

ALBERT BOSCH

VIVIR PARA SENTIRSE VIVO

2.304.400 PASOS HASTA EL FIN DEL MUNDO



VIVIR PARA SENTIRSE VIVO

2.304.400 pasos hasta el fin del mundo

Albert Bosch

Traducción de Manuel Serrat Crespo



Título original: *Viure per sentir-se viu*

Traducción: Manuel Serrat Crespo

1.ª edición: febrero, 2013

© Albert Bosch, 2013

© Ediciones B, S. A., 2013

Consell de Cent, 425-427 - 08009 Barcelona (España)

www.edicionesb.com

Depósito Legal: B. 4986.2013

ISBN DIGITAL: 978-84-9019-214-6

Todos los derechos reservados. Bajo las sanciones establecidas en el ordenamiento jurídico, queda rigurosamente prohibida, sin autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

*A Camila Vargas (CHANCE) por enseñarnos
la importancia de respirar, y que la actitud y los sueños
están por encima de las circunstancias*

Contenido

Portadilla

Créditos

Dedicatoria

Creeré lo que dices cuando vea lo que haces

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Cerrando el círculo

Creeré lo que dices cuando vea lo que haces

Si nos pasamos la vida aguardando que pase algo determinado y no actuamos, es muy probable que lo único que pase sea la vida misma.

Este libro está dirigido al 99 por ciento de la humanidad que no ha sido tocado por un talento determinado que le haya permitido llevar una existencia absolutamente especial y única; a toda la gente que es sencillamente normal en la mayoría de aspectos, y que seguramente seguiría un guión bastante estándar en el entorno en el que nació si no optara por liderar su destino antes de dejarse liderar por los demás o por las costumbres de la sociedad; a todas las personas inquietas y curiosas que optan por crecer y evolucionar más allá de las murallas que, a menudo, nos marca el camino en que nos encontramos; a todos los que están convencidos de que el mejor tributo que podemos ofrecer a nuestra existencia es experimentar al máximo todo lo que vamos viviendo cada día; a todos los que no se resignan a hacer solo lo que se les supone porque son conscientes de que hay muchos espacios interiores y exteriores que vale la pena explorar.

Está escrito desde el punto de vista de uno de tantos. Una persona cualquiera que no tuvo el suficiente talento para ser un deportista de élite, que no fue lo bastante listo para destacar en los estudios, que no triunfó como ejecutivo, que no pudo hacerse millonario con los negocios y que, en definitiva, no era especial en sentido alguno. Pero también una persona que tenía muy claro que el hecho de ser solo normal no debía suponer un impedimento para llevar una vida intensa e interesante, que eso no significaba que debiera conformarse con lo que le venía dado y renunciar a hacer realidad sus sueños, que no debía dejar de desarrollar su camino sin más limitación que su propia actitud.

Aquí encontraréis un mensaje eminentemente vitalista. Unas reflexiones hechas por alguien que está enamorado del hecho de vivir como verbo, por encima de la vida como sustantivo. Porque pensar y conceptualizar la vida es un ejercicio importante, pero no tiene efecto real si no se lleva a la práctica. A fin de cuentas, lo que cuenta realmente para sentirnos vivos y hacer que nuestra existencia adquiera un sentido para nosotros mismos y para los demás o el entorno es la acción o la activación de nuestros pensamientos. Porque en el mundo sobra gente que lo sabe todo acerca de algo determinado, pero no sabe cómo hacerlo o cómo llevarlo a la realidad.

Somos algo más que un pedazo de carne que respira y tiene un ciclo vital determinado que lo lleva a nacer, crecer, reproducirse a veces y, al final, caducar y

morir. Los humanos nos diferenciamos del resto de los animales en la capacidad de razonar, aprender, evolucionar y ejercer la libertad de decidir sobre casi cualquier aspecto en nuestras vidas. Apelando a esta libertad, considero que al final esta se demuestra cuando realmente se ejerce, no solo cuando se reflexiona. Por eso son muchos los que no se contentan con hablar y pensar la vida. Son los que prefieren caminar por la naturaleza antes que verla en un atlas, aquellos a quienes gusta más practicar el sexo con una mujer o un hombre que excitarse con una película porno, los que sienten más amor con un abrazo a sus hijos o a su pareja que leyendo una novela romántica, los que gozan más de una carrera o una experiencia real que de un juego virtual, los que entienden que el compromiso y el hecho de tomar partido es más importante que permanecer en el mundo de las ideas y, en definitiva, son todos aquellos que quieren vivir la vida para sentirse vivos.

Nuestras aspiraciones pueden ser deportivas, profesionales, familiares, personales, sociales, culturales, espirituales o del ámbito que sea, pero al final siempre las necesitaremos para apuntar hacia algún objetivo y echar a andar en alguna dirección determinada.

El día 4 de enero de 2012 llegué al Polo Sur geográfico tras una travesía a pie desde la costa antártica, realizada en total autosuficiencia durante sesenta y siete días, de los que permanecí totalmente solo cuarenta y ocho. Tras muchos años viviendo aventuras por todo el mundo, en este proyecto pude experimentar de modo maximizado todos los factores que buscaba en mis viajes. El entorno único y extremo de la Antártida, la dureza y singularidad del objetivo, la complejidad de la preparación y la ejecución, y por encima de todo la oportunidad de haberlo podido vivir en soledad durante el 98 por ciento del recorrido, me provocó una conmoción interior y exterior que suscitó en mí un alud de reflexiones que he intentado plasmar en este libro.

Los textos que encontraréis a continuación se incubaron durante la expedición «Polo Sur 1911-2011», llevada a cabo entre el 30 de octubre de 2011 y el 4 de enero de 2012, pero en ellos no explico detalladamente la aventurilla en cuestión, sino que utilizo el hilo argumental de este acontecimiento para expresar algunas de las ideas y conceptos que forman parte de mí como persona, tanto aquí, en el entorno cotidiano, como allí, en un ámbito extremo y conectado con la naturaleza más pura y lejana. Creo que pueden ser de interés para todo el que comparta, de un modo u otro, una mínima inquietud por vivir con pasión todo lo que forma parte de nuestra existencia.

Espero sinceramente que gocéis de esta obra y que os sea de cierta utilidad en cualquier aspecto de vuestra vida. Tal vez os guste o tal vez no, tal vez estéis de acuerdo con algunas cosas o tal vez no compartáis ninguna o la mayoría de las opiniones, tal vez

os suscite algún sentimiento o tal vez no os conmueva en absoluto. Supongo que veréis que he sido un poco radical al expresar algunos conceptos, pero en ningún caso deseo dar a entender que pretendo alcanzar la verdad absoluta en ninguna cuestión. Al fin y al cabo son solo opiniones y reflexiones que hice en un momento especial de mi vida, aunque acumuladas a partir de una experiencia y una trayectoria bastante prolongada. Ignoro si lo que digo es válido o no, pero lo que sí sé es que lo he redactado sinceramente, sin miedo y sin protegerme en absoluto de las opiniones ajenas. En última instancia pienso que el principal valor de este libro es que cuanto se recoge en él es cierto porque brota de una vivencia muy intensa, vivida realmente, y eso debe de tener cierto peso en un mundo abarrotado de divulgadores y charlatanes de todo tipo, que casi siempre hablan de cosas que no han vivido realmente. No soy un teórico en ninguna de las acepciones de la palabra, y solo hablo de conceptos e ideas que he aprendido a lo largo de mi camino, y por eso me gusta especialmente la frase que dice: «Creeré lo que dices cuando vea lo que haces.» Así pues, queridos lectores, os dedico el fruto de todo lo que pensé y viví durante los 2.304.400 pasos que di para llegar al Polo Sur.

Habitación 307

Tenía la boca muy seca cuando desperté. La intensa luz fluorescente que estaba sobre mí me molestaba bastante en mi esforzado intento por situarme y tomar conciencia de dónde me hallaba y, mucho más difícil todavía, entender por qué estaba en aquel lugar, en aquel preciso momento.

Advertí enseguida que me encontraba en la habitación de un hospital y recordé perfectamente los motivos que me habían llevado allí. Totalmente inmóvil aún y tendido sobre la cama, moviendo solo los ojos para repasar las pocas cosas que podía captar en aquella posición, me vi precipitadamente impulsado a realizar una rápida valoración de si valdría o no la pena el hecho de crear e implicarse en un proyecto tan complejo que me había llevado incluso a pasar por el quirófano.

Estaba iniciando el postoperatorio de una intervención con anestesia total, a raíz de la expedición al Polo Sur. Estaba despertando de una seria operación que era consecuencia directa de mi ambición por hacer realidad un sueño personal.

¿Era eso lógico? ¿Tenía sentido? ¿Estaba justificado todo ese sacrificio por la realización de un proyecto de aventura? ¿Había seguido el buen camino? ¿Tendría que arrepentirme de ello más adelante? ¿Alguien entendería que hiciera esas cosas y, especialmente, que estuviera dispuesto a apostar fuerte para llevarlas a cabo?

La cabeza me funcionaba a mil por hora. Tenía la sensación de que aquella habitación del hospital de Vic se iba convirtiendo en una caja de experimentos en la que yo había vertido muchos pensamientos para experimentar, en muy poco rato, todos los porqués que, hacía ya años y años, me impulsaban a actuar siempre en dirección a los hitos más apasionantes, pero también más difíciles, incómodos, inciertos y arriesgados, que podía elegir en mi camino por la vida.

Me habían operado a causa de la expedición «Polo Sur 1911-2011». Pero lo más curioso es que la intervención no fue a posteriori, no fue una consecuencia de ningún problema surgido durante la aventura, sino que estaba motivada por la estrategia de su preparación y la gestión de sus riesgos. La expedición, por lo tanto, apenas comenzaba en aquella habitación 307.

Faltaban todavía dos meses para iniciar la travesía de la Antártida. Aquella sensación de sed y de tener la boca pastosa, después de una anestesia total, se debía solo a una actuación preventiva para preparar con más garantías la empresa que me disponía a

iniciar.

Acababan de extraerme el apéndice. No había sufrido molestia alguna, ningún antecedente, ningún síntoma que me hiciera prever un posible problema, pero tenía conocimiento, eso sí, de distintos casos en los que un alpinista o expedicionario había muerto por culpa de un ataque de apendicitis en un lugar donde no podía ser rescatado fácilmente. El caso que más me afectó, por tratarse de un alpinista cercano a casa, fue el de Manel de la Matta, en el año 2004, cuando intentando escalar la ruta Magic Line del K2, sufrió una peritonitis aguda, no pudo ser rescatado a tiempo y murió en el Campo I, en el Collado Negrotto, a 6.400 metros.

Con mis actividades en lugares remotos y en situaciones bastante extremas, y conociendo algunos casos desgraciados como el citado, hacía tiempo que tenía la sensación de que era algo que, tarde o temprano, debía hacer.

En nuestra sociedad nos cuesta concebir que alguien muera de peritonitis, ya que siempre tenemos acceso a unos servicios médicos excelentes y cercanos. Aun así, no hace tantos años la gente moría, en nuestro entorno, por una inflamación del apéndice no tratada a tiempo, y todavía hoy es causa de muerte en algunos países subdesarrollados. Los astronautas se extraen el apéndice antes de iniciar una misión. También lo hacen muchos de los trabajadores de las plataformas petrolíferas y de bases antárticas o lejanas, un gran número de navegantes transoceánicos así como muchos expedicionarios acostumbrados a estar en lugares de difícil acceso donde resulta complicado recibir asistencia médica. Si, como en mi caso, sabes que en el lugar adonde vas un rescate puede tardar, como media, entre dos y cuatro días, y que si, por mala suerte, se presenta un problema con esa protuberancia inútil lo más probable es que te vayas al otro barrio, llegas a la conclusión de que tal vez sea mejor actuar anticipadamente y eliminar de raíz esta posibilidad.

