

*Merccè Sanjuan*

Libro con  
REALIDAD  
AUMENTADA



# *Sé # Quien Quiéras Ser*

UNA EXPERIENCIA HIPERMEDIA ÚNICA  
QUE TE INSPIRARÁ PARA CONSEGUIR  
TODO LO QUE TE PROPONGAS

  
alienta  
EDITORIAL





# Índice

Portada

Nota del editor

Dedicatoria

Prólogo

¿Sabes quién soy? ¿Sabes quién eres?

Me llamo Mercè Sanjuan

Ser normal está sobrevalorado

Que la mañana no acabe con tus sueños

Nacemos, vivimos y morimos solos

Entrena tu vida

Todo pasa por algo

Los recuerdos no siempre se corresponden a la realidad

Tus limitaciones de hoy pueden ser tus logros del mañana

Renacer: Un derecho, un deber y una obligación

#Se Quien Quieras Ser

Créditos

**Gracias por adquirir este eBook**

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

---

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

Primeros capítulos  
Fragmentos de próximas publicaciones  
Clubs de lectura con los autores  
Concursos, sorteos y promociones  
Participa en presentaciones de libros

**PlanetadeLibros**

---

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



**Explora**

**Descubre**

**Comparte**



Sé Quien  
Quieras  
Ser

#SeQuienQuieresSer es una marca en uso anterior a la publicación de este libro y por ello lo hemos mantenido sin tilde en el interior del libro, tal y como se concibió inicialmente (*N. del e.*)

*A mi madre, que sigue aquí aunque no esté.  
A mi padre, que me ha hecho valiente, fuerte y capaz.  
A mi hermano, a quien quiero con locura.  
A mi familia consanguínea, a los que están y a los que ya no.  
A mi familia adquirida que me soporta a diario.  
A mi equipo incansable de Gordon Seen.  
A mis amigos y a los que no lo son tanto.  
A los que me han ayudado y a los que me han hundido.*

*Gracias a cada una de las personas que han pasado por mi vida y gracias a los que todavía estáis por venir.*

*Gracias por las alegrías y los disgustos, porque –para bien o para mal– soy la que soy por esos momentos, por esos instantes, por esas vivencias y por esas personas.*





**No me gusta la palabra prólogo**, me suena rara, antigua y aburrida. Me da la sensación que por el mero hecho de llamar a algo prólogo ya da pereza leerlo. Es la típica parte que te saltas cuando quieres ir al grano y empezar un libro. No sé, quizá sólo me ocurre a mí. Tengo que reconocer que siempre me lo acabo leyendo a regañadientes para no perderme ningún detalle, y reconozco que en muchos prólogos he encontrado el sentido del libro que luego he leído.

Así que dicho lo dicho, voy a escribir mi prólogo. Algo que siempre había asegurado que no haría si llegaba a publicar un libro. Pero creo que es importante que lo haga para que entendáis mejor el libro, su porqué y cómo entender su contenido.

**Tenía muchas ganas de escribir este libro.** Me han faltado páginas para explicar todo lo que me hubiera gustado, pero es lo que tiene tener ya una edad, que las anécdotas y vivencias son tantas que costaría varios libros contarlas. Aun así, creo que he explicado lo que más me ha marcado, lo que más me representa y algunas de las lecciones que me ha enseñado la vida.

Los que me seguís en RRSS descubriréis mis múltiples vidas y mis muertes, aunque me ha quedado alguna por contar. Ya conocéis las múltiples vidas que vivo en un solo día, pero os faltaba tener la información que me ha llevado aquí y que ha hecho que ahora sea quien soy.

Los que me estáis conociendo ahora porque os ha caído este libro en las manos pero antes ignorábais quién era, os diré que tranquilos, que es normal, que no soy nadie. Simplemente una persona más, ya lo veréis. Una como tantas otras. Bienvenidos a todos y es un placer que nos hayamos encontrado aquí.

**Cuando decidí escribir *#SeQuienQuieresSer*** tenía muy claro que no quería que fuera un libro al uso, no quería que solamente fuera un texto escrito. Deseaba disfrutarlo al escribirlo, que fuera toda una experiencia para mí y para todos vosotros también. Pensé en que el formato tenía que ser un reflejo de cómo vivo, de cómo siento, de cómo pienso, en qué me inspiro, qué me hace vibrar, qué me hace soñar y de cómo expreso

todo eso a diario.

**Escribí este libro conectada a unos auriculares por los que no paraba de sonar música de piano. Y diréis ¿piano?**

Desde muy pequeña, incluso antes de que naciera, en el vientre de mi madre escuchaba notas de piano. Ella era profesora de piano y la escuchaba tocar a todas horas. Por su forma de acariciar las teclas sabía perfectamente cual era su estado de ánimo, sabía si estaba triste o alegre o angustiada. Y desde siempre cuando escucho un piano sonar, se para el tiempo para mí. Siento una paz inexplicable.

Os dejo la lista de reproducción que he creado con las canciones que escuché escribiendo este libro porque creo que puede ser ideal para su lectura, piensa que quizás escuchándola os puedo transmitir más sobre mí y mi enfoque.

**#SeQuienQuierasSer Piano-Lectura**

<https://open.spotify.com/user/merc%C3%A8sanjuan/playlist/1vEwRcvI7YnVDdzdk>

A parte, también, **en cada uno de los capítulos encontraréis canciones, películas, fotos y vídeos** que me han inspirado, ilustrado o ayudado a explicar algunos de los temas que expongo porque en su momento también me sirvieron a mí para reflexionar sobre un tema determinado. Al final de cada capítulo tenéis una ficha completa con todos los links y títulos a modo de recopilación y en mi web también hay un apartado, destinado completamente al libro, donde encontraréis todo este material bien clasificado.

[www.mercesanjuan.com/SeQuienQuierasSer](http://www.mercesanjuan.com/SeQuienQuierasSer)

El libro también contiene unos vídeos inéditos pensados y hechos exclusivamente para él, son vídeos de realidad aumentada y para poder verlos tenéis que bajaros la aplicación gratuita que os dejo a continuación y pasarla por encima de las imágenes que vayan etiquetadas como “vídeo de realidad aumentada”.

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/appRA>

Una vez que te la hayas descargado, la aplicación te pedirá que escanees un código de barras. Es el que ves aquí. Esta acción deberás realizarla cada vez que inicies la aplicación.



Ha sido una locura cuadrarlo todo pero así es mi vida y me encanta. Una locura controlada, una ilusión desenfrenada para llevar a cabo cosas que parecen complicadas a priori. Pero también debo decir que no hubiera sido posible sin la ayuda de Valentín Vía y Veruska Velasco que me ayudaron a maquetar y a darle un toque gráfico que a mí me hubiese sido imposible, a Borja Estrada, Adrià Santos y Xavi Fernández con la web, a Carme Serra, Odei Gil y Ester Sin H con las lecturas que les he pedido, a Javier Élio que me ha ayudado con los puntos, las comas y mis problemas dislexicos, y por supuesto a todo el resto de mi equipo de [Gordon Seen](#).

¡No quiero daros más la chapa! Espero que lo disfrutéis mucho y me encantaría ver vuestros comentarios en mis perfiles de RRSS.





¿Sabes quién soy? ¿Sabes quién eres?

*“Qué importa cómo me llame,  
se nos conoce por nuestros actos.”*

**Batman**

No somos lo que decimos, somos lo que hacemos. Pero tenemos el poder de  
convertirnos en lo que pensamos.

Así que ten cuidado con lo que deseas, podría hacerse realidad.



**¿Sabes quién soy?**

**¿Sabes quién eres?**

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo1>

## Me llamo Mercè Sanjuan



Es la única afirmación cierta e irrevocable que voy a hacer en este libro.

Aunque si lo pienso bien, si realmente soy rigurosa, eso no es del todo cierto. Contradecirse así en las tres primeras líneas de un libro es un tanto extraño. Supongo que os confundirá un poco este inicio tan sumamente desconcertante y lo entiendo. Así mismo me quedé yo hace apenas un año, cuando me enteré a mis cuarenta años que seguramente ni mi apellido, ni mi abuelo, ni mis orígenes fueran los que siempre había creído.

Toda la vida pensando que era catalana por parte de padres, abuelos y bisabuelos. Vamos una catalana de pura cepa que decía yo, una catalana por los cuatro costados. Y luego resultó ser que de eso nada de nada y que podría apellidarme de otra manera. Podría ser incluso medio cubana, o vete a saber qué. A estas alturas, todavía no tengo muy claros mis verdaderos orígenes. Pero eso me hace más rica, más completa, más diversa, más multirracial.

Tengo varios nombres:

1. El que viene en mi partida de nacimiento:

**MERCÈ SANJUAN GUMBAU**

2. Mi nombre de guerrera india:

**ALMA LIBRE**

3. Otro nombre en Twitter e Instagram:

**@merceyellow @merceyellow**

4. Y muchos más que ni sé que tengo,  
pero seguramente tendré.

Pero ¿qué importa mi nombre, o de dónde venga, o si mi abuelo no era quien creía? Al final me recordarán por mis actos, al final me recordaré por los míos, por todo lo que he

hecho, y por todo lo que he dejado de hacer. Por todo lo que he vivido y sobre todo por cómo lo he afrontado.

Soy lo que soy por la suma de experiencias que me ha tocado vivir y otras que me he buscado yo solita. La suma de cómo las he vivido y qué actitud he tenido frente a ellas es lo que ha hecho que ahora, a día de hoy, sea quien soy.



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

**Somos lo que proyectamos,  
somos lo que sentimos,  
nos convertimos  
en el pulso de  
nuestros impulsos y nuestras  
represiones.**



Podemos ser tristes o alegres, **nosotros decidimos**. No podemos escoger lo que nos va a tocar a vivir, dónde nacemos ni con qué limitaciones nos encontraremos. Ciertamente hay cosas que no podemos evitar, factores que se escapan a nuestro control, pero sí que tenemos en nuestra mano decidir cómo los afrontamos. **Y ahí reside la clave de todo.**

**Pensar en positivo nos traerá cosas positivas. Aprender de nuestros errores nos hará mejores, pedir perdón y perdonarnos nos hará más maduros y capaces. Cada intento aumenta la probabilidad de conseguirlo, así que no dejes de intentarlo, hazlo por ti.**

Reconócete. Analízate.

¿Eres lo que deseas? ¿En qué deseas convertirte?

**Sólo tú tienes el poder de hacerlo.**

**#SeQuienQuierasSer**

<https://www.instagram.com/explore/tags/sequienquierasser>



*“Si hay algo que he aprendido en estos años es que a veces una persona, un paciente, un momento, cambian tu vida para siempre. Pueden cambiar tu perspectiva, influir en tus ideas y obligarte a reevaluar todo lo que crees que sabes, a plantearte las preguntas más difíciles:*

*¿Sabes quién eres?*

*¿Sabes qué te ha pasado?*

*¿Quieres vivir así?”*

*Anatomía de Grey*

**Episodio 10x07**



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

Estoy **enamorada de la vida**, del mundo en el que vivo, #SoyFan de arriesgarme, de caerme, de levantarme, de contemplar mis heridas de guerra y de tatuarme la piel con todo aquello que me ha marcado muy fuerte el alma.



Es cierto que este mundo es caótico. Todo pasa muy deprisa y apenas disponemos de momentos para pararnos a pensar, para pensar en lo esencial.

Demasiado a menudo tiene que ocurrirnos algo dramático, doloroso o incomprensible para abrir los ojos. Necesitamos experimentar una de esas bofetadas que te descolocan, o uno de esos puñetazos que te hacen sangrar la nariz, para hacernos esas preguntas. Y cuando ocurre, siempre tenemos la sensación de que es demasiado tarde, de que ya no hay remedio, de que no podemos deshacer el tiempo.

Cuando la catástrofe nos inunda (porque, desengañaos, nos ocurre y nos seguirá ocurriendo) solemos pensar en aquello que podríamos haber hecho para evitarlo. En cómo deberíamos habernos comportado para que no tuviéramos que vernos en semejante situación, en qué fallamos, en qué nos equivocamos o en cómo deberíamos haberlo visto venir.

Es un error castigarnos por ello. No sirve de nada autocondpadecerse por el simple hecho de fustigarnos. Pero sí que es imprescindible analizar y valorar qué podríamos haber hecho y qué haríamos ahora si tuviéramos la oportunidad de volver atrás y aprender de ello.

**Nos torturamos,  
nos compadecemos,  
y muchas veces nos hundimos.**



Sé de lo que hablo, creedme, lo sé muy bien. Me ha ocurrido. Y aunque en ocasiones hubiera vendido mi alma al mismísimo diablo por deshacer el tiempo, me di cuenta que

ya era demasiado tarde y que sólo quedaba aprender.

Es cierto que no podemos volver atrás. Es cierto que no podemos retrasar nuestro reloj para cambiar el pasado. Por eso afirmo que deberíamos hacernos estas preguntas mucho antes, cuando las cosas van aparentemente bien, cuando la mar está en calma. Porque muchas veces bajo esa calma aparente se está gestando una tormenta perfecta.

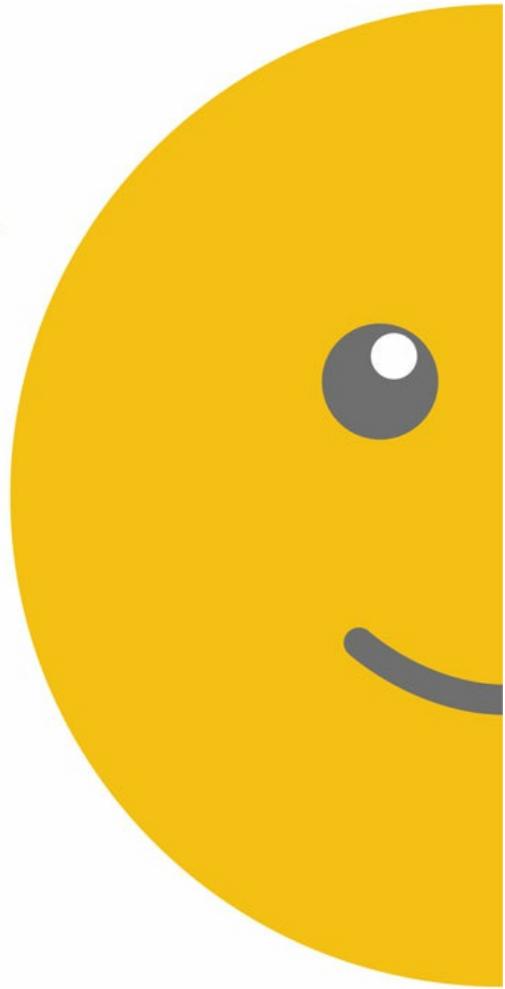
Deberíamos ser capaces de evaluarnos a diario, encontrar ese momento de sinceridad absoluta con nosotros mismos y saber si lo que hacemos, cómo actuamos y cómo vivimos, nos hace felices. Si estamos viajando rumbo al destino al que nos gustaría llegar, si disfrutamos de los caminos que recorreremos y si llevamos la compañía que nos gustaría, e incluso si somos dignos de ellas.

¿Son felices? ¿Les hacemos felices? ¿Estamos satisfechos de cómo actuamos? ¿Es coherente lo que damos con lo que recibimos? ¿Somos justos con ellos y con nosotros mismos?

**Si no somos felices  
va ser imposible  
que hagamos  
felices a nuestros  
compañeros  
de viaje.**

**Si somos unos  
amargados, les  
amargaremos la  
vida.**

**Es lógico, es cierto y  
ocurre siempre así.**





**¿Llevamos una mochila demasiado pesada para nuestra travesía?**

**¿El equipaje es demasiado escaso para un camino tan largo?**

**¿Llevamos lo que necesitamos o acarreamos con material inútil?**

**¿La multitud que nos rodea nos hace sentir acompañados o inmensamente solos?**

Nos cuesta valorar lo que tenemos y nos cuesta darnos cuenta de lo que necesitamos de verdad. Los seres humanos somos así. No sé si todos, porque no pretendo hacer de esto un dogma de fe, pero sí la mayoría. Nos distraemos con necedades, nos creamos necesidades inútiles, nos conformamos y justificamos porque nos da miedo el cambio. Tenemos pánico a equivocarnos y nos acomodamos porque es más fácil seguir con lo que tenemos que dar un vuelco a nuestras vidas. Somos terriblemente cobardes, el miedo nos paraliza, el miedo nos hipnotiza. Ese miedo absurdo a no sé qué, que nos hace incapaces, infelices y tristes.

Tendemos a apreciar lo que tenemos cuando ya lo hemos perdido, tendemos a lamentarnos por no haberlo valorado, por no haberlo conservado cuando lo tuvimos. Tendemos a pararnos a pensar cuando nos sorprende la catástrofe y, encima, luego cuando eso ocurre utilizamos la expresión “claro, cuando le ves los huevos al toro se sabe que es macho”. ¡Qué frivolidad! Quizá, si nos hubiéramos preocupado de agacharnos y echar un vistazo, nos hubiésemos dado cuenta que lo era antes de que nos hubiera pegado la cornada. Eso sí, cuando tenemos el cuerno clavado en lo más profundo, justo en esos momentos, sí que nos paramos a pensar, sí que nos hacemos las preguntas con las que empieza este libro. Siempre a destiempo, siempre tarde.

Recuerdo una conversación que tuve con mi madre en sus últimos días. De hecho, más que una conversación fue un monólogo porque fui incapaz de pronunciar palabra. Sabía que si abría la boca me saldría un grito de desesperación, de impotencia. Y sus palabras se me quedaron grabadas a fuego en lo más profundo de mi ser y las recuerdo a diario.

Con una sonrisa en los labios y con esa mirada preciosa que tenía me dijo:

***“Me das mucha envidia, ¿sabes? Tienes la mitad de edad que yo pero has vivido diez vidas más. Te has equivocado muchas veces, eso es cierto. Hemos tenido muchas discusiones por ello, pero ahora, desde mi perspectiva, tengo que decirte que estoy feliz de que haya sido así. Has sufrido mucho por tu cabezonería y por no querer escuchar, pero has vivido con intensidad, a tu manera, como has querido. Has vivido con pasión, y aunque no estoy de acuerdo con algunas de las cosas que has hecho y cómo las has vivido, ahora pienso ‘olé por ti’. Mira que he sufrido viendo que sufrías. Mira que has sido testaruda, terca y nos has hecho poco caso a tu padre y a mi***

*cuando queríamos protegerte, pero ahora estoy contenta de que lo hicieras, ahora tengo que darte la razón.*

*Ojalá yo hubiera sabido vivir como tú. Para bien o para mal, ahora me llevaría todo eso conmigo y no me sabría tan mal que se me acabara el tiempo. Ahora todo se va a quedar anotado en una de mis listas, la lista de ‘cosas que hacer cuando me jubile’. Estaba esperando a jubilarme para empezar a vivir a tope, a disfrutar con tu padre, a estudiar inglés, retomar el piano y tocarlo hasta que me dolieran los dedos. Quería redecorar la casa, leer en el porche e ir al teatro. E, ironías de la vida, cuando representa que tenía que empezar a vivir, resulta que justo ahora tengo que irme.*

*Preferiría mil veces arrepentirme por cosas que hice y no de lo que me dejo por hacer. Ahora sólo puedo ver esos planes, esas ilusiones, esos sueños, que quedarán en eso, en ilusiones que un día tuve. Así que le doy mi aprobación a lo que tú decidas, a todo, siempre que vivas, seas tú misma y luches por lo que quieres. No dejes que nada ni nadie te frene, te pare. Tú corre, corre sin parar hacia donde quieras llegar.*

*No te olvides de lo esencial. A menudo es a lo que prestamos menor atención pero, en realidad, es lo único que importa. Y piensa que por mucho que te equivoques, por mucho que te duela, por mucho que creas que ya no hay remedio, mientras sigas aquí nunca es tarde para nada, nunca es tarde para empezar, para cambiar.”*

***¡Así que empieza desde ya!***



Mi madre sabía que yo estaba mal, que no era feliz, que estaba descontenta con mi vida y sabía la que se me vendría encima cuando ella se fuera y terminó diciendo:

*“Prométeme que lo harás, que cuidarás de ti, de tu hermano, que velarás para que vuestros **sueños** se hagan **realidad**. Y así, yo, lo viviré a través de vuestros ojos”.*

Éstas fueron sus palabras y jamás después de esta conversación quiso hablar de sus últimos días, ni de lo enferma que estaba, ni de cómo se sentía. Al contrario, se lo guardaba para ella. Se limitaba a sonreír aunque fuera bajo una mueca de dolor.

Recuerdo que ese día lloré como nunca lo había hecho, de rabia, de tristeza, de ira. Era injusto, pero era una realidad. Esas realidades que te cambian la vida para siempre. Ella se iría con sus sueños rotos, con su vida a medias, y resulta que se había olvidado de vivir su mejor parte. Vivió por los demás, por nosotros, por mí, para darnos todo lo que pudo.

Un ejemplo donde los haya, una persona sana, trabajadora, justa, comprensiva, lo tenía todo.

Recuerdo que la mayor parte del tiempo lo habíamos pasado discutiendo. No sé muy bien por qué, ahora no le encuentro ningún sentido. Le llevaba la contraria por sistema, creo que porque me daba rabia que fuera tan perfecta, que tantas veces tuviera razón. Es algo absurdo e irracional. Pero la vida me dio una oportunidad, la oportunidad de poder cuidarla, escucharla y hacer las paces con ella.

Hasta un año después no fui capaz de asimilar de verdad sus palabras y pasó un tiempo hasta que empecé a reaccionar, pero lo hice. ¡Ya ves si lo hice! Puse mi vida patas arriba porque la suma de desgracias acumuladas desde años antes de que muriera mi madre hasta un año después de su muerte no podía ser más devastadora. Con sus palabras retumbando en mi cabeza sabía que lo mínimo que podía hacer era reencontrarme conmigo misma, encontrar el rumbo de mi vida, y demostrarle, aunque un poco tarde, que cogía las riendas de mi vida y que cumplía mi promesa. Que le daría la oportunidad de vivir una vida a través de mis ojos, que la haría sonreír eternamente, que lucharía como me dijo.

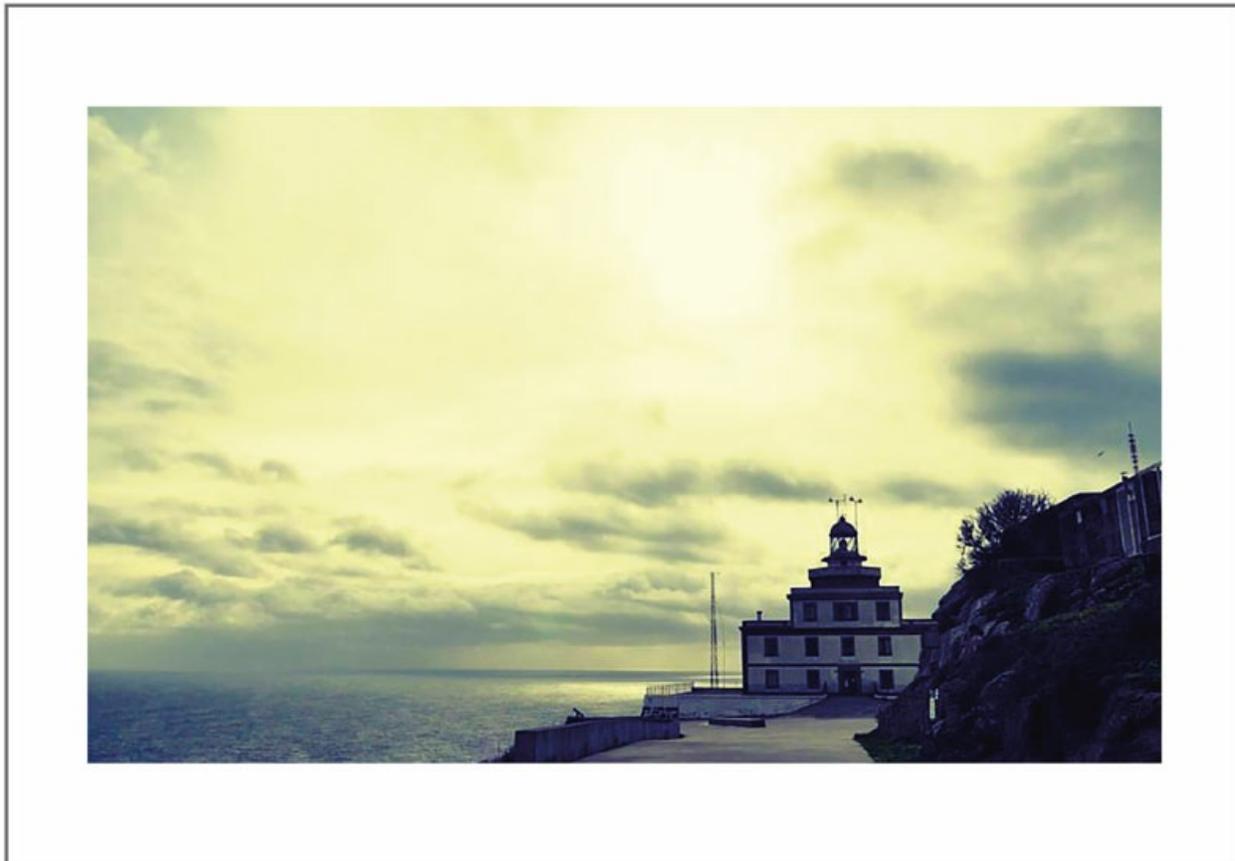


## #SeQuienQuierasSer

No lo consigo siempre, me equivoco a diario y me olvido a menudo de quién soy, pero lucho por averiguarlo de nuevo y no me rindo.



