocasiones tengo la duda de no saber a quién ayudas más, si a ti mismo o a los demás.

Totalmente de acuerdo. Intentas ayudar a alguien, pero, en función de la manera en que te has autoimpuesto el ayudar, te ayudas a ti mismo.

Ayudando, te ayudas. Cuando das, recibes, ¿no?

Sí, sí. Y en ocasiones recibes más de lo que das y no eres consciente de ello.

El motor de la vida de Dani es su familia y la gasolina que lo mueve, poder «transmitir», como dice él, y que podríamos entender como «ayudar», el referenciar o inspirar a otras personas a hacer cosas que aún no creen que sean capaces de hacer.

¿Cuál es el embrujo de la Titan?

¡Guau! —exclama—. Creo que se juntan varios elementos de los que sale la pócima que te acaba, en el buen sentido, «envenenando», porque es algo que se respira, como el vapor de una pócima. Es un pequeño parón en tu ritmo de vida cotidiano que mezcla un poco de aventura, un algo de deporte, con compañerismo e introspección, porque cuando llevas 6 horas pedaleando acabas hablando contigo mismo, y eso te ayuda a conocerte más.

Además, los «humanos», los que no somos «pro», tenemos que añadir a nuestra dedicación familiar y laboral el sacar tiempo para poder entrenar, pero no para mantenerte, sino para preparar tal locura.

¿Cómo preparaste tal locura? ¿Cómo preparaste la Titan y cuál es el precio más alto que tuviste que pagar por ello?

Tengo una cosa que espero que no se me olvide nunca, y es que yo funciono por unos valores y estos valores tienen un orden y ese orden es el que miro de atender y cumplir. En este orden, primero está la familia, después va el trabajo y después van estas cosas. Es como la metáfora del malabarista y las pelotas con las que hace sus juegos, donde una pelota o dos son de cristal y el resto son de goma, es decir, que si empiezas a jugar con las pelotas hay una o dos que, si se te caen, se van a romper, y otras que, sencillamente, rebotarán y las podrás volver a tomar en otro momento y no pasará nada. Entonces, a mí me gusta centrarme en las de cristal. En la etapa final de preparación, en los últimos meses, nació y nos acompañó mi hijo Guille y yo tenía muy claro el objetivo de la Titan, pero tenía que hacer la carrera sin que me echaran de casa y sin perder mi trabajo. El objetivo real era compaginar las tres cosas. Como me gusta planificar, programé los días, junto con mi mujer, planteándome cómo podía conseguir más tiempo para entrenar.

Entre semana, cuando salía de trabajar, ayudaba en casa, por lo que disponía de unos 45 minutos al mediodía para entrenar. Salía sábados y domingos desde las ocho de la mañana hasta el mediodía, lo que me permitía acumular unas 8 horas de entreno.

Contaba con la ventaja de que no partía de cero para esta preparación, ya que el año anterior había hecho la Rioja Bike Race, y había corrido dos Iron Man de media distancia, es decir, que la forma no la había perdido. Pero cuanto más embarazada estaba mi mujer, yo entrenaba menos. Hice una pretemporada de agosto a noviembre acumulando mucho volumen. Los meses de enero y febrero me los pasé haciendo rodillo en casa, y cuando Guille nació, salía un par o 3 horas de BTT intenso el fin de semana. Entrenaba de 7:00 a 10:00 h y el resto del día lo pasaba en casa. Por ello, no creo que haya renunciado a muchas cosas. De hecho, hasta ahora, por Guille, los fines de semana mi mujer se levantaba antes. Sin embargo, antes de tener a nuestro hijo sabía que si salía a las 7:00 de la mañana hasta las 11:00 lo tenía libre para entrenar, porque ella no se había levantado y, por tanto, no estaba quitando tiempo a nadie.

Àlex me dijo, en uno de esos momentos tan tensos de una etapa, que él creía que yo no me había preparado lo suficiente, mientras que él había madrugado mucho y había renunciado a muchas cosas para preparar la Titan. Yo le dije que vale, pero que eso a mí no me valía. Está claro que llegará el fin de semana y le quitarás algo de tiempo a la familia, pero yo le quito lo justo. Si un amigo me llama y me dice que necesita tomar un café conmigo, de acuerdo con mis prioridades, el entrenamiento desaparece y quedo con él.

Oyendo a Dani, lo voy descubriendo. Durante la entrevista, ante mis ojos voy deshojando las diferentes capas de la epidermis de la personalidad de Dani, desde la más aparente y superficial hasta algunas más profundas y genuinas. Tengo una agradable sensación, como la de un niño que descubre algo nuevo que le gusta.

Dani, debo confesarte que tengo la impresión de que eres mejor persona de lo que pareces.

¡Esperemos! Esto sería una gran cosa, aunque también un error por mi parte.

¿Cuál es tu mayor enemigo?

Yo mismo –responde, sin tiempo para pensar la respuesta.

¿Es decir, que detrás de tu Dr. Jekyll tienes un Mr. Hyde?

Tengo varios, ja, ja, ja. Uno se llama sueño, aunque más o menos cada vez lo llevo mejor. El otro se llama comida. Y con estos dos convivo e intento trabajar para

mejorarlos. Por ejemplo, desde hace tres o cuatro años, y quizá «por culpa» de mi mujer, controlo mucho mejor el Mr. Hyde Comida. También los entrenamientos de larga distancia me ayudan a conocer cómo controlar la cabeza, y ahora tomo más conciencia de que cuando me empiezo a encontrar mal, es porque llevo x horas sin comer nada y es normal que el cuerpo me la pida, y no me pongo nervioso.

¿Qué te llevas de la Titan? Y no me refiero tanto a un recuerdo, sino a un aprendizaje que te haya reportado participar en esta carrera.

Aprendí que fui a la Titan con una mentalidad errónea y quizá, en parte, esto provocó lo que pasó, pero también conocí más facetas de mi carácter y me di cuenta de que podía aguantar más de lo que yo pensaba. Mi umbral de aguante ha mejorado. Quizá, todos estos aspectos ya habían aparecido antes, pero han emergido gracias a esta prueba. Es cierto que me conocí más y es cierto que cometí una serie de errores. El estar tan en déficit, es decir, el ir tan en reserva desde el segundo día de la prueba, hizo que no me recuperara adecuadamente. Me recuperé lo justo para funcionar, pero sin estar bien.

Y... ¿cuál crees que fue la causa de esa situación, de que fueras permanentemente en reserva?

Una persona amputada, al menos de pierna, físicamente se cansa tres veces más que una persona normal. Esto es un factor con el que yo contaba, pero que esperaba que me afectara menos porque durante los meses previos a la carrera eliminé la siesta, o descansar después de los entrenamientos largos, para obligarme a ir cansado, de manera que en la Titan me diese un punto más de aguante. Pero el día de la tercera etapa sufrí una pequeña deshidratación, y en la cuarta, un posible corte de digestión y deshidratación, que me llevaron a tener que parar entre 45 y 50 minutos para poder recuperarme. Aquel día llegué a meta con los labios totalmente blancos y tan inflamados que me dificultaba hasta el poder hablar.

¿Cuál fue el momento más duro de la Titan?

Ese que te he comentado podría ser uno de los momentos más duros, la deshidratación y el corte de digestión de la etapa 4, la más larga de la carrera. Fue un momento en el que no controlé lo que estaba pasando y no sabía cuánto tardaría en recuperarme. Era incapaz de comer y beber algo, me dolía un montón el estómago y estaba cansado, pero era una

sensación de cansancio que no había tenido nunca. Al ir en reserva... mi carácter hizo salir al horrible Mr. Hyde. Pero me fue bien porque también aprendí de ello.

Podría estar días hablando con Dani sobre Dani, aprendiendo de una historia interesante y aleccionadora. En el año 2007 renuncia a una beca de salto de altura en el Centro de Alto Rendimiento (CAR) de Sant Cugat que tenía como objetivo la preparación para los Juegos Paralímpicos. El tiempo pasa y se cruza con el triatlón, y llega a participar en el Campeonato del Mundo Paralímpico de Triatlón en 2013. Desencantado de la profesionalización de este deporte, empieza a plantearse el hacer cosas diferentes. Este hecho, junto con la reflexión de su padre, «La cuestión no era ir a los JJ.OO., sino lo que podrías haber aportado», constituyen dos impulsores que le han llevado a hacer lo que hace, entre otras cosas, la Titan Desert.

Dani, ¿te arrepientes de la decisión de abandonar el CAR? Tras un reflexivo silencio... Quizá un poco.

¿Por qué?

Por lo que podría haber pasado, pero las decisiones nos llevan adonde estamos y me gusta estar donde estoy.

Reconozco en su respuesta la responsabilidad asumida de sus decisiones y el disfrutar de donde está y de lo que hace sin lamentarse por lo que podría haber sido y no fue. Dos aspectos escasos de la conducta humana: el primero, el tomar conciencia de la propia responsabilidad, sin excusas ni búsqueda de culpables, asumiendo las consecuencias; el segundo, el vivir lo que vives sin lamentaciones por lo no escogido, sin fugas imaginarias que nos lleven al espejismo de pensar que «la hierba es más verde al otro lado de la valla», o lo que es lo mismo, que otra supuesta realidad sería mejor que la actual.

Pasado el tiempo, cuando me cruzo con el triatlón, es como si tuviera una segunda oportunidad para hacer algo, no para mí, sino para transmitir alguna cosa que practicando un deporte convencional no me sería posible.

¿Y esto es, quizá, lo que tú estás haciendo con otra gente, propiciando segundas oportunidades?

Pues, no lo había pensado así.

Segundas o, a lo mejor, estás brindando «primeras oportunidades».

¡Guau! Es una responsabilidad muy *heavy* si lo pienso así. Intento no pensarlo mucho para que...

Pero, Dani, no puedes dejar de ser lo que eres haciendo lo que haces, aunque no lo pienses.

Sí, sí, esto me va bien porque me da y me hace sentir una responsabilidad.

A Dani le encanta hablar, y más cuando se encuentra a gusto, relata su vida con pasión, pero el *track* de la entrevista nos acerca a la línea de meta, lo que me lleva a preguntarle: ¿Cuáles son los cuatro puntos cardinales de tu brújula en la vida, cuáles son tus cuatro referencias vitales?

Tengo claras las cosas que van primero, los pilares que me ayudan y me empujan: mi familia (mis padres, mis hermanas, mi mujer y mi hijo), el tema espiritual (en mi caso, la fe católica, de la que me considero creyente y practicante) y mis amigos y el deporte. El deporte lo necesito para mí mismo, me va superbién para centrarme.

Cuantos más puntos de apoyo tengas, mejor, porque por algún lado te podrás salvar si alguno te falla.

¿A qué verbo le das prioridad a la hora de conjugarlos en tu vida: ser, tener o hacer?

Tener, está claro que no.

Dani se siente un poco atrapado y dubitativo ante esta cuestión, y duda entre ser y hacer. Finalmente, se decide.

Hacer, quizá. El *ser* lo podría mantener, pero no como verbo, sino como sinónimo de ser más ordenado, de ser más tranquilo, de intentar ser mejor. Pero el *hacer* es aplicable a varias cosas, y yo, como está claro que no me quedo parado, me decanto por el verbo *hacer*. Hacer cosas con sentido, pero hacer cosas.

¿Somos lo que soñamos? Si es así, dime un sueño...

Me gusta pensar cosas y me gusta soñarlas, pero a la vez me gusta ser muy realista. Para mí un sueño era poder formar una familia; el siguiente es que la familia me salga bien.

Ja, ja, ja.

Con su comentario, no puedo evitar convertirme en cómplice de su risa.

En el sentido de poder educar bien a mi hijo, o los que vengan. Con Luisa tardamos casi tres años en ver que podíamos tener un hijo.

Pero ¿no crees que un sueño tiene como punto de inicio creer que algo es, si no imposible, muy difícil?

¿La Titan era un sueño? Sí, la Titan era un sueño, pero no me inscribí hasta que lo tuve todo.

Eres un soñador realista por lo que veo.

Sí –responde con rapidez–. Me gusta soñar y pensar cosas, pero intento utilizar mucho la cabeza para tomar las decisiones, y si he de perder un sueño por el camino, no pasa nada porque mi mayor sueño lo tengo en mi casa. Puedo lamentarlo, pero en ese momento es cuando entra en juego la cabeza y pone las prioridades en su sitio.

Es cierto que cada vez que soñamos, renunciamos a otro sueño por soñar eso.

En este sentido, Dani, me gusta mucho lo que has comentado, porque tener que abandonar un sueño es, o debería ser, parte de un sueño mayor.

Me gusta pensar e imaginar proyectos, pero fuertemente anclado en el aquí y el ahora.

Desde el aquí y el ahora, mirando hacia atrás, ¿encontraste lo que buscabas en la Titan? Buscaba y encontré un sueño, por una parte: ser capaz de hacerla y aprovecharme de ese escaparate para comunicar o transmitir a otras personas que puedan pensar que, por tener un accidente o una lesión de cierta importancia, deben dejar de hacer cosas. Obviamente, se corre y se pedalea mejor con dos piernas, pero que pierdas una pierna no implica que tengas que dejar de correr o de ir en bicicleta, sino que sencillamente supone que debes cambiar la manera, el ritmo o las veces de hacerlo. Sin ánimo de ser ejemplo de nada, y, como me gusta este masoquismo deportivo, pues la Titan Desert ha sido el escaparate idóneo para transmitir esto (televisión, redes sociales y el documental realizado por Slastik). Creo que hemos cumplido con creces el objetivo que buscaba.

Para finalizar, Dani, te quería pedir una reflexión para compartir, una idea o lema que te sirva a ti y que creas que puede servir a otras personas.

En la Titan me repetía «yo no me voy, a mí me echan». Con ello me refiero a que no vale tirar la toalla. Obviamente, no se puede con todo, alguna cosa te puede vencer en la vida, pero no vale abandonar a la primera de cambio.

En la Titan tenía claro que yo no me iba a ir, me podía echar el reglamento, o me podía pasar algo grave que obligara a evacuarme en una ambulancia, pero... yo al final llegaría. Llegaré fuera de tiempo y, por tanto, me habrán echado de la carrera, pero yo no me habré rendido. Algo me puede echar de la carrera, pero yo no decido irme... Esta es la idea.