A los aventureros o practicantes de deportes extremos se nos considera, a menudo, adictos al riesgo; nos dicen que necesitamos emociones fuertes, cargadas de adrenalina y que nos hagan sentir vivos, aunque el precio que debemos pagar por ello sea muy alto. No estoy en absoluto de acuerdo con esa atribución, y diría más bien que ocurre todo lo contrario: los aventureros buscamos nuevos retos, estamos dispuestos y ansiosos por adentrarnos en espacios que desconocemos y que están llenos de incertidumbres, queremos poner a prueba nuestras capacidades y ver hasta dónde somos capaces de llegar en cada proyecto, pero también amamos la vida con mayúscula. Precisamente porque la vivimos con tanta pasión siempre buscamos el modo de minimizar los riesgos. Lo definía muy bien G. K. Chesterton cuando decía que «la aventura puede ser loca, pero el aventurero siempre ha de ser muy cuerdo».

Personalmente no me gustan nada los riesgos, pero tengo la suerte, o la mala suerte,

de que sí me gusta plantearme objetivos ambiciosos, ya sea en el ámbito aventurero, personal o profesional, y no me conformo con soñar en estas metas sin llevarlas a la práctica. Entonces soy plenamente consciente de que si se quieren hacer cosas que merecen la pena, si se quieren tener objetivos interesantes e intensos, forzosamente hay que estar dispuesto a asumir ciertos riesgos durante su ejecución.

Pero nunca debemos confundir el riesgo con la temeridad. Temeridad es plantearse avanzar a toda costa, sin valorar o reconocer los peligros reales, tomar decisiones inconscientes y, por todo ello, estar constantemente expuesto al más absoluto y peligroso de los fracasos. En cambio, a diferencia de la temeridad, el riesgo es un factor que debe gestionarse en todos sus aspectos. Los aventureros extremos y todos los que afrontan retos importantes a cualquier nivel saben que el riesgo es un elemento que forma parte de sus proyectos, y que hay que mirarlo de frente para ser capaces de dominarlo y avanzar. Aceptar riesgos requiere mucho esfuerzo, entrenar los sentidos, mejorar las capacidades de cada cual para afrontarlos y, sobre todo, acostumbrarse a disfrutar de ellos. Se dice incluso que el riesgo crea adicción, pero tampoco se trata de ser masoquista, sino solo de aprender a manejarlos y ser eficiente con las posibilidades de acertar o fallar que cada situación nos aporta.

Al extraerme el apéndice como medida de prevención previa a la expedición antártica yo estaba gestionando uno de los posibles riesgos de este proyecto. Por más que pueda parecer exagerado, estamos hablando de situaciones que, cuando se complican, no acostumbran a ofrecer demasiadas alternativas u oportunidades; un problema puede comportar consecuencias tan graves como la pérdida de la propia vida. Situaciones, en definitiva, que requieren un compromiso total de quienes las protagonizan. Ante un panorama en el que, por mucho que te hayas preparado, hay siempre muchísimas incertidumbres de todo tipo, el hecho de convertir en ciertas o seguras algunas situaciones evita muchas sorpresas, al tiempo que te permite estar mucho más confiado en tus posibilidades y convencido, también, de que has hecho los deberes y has aplicado todas las prevenciones posibles que dependían de ti mismo.

Así pues, terminé de recuperarme de la anestesia, sintiéndome ya del todo a gusto en aquella habitación, la número 307, con la satisfacción de haber hecho lo correcto y estar comprometido con mi proyecto, conmigo mismo. Me encontraba completamente solo, acostado en la cama del hospital, y aunque no tuviera espejo alguno a mi alcance, me imaginaba perfectamente mi cara de felicidad, con una sonrisa profunda por haber dado otro gran paso hacia el punto más austral de nuestro planeta. Me aguardaban todavía muchos obstáculos por superar, pero ahora, como mínimo, ya sabía que no iba a palmar de un ataque de apendicitis.

Bloc de notas

- La ambición por hacer realidad los sueños personales tiene siempre consecuencias.
- Los que amamos la vida y la vivimos con pasión siempre intentamos minimizar los riesgos que puedan ponerla en peligro.
- No me conformo con soñar objetivos ambiciosos sin llevarlos a la práctica.
- Ante una perspectiva que presenta muchas incertidumbres, tenemos de convertir en ciertas algunas situaciones que solo dependen de nosotros.
- Si quieres hacer cosas que realmente merezcan la pena, forzosamente tendrás que estar dispuesto a asumir ciertos riesgos.
- Nunca debe confundirse el riesgo con la temeridad.
- La temeridad es absurda y loca. El riesgo es un factor que debe gestionarse.

Del desierto de arena al desierto de hielo

Los que estamos convencidos de que la vida es un gran proyecto que se compone, a su vez, de muchos pequeños-grandes proyectos que nosotros mismos vamos eligiendo en gran medida mientras avanzamos por nuestro camino, necesitamos estar siempre conectados con nuevos objetivos que otorguen sentido e intensidad a nuestra existencia.

Soy de Sant Joan de les Abadesses, un pueblecito enclavado en las montañas de los Pirineos Orientales. Hay allí mucha afición a la montaña, y la mayor parte de los jóvenes mantienen relación con ella de uno u otro modo. Pero, dejando aparte el montañismo, lo que «molaba» en mi pueblo cuando me encontraba en el intervalo entre ser un niño y ser un muchacho era jugar al fútbol o hacer trial. Supongo que por tradición familiar, en parte, y también porque era bastante patosillo en lo de dar puntapiés a una pelota, me incliné por la moto de montaña. Pasé una infinidad de horas, durante centenares de fines de semana, abducido por la verde naturaleza del entorno de la comarca del Ripollès, practicando trial tan bien como podía, o sabía.

Con los años, del trial fui derivando hacia el enduro, es decir, pruebas de velocidad y regularidad con motos de montaña, para pasar a competir más adelante en carreras del campeonato de Cataluña y de España de todoterreno y *raids*, que es una especialidad parecida al enduro, pero basada más en la velocidad y en las grandes distancias. No obstante, como joven apasionado por la moto, el aire libre y los retos exigentes, mi verdadero sueño era poder hacer algún día el rally Dakar, la carrera de aventura por excelencia.

Algunos buenos resultados deportivos, mucha experiencia y una oportunidad que me ofrecieron en una operación patrocinada por una marca líder de motos y la principal revista española de motociclismo, permitieron que en 1998, con treinta años, hiciera realidad aquel deseo de juventud y tomara la salida de la gran prueba africana.

En la etapa previa al día de descanso, apenas a mitad de la carrera, fracasé estrepitosamente. Un error de pilotaje me hizo chocar con una acumulación de arena que era más dura de lo que cabía imaginar, y el monumental revolcón se saldó con una fractura de la muñeca izquierda. Abandoné a mitad de camino mi gran sueño. Con sensación de rabia, tristeza, decepción, pero feliz también por haber luchado por aquel proyecto y participado en él, me despedí del Dakar con la promesa interior de que

volvería a intentarlo. Al año siguiente pude volver, formando parte del mismo equipo, pero con un planteamiento en el que la ilusión se complementaba ya con la experiencia, lo cual me permitía ser más realista y confiar en mis posibilidades. En aquella ocasión completé el reto, y todos los aprendizajes adquiridos me sirvieron para volver seis veces más, con un total de ocho participaciones, dos de ellas en moto, dos como copiloto de coches y cuatro como piloto.

Cada edición de esta emblemática prueba, a medio camino entre una carrera y una aventura, me proporcionó muchos aprendizajes, pero entre todos ellos tal vez destacaría el del año 2000, cuando decidí montar un equipo para que corriera en él mi amigo Pep Busquets, de quien fui copiloto. Pep era también de Sant Joan de les Abadesses y, desde pequeño, destacó con un talento especial por los deportes de motor. Como ya he dicho, en aquel pueblo, quien no se dedicaba al fútbol tenía muchos números para pasarse al trial, y Pep, con el tiempo, fue convirtiéndose en un excelente piloto de motos en esta especialidad. Cuando apenas había cumplido dieciocho años, precisamente cuando la marca SWM, campeona del mundo de trial por aquel entonces, acababa de ficharlo como piloto oficial, tuvo un accidente de circulación que le dejó una minusvalía y lo dejó postrado en una silla de ruedas, sin movilidad de cintura para abajo. Tras todo el largo proceso de hospitalización y recuperación, y una vez ordenadas las ideas en la cabeza de un joven de esa edad, en plena efervescencia deportiva, quien ha visto segadas de cuajo casi todas las motivaciones vitales, volvió a zambullirse en lo que más le apasionaba en la vida: el mundo del motor. Cambió las máquinas de dos ruedas por otras con cuatro y abandonó los manillares para hacerse muy amigo de los volantes. Y con el tiempo también demostró un gran talento en las carreras todoterreno en coche, y fue compitiendo en distintas pruebas hasta obtener varios títulos estatales, tanto en copas de promoción como en el nivel absoluto.

Su pasión y determinación se unieron a mi experiencia y a mis ganas de seguir haciendo proyectos interesantes en torno al Dakar. Aprovechando nuestra amistad, las ganas de marcha que ambos teníamos y el hecho de que yo viera en su singularidad un factor bastante «mediático» y, por lo tanto, patrocinable, nos propusimos correr juntos el Dakar, con el objetivo de que fuera el primer discapacitado español que participaba en él, y ser el primer equipo conducido solo con las manos que acababa la prueba en toda la historia de esta competición.

Al final fue muy complicado, pero lo logramos. Formando parte de un equipo francés de Toyota, ganamos la copa de promoción de esta marca en el Dakar y completamos un objetivo nunca antes logrado por alguien en las circunstancias de Pep. Con él aprendí que, por muy complicadas que sean las condiciones de nuestra vida, si tenemos la actitud adecuada siempre podremos avanzar hacia nuestros propósitos. De

las muchas entrevistas que le hicieron a Pep por aquella gesta, recuerdo especialmente una en cuyo titular destacaron una frase que le he oído decir muchas veces y que es toda una lección de vida: «La silla la llevo en el culo, no en la cabeza.»

Hasta que conocí el Dakar, yo enfocaba el deporte básicamente como una competición a partir de una actividad que me apasionaba y me divertía muchísimo. Allí descubrí otra vertiente del ámbito deportivo que no conocía: los grandes proyectos, los retos potentes, el concepto de «aventura».

También advertí que, por mucho que entrenara y por más que me dedicara a ello, aunque podría alcanzar un nivel alto en determinada especialidad, como los *raids* por ejemplo, nunca llegaría a ser un gran campeón ni a ganarme la vida profesionalmente con ello a partir de mis resultados en competición. Este descubrimiento me llevó a ir distanciándome gradualmente del concepto de competición, para empezar a acercarme a la filosofía de la aventura. Comencé a dejar de lado el cronómetro para hacerme más amigo de la brújula. Entendí que mis futuros éxitos no deberían basarse en superar a los demás, sino en superarme a mí mismo. Acabé entendiendo el deporte más como un medio para llegar a mi verdadera finalidad, que era la aventura. Y, sobre todo, me quedé del todo enganchado al hecho de tener siempre objetivos poderosos que me permitieran vivir experiencias intensas e interesantes en muchos de los lugares más singulares de nuestro planeta Tierra.