Hay un pasaje de la película *El curioso caso de Benjamin Button* que me encanta. Cuando lo escucho, si cierro los ojos, puedo imaginar a mi madre pronunciándolo, con su mirada iluminada y su sonrisa entusiasta.



**“NUNCA ES DEMASIADO TARDE”**  
VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



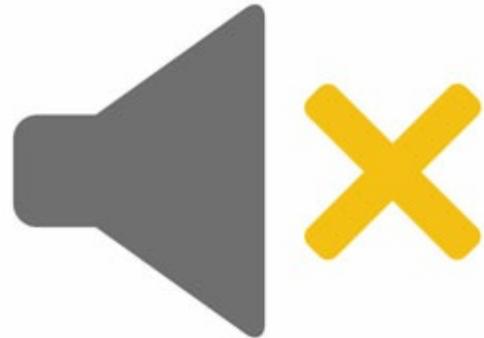
Escanéame si la app te lo pide.

**Mientras estés vivo, nunca es demasiado tarde. Lloro cuando tengas que hacerlo, pero hazlo rápido, limpia tus lágrimas, levanta la cabeza, reconoce lo que has hecho bien, analiza lo que no y aprende de ello. Pero sobre todo no mueras en vida.**

No te arrepientas de nada, el arrepentimiento es un sentimiento negativo. Simplemente aprende de ello, pide perdón si es necesario y recuerda que hoy eres quien eres por todo lo que has vivido, por lo bueno y por lo malo.

De la peor de las experiencias puedes aprender y sacar una lectura positiva. Aprende, levántate y sigue intentándolo a diario.

Recuerda hablar menos y actuar más.



**Sonríe,  
mírate al espejo  
y decídelo**  
**#SeQuienQuierasSer**





Completa la experiencia del capítulo

¿Sabes quién soy? ¿Sabes quién eres? en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo1>



«Wake Me Out» – Katja Petri  
(*Covers Volume 2*)



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*El curioso caso de Benjamin Button*  
(2008) – David Fincher



“Nunca es demasiado tarde”



Ser normal está sobrevalorado

*“Es genial comprobar que todavía tienes la capacidad de sorprenderte a ti mismo.”*

**Lester Burnham,  
Kevin Spacey en *American Beauty***

*“Si siempre intentas ser normal, es posible que te sientas más aceptado, pero nunca descubrirás lo extraordinario que puedes llegar a ser.”*

**Maya Angelou**

**Es mejor ser la mejor versión de ti mismo que una mala versión de otra persona.**



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)



**Soy muchas cosas,  
no soy nada, no soy nadie,  
soy todo lo que necesito ser.**

**Simplemente soy yo.**

**Vivo y siento como quiero, o como puedo. No como me obligan, o como está bien visto, ni como marcan los cánones, por el mero hecho de ser “normal”.**

**#AlmaLibre**

Tengo mis propias reglas y puede que hayan cambiado muchas veces a lo largo de mi vida.

Mi máxima (ahora) es ir a dormir todos los días en paz. En paz conmigo misma y con los demás. Y digo “(ahora)” porque a veces ha sido otra. He cambiado, he evolucionado a lo largo de mi vida y la he cagado muchas más veces de las que he acertado, pero me siento orgullosa del desenlace hasta el momento, de cómo lo he gestionado, cómo lo he llevado. Podría haberlo hecho mejor, pero también peor, aunque para confirmarlo tendríamos que preguntar que opinan las personas que han pasado por mi vida. Pero creo que estoy en paz. Todo un logro en los tiempos que corren. Al fin y al cabo todo ello conforma mi YO actual.

No me rijo por la normalidad sino por el pulso de mis sentimientos. Creo que deberíamos centrarnos en eso. Deberíamos centrarnos en “qué queremos” y no “en qué debemos”.

Soy un ser **caótico**, erróneo,  
contradictorio en ocasiones y muy visceral.

Una **guerrera**, rebelde,  
revolucionaria e inconformista.

Alguien tozudo por naturaleza.

Adoro **la autenticidad**.

Prefiero cometer mis propios errores y ser totalmente responsable de ellos,  
que estar a merced de decisiones ajenas. Creo que todo debería regirse bajo  
la guía de **ser consecuente con uno mismo** y con los demás.



**Defiendo que prácticamente todo es posible. Mi lema es:**

**“Todo es posible hasta que  
me demuestre lo contrario”**

**Y aun así, seguramente, si no he conseguido algo que me he propuesto, no es porque no sea posible, sino porque no he hallado todavía la fórmula.**

**Ser NORMAL  
está  
sobrevalorado.**



Me dicen a menudo que no aparento la edad que tengo, me echan unos cuantos años menos, y me preguntan cuál es mi secreto. Es cierto que hay un componente genético muy importante, pero el resto no tiene ningún secreto. No es que haya vendido mi alma al diablo, no es que haya tomado ninguna pócima mágica. Si os fijáis bien, tengo mis arrugas, mis señales y elementos que delatan mi edad física. Simplemente parezco más joven porque me siento más joven. Es una cuestión de actitud, es una cuestión de hacer las cosas porque me apetecen sin tener en cuenta si tengo edad o no para hacerlas. Es una cuestión de no olvidar nunca la niña que llevo dentro.

### **Somos lo que proyectamos.**

Tengo cuarenta y dos años, voy en long, practico deporte, me encanta montarme en los columpios, construir cabañas en el bosque, ir en bici, las emociones fuertes e intentar a diario cosas nuevas. No estoy casada, no tengo hijos. Fundé y dirijo Gordon Seen, una agencia que se dedica a la estrategia de contenidos online y a la creación de los mismos. Además, doy conferencias sobre nuestro caso de éxito y me encanta hablar de motivación.

Desde hace dos años, practico deportes de ultradistancia. He hecho un Half, un Ironman, carreras por el desierto en bicicleta, he cruzado España en diecisiete días durante un gélido enero en autosuficiencia, entre muchas otras aventuras. Escribo en mi blog, tengo un canal en YouTube donde documento mis locuras, y me río mucho, a la par que también lloro en bastantes ocasiones.



**@merceyellow**



**Mercè Sanjuan**



**[www.mercesanjuan.com](http://www.mercesanjuan.com)**

Sé que toda esta mezcla suena rara. Sobre todo si os digo que empecé con mis retos, mi canal de YouTube, mis aventuras a los cuarenta años. Y ya os digo ahora que si hubiera hecho caso a todo lo que decía la “gente” no lo hubiera hecho. Y joder, ¡lo que me habría perdido!

Últimamente he tenido que oír repetidas veces:

**¿No eres ya mayor para eso?**

**¿No sería mejor que te casaras, tuvieras hijos e hicieras lo que todo el mundo hace?**

**Mira que cuando seas mayor vas a estar sola. ¿Quién te cuidará?**

**A ver si te va a dar algo, que ya tienes una edad.**



A mí antes esas preguntas me sacaban de quicio. Ahora no me inmuto, sólo les pregunto, ¿tú eres feliz? Me fijo en sus caras, en su expresión, en la comunicación no verbal de sus cuerpos y me sorprende ver que esa pregunta a menudo viene acompañada de un silencio. Y aprovechando esa pausa antes de que me respondan, yo les digo:

**Yo sí, soy muy feliz.**



Y lo repito: soy feliz. Porque amo lo que hago, porque me da igual lo que van a decir, no me preocupa en absoluto eso.

Me preocupo cuando me faltan ganas o aliento para algo, cuando me doy cuenta de que no tengo ilusión. Entonces sí que me preocupo, entonces pienso que estoy realmente jodida.

Vivir es eso, tener proyectos, tener objetivos, tener ilusiones y da igual a qué edad las tengas. Puedes estudiar con setenta años una carrera universitaria si te apetece, o ir en patines a los cincuenta, o ser un coco y montar tu empresa a los dieciséis.

Da igual, **#SeQuienQuierasSer**. Que te de muy igual lo que es “normal” o no. Es bueno escuchar, pero tienes que saber cuándo hay que hacer caso y cuándo debes hacer oídos sordos. Y si te duele lo que te dicen o si ves que se ríen de ti, piensa que lo hacen porque ellos son más cobardes que tú y no tienen cojones para intentarlo. Les da tanto miedo perder, que prefieren seguir siendo normales, prefieren seguir siendo tristes y pulcramente correctos. Si ocurre eso, que sus risas, que sus burlas sean una ayuda en tu empeño en querer ser mejor, en querer aprender, en querer vivir a tu manera.





**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)



**“¡SONRÍE , VIVE!”**  
VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

Muchas veces las personas hacen las cosas porque “toca” hacerlas. Cuando somos pequeños nos inculcan una educación, unas pautas de comportamiento. Aunque de pequeños no entendemos el porqué de esas normas, simplemente las aceptamos porque nos las enseñan y explican las personas que queremos. Es bueno seguirlas y que nos las inculquen, estamos creciendo, nos estamos formando y necesitamos de esas enseñanzas.

Pero nos acostumbramos a eso, y cuando crecemos y tenemos que tomar nuestras propias decisiones nos cuesta, y sin darnos cuenta buscamos la aprobación constante. Si queremos hacer algo que se sale un poco de lo normal, dejamos de hacerlo porque preferimos sentirnos aceptados que arriesgarnos. Eso, a veces, nos atrapa y nos hace infelices. No salimos de nuestra zona de confort y no nos sentimos ni realizados, ni felices con nuestra vida.

Cuando nos sentimos así, tendemos a echar la culpa a nuestro entorno. ¿Os habéis preguntado por qué ocurre eso? ¿Por qué es más fácil echar la culpa a los demás que aceptar que quizá deberíamos haber tomado el control de nuestra vida enfrentándonos a nuestros miedos para ser más felices? Pues seguramente por el motivo que os comentaba, porque **nos preocupamos más por complacer a nuestro entorno**, por ser aceptados, por hacer lo que se espera que hagamos, **que por ser quien queremos ser**. Y como nos hace tan cobardes actuar así, mentalmente, para justificarnos tendemos a **buscar un culpable fuera de nosotros**.





Decide **quién quieres ser**, por ti y por las personas a las que quieres. Si tomas decisiones para complacerlos, pero con las que no estás de acuerdo, toda la vida les harás culpables.

Y ellos no son responsables de tus frustraciones, el único culpable eres tú por no defender y exponer tu punto de vista, tus decisiones, por no vivir como a ti te gustaría.



Estudié **Relaciones Públicas y Comunicación**, hice un **master en Diseño Gráfico** y un **posgrado en Psicología Aplicada a la Publicidad** y me convertí en **Account Planner** hace ya veinte años. Mientras estudiaba, trabajé en muchas cosas. Me encantaba lo que aprendía, tanto en la universidad como en cada uno de estos trabajos. Incluso trabajando de camarera sentía que aprendía mucho. Observaba a la gente, les escuchaba y me contaban sus problemas. Todo lo que aprendía me servía para descifrar cómo piensan las personas, cómo sienten, cuáles son sus problemas y eso me daba una información muy valiosa para complementar con todas las enseñanzas de la universidad y para aplicar en mi futuro trabajo en una agencia de publicidad.

En mi último año de carrera, una empresa vino a preguntar quién era la persona de la promoción con mejores resultados y más potencial. Y me recomendaron a mí. En aquel entonces recuerdo que llevaba el pelo de color rojo. Os parecerá normal ahora, pero hace unos veinte años no era nada normal, sobre todo si le sumamos a ese cabello rojo una cresta.

El director de mi escuela universitaria me comunicó que era la “elegida” y me recordó que, por favor, la imagen era importante, que me moderara. Yo, con mi mundo *ideal* y *mis ideales idealistas* le contesté que era buena, que debían valorarme por mis conocimientos, no por mi imagen. Pero no coló, así que me volví a teñir el pelo de mi color y me bajé la cresta con una discreta raya al lado. No me gustaba la idea, pero sabía que no estaban listos para asumir mi aspecto. No fue más que eso. Yo estaba cómoda con mis decisiones, eran ellos que no lo estaban, así que acepté ponerme a su altura. No porque fuera lo correcto, sino porque no era el momento. Pero por dentro seguía llevando el pelo rojo y la cresta.



**Tú puedes estar listo  
para ser quien quieres ser,  
pero puede que ellos  
todavía no lo estén.**



Creé un departamento de RRPP dentro de la empresa, un servicio de atención al cliente, una revista de empresa y todo un plan de comunicación relacional para los años venideros. Un trabajo del que me siento orgullosa y del que me fui al cabo de un año porque consideré que ya había aprendido todo lo que debía. Tenía un buen sueldo y recuerdo que mi madre se tiraba de los pelos. Para ella era un buen trabajo y no entendía por qué tenía que dejarlo.

Entonces empecé a estudiar el posgrado del que os hablaba, y acabé haciendo proyecto y las prácticas en Bassat Ogilvy & Mather. Allí hicimos una campaña que fue muy conocida para la Asociación Española del Brandy. Era mi sueño trabajar en una de las mejores agencias de publicidad del momento, aunque fuera de becaria. Tuve la oportunidad de quedarme para hacer un training y a posteriori tener un puesto como planner en la agencia, el deseo de cualquiera de mis compañeros de promoción. Pero cuando me di cuenta de cómo se trabajaba en publicidad en ese momento, decidí que no quería vivir así. No quería estar encerrada en un despacho sacando ideas a golpe de whisky si la creatividad fallaba, siendo un número, mano de obra y nada más. Todavía no sé si me equivoqué rechazando esa gran oportunidad, pero era lo que sentía.

Así que di un cambio de rumbo a mi vida y me fui a vivir al Alt Empordà. Reformé una casa que estaba casi abandonada y viví allí con mi pareja, tres perros, una chimenea, mi propio huerto y bosque. Algo muy diferente a Barcelona y a la agencia, pero en ese momento no quería “vivir para trabajar”, sino “trabajar para vivir”. Y estaba segura que vivir es lo que mejor me formaría para en el futuro tener mi propia agencia con mis normas y con una forma de trabajar distinta. La historia sigue y se complica. Quizá me tomé demasiado al pie de la letra el tema de “vivir experiencias nuevas”, pero eso ya os lo explicaré más adelante.



Hice, en ese momento, poco caso a lo "correcto" a "lo que tocaba", pero aunque en

ocasiones me equivoque siempre he podido pasar cuentas conmigo misma. Nunca me quedó la sensación de decir "tenía que haber hecho caso a mi instinto". Así que todas las culpas, fracasos o felicitaciones eran mías, para mí. Eso me hizo responsable y consecuente.

**Es mejor pasar cuentas contigo mismo. Es mejor vivir según tu propio punto de vista, arriesgándote si es necesario, que pensar qué hubiera pasado si lo hubieras hecho.**

**Seguro que vas a equivocarte mucho, pero es la única forma de ser feliz y de aprender. Medita, piensa y valora. Escucha, reflexiona y decide. Pero que la decisión sea tuya.**

**[#SeQuienQuierasSer](#)**



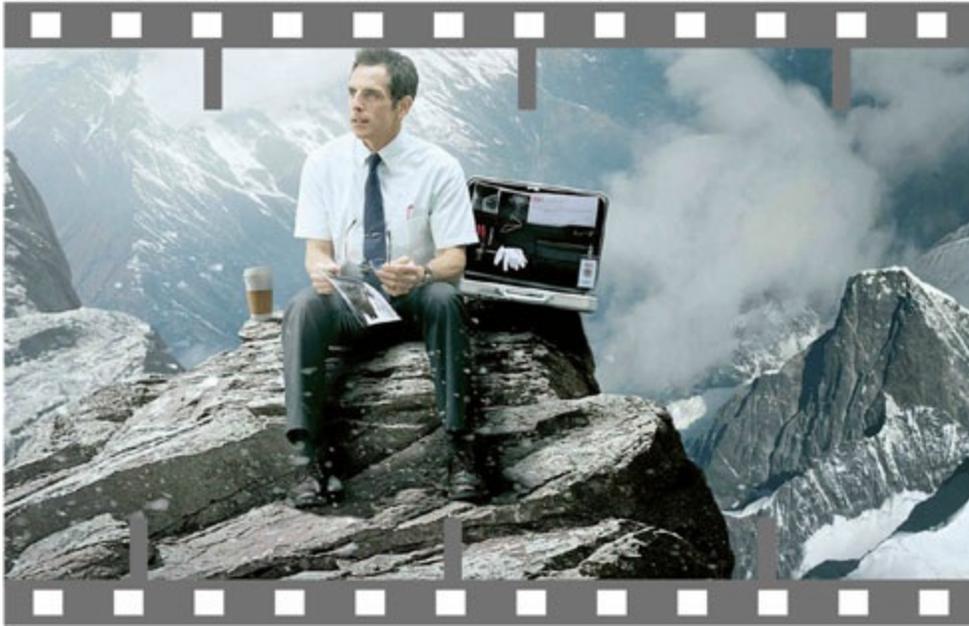
*“Dentro de veinte años lamentarás más  
las cosas que no hiciste, que las que  
hiciste.*

*Así que suelta amarras y abandona  
puerto seguro.*

*Atrapa el viento en tus velas.  
**Sueña. Explora. Descubre.”***

**Mark Twain**

Seguramente os sonará **“DEJA DE SOÑAR Y EMPIEZA A VIVIR”**. Así termina el tráiler de una peli que sin duda tenéis que ver. Se llama *La vida secreta de Walter Mitty*. Su protagonista es interpretado por Ben Stiller, quien también dirige la película. La banda sonora es espectacular. Es divertida y loca, pero muy realista en el fondo. Podemos salir de nuestras tristes vidas grises, podemos salir de la nube de un sueño que un día tuvimos y empezar a vivir, decidiendo cómo queremos hacerlo. Os dejo aquí el link con el tráiler.



***THE SECRET LIFE OF WALTER MITTY***  
***(LA VIDA SECRETA DE WALTER MITTY)***



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo2>



Completa la experiencia del capítulo

Ser normal está sobrevalorado en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo2>



«Hikikomori» – Zola Jesus (Versions)



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*La vida secreta de Walter Mitty* (2013)

Ben Stiller



“¡Sonrie, Vive!”



Que la mañana no acabe con tus sueños

***“SUEÑA como si fueras eterno y  
VIVE como si fuera el último día.”***

**James Dean**

**Y no dejes que nadie, ni siquiera yo, te diga lo que puedes o no puedes hacer.**

**Los que tienen miedo te dirán que no puedes. El mundo es de los que sueñan  
y persiguen convertir en REALIDAD sus SUEÑOS.**



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)



Me encanta soñar despierta, mucho más que dormida. Cuando duermes, los sueños aparecen sobre tu mente y cuando estás despierto tú ejerces el control sobre ellos. Me encanta ese momento en que te metes en la cama, te acurrucas y piensas en lo que vas a hacer al día siguiente. Adoro recrearme en ese momento, disfruto pensando que haré y sobre todo cómo lo haré. Empezará un nuevo día, una nueva página en blanco, otra oportunidad para hacer cosas, grandes cosas, resolver problemas o vivir momentos fantásticos.

Incluso aquellas cosas que me angustian, esas cosas pendientes de resolver o aquellas que parecen irremediables, se convierten para mí, en ese momento, en oportunidades para investigar nuevos puntos de vista. Una oportunidad para dormirlos conmigo y despertarme con otro enfoque. La situación es la misma, no ha cambiado nada mientras dormía, lo que ha cambiado es mi punto de vista, la predisposición y la forma de afrontarlos. Y al despertarme, sorprendentemente, alguna de las cosas que me angustiaba al día anterior, la veo desde otra perspectiva.

**No olvides que el mayor  
condicionante eres: TÚ.  
Puedes ser tu mejor impulso  
y tu mayor freno.**





## **Un día tuve un sueño y lo convertí en mi trabajo**

Soy productora ejecutiva. A parte de muchas otras cosas, me dedico a dar forma a ideas que están escritas en un papel, o en mi cabeza o en la cabeza de un director de marketing, de una marca o de un creativo.

Se trata de recrear de la forma más precisa un pensamiento, un proyecto o un sueño; buscando la manera más verosímil de convertirlo en una realidad, optimizando al máximo todos los recursos que tengo a mi alcance. En realidad es un arte que deberíamos dominar y practicar todos, aunque sólo fuera para “producir” nuestras propias vidas.

Al final esto se puede aplicar a todo. Por eso siempre digo que trabajar de lo mío es algo mágico, por eso me defino como “Productora y realizadora de sueños”. El sueño puede ser montar una empresa, dar forma a un proyecto, a una campaña publicitaria o cualquier otra cosa que se os ocurra. La base para llevar a cabo cualquier proyecto siempre es la misma: ideación y definición del objetivo, análisis de la competencia, plan de acción, administración de recursos, planificación, consecución y análisis de los resultados para implantar medidas correctoras si fuera necesario.

Me encanta mi trabajo. He sido una productora nata toda la vida sin darme cuenta. Sin ser consciente de ello, lo hacía constantemente. Con mis amigos, con las cenas de fin de curso, organizando los trabajos del cole o de la carrera.

Yo pensaba que era una mandona (que un poco sí lo soy), pero en realidad tenía muy claros de forma innata los pasos a seguir para poder realizar cualquier cosa.



Y de hecho me llaman la reina de las listas y los calendarios, porque las hago, los uso, para cualquier cosa de mi día a día. Suerte que tengo ese punto de espontaneidad, flexibilidad y rebeldía transgresora. Si no, acabaría cuadriculándolo todo.

Con mi hermano Valentí creamos [@GordonSeen](#). Una agencia y productora de contenidos que nos costó Dios y ayuda tener. Para ello tuvimos que renunciar a mucho, dormir poco y vérnoslas de todos los colores.

Antes de montar nuestra propia empresa habíamos toreado en infinidad de plazas, pero siempre con la sensación de no poder dirigir nuestras vidas.

Mis dos últimos trabajos habían sido de gerente de empresa y me moría por volver a trabajar de “lo mío”, retomar ese sueño que hacía unos años había dejado por situaciones de la vida.

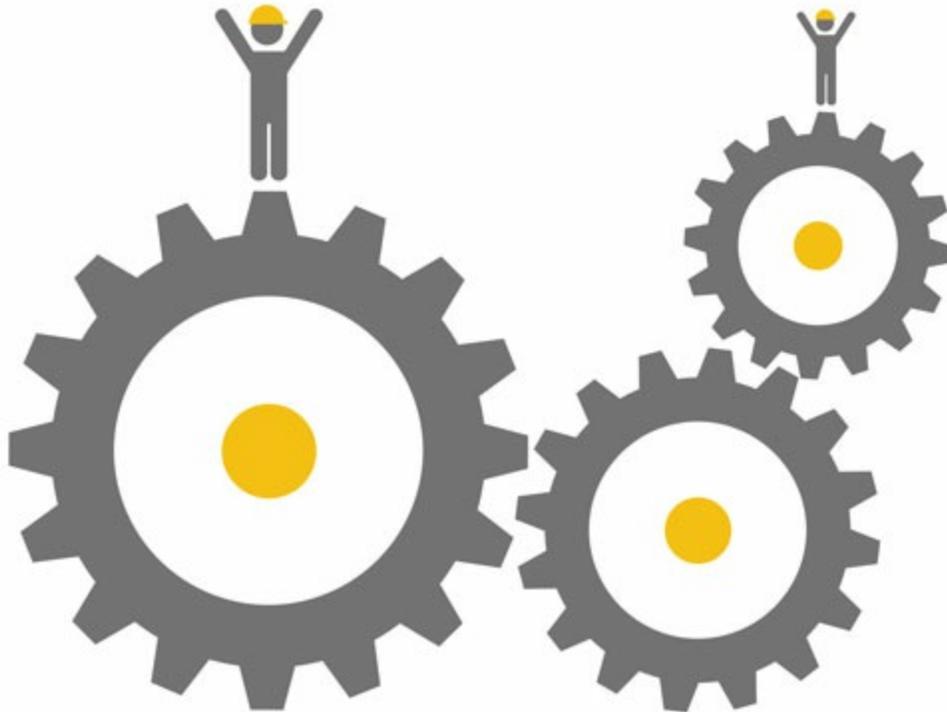
La situación de mi hermano no era mejor, trabajó en una empresa que le prometió mucho pero que nunca le pagó nada y una serie de hechos lo habían dejado sin blanca y con un montón de sueños frustrados. Yo lo había dejado con mi novio y con ello pensé que perdía a mi mejor amigo desde hacía más de diez años. A mi hermano lo había dejado la novia. Y hacía poco que había muerto nuestra madre. Todo un panorama como podéis ver, y eso que me dejó cosas por contar.

Así que durante mucho tiempo tuve dos trabajos, uno que me ayudaba a pagar las facturas y que me ocupaba desde las 9:00 h hasta las 19:00 h de la tarde y el otro, el de Gordon Seen, la empresa que estábamos montando. Mi jornada en ella empezaba a partir de las 19:30 h y terminaba a horas intempestivas de la madrugada. Estuve varios años durmiendo apenas tres horas para conseguir hacer realidad mis sueños.

Todo lo que ganaba en mi primer trabajo era para poder vivir y comer de forma modesta y el resto lo invertía en mi sueño. Fue una época sacrificada pero llena de ilusión, una época preciosa, en la que todos los que nos íbamos involucrando en el proyecto pusimos todo y más de lo que teníamos.

En eso se ha fundamentado siempre Gordon Seen y mi obsesión siempre ha sido que todas las personas que han pasado o formado parte de ella, tuvieran la oportunidad de convertir en realidad sus sueños, tal y como yo pude hacerlo en su momento. Valoro mil veces más las ganas, la ilusión y el compromiso en las personas que sus conocimientos. Siempre con una base claro, pero con actitud todo se aprende.