«Yo no me voy, a mí me echan», reconozco que es una expresión muy peculiar que debe ser explicada para ser entendida, porque, si no, suena un poco prepotente.

La frase viene a decir, no desde la prepotencia, que, aunque no lo consigas por determinadas circunstancias, no te vayas, no tires la toalla. Que sea el reglamento el que te diga que no puedes seguir, y no tú porque hayas abandonado.

La idea es que, si algo no te sale, vuelve a intentarlo una vez más. Prueba otra cosa, o hazlo de otra manera. No es una expresión de orgullo. Quiere decir que, aunque no lo consigas, no abandones. Aplicado al trabajo, si no te gusta tu empleo, tienes la oportunidad de irte, no esperes a que te echen. ¡Vete!

Este lema bien entendido puede ser una lección que exceda a su utilidad en las carreras de larga distancia en bicicleta. Creo que es una buena pauta para incluir en el guion de nuestra vida.

Sí, yo llevo muy unidas las dos: «Yo no me voy, a mí me echan» y «La fuerza está en el corazón y en la cabeza», y tirar de los de casa, eso es lo que a mí me ayuda mucho.

Al decir esto alude con nostalgia a las veces que piensa en la gente que tiene en casa, su mujer y su hijo, y lo que han hecho para que él pudiera estar allí. Piensa en sus responsabilidades domésticas y en la ayuda de la que ha privado a su mujer cuando ha estado ausente.

En Marruecos, durante la carrera se me escapaba alguna lagrimilla pensando en ellos.

Al inicio de la entrevista, Dani nos reconoció que él era más corazón que cabeza, y creo que hemos acabado en el corazón de Dani. Hemos conocido un poco de su historia, nos ha presentado sus miedos y valores, incluso a sus «Mr. Hyde», como son el sueño y la comida. Se ha sincerado reconociendo que son aspectos que hacen aparecer la peor versión de sí mismo, pero que están siendo entrenados y gestionados. Esa difícil gestión de la comida en carrera llevó a Dani a vivir momentos de agotamiento extremo en los que debió de recurrir a su mantra «La fuerza está en la cabeza y en el corazón», para ayudarlo a acabar alguna etapa y poder finalizar la carrera. Una carrera que no hizo solo, porque en algunos momentos tuvo que evocar a los de casa, a su hijo Guille y a su mujer, para seguir. Luisa es un nombre omnipresente en la vida de Dani. Mucho más que su media naranja o su punto de apoyo, es... una parte de él. Dani ha querido compartir su lema motivacional «Yo no me voy, a mí me echan», una invitación permanente a no abandonar, a seguir, a vivir intensamente, porque tarde o temprano, el reglamento de la vida nos echará, pero que esto sea después de haberla vivido «dándolo todo».

Lo que está claro es que Dani corre como vive... con mucho corazón.

¡Gracias Dani!

TE INVITO A VER:

El documental *Héroes. No hacen falta alas para volar* (Goya 2009 como Mejor película de cortometraje documental) que narra la historia del DJ Pascal Kleiman, que nació sin brazos, pero eso no le frenó en su carrera como DJ de música tecno.

Ideas inspiradoras

1. «La fuerza está en el corazón y en la cabeza». «Hay que tener un corazón grande», dice Francisco desde Badajoz, la segunda persona más longeva del planeta. Si lo dice, será por algo. No le falta experiencia para decirlo. Como dice alguien a quien quiero mucho, «ante la duda... decide con el corazón». Pero la fuerza de la actitud pide planificación, criterio, conocimiento, organización y método que nos sepan dirigir al logro del objetivo.

Hay situaciones en las que para superarlas encontraremos la fuerza en el corazón; en otras circunstancias, esa fuerza será el producto de la reflexión; por eso, siempre será mejor contar con un corazón apasionado y una cabeza fría.

2. **Cuestión de valores.** Como decía José Ortega y Gasset: «Dime a qué prestas atención y te diré quién eres». Los valores son aquello que guía tu atención, tus comportamientos, tus decisiones y, en definitiva, tu vida. Vive según tus valores. Eres la suma de ellos.

¿Cuáles son los valores con los que te identificas y te representan?

3. **Conocerse para crecer.** «Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella, no me salvo yo», expresaba ya en 1914 Ortega y Gasset en su obra *Meditaciones del Quijote*. Resulta clave conocer y aceptar lo que nos sucede, nuestras circunstancias, como premisa para poderlas gestionar y cambiar. A menudo somos desconocedores de nosotros mismos. Conocer y tomar conciencia de qué hacemos especialmente bien, cuáles son nuestros talentos y puntos fuertes, así como nuestros puntos débiles susceptibles de mejora, es de gran ayuda para una carrera como la Titan Desert, y no menos útil para desarrollarte profesionalmente, o solo para vivir. El autoconocimiento nunca fue una asignatura en el colegio y cuesta saber si supuestamente nos dieron un aprobado colectivo, o si sigue siendo una asignatura pendiente.

4. **Somos lo que decidimos.** Las decisiones nos llevan a donde estamos. La clave no está en lo que has dejado de hacer, sino en disfrutar de lo conseguido. Disfruta de lo que haces y eres. Y si no te gusta, ¡cámbialo!, pero no te lamente por lo que no elegiste. El principio del cambio tiene dos letras: yo.

5. **Gestiona tu/s Mr. Hyde.** El principio del liderazgo empieza por la capacidad para gestionarse uno mismo (autoconocimiento, autoconfianza, autocontrol, etc.) para, a partir de aquí, gestionar la relación con los demás. Liderazgo es, en esencia, una cuestión de inteligencia emocional. Las emociones no nos engañan, pero al mismo tiempo, son las que secuestran nuestra razón. ¿Cuáles son los Mr. Hyde que secuestran tu razón y te hacen perder y perderte?

6. **La finalidad de un equipo es compartir un objetivo.** Algunas claves de un equipo pueden ser: 1. Conocimiento compartido del objetivo y compromiso para su consecución; 2. Humildad para reconocer los errores propios y las capacidades ajenas superiores; 3. Generosidad en el esfuerzo y en la ayuda; 4. Seguridad en el seno del equipo; 5. Entusiasmo y estado emocional positivo; 6. Confianza en sus miembros y en el logro del objetivo; 7. Sentido de pertenencia al equipo; 8. Reconocimiento de la labor de los demás; 9. Posibilidad de crecer y mejorar dentro del equipo; 10. Disfrute y diversión; 11. Motivación; 12. Saber cómo conseguir el objetivo y; 13. Tener la actitud para lograrlo.

7. **«Yo no me voy, a mí me echan».** No me rindo. No tiro la toalla. Yo no me voy. Si acaso, que sean las circunstancias las que me expulsen.

Joan Babot

La pasión no es una cuestión de edad

«Al final lo que importa no son los años de vida, sino la vida de los años».

ABRAHAM LINCOLN, *16.º Presidente de Estados Unidos*

UNA LESIÓN DE RODILLA LE OBLIGA A DEJAR EL FÚTBOL donde llegó a defender la portería de la selección catalana. A los 50 años, y después de una operación de ligamentos de la rodilla, se inicia en ir en bicicleta. Hoy en día, hablar con Joan Babot de la Quebrantahuesos, el Tourmalet, el camino de Santiago, Dolomitas, Galibier, Monegros, Dos Reinos, *Pedals de foc*, Vuelta a Islandia es hablar de recuerdos de algunas de las cosas que ha hecho en bicicleta. Sin contar las diversas ediciones de la Titan Desert en las que ha participado.

Joan, has hecho la Titan Desert nada menos que seis veces.

Sí, la Titan la he hecho seis veces y en el último año también hice la Titan Tropic. Y este año, si Dios quiere, me voy dentro de cuatro días a Marruecos a hacer la Marruecos *on bike*. Soy un enamorado de Marruecos y siempre que tengo ocasión procuro ir.

Estás hecho un chaval.

Un chaval de 72 años.

¿Qué es lo que te impulsó a ir por primera vez a la Titan Desert?

Mi aventura empieza cuando mi cuñado, que ha participado en varias ediciones del París-Dakar y que es un enamorado del desierto y de Marruecos, me preguntó un día: «¿Joan, quieres ir a hacer la Titan Desert?». «¿Yo solo allá?», le contesté. Pero me dijo que no me preocupara, que Baldiri, su hijo, también iría. Y como él también tenía la experiencia de haber estado en el desierto, pensé: «Si solo hay que ir a pedalear... ¡ningún problema!».

Y así surgió la primera vez que fui a la Titan Desert, casi de manera familiar. En las siguientes cuatro ediciones me ha acompañado mi hijo mayor. La última edición que corrí fue en 2015, era el décimo aniversario de la carrera, y me hacía ilusión participar en esa edición conmemorativa.

Nunca se puede decir que será el cierre de mi participación en una Titan Desert, pero me hago mayor y cada vez es más difícil estar preparado para aguantar el ritmo de esa carrera, porque además de su dureza pasan muchas otras cosas: que si el culo, las diarreas, la fiebre y mucho mucho entrenamiento. Bueno, y por otra parte, creo que también se han de probar otras cosas.

Me has dicho por qué fuiste la primera vez, pero... ¿por qué has vuelto? ¿Qué es lo que te ha impulsado a repetir la experiencia?

No lo sé, para mí tiene algo especial. Y como yo soy un «sufridor», es decir, que soy un machacón con la bicicleta, me gusta sufrir y pude disfrutar mucho del ambiente, considero que es único. Creo que todo el mundo debería coger a sus hijos o nietos y llevarlos a Marruecos y enseñarles que allá se puede vivir sin el móvil, sin ordenador... Se puede vivir sin tan malvivir, como lo hacemos aquí. De todas las carreras a las que he ido, creo que ir a la Titan Desert es como el que hace un París-Dakar, creo que es el máximo de una aventura en bicicleta. Esto es lo que me ha hecho volver y el pensar que lo puedo volver a hacer. Así me ha cogido la pasión por la Titan.

Explícame de dónde viene esta pasión. ¿Has ido en bicicleta toda la vida? ¿Cuándo empezaste a ir en bicicleta?

Cuando era joven jugaba al fútbol. Empecé en el pueblo y llegué a estar cuatro años en el Barça, pero con 24 años me rompí los ligamentos cruzados y el menisco. En aquella época, cuando tenías una lesión de este tipo te decían que lo dejaras, «vete a casa y deja el fútbol». Dejé de jugar a fútbol, aunque estuve vinculado a este deporte, con el club de Sant Joan Despí, llevando a los niños de la Peña Barcelonista. Pero cuando tenía 50 años, el médico me dijo que me tenía que operar la rodilla, porque, si no, con el tiempo quedaría mal y acabaría cojeando. Le dije que adelante y me operaron de los ligamentos cruzados. Fue entonces cuando para recuperarme empecé a coger una bicicleta que había en casa de mi suegro.

Progresivamente, me fui aficionando a la bicicleta y, como me gustaba el deporte, me planteé dejar de preocuparme por el fútbol y por los demás, y empecé a hacer deporte para mí. Y desde los cincuenta hasta ahora... un enfermo de la bicicleta.

¿Qué hiciste para preparar una Titan Desert? ¿Te machacaste mucho?

La mayoría de los ciclistas son unos «mentirosos»: si les preguntas, todos han estado constipados y ninguno ha podido entrenar, y luego todos le pegan caña. Yo entreno como mínimo cinco días a la semana y todos los entrenamientos que hago los cuelgo en mi Instagram y en mi Facebook. Nadie me puede decir si he salido, o no, porque lo hago público. Desde que comencé con la bicicleta es mi forma de vida. Yo me tomo la bicicleta como un profesional. Me tomo mis proteínas, mis aminoácidos, mi alimentación es totalmente saludable... y entreno todos los días, menos los días de descanso. O sea, mi pasión y mi vida es la bicicleta.

Veo a Joan como un apasionado de la vida. Logra evocar y advertir que un factor clave en la vida es la pasión, y que se ha de vivir con pasión. Y Joan también me recuerda que la pasión no es una cuestión de edad.

Escuchándole me ha venido a la memoria un anuncio de refrescos de 2009 en el que aparecía otro Joan, Joan Mascaró, que con 102 años decía que se sentía un «suertudo» por haber nacido y que «el tiempo corre muy deprisa y la vida te va a parecer muy corta».

Me da la impresión de que Joan Babot, con 72 años, sigue un poco este pensamiento de la vida, ¿no?

Pues la verdad es que sí. A mí los años no me importan, me importa tener salud para poder vivir muchos años y tener calidad de vida. Cuando voy a una carrera, si tengo a un chaval de 25-30 años y lo puedo pasar, lo paso. Cuando voy en bici no voy a pasear, voy a darlo todo y a pasar delante de quien pueda. Se ha de aprovechar la vida. No hay edad, la edad está cuando se acaba la chispa.

¿Hay mejor sueño que vivir intensamente? Pero para ello hay que darlo todo. Tener un buen recuerdo de la vida no permite no haberla vivido plenamente. ¿No es triste pensar vivir a un 50 %? Ello supone vivir la mitad de lo que se podría. ¿Vivimos al cien por

cien lo que hacemos? ¿Lo damos todo? La respuesta es la que marca la diferencia entre vivir semienterrado o surfear la ola del tiempo que nos ha regalado el destino.

¿Y cómo vive tu afición, o estilo de vida, tu entorno familiar y, especialmente, tu mujer?

Muy bien, muy contenta. Mi mujer es la primera que me anima. No sé si lo que quiere es que me vaya de casa, pero a veces cuando no voy a algún sitio es la primera que me dice: «¿Y por qué no vas? ¿Por qué no haces esa carrera?». Normalmente, en verano me voy con un compañero: hace tres años fuimos a Islandia, al siguiente a los Alpes, el año pasado a las Dolomitas y este año no he ido. Pues es la primera que me pregunta: «¿Y por qué no vas?». Pues porque no me apetece, quiero hacer otras cosas. Es decir, que por ella ningún problema, sino todo lo contrario. Y mis hijos, como mis nietos, orgullosos de tener un abuelo deportista, sano y que la gente admira, que sale en las revistas y en televisión. Para mí es una satisfacción y un orgullo poder enseñar a los niños el camino de llevar una vida sana.