Cuando descubres que a pesar de haber practicado deporte con cierta ambición careces de las capacidades para formar parte de la élite, tienes distintas opciones que pueden ir de la frustración hasta dejar el deporte (o, como mínimo, el deporte de alto nivel para practicarlo solo como afición), o también puedes aprovechar todo lo que has aprendido, tanto en la vertiente técnica como en actitudes, a lo largo de tu trayectoria deportiva, y ponerlo al servicio de otros proyectos. Como podéis imaginar, yo opté por esto último y vi una parte muy positiva en el hecho de no poder ser un verdadero campeón en una modalidad concreta, ya que de este modo no dedicaría gran parte de mi vida a una sola especialidad deportiva, con lo cual podría vivir muchas otras experiencias que, una vez apartada la ambición de ser una figura, sin duda iban a enriquecerme mucho más. Mezclando esta circunstancia con el concepto de Aventura, se me abrió un mundo inmenso que me permitía proyectar los retos que más me interesasen y, al mismo tiempo, viajar por el mundo realizando actividades que me permitían vivir intensamente la naturaleza, los paisajes, las culturas, los climas y todo lo que rodea un entorno determinado y que se aprecia mejor cuando, más que ir solo de visita, vas a vivir una experiencia extrema que te supone introducirte en ellos de un modo muy profundo. Después de la etapa del Dakar, me especialicé mucho más en el alpinismo y las carreras de larga distancia, a pie o en bici, e inicié también el proyecto

de las «7 Cumbres», que debía llevarme a escalar las cimas más altas de cada continente. En ese momento tenía ya claro que tras un proyecto llegaría otro: poco a poco aquello dejaba de ser una mera afición para convertirse en un hábito de vida. Y cuando te has hecho adicto a idear y ejecutar proyectos especiales, sucede que siempre tienes una enorme lista de sueños acumulándose en la bandeja de entrada. Se ha de ser muy cuidadoso al elegir cuál de estas ideas vas a intentar llevar a la práctica, ya que el tiempo que nos ha sido concedido es siempre limitado, y el coste de cada oportunidad es muy alto cuando hablamos de un bien tan valioso como nuestras ilusiones y nuestro tiempo. El día 3 de diciembre de 2009, a las cuatro de la tarde, llegué a la cima del monte Vinson, el punto más alto del continente antártico. Era el séptimo hito del reto «7 Cumbres», que me había llevado a escalar las montañas más altas de cada continente. Desde allí arriba revisaba mentalmente las imágenes únicas de las anteriores cimas de este proyecto, que tenía perfectamente grabadas en la retina, y que me había permitido contemplar la Tierra desde los puntos culminantes de África (Kilimanjaro, en Tanzania), América del Sur (Aconcagua, en Argentina), América del Norte (monte McKinley, en Alaska), Europa (Elbrus, en el Cáucaso ruso), Oceanía (Pirámide Carstensz, en la isla de Papúa) y, finalmente, la Antártida, donde me encontraba en aquel instante. Pero también visualizaba, desde allí, la siguiente cumbre que tenía en la lista de aquella empresa, programada para la siguiente primavera y que iba a llevarme al punto más alto de Asia y del mundo, la cima del Everest, a 8.848 metros. Y luego, mucho más allá de la montaña más alta del planeta, que era el siguiente objetivo que estaba ya del todo planificado, dejaba correr la imaginación para comenzar a soñar y a organizar nuevas aventuras interesantes.

En aquella primera expedición antártica, cuando un día de diciembre de 2009 me hallaba en la cumbre del monte Vinson, vértice culminante de aquella tierra completamente perdida en el punto más meridional del hemisferio sur, con la masa de agua dulce congelada mayor de todo el mundo a mis pies, contemplando un paisaje desértico e infinito de color blanco, y sintiéndome totalmente enamorado de lo que estaba contemplando y gozando, vi clarísimo que mi siguiente proyecto debía ser cruzar íntegramente aquel continente helado, desde la costa hasta el Polo Sur. En aquel momento y en aquel lugar precisos nació el embrión de la expedición al Polo Sur que me dispuse a programar una vez conseguida la cima del Everest, prevista para la primavera del año 2010.

Días más tarde, cuando había bajado ya de la montaña y me encontraba en la base antártica de Patriot Hills, gestionada por americanos y desde la que se nos daba todo el apoyo logístico para la expedición, me embargaba una sensación de grandiosa euforia. Por un lado estaba el placer de haber conseguido el objetivo propuesto y, por otro, me

sentía entusiasmado con aquel nuevo reto que visualizaba ya en mi interior.

Debido al mal tiempo permanecí ocho días bloqueado en aquella base sin poder emprender el vuelo de regreso a Punta Arenas, Chile. Y tuve allí mucho tiempo para comenzar a diseñar los principales puntos clave de la aventura de cruzar la Antártida. Tanto es así que, con el meteorólogo de la base, Marc de Keyser, incluso nos confesamos mutuamente nuestras intenciones de hacer la travesía del Polo Sur y establecimos un plan común para poder organizar juntos un proyecto de gran calado. Las ideas básicas estaban claras, pero la empresa era muy ambiciosa, y acordamos reflexionarlas bien y encontrarnos, de nuevo, cuando yo hubiera regresado del Himalaya, hacia mediados del año siguiente, para ver si decidíamos o no, en firme, ponernos a trabajar en serio.

Durante meses, con Marc, nos cruzamos informaciones, e incluso decidimos ampliar el equipo de expedicionarios en dos personas más, que eran muy complementarias para lo que queríamos hacer. Finalmente, el mes de julio de 2010, organizamos una reunión de trabajo en Londres con los cuatro soñadores más o menos ilusos: el belga Marc de Keyser, el sudafricano Greg Maud, el finlandés Jukka Viljanen y yo.

Un intenso trabajo durante todo el fin de semana en la capital inglesa dio como resultado un plan de trabajo que nos comprometía a luchar para determinar si era posible hacer realidad el proyecto. Teníamos un tema muy interesante en el punto de mira, planteado de un modo realmente inédito en la historia de las expediciones polares, pero tenía la pega de que requería un presupuesto altísimo.

Pocas semanas más tarde me reuní en el Ripollès con Carles Gel, otro alpinista con cierta experiencia en travesías polares de menor alcance, y que también proyectaba cruzar la Antártida. Me propuso que trabajáramos juntos en el proyecto, y hacerlo de un modo muy auténtico y atractivo: cruzar el territorio con total autosuficiencia y solo con nuestros medios (sin cometas o velas de tracción, ni otro elemento externo de energía que nos ayudase). El proyecto que planteamos con Carles era también muy interesante y tenía la ventaja de que, aun requiriendo un presupuesto importante, era aproximadamente una cuarta parte del diseñado con los demás compañeros y, por lo tanto, parecía más factible encontrar patrocinadores. De todos modos, yo estaba ya comprometido con Marc, Greg y Jukka, y le dije a Carles que mi primera opción era la otra y que solo si no conseguíamos el presupuesto necesario podría activar esta alternativa. Acordamos que iríamos trabajando en ella, paralelamente, como segunda opción, y que en una fecha determinada, si no se había consolidado el otro proyecto, nos lanzaríamos a fondo en este.

Los miembros del Plan A estuvimos trabajando con pasión y empeño para

estructurarlo todo y para vender el tema a posibles patrocinadores importantes y con vocación internacional, dada la diversidad de nacionalidades de los integrantes de la expedición. Iniciamos un montón de procesos de comercialización y llegamos a fases avanzadas de decisión, pero al final, una tras otra, fueron acumulándose las negativas e iban pasando los meses sin resultados tangibles. El mes de enero de 2011 el proyecto fue muy bien recibido por una compañía española, líder en España del sector eléctrico, con fuerte presencia en América del Sur. Nuestras esperanzas se activaron al máximo y, tras distintas reuniones en Madrid con los más altos responsables de marketing y patrocinios de esta entidad, el tema parecía prácticamente zanjado. También lo estaba por parte de los directivos pero, para ser aprobado por la presidencia, se necesitaba un informe positivo de la agencia de comunicación que los asesoraba. Era nuestra última carta, porque no veíamos ya posibilidades de iniciar otro proceso con una nueva empresa en fechas tan avanzadas, y el mes de marzo era el límite que habíamos establecido para descartar o activar el proyecto.

Entretanto, habíamos iniciado también acercamientos a potenciales patrocinadores de otro perfil para el Plan B que teníamos previsto con Carles, en caso de que el primer objetivo fracasara. Y en aquel momento todas las partes estaban de acuerdo: con Marc, Greg y Jukka teníamos claro que, si aquella empresa energética no aprobaba nuestro presupuesto, el tema quedaría descartado y yo intentaría llevar a cabo la otra opción. Y, con Carles, teníamos claro que el Plan A solo dependía de aquel informe y que, en caso de ser negativo y de que el tema no prosperara, intentaríamos cerrar nuestro segundo proceso.

A finales de marzo el director de patrocinios de la empresa en cuestión nos comunicó que, sintiéndolo personalmente y estando del todo convencido de que habría sido un gran proyecto, el informe de la agencia de comunicación era negativo y debíamos descartar su patrocinio en esta expedición. Tras tantos meses de trabajo y tantas ilusiones depositadas en esa opción, la decepción fue enorme. Pero todos sabíamos a qué jugábamos cuando decidimos apostar por ese objetivo en aquella reunión de Londres, ocho meses antes.

Yo no me permití lamentarme durante mucho tiempo, porque estaba completamente decidido a ir a la Antártida a finales de aquel año y quería agotar todas las opciones. Nos pusimos enseguida a trabajar para activar todas las alternativas viables que pudieran cubrir los presupuestos mínimos para el proyecto que teníamos con Carles. Ahora no había ya Plan A ni Plan B, solo había un objetivo que deseábamos conseguir a toda costa.

Carles tenía que ocuparse de la parte más técnica y del material, mientras que yo, con el indispensable soporte de mi mánager Oliver Vallès, atacaría específicamente la

faceta económica. Apurando mucho y trabajando como locos durante muchos meses, a finales de agosto advertimos que teníamos unos mínimos muy básicos garantizados y que estábamos en condiciones de decidir, en firme, afrontar el reto, aunque todavía quedaba mucho trabajo por hacer y cierta parte del presupuesto por cubrir.

Tras más de cien reuniones para presentar y negociar el patrocinio, unas setenta para trabajar, un montón de horas de cada integrante del equipo invertidas en prepararlo todo y un montón de disgustos, sustos, tensiones e incertidumbres, el día 4 de octubre de 2011 presentamos en Barcelona la expedición «Polo Sur 1911-2011» a la prensa, dos semanas antes de volar hacia Chile para iniciar la aventura.

Aquel día fue el pistoletazo inicial de la ejecución y de la parte deportiva del proyecto, pero hacía más de quince meses que trabajábamos en ello. Un total de siete personas involucradas, con más o menos dedicación, durante más de un año, en el plan de trabajo establecido. Y quedaba todavía mucha tarea que hacer, por parte de todos, hasta el posible término de la expedición prevista para finales de diciembre. En total, un año y medio de mucho trabajo, no siempre del todo visible, para poder hacer realidad aquel objetivo decidido mucho tiempo antes, en la cumbre más alta de la Antártida.

Organizar una aventura polar de tal magnitud es una tarea realmente complicada. Sirva como ejemplo que, si quieres ir a escalar una cumbre de 8.000 metros, puedes encontrar mucha gente con experiencia para asesorarte, y en cualquier tienda especializada puedes adquirir todo el material necesario para hacer la más difícil de las montañas. Pero si quieres cruzar la Antártida encontrarás muy poca gente que entienda de ello o que haya hecho antes algo similar, y para encontrar el material adecuado debes informarte por vías muy diversas, al tiempo que has de hacer una búsqueda por todo el mundo para encontrar cada elemento necesario. Evidentemente, la experiencia que acumulas de anteriores eventos es de gran utilidad cuando debes preparar cada nuevo reto, pero aventura significa, precisamente, adentrarte en espacios físicos o mentales no del todo conocidos y, por lo tanto, sin ser especialista en cada entorno o cada tipo de actividad concreta. Por eso muchos puntos clave que deben prepararse constituyen una verdadera carrera de obstáculos que pone a prueba, constantemente, a cada uno de los integrantes del equipo.