Esto es Gordon Seen, un grupo de personas que, con mucha ilusión, empeño y talento, consiguen hacer realidad proyectos. Y es un orgullo poder estar al frente de este gran equipo. Donde cada individuo suma. Donde el crecimiento individual y personal es lo que dan valor a la empresa.





**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

Hemos estado al borde de arruinarnos y al borde de cerrar la empresa varias veces por confiar en personas equivocadas, por defender un proyecto en el que nadie creía y porque (también hay que admitirlo) simplemente la hemos cagado muchas veces. Pero creo que es lo mejor que nos podría haber ocurrido. Ha sido la única forma de aprender mucho y de verdad. A nivel personal ha sido la forma de darme cuenta que realmente es lo que quería. Creí en ello. Si no ya os digo que, con lo que costó, habría desistido. Me hubiera rendido.

Han sido muchos años de “prueba-error”. Era necesario hacerlo así porque nos movíamos en un terreno que todavía se estaba inventando.

**Y así es como realmente se aprende: arriesgando, convencido que lo conseguirás. Con esperar a que salgan las cosas o buscar el momento perfecto, no se aprende ni se hace nunca nada y todo se pospone. El mañana se acaba convirtiendo en nunca.**

Creímos en las RRSS de forma muy temprana y vivimos una época en que decir que eran el futuro de la comunicación era provocar en los directores de marketing unas risas incontroladas y pensamientos de “pobres ilusos”. Pero la perseverancia, la tozudez, la ilusión, mucho trabajo y empeño han hecho que el tiempo nos diera la razón.

Empezamos con un proyecto llamado **@vistolovistotv** (<https://www.youtube.com/user/vistolovistoTV>), un programa de humor que ahora lleva más de siete temporadas por el que han pasado los mejores monologuistas, youtubers, presentadores y grupos de música del momento y que todavía sigue siendo único. Un formato totalmente nuevo en ese momento. Las bases eran las de un *late night show*. Pero hecho en un teatro, en directo y retransmitido en streaming a la vez que se troceaba y se colgaba en el canal de YouTube del programa. Que a día de hoy la forma una comunidad de 300.000 seguidores y lleva 32 millones de reproducciones.



La política era hacer un contenido divertido, intentando que mediante el *branded content* las marcas pudieran participar en el programa y que su presencia enriqueciera la experiencia, lejos de ser intrusiva y molesta. ¿Cómo? Eso es con lo que más innovamos y tenemos numerosos casos de éxito de las marcas que participaron, siendo el propio formato ya un caso de éxito en sí. Fue un escaparate muy bueno para mostrar todo lo que éramos capaces de hacer en la agencia: la creación y combinación de contenidos, RRSS, producción, gestión de *influencers*, poder de convocatoria y puesta en escena.

Y después TV3, la televisión autonómica de Catalunya nos encargó que ideáramos un programa de características similares. Y sí, lo hicimos, se llamó **@Etiquetats** (<http://www.ccma.cat/tv3/etiquetats>). El primer programa hecho y pensado para emitir en directo a través de su web. Todo un éxito. Y a partir de aquí seguimos con productos propios de la agencia y productos que hemos hecho por encargo para distintas marcas que han confiado y siguen confiando en nosotros. Las marcas apuestan por nosotros para que les propongamos cosas distintas, frescas y rompedoras. Y nuestro trabajo es idearlas, llevarlas a cabo y controlar cada día si responden a las expectativas iniciales.



<https://www.youtube.com/user/ETIQUETATS>

Un trabajo apasionante, que requiere de un compromiso muy exigente, en el que trabajas mucho, pero con el que te llevas unas experiencias que difícilmente podrías vivir en otro tipo de empresa. Vivimos lo que hacemos, lo sentimos, nos dejamos la piel en ello.

No hay nada más gratificante que pensar “esto lo hemos creado nosotros de la nada y funciona”.

Es algo que me ocurre cada vez que estamos en medio de un programa en directo, o un evento o una campaña. Ves reír a la gente, la ves disfrutar. Ves un teatro de 700 personas

lleno, con caras sonrientes y aplausos. Y lo que piensas es: lo hemos conseguido, una vez más lo hemos hecho. Y es una sensación preciosa.

Así es como me gano ahora la vida y como nos la ganamos cada una de las personas que forman parte de Gordon Seen: con un sueño que un día tuvimos y perseguimos hasta dejarnos la piel.

Quiero, si me lo permitís, mandar un fuerte abrazo y darles las gracias a este gran equipo con el que comparto sueños y alegrías.

**Gracias chic@s por ser ADN Gordon Seen.**





**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)

*“Cuida **TUS PENSAMIENTOS**,  
porque se convertirán en **TUS PALABRAS**.  
Cuida tus palabras,  
porque se convertirán en **TUS ACTOS**.  
Cuida tus actos,  
porque se convertirán en **TUS HÁBITOS**.  
Cuida tus hábitos  
porque se convertirán en **TU DESTINO**.”*

**Mahatma Gandhi**

Mientras escribo este libro estoy viviendo la separación empresarial con mi hermano. Algo que, sinceramente, a estas alturas de la película no me hubiera imaginado nunca que ocurriría.

Algo con lo que no contaba. Algo que, podréis deducir por lo que os acabo de contar, está siendo muy doloroso. Algo que no llevo nada bien. Esto no tendría que ir aquí, en este capítulo, es algo que me hubiera gustado no tener que escribir nunca, es algo que me hubiera gustado no vivir. No venía incluido en mis planes.

Todavía no os he contado por qué tengo un vínculo emocional tan fuerte con mi hermano. Todavía no os he explicado cómo llegué a sentir que podíamos ser la misma persona. Pero es cierto que me siento como si me hubieran arrancado una parte de mí. Me siento triste y puedo sentir el dolor de unas flechas envenenadas clavadas en mi corazón, que me duelen tanto que haría lo que fuera por arrancarlas, aunque ello conllevara que mi corazón saliera con ellas. Pero ése es mi dolor, es mi forma de ver y afrontar el tema, es un sentimiento contra el que no puedo luchar. Al fin y al cabo, nuestros puntos de vista habían cambiado tanto que era imposible una reconciliación empresarial.

El proyecto personal de Valentí era y es tan grande que le llevó a no poder seguir el día a día de la empresa. Y nuestros puntos de vista sobre cómo gestionar los proyectos y el personal empezaron a ser muy distintos. No me preocupaba en absoluto el hecho de quedarme sola gestionando Gordon Seen, sabía que era perfectamente capaz y hacía mucho tiempo que venía haciéndolo. Pero no quería que se rompiera esa unión absoluta que teníamos, no quería que dejaríamos de ser “UNO”.

Tengo la inmensa suerte de contar con un equipo fantástico a mi lado. Muchos de ellos han estado desde los inicios y otros se han ido sumando a esta empresa, pero todos saben que el éxito actual se debe a que muchas personas apostaron por ella y ayudaron a construirla de esta forma tan particular y con unas características tan propias y unos valores tan característicos.

Bajo mi forma de ver, eso está por encima de todo. Según mi parecer, las personas están por encima de cualquier proyecto, por encima de la oportunidad de ganar mucho dinero,

por encima de los individualismos absurdos que te llevan a la desgraciada soledad de un éxito a costa de todo. Seguramente sé que nunca podré ganar mucho dinero o pegar un pelotazo de la hostia, porque para eso necesitas tener pocos escrúpulos, para eso no puedes tener unos valores basados en el esfuerzo, la empatía, la sinceridad y la honestidad. Pero me considero inmensamente rica. Soy así. Mis padres me han enseñado a luchar por mis sueños, pero siempre desde la honestidad absoluta conmigo misma y con los demás.

He aprendido que necesitas dedicar tiempo a tu gente para transmitirles quién eres, qué buscas y qué quieres, para que puedan elegir subirse a tu barco o para que tengan libertad de saltar al mar. Sé que tu equipo en el trabajo será más efectivo cuanto más le expliques, cuanto más se involucre en el proyecto, cuanto más lo sienta suyo. Pero ojo, si lo haces, tiene que ser real. Tienes que dejar que realmente sea tan suyo como tuyo, sin perder el control, claro, pero yo lo veo así.



Estos son mis puntos de vista y mi manera de trabajar. Son cosas que tengo tan claras y con las que llevo trabajando tanto tiempo que olvidarlas o trabajar de otra manera, para mí, sería un suicidio moral, y comportaría fallar a esas personas que han confiado en mis palabras, en mis promesas y eso, nunca voy a hacerlo. Valentí tiene sus razones y su forma de ver el asunto. Seguro que sus razones serán tan o más fuertes que las mías, pero son las suyas. Estoy segura de que también le duele infinito la situación. Pero la

realidad es que llegados a este punto no hemos sido capaces de llegar a un acuerdo empresarial porque ninguno de nosotros quería renunciar a su verdad.

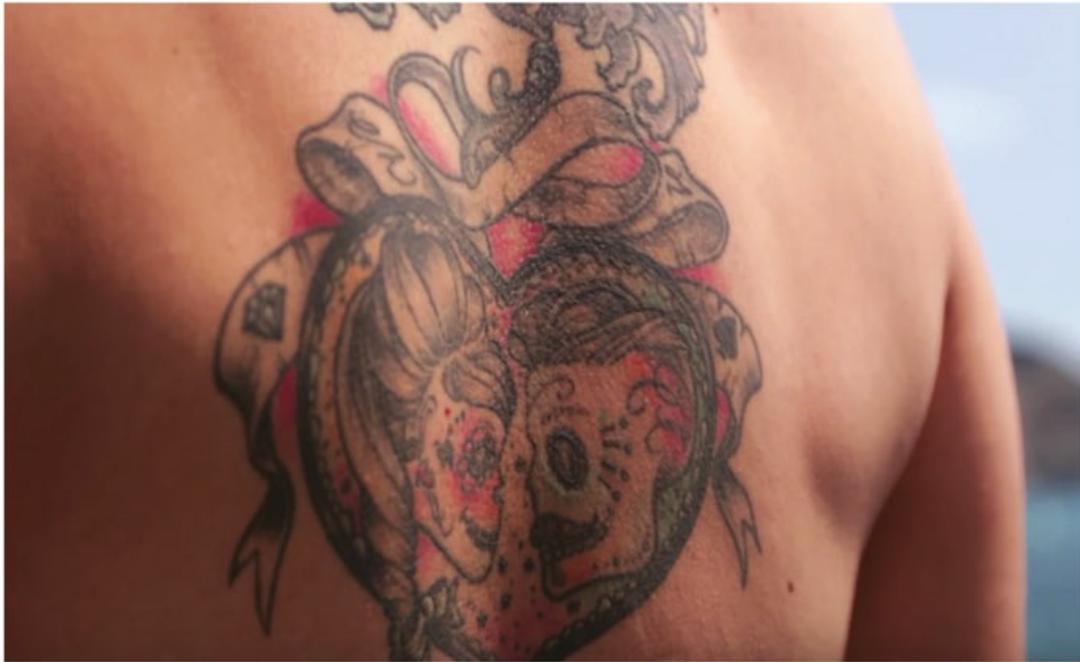
Por eso, nadie ha podido ceder más de lo que ha podido hacerlo. Y en mi caso, porque si he aprendido algo es que en la vida intentaré no saltarme mis principios por nada del mundo.

Y sonará raro que diga esto cuando os he estado hablando de cumplir sueños, de mi trabajo y cuando os he dicho lo feliz que me hace tener una especie de varita mágica para hacer realidad cosas en las que sueño. Os preguntaréis, qué ha sucedido para haber permitido que se rompiera el sueño de los dos hermanos, unidos, trabajando juntos, sabiendo que serían invencibles. Y la verdad es que no tengo respuesta para eso. Es cierto que en principio sólo ha sido una ruptura empresarial por divergir en la forma de ver las cosas, de afrontar los proyectos.

Pero para mí ha sido más que eso. Pero quizás porque soy una persona muy sentida, una persona que ha aprendido a llevar una coraza para que le duelan menos las cosas, una persona que se ha hecho dura de la cantidad de puñetazos que le ha dado la vida y que ha aprendido a defenderse. Ha aprendido a verlos venir. Y esto no lo vi venir.

Pero en realidad, los dos estamos haciendo lo que os he contado hace una ratito. Aplicar la frase “que nadie os diga lo que podéis hacer o no, que nadie os diga cómo tenéis que vivir vuestra vida.” Así que cada uno ha seguido su camino bajo esa premisa. Y estoy segura que muy pronto nos encontraremos de nuevo.

Mientras tanto, seguiremos siendo hermanos y espero que puedan haber muchos más proyectos juntos. Porque la vida hay que vivirla para darse cuenta de la insignificancia que a veces las cosas tienen cuando ha pasado el tiempo. De lo relativo que es todo ante el amor infinito que se puede sentir hacia un hermano.



**“EL AMOR INFINITO INCLUSO TRASCIENDE A LA MUERTE”**  
VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

En mi espalda tengo dos tattoos. El primero me lo hice cuando murió mi madre, son dos flores enlazadas y luego integré el segundo, que es el de las dos calaveras mexicanas que significan el amor infinito incluso después de la muerte. Si os fijáis hay dos letras encubiertas, la M y la V. La M es como empieza el nombre de mi madre y el mío y la V es como empieza el nombre de mi padre y el de mi hermano. En mi espalda llevo a mi familia y el amor infinito que sentimos mutuamente, incluso por encima de la muerte.

¿Habéis visto la película *The pursuit of happiness* (En busca de la felicidad)? (<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo3>). A mí me encantó, habla de muchas cosas relacionadas con lo que os explico en este capítulo. Habla de perseguir los sueños, habla de no dejar que nadie los frustre. Habla de cómo un padre en un momento determinado, debido a su frustración, quiere decirle a su hijo que no va a ser bueno en algo y que no se esfuerce, pero al segundo se da cuenta de que eso es lo peor que le puede hacer, que le está haciendo lo mismo que la sociedad le había hecho a él y rectifica y le dice lo que podéis ver en el siguiente fragmento.



***THE PURSUIT OF HAPPYNESS***  
***(EN BUSCA DE LA FELICIDAD)***



<http://www.mercesanjuan.com/sequierasser/capitulo3>



Completa la experiencia del capítulo

Que la mañana no acabe con tus sueños en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo3>



«Who needs a road» - Signpost sound



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*En busca de la felicidad* (2006)

Gabriele Muccino



“El amor infinito incluso trasciende a la muerte”



Nacemos, vivimos y morimos solos

*“Nacemos llorando,  
vivimos quejándonos y  
morimos desilusionados.”*

**Thomas Fuller**

*“Puedes pasar toda tu vida culpando  
al mundo, pero tus éxitos y tus derrotas  
son tu única responsabilidad.”*

**Paulo Coelho**

**Tú eliges: perder la vida quejándote o vivirla para cambiar aquello que no te gusta.**



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

**Nacemos, vivimos, y morimos solos.**



Es algo que deberíamos grabarnos a fuego en nuestra mente. Sé que os sonará raro que lo diga yo. Justamente yo, que siempre hablo de valores de equipo y de amistad.

Es cierto que tenemos muchas personas que nos pueden acompañar en nuestro viaje, es cierto que es precioso compartir la vida con ellas, es cierto que somos seres sociales.

Es cierto que solos iremos más rápidos, pero acompañados conseguiremos llegar más lejos.

Pero eso, siempre, tiene que ir precedido de la responsabilidad que tenemos con nosotros mismos.



*“Un gran poder  
conlleva una  
gran responsabilidad.”*

**Spiderman**

**Y vivir es un gran poder.** Estar vivo nos da la posibilidad de crear, de ayudar, de ser, de imaginar. Tenemos libertad, ahora mismo, y no la valoramos. Y para poder ser realmente libre hay que saber quiénes somos, cuáles son nuestras limitaciones, nuestros defectos y cualidades. Sólo así podremos coger las riendas de nuestras vidas y cambiarlas para ser mejores, para ser más felices, para sentirnos más vivos y aportar nuestro grano de arena para hacer más agradable a los demás este paso por el mundo.



Nos sostenemos tanto en terceros que olvidamos la responsabilidad que tenemos como personas, nos olvidamos que nosotros somos los que debemos tomar decisiones. Nosotros tenemos que asumir nuestra realidad y afrontarla para luego poder cambiar lo que no nos gusta.

Es realmente fácil siempre dar la culpa al mundo, a las circunstancias, a tu pareja, a los amigos. Fijaos que siempre creemos estar rodeados de injusticias. Todo lo que nos ocurre lo justificamos con argumentos que eluden nuestra responsabilidad. Siempre nos excusamos en argumentos que, si analizamos de forma realista, la mayoría dependen de nosotros.

Es cierto que hay cosas, que no podemos controlar, cosas que no dependen de nosotros, situaciones que nos han “tocado”, circunstancias que condicionan nuestra vida. Pero todos y cada uno de nosotros tenemos el deber y la obligación de analizarlas, de asumirlas, ver que está en nuestra mano para poder cambiarlas y actuar. Si empleáramos el tiempo que gastamos en quejarnos o compadecernos en buscar soluciones y alternativas a nuestros problemas/frustraciones, seríamos mucho más felices.



**Vivir es una responsabilidad,  
solamente tenemos una vida,  
y creo que nos debemos a nosotros  
mismos vivirla de la mejor forma  
posible, intentando ser felices y  
aportando todo aquello que podamos.  
Perder el tiempo siendo tristemente  
negativos no nos llevará a nada.  
Ocuparla siendo positivos y proactivos,  
nos llevará a la satisfacción  
de haber vivido plenamente.**



**NO podemos** decidir dónde nacemos.

**NO podemos** elegir qué nos tocará vivir.

**NO podemos** saber cómo moriremos,

**SÍ PODEMOS DECIDIR**

**CÓMO QUEREMOS VIVIR.**



Al final los hechos son los hechos, igual para todos, pero delante de una situación determinada sí que podemos afrontarla de una manera u otra.

Podemos decidir compadecernos toda la vida, llorando nuestras desgracias, o afrontar la situación con positivismo, energía y buscando soluciones a nuestros problemas.

Cuando seamos responsables, cuando sepamos quiénes somos, cuando seamos capaces de asumir culpas y asumir la realidad, será cuando más fuertes seremos.

Seremos mejores y nos sentiremos más libres. Y daremos valor a la soledad bien entendida. La soledad de nuestra toma de decisiones, la soledad de asumir nuestras obligaciones, la soledad de decidir cómo queremos vivir y con quién queremos hacerlo. Y esa soledad es la que nos va a hacer más libres y felices.



Seguramente algunos de vosotros, como muchas personas, asocian el término “soledad” a algo negativo, algo peyorativo, pero no lo es. Estar solo, saber encontrar nuestros

momentos de soledad y sentirnos relajados, es uno de los mejores síntomas de que estamos bien con nosotros mismos, es un síntoma de salud mental.

Hay personas que no pueden estar solas, que les aterra el silencio, que tienen miedo a ponerse a pensar. Eso se debe, en muchas ocasiones, a que tienen miedo a darse cuenta de todo lo que os estoy contando.

Les da miedo darse cuenta de cosas que si asumieran les llevarían a tener que hacer cambios que desean, pero que les dan pereza o miedo.

**La soledad es imprescindible para poder disfrutar de una buena compañía y ser una buena compañía.**

**Saber estar solos nos hace libres, porque sabemos que si elegimos estar con alguien no es por necesidad, no es por miedo, sino porque queremos.**

**La soledad enseña más que cualquier compañía.**

*“Solía pensar que  
la peor cosa  
en la vida era  
terminar solo.  
NO LO ES  
Lo peor de la vida  
es terminar con alguien que te hace  
sentir solo...”*

**Robin Williams**

Hay personas que deciden irse, irse muy lejos. Recuerdo la historia de un hombre que estuvo viviendo en el bosque completamente solo durante treinta años. Le llamaban “El último ermitaño”.

Fueron treinta años sin el contacto humano, sin conversación. El ermitaño se sentía más solo estando en sociedad que cuando vivía en el bosque. Rodeado de personas pero ahogado en su soledad. Esa clase de soledad puede devorarte.

¿Os ha ocurrido alguna vez? Estar rodeado de gente, tener mucha gente alrededor, pero sentirnos realmente solos.

Creo que es uno de los peores sentimientos que existen. Cuando la soledad es una opción escogida o bien llevada, es maravillosa. El saber estar solo, el conocerte, reflexionar, el saber elegir en cada momento lo que necesitas, el sentir la paz de estar solo. Es genial.



Pero cuando este sentimiento lo experimentamos en una situación no escogida, en un momento no elegido, cuando este sentimiento nos sorprende, es complicado de sobrellevar. Puede llevarnos a una profunda tristeza, a una depresión e incluso a la ansiedad.

Este tipo de soledad, en ocasiones es difícil de diagnosticar, porque hablas con personas, te relacionas o incluso vives con ellas. Te puede sorprender en familia, estando en pareja, o en tu entorno social aparentemente normal.

Por eso puede ser tan negativo, porque sus síntomas parecen que no sean reales y por lo natural no se toman medidas para poner remedio a ese sentimiento. Y la cosa se complica y la infección se propaga y, como la mayoría de las infecciones, puede acabar en muerte. En este caso en muerte emocional.

Así que, de una manera o de otra provoca la muerte. La muerte más lenta y dolorosa que puede existir porque como los síntomas no son alarmantes, nadie dice que hay que operar, nadie te explica qué debes hacer y te abandonas a pensar que será un mal momento.



Esta soledad es uno de los grandes males de nuestra sociedad. ¿Os habéis preguntado por qué en una sociedad en principio de bienestar aumenta de forma desmesurada la depresión y la ansiedad? Trabajamos mucho, estamos absortos en nuestro día a día, vivimos estresados, a menudo enfadados y muchas veces un poco amargados. Nos olvidamos de lo importante, de lo que verdaderamente puede hacernos felices. Y eso nos lleva a estar y ser más tristes y grises cada día, más egocéntricos y a escuchar menos.

Así que es posible que se despierte en nosotros ese sentimiento o que lo hagamos despertar en otra persona con la que “compartimos” la vida.

**Al final, todos somos víctimas y  
todos somos verdugos.**

Sinceramente vamos sobrados de formación académica y muy faltos de educación emocional. Somos nulos en la gestión de las emociones y creo que es algo que desde pequeños deberían enseñarnos mejor. Y en su defecto preocuparnos por aprender.





*“Tú me diste estas **emociones**,  
pero no me dijiste **cómo usarlas.**”*

**Frankenstein**

Me he sentido así muchas veces en mi vida. Me he sentido muy sola en momentos muy distintos, pero cada vez menos porque cada vez soy más consciente de la responsabilidad de vivir. Sé que yo os diga que me he sentido sola os parecerá gracioso, os sonará a cachondeo. Pero no es así.

Me ocurrió y ya desde muy pequeña. Mis padres trabajaban mucho, muy duro y apenas podía pasar tiempo con ellos. Me criaron mis abuelos la mayor parte del tiempo, pero hay que decir que mis padres me dedicaron mucho más de lo que podían, tanto económica como emocionalmente. Me dieron literalmente su vida.

Mis padres apenas descansaban porque creían que trabajando podrían pagarnos los mejores colegios, los mejores estudios. “Es la mejor herencia que os podremos dejar”, decían. Y es cierto la herencia que nos han dejado en estudios, sacrificio, en valores y en sobrevivir es de “master”. Pero yo les echaba mucho de menos. En realidad fui muy afortunada, tuve dos padres y dos madres. ¡¡Qué más se puede pedir!!

Esta afirmación responde a un sentimiento racional, pero cuando eres pequeño simplemente sabes que te sientes solo. O mejor dicho, sabes cómo te sientes pero no le sabes poner un nombre ni un porqué a ese sentimiento. Me da rabia escribir esto porque tuve una infancia ejemplar, una infancia que muchos desearían, no me faltó de nada. Pero ahora puedo analizar cómo me sentía, qué me ocurría y puedo afirmar que me sentía sola.



Me levantaba a las 06:30 de la mañana para coger un autocar que me llevaba a Girona a 35 kilómetros de casa para estudiar en un colegio privado sólo para chicas. Cuando salía

a las 17:00 horas asistía a toda clase de actividades.

Practiqué gimnasia deportiva, patinaje, música, piano, danza, vóley, esquí, tenis... hice prácticamente de todo y llegaba sobre las 21:00 horas a casa con mis abuelos. Mis padres venían agotados de trabajar y todavía debíamos preparar la cena, hacer los deberes y organizar todo para el día siguiente.



Tenía una vida muy activa. Me gustaba lo que hacía, algunas veces más que otras, pero echaba de menos poder estar con mis padres. Estar con ellos de otra forma, contarles mis hazañas y reírme con ellos. A esas horas os podréis imaginar lo cansados que estaban y, como es natural, querían saber cómo había ido en el colegio, qué tal las notas y si me había portado bien. Me educaron de forma muy estricta y tengo que reconocer que esa rectitud me ha enseñado mucho, me ha ayudado mucho, pero me ha dolido, también, mucho.



Con el tiempo fui construyendo mi mundo. Me encerré en él y cuando me preguntaban no me apetecía contestar, de hecho veía las preguntas como una amenaza, como un signo más de control.

Desde muy pequeña tenía mi mundo dentro de mi casa. Siempre estaba en lo alto de un árbol o en el tejado. En sitios donde la soledad fuera agradable, necesaria y mía.

Mi casa estaba rodeada de bosques, así que allí me construía mis cabañas y allí me sentía libre, en paz. El silencio era agradable y tenía mucho sentido. Allí ya empecé a ser **#AlmaLibre**. Allí ya me sentía india, indígena, guerrera, fuerte y mía.

Allí tomaba mis propias decisiones, era autosuficiente y maduraba mis pensamientos desde las alturas de la copa de un árbol, observando el mundo desde otra perspectiva. Mi perspectiva. Después tomaba decisiones, medía las consecuencias y me sentía legitimada a equivocarme porque, total, en mi mundo decidía yo, sólo yo.