¿Qué ha aportado la Titan a una persona que acumula tantas experiencias como tú?

Para vivir esta prueba te has de preparar y estar dispuesto a sacrificarte mucho y después... conseguirlo. De las seis veces en las que he participado en la Titan he tenido la suerte de haberlas acabado todas menos una, en la que se me llagó el culo y no pude finalizar. Pero las veces que he acabado recuerdo el momento de llegar a meta destrozado, después de seis días de calvario y de haber visto a gente joven tirada por el desierto, pero la satisfacción personal sentida es indescriptible. Se ha de vivir para poder decir lo que realmente sientes en aquel momento en el que acabas la carrera. Tienes ganas de llorar y sacas toda la adrenalina de los momentos difíciles que has pasado para conseguirlo.

En una entrevista que te hizo Josef Ajram, te preguntó con quién te gustaría hacer la Titan y tu respuesta fue que ya la habías hecho con quien querías: «La he hecho con mi hijo». Pienso en la experiencia emocional que debe suponer hacer una prueba como la Titan Desert con un hijo, y debe de ser el no va más, ¿no?

Sí, la verdad es que es un orgullo para mí y para mi hijo. Fue la última edición en la que participé. En las otras ediciones, él había ido a su ritmo, ya que iba más fuerte que yo. Pero en la edición de 2015, desde el primer día de carrera hasta el último no se movió de mi lado, no me tuve que preocupar de nada más que de mirar su rueda y seguirla.

Ha sido la mejor Titan de mi vida. Estuve todos los días, todos los momentos, a su lado. En la etapa maratón, que se ha de hacer con GPS, yo ni lo puse, él me llevó durante toda la etapa de navegación. Yo solo estaba pendiente de él y él pendiente de mí. Esta última edición ha sido un recuerdo inolvidable.

Resulta tremendamente fácil creerte, Joan. Es posible que haya muchas Titan, tantas como personas que la corren. Cada uno la vive de una manera personal e intransferible, pero esta experiencia tuya, de correrla con tu hijo, creo que es muy singular.

Sí, y aunque no puedo afirmarlo porque tampoco tengo los datos, yo diría que fuimos la primera pareja padre-hijo en correr la Titan. Y si no fuimos los pioneros... debimos de ser de los primeros.

¿Qué has aprendido de esta carrera? ¿Qué te ha descubierto? ¿Te ha ayudado a conocer algo más de ti mismo?

La experiencia que he sacado de la Titan es que para acabar una aventura de este tipo has de tener mucha cabeza. O sea, no acaban solo los jóvenes. Yo digo que «rompen» más jóvenes que abuelos. Porque el joven cree que puede ir detrás de Mauri, de Heras, de Bou, o de cualquiera de los «pros», y al día siguiente está petado y ha de ir a la enfermería. Has de conocer tus cualidades, tus posibilidades, dosificar y siempre guardar para el día siguiente. Guarda para el día siguiente, y así acabarás las Titan. Si sales a comerte el desierto, eres carne de camello.

Queda clara la reflexión de este «zorro del desierto» que acumula experiencia como pocos: si sales a comerte el desierto, el desierto se te come. Nos invita a pensar en la importancia del autoconocimiento, de saber cuáles son tus recursos, tus debilidades y tus puntos fuertes. Su gestión inteligente es la que mueve los límites. Su ignorancia, los acerca.

¿Qué era para ti la Titan, Joan: un sueño, un reto, una ilusión o una carrera más?

Al principio, cuando no la conocía, era una carrera más. Después de conocerla, me he dado cuenta de que es diferente a todo lo que he hecho, es otro ambiente, es lo máximo. Recuerdo que los primeros años llevaba camisetas, caramelos y se los daba a los niños que me encontraba por el camino, o cuando llegaba a los campamentos. Lo que es alucinante es ver aquellas llanuras tan extensas que parecen interminables en las que no

ves a nadie, donde no hay ni un árbol, ni una sombra, y que por necesidad te ves obligado a parar para hacer un pipí, y cuando te has dado cuenta, detrás de ti está lleno de niños. Te preguntas de dónde han salido si no había nadie. Y cuando venían a mi encuentro, pues les daba un boli, una barrita o cualquier cosa que llevara encima y los hacías los más felices del mundo. Y esto... no se paga con dinero.

¿Qué no olvidarás de esta carrera?

No olvidar... hay tantas cosas. No olvidaré la convivencia, la gente que he conocido. No olvidaré los momentos malos, pero lo que más recordaré, por encima de todo, es haberla hecho. Creo que, sin ánimo de ponerme medallas, haberla acabado a mi edad es algo muy grande que no está al alcance de todos.

Y ¿por qué crees que lo has conseguido? ¿Cuál es la clave?

La clave, primera e indiscutible, es tener salud. Si no hay salud... Pero después de la salud, en la vida siempre hay dos caminos: salir e ir a beber cervezas, fumar, comer de forma descontrolada, subir el colesterol..., o dejar esto y entrenar, comer y beber de manera sana y saludable. En definitiva, cuidarte todos los días. No hay más.

Victor Frankl define al hombre como «el ser que siempre decide lo que es». Seguramente, la vida es la suma de nuestra constante toma de decisiones. Cada momento es una decisión, y una decisión es una elección. Es algo que no podemos eludir, vivir es decidir permanentemente. Cada elección nos acerca o nos aleja de qué y cómo queremos vivir. Tú decides tu vida, aunque hay veces que cuesta asumir completamente esta responsabilidad. Joan nos muestra de forma humilde pero asertiva, que él vive lo que decide y decide lo que vive.

Y cuando trabajabas, ¿cómo lo hacías para entrenar?

Tuve la suerte, durante los últimos años de mi vida laboral, de trabajar de mañana o de tarde. Esto me permitía entrenar en función del turno de trabajo. Pero te tiene que gustar entrenar y aceptar que hay días que lo pasas mal, y pensar que al día siguiente lo pasarás mejor. Y ya está.

Joan resume de forma sencilla, incluso simple, lo que solo explica el convencimiento por lo que hace. Intento evitar no caer en la tentación ni en el espejismo de hacer una fácil

extrapolación a nuestras vidas. Es indudable que su estilo de vida es básicamente suyo. Algunos verán en Joan una obsesión, mientras que otros verán afición y pasión. Yo destaco el entusiasmo y el poder del convencimiento de lo que hace y de por qué lo hace.

En algún momento no te has preguntado: «Pero... ¿qué estoy haciendo aquí?».

Yo diría que en muchos momentos. No una vez, sino muchas veces. Y no me avergüenza el recuerdo de verme en medio del desierto y llorar. Llorar y decir: «¡Hostia!, no puedo», y pensar que dije que le dedicaría la carrera a mi padre que está muerto, a mi madre o a una prima que tenía cáncer. Siempre que he venido a la Titan Desert me he buscado como objetivo, más allá del propio de la carrera, el dedicársela a alguien. Siempre lo he hecho. Y esto es lo que, en momentos difíciles, en momentos en los que tirarías la toalla, me ha hecho reaccionar: «¡Ostras!, no, Joan, que se la has dedicado a... Tienes que tirar, tienes que seguir». Y esto me ha ayudado a superar momentos en los que a lo mejor hubiera abandonado.

Y esas personas sin saberlo, en alguna ocasión, te han ayudado a acabar.

Sin duda. Mi padre y mi madre no están y no me han podido decir nada, pero seguro que me han ayudado, ya que por ellos he conseguido acabar. De eso, estoy seguro.

Esta carrera genera situaciones de adversidad, circunstancias extremas en las que nunca se está solo al evocar un recuerdo y una compañía tan imaginaria como real. En situaciones extremas es fácil entender que broten incontroladamente las emociones. De la mano de Joan vemos el poder de las emociones como recurso motivador, que te hace seguir cuando no seguirías, que te hace llegar más allá del que crees que es tu cien por cien. No sé si son las emociones las que engañan a la cabeza, o la cabeza la que despierta el poder del corazón. No tengo la certeza de saber si es el corazón el que toma las riendas de la situación, o la cabeza la que busca nuevos recursos emocionales. Sea como fuere, lo importante es que tenemos medios y potencial para ir más allá de lo que pensamos. Tanto es así, que conseguimos en la soledad que nos acompañen quienes no están.

Con 72 años has vivido muchas cosas, has hecho muchos kilómetros en las carreras y acumulas también mucha vida. Ahora te pido que imagines que eres un águila sobrevolando lo que ha sido tu vida hasta ahora y toda su evolución. Desde esa perspectiva, ¿qué ves?

¿Qué veo o qué querría ver?, o bien... ¿la imagen que yo querría dar?

Joan me devuelve dos agudas y existenciales reflexiones en forma de pregunta. Realmente, detrás de ellas cada uno de nosotros podríamos encontrar argumentos, silencios y mentiras dispuestas para la ocasión. Incluso podemos omitir y esquivar esas preguntas para no tener que afrontar la responsabilidad de su respuesta. Cuántas veces se confunde lo que somos con lo que queremos ser, lo real con lo ideal, lo teórico con lo que practicamos, la intención con la acción que no siempre la sigue.

Reformulo la pregunta, Joan, si, figuradamente, te miraras al espejo, ¿qué tipo de persona verías?

Veo que vivo para mí y para dar ejemplo a la gente que me admira y me apoya, que me dice que... «yo de mayor quiero ser como tú». Todas estas cosas hacen que continúe con esto y que me diga que aún no he de dejarlo, que he de continuar siendo un ejemplo para toda esa gente que espera que vaya otra vez al desierto.

Alucino viendo cómo un tío como yo puede tener semejante cantidad de «Me gustas» en Facebook. Me sorprende la cantidad de gente que me sigue y me apoya... y esto me hace vivir, me ilusiona y me impulsa a continuar. A toda esa gente que quiere ser como yo, les tengo que ofrecer el ejemplo de lo que tienen que ser: unos currantes, unos sacrificados, y cuidarse toda la vida para que esto sea eterno mientras dure.

Joan pone eco a un denominador común de todos nuestros maestros entrevistados: su grado de interrelación e interdependencia con la gente. A pesar de practicar un deporte individual, sus testimonios muestran el impacto y la influencia que ejercen otras personas en el planteamiento de sus metas y en el logro de sus objetivos. «Tangibilizan» que lo que somos es producto de nuestra propia entidad, pero también de nuestras relaciones y de su grado de interdependencia. La cuestión no es si esto es bueno o malo, sino la importancia de querer reconocerlas, para tomar conciencia de ellas, y gestionarlas de forma positiva. ¿Qué pasaría si Joan no tuviera tantos *likes* en su Facebook? Naturalmente que podría seguir haciendo lo que hace, pero su nivel de motivación sería diferente. Ni mejor ni peor, simplemente diferente. Padres e hijos, entrenador y equipo, esposa y marido, empresa y cliente, profesor y alumno, directivo y *staff* son ejemplos de la constante interdependencia en nuestras vidas.

Joan asume la responsabilidad de ser una referencia, un modelo, un ideal de futuro o de presente para otras personas. Estando en una fase de la vida que muchos etiquetarían como descendente, él la redefine de forma activa y ascendente. ¿Quién no querría tener esta interpretación de la vida a los 72 años, con o sin bicicleta?

Sea por edad, por cultura, por formación, por personalidad o por experiencia, Joan, tiene integrado en su forma de vida la cultura del esfuerzo, esto me lleva a preguntarle por el concepto *low cost*, pero no desde la perspectiva del tipo de compra, sino por la conexión de este concepto con las jóvenes generaciones, a las cuales se les atribuye una herencia formativa que las aleja del esfuerzo y que hace que tengan las cosas de forma excesivamente fácil.

Joan, ¿crees que estamos ante una generación *low cost*?

Creo que es verdad. Uno de mis nietos juega al fútbol y suelo ir a verlo entrenar, pero la pasada semana no fui. Cuando él me preguntó por qué no había ido le dije: «Porque no entrenas, porque eres un “manta”, yo vengo para verte trabajar, para ver que entrenas con ganas y con ilusión».

El problema de este *low cost* de la juventud es la vida, los padres, la sociedad... se lo damos todo. ¡Ostras!, demos un poco de ejemplo nosotros también. Yo cómo le puedo decir a mi nieto que trabaje, que se esfuerce, que se cuide, si yo no lo hago en casa. Se ha de predicar con el ejemplo. ¿Qué ejemplo le das a tu hijo? La juventud, la gente que viene detrás, será un reflejo de lo que ve.

Para ser un ejemplo inspirador en otras personas hay que hacer posible lo que otros ven como imposible o, como mínimo, difícil. El reto personal se convierte en una ayuda para que otros aprendan a retarse. Joan dice lo que cree, cree en lo que dice y hace lo que cree. ¡Qué difícil triangulación! Esto es un ejemplo de autenticidad y de coherencia, dos aspectos que nunca deberíamos desobedecer.

¿Hay algo o alguien que haya actuado en ti como un elemento de inspiración o de referencia para hacer lo que haces?

No, la misma vida me ha ido llevando en diferentes épocas. Yo era un tío disciplinado: cuando jugaba al fútbol, mi pasión era el fútbol y me dedicaba al fútbol. Después, cuando me operaron de la rodilla... busqué hacer cosas deportivas, sanas y seguir un camino positivo. Y de forma inesperada salió lo de la bicicleta, pero sin yo buscarlo. Mi

bicicleta era un trozo de hierro y me planteé utilizarla para hacer un poco de recuperación después de la operación de la rodilla. Enseguida me di cuenta de que era una forma de hacer deporte y seguir una vida sana, y por ello continué. Si ahora encontrara otra cosa más sana y que me gustara más, pues cambiaría y la haría.

¿En algún momento has tenido una sensación de frustración por la dificultad para mejorar o, simplemente, para poder llegar?