¿Cómo encontrar el seguro que nos exige la base antártica que va a darnos apoyo logístico y que cubre, hasta un importe de trescientos mil dólares estadounidenses, a cada miembro del equipo si se produce un rescate? ¿Cómo disponer del trineo adecuado para esta travesía? ¿Cómo calcular la comida, el combustible, los recambios y el resto de material para permanecer entre cuarenta y cinco y sesenta días en total autosuficiencia? ¿Cómo solucionar el tema tecnológico en lo referente a

comunicaciones, peso y carga de energía? ¿Cómo encontrar mapas fiables para la ruta prevista? ¿Cómo pactar acuerdos previos con los medios de comunicación para conseguir una cobertura informativa mínima que garantice un resultado para los patrocinadores? ¿Cómo trasladar todo el material a Punta Arenas, Chile, en el plazo adecuado y con un coste aceptable? ¿Cómo organizar la logística de los traslados por la Antártida con suficiente garantía? ¿Cómo conseguir todas las autorizaciones necesarias?... Esta lista de preguntas puede ser tan larga como deseos de escribir tengas, y a fin de cuentas puede suponer un quebradero de cabeza y una tremenda complicación cuando se trata de lograrlo con un mínimo de garantías organizativas.

Proyectar y llevar a cabo una aventura no implica solo el aspecto deportivo o de realización. Las fases previa y posterior son tan complejas que, en realidad, equivalen a trazar un plan de empresa: buscar la financiación vendiendo el proyecto a los posibles patrocinadores; establecer un plan de comunicación ambicioso y que compense la gran inversión en el proyecto; gestionar la logística necesaria; crear y organizar el equipo de trabajo; tener un plan de contingencias, de seguros y de evacuación, por si se presentan problemas; buscar el material técnico y tecnológico necesario, y también, lógicamente, tener la preparación física, técnica y mental para poder afrontarlo. Estoy convencido de que, en la mayoría de proyectos en la vida, es más importante el trabajo que el talento. Yo no soy un deportista con algún talento singular para las especialidades que practico, como el alpinismo, las maratones de larga distancia, correr a pie y en bicicleta, esquí de montaña o demás deportes más o menos extremos y exigentes, siempre relacionados con actividades de resistencia en un entorno natural. Sin embargo, y pese a mis carencias, me comprometo al máximo con los proyectos que me propongo y maximizo mis capacidades, tanto en la parte física y mental como, sobre todo, en todos los aspectos de organización y gestión del proyecto.

A veces, algunos deportistas me proponen participar conmigo en algún proyecto determinado, y siempre hago hincapié en el hecho de que eso no es como inscribirse en una maratón, donde la única obligación es mantener la disciplina necesaria para entrenar lo físico y aguantar un poco en lo mental, ya que a partir de ahí solo se ha de pagar el coste de participación en la carrera y todo está ya listo para empezar a correr. Cuando te lanzas a una aventura, este entrenamiento es solo un punto de partida y una mínima parte de todo el embrollo general.

Hace poco, un muchacho al que conozco, que dispone de una excelente preparación física y mental, me decía tras una charla que di en su club de alpinismo que había tenido noticias de mi intención de hacer una travesía integral en el Polo Norte, desde Canadá, y que le gustaría que le tuviera en cuenta como posible compañero de expedición. No es la primera vez que me proponen algo así, y tengo ya respuestas

elegantes para eludir el tema, pues elegir el compañero para aventuras como estas es siempre un tema muy delicado y arriesgado. Pero en mi fuero interno pensaba que, aun sin dudar de sus capacidades, sobran deportistas preparados para asumir retos impresionantes, pero en cambio faltan expedicionarios o aventureros con una clara mentalidad emprendedora de proyectos, que se comprometan en todo el proceso de un modo serio y efectivo. Si pongo un anuncio buscando compañero para cruzar el Ártico, recibiré centenares de candidaturas bastante buenas. Pero si lo hago buscando un compañero que esté dispuesto a llamar a las puertas de muchas empresas, gestionar una estrategia de comunicación y trabajar muchísimas horas robadas al sueño para organizar el proyecto durante uno o dos años, exigiendo fiabilidad en el proceso y la seguridad de que no se rinda durante el camino, entonces ya no encontraré tantos candidatos. Y si, además, digo que los riesgos vitales son muy altos, tal vez ya no reciba demasiadas propuestas.

Muchas veces me da por pensar que sobrevaloramos los sueños y menospreciamos los proyectos. En nuestra vida es hermoso, interesante, gratificante e incluso necesario tener sueños, puesto que son el alimento de nuestras ilusiones y, al mismo tiempo, la ilusión es lo que mueve la energía y la motivación de cualquier persona para hacer algo; pero, en última instancia, lo que cuenta no es siempre esta capacidad de abrigar un sueño, sino los proyectos que activamos para hacerlo realidad.

Bien está la carpeta de las ideas o ilusiones, pero debemos cuidar de que no sean una fuente de frustración en nuestro balance vital. Solo si, de vez en cuando, elegimos uno de estos sueños que nos parezca realmente importante para nuestra vida y queremos que forme parte real de nuestro camino, y lo metemos en la carpeta de los proyectos por realizar, para comprometernos a fondo en él y luchar con uñas y dientes a fin de llevarlo a la práctica, tenemos la posibilidad de que este sueño acabe realizándose. Pensar es necesario, pero es gratis. Planificar requiere más esfuerzo, pero siempre es rectificable. Lo que de verdad cuenta es la acción. Ahí se decide todo. Si nos quedamos solo en el terreno de los sueños, pensamientos o planificaciones y no actuamos, estaremos viviendo siempre en condicional. Debemos tener mucho cuidado con expresiones comunes como: «Me gustaría...», «Querría...», «Si pudiera...», «Si algún día tengo tiempo...», etc. Porque, sin darnos cuenta, pasaremos directamente a otras que vienen a continuación y dicen: «Ahora ya no toca...», «Siempre me ha dolido no haber hecho...», «Me hubiera gustado...», etc.

Activar un proyecto es el primer paso para hacer realidad cualquier deseo; significa pasar de la idea al objetivo, de la ilusión a la experiencia. Pero también significa comenzar a asumir riesgos y a entender que las cosas pueden ir bien o pueden ir mal. Poner de veras manos a la obra hacia una meta determinada nos abre muchas

oportunidades y, como mínimo, nos aleja del peor de los fracasos: no haberlo intentado siquiera.

Activarnos hacia la consecución de determinado objetivo importante para nuestra vida no significa tener todas las garantías de éxito, pero eso es lo de menos. Lo que de verdad importa es que nos conecta con lo que queremos hacer, nos permite reconocer que somos capaces de luchar por nuestras ilusiones, nos hace conscientes de que no somos ya meros espectadores de nuestra vida y que hemos adoptado el papel de guionistas, directores y actores principales de nuestra película. Debemos procurar que los sueños no nos dominen tanto que lleguemos a perdernos en este mundo de deseos idílicos que solo existen en nuestra imaginación. No podemos dejar de vivir realmente nuestros proyectos y quedarnos en una realidad paralela o alejada de lo que, teóricamente, deseamos.

El momento más importante de cualquier aventura no es cuando alcanzamos el objetivo, ni cuando conseguimos la financiación para hacerlo, ni cuando la iniciamos. El momento clave es siempre cuando seleccionamos un sueño concreto, lo ponemos en la categoría de proyecto y nos comprometemos a fondo para llevarlo a cabo. Es en este punto cuando nace, de verdad, la aventura.

Con demasiada frecuencia pensamos que al no tener unas condiciones especiales o unas circunstancias determinadas, no podemos permitirnos pensar en hacer realidad ciertos sueños. ¿Cuántas veces hemos pensado que somos solo personas normales, con un trabajo concreto, unas responsabilidades específicas, un marco de actuación más o menos claro y que solo podemos plantearnos hacer en la vida cosas que entren en estos parámetros? Si conseguimos pensar de veras en lo que nos apasiona y estamos dispuestos a luchar para hacerlo realidad, nuestro campo de actuación puede ampliarse tanto como queramos. Todo el mundo puede hacer realidad la mayoría de sus proyectos si adopta una actitud de compromiso y tarea global en todas las áreas requeridas y se empeña a fondo en ello.

La vida es una aventura apasionante. Y esta aventura requiere vivirla de un modo proactivo y en primera persona. Pero, como siempre, nada se nos regala y somos nosotros quienes hemos de dar el primer paso, con el convencimiento de que haremos lo posible para dar también el segundo y los que convenga.

Lo que soñé aquel 3 de diciembre de 2009 en la cima del monte Vinson era solo una ilusión que podía ser, o no, el embrión de un proyecto. Lo que de verdad contaba comenzó en la primera reunión de trabajo, en Londres, y con el hecho de haber decidido que sí, que quería luchar por ese proyecto con todas mis fuerzas.

Tomemos un papel en blanco y empecemos a anotar la lista de cosas que deben

realizarse y el calendario de acciones necesarias para poder hacer realidad ese sueño al que no estamos dispuestos a renunciar, de ningún modo, en el transcurso de nuestra vida. En cualquier ámbito que sea, y sin que importen nuestras circunstancias en un momento determinado, empezamos a escribir, a pensar con intención de actuar, a elaborar un plan y a dar pasos para que se haga realidad. El futuro llega siempre y de nosotros depende que llegue permitiéndonos vivir lo que habíamos pensado o que, sencillamente, nos ofrezca lo que toque sin que nosotros hayamos tenido nada que hacer o que decir, sin que tenga nada que ver con lo que algún día habíamos imaginado o deseado que ocurriera.

Siempre debemos preguntarnos si lo que hoy estamos haciendo nos lleva al lugar donde realmente queremos estar mañana.

Bloc de notas

- La vida es un gran proyecto que se compone de muchos proyectos menores que vamos eligiendo nosotros mismos mientras hacemos nuestro camino.
- Necesitamos estar siempre conectados con nuevos objetivos que llenen de sentido e intensidad nuestra existencia.
- Por muy difíciles que sean las circunstancias, si tenemos la actitud adecuada siempre podremos avanzar hacia nuestros propósitos.
- Empieza a prescindir del cronómetro y hazte más amigo de la brújula.
- Mis éxitos futuros no deberían basarse en superar a los demás sino en superarme a mí mismo.
- Entiendo el deporte como un medio para conseguir mi verdadera finalidad: la aventura.
- Soy adicto a tener siempre objetivos potentes que me permitan vivir experiencias intensas.
- Debemos elegir muy bien los proyectos, porque el coste de oportunidad es muy alto cuando hablamos de un bien tan valioso como son nuestras ilusiones y nuestro tiempo.
- A veces no tienes un Plan A y un Plan B, y todo se concentra en el único objetivo posible.
- Aventura significa adentrarse en espacios físicos o mentales que no conocemos del todo.
- Una aventura es mucho más que un deporte; es un proyecto global que se asimila a un plan de empresa.
- En la mayoría de proyectos es más importante el trabajo que el talento.

- En cada proyecto tengo muy presentes las capacidades físicas y mentales y, sobre todo, los aspectos de organización y gestión del proyecto.
- A menudo sobrevaloramos los sueños y menospreciamos los proyectos.
- Si nos quedamos solo en el campo de los sueños y no actuamos, viviremos siempre en condicional.
- Somos los responsables de hacer que las cosas ocurran.
- Activar un plan de trabajo nos aleja del peor de los fracasos, que es no haberlo intentado siquiera.
- El momento más importante de cualquier aventura es cuando pasamos de la carpeta de los sueños a la de los proyectos.
- La vida es una aventura apasionante que exige ser vivida de modo proactivo y en primera persona.

La Sala del Espíritu del Tiempo

El futuro llega siempre. La mayoría de las veces no somos muy conscientes de ello o no lo apreciamos porque llega silenciosamente, sin que ocurra nada especial o sin que ocurra lo que esperábamos, habíamos previsto o provocado que ocurriese. Pero, de vez en cuando, llega de modo notorio porque nos tiene preparada una sorpresa monumental en forma de acontecimiento positivo o negativo, o porque se produce, precisamente, aquello que habíamos perseguido y por lo que habíamos luchado desde hacía mucho tiempo.