Y no veas si me equivoqué veces, era de las de intentar lo imposible. Llegaba siempre a casa destrozada de tirarme por barrancos con la bici, o por haber intentado dar un salto de locura, con cortes por fabricarme arcos y flechas para defender algo que nunca sería atacado, o con morados por haberme construido columpios con cuerdas hechas de hierbas. Era la McGyver del bosque. Robaba las herramientas del garaje a mi abuelo, que pillaba unos berrinches que no veas, sobre todo cuando de vez en cuando le perdía alguna o me saltaba alguna uña por martillearme el dedo al hincar clavos construyendo “cosas”.

Pero realmente hacer todo eso me hacía muy feliz, inmensamente feliz.

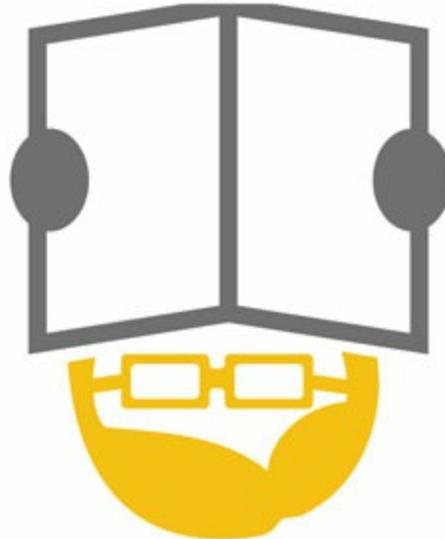
Me pintaba la cara de india y con mi arco, mis flechas, mi perro, mi bici y mis veinte heridas en el cuerpo me sentía libre. De muy pequeña aprendí que sentirme sola no me gustaba, así que empecé a disfrutar de mi soledad. Lo veía como una oportunidad de poder hacer “mis cosas”.

Crecí muy rápido y me convertí en una hija ejemplar. Estudiaba, no salía y sacaba muy buenas notas. Mis padres presumían de hija cuando estaban con otros diciendo “qué





suerte hemos tenido” y les soltaban mil virtudes sobre mí. Y recuerdo que eso me sacaba de quicio.



Pero en ese momento ni ellos ni yo teníamos ni idea de lo que vendría. Esta historia duró muchos años y fui creciendo y como os he dicho no había síntomas

aparentes por los

que preocuparse, pero yo me sentía cada día más sola. Al crecer, la historia se complicó. Tenía más

poder de decisión, más margen para actuar y cada vez más ganas de huir de ese control y de esa corrección. Y mis argumentos eran “si no están por qué no puedo hacerlo”, “ellos no me conocen, ellos quieren que sea una persona como la que se han formado en su cabeza, pero en realidad no tienen ni idea de cómo soy, ni de qué me ocurre, ni de lo que siento ni por qué”.

Y cada vez estaba más enfadada, aun sabiendo que no tenía derecho porque lo hacían todo por mí. Pero eso todavía me enfadaba más. Y ese enfado me producía tristeza, mucha tristeza.

Necesitaba encontrar algo que me evadiera de verdad y así es como empecé a correr después de clase. Corría mucho, muy rápido y tenía una flexibilidad fuera de lo común. El primer día que salté una valla, mi entrenador llamó a otros cuatro y dijo:

“Fijaos, va a ser muy buena, puede ser de las mejores”. Entonces tenía catorce años, mi



técnica era inexistente y en la vida había pisado una pista de atletismo. Pero allí encontré una manera de calmar mi sensación de soledad, algo que me llenaba, algo que me hacía sentir muy bien. Se convirtió en mi refugio, en una forma de vida.



Tenía una vida distinta a todas las chicas de mi edad. No compartíamos cine, ni experiencias. Ellas hablaban de su primera cita, de su primer beso y yo de mis carreras, mis entrenos y mis tiempos. Como es normal me fueron excluyendo del grupo, pero acostumbrada a sentirme sola, eso me afectó sólo un poco al principio. Luego, lejos de sentirme sola, me sentía afortunada de ser diferente.

Corría lo más rápido que podía, todas las horas que podía y eso me hacía tremendamente libre. Creé mi vida en torno a eso. Lo único que hacía era estudiar, entrenar, competir los fines de semana y ayudar en el negocio familiar. Mi vida eran los 100 metros vallas.

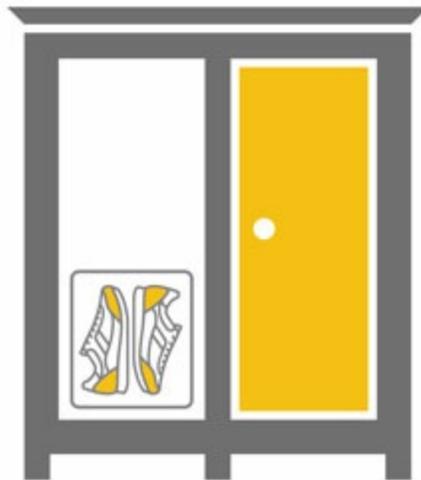


Un día todo se torció y mucho. Mejor dicho, mi tobillo se torció después de varias torceduras anteriores, pero esta vez fue la definitiva. Me rompí el ligamento anterior del tobillo izquierdo. Era mi pierna de apoyo para saltar vallas y mi hiperlaxitud me llevaba a torcerme continuamente los tobillos, sobre todo el izquierdo. Me lo protegía con todo tipo de vendajes, tappings, plantillas especiales, pero nada. Al final, petó.

El día que lo reventé era en una final de un campeonato de España junior y estaba buscando la mínima para poder ir a los mundiales de Seúl en 1992. Y allí, en esa pista, terminó mi carrera para siempre. Visité muchos médicos y todos coincidieron en que podían operarme pero que jamás volvería a ser buena saltando vallas. Que intentara dedicarme a los 100 metros

lisos. Pero allí no era buena, allí era mediocre y yo quería ganar, ser la primera, ser la mejor. Así que esta opción no me servía. Lo dejé por completo, de golpe.

Desde el momento en que metí mis zapatillas de clavos en una caja dentro de un armario viejo de casa, una parte de mí se quedó allí dentro, triste, inútil, frustrada y más sola que nunca. Así que mi soledad disfrutada en una pista de atletismo se convirtió en una soledad solitaria y amarga.



Seguí estudiando, pero mi vida perdió sentido durante mucho tiempo. Empecé a disfrutar de los años de “la edad del pavo” que no había tenido, pero no era lo mismo. Así que intenté integrarme en mi nuevo mundo. Estudié mi carrera, el posgrado y un master y todo genial, aunque como os he contado en otro capítulo, alguno de mis cálculos no salieron bien y me junté con personas equivocadas. Así que volví a caer una y otra vez en una soledad triste.

Aunque en apariencia parecía que todo iba de fábula, era mentira, mi mentira. Todo iba bien hasta que iba mal. Y al final una vez fue mal de verdad. Me tomé muy en serio el tema de “persigue tus sueños y vive la vida”. Aparté a mi familia de mi lado, para poder vivir a tope y no quería saber nada de ellos, seguía enfadada por no sé muy bien por qué. Por ese control, por esa rectitud, por haberme sentido sola. Pero contrariamente a lo que imaginaba, cada día me sentía más sola, más triste y más lejos. Porque por mucho que corras jamás puedes huir de ti mismo, de tus sentimientos, de tus traumas. A no ser que los mires de frente a los ojos. Ahora ya lo sé. Pero darme cuenta me costó varias crisis

de ansiedad y una depresión de caballo.

Y, paradojas de la vida, volviendo a la historia que os estaba contando del último ermitaño, a él lo sacaron a rastras de su escondrijo para llevarlo al mundo. Su existencia parecía triste para muchos, pero él sabía una cosa, que yo también aprendí y que ahora sé:

**A la hora de la verdad, estés con alguien, o rodeado por un tumulto o estés solo, solamente tú puedes decidir en quién apoyarte, en quién no, o en no apoyarte nada más que en ti y en tu instinto.**

**Tú eliges, sólo tú.**

Y cuando entendemos esto es cuando estar solo es una elección, no una condición.

Siempre hay alguien, siempre podemos elegir. Yo elegí llamar a mi madre después de años esquivando sus llamadas, después de repetidos días asistiendo a urgencias, sin poder dormir, sin poder comer. Esperé mucho, pero al final la llamé para que me sacara de mi cabaña en ruinas, de mi desastre que había construido a sus espaldas.

Hablamos. Le conté cosas que jamás le había contado, incluso sentimientos que explico en este capítulo. Y las dos aprendimos mucho. Tardé meses y muchas lágrimas en curarme y también muchos perdones.

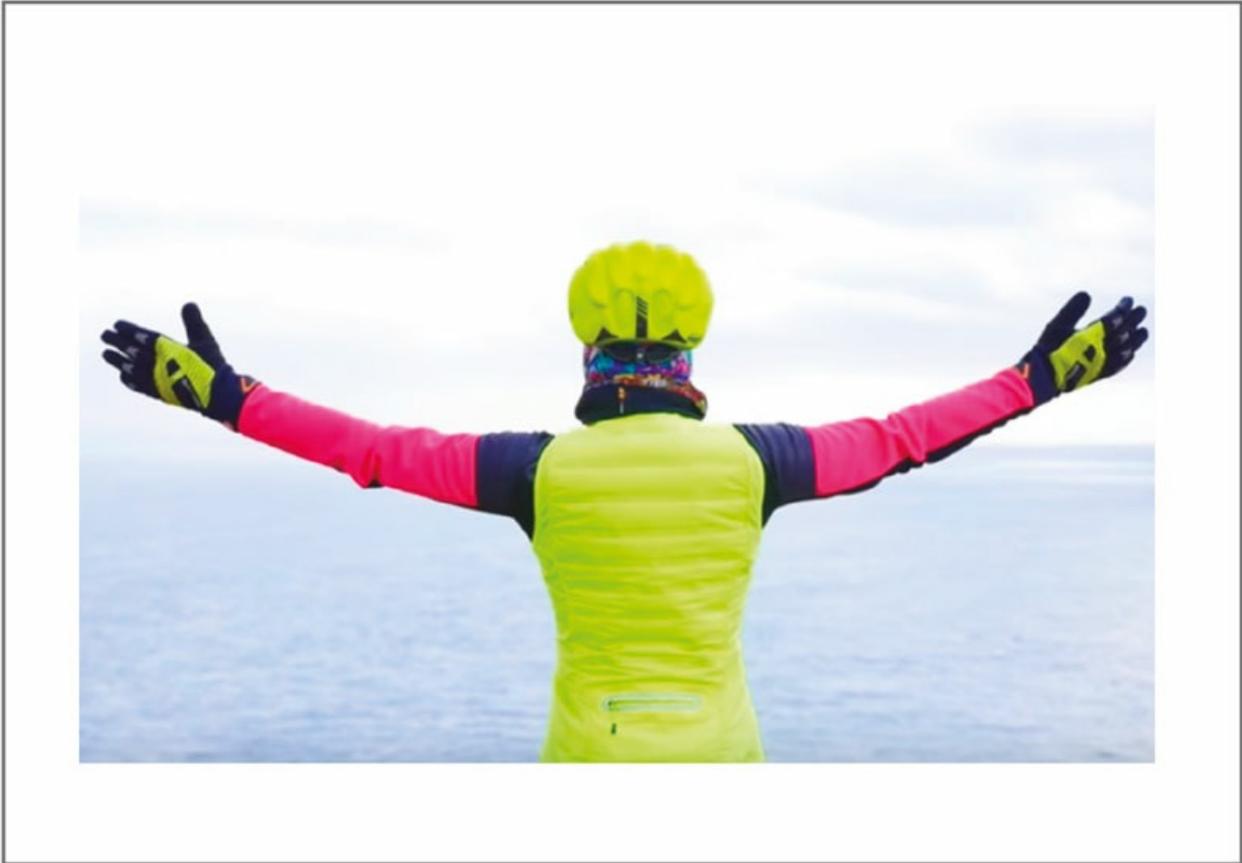


Pero lo más importante, lo que aprendí de verdad, es que era el momento de perdonarme a mí misma. Sólo así calmaría mi ira, mi rabia, mi dolor. Se había acabado para siempre

el culpar a otras personas de mis sentimientos. Mi realidad es mía, la realidad de otras personas es suya. Y aun habiendo vivido las mismas situaciones pueden ser realidades distintas. Eso es lo que debemos aprender. A leer entre líneas en los corazones ajenos, a dejar de culparles y entender sus motivos. Eso nos hará fuertes, nos hará más estables emocionalmente y viviremos mejor y en paz con nosotros mismos y con los demás.



Este enero de 2016 realicé un reto personal que hacía tiempo que quería llevar a cabo, le llamé **#RenacerAPedales** (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuhkbV0bUdr-GFa6Re-J2B-Av5HCrBGBM>). Una experiencia preciosa de catarsis emocional y con una dureza considerable. 1.500 kilómetros cruzando España en bicicleta con unos 20.000 metros de desnivel todo en autosuficiencia. Más adelante os contaré con detalle la experiencia pero ahora quiero mostraros qué conclusión saqué al llegar. Mi idea era que por el camino me iría quedando con las cosas que sumaban a mi vida, y desecharía todas aquellas que podrían pesarme. Pero, al final, al reflexionar todos estos días, mi mente cambió de idea. Finalmente llegué a esta conclusión (ver vídeo realidad aumentada).



**“TANTO LO BUENO COMO LO MALO NOS CONSTRUYE, NOS DEFINE.”**

VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

Hace muy poco que por casualidad cayó en mis manos la película *Wild (Alma Salvaje)*, una película que me impactó por cómo trataba temas como la soledad. La soledad en sociedad que te lleva a hacerte daño a ti misma, y la soledad provocada para intentar curarte de todo eso. Es una historia muy bonita. Y creo que vale la pena que la veáis, os dejo con el trailer, porque creo que os puede hacer pensar sobre todo lo que os acabo de contar. Una frase que me gusto de la peli fue:

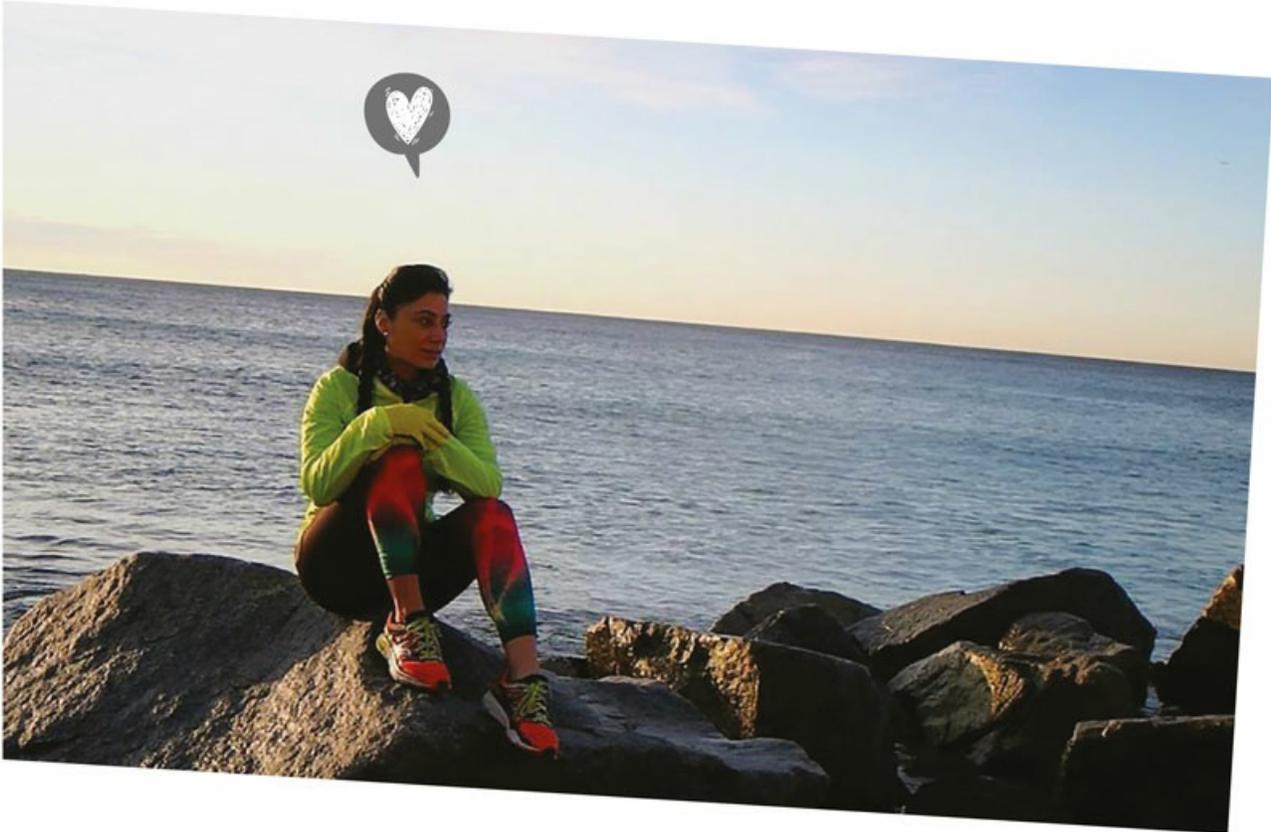
*Si tu valor te rehúye, **supera tu valor.***



*WILD*  
*(ALMA SALVAJE)*



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo4>



Completa la experiencia del capítulo

**Nacemos, vivimos y morimos solos** en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo4>



«Nustshell» – Alice in Chains  
*(Jar Of Fliers)*



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*Wild – Alma salvaje* (2014)  
Jean-Marc Valée



“Tanto lo bueno como lo malo, nos construye, nos define.”



Entrena tu vida

*“Si piensas que estás vencido, lo estás.  
Si piensas que no te atreves, no lo harás.  
Si piensas que te gustaría ganar pero que no puedes,  
no lo lograrás.  
Si piensas que perderás, ya has perdido.*

*El éxito empieza con la voluntad del hombre:  
Todo está en la actitud mental.  
Muchas carreras se han perdido antes de haberse  
corrido.  
Y muchos cobardes han fracasado antes de haber  
empezado su trabajo.  
Piensa en grande y crecerás.  
Piensa en pequeño y te quedarás atrás.  
Piensa que puedes y podrás.  
Piensa que estás aventajado y tendrás un poder.  
Tienes que estar seguro de ti mismo antes  
de intentar ganar un premio.  
La batalla de la vida no siempre la gana el más fuerte o  
el más rápido. Tarde o temprano aquel que gana es  
aquel que cree poder hacerlo.”*

**Dr. Christian Barnard**



ver foto original en:

[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)

Una teoría muy bonita y totalmente real, pero justamente vuestra pregunta será, ¿cómo hago yo para creerme todo eso? Está muy bien creerlo pero algo habrá que hacer, ¿o con solamente pensarlo ya vale?

Es cierto que para creer que podemos hacer algo, primero tenemos que ver qué es lo que tenemos a nuestro alcance para poder convertirlo en realidad y luego poner todo lo que está en nuestra mano para conseguirlo. Pero por mucho que hagamos todo eso, si en realidad no confiamos en nosotros, si no estamos fuertes de mente no lo conseguiremos, porque nuestra propia mente nos derrotará antes de conseguir terminarlo. El sacrificio, el sufrimiento, la voluntad son finitos y si nuestra motivación y nuestra cabeza no nos acompaña, será muy complicado poder conseguir nuestro objetivo.



Recuerdo algo que me comentaba mi entrenador de atletismo. Lucero se llamaba, y siempre me recordaba: “En una final de 100 metros vallas, de los nueve clasificados cuatro suelen ser igual de buenos a nivel físico y en cuanto a condiciones de entrenamiento. Pero el que ganará será el que mejor esté de cabeza en el momento del pistoletazo de salida”.

Y es cierto. Una de las atletas que admiraba era Merlene Ottey, de origen jamaicano especialista en pruebas de velocidad ganadora de ocho medallas olímpicas, pero ninguna de oro, y catorce campeonatos del mundo. Una máquina, pero si no le hubiera fallado la cabeza en muchas ocasiones hubiera sido imbatible. Le podía la presión de estar en la línea de salida. Lo pasaba mal compitiendo. Sus tiempos eran mucho mejores en los entrenamientos que en una final. En los Juegos Olímpicos de Barcelona 92 era la favorita y sólo consiguió ser quinta.



Con esto sólo quiero poner ejemplos de lo importante que es tener la cabeza fuerte y cuánto influye en que podamos conseguir nuestros objetivos en la vida. Y para ello es importante entrenar nuestra mente y crear unos hábitos en la forma de pensar, en cómo verbalizar nuestros mensajes para que sean positivos y motivadores para nosotros.

**Para crear hábitos, sinceramente, creo que no hay nada mejor que el deporte. Con el deporte he aprendido infinidad de valores que luego he podido aplicar a mi vida personal y profesional.**

Por eso creo firmemente que en las escuelas el deporte debería ser una asignatura de las básicas, al igual que la educación emocional y los primeros auxilios (sé que lo de los primeros auxilios no viene a cuento, pero ¿poder salvar una vida no es algo primordial?).

A veces creo que aprendemos muchas cosas que memorizamos y que al final pueden encontrarse en internet. Sin embargo, hay otras vitales para nuestro desarrollo diario y para afrontar la vida con éxito que nadie nos explica.



Volviendo al tema, que me voy por las ramas, creo que el deporte me ha enseñado a ser fuerte, valiente y demostrarme que con entrenamiento todo se puede.





*“Algunas personas quieren que algo ocurra, otras sueñan en que pasará y otras **hacen que suceda.**”*

**Michael Jordan**

**Primero tienes que soñar en querer hacer algo,  
luego tienes que querer que ocurra,  
y luego hacer que ocurra.**

¿Y cómo se hace eso? Inevitablemente tienes que ver qué necesitas para que se haga realidad, una vez detectadas las necesidades, ver cuál va a ser tu plan de acción y por supuesto ser disciplinado, seguir unos hábitos pautados para conseguirlo y ponerte manos a la obra siendo constante y perseverante. Tu cabeza, tu mente es la que te ayudará a no desistir en este proceso que inevitablemente, como cualquier camino, estará lleno de dificultades, de problemas y de excusas para que desistas, para que te rindas.

¡Un truco! Usa esas piedras para que te sirvan de motivación. Piensa que nada ni nadie podrá contigo y persigue tu objetivo hasta el final. Y si haces esto, lo conseguirás, independientemente del resultado —que puede ser mejor o peor—, pero lo habrás hecho. Y con todo lo aprendido tendrás herramientas para hacerlo mejor la próxima vez.



*“No creo que las cosas cambien por sí solas, **las tienes que hacer cambiar.**”*

**Rafa Nadal**

**El deporte** siempre ha formado parte de mi vida, lo he practicado  
para ganar carreras,  
para ser la mejor,  
para adelgazar,  
para escapar,  
para buscar mi sitio,  
para ser alguien,  
para refugiarme,  
para sentirme bien,  
para salir de una depresión,  
para vencer crisis de ansiedad.  
Lo usado para muchas cosas,  
en cada etapa de mi vida  
con objetivos bien distintos.



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

He practicado infinidad de deportes y lo hacía porque me daban una satisfacción muy grande. Era algo que se me daba bien, algo en lo que era buena, algo en lo que siempre destacaba. En los deportes en los que me sentía más cómoda era en los individuales, así todo el sacrificio era mío y todos los logros y medallas también. Seguramente también tiene que ver con el tema que os explicaba en el capítulo anterior de disfrutar de mi soledad, este tipo de deportes te da eso. Me gustaba tener el control de la situación, toda la responsabilidad.



El deporte que practiqué más seriamente fue el atletismo. Era velocista y vallista. Corría los 100 metros vallas, estaba en la Selección Catalana y Española Junior y me recorría todas las pistas de atletismo buscando subirme a un pódium y vencer a mis rivales. Entrenaba cuatro horas al día. Era mi vida. Lo dejé con diecinueve años debido a una lesión que no me permitía ser la mejor, y en vez de seguir intentándolo me rendí.

**Después de veinte años, ya con treinta y nueve, me di cuenta de muchas cosas. Me di cuenta de que me equivocaba totalmente en el planteamiento.**

Recordé algo que me decía mi padre en aquel entonces y que no quería escuchar: “El deporte es muy bonito, es sano, pero no lo practiques para ser la mejor, siempre va a llegar alguien mejor que tú y si ése es tu único objetivo, te vas a frustrar, te vas a hundir, vas a sentirte muy desgraciada. Y esto, tarde o temprano pasará: no siempre podrás ser la mejor, ni la primera”.

Que eso lo dijera mi padre me chocaba. Un hombre que toda la vida me había querido educar como un niño, una persona que siempre me había dicho que por el simple hecho de ser mujer debía ser más capaz y autosuficiente que nadie porque nadie me regalaría nada. Que me inculcaba que debía valorarme y esforzarme. Una persona que me exigía

muchísimo era raro que realizara dicha afirmación. Pero claro, yo en esa época era muy joven y pensaba “qué sabrá él”. Y resulta que tenía toda la razón. Lo que quería decirme era que la lucha tenía que ser conmigo misma, no contra nadie. Que la que debía superarme era yo, no a alguien. Que el único sentido que podía tener eso era la mejora personal.