En la TitanTropic, recuerdo que la persona de la organización que cerraba la carrera iba en bicicleta porque por aquellas montañas había zonas en las que no podían acceder los coches. Después de una fuerte descomposición de estómago fui todo el rato con él, iba el último, y le decía: «Qué pena, qué frustración, nunca en mi vida me he visto en la cola de una carrera. Esto es una vergüenza, yo mismo me doy pena». Él me iba animando diciéndome que no importaba, que la enfermedad es la enfermedad, que si tenía una indisposición estomacal no podía hacer nada más. Pero después de todas las carreras en las que he participado desde los 50 años, por mucha gente que haya participado, siempre he quedado en la zona media de la clasificación, y verme allí tirado, que no podía ni pedalear, que veía a un tío rodando delante de mí y no podía ni alcanzarlo, eso fue un revés muy fuerte. Fue una situación muy frustrante que me costó superar porque tengo mucho carácter. Menos mal que cuando fui a la carrera por etapas Dos Reinos, en Murcia, la pude acabar y quedé segundo de mi categoría, lo cual volvió a darme un poco de moral otra vez. Reconozco que ir en la cola de una carrera me dejó muy tocado.

Joan nos descubre su lado más competitivo, una faceta que es poco comprensiva e implacable consigo mismo. La competitividad es un factor clave de superación y de motivación, pero todo sol tiene su sombra. En función de cómo la interpretemos, puede tener el efecto pernicioso de subyugar la satisfacción de lo que haces al resultado que obtienes respecto a otros. Es el mismo peligro que tiene la felicidad, o, mejor dicho, la infelicidad, la cual aumenta cuando comparas. Dos caras de una misma moneda: la comparación con otros puede fomentar la superación, y también puede ser un elemento de insatisfacción y frustración que te impida saborear lo conseguido.

Dicen que nos acordamos más de lo bueno que de lo malo, pero veo que hay malos recuerdos que quedan y perduran.

Por suerte, no tengo muchos. De los malos recuerdos, no te explicaría ninguno más porque todo lo que siempre he hecho lo he disfrutado y lo he padecido, porque esta es la obligación cuando vas en bicicleta. Pero siempre he acabado, he acabado bien. ¡Vamos, nunca en el coche escoba!

Por lo que veo eres un poco competitivo. ¿*Finisher* es el objetivo?

Finisher, y cuanto más adelante mejor.

Quizá he sido muy prudente al decir que Joan era un poco competitivo. Creo que queda claro que es muy competitivo.

Si tuvieras una brújula, ¿cuáles serían tus puntos cardinales, los pilares sobre los que pivota tu vida?

Un pilar sería la familia, y los otros serían la salud y el deporte.

¿Qué es más importante para ti: ser, tener o hacer?

Hacer.

Intuyo que Joan es representativo y representante de las personas que están en un ciclo o momento de la vida que de forma natural tienden a valorar más el tiempo, a ser más conscientes de que la vida es como un reloj de arena en el cual cada vez hay menos arena por caer. El tiempo es la materia prima para «hacer» y, como el valor de un bien, está en función de su grado de escasez: lo valoramos cuando no lo tenemos o cuando percibimos que se nos acaba.

¿Cuáles son tus valores principales en la vida? ¿Qué valores forman parte de ti?

Creo o considero que he sido una buena persona, y el serlo posiblemente sea un valor. En todo lo que he hecho, sea en el deporte o bien sea trabajando, creo que es importante dar el máximo. También he sido una persona que ha sabido priorizar el cuidarse antes que el abandonarse. Y también destacaría como valor el ser muy familiar, soy mucho de mis hijos y de mis nietos, para mí la familia es primordial.

¿Cuál ha sido el coste de realizar algún sueño? ¿A qué has tenido que renunciar o sacrificar para conseguirlo?

Yo diría que nunca he ido a buscar un objetivo que no pudiera conseguir. No me he complicado la vida. Yo hago las cosas que están a mi alcance, no soy un iluso.

Por ejemplo, el hecho de gastarme tanto dinero para ir a Cuba a la Titan Tropic, si no puedo, pues no voy. Puedo hacer esto, lo hago, y si no puedo, no lo hago, pero sin complicarme la vida. Hay muchas cosas por hacer y no todas se han de hacer pagando, ni hay que buscar hacer cosas raras. Para ser feliz en la vida, no es necesario tener ni el mejor coche ni la mejor bicicleta. Soy el hombre más feliz del momento viendo a mis nietos sanos y contentos. No necesito nada especial. No soy una persona que se complique la vida.

Como soñar es gratis, ¿cuál es tu próximo sueño?

No sueño. No sueño –dice con rotundidad–. Mi deseo es tener salud muchos años y poder seguir haciendo lo que hago durante mucho tiempo.

Todo lo bueno se acaba y también esta interesante entrevista. Tengo la sensación de llevarme prestado un trocito de una vida muy vivida. Una vida que no se puede resumir en unas pocas páginas, ni sería justo, pero Joan nos ha transmitido que la pasión de la juventud no es una cuestión de edad, es una cuestión de chispa. Y que la chispa no está en los años. Este joven de 72 años nos ha dejado conocer a un hombre de carácter, recto y riguroso, especialmente consigo mismo. Constante y disciplinado con lo que quiere y valora, con lo que le preocupa y ocupa. Que no admite ni permite no dar el cien por cien en lo que se hace y no apasionarse con ello.

Como buen predicador, lo hace con el ejemplo, con el buen ejemplo, ese que es tan caro y difícil de ver. Amante de lo suyo y de los suyos, es feliz con lo que hace y disfruta de lo que tiene. Si envejecer es obligatorio y crecer es opcional, ya sabemos qué ha elegido Joan. Tiene salud, tiempo y ganas. ¿Qué más podría querer?

¡Gracias, Joan!

TE INVITO A VER:

La conferencia TED, *Matt Cutts: Prueba algo nuevo durante 30 días*, en
https://www.ted.com/talks/matt_cutts_try_something_new_for_30_days/transcript?language=es

Ideas inspiradoras

1. **Lo que te gusta, conviértelo en un estilo de vida.** Gusto por lo que haces y convencimiento de hacerlo son dos componentes que te llevan a convertir una actividad en una parte de tu estilo de vida. Como decía el ingenioso actor George Burns: «Prefiero ser un fracaso en algo que amo que un éxito en algo que odio».

2. **Competitividad: ¿Con quién?** La competitividad responde al afán de superación. Es un anhelo permanente de mejora que utiliza como referencia a otros o a uno mismo. Es una carrera sin final, la aspiración constante de ganar y de ganarte, lo cual es positivo siempre que no suponga dejar de disfrutar con lo que haces, de disfrutar del camino.

3. **El poder de las emociones como recurso motivador.** Las situaciones extremas movilizan nuestro ser emocional. En ocasiones, las emociones toman las riendas anulando nuestra razón (secuestro emocional) y, en otras, son potenciadoras de nuestras capacidades, logrando expandir nuestros límites. El control y la gestión emocional son un recurso para la superación. El pensamiento positivo y el *mindfulness*, tan en boga hoy en día, invitan a canalizar nuestra atención y nuestros pensamientos para la generación de emociones optimistas y de crecimiento.

4. **Autoliderazgo.** Se habla del liderazgo de equipos, pero se olvida con frecuencia el liderazgo personal, el saber liderar tu vida. Antes que afrontar una transformación de un equipo o de una organización, para ser coherentes, tendríamos que desarrollar un proceso de autoliderazgo personal. Equilibrar y potenciar las diferentes facetas de tu vida: familiar, social, profesional y personal, basándote en la planificación, el cuidado y el equilibrio de tus hábitos.

¿Qué tal cuidadas y equilibradas tienes las diferentes facetas de tu vida? ¿Hay alguna que merezca una mayor atención por tu parte?

5. **¡Pasión!** Más que una exclamación es una petición generalizada. Apasionarse por lo que se hace. La pasión es el efecto multiplicador del talento. Es esa carga emocional por lo que haces que fácilmente permite ser reconocida. Cuando lo que te apasiona coincide con lo que haces de manera notable y destacada, a eso se le llama *excelencia*.

La pasión, sin ser una enfermedad, se transmite, aunque hay que trabajarse «su contagio». «La gente piensa que soy disciplinado. No es disciplina, es devoción. Hay una gran diferencia». Esta cita de Luciano Pavarotti enlaza con el siguiente punto, al que se llega desde la pasión.

6. **Solo se acepta el cien por cien.** Intransigencia con la mediocridad y con la entrega parcial. Mejorar es no quedarse a medio camino entre tu capacidad y tus posibilidades. Dar el máximo es darlo todo, aunque eso mismo es lo mínimo. Para ello, la ilusión por el logro tiene que ser más importarte que el esfuerzo requerido. Pensando en alguna faceta concreta de tu vida, qué contestarías si te preguntaras: ¿Estoy dando mi cien por cien?

7. **Ejemplaridad.** Actuar de acuerdo con lo que crees, siendo *auténtico* y *coherente*, puede ser una inspiración, una referencia y una ayuda para hacer crecer y mejorar a otras personas. Las palabras de Martin Luther King nos evocan la importancia de ser y dar ejemplo: «La pregunta más necesaria en la vida: ¿Qué estás haciendo por los demás?».

Mar Hernández

Cuando perder te hace ganar

«El tsunami fue un regalo increíble. Yo abrazo la vida. Toda mi vida es tiempo extra».

MARÍA BELÓN, superviviente del tsunami de 2004

RESULTA CURIOSO QUE EL 24 DE DICIEMBRE, EL DÍA ANTES de Navidad, esté en casa de Mar haciendo esta entrevista. Nos ha abierto las puertas de su hogar y nos ha dejado entrar en su vida. Mar es escultora. Junto a su taller de escultura nos relata su «travesía» desde la piel, con la sensibilidad de la artista que acariciando la arcilla convierte un trozo de barro en algo inspirador. Así es su historia, como una de sus obras, algo que parte del barro de la adversidad pero que con el tiempo y algo más ha encontrado una nueva forma y un nuevo sentido a la vida.

Siempre he creído que las historias es mejor conocerlas de primera mano, beber el relato de la fuente de su protagonista. Por ello hoy he venido acompañado de mi hija. No siempre a una adolescente se le ofrece la oportunidad de conocer una historia como la de Mar Hernández en primera persona. He creído que era un auténtico regalo para su educación, pensando en esta como «aquello que queda después de olvidar lo que se aprende en la escuela», como decía Einstein.

Mar nos acoge en una casa de artista, una acogedora vivienda de pueblo convertida en *loft*, donde tienen un relevante protagonismo sus bicicletas y, cómo no, su taller de escultura donde lucen sus creaciones. Sin necesidad de preguntar, y de forma fácil y espontánea, Mar nos cuenta:

Hay tan pocas personas afectadas por la enfermedad del cáncer de mama que sigan vinculadas con el deporte... Los tratamientos machacan tanto a nivel físico, pero especialmente a nivel psicológico, que te hacen pensar después de la enfermedad que «yo no podré hacer esto». ¡Y no es verdad! El deporte te hacer estar de otra manera. No

estarás al mismo nivel como para competir, y menos a determinada edad, pero te permite llegar adonde te propongas. Por eso, debes intentar demostrar que te puedes plantear ir a la Titan Desert, o lo que tú quieras.

En mi caso ha sido la Titan por mi vínculo con la bicicleta. Yo empecé a ir en bicicleta porque me diagnosticaron cáncer, quizá si no me lo hubieran diagnosticado no lo hubiera hecho, porque llevaba 18 años sin hacer deporte. Me definía como una intelectual, que vivía en el mundo de las ideas, y esto del deporte no entraba en mi vida. Un artista no tiene horarios, un artista vive permanentemente en su mundo de ideas y de creatividad, y si encima tienes el taller aquí en casa, es el *summum*, y esto es lo que me pasaba a mí. No tenía noción de si hoy era lunes, martes o domingo, y si me picaba por trabajar, me iba al taller a trabajar. Hasta que un día mi expareja me regaló una bicicleta y me dijo que le acompañara en las salidas del fin de semana, porque no podía ser que trabajara toda la semana. A finales de diciembre, empezamos a salir en bicicleta algún domingo, y a principios de año me diagnosticaron el cáncer.

La desesperación de no saber cómo me cambiaría la vida, el miedo... Yo estaba que me subía por las paredes, maltrataba verbalmente a mi familia porque la rabia me salía de dentro. Y empecé a salir los mediodías en bici mientras esperaba el diagnóstico y el protocolo de tratamiento. Me hice un circuitillo cerca de casa de unos 10 kilómetros y salía a muerte. Cuando regresaba a casa, toda aquella bola que tenía en mi interior, aquel nudo, aquella rabia... había marchado. Y como me sentía mejor, pensé: «¡Qué bien que has encontrado algo que te hará pasar mejor la espera de este mes o mes y medio hasta que me digan que me operan!». Comprobé que me hacía sentir tan bien que, después de operarme, al cabo de quince días ya estaba encima de la bici.

Todos tenemos una curiosidad innata por saber cuál fue el inicio de una relación, cómo empezó la atracción del uno por el otro. Mar, casi telepáticamente, satisface esta curiosidad relatándonos el inicio de su relación con la bicicleta. Pero a todos los inicios le sigue una historia. Y para conocer a alguien, hay que conocer su historia. ¿Cuál es el punto álgido de la historia de Mar?

Hay un antes y un después del diagnóstico en marzo de 2007. Si tuviera que dividir mi vida en etapas, aquí habría un corte importante. Me diagnostican una tumoración muy localizada en el pecho derecho, células tumorales diseminadas por el conducto mamario. Te lo dicen de muchas maneras, pero no deja de ser un cáncer.

Hay unos instantes de silencio que rememoran el momento y las emociones que generaron. El cerebro tiene ese poder de hacer real lo que no ha pasado y de revivir lo que ya pasó. Las emociones vuelven a aflorar en tiempo presente al pensar en el momento que marcó el antes y el después.

Tenía 36 años y no había entrado nunca en un quirófano, aunque sabía que me podía pasar porque mis dos abuelas también habían tenido cáncer de mama, y, por tanto, sabía que tenía muchos números. Pero nunca te esperas una noticia así, y el encaje no fue bueno.

El día a día, la rutina no nos deja apreciar lo afortunados que somos. Inconscientemente pensamos en la falsa certeza de que siempre será así, hasta que la adversidad llama a la puerta y te recuerda que tu número también estaba en el bombo. ¡Vive la vida por si sale tu número!

Aquí es donde conocí a mi cirujano, amigo y compañero de bici Ramón Florenza, que es quien me ha llevado durante todos estos años y fue quien me puso el gusanillo de ir a la Titan Desert.

¿Y después del golpe del diagnóstico, la travesía del tratamiento?