Aquel 18 de octubre de 2011 era uno de esos días notorios, deseados y previstos. Uno de esos instantes en los que eres consciente de que te conectan con tu propio futuro si realmente aplicas voluntad y trabajo para que así sea. Uno de esos momentos en los que parece que todo en la vida tiene sentido. Solo para experimentar esta sensación ya merece la pena haber llegado a este mundo a pasearte como un turista durante una temporada.

Ese martes nos encontramos con Carles y algunas personas muy cercanas que habían acudido a despedirnos en el aeropuerto de Barcelona, desde donde íbamos a coger un vuelo hacia Chile, iniciando así una de las aventuras más importantes de nuestra vida. Hayamos vivido antes situaciones similares o sea esta la primera vez que nos encontramos así, lo más importante es, siempre, maximizar la conciencia del presente. Con demasiada frecuencia ocurre que los instantes más especiales de nuestra vida pasan sin que los gocemos lo suficiente en el momento preciso, y solo los valoramos por completo en la fase del deseo previo o del recuerdo posterior.

La experiencia nos enseña muchas cosas. El hecho de tener una larga trayectoria a mis espaldas en la gestión de momentos especiales en torno a las intensas aventuras vividas durante muchos años, me ha proporcionado bastantes aprendizajes. Uno de los que más destacaría es que, al revisar los recuerdos de los momentos realmente intensos que has vivido en determinado proyecto, lo peor es advertir que no fuiste en verdad consciente de ello o no los disfrutaste lo suficiente cuando estaban ocurriendo.

Ya he mencionado que no me considero poseedor de ningún talento especial, pero si tuviera que definir alguna capacidad propia destacada, o si algo he entrenado, forzado, trabajado e intentando que formara parte de mis principales cualidades, es precisamente el hecho de ser consciente y saber apreciar el valor de cada instante.

El inicio de una aventura determinada es uno de esos momentos tan valiosos que, a menudo, por la propia inercia y la euforia de los acontecimientos, tratamos como normales cuando, en el fondo, es una de las sensaciones más especiales que podemos experimentar. Entonces, el trabajo llevado a cabo durante mucho tiempo, para hacer realidad unas ilusiones específicas, da sus frutos. Es un momento mágico que debería situarse en el mismo nivel o categoría del posible objetivo final que nos hemos planteado en aquella empresa.

Personalmente, cuando doy el primer paso hacia una aventura determinada, aprovecho el viaje o el tiempo que va entre la salida de casa y el inicio efectivo de la actividad para reflexionar profundamente sobre el sentido del objetivo al que me dirijo. Refiriéndome a la serie de dibujos animados *Bola de Dragón*, que tanto apasiona a mis hijos, podría afirmar que el espacio entre la puerta de mi casa y el inicio sobre el terreno de la aventura correspondiente es mi particular Sala del Espíritu del Tiempo, que en la serie es toda blanca y donde no pasa el tiempo, y donde Son Goku, protagonista de la historia, se entrena y toma conciencia de sí mismo antes de cualquier combate.

La aventura que en ese momento estaba iniciando no era una más en mi vida, sino que se trataba probablemente del reto más importante y de amplio alcance que había realizado hasta la fecha y, tal vez, en toda mi trayectoria futura. Pero si la expedición al Polo Sur era una empresa del máximo nivel en mi vida, su Sala del Espíritu del Tiempo debía estar a la misma altura. Y, afortunadamente, este espacio de reflexión y entrenamiento previo pudo ser muy extenso.

Creíamos que los obstáculos de esta travesía extrema iban a empezar cuando estuviéramos en la Antártida, pero por lo visto alguien había diseñado un tiempo de calentamiento lo bastante complejo para que fuéramos bien aclimatados a la trinchera definitiva. Al final se demoró todo el plan de viaje y tuvimos un montón de días previos extras, que me permitieron pensar más que nunca en los motivos de mi objetivo.

Primer contratiempo

Pequeño, pero molesto a fin de cuentas: al llegar al aeropuerto de Santiago de Chile, por la mañana del día 19 de octubre, encontramos algunas de nuestras bolsas separadas, en la cinta de salida de las maletas, rodeadas por unos cuantos perros que olisqueaban empecinadamente uno de los paquetes que formaban parte de nuestro equipaje. Llevábamos allí un 70 por ciento de nuestros embutidos, envasados al vacío, y que por temas de logística no habíamos podido meter en la caja que habíamos mandado por *cargo* semanas antes. En Chile no pueden entrar alimentos frescos de origen vegetal o animal y, a pesar de saberlo, entendíamos que su destino no era el país, sino que

pasaban solo por él en tránsito hacia la Antártida, y queríamos intentar colarlos puesto que un patrocinador nos los había suministrado. Resultado: dos terceras partes de nuestros fabulosos embutidos fueron a parar a la trituradora de alimentos de la aduana del aeropuerto, logrando que nos sintiéramos impotentes y tristes al perder tan suculenta mercancía. Afortunadamente, el resto de nuestro contrabando estaba repartido entre los demás paquetes, y los perros, empachados tal vez de tanto olisquear salchichón y jamón del bueno, no lo detectaron y pudimos aprovecharlo.

Segundo contratiempo

Al llegar a Punta Arenas, el responsable de la agencia de transportes contratada nos comunicó que el material que habíamos mandado varias semanas antes por *cargo*, y cuya llegada estaba prevista para siete días antes, no se había recibido aún. Eso suponía un grave contratiempo, puesto que teníamos previsto el vuelo a la Antártida para dos días más tarde. Si la caja no llegaba, nos encontraríamos en una situación extremadamente conflictiva y que podía incluso llegar a poner en peligro toda la expedición. Lo peor era que no tenían controlada en absoluto la situación exacta de nuestro equipaje. Al parecer, los paquetes de determinadas dimensiones se trasladaban en camión desde la capital de Chile hasta Punta Arenas, algo que ya sabíamos y que nos había llevado a anticipar mucho el envío. Pero había ocurrido algo del todo inesperado: unos días antes había entrado en erupción el volcán Caulle, y el fenómeno estaba afectando, con su espesa humareda y las cenizas dispersadas por todas partes, tanto la navegación aérea de la zona como, y sobre todo, la circulación por determinado puerto de montaña clave para la ruta de nuestro camión. Resultado: no teníamos el material esencial para la travesía ni sabíamos dónde se encontraba o cuánto tardaría en llegar. Finalmente se demoró seis días más, lo que hubiera sido un desastre total para la combinación con el vuelo que debía llevarnos a la Antártida si no se hubiera producido la tercera sorpresa...

Tercer contratiempo

El vuelo antártico se retrasó ocho días. Para volar a la Antártida es preciso que se den unas condiciones climáticas idóneas. El avión que hace el trayecto es un enorme cacharro de transporte, un modelo ruso llamado Ilyushin, tripulado por pilotos ex militares del ejército ruso, que despegue de Punta Arenas desde el asfalto habitual y aterriza en una pista de ocho kilómetros de hielo puro. La operación de aterrizaje es muy delicada y requiere que el viento sea prácticamente nulo y la visibilidad perfecta, pues los pilotos llevan a cabo la maniobra completamente a ojo, y cualquier movimiento

brusco podría comportar un accidente gravísimo. Yo había tomado por primera vez aquel avión dos años antes, durante mi primera visita al continente helado para escalar el monte Vinson, y comprendía la importancia de que las condiciones fueran óptimas. De hecho, puedo afirmar que entonces quedé realmente impresionado y, ¿por qué no decirlo?, también asustado cuando nos acercábamos a tierra. Siendo un avión de carga, el Ilyushin no tiene ventanillas y, al llegar, el pasajero no ve nada. Puedo decir también que fue uno de los aterrizajes más suaves que he hecho en mi vida; apenas percibí el contacto con tierra o, mejor dicho, en este caso, con el hielo. Pero eso no restaba tensión al momento; cuando le comenté al director de la base de destino mi sorpresa por la suavidad del aterrizaje, me respondió con una de esas frases que cuesta olvidar: «Es que un aterrizaje en estas condiciones es suave o no es.» Glups...

A mal tiempo, buena cara

Así pues, por culpa del mal tiempo que hacía tanto en el estrecho de Magallanes como en el continente antártico, pasamos unos tranquilos y largos ochos días en la bonita pero no por ello menos aburrida ciudad austral de Punta Arenas. Como ocurre en *Bola de Dragón* con su Sala de Espíritu del Tiempo, también aquí parecía que el tiempo no pasaba, y eso no era precisamente una buena noticia, puesto que la demora afectaba tanto al calendario global previsto para la expedición como a nuestro objetivo inicial de intentar llegar al Polo Sur el 14 de diciembre, coincidiendo con la fecha del centenario de la llegada del noruego Roald Amundsen, que fue, con otros cuatro compañeros, el primer hombre que alcanzó el Polo Sur de la Tierra en toda la historia.

Pero ese retraso, como ocurre siempre con los problemas que encontramos por el camino, tenía también importantes factores positivos que no debíamos desdeñar.

Por un lado, nos permitió esperar el tiempo suficiente para recibir nuestro material clave enviado por *cargo*. Aún nos sobraron días para recogerlo con tranquilidad, clasificarlo y empaquetarlo bien de nuevo para el vuelo antártico.

Por otro lado, pudimos hacer las últimas compras de detallitos que nos faltaban y, muy especialmente, reponer los embutidos que nos habían confiscado en la aduana de entrada a Chile.

Una tercera ventaja fue que tuvimos la oportunidad de degustar intensamente toda la gastronomía de Punta Arenas, y digo «intensamente» porque una de nuestras obligaciones era engordar tanto como pudiéramos antes de iniciar la expedición, para acumular el máximo de grasas en nuestro organismo y afrontar el desgaste de tan larga travesía. Soy de constitución delgada, y aunque me había pasado cuatro meses comiendo tanto como podía y seleccionando, indefectiblemente, los artículos menos

aconsejables para una dieta sana y ligera que permitiera mantener una figura estilizada, solo había conseguido añadir dos kilos y medio a mi peso habitual. Allí, inmovilizados en la ciudad más austral de Chile, con la inactividad propia de la situación sumada a los atracones que nos dábamos día tras día, seguro que podríamos ganar aquellos kilos de más que tan de agradecer serían en las duras jornadas que nos esperaban sobre el hielo.

No puede decirse que en Punta Arenas se coma mal, pues al ser una zona bastante turística en época estival, hay bastantes restaurantes curiosos. Pero tampoco cabría afirmar que sea una zona especialmente rica en lo gastronómico; y tras unos cuantos días degustando las escasas variedades culinarias de la ciudad, lo que siempre nos apetecía eran unas fantásticas hamburguesas que preparaban en un par de restaurantes del centro. Creo poder afirmar que casi nos hicimos adictos a alguna modalidad concreta de hamburguesa, ya que a partir del quinto día tanto Carles como yo ni siquiera nos preguntábamos dónde cenaríamos o almorzaríamos, sino que nos dirigíamos, casi automáticamente, hacia el lugar donde preparaban aquella obra de arte de ternera con cebolla y queso, o con aguacate y tomate. ¡Qué ricas estaban! Y qué bien entraba aquella cerveza tan fría con la que las acompañábamos. Semanas más tarde, cuando estaba completamente solo y muy abrumado por el hambre en plena Antártida, llegué a obsesionarme con aquellas hamburguesas, que se convirtieron en uno de los principales símbolos del anhelo final de mi aventura. Casi podía afirmar que si un asno se mueve y avanza atraído por una zanahoria, y un galgo lo hace por la visión de una liebre, aquel pobre ser humano que avanzaba solo a paso de tortuga por el hielo infinito lo hacía por la imagen mental de esa hamburguesa con palta (es decir, aguacate), cuya privación me causaba un grave síndrome de abstinencia.