**“DEJA DE QUEJARTE Y ASUME LA RESPONSABILIDAD DE VIVIR.”**

VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

**Concéntrate en batirte cada día a ti mismo, olvídate del resto.**

**No puedes controlar las mejoras  
de tus adversarios,  
no pierdas el tiempo en cosas  
que no puedas controlar.**

**No pierdas de vista tu objetivo,  
pero no te obsesiones.**

**Necesitas toda la energía mental  
para superarte diariamente,  
el resto es una pérdida de tiempo.**

**Y si pierdes el tiempo difícilmente progresarás.**

**Cree en ti, haz lo que tengas que hacer  
y olvídate del resto.**

Siempre digo que no hago pruebas, aventuras, retos o locuras, para ganar ninguna medalla, ni para ganarme el reconocimiento de nadie. Lo hago por mí, y sé que muchos no encontraréis ningún sentido en eso. Vivimos en una sociedad que nos exige constantemente demostrar que somos los mejores. Y eso es lo que nos han inculcado, pero en realidad no sirve de nada ser el mejor en algo como único objetivo, porque eso va a durar lo que va a durar: nada.

Lo que sí tiene sentido es superarse. Entonces sí que ganas, ganas en ser mejor que antes, en aprender, en superarte, en confianza. En definitiva, ganas en felicidad.





El **éxito** en la vida no se mide por lo que logras sino por **los obstáculos que superas**.

Con esta filosofía de vida que tengo ahora he conseguido muchísimas cosas. Aparte de ser más feliz y sentirme más plena, nadie puede decirme nada, nadie puede opinar sobre mis logros, porque sólo lo hago por mí. Nadie, por mucho que quiera desvalorarme y desacreditarme, tiene el poder de derrotarme y hacerme daño porque sé por qué lo hago, sé que nunca voy a subirme a un pódium y, de verdad, me da absolutamente igual. Subí muchas veces, lo eché de menos mucho tiempo, pero estoy muy feliz de haberme dado cuenta de este nuevo enfoque.

Si no fuera por esto, seguramente, nunca me habría enfrentado a las pruebas que he conseguido terminar. Nunca hubiera vivido estas aventuras, porque era implanteable que a mis cuarenta años, sin casi horas para entrenar, con un trabajo de mucha responsabilidad y mis carencias físicas, pudiera ganar ninguna de las pruebas en las que he participado.

A priori, si hubiera escuchado a la gente y hubiera querido ser la mejor, jamás habría vivido estas experiencias. Y ya os digo que, madre mía, ahora no lo cambiaría por nada del mundo. Por lo que he aprendido y por lo que he vivido. Y también por todo lo que he compartido.

No corro para ganar medallas, corro para **ganar en felicidad.**

**Mi única adversaria soy yo y eso me basta para ser mejor cada día.**



**EL VALOR DE LA SUPERACIÓN Y DEL  
TRABAJO EN EQUIPO.**



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo5>



**Agárrate a globos que te eleven, no a medallas que te hundan.**

Nada más y nada menos, contra todo pronóstico conseguí terminar el Half Ironman 70.3 de Lanzarote en dos meses de preparación, y ése fue mi primer contacto con el mundo del triatlón. Podríamos decir que aquí empezó todo, pero a decir verdad todo empezó unos meses atrás.



En mayo de 2013 mi hermano Valentí Sanjuan realizó el Ironman de Lanzarote. Me pidió que le acompañara para grabar. Lo había preparado en muy poco tiempo y a mí me parecía una verdadera locura. Algo sólo accesible para algunos privilegiados. Aun así tengo que decir que no tenía ni idea de lo duro que podía llegar a ser. Me parecía una salvajada esto de nadar casi 4 kilómetros, seguir con 180 kilómetros de bici y luego correr una maratón, todo seguido y sin parar.



Para mí, una persona que había hecho mucho deporte pero sólo deportes de velocidad y potencia, me parecía algo totalmente imposible.

Pensé que mi hermano podría hacerlo, había corrido ya alguna maratón, tenía resistencia, corría todos los días poco o mucho, había jugado al fútbol y estaba fuerte. Pero ya os digo que en ese momento no tenía ni idea de lo que representaban dichas distancias, ni lo que llegaríamos a experimentar tanto mi hermano como yo ese día. Ni tampoco sabía lo que sentiría, ni lo que representaría, ni lo que nos haría sentir a los dos, juntos, unidos. Uno disputando la prueba y el otro grabando y acompañándolo.

Fueron unas trece horas alucinantes. Sentí de todo. seguía a mi hermano, lo grababa, lo veía sufrir a momentos, disfrutar en otros. Le brillaban los ojos, sonreía, lo vi cabreado,



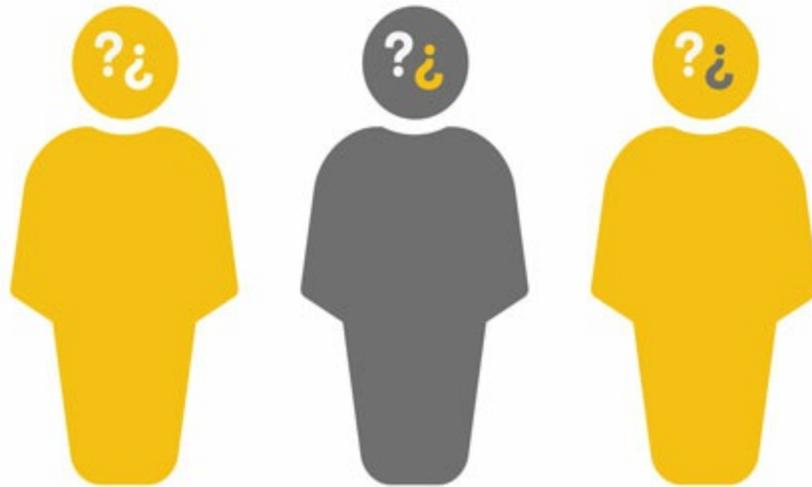
extasiado y en plena “pájara”. Pasó por casi todos los estados de ánimo que se pueden pasar durante una vida, o eso me pareció a mí. Yo experimenté algo similar. Pasaba de reír a llorar según lo veía a él. Me olvidé de todo lo superficial y dejé que mis sentimientos afloraran. Era como vivir en un estado primitivo de superación. Era como una especie de lucha por la supervivencia contra los elementos.

**En el momento vital que estábamos tanto mi hermano como yo, creo que no nos podía haber pasado nada mejor que vivir ese **Ironman en Lanzarote**.**

Veníamos de una experiencia muy dura y sentíamos un enorme vacío. Al morir nuestra madre, a parte del trauma que supone la muerte de un ser tan crucial en nuestras vidas de una forma tan repentina y que nadie hubiera imaginado nunca, nos quedamos desmembrados, solos, tristes y frustrados. Ella era el gran pilar que sostenía la armonía de la familia. Al faltar ella, todos parecíamos pollos sin cabeza. Luchábamos, tirábamos adelante, quedábamos para comer, pero no era lo mismo.

Creo que nos dolía estar todos juntos porque cuando eso ocurría nos dábamos más cuenta que nunca que ella no estaba. O al menos eso es lo que me ocurría a mí.

Me vine a vivir a Barcelona y con mi hermano empezamos a trabajar en lo que luego sería Gordon Seen, pero ya os digo, era como si hubiéramos perdido parte de nuestra identidad.



Ese día, el día del Ironman de Lanzarote, no sé muy bien explicar qué ocurrió, no sé describirlo pero ese día algo cambió. Ese día tanto mi hermano como yo supimos que ya no habría vuelta atrás, que debíamos vivir cada momento como si no hubiera un mañana, debíamos vivir, disfrutar, luchar e intentar hacerlo con la mayor intensidad posible, por ella y por nosotros. Se lo debíamos, nos lo debíamos, ella lo hubiera querido así.

Crucé la meta junto a mi hermano, juntos, abrazados, llorando de emoción y le dedicamos esa carrera a mi madre, le hablamos y le dijimos que lo habíamos conseguido juntos. Y recuerdo que le dije a mi hermano “Yo también quiero hacerlo, quiero vivir esto desde el otro lado, en primera persona. Como lo has hecho tú”. Llevaba veinte años sin practicar apenas deporte pero mi hermano me miró y me dijo “claro que sí, si quieres puedes”. Y en ese momento tomé la decisión, la decisión de que lo haría, pero también la decisión de que eso era el principio de nuestras vidas, de mi “otra vida”, la vida después de varias muertes; la de mi madre y las nuestras propias en vida.



### *EL DÍA MÁS FELIZ DE MI VIDA*

*([www.youtube.com/valentisanjuan](http://www.youtube.com/valentisanjuan))*



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo5>

Nos fuimos a casa y volvimos al trabajo, pero tenía claro que quería hacerlo. Así que empecé a moverme, a ir a caminar, al gym... pero ¿cómo podía hacer algo así si no sabía apenas nadar (bueno, lo que te enseñan de pequeño) y no había montado en bici desde que era una niña?

Pues no lo sé, pero era tanta la ilusión y el deseo que me apunté a clases con Magalí Dálix, me entrenó para ponerme en forma durante dos meses. Hacíamos ejercicios de fuerza, abdominales y piernas, una especie de puesta a punto general. Ella tenía una bici de carretera, y vio que era tanta la ilusión y el empeño que me la prestó. Y el mismo día quedé con mi hermano para probarla. Al día siguiente fuimos a ver a mi padre y me hice 70 kilómetros, lenta y con miedo. Pero los hice y a partir de ahí empecé a preparar el Half Ironman 70.3 de Lanzarote que se disputaba en dos meses. Recuerdo que era el mes de agosto y empecé a ir a nadar al mar. Las sensaciones eran muy malas en general y apenas podía correr porque años antes me había partido la rodilla esquiando. Pero de verdad, tenía una ilusión tan grande que sacaba las fuerzas de allí donde no existían y, finalmente, en octubre de 2013 fuimos con mi hermano a Lanzarote.

Lo hicimos juntos, pero esta vez los dos como participantes, el Half Ironman 70.3 de Lanzarote, la mitad de distancia de lo que él había hecho. 1,8 km nadando / 90 km en bici / 21 km corriendo. Una experiencia brutal, inolvidable. Una vez más experimenté esas sensaciones, esa unión, esa fuerza que no sabía de dónde salía. Esa satisfacción de imaginar a mi madre sonriendo, emocionada, y de verdad que podía casi sentir sus abrazos, su olor, sus manos. Esa sensación de que ella pudiera vivir a través de mí, era mi motor y el hecho de hacerlo con mi hermano, no tenía precio.



***#LoQueTeHaceGrande***

***(IRONMAN 70.3 CON MI HERMANA)***

***([www.youtube.com/valentisanjuan](http://www.youtube.com/valentisanjuan))***



**<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo5>**

Después de haber vivido esta experiencia me propuse hacer el Ironman de Lanzarote, el más duro del mundo, pero a la vez el más humano. Me ayudaron desde el Club La Santa, los organizadores de esta prueba, y pude ir una semana a entrenar allí. Recuerdo que el primer día que salí en bici me di cuenta realmente de lo duro que sería. El sol y el calor eran tremendos, el viento soplaba muy fuerte en los tramos, los puertos eran infernales y el asfalto rugoso. El resultado era que incluso en bajada tenías que pedalear y la sensación era que ibas parado. Pero eso no me detuvo, quería hacerlo y sabía que

podía conseguirlo.

Y, sí, lo conseguí. Llegué a siete minutos del corte. Una vez más mi hermano y yo hicimos la prueba juntos siempre apoyados y respaldados por el gran Borja Estrada. Nuestro ángel de la guarda, mi ángel de la guarda todavía. Él había hecho el IM en la isla dos veces ya y me enseñó prácticamente todo lo que sé. Borja me explicó cómo alimentarme, nociones de mecánica, entrenó conmigo y me soportaba cuando estaba de mal humor. Ya os digo: un ángel. En aquel entonces trabajaba en Where is the limit, que también nos ayudaron mucho con la equipación, los entrenos y el apoyo que nos dieron. Toni Marçal (Ironman y Ultraman *finisher*) también del club me dejó su bici para que pudiera hacer la prueba. Era un cabra Argon. Vamos, un pepino.

Quiero aprovechar para darle las gracias a ellos y a todos los que nos apoyaron, todos los que estuvieron empujando para que lo consiguiera: Isabel del Club La Santa, Pepe de Hed y Sailfish, Josef Ajram, Toni Marçal, Magalí Dalix, Bollé, Borja Estrada y muchos que me dejo. Porque confiaron en mí sin ser nadie, ni nada: una persona de a pie sin ninguna garantía de acabar. Fue muy duro, durísimo, pero una vez más, algo inolvidable, especial, precioso y emotivo. Muy emotivo. Los “pros” están unas nueve horas en hacer lo que yo hice en 16:53 horas.



**#HermanosIronman**  
**(IRONMAN LANZAROTE 2014)**  
**([www.youtube.com/valentisanjuan](http://www.youtube.com/valentisanjuan))**



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo5>

Mucha gente me criticó, mucha gente me dijo que eso no era hacer un Ironman, pero yo entré dentro del corte que estaba en diecisiete horas. Así que sí, lo conseguí. Y a todos ellos me gustaría decirles algo sobre sus opiniones. Y decirles que me alegro mucho de que ellos sean mejores que yo, que lleven mucho tiempo, que se sientan en propiedad de opinar sobre lo que pueden o no hacer los demás e incluso entrar en valoraciones, pero me parece muy triste que durante sus carreras no hayan aprendido absolutamente nada de que va esto del deporte.

Esto no va de tiempos. Excepto los “pros” que se ganan la vida con ello, el resto estamos aquí para disfrutar de la prueba y superarnos, para vivir la experiencia. Así que les agradecería que se guardaran algunas de sus opiniones y que no estuvieran constantemente pendientes de ver quién se cae o ver quién lo hace peor que ellos. Porque haciendo eso hunden a mucha gente que tiene ilusión, a personas que están orgullosas de haberlo conseguido. Por supuesto a mí no me afecta en absoluto, estoy ya muy de vuelta de todo esto, pero a muchas otras seguro que sí.



*“No hay que apagar la luz del otro para lograr que **brille la nuestra.**”*

**Mahatma Gandhi**

Y les diría que por la misma regla de tres, si todos actuáramos como ellos —haciendo de jueces de las vidas y los logros de los demás— quizás ellos, o son muy buenos en todo lo que hacen, o se podrían encontrar alguno de su misma calaña invitándoles a retirarse de alguna de sus acciones o actividades o trabajos por ser mediocres. Nadie es perfecto en nada. Ni siquiera ellos. En realidad, sus opiniones vienen dadas por el miedo o por la necesidad de dar valor a sus logros.

Admiro el esfuerzo, y a las personas que intentan superarse, lo consigan o no. Admiro las ganas, la motivación y el no desistir en el intento. Para mí uno se convierte en Ironman el día que decide hacerlo, que empieza a entrenar para ello, que se esfuerza y se compromete. Luego puede salirle mejor o peor, pero el hecho de estar en la línea de salida ya es todo un logro. Ahora el deporte es esencial para mí. He hecho de ello una forma de de vida, de expresar valores, de superarme y de experimentar. De conocerme, de conocer a personas fantásticas. Canalizo y vehiculizo mi vida a partir de él.



*Mas allá de cumplir un reto*

*(IRONMAN LANZAROTE 2014)*



<http://www.mercesanjuan.com/sequienuierasser/capitulo5>

Creo que los deportes de ultradistancia se parecen mucho a la vida, creo que la vida es una carrera de ultradistancia. Hay momentos que estamos motivados, frescos, fuertes y nos vemos capaces y hay otros que estamos agotados, abatidos y desmotivados. Al igual

que en un Ironman, en la vida también hay muchos elementos que no podemos controlar, percances que debemos superar o piedras que hay que apartar del camino. Y vivir así me ha enseñado que somos mucho más fuertes de lo que creemos, que siempre podemos más de lo que pensamos y lo primero que nos derrota es nuestra propia mente.

Muchos habréis llegado a este libro por mis vídeos en mi canal de YouTube contando mis retos, otros por haberme conocido en el canal de mi hermano, Valentí, ayudándole a cumplir los suyos o por nuestras aventuras como #HermanosIronman. Después de estas pruebas han venido un sinfín más y os iré hablando de ellas en las próximas páginas.

No soy la primera en nada, nunca gano ninguna carrera. Simplemente me lo propongo y mi fin es conseguirlo. A veces me sale bien, otras no tanto, pero siempre aprendo e intento explicar todo esto en mi libro, en mi blog, en mis RRSS por si a alguien le puede servir de algo. No pretendo contar estas historias para ser una heroína, nunca lo he pretendido ni lo pretenderé. Sólo pienso que si alguien puede sentirse identificado o motivado por mis historias, me sentiré la persona más afortunada del mundo.

**Sólo pretendo *SER LA MEJOR VERSIÓN DE MÍ MISMA.***



*EL AÑO QUE CAMBIÓ MI VIDA*



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo5>



**Olvídate de lo que digan,  
olvídate de que quizá no lo consigas,  
céntrate en tus ilusiones y lucha por conseguirlas.**

**Y recuerda:**

**Cuando creas  
que no puedes más,  
todavía te queda medio depósito  
para darle gas.**

**¿Eres un guerrero?  
¿Eres un gladiador?  
Demuéstratelo.**

**#SeQuienQuieresSer**

**<https://www.instagram.com/explore/tags/sequienquierasser>**





Completa la experiencia del capítulo

Entrena tu vida en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo5>



«Reality» (RadioEdit) – Lost frecuencies,  
Janieck Devy (*Reality*)



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



[www.youtube.com/mercesanjuan](http://www.youtube.com/mercesanjuan)

- Documental orbea monegros
- De dónde vengo y con qué sueño
- Mas allá de cumplir un reto
- El año que cambió mi vida

[www.youtube.com/valentisanjuan](http://www.youtube.com/valentisanjuan)

- El día más feliz de mi vida
- Ironman 70.3 con mi hermana:  
LoQueTeHaceGrande
- Ironman Lanzarote 2014  
#HermanosIronman



“Deja de quejarte y asume la  
responsabilidad de vivir.”



Todo pasa por algo

*“Algún día todo tendrá sentido. Así que ahora ríete ante la confusión, sonríe a través de las lágrimas y sigue recordando que todo pasa por una razón.”*

**Paulo Coelho**

Todo pasa por algo  
(es bueno pensarlo)

Aprovecha cada cosa que te ocurra que no esperabas, como una oportunidad de aprender, una oportunidad de mejora.



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

Nuestra vida es movimiento, cambio constante. Sólo cuando aprendamos que los cambios son buenos, conseguiremos ser felices y vivir mejor. El cambio es bueno. Aunque nos aterre, siempre viene precedido de oportunidades. Cuando aprendemos a afrontar el cambio con positivismo, anticipándonos a todos los beneficios que nos puede conllevar, pasaremos de temerlo a quererlo. Aunque a veces solamente el tiempo y la perspectiva nos dará la oportunidad de valorarlo.

Cada vez que hay un cambio en nuestra vida lloramos, pataleamos, nos preocupamos, y tenemos miedo. ¿Qué voy a hacer ahora? ¿Cómo voy a superar esto? ¿Qué va a ser de mí? Tendemos a ser catastróficos, tendemos a hundirnos antes de lo que deberíamos porque tenemos miedo a esos cambios.



Pero piensa: lloraste cuando te quitaron el chupete, y si lo analizas te ha ido mucho mejor sin él. Lloraste cuando empezaste en la escuela, y la vida te ha ido mejor tras ello. Lloraste cuando perdiste a esa pareja, y sin duda la vida te ha compensado con otras relaciones.



**De cualquier situación por dura o complicada que parezca podemos sacar una**

**lectura positiva. Todo sirve para algo. Cada persona que aparece en nuestras vidas, dure mucho o poco, sirve para aprender algo. Todo lo que nos ocurre, sea malo o bueno, nos ayudará a ser mejores, a conocernos mejor. Eso sí para ello hay que tener siempre una visión positiva al cambio.**

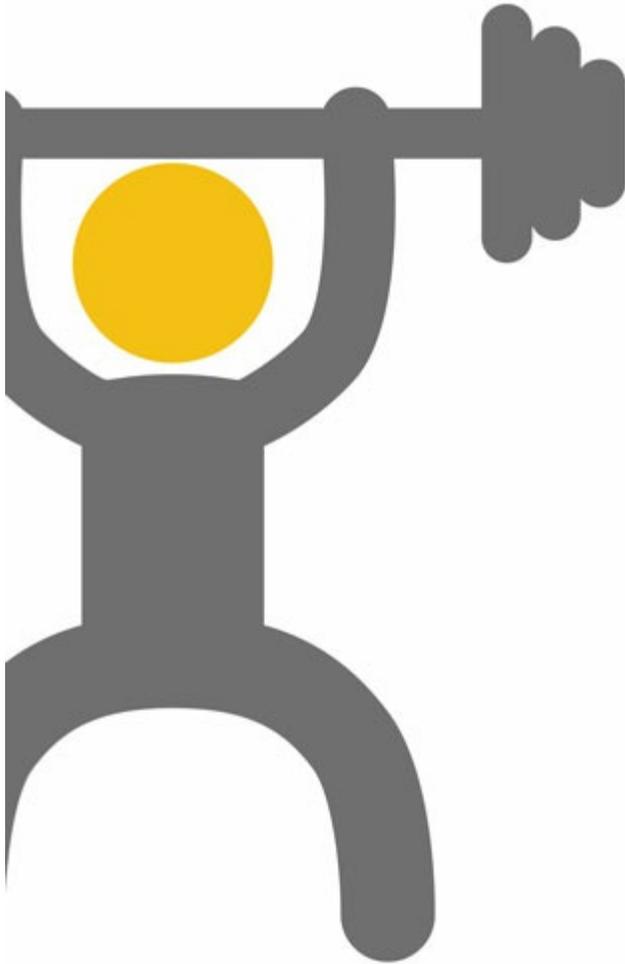
Hay sucesos que serán mucho más complicados que otros y que nos van a costar mucho de relativizar, de positivar. Pero creedme, podéis hacerlo y vale la pena. Os sentiréis mejor, conseguiréis ser más fuertes y serán herramientas para afrontar otras situaciones en el futuro.

¿Cuántas veces os ha ocurrido algo con lo que no contabais y habéis pensado “no voy a salir de esta?”. Si hacéis una lista seguro que van a ser muchas y estáis aquí ¿verdad? Y si lo analizáis, cada una de las veces que superasteis los obstáculos y os superasteis, ¿no os sentisteis orgullosos de haberlo conseguido? Ahora vayamos un poco más allá. Si hacéis una valoración de la situación, ¿no creéis que eso ocurrió por alguna razón? Si no es así, pensadlo. Seguro que si “eso” no hubiera ocurrido, os hubierais perdido muchas cosas que vinieron después que han sido buenas para vosotros.

Y ahora viene la pregunta donde me diréis. Muy bien Mercè, todo muy bonito, pero ¿qué ocurre cuando muere alguien querido? ¿Cómo se puede positivar eso?, ¿cómo consigo buscar el lado bueno a eso? Pues la respuesta es que tenéis razón, que es algo complicado, pero que se puede hacer.

¿Cómo se hace? Pues lo primero de todo es superar nuestro duelo, que tiene que haberlo, por supuesto. Lo segundo es levantarse, algo que ayuda mucho es pensar en cómo le gustaría vernos a esa persona. Y lo tercero es saber que si conseguimos superar eso, el resto de cosas van a ser tan relativas que todo lo que nos pueda venir, o todo lo que tengamos que superar, nos van a parecer tonterías.

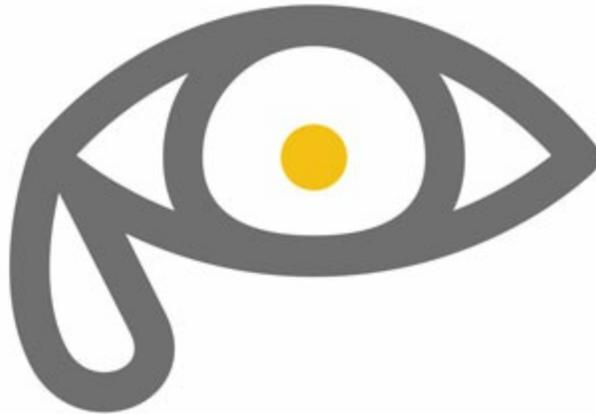
Pero me diréis: la teoría es muy fácil y muy bonita, pero en realidad es muy complicado sacar esas conclusiones. Os diré que puedo hablar de ello con propiedad porque me ha ocurrido y, claro, me seguirá ocurriendo. Y voy a explicaros cómo fue mi caso y qué debéis tener claro.



El ser humano es egoísta por naturaleza, y eso es algo que debemos tener muy asimilado. Me explico, cuando lloramos la muerte de una persona hay dos aspectos que hay que observar:

**1. La tristeza que sentimos por esa persona y por todas las cosas que ya no podrá hacer. Lloramos por su desgracia, por todas esas cosas que deseaba realizar y se han visto frustradas.**

**2. Lloramos porque sentimos que nos quedamos solos, huérfanos de esa persona, por su pérdida, por cómo va a cambiar nuestra vida. Lloramos por nosotros también.**



Pero delante de la pérdida de un ser querido no podemos sacar todos esos argumentos, no podemos usar ninguna de estas justificaciones. Y eso es lo complicado.

Yo echo mucho de menos a mi madre. Me gustaría que a veces pudiera aparecer sólo un instante para que me diera un abrazo. Me gustaría poder obrar milagros aunque sólo fuera para poder tener una conversación con ella, para preguntarle la visión sobre algo. O a veces simplemente me gustaría poder hablar con ella de cualquier tontería y descojonarnos de risa.

Es cierto que lo pasé muy mal, es cierto que todavía lloro de vez en cuando, es cierto que cuesta mucho llenar ese vacío. No hay nada que pueda sustituir a una madre. Pero también es cierto que pasar por todo el proceso de su enfermedad, su muerte, el duelo y todo lo demás me ha hecho una persona muy fuerte. Y a raíz de esta muerte, de este dolor, de todo lo que aprendí, me he embarcado en aventuras que jamás habría imaginado. Me ha llevado a tener una visión de la vida totalmente distinta y me ha mejorado como persona en todos los aspectos.