Una vez diagnosticado, en un mes y medio entré en quirófano en dos ocasiones. Me hicieron una tumorectomía, que es extirpar la zona de la mama afectada. Pero tras una analítica de la zona extirpada, que requiere 72 horas para su realización, se me indica que tengo que volver a pasar por quirófano para hacer una resección o ampliación de los márgenes de la zona intervenida para garantizar que quedara la zona limpia de células cancerígenas. El protocolo de actuación era cirugía conservadora, radioterapia y hormonoterapia. Al cabo de un mes empezó la radioterapia, que tuvo una duración de siete semanas. Todos los días estaba en el hospital, y a partir de ese momento tengo que tomar una pastilla diariamente durante cinco años.

Todo esto es muy *heavy*. Para una mujer joven cuesta aceptar muchas cosas, pero el tema estético fue duro de aceptar. Al no haber tenido hijos, y por mi trabajo como escultora, tenía una buena musculatura pectoral y unos pechos bien configurados. De repente, pasé a tener un «agujero». Es cierto que con el tiempo se te acaba regenerando un poco, pero esta parte la llevé muy mal.

Toda la vida he estado trabajando sobre el cuerpo humano. El sentido de la forma y de la belleza es un valor que tengo implícito, que va en mí y con mi profesión y... con 36 años entrar en un proceso así... fue muy duro. Me ponía rabiosa y me enfadaba, tenía mal carácter. Tuvieron trabajo los médicos conmigo en este sentido. Fue muy duro porque me «giré» contra el mundo, no asimilé lo que me estaba pasando. No lo acepté.

Kubler-Ross refleja, en su modelo evolutivo del duelo, las reacciones emocionales que se desencadenan ante una pérdida significativa, pudiendo ser de un ser querido o, en este caso, de la salud. Las cinco fases de este modelo son: la negación, la ira, la negociación/pacto, la depresión y la aceptación. No son fases que siguen una secuencia fija, sino tareas que hay que realizar para superar exitosamente la pérdida. Mar nos presenta la fase de ira que precede a la aceptación, o, dicho de otro modo, la ira emerge cuando no se acepta lo sucedido.²

Y después llega el momento de tomarte esta pastilla. –Mar se levanta de la mesa y accede a la caja de medicamentos que tiene en la cocina–. Esta es la pastilla que se toman todas las mujeres que han tenido un cáncer de mama que no haya sido muy agresivo o invasivo. La mayoría de estos casos son hormonodependientes.

Veo que lo que has pasado se parece a una carrera por etapas, hay un antes y un después. ¿En qué te ha cambiado la vida? ¿Qué tiene de diferente ese «después»?

Realmente, haces una limpieza de tu vida, es decir, te das cuenta de que hay personas que las vas dejando por el camino, personas que pensabas que estarían a tu lado y no lo están, personas que pensabas que eran amigos y te das cuenta de que no lo son. Por otra parte, vuelves a conectar contigo, a pensar en ti, a cuidarte más; en este sentido hice un cambio. Un cambio de hábitos: no fumar, cuidar la alimentación... cambié el estilo de vida. Lo que has hecho durante muchos años no lo cambias de repente. Al igual que vas haciendo deporte y progresivamente vas aumentando el tiempo o la distancia, del mismo modo vas haciendo cambios en tu vida. Empecé a dormir más horas, a trabajar algo menos y a buscar el tener más tiempo para mí, tiempo para cuidarme. Hice cambios en la dieta y empecé a probar nuevos alimentos. Todos estos cambios son progresivos, no se consiguen en un día.

Sus palabras me llevan a recordar el principio de la progresión, inherente en todo proceso de aprendizaje y de entrenamiento, pero que en ocasiones ponemos en jaque por nuestro sentido de la impaciencia o de la falta de determinación. El cambio empieza con un paso, pero luego exige progresión (otros pasos o acciones) y ser progresivo (incremento de la dificultad, del esfuerzo o del reto).

Otro cambio importante en mi casa fue eliminar los objetos innecesarios. Tenía muchas cosas que, de repente, me ahogaban. Hice una selección y empecé a vender y a regalar.

La adversidad nos recuerda, o nos hace reconocer, lo que es verdaderamente importante, lo básico e imprescindible. En ese momento podemos percatarnos de que nuestras vidas se hallan inundadas de lo accesorio y complementario.

A nivel laboral, empecé a ganar tiempo para mí. Tiempo para cuidarme, para salir a hacer deporte, para estar en contacto con la naturaleza y para prestar atención a la alimentación. El cambio a la alimentación «bio» me llevó luego a volverme vegetariana, con la idea de eliminar todo aquello que tenga, o le puedan haber inyectado, hormonas de crecimiento y que al comerlo, se suma a nuestro sistema hormonal. Cambié los productos cosméticos y pasé a utilizar productos sin tóxicos ni parabenos. La cosmética es una de las cosas más alteradoras del sistema hormonal, aunque no lo parezca.

Y cómo no, empecé a aumentar las horas que iba en bicicleta. Descubrí una actividad que me hacía sentir bien y empecé a apuntarme a carreras y... al cabo de dos años estaba haciendo la *Pedals de foc* en cuatro etapas, luego hice la de *Pedals de Occitània*, y más tarde descubrí la bici de carretera.

Le estoy tan agradecida a la bicicleta por cómo me ha cambiado la vida en todos los sentidos: física, psicológicamente me ha hecho más fuerte y, anímicamente, me abrió la puerta a un bienestar y a unas sensaciones que no había tenido. De pequeña había ido mucho en bici y fue como recuperar aquello que me había hecho muy feliz de niña.

Tras una breve pausa, Mar dice a modo de confesión íntima y casi confidencial...

Porque yo... cuando voy en bici, canto, ja, ja, ja. En esos días soleados, con buena temperatura, en los que me encuentro bien y me siento a gusto, con esa libertad... canto.

¿Cómo llegas a la Titan Desert?

Ante la insistencia de la gente, que me decía que me gustaría mucho la bicicleta de carretera, efectivamente, la pruebo y me engancha también. Empecé a salir con el grupo de mi cirujano, Ramón Florenza, y ellos me fueron enseñando e introduciendo en la carretera. Y en una carrera de *mountain bike*, Ramón me dijo que un grupo quería hacer la Titan Desert 2014, y me preguntó si quería correrla en dúo mixto con él. Me lo dijo en octubre de 2011. ¡Me lo dijo con tiempo! Le respondí que me encantaría, porque yo cada vez me sentía mejor pedaleando. El deporte había entrado en mi vida, y también me hacía sentir bien pensar que yo contribuía a regular mi sistema hormonal. Pero no fue así, ya que me volvieron a diagnosticar una tumoración más profunda.

[¿Me estás diciendo que te vuelven a diagnosticar un nuevo tumor?](#)

Sí. En febrero de 2012, después de cinco años desde el primer diagnóstico, en un control médico en el que me tenían que dar el alta, vuelven a aparecer células tumorales en el mismo sitio. En ese momento pensé que todo lo que había hecho no había servido de nada. Y tal como me lo dijeron contesté que quería el pecho fuera. Ramón, que es una persona con mucho tacto, me planteó que podíamos hacer una cirugía conservadora, pero le dije que no. Quería el máximo de probabilidades, y, si lo máximo era extirpar, pues adelante. Le pregunté si tenía derecho a una reconstrucción y me contestó afirmativamente, pero me dijo que probablemente tendría que hacer quimioterapia de forma preventiva y que tenía que comprobar que no estuvieran afectados los ganglios. Esto es lo que me asustaba más porque pensaba que me podría suponer decir adiós a la bicicleta de montaña. Toda esta situación sucedía mientras yo me preparaba para hacer la Monegros. De hecho, hice esta carrera con mi cirujano dos días antes de entrar nuevamente en quirófano para hacer una mastectomía reconstructiva. Me operaban en abril y en junio empezaba la quimioterapia, pero esta vez ya no dejé la bicicleta y seguí practicando bici de carretera durante la quimio.

Y cuando acabé la quimio, me extirparon el otro pecho preventivamente. Lo tenía superclaro. Fue la mejor decisión. No tuve miedo, estaba mucho más valiente. En este segundo diagnóstico de la enfermedad, más grave, y con un proceso más largo, tuve una actitud totalmente diferente, fui mucho más proactiva y positiva que cinco años atrás. ¿Por qué? Yo creo que la bici me preparó, me dio fuerza, valentía y capacidad. Yo sabía que sería duro, como cuando preparas una ruta, sabiendo que será exigente, pero con el convencimiento de que la acabarás. Esta es la sensación que yo tenía, sabía que me

esperaban unos meses muy duros por delante, no sabía cuántos, pero tenía la certeza de que acabaría.

Vemos en Mar el aprendizaje de la experiencia o la experiencia convertida en aprendizaje. Su caso nos muestra cómo lo vivido sirve para actuar de diferente manera, para aceptar la situación y reaccionar de un modo, si no queremos decir más positivo, sí más útil y constructivo.

Ante esta situación, el tema de la Titan queda colgado. La vida se para otra vez. Un diagnóstico de cáncer es esto, la vida se para, te la cortan como con un cuchillo, lo que tenías pensado ayer que harías la semana que viene... todo, absolutamente todo, deja de tener sentido y solo existe tu salud y la supervivencia. Por eso hay un cambio de valores tan importante.

Vamos a hablar de esto, Mar, de las cosas importantes. ¿Qué es lo que vale la pena?

Las personas.

Una película para no olvidar.

No sé, hay muchas. Hay una película con la que me he identificado mucho *Blue Butterfly* (*La mariposa azul. En busca de un sueño*), que relata la historia de un niño con cáncer con un pronóstico fatal, pero el niño solo pide que le dejen vivir, que le dejen disfrutar y llevarse esas sensaciones que quizá no vivirá. Esa sensación yo también la he tenido: déjame disfrutar de esto porque más adelante no sé si lo tendré. Realmente, lo que te hace ganar en el cáncer es la pérdida. La pérdida te hace ganar.

La pérdida te hace ganar. ¿Qué te hace ganar?

Te hace ganar en saber qué es verdaderamente lo que tiene valor y es importante. Yo ahora valoro mucho más a las personas, a las personas que tengo, porque he perdido a muchas con este proceso, personas que pensaba que estarían todo el tiempo a mi lado y ya no están, personas que se llenaban mucho la boca de «lo que necesites» y en el momento que tenían que estar... no estaban.

Una anécdota: decir que como resultado de la cortisona y de la consiguiente retención de líquidos que me ocasionó, me inflé mucho... y del grupo de amigos con los que salía en bici, hubo muchos que ya no quisieron volver a salir conmigo. Sin embargo, hubo

gente que hizo el esfuerzo de venir a buscarme a casa y que estaba dispuesta a salir a mi ritmo.

¿Qué valores te gustaría transmitir? ¿Qué herencia te gustaría dejar a la gente que te conoce?

No me gustaría hablar de lucha, que es una palabra que se usa mucho en el cáncer, me gustaría transmitir esfuerzo y perseverancia.

¿Qué valores te han transmitido a ti en la infancia? ¿Con qué valores has crecido y crees que tienes enraizados?

Supongo que el del esfuerzo, que las cosas tienen su precio y cuestan. Te has de esforzar y has de trabajar. Este es un valor que, en casa, y sobre todo mi padre, nos lo transmitieron mucho; aunque en exceso tampoco es bueno. Hay que saber poner medida y límites a las cosas, pero esto me ha ayudado mucho.

¿Qué harías de otra manera?

Pues, mira, no sé si haría las cosas de otro modo, porque tengo una manera de pensar según la cual las cosas vienen porque las necesitas en cada momento. Yo no digo que el cáncer lo necesitara, pero yo he hecho un aprendizaje a raíz del cáncer que no habría hecho de otra manera. ¡Eso seguro!

¿Cómo convertirías estas tres palabras en una frase? La vida es...

Un regalo.

¿Por qué ir a la Titan Desert?

Porque, como te he dicho antes, yo quería hacer una cosa grande en bici y la Titan es una de las máximas carreras por etapas en bicicleta de montaña.

¿La Titan fue un sueño, una ilusión o un reto?

Todo.

Pero, de las tres cosas, ¿dominó el ser un sueño, el vivir una ilusión o el afrontar un reto?

Sobre todo, ilusión, porque un reto es pasar por una enfermedad. Esto sí que es un reto. Cuando la gente me pregunta si no tengo miedo, evidentemente que hacer una prueba de este tipo tiene unas dificultades muy grandes por los muchos kilómetros que hay que

recorrer, por el calor, etcétera, pero sabes que, si te pasa algo, vas a tener toda la asistencia necesaria. Pero en la travesía del desierto de la enfermedad hay momentos en los que no sabes cómo será la semana próxima, y esto puede condicionar no las etapas de una carrera, sino el resto de tu vida.

¿Qué esperabas que te aportara el participar en la Titan?

Esperaba mucho menos de lo que me he llevado. Mucho menos.

¿Y qué te has llevado?

Sobre todo, experiencia y personas. Personas y las experiencias vividas con esas personas.

Lo del *maillot* de *finisher* da igual. Pero las experiencias... Por ejemplo, en mi primera participación en la Titan conocí y coincidí con Lorena pedaleando muchos días juntas, y ninguna de las dos pudo ser *finisher*. Después de un año, durante la Barcelona-San Sebastián, en la etapa de Zuera a Tafalla de unos 150 kilómetros, que fue un puro infierno, pinché la rueda, con un agujero importante en la cubierta. Después de un rato de estar allá, y de no saber qué hacer, vi que llegaba Lorena. Pensé: «¡Qué suerte que he tenido!», porque sabía que ella no me dejaría. No nos dejaríamos. Porque lo que vivimos en la Titan no se rompe. Y acabamos la etapa. La acabé gracias a ella y a su pareja, porque me quedé sin batería en el GPS, tuve problemas también con la luz. Llegué con un «pajarón del quince» [huelga traducir]. Cuando bajé de la bicicleta se me doblaban las piernas.

¿Qué no olvidarás de la Titan?

Hay tantas cosas... momentos con las personas, abrazos... Poder compartir jaima con Sandra Santanyes y Maialen es algo que no me hubiera imaginado nunca en la vida. ¡Unas cracs del ciclismo, y yo durmiendo con ellas en la misma jaima!