La cuarta ventaja fue el poder relajarme de forma tremendamente productiva. Aquellos días que permanecimos anclados en Punta Arenas, durante los que no podíamos salir de la ciudad por si mejoraba el tiempo y surgía la posibilidad de volar, mientras nos dedicábamos a pasear, comer, preparar algo del material y conectarnos a Internet durante largos ratos, se convirtieron para mí en una rutina muy agradable. Evidentemente, estaba impaciente por que las circunstancias cambiaran y nos permitieran despegar en aquel avión ruso pero, por otra parte, también me sentía muy a gusto y tranquilo, y además de cebarme a base de hamburguesas, trabajé e interioricé profundamente el objetivo del proyecto que me disponía a afrontar.

El porqué del objetivo

Si algo hay seguro es que en cualquier aventura, reto o proyecto interesante que nos planteemos en la vida, tarde o temprano vamos a encontrarnos con obstáculos,

situaciones críticas, peligros y dificultades de todo tipo. Para poder superar todo eso, es fundamental tener muy pensado, muy asumido y muy contrastado el objetivo que nos hemos propuesto. Es algo que todo el mundo tiene claro, al menos en el planteamiento teórico, pero con demasiada frecuencia es un tema que, curiosamente, se toca de modo muy superficial o se trabaja de una forma solo parcial.

Una ya larga y densa trayectoria en retos extremos me ha permitido llegar a la sencilla pero importantísima conclusión de que se ha de trabajar muy bien el porqué del objetivo como factor absolutamente clave para poder embarcarse con garantías de éxito en cualquier proyecto.

En actividades extremas de este tipo siempre se habla de superación, tenacidad, perseverancia, ambición, gestión de los momentos críticos, decisiones clave, etc.; pero estos elementos no los venden en ninguna tienda, ni pienso que sean un talento congénito, ni que sea exclusivo de determinado tipo de persona o carácter. Todos estos factores están a disposición de cualquiera, pero dependen básicamente de otro elemento clave que los activa a todos: la motivación.

Y la motivación significa tener «motivos para la acción». Por eso, si tienes muy claros los motivos, puedes emprender las acciones con gran convencimiento y confianza porque sabrás que, cuando sea necesario, contarás casi siempre con los factores clave que antes hemos mencionado. Y los motivos se encuentran respondiendo a la pregunta de «por qué» queremos o necesitamos hacerlo, qué importancia revestirá para nosotros, qué trascendencia tendrá en nuestra vida.

Normalmente, cuando hablamos del objetivo acostumbramos a referirnos al qué y al cómo del mismo, pero, en realidad, esas no son las partes más importantes del proceso. Por supuesto debemos definir claramente el objetivo propuesto (el QUÉ) y cuál será la estrategia y la táctica para afrontarlo (el CÓMO); pero estos dos conceptos son relativamente sencillos de trabajar. Saber adónde se desea llegar o qué resultado conformará el hito final supone, solo, tener las ideas mínimamente claras y concretas sobre nuestro proyecto. Pensar en el modo de hacerlo requiere, básicamente, mucho trabajo de búsqueda de información y asesoramiento, y a partir de ahí intentar acertar en las decisiones que deben tomarse.

En cambio, pocas veces nos centramos en determinar cuál es el verdadero motivo que nos impulsa hacia un determinado objetivo (el PORQUÉ). Este punto será fundamental en todas las fases de cada proyecto, y es especialmente determinante en los momentos más críticos del mismo.

Por mi parte, si tengo claro mi objetivo, si me apasiona encaminarme hacia él y sé perfectamente por qué quiero llegar, entonces soy realmente muy ambicioso. Pero si no es así, soy muy débil y me siento sin aquellas teóricas cualidades de tenacidad y

perseverancia.

Si se trata de escalar el Everest, culminar una ultra-maratón en el Amazonas o cruzar la Antártida en solitario, soy un *killer*, es muy difícil que me rinda y supere muchos de los obstáculos, a menudo sumamente comprometidos, que voy encontrando en mi camino. Me siento fuerte y confiado porque estoy realmente motivado, porque tengo claros los motivos que me llevan a hacerlo. En cambio, si se trata de llevar a cabo alguna tarea o proyecto donde mi porqué es muy débil, o no lo he trabajado bastante, o acaba no siendo para mí prioritario, entonces me convierto en la persona más holgazana, menos predispuesta y poco esforzada del mundo.

Todos podemos ser tremendamente luchadores en cualquier proyecto si tenemos bien definido por qué queremos hacerlo, y todos somos débiles cuando no lo tenemos claro.

Si nuestro porqué es muy potente, los obstáculos serán siempre menores que nuestro motivo y en todo momento buscaremos el modo de sortearlos, apartarlos del camino o superarlos. Si nuestro porqué es raquítico, los obstáculos siempre serán mayores que nuestros motivos, y difícilmente alcanzaremos nuestra meta.

Si las razones para emprender cualquier acción destacada son superficiales, raro será que nos comprometamos a fondo y pocas veces seremos capaces de superar los momentos complejos, críticos o realmente arriesgados que encontremos en la ruta. En cambio, si las razones son muy potentes y forman parte esencial de nuestro proyecto vital en ese momento, tendremos una fuerza y una energía descomunales para superar cualquier escollo.

Si se quiere ir deprisa y hacer las cosas solo por capricho, para divertirse u obtener una determinada imagen, es poco probable que se lleven adelante proyectos verdaderamente especiales o interesantes en la vida. Pero si lo que se pretende es ir más lejos y no más rápido, si se lleva adelante determinado proyecto porque responde a una prioridad vital, si posee un sentido total en nuestro proyecto y se tiene interiorizado y asumido así, siempre se podrán elaborar proyectos de gran calado.

Para quienes nos dedicamos a asumir retos extremos o de aventura, tener claros los motivos básicos de cada proyecto será esencial, porque necesitamos absolutamente esta fuerza y este convencimiento; sería de bobos pretender efectuar una actividad que comporta riesgos vitales importantes sin saber de veras por qué vamos a hacerlos.

Aquellos días de descanso forzoso en Punta Arenas nos permitieron revisar y consolidar de nuevo todos estos factores clave del objetivo que nos habíamos marcado. Esos espacios de profunda reflexión sobre estos temas me fueron de gran utilidad para reforzar al máximo mis capacidades y mi voluntad de tal forma que me permitieran afrontar todas las incertidumbres que me aguardaban en el hielo. Más adelante, en

muchos momentos críticos que me acechaban en aquel futuro gélido, tuve que utilizar a menudo la renta y el compromiso que me había supuesto tener tan bien trabajado este tema.

Si tuviera que resumirlo en una sola frase, diría que la aventura como filosofía de vida es para mí un modo de experimentar la existencia y el mundo de modo intenso e interesante. Tener claro que todo eso forma parte de uno de los motivos clave en mi trayectoria vital me aclara muchas cosas en la selección de estos objetivos, y me conecta con una poderosa energía que me permite afrontarlos. A fin de cuentas, aplicado a las aventuras como la que me disponía entonces a emprender, se sustenta en cuatro porqués principales, que explicaré en sus enunciados y de los que se pueden desarrollar muchos motivos profundos más:

- **RETO:** Me gusta buscar retos que supongan un hito deportivo para mí, una superación, que me permitan conocer mis capacidades y descubrir mis límites físicos y mentales.

- **VIVIR EL MUNDO:** Supone un modo de viajar y conocer el mundo y la naturaleza de forma directa, como actor y no como espectador. Una cosa es ir a ver un desierto, hacer una foto y dormir en un hotel; otra muy distinta es adentrarse en él emprendiendo un reto, enfrentándolo, captando su inmensidad, dureza, belleza, etc. Una cosa es volar al Polo Sur y estar allí tres horas haciendo fotos, o hacer una excursión por el último grado o grado y medio de la Tierra, y otra cruzar la Antártida desde la costa... Sin duda habré conocido de modo muy auténtico qué es, qué significa, hasta qué punto es extrema, qué inmensidad supone, etc., una zona polar.

- **VIAJE INTERIOR:** Al igual que otros utilizan distintos sistemas, como una religión, un método de meditación, etc., yo busco en estas experiencias un camino de progreso interior para crecer personalmente, para evolucionar, para conectar con la conciencia, para amar más (autoestima y amor por los demás), para expandir el tiempo, para intentar trascender el ego, para trabajar la coherencia.

- **APRENDER:** Una de las partes más interesantes es el aprendizaje que extraigo de las experiencias extremas que vivo. Se aprende sobre muchas cosas, pero la parte que más me gusta y me interesa es todo lo que se refiere a la actitud y a la conducta humana. Lo estudio así desde la experiencia, contrastándolo con la razón y la información existentes. Para mí, estas aventuras suponen un gran banco de pruebas y de generación de conceptos e ideas de suma importancia, tanto para mí como para compartir con los demás (vía conferencias, artículos, posibles libros, web, etc.).

Estos son, pues, mis cuatro motivos básicos, expuestos de modo genérico y sencillo. Pero insisto en que, más importante que poder explicarlo o escribirlo, lo que cuenta de

verdad es aplicarlo y, en este caso, interiorizar los porqués de modo sincero, auténtico y comprometido.

A fin de cuentas es tan sencillo como la conocida expresión de Nietzsche, según la cual quien tiene un porqué siempre encontrará el cómo.

Bloc de notas

- Uno condiciona su futuro si empeña en ello la voluntad, la ilusión y el trabajo necesarios.
- Lo más importante es maximizar la conciencia del momento presente.
- Toda la fuerza para el esfuerzo y la superación depende de la motivación que tengamos respecto al objetivo.
- Motivación significa tener motivos para la acción.
- Si partimos de unos motivos claros, tendremos fuerza y confianza para luchar por cualquier objetivo.
- Tener muy claro el porqué de un objetivo es fundamental para superar todas las fases de cualquier proyecto.
- Todo el mundo puede ser tremendamente luchador por cualquier proyecto si tiene bien definido por qué quiere hacerlo. Todo el mundo es débil si no lo tiene claro.

Prisioneros del hielo

Realmente, no resulta nada fácil aguantar tanto tiempo en un espacio limitado, abarrotado de material, y que solo nos dejaba a cada uno unos ciento ochenta centímetros de largo por sesenta de ancho y ciento veinte de alto, en el punto más elevado, para movernos. La monotonía, la incomodidad, la tensión, la incertidumbre, la gestión del paso de las horas, la convivencia con el compañero, la inseguridad, la impotencia, la falta de actividad, la preocupación por los peligros que entraña el entorno, así como muchas otras sensaciones permanentes, día tras día convertían el hecho de mantener la motivación y el optimismo hacia nuestro proyecto en todo un reto.

A veces la paciencia tiene premio y, finalmente, pudimos volar hacia la base antártica de Union Glacier. Una vez hubimos llegado, después de disponer únicamente de una jornada de adaptación para concluir los últimos preparativos sobre el terreno, al cabo de veinticuatro horas, y aprovechando que el tiempo era bastante correcto, pedimos que nos llevaran a la costa con una avioneta Twin Otter. Este es un vuelo de unos cuarenta minutos, puesto que la distancia entre la base y Hércules Point, nuestro punto de partida a la orilla del mar, es de solo unos setenta kilómetros.

Desembarcar en aquel lugar supone un intenso impacto para todos los sentidos. La vista toma contacto, por primera vez, con un paisaje totalmente blanco e interminable. De hecho, ni siquiera se apreciaba el mar, ya que hasta donde alcanzaban nuestras miradas todo era agua congelada alrededor de la costa. No soplaban el viento y teníamos la sensación de estar en un lugar completamente vacío, donde el silencio solo era interrumpido por las breves conversaciones entre ambos y con los dos pilotos que nos acompañaron hasta allí.

Aquellos escasos cincuenta o sesenta minutos que separaron el despegue del aterrizaje de la avioneta parecieron transcurrir de un modo que solo puedo calificar de neutral, como si alguien nos estuviera indicando que nos hallábamos ante las puertas de un nuevo espacio y que solo de nosotros dependía decidir dar el paso que nos adentraría en aquel nuevo y peligroso mundo, o retroceder por el contrario y permanecer en la tierra segura y conocida.