He superado cosas que jamás me imaginaba que me ocurrirían y ¿sabéis por qué? Porque somos mucho más fuertes de lo que pensamos. Podemos soportar mucho más de lo que nos imaginamos. Recordad esto y luchad, porque podéis con ello.

***“Lo que no te mate te hará más fuerte.”***

**Friedrich Nietzsche**

(Es una frase de Nietzsche. Mi madre siempre me la decía cuando ocurría algo malo, y curiosamente es el último título de la saga Millennium. Y casualmente mi madre tenía en su mesita de noche los últimos días antes de morir el primer libro de esta saga, *Los hombres que no amaban a las mujeres*. Creo que le haría gracia saber que uno de los títulos de la saga es una de sus frases de cabecera.)

El mes de julio de 2008 mi madre cumplía sesenta y cinco años, después de pasarse todo



una vida trabajando como una condenada. Nos regaló su vida, sus aspiraciones y sus inquietudes a mi hermano, a mi padre y a mí. Trabajaba mucho, tenía un puesto de mucha responsabilidad que se ganó a pulso. De joven era profesora de francés y de piano. Eso a ella le encantaba, incluso había dirigido algunos espectáculos y conciertos. Pero cuando yo nací hacía falta más dinero. Así que decidió aceptar una oportunidad para entrar a trabajar en una fábrica en el departamento de Recursos Humanos.

Al principio no le gustaba mucho el trabajo, no tenía nada que ver con lo que había hecho hasta el momento, pero se adaptó. Y no sólo eso, sino que se ganó ese puesto y toda esa responsabilidad. Tenía un buen sueldo, podría haber vivido como hubiera querido ella sola, pero su prioridad éramos nosotros. Se lo pensaba muchas veces antes de comprarse algo para ella, porque por delante siempre estábamos nosotros y nuestras necesidades: los mejores colegios, ropa, caprichos, clases de todo tipo, libros...

Era una fuente de vitalidad absoluta, siempre se encargaba de todo, siempre estaba en todo, siempre tenía una solución para todo. Era el pilar de la familia. Pero se olvidó de vivir. Se olvidó de ella, de sus ilusiones para que el resto pudiéramos cumplir las nuestras.

Ella tenía una esperanza. Decía que al jubilarse estudiaría en la Universidad, se apuntaría a inglés para aprenderlo correctamente, se compraría un traje de esquí y esquiaría por unas preciosas montañas nevadas junto a mi padre. Decía que se lo había ganado y llegado ese momento intentaría disfrutar.

Bueno, pues como os decía en julio de 2008, ella cumplió los sesenta y cinco y en octubre se jubiló. Y estaba contenta y feliz por recibir su primera paga y poder comprarse ese traje de esquí que tanta ilusión le hacía. Pero finalmente no pudo ser, no le dio tiempo.

En ese mes de octubre se empezó a encontrar mal, hacía unos meses que ya se sentía muy cansada, pero creía que se debía a la vida tan activa y estresada que llevaba. En ese momento trabajábamos mi madre, mi padre y yo en el negocio familiar. Un concesionario Chevrolet que mi padre, con mucho esfuerzo, consiguió levantar y al que luego mi madre se incorporó. Dejó su trabajo en la fábrica para ayudarle y poder así construir ese proyecto que aspiraban crear juntos. Con lágrimas y sudor lo consiguieron, primero estuvieron de alquiler en un local y más tarde compraron una nave industrial donde construyeron su sueño. Yo había estado ayudando en los inicios, cuando estudiaba. Luego me fui a vivir mi vida, pero en ese momento, al haber pasado por mis crisis de ansiedad, volvía a estar allí. Llegué aproximadamente un año y medio antes de que esto ocurriera.

Recuerdo la tarde que mi madre decidió ir la médico, estaba convencida que tenía apendicitis. Mi padre la acompañó, yo me quedé trabajando. Al cabo de unas cuantas horas, llamé porque me extrañaba que tardaran tanto y resulta que lo que parecía una apendicitis podía ser algo más grave. Mi madre me comentó que los análisis no habían salido bien y que se la quedaban. Así que ese día ya no volvió a casa.

Al terminar del trabajo me fui a Girona a la clínica donde la ingresaron, que estaba a unos 40 km de distancia. Mi padre ya no se movió de su lado y yo diariamente iba y venía. Quería que estuvieran tranquilos y mantener el negocio a flote, pero también quería estar allí con ellos intentando averiguar qué le ocurría a mi madre y dándole mi apoyo y mi cariño.



Cada día le hacían nuevas pruebas. Ella desde el principio dijo que no quería saber qué le ocurría. Aunque en el fondo lo sabía, no quería oír la palabra “cáncer”. No quería saber la gravedad del asunto. Decía que así podría luchar mejor, que si no se hundiría.



Me hizo prometer que no les diría nada a mi abuela, a mis padrinos ni a nadie. Solamente se lo dije a mi hermano e intenté mantener la normalidad en la familia “mintiéndoles” sobre lo que le ocurría a mi madre.

Cada día le hacían una nueva prueba para localizar el origen de su enfermedad, yo estaba contenta porque no se lo encontraban y creía que eso eran buenas noticias, igual se equivocaban. Pero no fue así, el hecho de no encontrar el origen era lo peor que podía pasar y las metástasis en hígado y pulmón seguían creciendo sin saber el porqué.



Llegó un momento que había que empezar con la quimio y mi madre no soportaba estar en el hospital. Mi hermano llamó a una exnovia, Emma, un amor de persona que era enfermera en la unidad de enfermos de cáncer terminal en Can Ruti. Su pareja era médico en esta unidad. Les llevamos los informes y nos pusimos en manos de una de las mejores doctoras de oncología del hospital. Empezamos con la quimio y volvíamos a casa después. Parecía que todo mejoraba. Pero después de dos sesiones tuvimos que parar. Las metástasis crecían a ritmo estrepitoso y la quimioterapia estaba matando a mi madre, tanto o más que el cáncer.

Era el tercer día de quimio y no pudimos hacerla. Ese día, en el hospital, creí morir.

Entramos en el despacho con mi hermano, le pedimos a la doctora que nos contara toda la verdad y que por favor no le contara nada a mi madre, que ella no quería saberlo. Nos dijo que quizá le quedaba un mes de vida o menos. Mi madre se iba, ¡pero se iba ya!

*Sentí un cachete frío y doloroso de esos que te ponen en tu sitio, en los que notas cómo te quema la mejilla y te gira la cara. Uno de esos cachetes que te hacen cerrar los ojos por el dolor y lo inesperados que son. Y mientras intentaba abrirlos para ver qué había ocurrido sentí como se acercaba un puñetazo que me partió el labio. Puede notar un sabor desagradable a hierro en mi boca, y al escupir, me di cuenta de que había sangre en mi saliva y que estaba a punto de tragarme un diente. Intenté llevarme las manos a la cara para protegerme del ataque y, mientras lo hacía, recibí un tercer impacto en el estómago que me dejó sin respiración. Sentí como mi cuerpo se doblaba a cámara lenta y, casi sin saber cómo, estaba tumbada en el suelo, con los ojos abiertos, pero sin ver nada, totalmente KO, luchando por respirar, intentando entender cómo se había podido producir una situación tan inesperada, tan absurda e incomprensible.*

*Sabía que debía reaccionar rápido, levantarme. Sabía que no podía permanecer en el suelo, que debía luchar para recuperar el aliento, pero mi cuerpo no respondía. Mente y cuerpo estaban disociados por el shock y era incapaz de recuperar el control. La situación era absurda, ¿cómo había llegado al suelo si ni siquiera había visto venir el ataque? Estaba en mi mundo perfecto de imperfecciones aceptadas y lógicas. Pero esta situación escapaba al alcance de mi comprensión, de mi raciocinio y de mis cálculos.*

*No había tiempo que perder, me di cuenta de que podía pensar y, al ladear la cara, vi que a mi lado había otros cuerpos que creía reconocer. Aunque mi mirada perdida y disociada no me permitía verlos con claridad, estaban allí. Tenía que darme prisa y ayudarlos porque, si no lo hacía, no sería la única víctima de ese combate mortal al que acababa de asistir sin estar invitada y que había arrasado con todo y con todos. En realidad yo no era la verdadera víctima y saqué fuerzas de donde no las había, me levanté y corrí a ayudarlos. Había muerto y resucitado en unos segundos.*



Así que corrí en busca de mis padres. Estaban en otro despacho con los médicos de cuidados paliativos que intentaban decirle a mi madre que se moría. Entramos mi hermano y yo pálidos, muertos de miedo e intentando parecer fuertes y no desfallecer. Haciendo ver que todo estaba bien. Pero fue imposible, mi madre se dio cuenta. Es lo que tienen las madres, que consiguen leerte.

Le ofrecieron una psicóloga y no la quiso, ni unos folletos de cuidados paliativos que rompió. Mi padre se enfadó mucho con los médicos. Decía que habían tirado la toalla, que la daban por muerta cuando aún no lo estaba, era incapaz de aceptar la situación. Mi madre me pidió que la llevara a casa y que no me separara de ella. Le prometí que así lo haría y la cuidaría, que estuviera tranquila. Todo esto sin pronunciar las palabras prohibidas: muerte y cáncer.

En casa la cuidamos. Al principio sólo quería que entrara yo en la habitación. No quería que se lo dijera a nadie, pero al final tuve que decírselo al resto de la familia, a su hermano y a su madre. Tenían derecho a saberlo. Pero les pedí que respetaran su deseo de no visitarla. La llevé a la peluquería porque ella quería estar guapa. Fue la última vez que salió de casa. Empezamos a hacer todo lo posible para que se sintiera bien en su habitación. Hacía tiempo que quería remodelarla y así lo hicimos. A marchas forzadas y deprisa, y llegamos justo a tiempo a terminarla antes de que muriera.

Todo el proceso duró apenas dos meses. Fueron dos meses de mucho dolor. Asimilé que no podía salvarle la vida, pero sí que podía ayudar que los días que le quedaban fueran más llevaderos. Fue un infierno para todos. Para ella la primera, para mi padre, para mi hermano, para su madre, su hermano y mis tíos.

Al final su primera paga de la jubilación se convirtió en la última, que usó para comprar

regalos de despedida para todos. Hicimos una lista y me encargó que fuera a una joyería a comprar algo para cada uno de los miembros de la familia. Compré para todos menos para mí, porque ya consideraba todo un regalo tener el privilegio de estar cuidándola, de estar a su lado y que me hubiera elegido como la persona que administraría y dirigiría su muerte. Se levantó por última vez el día de Navidad, dio los regalos a todos y ya no volvió a salir de la cama.

El día 31 de diciembre murió. Mi padre había salido a comprar la cena para ese día. A mi madre le encantaba la noche de fin de año, así que pensamos que lo mejor que podíamos hacer era una cena como a las que a ella le gustaban. Y mientras mi padre estaba comprando, ella se fue. Murió en mis brazos mientras le aplicaba crema para evitar llagarse de la postura estática que tenía. Le dije que se había acabado, que se fuera, en paz, tranquila y que la quería.

Había que empezar de nuevo. Sin ella, con todo el dolor que llevaba dentro y fue complicado, muy complicado para todos.

*Ese día una parte de mí murió,  
pero también me quedé con una parte de ella.  
Y sentí la obligación y las ganas de vivir por las dos.  
Tal como le prometí, a partir de entonces,  
ella viviría **a través de mis ojos.***



**“TRÁILER #RENACERAPEDALES”**  
VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

He querido contaros esta historia, explicaros lo que viví por una razón muy simple. Seguramente muchos estabais pensando “esta chica es muy optimista, pero seguro que si piensa así es porque no le ha pasado nada gordo”. Y ojalá fuera así, pero por suerte o por desgracia me han ocurrido cosas muy “gordas”. No os las contaré todas, creo que con este ejemplo os podéis hacer a la idea.



Y sí, efectivamente, saqué muchas cosas positivas de la muerte de mi madre, muchísimas. Mi vida cambió por completo, la de mi hermano también. Se nos acabaron las tonterías y empezamos a dar valor a la vida, sacamos una lectura de lo que le había ocurrido a mi madre y nos pusimos manos a la obra a reconstruirnos como personas individuales y como familia. Y no os creáis, seguimos haciéndolo día a día.

Quiero recuperar una frase del inicio del capítulo: **“Todo pasa por algo”** para explicaros algo más sobre este tema. Justamente unos dos años antes de que mi madre muriera yo no me hablaba con la familia, ya os lo he contado. Vivía lejos y no quería saber nada de ellos.

Empecé con mis crisis de ansiedad. Bueno, en realidad pensaba que me moría y todas las madrugadas me presentaba en el hospital. Me hacían todo tipo de pruebas y me mandaban a casa. Nadie me dijo lo que me ocurría. Un día, desesperada, llamé a mi madre y le conté la situación. Ella me dijo que estuviera tranquila, que no iba a morirme, que lo que tenía eran crisis de ansiedad y depresión. Y rápidamente vino en mi busca.

Lo pasé muy mal en esa época, muy pero que muy mal. Pensé que jamás volvería a ser la misma. No podía conducir, ni salir de casa, tenía taquicardias, tenía miedo a todo. Pero mi madre me cuidó. Lloramos noches y noches hasta las tantas de la madrugada. Hablamos de tú a tú, con sinceridad absoluta de cómo nos sentíamos, de la vida, del

pasado, de todo. Fue alucinante y espectacular. Todas la mañanas me llevaba a andar por la orilla del mar y me decía “recuerda que un día volverás a correr”. Y ya ves si lo hice.

Debo dar las gracias ahora a esas crisis de ansiedad y a esa época tan aterradora para mí. Si no me hubiera ocurrido eso, seguramente no hubiera llamado a mi madre y, si no la hubiera llamado, nos habríamos perdido estos momentos de los que os hablaba y no habría tenido la oportunidad de reconciliarme con ella, ni cuidarla como la cuidé durante sus últimos días.

¡Así que sí! Todo ocurre por algo, a mí, la depresión y la ansiedad me dieron la oportunidad de recuperar lo más importante de mi vida: Mi familia.



*Todo ocurre por algo, piénsalo así.  
Dale la vuelta a las adversidades,  
saca una lectura positiva de todo,  
asume la realidad para poder seguir soñando y, al  
final, todo tendrá sentido visto con perspectiva.*

*Camina. Sigue caminando hacia donde creas.  
El movimiento es lo que nos mantiene vivos.  
Pero no huyas porque, por mucho que corras,  
jamás podrás huir de ti mismo, ni de tus errores,  
ni de tus tormentos.*

*Una puerta que hoy se cierra, nos abre otras siete.  
A veces necesitamos sentir que lo hemos perdido  
todo para sentirnos realmente libres,  
para ser nosotros mismos.*

*Así que aunque arrasen tu vida, tu casa, tu corazón  
y creas morir en vida, piensa en la oportunidad que  
ello significa, una oportunidad de renacer, una  
oportunidad para ser más tú que nunca,  
una oportunidad para volver a construirte.*

Hay una película que se llama *Up in the air (Amor sin escalas)*. Os la recomiendo, es una de esas pelis que te hacen pensar. El protagonista, interpretado por el actor George Clooney, trabaja para una empresa cuya actividad es despedir a los empleados de la multinacional. Hay bastantes fragmentos interesantes en esta película, muchas reflexiones. El personaje evoluciona dentro de la película y acaba cuestionándose verdades fundamentales de su vida. Entre otros fragmentos uno me llamó mucho la atención y viene muy a cuento en este momento en que hablamos de cómo convertir un revés de la vida en una oportunidad. En una oportunidad de analizarnos, en una oportunidad de revisar justamente las preguntas con las que empieza este libro y para cuestionarnos si realmente ese revés que acabamos de encajar es realmente algo tan malo. Y la reflexión os la dejo en este fragmento.



***UP IN THE AIR***  
***(AMOR SIN ESCALAS)***



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo6>

**Nunca podrán arrebatarte tu alma, a  
no ser que la vendas.**

**Nunca podrán contigo si no te rindes.**

**Nunca ni nada ni nadie podrá borrararte  
si te empeñas en redibujarte.**

**#SeQuienQuieresSer**



Completa la experiencia del capítulo

Todo pasa por algo en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo6>



«Where is my mind» – Pixies  
*(Death To The Pixies)*



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*Up in the air - Amor sin escalas* (2009)  
Jason Reitman



“Tráiler #RenacerAPedales”



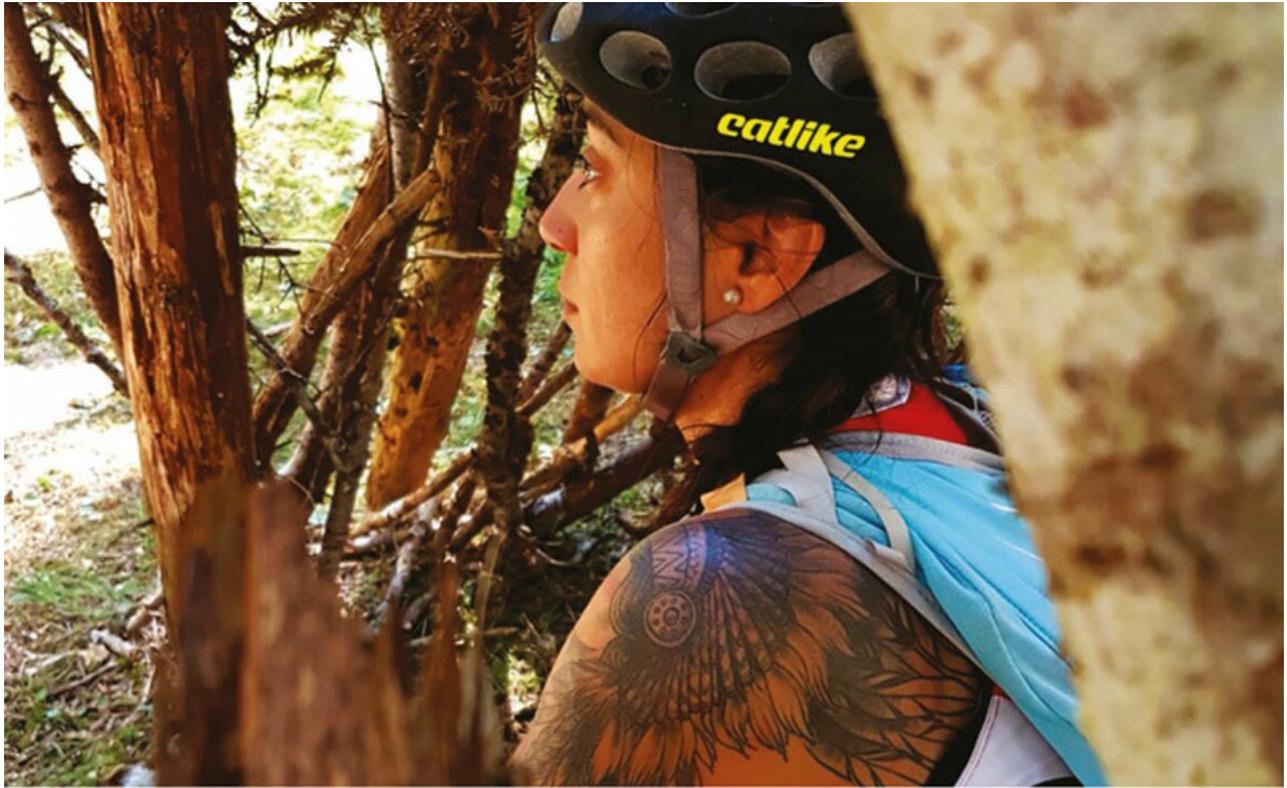
Los recuerdos no siempre se corresponden a la realidad

*“Necesitamos los recuerdos para recordarnos a nosotros mismos quién somos.”*

*Memento*

**Ningún recuerdo es perfecto ni completo.**

**Confundimos hechos y perdemos la noción del tiempo. Los recuerdos son nuestras posesiones más valiosas porque hacen de nosotros quienes somos.**



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)

*“Hay muchos estudios que confirman que muchos de nuestros recuerdos no son una reproducción de nuestra realidad. Tal sesgo se debe a que lo que recordamos no es ni de lejos un reflejo de lo que sucedió en el pasado. Al contrario, cada vez que traemos o evocamos una escena del pasado se va ‘enriqueciendo’ con detalles en ocasiones más que dudosos. Y si no, haced la prueba: pedid a un amigo que recuerde una experiencia común y comprueba cuánto coincide con la tuya.”*

*Y es que “desde el momento en que se forma un recuerdo, se embarca en un viaje dinámico durante el cual es consolidado, a menudo actualizado, y también a veces distorsionado hasta el punto de falsificar el pasado.”*

**Editorial de la revista *Nature Neuroscience***

De hecho, hay muchas pruebas psicológicas diseñadas precisamente para demostrarnos que nuestros recuerdos, más que una fotografía son un “montaje” de Photoshop. Una de ellas es el denominado paradigma Deese/Roediger-McDermott. Se basa en una lista de palabras como: cama, descanso, despertar, cansado, sueño, pijama, manta, despertador, almohada, insomnio, bata...



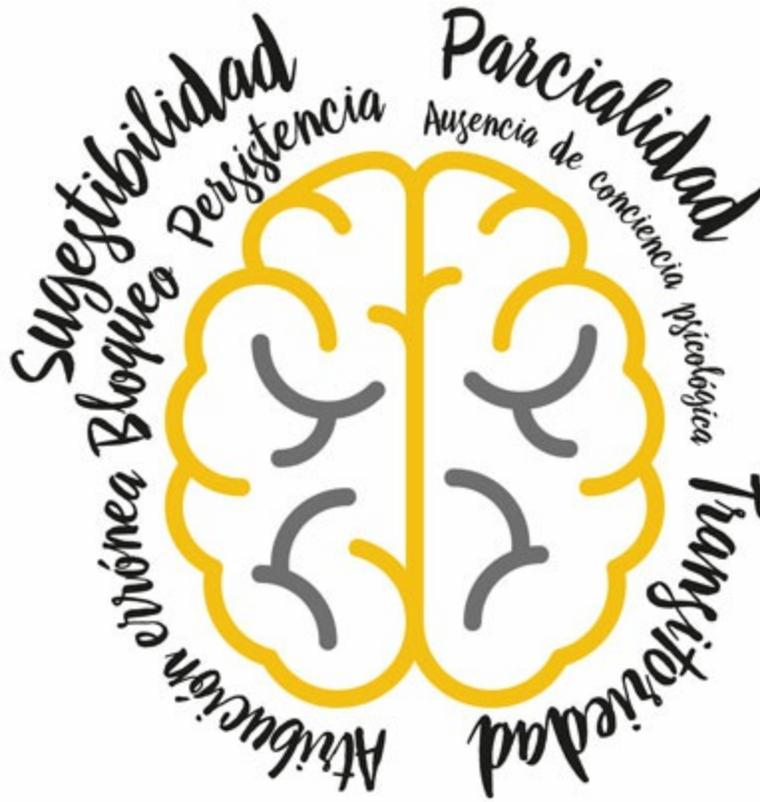
Si queréis probar, dejad de mirar el texto e intentad escribir las palabras que recordéis de esa serie en un papel. ¿Os habéis olvidado de poner la palabra dormir tal vez? Si la habéis puesto, perfecto. Habéis seguido la pauta de un porcentaje muy alto de personas que han participado en este test, y que la incluyen a pesar de que no está entre las que leíste. Sin embargo, todos los vocablos giran en torno a lo que se denomina “palabra crítica”, en este caso dormir.

Daniel Schacter, catedrático de la Universidad de Harvard, publicó en 2001 un ensayo que se ha editado en forma de libro: *Los siete pecados de la memoria*. Es una de las personas que más sabe sobre la mente y vale la pena leerlo para entendernos un poco mejor.

**Podemos distorsionar la memoria, podemos olvidar hechos y podemos fabricar recuerdos falsos. A todas las personas nos ocurre, en mayor o menor medida.**



Muchas veces, en la vida, las personas **OLVIDAN LO QUE DEBEN RECORDAR** y **RECUERDAN LO QUE DEBEN OLVIDAR**.





**Me abrí mi canal de YouTube, porque era una excusa ideal para obligarme a grabar y registrar momentos de mi vida que eran importantes para mí.**

**[www.youtube.com/mercesanjuan](http://www.youtube.com/mercesanjuan)**



A medida que pasa el tiempo los recuerdos se vuelven borrosos, queremos recordar algo o explicarlo y nos cuesta poder definir bien los detalles. En un momento determinado de mi vida este tema cobró mucha relevancia. Mi madre había muerto, mis abuelos también y había muchas cosas que me hubiera gustado preguntarles. Cosas que sólo ellos podrían recordar. Cosas que recuerdo borrosas y me hubiera encantado poder recurrir a ellos para revivirlas o al menos tener vídeos, libretas escritas o diarios o lo que fuera. Algo. Tengo muchas fotos, hay algunas que sí me evocan a un recuerdo claro, pero muchas otras no.

Eso me hizo pensar mucho y, al hacerlo, me di cuenta de la cantidad de momentos de mi vida que no había plasmado en ninguna parte y que ahora me encantaría recordar con exactitud.



Tal como os he explicado en el capítulo anterior, un año y medio antes de la muerte de mi madre sufrí unas fuertes crisis de ansiedad que encerraban una depresión.