Las imágenes del desierto... Me quedé pasmada viendo el paisaje del desierto. Pedaleabas, tomabas una curva por las montañas del Atlas y veías un paisaje impresionante. No paraba de descubrir rincones de lugares inimaginables para mí. Yo no había estado nunca en el desierto.

¿Qué te apasiona?

Cada vez más la aventura. Cada vez tengo más ganas de aventura.

¿Qué es la Titan para ti?

La cita anual, ja, ja, ja. Digo en broma la cita anual, pero estoy inmersa en un proyecto donde ir a la Titan es parte de él, y es necesario ir para poder seguir explicando muchas cosas.

¿Qué es lo que te motiva?

Los retos me motivan. Soy persona de retos a nivel general, retos profesionales o de otro tipo. Mi médico me lo dice: «Tú funcionas muy bien con retos».

¿Somos lo que soñamos?

No. Somos lo que queremos ser. Cada uno es y será aquello que quiera ser, aquello que se proponga en la vida, pero te lo has de creer.

¿Cuál es el precio que se ha de estar dispuesto a pagar cuando decides ir a la Titan (y no estoy hablando de la inscripción)?

El sacrificio de muchos meses antes de entrenamiento, abandonar las salidas con los amigos o renunciar a hacer otras cosas porque al día siguiente te toca hacer 5 horas de bici de carretera.

¿Con cuánto tiempo preparas la Titan?

Empiezo sobre diciembre hasta abril. Entreno todos los días de la semana, menos uno de descanso.

¿Cuál es la gasolina que mueve tu motor?

El café, ja, ja, ja.

Me refiero a tu motor de vida.

Mi trabajo, no, ya no. Ahora, lo que me hace levantar por la mañana es ir por ahí con la bici y vivir aventuras. Ojalá pudiera vivir más.

¿A qué le tienes miedo?

No sé. Yo creo que ya a nada. Es una de las cosas que ha cambiado.

¿Sueños u objetivos?

Objetivos, creo. Es que los sueños los intento cumplir cada día. No se puede desperdiciar ni un momento. Ni uno. Ni un día puedes dejar pasar.

¿Es cierto aquello de que lo importante es el camino y no la meta?

Sí, aunque el objetivo va muy bien para hacer el camino. Ponerte un objetivo, o decidir adónde quieres llegar, hace que te esfuerces, luches y trabajes para llegar adonde quieres.

¿Los límites están donde uno se los pone o están donde uno quiere que estén?

Los límites te los pones tú.

¿Cuál es el embrujo de la Titan?

Todo el mundo tiene su vida, su trabajo, su estrés, pero el hecho de estar seis días allá, sin conexión durante la mayor parte del tiempo, el desaparecer durante esos días de tu vida cotidiana es como hacer un *break* en tu vida con colegas de bicicleta.

¿Es decir, que tiene hasta un efecto terapéutico?

Sin duda.

¿Qué sentido ha tenido para ti hacer la Titan Desert?

Superación y, sobre todo, aprendizaje.

Aprendizaje, ¿de qué?

En el sentido de la autosuficiencia, de la supervivencia. Salir de casa con cuatro cosas y, con ellas, ser autosuficiente. Es entonces cuando te das cuenta de que necesitas mucho menos. Esta adaptabilidad al medio me la ha dado la bicicleta.

Acostumbramos a soñar sobre lo que queremos ser y lo que queremos conseguir. Si esto es así, ¿en qué sueñas?

Yo sobre todo lo que quiero es ser mejor persona y hacerme sabia con todo lo que hago. Y de momento, se está cumpliendo a raíz de lo que me ha pasado. Por eso te decía antes que la pérdida nos hace ganar. El hecho de haber perdido un tiempo de mi vida, de haber perdido la salud, de haber perdido los pechos me han hecho ganar muchísimas otras cosas.

¿Qué cosas has ganado?

Pues tener una visión de la vida diferente, mucho más rica, con unos valores mucho más sólidos y, sobre todo, ganar en experiencias. Si todo esto no me hubiera pasado, no hubiera puesto en marcha un proyecto. No estaría haciendo bicicleta al nivel que lo estoy haciendo, ni habría hecho todo este aprendizaje a través del deporte, ni hubiera participado en mesas redondas, ni hubiera conocido a las personas que he conocido y no me hubiera llevado las experiencias que he podido vivir.

Todo esto me ayuda a darme cuenta de que el paso por la enfermedad para mí ha sumado. Es muy duro decirlo y he de vigilar dónde lo digo porque es cierto que no todo el mundo lo pasa del mismo modo y que hay personas que no logran salir bien, pero creo que es importante mantener esta actitud, la de pensar «yo le doy la vuelta». Durante la enfermedad intenté darle la vuelta a lo que podía parecer negativo, nefasto, traumático. Uno de los más claros ejemplos de lo que estoy diciendo es el hecho de que, después de la mutilación de los pechos, decido hacer una exposición fotográfica con mi nueva realidad estética. Al extraer un trabajo artístico de todo esto, inicio un proyecto que acaba teniendo una dimensión deportiva, de salud y social que el año próximo pondrá en marcha un estudio con pacientes en tratamiento de quimioterapia que practican deporte y realizan actividad física.

[¿Nos podrías explicar un poco más en qué consiste este «proyecto»?](#)

Todo esto viene a raíz de toda mi transformación. Después de la segunda mastectomía, inicio el proceso de reconstrucción del segundo pecho y, a medida que me voy encontrando mejor, vuelvo a entrenar. Busco ayuda para recuperar unas rutinas de entrenamiento adaptadas a mi situación, pero nadie sabe cómo ayudarme y acabo en manos del doctor Joan Vives, del centro médico de la Residencia Blume.

El doctor Vives me ha ayudado muchísimo con mi vuelta a los entrenamientos, me ha hecho seguimientos que han permitido recoger datos sobre mi evolución, al mismo tiempo que me ayudaba en mi recuperación. Entonces coincidimos en pensar que hacía falta que hubiera un registro de datos para que otros médicos pudieran aplicarlo a otras personas. Esto es lo que no existe y queremos poner en práctica mediante este estudio con pacientes de cáncer de mama que desarrollen actividad física dirigida. Esta investigación será desarrollada por los doctores Eva Ferrer, Drobnic, Vives, e Iglesias y la nutricionista Tonia Lizarraga.

Una cosa que no se tiene demasiado en consideración son las particularidades de la condición femenina, la estrecha relación con su sistema reproductor y hormonal cuando el tratamiento base de un cáncer de mama pasa por tomar una pastilla cada día durante cinco o incluso hasta diez años. Con los efectos secundarios que ello conlleva, hasta el punto de que hay mujeres que no la toleran. De hecho, a mí me la tuvieron que retirar en el primer tratamiento debido a que los efectos secundarios que me producía eran similares a los de la quimioterapia, me dejaba tumbada en el sofá, era incapaz de llevar una rutina diaria normal.

Incluso hoy en día, la parestesia me produce hormigueo en la planta de los pies, cambios hormonales que me hacen tener o no tener la regla, la producción de estrógenos, que me hace tener más sequedad de las mucosas y de la piel, caída del cabello, problemas articulares... Y a todo esto se le suma lo que te deja la quimioterapia.

Cuando te «disfrizas» de ciclista eres uno más y nadie sabe lo que tu cuerpo está pasando.

El profundo desconocimiento de lo que hay bajo el «disfraz» de ciclista que, contradictoriamente, nos hace iguales a todos, aunque cada uno cuenta con una historia y unos condicionantes diferentes. Y está claro que unos más que otros, com es tu caso.

A mí me cuesta más recuperarme, pero además durante la primera y segunda etapa de la Titan estuve con diarreas por que había tenido una gastroenteritis. Antes de ir a la Titan tuve una infección de orina y estuve tomándome antibióticos durante tres semanas hasta casi el día antes de ir a la carrera. Los antibióticos me fundieron la flora intestinal. Llegué a la carrera deshidratada y sintiéndome fatal. Nada más llegar me pusieron suero.

Por eso, durante la primera y segunda etapa mi estómago no toleraba nada. Los médicos me recomendaron que no tomara ni barritas, ni geles, solo tostadas con algo y manzanas. Con eso fui tirando las dos primeras etapas.

El segundo día, al llegar fue cuando pude comer un plato de pasta. Pasé la etapa con unos retortijones y unos pinchazos en el estómago horribles. La gente pensaba que no acabaría.

¿Cuáles son los cuatro puntos cardinales de tu brújula, las cuatro referencias que hacen que se mueva tu vida?

En mi día a día tiene que haber sensibilidad, con lo cual, emociones, y tiene que haber escultura y forma...

Tenemos el norte y el sur, falta el este y el oeste.

Tiene que haber bici y aventura y sobre todo amor para todo, porque yo no entiendo la vida sin amor. Es como el equilibrio. Yo soy libra y los de este signo nos movemos por la belleza, por la armonía.

¿A qué verbo le das mayor prioridad a la hora de conjugarlo en tu vida: ser, tener, o hacer?

Ser.

¿Por algo en especial?

Que te lo diga Nico (amigo/compañero de Mar que le acompaña en la entrevista).

Pues, Nico, dímelo tú.

Sí que es cierto. Porque Mar es mucha Mar. El «ser» es su verbo porque otra como ella no hay. Tener, no, porque puedes tener más o menos, pero, algo que hemos hablado ella y yo miles de veces, al final todos en un hospital desnudos somos iguales, uno tendrá más o menos, pero donde acabamos todos es en el mismo sitio; por tanto, el verbo ser es el que la define al cien por cien.

Nico, ¿qué valores forman parte de Mar?

¿Valores? Pues muchos, el primordial, el compartir. Compartir sin querer recibir nada a cambio. Más que dar algo, lo importante es compartirlo.

Me parece interesantísimo este gran matiz y su acentuada diferenciación. Más que dar algo, lo importante es querer compartirlo. Puede ser un grado mayor de generosidad, al ser una forma de disfrutar los dos con lo mismo y al mismo tiempo.

A raíz de este comentario, Mar puntualiza:

En la Titan, todos nos exponemos a situaciones límite. Cuando la gente pedalea contigo en el desierto muchas horas en situación chungu, en situación límite, es entonces cuando realmente descubres a las personas. Ves realmente si aquella persona estará o no estará.

Nuevamente, la adversidad nos ofrece la oportunidad para confirmar, para sorprendernos o incluso para darnos cuenta de que estábamos equivocados respecto a quién realmente está contigo al compartir una situación límite.

En la Titan estamos en el desierto, y por encima de todo está el compañerismo. Yo he visto situaciones de abucheo al egoísta.

Después de compartir situaciones límite, me han llegado a decir: «Mar, con nosotros tienes equipo para cuando quieras, porque yo sé la compañera que eres», «Contigo, al fin del mundo». Que te digan esto en el mundo del ciclismo es un gran elogio que expresa que eres capaz de estar a la altura en cualquier situación.

Una carrera que te lleva al límite te ayuda a conocerte, incluso a transformarte, pero tú también has corrido otra carrera en la vida que te ha llevado a situaciones límite. ¿Ves paralelismos entre las dos carreras?

«Identidad esculpida» es el nombre del proyecto que hemos puesto en marcha con el grupo de médicos que te he comentado anteriormente, pero también refleja una parte de mí como escultora y una parte de la historia que hay detrás.

Cuando antes comentaba que en la Titan nos ponemos al límite, lo mismo sucedió con mi pareja al cabo de siete años del proceso de la enfermedad.

Agradezco a Mar el desnudo escultórico de su intimidad, pero esa sinceridad se hace merecedora de discreción y de preservar lo que creo que es una parte de su historia que solo le pertenece a ella.

Las situaciones límite de la vida, igual que en una Titan, piden un/a buen/a compañero/a de carrera, son circunstancias donde los objetivos personales se cruzan, se potencian o se obstaculizan, donde lo importante es tener objetivos compartidos y un proyecto común. Ese es el punto de partida de un buen equipo, aunque realmente es en la carrera donde nos acabamos conociendo.

Te quería explicar todo esto porque lo de «Identidad esculpida» significa realmente una nueva identidad no solo a nivel físico, sino que después de eso soy otra mujer. Y yo me he tenido que reconocer. He tenido que aprender a vivir con unas circunstancias diferentes.

Basándote en tu experiencia, ¿qué reflexión compartirías con aquellas personas que no han pasado por una situación similar a la tuya, y crees que les podría ser de utilidad?

Pues... la reflexión sería que el cáncer me ha hecho mejor. Gracias al cáncer soy mejor ahora. La pérdida me ha hecho valorar y resaltar otras cualidades de mi persona. Y aunque evidentemente ahora tengo unos lastres y unos hándicaps, no por ello he dejado de hacer cosas ni he dejado de esforzarme, y no por ello he dejado de ir a la Titan. Es cuestión de transformarlo en positivo.

¿Cuál es la situación de mayor adversidad que has vivido en la Titan? El momento más duro.

El momento más duro fue este año, en la etapa 5 de navegación con Adolfo, quien me remolcó hasta meta. Los últimos 20 kilómetros ¡fueron inhumanos! Nos venía el viento de cara... se hizo interminable. Para mí fue el momento más duro. Llegamos 10 minutos fuera del tiempo de corte. Aquello fue peor que los momentos de deshidratación, de temblores y de estar al borde de una lipotimia.

Admiro... ¿qué o a quién admiras?

Admiro a las personas que tienen la fuerza física que yo ahora no tengo. Esta es una de las cosas que me cuesta aceptar.

En una carrera de este tipo, dicen los que la han hecho que es un 60 % de cabeza y un 40 % de físico. Y seguramente en esas Titan Desert que has hecho te habrás encontrado gente en mejor forma física que tú y que han acabado abandonando.

Sí, es verdad. Cabeza y aguante o resistencia. A mí, en la etapa 5 es cuando me salen las llagas y aguanto bien, pero hay gente que no, que al segundo día ya les aparecen las llagas. Por ejemplo, este año un chico abandonó por quemaduras de sol.

¿Qué valores crees que se movilizan en una Titan Desert?

Los de solidaridad y compañerismo. Toda la labor que hace GAES en el desierto con los audífonos para los niños y para la gente lo encuentro brutal.