Evidentemente, nuestra inercia y nuestra voluntad nos empujaban a cruzar el umbral que dividía el «aquí» del «allá»; pero no nos libramos de las sutiles

disquisiciones mentales entre el ángel de la guarda, conservador y sufridor, que se empeñaba en que regresáramos a aquella máquina voladora, y el osado y curioso diablillo que nos impulsaba a lanzarnos de lleno a descubrir lo que se escondía más allá de aquella zona ya conocida por nosotros.

Este momento tan bucólico terminó con una serie de abrazos, despidiéndonos de los pilotos, y un brindis con una cerveza que el patrocinador nos había entregado especialmente para esa ocasión. Los pilotos no bebieron por exigencias del reglamento de aviación, que se cumple incluso en tan apartados rincones del planeta, pero nos desearon toda la suerte del mundo y nos citamos para al cabo de un mes y medio, aproximadamente, al tiempo que nos deseaban una buena Navidad por si la cosa se alargaba.

Aquel 30 de octubre, a las cuatro de la tarde, iniciamos por fin la tan esperada marcha. Tras comprobar que todo estaba bien colocado en el trineo, y conscientes de que nos costaría mucho arrastrar aquellos ciento treinta y cuatro kilos, nos despedimos definitivamente de los pilotos con el deseo de volver a verlos poco más de un mes y medio más tarde, cuando nos recogieran en la base norteamericana que se encontraba en el Polo Sur. De esta manera, llenos de ilusión y confianza, Carles Gel y yo dimos los primeros pasos hacia nuestro objetivo. Era un día bastante bueno, no extremadamente frío, sin mucho viento y con un terreno favorable, tanto por el nulo desnivel como porque nuestros esquíes resbalaban por una superficie prácticamente lisa.

Solo avanzamos cinco horas, pero el frío era intenso ya a las nueve de la noche y tuvimos que montar el primer campamento, con todas las «novatadas» de las que se suele ser víctima, indefectiblemente, en los días iniciales. La etapa había sido corta en horas de marcha pero intensa en emociones y experiencias. El interior de la tienda era un auténtico caos, pues todavía no nos habíamos adaptado al nuevo habitáculo y a la dinámica que suponen todos los procesos propios de estas condiciones. Pese a ello, esa noche ya dormimos aislados de todo. Habíamos recorrido muy poca distancia, pero teníamos la sensación de que todo ya solo dependía de nosotros mismos y de que, si hacíamos bien nuestro trabajo, nada podría detenernos. Aún impresionados, estábamos muy contentos y animados por todos los acontecimientos.

El segundo día de expedición comenzó pronto. Teníamos muchas ganas de empezar a descontar kilómetros y de encontrar un ritmo que nos permitiera avanzar al máximo sin llegar nunca al límite del cansancio, progresando con esfuerzo pero guardando siempre energías para el día siguiente. Las tres primeras horas de marcha fueron agradables, pero pronto encontramos una cuesta muy complicada, llena de placas de hielo y algunas grietas, que nos costó mucho superar. Parecía como si la Antártida quisiera hacernos llegar su particular saludo. Sin embargo, no podíamos estar más

equivocados, ya que la verdadera fiesta de bienvenida estaba aún por llegar. Pocas horas después, hacia las cinco de la tarde, el viento comenzó a soplar con fuerza. La visibilidad se redujo rápidamente y empezó a ser muy difícil avanzar en condiciones mínimamente aceptables. Todavía no habíamos caminado las ocho horas previstas, pero era ya tan complicado seguir avanzando que decidimos parar y plantar la tienda. Nos parecía que si el viento arreciaba más todavía, nos costaría mucho montarla y consideramos más seguro detenernos y recuperar al día siguiente los kilómetros que no habíamos podido recorrer. No obstante, a la mañana siguiente el tiempo era peor aún. Intentamos equiparnos y salir de la tienda, pero aquello era un verdadero infierno y nos pareció una temeridad intentar avanzar en aquellas condiciones. Sin quitarnos la ropa de marcha, esperamos unas cuatro horas en la tienda, pero las condiciones, lejos de mejorar, eran cada vez peores. A mediodía no veíamos ya más alternativa que quedarnos allí con la esperanza de que, a la mañana siguiente, el tiempo mejorara; pero no fue así, ni tampoco al otro día, y al otro seguíamos igual... Así, hasta trece jornadas en las que nos fue del todo imposible abandonar aquella tienda, mientras nos desesperábamos e intentábamos mantener la moral mínimamente alta, esperando que las condiciones mejoraran y pudiéramos seguir adelante.

No aconsejo a nadie unas vacaciones en una tienda de campaña plantada en medio de la Antártida, a una temperatura de entre treinta y cuarenta y cinco grados bajo cero, con una incesante tempestad de viento y nieve, y sin la menor posibilidad de avanzar o retroceder, ni de ser evacuados en caso de emergencia. En una ocasión, durante una expedición al Denali (monte McKinley, Alaska), yo había permanecido ocho días bloqueado, pero allí teníamos ratos de calma y podíamos salir de la tienda, pasear, ir a hacer algo, y no estábamos totalmente presos, sin la menor libertad de movimientos entre aquellas lonas que nos acogían, nos protegían y, de paso, eran nuestra celda.

En ciertos momentos, la nevada y el viento eran tan intensos que nos preocupaba muchísimo la integridad de nuestra tienda. Llevábamos otra de emergencia, pero era más pequeña y mucho más endeble, y no habría aguantado ni medio día en condiciones tan extremas. Sabíamos por ello que, si nuestro refugio cedía, nos quedaban solo dos opciones para sobrevivir: excavar una cueva o construir un iglú. Pero, con las herramientas de que disponíamos, aquello habría exigido mucho tiempo y, en aquellas condiciones de viento y frío, el riesgo de congelaciones habría sido elevadísimo.

Nos turnábamos para salir a descargar de nieve la tienda. De hecho, limitábamos mucho las salidas al exterior porque, cada vez que lo intentábamos, el proceso suponía una incomodidad y un sufrimiento considerables. Durante esos días, solo salimos para quitar la nieve y comprobar que la tienda estaba en buenas condiciones, para desenterrar el trineo y coger comida o para hacer la parte sólida de nuestras

necesidades fisiológicas más básicas. Esta última operación era, precisamente, la más comprometida: ir al lavabo en medio del hielo, durante una tormenta de nieve y viento, con temperaturas por debajo de los treinta y cinco o cuarenta grados negativos es algo muy delicado y requiere la máxima precisión. Has de salir de la tienda muy concentrado en la tarea a realizar, con todos los pasos perfectamente calculados, y no puedes permitirte un instante de distracción. Como cabe suponer, para efectuar correctamente determinadas partes importantes de esta hazaña tan íntima no es posible llevar unas manoplas gruesas y hay que hacerlo con las manos desnudas o con unos guantes de seda muy finos. En esos momentos, el riesgo de sufrir congelaciones es máximo; pero entonces piensas que siempre puede haber algo peor que un dedo de la mano congelado puesto que, a fin de cuentas, tenemos diez. En cambio, si, como es imperativo en tales momentos del proceso, tienes los pantalones y los calzoncillos bajados, puede congelarse otra cosa de la que solo disponemos una unidad, y sufrir una pérdida en semejante parte de nuestra anatomía sería mucho peor. Debo decir, de todos modos, que siempre he creído que, si nunca he tenido algún talento especial, este es precisamente el de ser muy resolutivo en los temas del descomer. En todas mis aventuras, donde puedo afirmar que esto suele ser siempre una de las tareas más complicadas, no he fallado prácticamente nunca. Me gustaría que existiera un campeonato del mundo de esta especialidad y no dudo de que podría formar parte de la élite de esta escatológica disciplina.

Como suele ocurrir, lo más importante de la realidad no es la propia realidad, sino la percepción y visión que tengamos de ella. Una experiencia como esta puede destruir la moral de cualquiera si la encaja mal y si la interpreta solo en su parte negativa, o también puede ser una ocasión para disfrutar de las partes positivas y tremendamente singulares de la situación, y puede aprovecharse, al mismo tiempo, para analizar muchos de los aprendizajes que se nos ofrecen.

Lo primero que me maravilla siempre en estas sorpresas que, de vez en cuando, nos brinda la naturaleza es que te permiten percibir su potencia, la brutalidad de su fuerza, su capacidad para dominarnos cuando quiere, nuestra insignificancia ante un entorno hostil, y la necesidad de ser más humildes y entender que no siempre podemos controlarla, por mucho que lo intentemos y nos esforcemos. En situaciones como estas debes entender que la incertidumbre, que ya sabías que iba a formar parte del viaje cuando te embarcaste en esta aventura, se ha de gestionar muy bien precisamente cuando alcanza las más altas cotas. Allí, en la tienda, ignorábamos cuántos días podía prolongarse la situación de bloqueo, si el consumo de combustible y de comida nos permitiría seguir hasta el final cuando el tiempo mejorara, si la propia tienda aguantaría, si podrían rescatarnos en caso de que se presentara algún problema, si

estábamos haciendo lo correcto o actuábamos con excesiva prudencia al no arriesgarnos a avanzar. En definitiva, y por decirlo suavemente, teníamos muy claro que no teníamos nada claro; no controlábamos la situación y, ante semejante panorama, pocas cosas podíamos hacer. Lo único que sabíamos con cierta seguridad era que nos encontrábamos en un momento crítico y nos tocaba ser valientes. La valentía es uno de esos factores tan especiales que no se ha de medir cuando todo va bien, sino cuando las cosas están realmente complicadas.

Recuerdo perfectamente el momento en que nos disponíamos a dormir la noche del día 10 de noviembre, cuando llevábamos precisamente diez días encallados en aquel lugar. No soy en absoluto supersticioso, no llevo nunca ningún amuleto y me obligo, con especial énfasis, a no tener manías extrañas cuando me enfrento a empresas comprometidas, pero supongo que tantos días de angustia e inactividad te fuerzan a buscar desesperadamente algún signo de mejora o alguna señal que indique que puede haber luz al final del túnel. Cuando estaba metiéndome en el saco, le dije a Carles que al día siguiente haría, exactamente, once días que permanecíamos cautivos en la tienda, y que coincidiría con el 11 de noviembre, que era precisamente el mes once del año 2011. Es decir: once días, justo el día once del mes once del año once. Por lo tanto, tal vez aquello significara algo. Quizá fuera un posible indicador de que todo iba a cambiar al día siguiente...

Por la mañana todo seguía igual y nuestra situación no había experimentado la menor alteración.

Cuántas veces ocurre que planificamos las cosas de un modo y, al final, todo se tuerce o las condiciones cambian por completo, y no nos queda más remedio que adaptarnos e intentar hacer lo posible para encontrar el modo de tomar el nuevo rumbo y hacer camino a partir de la nueva situación. Se trata de ocasiones muy interesantes en las que debemos ser totalmente conscientes de que no siempre podemos controlar nuestro entorno, nuestro camino o nuestras circunstancias pero, en cambio, sí que podemos controlar nuestra actitud ante tales circunstancias. En muchas ocasiones el entorno es del todo incierto y no depende de nosotros, pero siempre debemos procurar adoptar la actitud adecuada y lograr que forme parte de nuestras certidumbres, pues esta depende solo de nosotros.

Charles Darwin lo definió muy bien cuando dijo que las especies que lograrían sobrevivir no serían las más valientes ni las más inteligentes, sino las que se adaptarían mejor a los cambios. Algo muy cierto en el mundo de la aventura, pues la incertidumbre y el cambio forman parte ineludible del camino; pero me atrevería a decir que puede aplicarse, también, a la vida de todo el mundo y a los proyectos de

cualquier ámbito: quien no sabe adaptarse y gestionar las situaciones complejas y variables, difícilmente saldrá bien librado, muy especialmente cuando se pretende hacer algo que va un poco más allá de lo que corresponde y de lo que está previsto en el guión de la propia existencia.