Con todas la veces que he mencionado esto, os preguntaréis qué pudo ocurrir para terminar tan mal. La verdad es que explicaros eso llevaría prácticamente un libro entero, pero básicamente estuve enferma de amor y de cariño. Básicamente, es algo por lo que tuve que pasar para ahora ser quien soy. Un precio que, valorándolo, sólo me aportó oportunidades para ahora conocerme, saber qué quiero, para detectar lo importante, para actualmente dirigir mi vida, ser feliz y sentirme plena. Me sirvió para crear una empresa pionera en el mundo digital, para saber qué valores quiero que imperen en ella, para contar con un equipo envidiable. Sirvió para impulsarme a realizar **#RenacerAPedales** (<https://www.youtube.com/playlist?list=PLuhkbV0bUdr-GFa6Re-J2B-Av5HCrBGBM>), a escribir este libro y tener todo lo que ahora poseo. Y lo más grande que tengo, no es material, lo más grande que tengo son personas, ilusiones y una paz interior que jamás pensaba que existiría. Me tengo a mí misma, a favor siempre.



En esa época, aparté a los que me querían de verdad de mi lado porque estaba enfadada con ellos y la “nueva gente” por la que aposté me hizo mucho daño. Eso me llevó a que me hiciera daño a mí misma. Murió una de las personas en las que más me apoyaba en ese momento: el padre de mi pareja. Mi pareja perdió el norte y me ocurrieron muchas otras cosas muy duras que por suerte pude superar. De esa época precisamente tengo muchos recuerdos, por lo amargos que fueron. Sufrí mucho, pero aprendí también mucho, sobre mí y sobre los demás. Sobre verdades y mentiras, sobre lealtad y traición, sobre felicidad y amargura. Aprendí a diferenciar lo importante de lo superficial, lo primordial de lo banal.

Aprendí que ser valiente muchas veces pasa por comerse el orgullo y saber pedir ayuda. Aprendí que llorar no es de débiles sino de valientes. Aprendí muchas cosas sobre lo que es la vida.



*“Todos hemos pasado apuros y todos **necesitamos que nos ayuden.**”*

*Los Miserables*

Cuando por fin mi madre vino a “rescatarme” nos pusimos en manos de una psiquiatra y una psicóloga. En ese momento una de las terapias que me prescribieron era que empezara a escribir en una libreta.

Se trataba de un ejercicio para aprender a dormir de nuevo. Me era imposible dormir, hacía muchos días que no lo conseguía. De hecho, adelgacé hasta pesar 45 kilos por no dormir y por la ansiedad, así que tuve que aprender a hacerlo. Todas las noches a las 23 horas tenía que meterme en la cama, sellar cualquier ventana o puerta por la que pudiera colarse algo de luz, tomarme una infusión relajante, encender una vela, ponerme unos tapones en los oídos para no escuchar ningún sonido exterior y escribir mientras controlaba mi respiración. La idea era expresar, todas las noches, todo lo que me había pasado y cómo esos hechos me hacían sentir. Me di cuenta de que empezaba a escribir con una intencionalidad y que al final acababa vomitando sentimientos que ni siquiera sabía que existían. Me ayudó mucho hacerlo y tengo unas cuantas libretas de folio blanco escritas en A4. Esas libretas, ese hábito, me permitió empezar a dormir y posteriormente superar mi depresión. Podía releer, pasados unos días, cómo me sentía, analizar lo que me ocurría, y valorar las cosas pasado el tiempo. Sigo escribiendo siempre que puedo y así conservo los recuerdos bastante intactos. Lo hago sobre todo cuando me ha ocurrido algo relevante. Pero reconozco que suelo hacerlo con los acontecimientos dolorosos, los buenos momentos no los escribo y es una lástima.

Así que pensé que era una gran idea abrir mi canal en YouTube con el pretexto de obligarme a llevar siempre una cámara encima para ir documentando mi vida. De esta forma podría recordar exactamente lo vivido. Ver mi cara, la expresión de mis amigos, mi sonrisa o mi rostro triste. Fuera lo que fuese quedaría inmortalizado en esos vídeos.



Mi intención en esos instantes nunca fue tener muchos seguidores, de hecho pensaba que eso no ocurriría, pero me daba igual. Nunca había grabado, en la vida había estado delante de una cámara, no tenía ni idea de editar, pero me pareció una buena idea hacerlo, aunque fuera por mí, por mis amigos o mi familia. Y diréis, si tu intención no era ésa, ¿no había suficiente con grabar? ¿Hacía falta que te abrieras un canal?

¡Mi respuesta es un rotundo sí! Si no hubiera canal, seguro que con la vida que llevo — siempre repleta de actividades, siempre robándole horas al reloj, con las responsabilidades que tengo como empresaria— la mayoría de las veces me hubiera olvidado de grabar.

La sorpresa fue que algunas personas empezaron a seguirme. Personas que jamás hubiera conocido, de sitios que jamás he visitado o visitaré. Me empezaron a regalar su tiempo, su atención, su cariño. Algo que no deja de asombrarme, que me hace sentir muy afortunada. Ahora todas estas personas que me siguen y me apoyan, se han convertido en familia, en parte de mi vida, en un motor de ilusiones y apoyo que jamás hubiera imaginado.

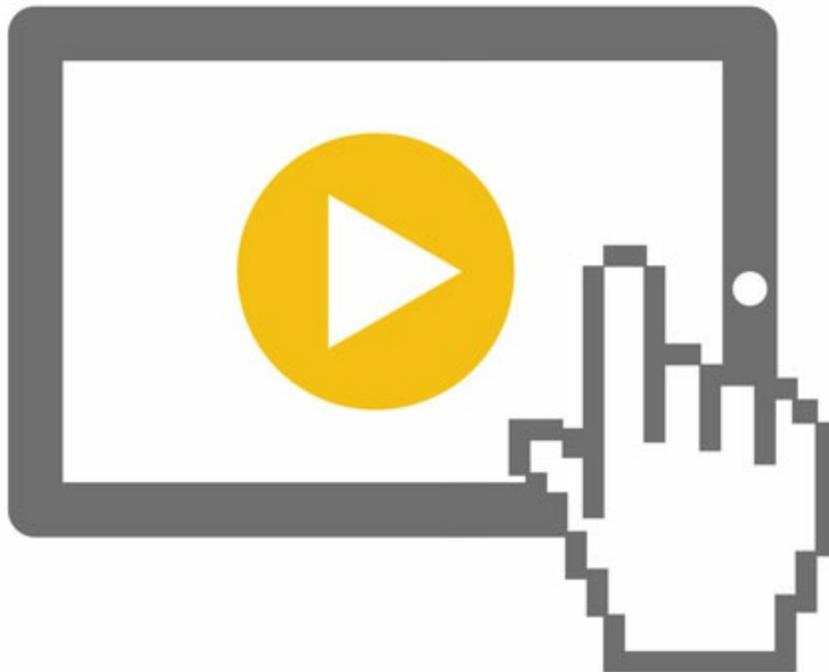
Si eres uno de ellos no puedo darte más que las gracias. Gracias por empujarme y ayudarme a lograr mis sueños.

**GRACIAS**  
**ARIGATO**  
**SHUKURIA** SHUKRIA  
DANKSCHEEN  
TASHAKKUR ATU  
JUSPAXAR  
**MEHRBANI.** BIYAN  
GRAZIE  
TINGK EKHMET YAQHANYELAY  
**THANK** PALDIES GOZAIMASHITA  
**YOU** SUKSAMA EFCHARISTO

Y así empezó todo. Es impresionante poder revivir momentos que han marcado mi vida, que la han cambiado, momentos junto personas, junto a Borja, junto a Ester, junto a Odei, junto al equipo de Gordon Seen, junto a mi hermano... momentos que en la vida hubiéramos imaginado que viviríamos. Y ver nuestras caras, nuestros abrazos, nuestro apoyo incondicional, ver cómo luchamos, cómo nos reímos y lloramos unidos, no tiene precio, es algo difícil de explicar con palabras.

Así que os invito a que os deis una vuelta por mi canal de YouTube para que me conozcáis un poquito más. En el libro ya os he adjuntado algunos vídeos, pero hay muchos más.

Ahora se ha convertido en parte de mi vida, una forma de expresar y canalizar lo que me ocurre. Incluso cuando estoy mal, coger la cámara y hablar me hace sacar una sonrisa.



Intento explicar las cosas buenas y las no tan buenas. Siempre pienso que si mi experiencia y mis vivencias, sean buenas o malas, le pueden servir a alguien, bienvenido sea. No pretendo que nada de lo que digo sean dogmas de fe. Siempre digo que yo cuento mis experiencias, mis trucos, lo que a mí me sirve. Eso no significa que valga para todo el mundo o que sean verdades dogmáticas.

Tengo unas 80.000 personas en el momento de escribir este libro que me siguen en mis distintas RRSS, mi canal de YouTube tiene dos años de vida y con los vídeos publicados ha alcanzado más de dos millones de reproducciones. He compartido mi vida con estas personas y ellos la suya conmigo, me piden consejos, me cuentan su vida, me inspiran, los inspiro. Nos encontramos en la vida real en ocasiones y aunque digan que lo que ocurre en las RRSS es algo que no es real, ya os aseguro yo que sí que es muy real, sincero y democrático.



**“TODAS LA VIDAS QUE VIVO EN UN DÍA”**  
VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

Toda la vida me habían gustado los tatuajes, desde los dieciséis años que quería hacerme uno. Era algo que me gustaba, pero nunca me hice uno porque tenía claro que debían significar algo especial para mí. Al fin y al cabo no quería que fuera algo meramente decorativo o fruto de una moda. Quería que fuera algo que recordar, algo que me hubiera marcado muy fuerte en la vida, algo que me hubiera tatuado a priori el alma. Así que siempre decía: Me voy a hacer un tattoo, pero nunca lo hacía. Mis padres estaban en contra, así que entre que no me decidía y que no tenía argumentos para ellos ni para mí misma, nunca me los hice.



Después de la muerte de mi madre, a los treinta y cinco años, me hice el primero. En la espalda, el sitio donde llevamos el peso de todo lo que nos ocurre en la vida, debajo de la nuca. Un tatuaje que no veo pero que sé que siempre está allí. Entonces sí que tenía un motivo, tenía la necesidad y sabía que a ella, en ese momento le encantaría que me lo hiciera. Y seguro que si estuviera viva, y si no hubiera tenido tanto pánico a las agujas, aun con lo tradicional que era, se hubiera hecho el mismo que yo. Por el significado, por ese sentimiento de mantenernos siempre unidas.

Se trata de un tatuaje de dos flores entrelazadas por el tallo, desde la raíz. Una es de color morado, ésta simboliza a mi madre. La otra es azul, ésta soy yo y sus valores y esperanzas. Por el azul del mar y del cielo. Es azul por el simbolismo de que todos los sentimientos van más allá de la pasión y permanecen en el tiempo. Por ser el color de la confianza y la simpatía, por denotar fidelidad y lo eterno.

Sólo dejo que una persona me tatúe la piel. Por su gran sensibilidad, por la unión que tenemos sin haber vivido apenas nada juntas, por identificarnos en todo lo que hemos vivido aunque en vidas tan distintas. Se llama **Mamba**, **@\_mamba** ([https://www.instagram.com/\\_mamba](https://www.instagram.com/_mamba)) en Instagram. Para mí es la sensibilidad hecha persona.

Para mí es la representación de la pureza del ser humano por su esencia, su sensibilidad y su arte. Sabe interpretar perfectamente un sentimiento y plasmarlo en un dibujo. Estar con ella mientras te tatúa es sentir una catarsis emocional tan íntima, imposible de sentir

con otra persona que no tuviera por lema la frase que antes os he escrito: “Tatúate el alma, tatúate la piel”. Ella defiende que lo que nos marca muy fuerte el alma es lo que finalmente nos acaba dibujando como personas, acaba por definirnos, y un tatuaje tiene que ser eso. O al menos eso es para ella y para mí también.



Después de este tatuaje vinieron otros. Uno más integrado con el anterior en la espalda simbolizando el amor eterno. Otro en la pierna, mi pierna débil, la que me rompí los ligamentos del tobillo y más tarde los ligamentos cruzados de la rodilla. También tengo dos rosas en la parte delantera de los hombros y otros varios. En total ocho, y cada uno de ellos tiene un significado profundo y especial para mí.



En el vídeo que os dejo a continuación explico cada uno de ellos, el significado y el porqué de su ubicación.



### “EL SIGNIFICADO DE MIS TATUAJES”



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo7>

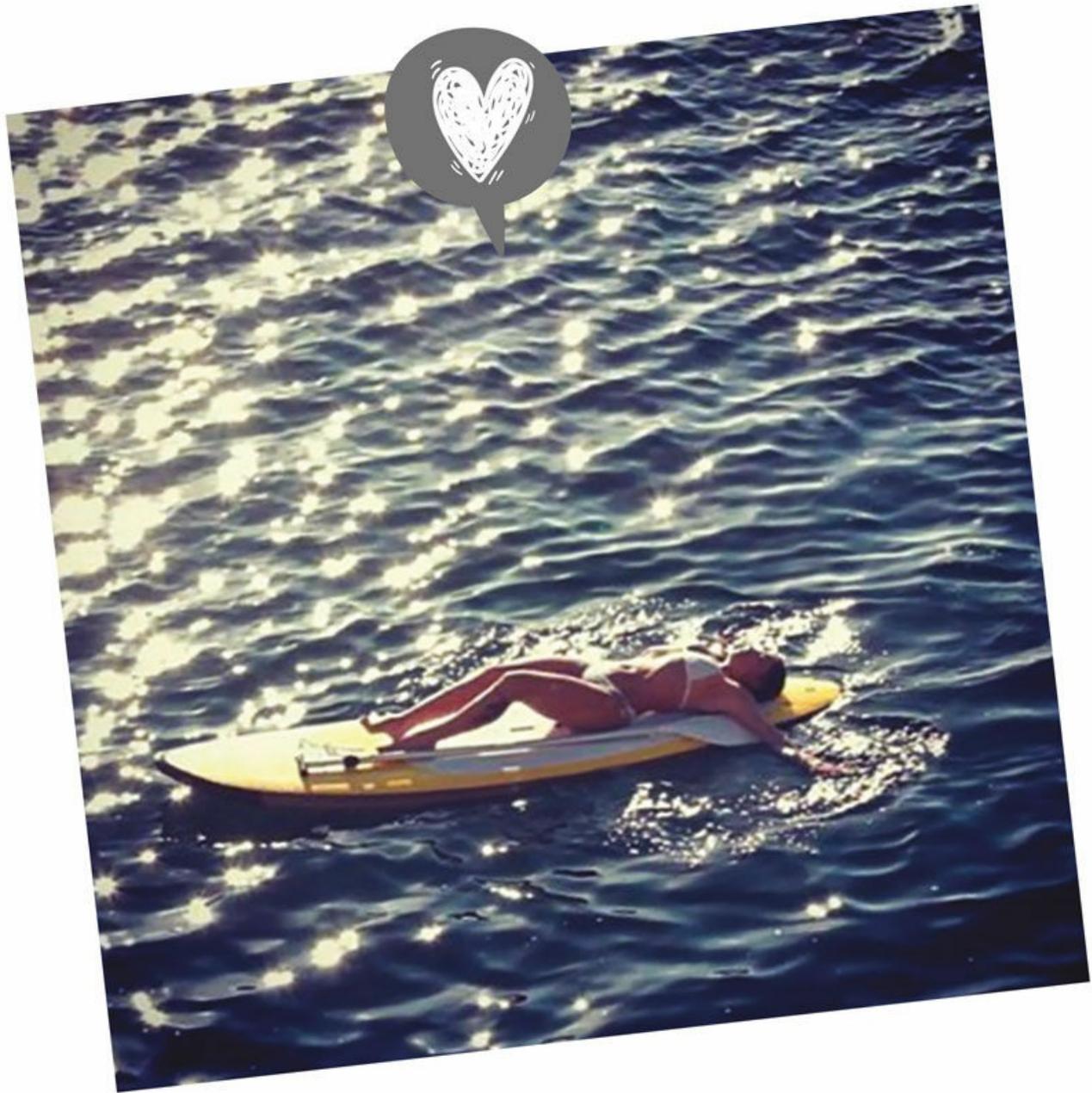
En el momento que estoy escribiendo este libro ya tengo un tatuaje más en mi piel y es el que me define, es el símbolo que ahora siempre utilizo, el que conforma mi ser. Es una guerrera india. Alguien que lucha por su propia supervivencia, por los suyos, por su tribu. Alguien que ama su entorno, alguien que no tiene miedo a cruzar hectáreas de terreno para conseguir sus objetivos, alguien que ama la naturaleza, los animales y que es una luchadora. Es quien me da el nombre de **#AlmaLibre**. Y fue un regalo de ella, hacia mí, un regalo de Mamba que explico y simbolizo en este vídeo que os muestro a continuación.



**“SOY UN ALMA LIBRE BY @\_MAMBA”**



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo7>



Completa la experiencia del capítulo

Los recuerdos no siempre se corresponden a la realidad en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo7>



«Dream On» – Aerosmith  
(*The Essential Aerosmith*)



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*Memento* (2009)  
Christopher Nolan



El significado de Mis tatuajes  
Soy un alma libre By @\_mamba



“Todas la vidas que vivo en un día.”



Tus limitaciones de hoy pueden ser tus logros del mañana

*“Aprendí que el coraje no es la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él.*

*El hombre valiente no es aquel que no siente miedo, sino el que conquista ese miedo.”*

**Nelson Mandela**

Un pájaro posado en un árbol nunca tiene miedo de que la rama se rompa, porque su confianza no está en la rama, sino en sus propias alas.



**ver foto original en:**

[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)



El miedo en sí no es malo. Es una alarma que se dispara para preservar al ser humano de los peligros reales. En la justa medida nos protege, nos aleja de situaciones que podrían hacernos daño.

Pero el miedo puede aparecer por motivos reales o subjetivamente irreales. Ante una situación real nos avisa del peligro. La mayoría de nuestros miedos son infundados, pero el sentirlos como reales nos puede llevar a hacer incluso atrocidades. Muchos perros muerden por miedo, no por agresividad. Al ser humano le ocurre lo mismo. Así que hay que ir con mucho cuidado con el miedo porque no nos deja avanzar, nos paraliza, nos destruye, mina nuestras esperanzas, sueños y anhelos e incluso nos puede llevar a realizar actos que nunca hubiéramos llevado a cabo. La violencia surge muchas veces por miedo, por el miedo a los ideales de los demás, por miedo a nuestros competidores y rivales. El miedo puede incluso llevarnos a sentir odio. Así que es bueno tener muy bien controlados nuestros miedos y atarlos en corto.

*“Muéstrate a ti mismo tu miedo más profundo y enfréntate a él. Después de eso, el miedo ya no tiene poder y **eres libre.**”*

**Jim Morrison**



Soy muy de terapia de choque, de mirar al miedo a los ojos. No siempre ha sido así, porque durante mucho tiempo no tenía ni idea de lo que significaba la palabra **MIEDO**. En serio lo digo. Tenía una gran suerte.



De pequeños todos los niños sienten miedo. Yo jamás lo sentí. No tenía miedo de los monstruos, ni de la oscuridad, ni de los mayores, ni de los barrancos, ni de los precipicios, ni de los bichos.

Mi seguridad era algo innato o aprendido, no lo sé, no lo recuerdo. Pero si fue aprendido, ocurrió desde muy pequeña. Estaba todo el día haciendo cosas que ni niños ni niñas de mi edad solían hacer. Escalar montañas, trepar a las copas más altas de los árboles, pegaba saltos que ahora ni me plantearía y disfrutaba de la oscuridad. Siempre estaba llena de rasguños y costras, pero sorprendentemente nunca me hice daño de verdad, hasta que apareció en mi vida el miedo.

Mi miedo apareció con las crisis de ansiedad, sentí miedo a morir, a no poder controlar mi mente, mi cuerpo, un miedo irracional a no sé muy bien qué. Seguro que no todos habéis sufrido crisis de ansiedad, así que os voy a explicar en qué consisten.



En mi caso eran unos ataques de pánico no limitados a ninguna situación o conjunto de circunstancias particulares que representaran un peligro real. Por tanto eran imprevisibles a priori, simplemente aparecían en los momentos más inesperados. Consistían en la aparición repentina de palpitaciones, dolor en el corazón, sensación de asfixia, mareos, vértigo y aparente disociación entre mente y cuerpo. En el momento que me ocurría me producía la sensación de que iba a morir en unos instantes. Perdía el control absoluto de la situación y, a posteriori, mi miedo era saber si estaba enloqueciendo.

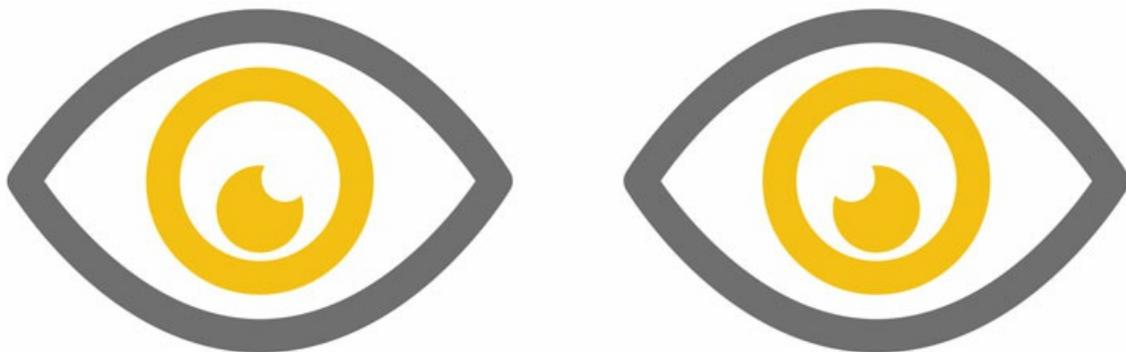
Cuando me ocurría tenía que quitarme la ropa por la sensación de ahogo y salir de donde estaba. Así que empecé a tener miedo a estar en espacios cerrados con mucha gente. Tenía miedo a los autobuses, a los aviones, a conducir y dejé de hacer todo esto por si se repetían mis crisis.

Algo durísimo para una persona que jamás había sentido miedo ¿no os parece? No se trataba de un miedo a algo en concreto. El propio descontrol de mi mente y mi cuerpo me llevaban al pánico y a la sensación de que me moría.

Así que durante un tiempo me mediqué, luché para convencerme de que no iba a morir, que no me estaba volviendo loca y que todo volvería a la normalidad, aunque en ese momento parecía imposible poder salir de una situación tan surrealista.

Fue un proceso largo, complicado. Tuve que volver a confiar en mí, acordarme de quién era, de quién había sido y de quién quería ser. Tuve que medicarme durante un tiempo, pero mi obsesión era aprender a controlar esas crisis, saber por qué venían y cómo, para detectarlas y poder evitarlas y así poder decirle a mi mente: no te ocurre nada, todo va bien.

Para ello empecé a enfrentarme a mis miedos. Un día conduje en una carretera sin tráfico y acompañada, otro día cogí un bus durante un trayecto corto, y así fui aumentando la exposición al miedo poco a poco. Hasta que un día decidí subir a un avión de nuevo.



Miré a los ojos a mis miedos y me enfrenté a ellos. Desde entonces soy muy de terapia

de choque. Si hay algo que me asusta, me enfrento lo antes posible a ello, antes de que ese temor se pueda enquistar en un miedo profundo que me impida hacer algo.

No soporto que mis miedos puedan limitarme, que puedan incapacitarme, así que los detecto y los ataco. Y eso me hace fuerte, capaz, yo los controlo a ellos y no ellos a mí.

Aun así, sé que tengo esa predisposición. He tenido varios amagos de crisis de ansiedad después de esa época, pero sé cuándo van a venir y las controlo. Decido no alimentarlas, decido vencerlas, con argumentos, con autocontrol y de momento lo he conseguido. Soy más fuerte, incluso más que antes de las crisis.

*“Ganas fuerza, coraje y confianza por cada experiencia en la que realmente te detienes a mirar el miedo a la cara. Te puedes decir a ti mismo:*

*‘He sobrevivido a este horror, así que podré enfrentarme a cualquier cosa que venga’.*

*Debes hacer lo que te ves incapaz de hacer.”*

**Eleanor Roosevelt**



**“MIS LIMITACIONES SON MIS FORTALEZAS”**  
VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

No sé si os sonará el nombre de **John Forbes Nash**, matemático y **premio Nobel de Economía en 1994**. Nash lo consiguió aplicando las tesis de sus colegas a situaciones en las que se buscaba la ganancia de todos los participantes, en lugar de la ganancia de uno en detrimento de la pérdida del rival. Una nueva teoría que tenía aplicaciones reales y muy útiles para la economía, las negociaciones y hasta la política: «**El equilibrio de Nash**».

Sin embargo, ese brillante equilibrio sobre el papel era el que su mente comenzó a perder a finales de los años cincuenta. Con treinta años, Nash era diagnosticado de esquizofrenia paranoide. Su mente se había ido a un lugar del que sólo muy de vez en cuando regresaba. Le sometieron a todo tipo de medicación, pastillas, electroshocks y terapias de lo más invasivas. Dejó la medicación en varias ocasiones porque eso le volvía un vegetal. Así que decidió que debía solucionar ese problema y en los momentos de lucidez que tenía se dedicó a crear un sistema para detectar sus alucinaciones y a aceptarlas como tales, a descartarlas y no alimentarlas. Algo digno de admirar, algo que abre una luz a la esperanza y que a mí, personalmente, me hace pensar en la cantidad de cosas de las que podemos ser capaces si somos conscientes de nuestras limitaciones y nuestros miedos.

De no haber sido por el apoyo incondicional de su mujer, Alicia, que permaneció a su lado apoyándole junto a un reducido grupo de amigos que pelearon porque Nash mantuviese un mínimo vínculo con la universidad durante sus breves períodos de lucidez, habría acabado seguramente vagabundeando por las calles o poniendo fin a su vida. Ellos lo ayudaron y confiaron en él, en su capacidad de conseguirlo.