No me gusta que estemos haciendo una carrera que mueve tanto dinero en una zona con tanta pobreza y tan pocos recursos, pero, a la vez, gracias a la Titan puede trabajar mucha gente: montando y desmontando campamentos, en los comedores, avituallamientos, etcétera; detrás de la Titan hay mucha gente que puede obtener unos

ingresos que espero que les supongan recursos para vivir un poco mejor, al menos por un tiempo.

¿Por qué volver a la Titan tras dos ediciones?

Ante todo, por el proyecto «Identidad esculpida», porque el proyecto continúa, se está haciendo grande, y ha de llegar a sus objetivos. Y para llegar a esos objetivos es necesario explicar, y la Titan es una manera de explicar. A nivel personal, yo ahora no tendría ya la necesidad de volver porque la prueba ya la he hecho dos veces. Aunque sí que es verdad que como no he sido *finisher* tengo el gusanillo de volverlo a intentar.

No eres finisher por no entrar en tiempo, aunque sí que has cubierto toda la distancia de la prueba. Pero, vaya, que tienes la espinita, ¿no?

Sí, es verdad que el desierto engancha, y la prueba engancha. Es como la cita anual de los últimos tres años. Hasta mi madre me dice: «Y ahora ¿qué?, ¿tendrás que volver a entrenar tanto, es decir, a no venir a verme y a no venir ni a comer?». Es que la Titan es mucho sacrificio para todos, eh, para la familia y para el que la hace. Si no, que se lo digan a las mujeres de muchos de los que van a la Titan.

Antes te he preguntado por el momento más duro de la Titan. ¿Cuál fue el momento más duro de la otra carrera, la de tu enfermedad?

Hay momentos muy chungos, en los que se te puede ver afectado el pulmón, caerse las uñas... La realidad es que la quimio es muy dura. De hecho, yo entré en una depresión, dejé la escultura. Pensaba: «¿Y ahora qué hago con mi vida?». Tenía la sensación de estar en un océano en el que no divisas tierra por ninguna parte y no sabes adónde ir ni qué hacer.

He vivido momentos de dificultad económica muy serios, de exclusión social, porque ¿qué banco te da un crédito para remontar si estás sola en una situación precaria de una enfermedad en la que has recaído y después de estar dos años de baja laboral como autónomo? Yo he tenido que ir a los servicios sociales de mi municipio. ¿Qué hacer para salir de esa situación? Entonces es cuando tuve claro que lo que me haría reflotar otra vez sería la bicicleta, porque la bici no me había fallado en ningún momento, solo me había aportado cosas positivas. También he tenido amigos que me han dejado dinero, me han dado trabajo para que pudiera comer. Es cuando ves quién está a tu lado. Hubo gente que cuando estaba con la quimio vino a verme con un cheque en blanco para ofrecerme

lo que necesitara. Ves a las personas que te acompañan siempre, tu familia, los que están en «esos momentos».

Busqué recursos para ir a la Titan, escribí a Josef Ajram explicándole mi historia. Me hizo una entrevista para la revista *Solo Bici* y bajo el programa *Where is the limit* pude ir a la Titan.

¡Qué duros que son «esos momentos» y cuánto llegan a enseñar!

Supongo que como escultora eres una soñadora creativa: primero te tienes que imaginar algo y, luego, convertirlo en realidad. Por mucho que sueñes, si no te pones manos a la obra, no das forma a la escultura. En la vida se tienen que combinar las dos cosas, soñar y crear. Dicho esto, ¿qué principio debería contemplar alguien que quiera ser un soñador creativo?

Que no te creas lo que te digan, crea tu realidad. Mi oncólogo no me dejaba ir en bicicleta porque iba a estar muy baja de defensas, me podía deshidratar, me podía caer, y si tuviera que entrar en quirófano, sería un problema, porque la quimio tiene un calendario y no se puede parar. Por este motivo, es muy necesario mantener las defensas altas, pero yo desafié a mi oncólogo. Le dije: «Bueno, pero déjame probar, porque, si no, ¿qué voy a hacer con mi vida? ¿Qué haré yo todos los días? ¿Hacerme la manicura?».

Todo el mundo piensa que puede decirte lo que más te conviene en la vida, pero el/la único/a que lo sabe eres tú. Únicamente tú estás delante de esa situación y eres quien tiene que decidir en cada momento lo que puedes hacer y lo que es mejor. Y si luego no sale bien y te equivocas, levántate y vuelve a empezar las veces que haga falta. Esto es lo que me ha enseñado la bici y la escultura. Si se te derrumba una pieza, pues a la mañana siguiente la vuelves a construir.

Parece ser que el sentido de la caída es el de enseñar a levantarnos, aunque depende de nosotros aprender a hacerlo.

¿Karma o casualidad? No lo sé, pero resulta curioso que en el cierre de la entrevista con Mar aparezcan y se enlacen dos de las facetas más importantes de su biografía: escultura y bicicleta. Como si de una cita ineludible se tratara, han asistido puntualmente para dar una nueva forma y un renovado sentido a la vida de Mar, a su «identidad esculpida».

Salgo de casa de Mar y rápidamente encuentro en mi hija una mirada difícil de descifrar por sus múltiples significados. Inmediatamente aparece el asombro de una lección de vida. Impacta saber que imaginarse lo relatado nunca se acercará a haberlo vivido. Me alegro de que me haya acompañado.

Mar, como buena escultora, nos ha esculpido su historia. Moldeando las palabras ha desgranado emociones. Se ha preocupado y esforzado por conseguir que lo que ha vivido pueda ser de utilidad para alguien más, reivindicando una mayor comprensión de la enfermedad y de las mujeres que la padecen. Nos ha hablado desde la sinceridad de la desnudez y con una autenticidad que no conoce el photoshop. Y, aunque en ocasiones guste menos, siempre se agradece más.

¡Gracias, Mar!

TE INVITO A VER:

La conferencia TEDxGijón, *La historia contra el cáncer de la modelo Sandra Ibarra* en https://www.youtube.com/watch?v=B_FIBv85Njs

Ideas inspiradoras

1. **Las cosas son como son.** Lo peor de la adversidad es no aceptarla, negarla. Esa oposición no hace más que alimentar aquello contra lo que luchas. Esto lo expresa perfectamente la tercera ley de Newton: «Siempre que un objeto ejerce una fuerza sobre un segundo objeto, este ejerce una fuerza de igual magnitud y dirección, pero en sentido opuesto al primero». La mejor forma de combatir algo es aceptándolo a fin de tener la flexibilidad para adaptarse a ello. Esto resuena inmejorablemente en las palabras del psicólogo suizo Carl G. Jung: «Lo que resistes, persiste... Lo que aceptas, te transforma».

2. **Las situaciones límite ayudan a conocerte y a reconocer a los demás.** En la adversidad, nos descubrimos y nos sorprendemos al darnos cuenta de lo que somos capaces y de ver cómo son las personas con las que compartes el camino (para bien o para mal). También ayuda a darte cuenta de que dejas de ver, y de cuidar, a quien está siempre. La permanente compañía pasa a formar parte del decorado de nuestra vida, olvidando que nada ni nadie es para siempre. No debería ser necesario perder a las personas que están a tu lado para echarlas de menos. Por ello, es bueno y saludable darnos cuenta de quién está con nosotros y valorar su compañía.

3. **Aprender de las crisis.** Las crisis no son deseo de nadie, lo cual no impide que puedan ser buenas, incluso necesarias, higiénicas y depurativas. Una oportunidad para resurgir de los malos momentos fortalecido/a, para reflexionar sobre lo innecesario y lo imprescindible. Una oportunidad de superación y aprendizaje donde transformar la adversidad en algo positivo.

4. **Somos lo que queremos ser.** La reivindicamos cuando la perdemos y la olvidamos cuando la tenemos: esta es la relación que tenemos con la libertad. Somos libres para

soñar y también para vivir lo que soñamos. Si ni siquiera lo intentamos, no nos engañemos, no convirtamos las excusas en justificaciones. ¡Es tan fácil!

5. **Cambio y transformación.** No vemos el mundo como es, sino como somos. Si tú cambias, todo cambia, ya que no ves el mundo de la misma forma. Un pequeño cambio (de hábitos) puede tener un gran impacto en tu vida. Entonces, la pregunta es: ¿Qué desearías cambiar?

El cambio te cambia, incluso mucho y muchas cosas. Hay situaciones que te sacuden para reordenar tus valores y aquello que es importante en tu vida. Si al proceso de cambio le añades reflexión, actuación y aspiración de mejora, tienes los ingredientes fundamentales para desarrollar un proceso de transformación. ¿Cambias o transformas?

6. **La vida es un regalo.** La cuestión es qué hacemos con él. Es un regalo que no deja de sorprender, que se debe recibir con ilusión y darle el mejor de los usos, aunque no venga con manual de instrucciones.

7. **Amor para todo.** El amor es un ingrediente esencial que tiene el poder de cambiar el sabor de todo lo que te pasa, que siempre sabe a poco y que escasea, aunque es gratis. Tenemos el poder de darlo y quitarlo. Frecuentemente lo olvidamos, a pesar de que sin él la vida no tiene el mismo sentido. El amor por lo que hacemos y por quienes nos rodean es un cincel que da forma a la escultura de nuestra vida. Es el que da forma a lo que Mar denomina «identidad esculpida».

La carta de Rafa

Ley de la atracción y espíritu Titan

¿LAS COSAS PASAN PORQUE SÍ? ¿POR CASUALIDAD O POR causalidad? A la coincidencia también la llamamos *destino*. En cualquier caso, hay cosas que pasan y personas que hacen que pasen. Sé cuándo conocí a Rafa, pero no sé cómo ni por qué me hizo llegar esta carta. Una crónica que no pretende describir la Titan Desert, sino que es un relato intimista de una experiencia personal, una descripción introspectiva de sensaciones y sentimientos, una explicación de lo inexplicable. La carta de Rafa fue como un regalo inesperado que, más allá de sus palabras, me hizo compartir sus emociones. Y esta es la razón de que sea parte de este libro. No he querido dejar de compartir contigo este presente que espero que te haga creer en la ley de la atracción y en el espíritu de Titan que hay detrás de cada persona.

Poco importa quién es Rafa, porque, posible y sencillamente, es alguien como tú.

Mi relación con la Titan comenzó en la edición de 2013, la patrocinó GAES y estuvimos en torno a cuarenta empleados pedaleando por el desierto.

Yo formaba un trío con dos compañeros más de Barcelona pero, aunque siempre íbamos juntos, había momentos de pedalear mucho rato en soledad.

La soledad del desierto me pareció una delicia. A muchos metros de distancia por delante y por detrás tienes corredores, pero tú vas en silencio, con el único ruido que hace la bicicleta y el contacto de esta con la tierra.

Fue en aquellas etapas donde encontré una «vía de comunicación» con mi padre, me acuerdo todos los días desde que se fue en 1996, no hay día que no me venga a la cabeza, y más ahora que tengo hijos.

Ante la soledad de la bici, poder hablar en voz alta con él, informarle de cómo me iba la vida, de los nietos que por desgracia no conoció, fue tejiendo un vínculo entre el desierto, mi padre y yo.

Ese año, fui *finisher*; por descontado, se la dediqué, y mi vuelta en la edición de 2015 al desierto también tenía ese toque de motivación. Este año, invertí en la primera etapa 11 horas y 15 minutos, anduve solo durante unas 4 o 5 horas, hasta que contacté con los maravillosos Jon Santacana y Óscar San Martín (la historia de Santacana es increíble, ya que completó la Titan con baja visión).

Noté –o quizá me sugestioné pensando– que mi padre me acompañaba y me protegía, tanto es así que tuve un par de percances gordos en los que me veía ya en el suelo y solo quedaron en dos sustos, e inmediatamente agradecí a mi padre su «mano».

La cuarta etapa la comencé compartiendo pedaleo con el equipo Stop al Ictus, con el jugador de baloncesto Iñaki de Miguel, el torero Óscar Higuera y el periodista Pipo López.

Conversé con este último sobre las campañas de *marketing* de muchas empresas que han conseguido que su producto se convierta en el nombre genérico, como Cola-Cola y Kleenex.

Lo que ocurrió es que me nombró a Ferodo, marca de frenos en la que trabajó mi padre durante muchos años dedicado a la contabilidad. Llámalo casualidad, pero para mí fue una señal. Y más cuando un par de horas más tarde rompí la cadena de la bicicleta. Cabe añadir que no soy muy manitas. Me encontraba en medio de un camino sin compañía visible por ninguna parte hasta que apareció un corredor, el dorsal 431, interesándose por el arreglo de mi bici. Él tenía la rueda trasera destrozada, estaba fuera de carrera y se puso manos a la obra con mi cadena como si de la suya se tratase, con mucho ímpetu y ganas de que yo pudiera seguir en carrera, el llamado «espíritu Titan».

Intentamos arreglar la cadena cuanto antes. A él parecía que le iba la vida en ello. Se fue complicando el asunto, hasta que pude ver el nombre en el dorsal de la bici, se llamaba Fernando, como mi padre. En ese momento, lo que me ocurrió fue que dejé de pensar en mi participación en la etapa, lo único que me venía a la cabeza era «dale tu rueda, dale tu rueda, dale tu rueda».

Desmonté la rueda ante el asombro de Fernando y me preguntó que qué hacía. Le entregué la rueda y le pedí por favor que terminará la etapa y que no se preocupara por mí. Rompió a llorar, me dio un abrazo, estaba totalmente alucinado.

Ya en el campamento, al intercambiarnos las ruedas, me dijo que sus padres estaban muy preocupados y que me agradecía mucho el detalle. Le dije que debía agradecersele

a ellos, ya que, si se hubiera llamado José Miguel o Manolo, la rueda hubiera seguido en mi bici.

En el *briefing* me nombraron «espíritu Titan» del día.

A partir de ahí, mi carrera cambió, este hecho me aportó una serenidad y una conciencia que me hicieron poder llegar a Al Maadid y poder de nuevo dedicarle a mi padre la piedra de la Titan.

Esta es la historia que he vivido en la Titan y que comparto de corazón contigo.

Vivo y he vivido una vida feliz, a pesar de que a los 21 años se me fue mi padre, pero tengo cuatro hermanos estupendos, una madre con un tesón enorme y una mujer e hijos que también me han ayudado a pedalear. Por eso me acuerdo del libro de Thomas Buergenthal, yo también soy «un niño afortunado».³

Un abrazo muy fuerte

Rafa

Epílogo

HEMOS PEDALEADO DURANTE ESTAS PÁGINAS EN COMPAÑÍA de estos siete deportistas de la vida. Nos hemos puesto a rueda de sus historias y, finalmente, hemos llegado a la meta. Aunque el final de este libro aspira a convertirse en el inicio de una nueva historia y de un nuevo sueño: el tuyo.

Hay personas en la vida que te marcan, te inspiran... son como mensajeros que te traen algo que te falta. Deseo que alguna de estas historias te haya aportado un poco de ese «algo».

Historias que, con un mismo origen, la adversidad, y con un sueño compartido, la Titan Desert, nos recuerdan que, parafraseando a Federico Mayor Zaragoza, «lo que merece la pena en la vida es que la vida merezca la pena».

Hemos visto diferentes episodios personales convertidos en motores del cambio, en procesos de transformación y de superación personal. Demostraciones de maestros anónimos de que las crisis, aunque no deseadas, pueden ser positivas.

Hemos estado en una carrera en bicicleta que es algo más que eso. Es una experiencia donde se puede encontrar tiempo en los pedales para viajar más allá de uno mismo y conseguir la compañía de quien no está. Una prueba donde, con la soledad y el desierto, se puede escuchar un silencio que te habla. Más que una competición es una invitación a recordar valores olvidados y a apreciar lo que es importante. Una carrera de orientación en la que tenemos que marcar, en el GPS de nuestra vida, los *tracks* de lo que es verdaderamente esencial e innegociable.

No sé cuánto tiempo se tarda en aprender a vivir, pero creo que es demasiado. Hay circunstancias, convertidas en «malditas oportunidades», que nos ayudan a hacerlo de forma inmediata, adversidades que nos recuerdan repentinamente nuestra responsabilidad de dar lo mejor de nosotros en lo que hacemos. De vivir con lo que nos han enseñado nuestros siete maestros: a vivir con pasión, con propósito, con actitud, con valores, con determinación y esfuerzo, con ejemplaridad y con ilusión. En definitiva, a vivir incondicionalmente al cien por cien y, por tanto, a perseguir nuestros sueños.

Como decía la madre Teresa de Calcuta: «A veces sentimos que lo que hacemos es tan solo una gota en el mar, pero el mar sería más pequeño si le faltara una gota». Quizá tus sueños sean solo una gota, pero si faltasen, se echarían de menos.

Notas

1. Entrevista de Jesús Sancho a Dani Nafria aparecida en *La Vanguardia* (5 de noviembre de 2013).
2. Moral de la Rubia, J. y Miaja-Ávila, M. «Contraste empírico del modelo de cinco fases de Kübler-Ross», en *Mujeres con cáncer. Pensamiento Psicológico*, 2014. 12 (2), 7-25.
3. Buerghenthal, T. *Un niño afortunado. De prisionero de Auschwitz a juez de la Corte Internacional*. Barcelona, Plataforma Editorial, 2008.

Sección gráfica



Isidro Pulido afrontando una de las etapas de la Titan Desert.

© Titan Desert (Cristian Casal)



Isidro Pulido sorteando las dunas del desierto. Para Isidro Pulido, la Titan Desert es una lección de superación.

© Titan Desert (Cristian Casal)



Eva Giménez, junto a sus compañeros de equipo: Pep Sánchez y Christian Méndez, «la fuerza» y «la serenidad», respectivamente, tal y como los define Eva.

© ASDENT



La fotografía refleja la dureza a la que se tuvo que enfrentar Eva en la Titan Desert.

© ASDENT



Eva Giménez rodando durante una de las etapas de esta exigente competición.

© ASDENT







Miguel González en distintas etapas de la Titan, ejemplos de la dureza de la prueba y de la presencia de la soledad en muchos momentos de la carrera.

© Titan Desert (Cristian Casal)



Miguel muestra uno de sus pantalones de la talla 68.

© Javier Martín



Víctor Tasende celebra la llegada a la meta de la Titan Desert, sin duda, uno de los momentos más emotivos de esta competición.

© Víctor Tasende



Víctor se abraza a uno de sus compañeros. Toca compartir la satisfacción con los miembros del equipo.

© Víctor Tasende



Dani Nafria empuja la bicicleta. Bajarse de la bici es habitual en la Titan Desert para superar los obstáculos del terreno.

© Slastik Sun



Dani Nafría afronta la etapa maratón.

© Slastik Sun



La prótesis de Dani, en la que lleva inscrita la frase: «La fuerza está en la cabeza y en el corazón».

© Slastik Sun



Joan Babot, un «chaval» de 72 años y un veterano de la Titan Desert. En la fotografía, empujando la bicicleta a través de las dunas.

© Joan Babot



Joan Babot celebrando un sueño cumplido: llegar a la meta con su hijo.

© Joan Babot





Mar Hernández disputando la Titan. El cansancio, la fatiga y el agotamiento forman parte del ADN de esta carrera.

© Titan Desert (Cristian Casal)



Mar Hernández traspasa la ansiada meta de una de las etapas.

© Titan Desert (Cristian Casal)



«Identidad esculpida», un proyecto donde Mar fusiona arte, fotografía y mucha identidad.

© Jordi Sierra



© Horacio Cabilla (www.restarts.es)



© Titan Desert (Cristian Casal)



© Titan Desert (Cristian Casal)



© Titan Desert (Cristian Casal)



© Titan Desert (Cristian Casal)

Estas fotografías reflejan distintos momentos de la Titan Desert.

Su opinión es importante.

Estaremos encantados de recibir sus comentarios en:

www.plataformaeditorial.com/miopinionporunlibro

Vaya a su librería de confianza. Tener un librero de cabecera es tan recomendable como tener un buen médico de cabecera.

«I cannot live without books.»

«No puedo vivir sin libros.»

THOMAS JEFFERSON

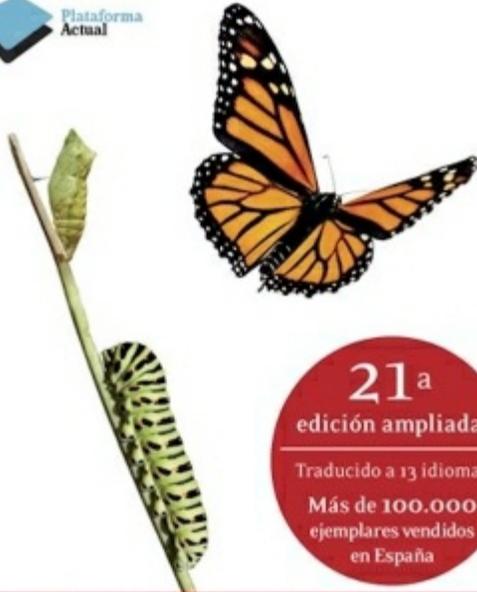
Plataforma Editorial planta un árbol
por cada título publicado.



Reinventarse

Tu segunda oportunidad

Dr. Mario Alonso Puig



21^a
edición ampliada

Traducido a 13 idiomas
Más de **100.000**
ejemplares vendidos
en España

¿Qué te atreverías a hacer si supieras que no puedes fallar?

Reinventarse

Alonso Puig, Dr. Mario

9788415577744

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El Dr. Mario Alonso Puig nos ofrece un mapa con el que conocernos mejor a nosotros mismos. Poco a poco irá desvelando el secreto de cómo las personas creamos los ojos a través de los cuales observamos y percibimos el mundo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Economía de la felicidad

Josep M. Coll y Xavier Ferrás

Plataforma Actual



Las claves de la tecnología, la desigualdad y el trabajo en el poscapitalismo

Economía de la felicidad

Coll, Josep M.

9788417114176

256 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La robótica y el desarrollo de la tecnología en muy diversos ámbitos sitúan a la humanidad ante un horizonte tan esperanzador como incierto. A un lado, el tren de la abundancia: recursos suficientes para todos gracias a una tecnología liberadora del trabajo precario, democrática, simplificadora de problemas y mejoradora de experiencias. Al otro, el tren del feudalismo tecnológico: enorme desigualdad, pobreza y precariedad en un mundo gobernado por el poder desmesurado del ultracapitalismo tecnológico. En el tren de la abundancia la máquina está al servicio del ser humano y en el otro el hombre ha perdido su identidad en un mundo biónico y subyugado por el poder de la tecnoeconomía. Economía de la felicidad examina la encrucijada a que nos enfrentamos y propone, sin negar los riesgos distópicos que acechan al porvenir de la humanidad, una hoja de ruta con las claves para aprovechar la oportunidad que representa la tecnología y las posibilidades que esta abre para acabar con la pobreza, la desigualdad y el trabajo precario. La renta básica universal es condición necesaria, pero no suficiente. Concluyen los autores que necesitamos construir un nuevo paradigma centrado en una nueva educación basada en la libertad y el desarrollo de capacidades y talentos naturales. El foco ya no está en la herencia industrial de producir para consumir, sino de crear para ser feliz. El talento libre y motivado por un propósito superior es la clave para la construcción de auténticas economías del conocimiento, creativas y humanas, generadoras de prosperidad compartida. Solo en este nuevo mundo la economía de la felicidad es posible.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

La ayuda a los demás como proyecto de vida

UN CAMINO HACIA EL ALMA

ÓSCAR PÉREZ MARCOS

UN
TESTIMONIO
FEEL
GOOD

Plataforma
Testimonio

Un camino hacia el alma

Pérez Marcos, Óscar

9788417002299

178 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Cuando era joven, el autor de "Un camino hacia el alma" no estaba satisfecho con los éxitos y los fracasos que había cosechado a lo largo de su vida: sumido en un espejismo, se resistía a abandonar sus ataduras. Tras un peregrinaje por el Camino de Santiago descubrió el valor de lo que de verdad importa: ayudar a los demás. Después de vivir en el Reino Unido, los Estados Unidos y Alemania, el autor emprendió un nuevo itinerario: el de las ONG y los voluntariados, el de la entrega incondicional a los otros y el descubrimiento de sí mismo. Este viaje lo llevó a Ghana, donde fundó HOLA GHANA, y la India, Colombia y México, países en los que también genera impacto y canaliza voluntarios y recursos para diferentes proyectos locales. Para el autor de este extraordinario testimonio, los libros no se escogen: cada uno llega en el momento en que más se necesita. Conforme con esta convicción, el propósito de este libro es servir como inspiración para ayudarnos a cambiar el curso de nuestras vidas. Un llamado de atención destinado a escépticos y conformistas para ir más allá de nuestra zona de confort, liberarnos de todo lo que nos limita y nos impide reinventarnos, alcanzar nuestra mejor versión e influir positivamente en quienes nos rodean.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Plataforma
Actual

Pedro Martínez Ruiz

El arte de vivir mejor



Pequeñas enseñanzas
para una vida más plena

El arte de vivir mejor

Ruiz, Pedro Martínez

9788416820436

165 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En la vida sólo tenemos un billete de ida. Llegamos sin nada y nos vamos sin nada pero aquí dejamos nuestra huella. De nosotros depende dejar la mejor. En este libro encontrarás herramientas, conocimientos y experiencias de autor que te ayudarán a vivir mejor. Un libro lleno de motivación e impulso para reconocer tu propósito de vida o animarte a encontrarlo si aún no lo has descubierto. También encontrarás propuestas para salir de tu zona cómoda y llegar a donde deseas llegar. Obtendrás entusiasmo para acompañarte a conseguir tus objetivos y descubrirás la importancia de las emociones e inteligencia emocional. La importancia del sentido del humor también está presente e igualmente fortaleza para superar miedos y creencias limitantes, en definitiva, una completa guía que te hará descubrir El arte de vivir mejor.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

MEDICINA DE GÉNERO

MAREK GLEZERMAN

Prólogo de Amos Oz

Plataforma
Actual



La nueva revolución de la medicina:
el papel del sexo en el diagnóstico
y el tratamiento de enfermedades

Medicina de género

Glezerman, Marek

9788417002114

330 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

A lo largo de millones de años, el cuerpo masculino y el femenino han desarrollado diferencias fisiológicas cruciales para mejorar las posibilidades de supervivencia de la raza humana. En Medicina de género, el doctor Marek Glezerman, uno de los pioneros mundiales en este campo de la medicina, revela innumerables diferencias entre sexos que a menudo se pasan por alto. En muchos casos, con la eliminación de los roles de género tradicionales, han quedado obsoletas, pero aun así están muy presentes, y van más allá de las divergencias sexuales y reproductivas más evidentes. *Las mujeres son más resistentes a las enfermedades infecciosas que los hombres, pero más vulnerables a las autoinmunes. *A igual número de cigarrillos fumados, el cáncer de pulmón es un 170 % más frecuente en mujeres que en hombres. *La enfermedad de Alzheimer se expresa de formas diferentes en hombres y mujeres. *Los fármacos para tratar las náuseas son menos efectivos en las mujeres. *Las mujeres son más sensibles a los antihistamínicos. *La aspirina es más efectiva en los hombres como prevención de los derrames cerebrales. Los médicos suelen tratar a los pacientes de ambos sexos como si sus necesidades fueran idénticas y la investigación médica sigue efectuándose predominantemente con los hombres, para luego aplicar los resultados al tratamiento de las mujeres. Esta situación exige un cambio de paradigma: el que propone Medicina de género.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portada	2
Créditos	3
Dedicatoria	4
In memoriam	5
Índice	6
Agradecimientos	7
Prólogo de Antonio Gassó	8
Este libro es...	10
Introducción	13
ISIDRO PULIDO. Esta es la actitud	15
EVA GIMÉNEZ. La fuerza del propósito	30
MIGUEL GONZÁLEZ. Todo empieza con un paso	52
VÍCTOR TASENDE. Aprovechando la segunda oportunidad	68
DANI NAFRÍA. Cuestión de valores	87
JOAN BABOT. La pasión no es una cuestión de edad	109
MAR HERNÁNDEZ. Cuando perder te hace ganar	123
LA CARTA DE RAFA. Ley de la atracción y espíritu Titan	144
Epílogo	147
Notas	149
Sección gráfica	150
Colofón	175