Y ocurrió el milagro. Llegó a controlarlo completamente y a poder hacer vida normal, a dar clases. Los milagros ocurren, y se deben al compromiso de uno mismo y al compromiso de otros contigo para ayudarte a superarlo. Después de más de dos décadas saltando del delirio a la realidad, **Nash comenzó a regresar y a resolver problemas reales con alumnos reales**. Pudo seguir dando clases y recuperar su normalidad extravagantemente diferente.

John murió no hace mucho, a la edad de ochenta y seis años, en un accidente de tráfico en Nueva Jersey cuando el taxi en el que viajaba se estrelló contra el guardarrail. Su esposa Alicia, que viajaba con él, una vez más se negó a abandonarle. Los dos

fallecieron, al salir despedidos del vehículo. No sé si es casualidad, azar o qué sé yo, pero su unión permaneció eternamente.

Su vida se plasmó en la película *A beautiful mind (Una mente maravillosa)* dirigida por Ron Howard y protagonizada por Russell Crowe. Una joya de película que no podéis dejar de ver.



*A BEAUTIFUL MIND*  
*(UNA MENTE MARAVILLOSA)*



<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo8>

Es cierto que yo tampoco hubiera logrado superar mis crisis sin la ayuda de profesionales, de mi madre, y la confianza que deposité en mí misma, aún sin crearme en ese momento. No lo hubiera conseguido si no hubiera formado equipo con ellos. Seguramente sería dependiente de mi miedo, de una medicación, y de mis limitaciones.

Y de vez en cuando mi miedo vuelve, pero lo supero. Cada vez que entro al agua en un Ironman rodeada de 2.000 personas, tengo miedo. Cada vez que tengo síntomas de que una crisis se acerca siento temor. Pero me enfrento a ello y lo venzo porque es la única escapatoria que existe a vivir limitado. Es la única forma a poder seguir haciendo lo que deseo, y cada vez que logro vencer ese miedo me hago más fuerte y más capaz.

**¡Mira a los ojos a tus miedos y véncelos!**

**#SeQuienQuierasSer**

<https://www.instagram.com/explore/tags/sequienquierasser>



Completa la experiencia del capítulo

Tus limitaciones de hoy pueden ser tus logros de mañana en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo8>



«Lonely Day» – System of a Down  
(Hypnotize)



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*Una Mente maravillosa* (2001)  
Ron Howard



“Mis limitaciones son mis fortalezas”



# Renacer: Un derecho, un deber y una obligación

*“Dicen que el tiempo cura las heridas,  
pero yo no estoy de acuerdo. Las  
heridas perduran. Con el tiempo la  
mente, para proteger su cordura, las  
cubre con cicatrices y el dolor se  
atenúa, pero nunca desaparecen.”*

**Rose Kennedy**

**Maduramos con los daños, no con los años. Así que hagamos inventario de  
nuestras heridas y revisemos si han cicatrizado.**

**Evaluemos los daños reales, deshagámonos del tejido necrosado y  
renazcamos.**



**ver foto original en:**

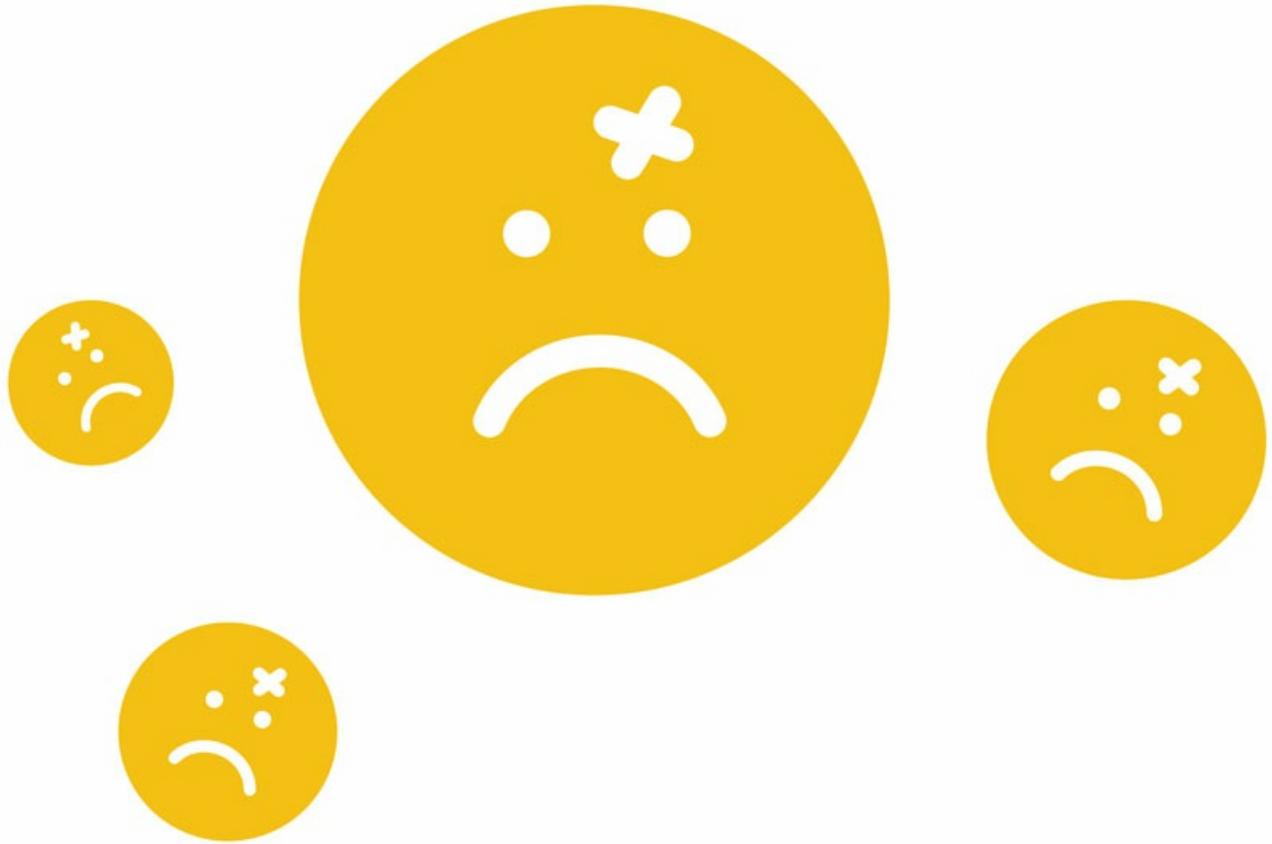
[www.instagram.com/merceyellow](https://www.instagram.com/merceyellow)

Ponemos tiritas a nuestras heridas, las cubrimos con vendajes, apósitos, parches, las cosemos y todo para intentar curar o minimizar los agravios que nos puedan causar. Lo hacemos para intentar detener una hemorragia o para que nuestra carne no se desgarre más de lo que está, pero a veces no es suficiente con estas medidas y debemos aplicar un torniquete para no desangrarnos.

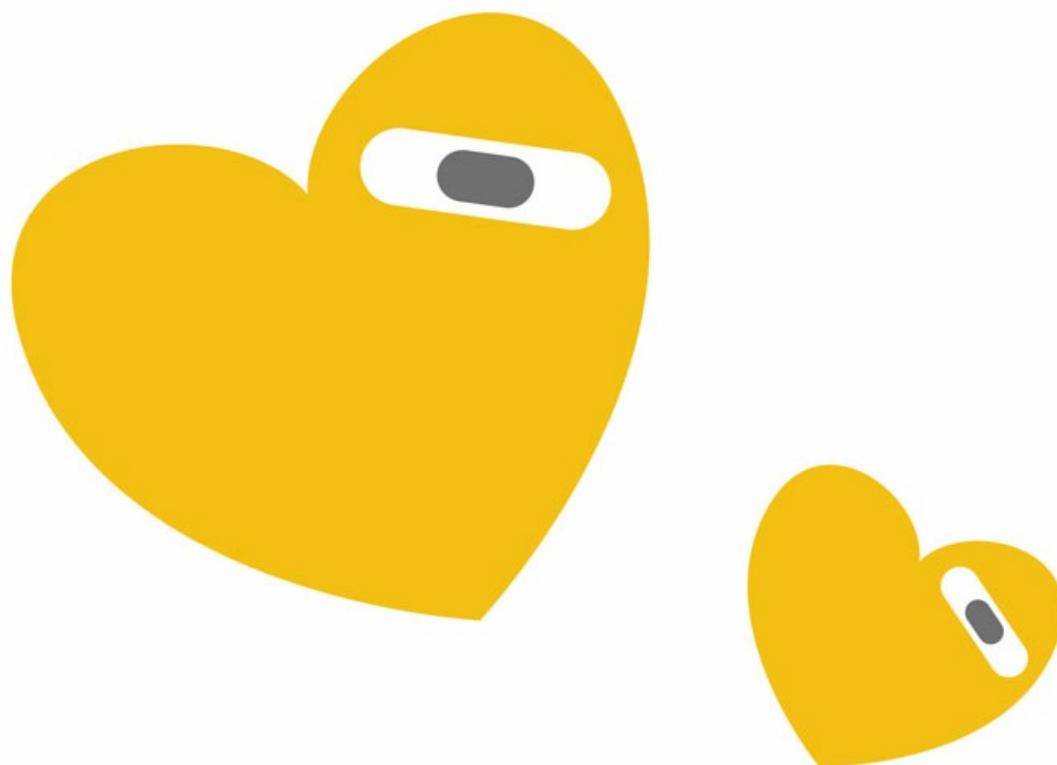
Es una cuestión de supervivencia, es la manera de evitar daños mayores. En ese momento, por suerte, no somos conscientes de lo que nos llegará a doler cuando tengamos que quitarlos. Seguimos como si nada con nuestras vidas y nos olvidamos de cuidar esas heridas. Algo muy propio del ser humano. “*Bueno, ya está casi curado*”, pensamos. Vamos al médico y nos dice que debemos cambiarnos el vendaje cada día. Al principio le hacemos un caso tremendo, pero cuando vemos que parece que mejora nos olvidamos totalmente. Lo mismo ocurre cuando nos recetan antibióticos. Nos dicen que hay que tomarlos cada ocho horas y es obligatorio terminar la caja. Pero ¿qué ocurre cuando os empezáis a encontrar mejor? ¡Pues que dejamos la caja a medias!

En otras ocasiones nos pasa justo lo contrario. Dejamos el apósito, la venda o la tirita, más tiempo del que deberíamos.

Ya sea por omisión de cuidados o por exceso de protección, el organismo puede llegar a infectarse, necrosarse y ello incluso nos puede llevar a la muerte si no reaccionamos a tiempo.



En el mejor de los casos, si la cosa ha ido bien, si aparentemente la herida ha curado, siempre nos quedará una marca, una cicatriz o un profundo surco. Nuestro aspecto, nuestro organismo, nosotros, ya no seremos los mismos, algo habrá cambiado.



Algo parecido suele ocurrir con nuestras emociones. Pero si con nuestras lesiones físicas solemos acudir al médico y para curarlas, con las emocionales lo solucionamos con “una patada y palante” y ¡a correr!

De pequeños no nos enseñan inteligencia emocional. No nos explican cómo hay que gestionar las emociones y como no tenemos ni idea de cómo hacerlo, solemos esconderlas.

Pensamos que llorar es de débiles, que si admitimos que estamos deprimidos la sociedad no nos aceptará y otros muchos pensamientos de este tipo. Y acabamos vendando las emociones, les ponemos parches, apósitos y huimos de ellas. Pensamos que eso nos hace más fuertes. Cambiamos de casa, de pareja, de trabajo o de ropa. Intentamos cambiar algo superficial para intentar tapar esas heridas. Y aunque es cierto que en algunos casos esto puede ayudar, ésta no es la forma de solucionar el problema de raíz. Porque no podemos escapar de nosotros mismos, ni de nuestros sentimientos, ni de nuestra cabeza por mucho que corramos, por mucho que queramos huir de ella.

Tenemos la manía de utilizar medidas drásticas para momentos complicados: tener hijos

para arreglar los problemas con nuestra pareja, o pedirle matrimonio cuando pensamos que la perderemos. Quemamos recuerdos o fotos cuando nos sentimos abandonados, guardamos objetos en cajas para recordar lo mucho que nos han querido, nos emborrachamos hasta perder el sentido con los amigos, y mil historias más con tal de intentar mitigar el dolor. Cuando nos dejan, tendemos a sentir rabia y odio porque creemos que es más fácil olvidar, cuando no nos entienden pensamos que el otro es imbécil. Y al final sólo huimos hacia delante. Es natural, intentamos sobrevivir como sea. Intentamos evitar lo inevitable. Sentir el verdadero dolor.

La verdadera putada de todo esto es que nos ayuda momentáneamente, pero al final todo acaba saliendo. Las heridas más profundas, incluso las que creíamos superficiales, afloran. En realidad las hemos olvidado, no las hemos cuidado, y nos han ido produciendo un surco que puede convertirse en un vacío total. Algo que puede llevarnos a una de las infecciones más peligrosas que existe: la tristeza encubierta en una sonrisa, la desdicha, la desidia y a la muerte en vida. Nos puede llevar a la depresión, a las crisis de ansiedad, unas de la plagas más potentes en nuestra sociedad. La sociedad del “todo está bien”, del “todo es perfecto”, del “soy el mejor, el más feliz y lo hago todo genial”, del “mirad que fotos más chulas subo a Instagram, cuántos seguidores tengo, y qué bonito es todo”. Fantástico, genial, maravilloso, pero resulta que todo es mentira.

Aparentamos estar bien pero muchas veces estamos fatal. Huimos constantemente de nosotros mismos intentando llenar nuestro vacío con cosas y nos olvidamos de vivir, de sentir, de ser auténticos, de ser sinceros con nosotros mismos, de asumir nuestros errores, de comprendernos y de ser realmente consecuentes en relación a lo que somos, a cómo nos sentimos y en cómo lo haremos para curarnos.



*“No importa lo fuertes que seamos,  
los traumas siempre dejan cicatrices. Nos siguen  
hasta casa, cambian nuestras vidas, las complican.*

*Pero **el dolor, el miedo, la miseria** quizá son  
nuestra mejor arma, quizá pasar por eso nos  
hace seguir viviendo, es lo que nos empuja.*

*Quizá necesitemos complicaciones para  
asumir responsabilidades, para darnos cuenta  
de **todo lo que podemos perder,**  
de **todo lo que podemos soportar,**  
y **todo lo que podemos ganar si actuamos.***

*¡Así que no seamos imbéciles y reaccionemos!  
En esta vida hay que morir varias veces  
para después renacer. Y las crisis, aunque  
atemorizan, nos sirven para cancelar un época  
e inaugurar otra.”*

**Eugenio Trías**

*“¿Cómo podrías **renacer** sin antes haberte quedado reducido a cenizas?”*

**Friedrich Nietzsche**



No es malo tocar fondo. Es duro, pero si sabemos aprovecharlo tendremos la oportunidad de renacer, de reinventarnos. Pero para ello debemos ser conscientes de qué nos ha llevado a ese dolor, debemos saber qué lo ha provocado. Debemos ser conscientes, realistas y sinceros y asumir nuestra parte. Si no, de nada habrá servido,

repetiremos patrones y volveremos a estar en un tiempo en una situación similar.

Seamos drásticos y tomemos medidas. Decidamos cómo queremos renacer, decidamos qué queremos aprender de todo lo ocurrido y aprovechemos las cicatrices y el dolor para reafirmarnos, levantarnos y luchar por lo que queremos. Aprovechemos para sentirnos más vivos que nunca. Y pongámonos a prueba, retémonos a conseguirlo.

He renacido muchas veces. Algunas de mis muertes y mis resurrecciones os las he ido contando en este libro, pero ha habido más.

Mi última resurrección la viví al empezar este libro, justo cuando llegué de #RenacerAPedales, mi último reto, con el que pensaba que cerraría una etapa, pero lo que no sabía era que justo al llegar tendría que seguir renaciendo y no veas si lo he hecho. Creo que he aprendido más de esto que de todo lo que me había ocurrido hasta el momento. Las cosas pasan, siempre sufriremos, se trata de asumirlas y depende de cómo afrontemos la situación y cómo reaccionemos ante ella que salgamos debilitados o fortalecidos.

Aquí sigo, aquí estoy más fuerte que nunca y estoy segura que la experiencia de cruzar España en bici en pleno enero, con temperaturas bajo cero, me curtió y me ayudó en esta nueva resurrección que no esperaba tener que afrontar.



Para los que no seguisteis mi #RenacerAPedales os contaré en qué consistió.

#RenacerAPedales surgió de una necesidad vital. Se trató de un reto, una aventura, un viaje. Hecho y pensado por mí y para mí. Cada detalle tenía su significado y su simbolismo. Nació de la necesidad particular de vivir una experiencia emocional, de vivir un proceso de catarsis que llevaba años deseando experimentar.



Se trató de un reto en bicicleta de carretera, que empezó el 1 de enero del 2016 (primer día del año y uno después del aniversario de la muerte de mi madre) y debía terminar el 17 de enero de 2016 (fecha de mi 42 aniversario). Aunque finalmente terminó el día 19 por distintos problemas meteorológicos. Fue una experiencia brutal, donde cada día, a cada momento tenía que tomar decisiones midiendo qué consecuencias podía tener cada una de ellas y asumirlas.

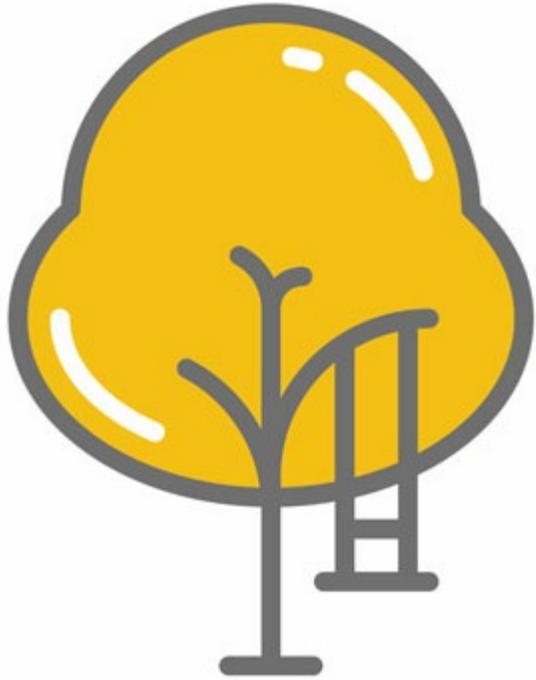
El objetivo fue salir del Cap de Creus (Girona), para llegar a Finisterre (A Coruña). Un recorrido de más de 1.500 kilómetros con 20.000 metros de desnivel acumulado.

Salí pedaleando en autosuficiencia desde el primer lugar donde antes sale el sol de la península para llegar allí donde dicen que se acaba el mundo y empiezan los sueños.

Diecisiete etapas, donde en cada una de ellas reviví un momento, una experiencia o un recuerdo de mi vida. Repasé episodios que han marcado mi existencia para clasificarlos, decidiendo qué quería que permaneciera y qué quería dejar atrás para siempre.

La idea era llegar a Finisterre y quemar eso que no quiero en mí y lanzar al mar mis sueños y esperanzas. Pero no fue exactamente así. Durante los diecinueve días que duró, en cada pedaleada, en cada puerto nevado, en cada momento de sufrimiento y disfrute pensaba que así sería. Pero curiosamente al llegar a Finisterre, cambié de opinión sin tan siquiera habérmelo planteado. Fue repentino e intuitivo.

Me di cuenta que no quería quemar nada, que no quería tirar nada al mar. Que todo lo que he vivido, tanto lo bueno como lo malo, ha hecho que ahora sea quien soy, que esté aquí escribiendo este libro, que sea consciente de quién soy y de lo que quiero. Que me siento más plena, más feliz y más en paz que nunca. A pesar de todas las adversidades



vividas y todas las que me quedan por vivir, me siento feliz de todas y cada una de las personas que han pasado por mi vida. Porque cada una de ellas para bien o para mal, me ha aportado algo. Cada situación, cada cruce de caminos me ha hecho pensar y decidir, y la suma de estos sucesos y decisiones me han hecho la que soy hoy en día. Un #AlmaLibre, una guerrera india, una mujer dura pero muy sensible, una empresaria luchadora que ha perseverado para trabajar en lo que un día fue su sueño y una niña que disfruta subiéndose a las copas de los pinos y columpiándose en los parques.

Me siento completa y feliz, siento que todavía me queda mucho por vivir y por sufrir, por aprender y por luchar. Sé quién soy. Aprendí mi responsabilidad frente a la vida, frente a mis sentimientos y frente a mis decisiones, aceptándome para poder cambiar, olvidándome del miedo a perder y aprendiendo a valorar el presente como la única herramienta para ser feliz.

Imaginar un futuro de vida perfecta excluye la vida. La vida no es perfecta, siempre sufriremos aunque queramos evitarlo. Debemos vivir simplemente todas las emociones que sentimos sin intentar evitarlas y ser responsables de ellas, porque es la única forma de aprender a ser libre.

Me gustaría poder explicaros con todo detalle mi renacimiento en #RenacerAPedales porque os aseguro que fue algo precioso. Fue mágico por cómo lo viví, por cómo miles de personas se volcaron en apoyarme a través de las RRSS e incluso muchas vinieron a renacer conmigo por tramos. Una experiencia alucinante que casi sería un libro al completo, pero que cuento con detalle en mi blog etapa por etapa, sin olvidar el pre y el posreto.

[www.mercesanjuan.com/#RenacerAPedales](http://www.mercesanjuan.com/#RenacerAPedales)  
[www.youtube.com/mercesanjuan](http://www.youtube.com/mercesanjuan) lista [RenacerAPedales](#)

<http://www.mercesanjuan.com/sequienquierasser/capitulo9>



**“DIRIGE TU VIDA, QUE LA VIDA NO TE DIRIJA A TI”**  
VÍDEO DE REALIDAD AUMENTADA



Escanéame si la app te lo pide.

**Todos morimos en vida alguna vez,  
y todos tenemos el derecho,  
el deber y la obligación de Renacer.  
Pero antes de hacerlo,  
recuerda una vez más:**

**¿Quién Quieres Ser?**

#SeQuienQuierasSer



Completa la experiencia del capítulo

**Renacer: un derecho, un deber, una obligación** en:

<http://www.mercesanjuan.com/sequiennquierasser/capitulo9>



«Step Out» – José González  
*(The Secret Live Of Walter Mitty)*



[www.instagram.com/merceyellow](http://www.instagram.com/merceyellow)



*Yo libre - Un viaje al instante presente*  
David del Rosario



- [www.mercesanjuan.com](http://www.mercesanjuan.com)

#RenacerAPedales

- [www.youtube.com/mercesanjuan](http://www.youtube.com/mercesanjuan)

lista reproducción RenacerAPedales



“Dirige tu vida, que la vida no te dirija a ti”



#Se Quien Quieras Ser

**¡Ahora te toca a ti!**

**#SeQuienQuierasSer**



## **¿Quién eres en realidad?**

(Describe sólo para ti cómo crees que eres, cómo te ves.)

## **¿Te quieres tal y como eres?**

(Sé sincero.)

## **¿Qué es lo que no te gusta de ti o de tu vida?**

(Haz un listado de cosas que no te gustan de tu vida o de ti.)

## **¿Qué te gustaría cambiar de tu vida?**

(Qué cosas quieres cambiar de ti o de tu vida.)

## **¿Qué representarían esos cambios?**

(Cómo te afectarían estos cambios, en positivo y en negativo.)

Cosas positivas:

Cosas negativas:

**¿Qué herramientas tienes en tu mano para poder hacerlo?**

**¿A quién puedes pedirle ayuda para hacerlo?**

**Elige un objetivo y traza un plan:**

Detalla uno por uno los pasos a realizar.

Ponles fecha, sé realista y comprométete contigo mismo.

## RECUERDA

- **Ser sincero contigo mismo.**
- **Ser consciente de tus limitaciones para superarlas.**
- **No será fácil. O quizá será más fácil de lo que imaginas.**
- **No te frustres si no lo consigues a la primera (detecta qué ha pasado y solucióvalo).**
- **Esto lo haces por ti, no te falles.**
- **Pase lo que pase, serás más feliz por luchar por ti, por tu felicidad, por escoger la opción de intentar ser la mejor versión de ti mismo.**

**#SeQuienQuierasSer**



*#SéQuienQuierasSer*  
Mercè Sanjuan

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, [microbiogentleman.com](http://microbiogentleman.com), 2016

© de la imagen de la portada, Iván Giménez

© del diseño interior, Valentín Vía y Veruska Velasco

© Mercè Sanjuan, 2016

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2016

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2016

ISBN: 978-84-16928-02-6 (epub)

Conversión a libro electrónico: Àtona - Víctor Igual, S. L.

[www.victorigual.com](http://www.victorigual.com)

# Índice

Nota del editor	5
Dedicatoria	6
Prólogo	7
¿Sabes quién soy? ¿Sabes quién eres?	10
Me llamo Mercè Sanjuan	14
Ser normal está sobrevalorado	36
Que la mañana no acabe con tus sueños	65
Nacemos, vivimos y morimos solos	88
Entrena tu vida	118
Todo pasa por algo	153
Los recuerdos no siempre se corresponden a la realidad	175
Tus limitaciones de hoy pueden ser tus logros del mañana	199
Renacer: Un derecho, un deber y una obligación	216
#Se Quien Quieras Ser	237
Créditos	243