Se habla mucho de liderazgo, tanto aplicado al ámbito de los proyectos como al de la gestión o el desarrollo personal, pero liderar un proyecto o la propia vida, cuando todo es positivo y evoluciona de modo favorable, no tiene mayor mérito. Por el contrario, si se hace cuando las cosas son complejas de verdad, la palabra reviste entonces su máximo valor. Los verdaderos líderes siempre han sabido demostrarlo cuando las situaciones han sido críticas, inciertas y difíciles de gestionar. Hay un montón de ejemplos en todos los campos de la historia, pero cuando permaneces centenares de horas refugiado en una frágil tienda, muy indefenso en un lugar tan extremo como el hielo ártico, lo ves muy claro y piensas que, de las muchas cualidades que un líder debe tener, hay una que es clave y que nunca puede faltar: debe creer en el futuro, debe confiar en que vale la pena luchar, debe estar convencido de que el objetivo que persigue tiene sentido y de que, al final, lo conseguirá. De no ser así, ¿qué diantres lideraría esta persona? ¿Cómo se motivaría y cómo motivaría al resto de su equipo? ¿Cómo mantendría las fuerzas y encontraría la energía necesaria para seguir adelante? Liderar siempre requiere, como mínimo, ser positivo y creer que aquello tiene sentido y es posible o necesario.

He vivido muchas situaciones críticas a lo largo de mi trayectoria y he reflexionado mucho sobre lo de ser positivo y optimista, y en cada ocasión he pensado que es un concepto complejo. La gente suele considerarme una persona optimista; pero aun estando de acuerdo en parte, siempre siento un gran respeto por esta palabra, en especial cuando la situación de que se trate es o puede ser realmente crítica, comporta riesgos importantes, y cualquier decisión equivocada o la falta de una buena gestión emocional puede resultar fatal. A mi entender, en momentos verdaderamente complicados, hay que tener confianza en el futuro, hay que ser muy positivo, pero también muy realista. En este contexto me gusta mucho ese proverbio marinero según el cual en un velero, en plena tempestad, el pesimista piensa que no va a salvarse, el optimista cree que pronto desaparecerán las nubes y todo va a calmarse, y el realista empieza a ajustar las velas. Y todo el mundo sabe que los buenos marineros no son los que se desesperan ante los contratiempos, ni los que aguardan a que las nubes se desvanezcan, sino los que gestionan la situación con toda su capacidad y todo su valor para superar la tempestad.

Hace tiempo leí un libro muy interesante titulado *Good to Great* («No perder nunca la confianza»), del profesor Jim Collins, de la School of Business de la Universidad de

Stanford, donde trataba el tema de cómo capear las adversidades. De las muchas entrevistas que hay en el libro, me impresionó especialmente la de Stockdale, el oficial norteamericano de mayor graduación prisionero en un campo de concentración en Vietnam, entre 1965 y 1973. Durante ocho años permaneció aislado y fue repetidamente torturado sin que le fueran respetados los más fundamentales derechos reconocidos por la Convención de Ginebra para los prisioneros de guerra. Al ser liberado, declaró que nunca había perdido la confianza en que saldría de aquello. Nunca dudó de que vencería, no ya a sus captores, sino a sí mismo, ya que estaba convencido de que aquella experiencia sería enriquecedora para su vida y le supondría una línea divisoria para mejorar como persona y dar sentido a muchas más cosas que antes tal vez no valoraba lo suficiente. Collins le preguntaba sobre el hecho de que muchos de sus compañeros de presidio hubieran muerto, en su mayoría por ataques al corazón; quería saber cuál era su opinión sobre por qué aquellos hombres no aguantaron y murieron. Stockdale le dijo que responder aquella pregunta era muy fácil: en su opinión fueron los optimistas los que menos aguantaron porque, cuando fueron encarcelados, estaban convencidos de que los liberarían rápidamente y estarían en casa por Navidad; pero por Navidad seguían allí. Luego pensaron que con toda seguridad en la siguiente Semana Santa estarían libres; pero tampoco fue así. Su persistente optimismo les hacía trasladar el momento de su liberación hasta la siguiente fecha familiar significativa, pero su sueño nunca se cumplía. Esta dinámica de repetidas frustraciones ante unas expectativas poco realistas por un exceso de optimismo hicieron que todos perdieran las fuerzas y el sentido de la propia vida; su propia debilidad les llevó poco a poco a la muerte, al no poder seguir aguantando tan terrible situación.

Aquellas interminables jornadas en pleno centro de la tempestad antártica me hicieron reflexionar mucho en el episodio que se relata en el libro de Collins, que me ayudó a comprender que nunca hay que confundir la esperanza inmediata con la convicción de la victoria final. Evidentemente, en los momentos más difíciles hemos de ser positivos, hemos de mantener siempre el humor y poner buena cara al mal tiempo..., pero no necesariamente cara de ilusos. Confianza e ilusión por el futuro y por nuestro objetivo, sí; ser optimistas y positivos, también, pero combinándolo siempre con una buena dosis de realismo y ganas de luchar mucho para que las cosas mejoren en la medida en que podamos aportar algo, y como mínimo estar bien preparados para cuando tengamos la menor oportunidad.

Los momentos más activos y entretenidos del día eran las horas de comer. Lo hacíamos con la mayor parsimonia posible, destinándole todo el tiempo del mundo, para aprovechar al máximo tan emocionante y singular acontecimiento en nuestra rutinaria y gélida vida. Planificábamos el menú que tocaba y las opciones que teníamos

para elegir el plato del día como si se tratase de un tema de interés mundial y se hubiera convocado una cumbre de jefes de Estado de los principales países. Los macarrones a la milanesa eran una tentación, pero precisamente el día anterior habíamos comido tallarines a la boloñesa y tal vez hoy conviniera elegir unas lentejas estofadas, o un arroz, ¿no es así? También nos tocaban unos buenos postres, en esta ocasión, pues el día anterior solo tomamos unas galletas como punto final... ¿Por qué no darnos un pequeño homenaje y comer doble ración por un día? No, era aconsejable seguir racionando la comida, pues tampoco estábamos quemando demasiadas calorías dada la actividad de aquellos días, y era fundamental controlar el consumo de alimentos e intentar alargar al máximo nuestra autonomía para cuando el tiempo mejorara y saliéramos disparados hacia el Polo Sur.

Pero en la tienda no hablábamos solo de comida y demás trivialidades. A veces manteníamos conversaciones como aquellas en las que, de pronto, te encuentras solucionando los problemas del mundo mundial y, ¿por qué no decirlo?, otras veces también discutíamos sobre la situación en la que nos encontrábamos y sobre las opciones que teníamos y cómo afrontarlas. En definitiva, sobre las decisiones que debíamos tomar.

Dos personas son un equipo y, en una situación como aquella, debían gestionarse muchas cosas referentes al grupo; los miedos, la percepción del riesgo, la pereza, las ganas de luchar, la motivación por el proyecto, el humor, la añoranza, el sentido de todo aquello y muchos otros factores que afloran y que cada persona resuelve a su manera. Puede ocurrir que uno desee avanzar, jugándose un poco, y el otro opine que es mejor ser prudente y esperar unas condiciones más favorables. O que uno se sienta valiente y lleno de energía precisamente cuando el otro se nota apático, cansado y en absoluto predispuesto a hacer un sobreesfuerzo determinado. O que uno esté dispuesto a esperar tantos días o semanas como convenga, y el otro diga que es preciso poner un límite determinado porque, a veces, las circunstancias superan la voluntad y es mejor resignarse y abandonar. O que uno encaje mejor que el otro el desgaste de la espera y la ansiedad de la situación. Y así sucesivamente.

He vivido muchas situaciones críticas con distintos equipos, y es en esos momentos cuando adviertes hasta qué punto es difícil actuar con un objetivo común, tomar decisiones que todos compartan, y tener éxito como conjunto. Tanto en la vida personal como en la profesional o en la aventura, los momentos extremos representan siempre un reto para el grupo. En especial cuando existe un riesgo de fracaso inminente, cuando la situación puede tener consecuencias fatales en lo económico, lo personal o lo vital, es inevitable que aparezcan las individualidades. Entonces se advierte de verdad si el objetivo y los motivos para alcanzarlo se han trabajado bien en lo que al equipo se

refiere, al margen de haberlos reflexionado individualmente. Entonces se ve muy claro que el compromiso de cada uno con el proyecto no siempre es el mismo, que las prioridades difieren en cada caso, que los miedos, las emociones, los límites, los valores y la actitud son factores clave que difícilmente siguen un único patrón en un conjunto de gente que afronta situaciones extremas.

En los momentos difíciles, en las situaciones realmente críticas, es cuando brota lo mejor y lo peor de cada uno. En esas situaciones, y dependiendo casi siempre de la actitud de cada individuo con respecto a las circunstancias que se viven, aflora la parte más generosa o la más egoísta, es ahí donde predominan los valores más nobles o los más miserables, donde se llevan a cabo los actos más valientes de una vida o se muestra la parte más cobarde del ser. Esta es una de las vertientes más interesantes de cualquier aventura, pues frecuentemente lleva hasta el límite a los que en ella intervienen y permite llegar a conocer a fondo tu propio comportamiento y conducta tanto como los de todos los miembros del grupo. Los demás pueden sorprenderte mucho, positiva o negativamente. Pero, de vez en cuando, también tú te sorprendes y actúas de modo sensiblemente distinto a como lo habías previsto. Es muy fácil suponer actitudes y comportamientos cuando estás lejos de la trinchera, cuando planificas o analizas la situación en un plano teórico o virtual, pero donde se demuestra y se ve realmente lo que un individuo o un grupo son capaces de hacer es, precisamente, cuando se hallan de verdad en un momento crítico.

Me ha ocurrido muchas veces que alguien a quien creía el más preparado, valiente y capaz, falla como una escopeta de feria cuando las cosas marchan mal. O al contrario: que el miembro teóricamente más débil y más dudoso del grupo sea el que mejor reacciona ante un problema real y el que más aporta al conjunto para resolver la situación. La experiencia acostumbra a ser, siempre, una buena aliada, aunque tampoco es algo cien por cien seguro. El mismo individuo que exhibe una trayectoria muy sólida en situaciones similares puede fallar estrepitosamente en unas nuevas circunstancias de riesgo o de gran complejidad. Ciertamente su bagaje le da más garantías de ser resolutivo, pero no hay que menospreciar otros factores, como su estado de ánimo, su compromiso con el proyecto, algún problema personal, etc., que influirán en gran medida en cada momento concreto. Incluso el que se siente seguro y confiado para afrontar algunos obstáculos, ha de ser consciente de que cada caso es distinto, y nunca puede bajar la guardia si no quiere encontrarse con alguna sorpresa desagradable.

No guardo ningún mal recuerdo de aquella larga estancia en nuestro microrrefugio antártico. Evidentemente, a veces fue pesado. Evidentemente, no veía el momento de ponerme en marcha. Evidentemente, hubo instantes de miedo, de angustia o de pesimismo. Sin embargo, en general me encontraba bien, me sentía relajado,

aprovechaba para escribir mucho, escuchar algo de música y leer y releer el único libro que llevábamos, a medias, con Carles: *Polo Sur*, de Roald Amundsen.

Empezaba a advertir, sobre todo, la importancia de estar realmente conectado con el porqué de mi objetivo, y sentía que, por pocas posibilidades que hubiera de seguir adelante, quería aprovecharlas, pues para mí aquel proyecto conservaba todo su sentido. Mi motivación seguía incólume.

Bloc de notas

- Lo más importante de la realidad no es la realidad en sí misma, sino la percepción y visión que de ella tengamos.

- En situaciones extremas percibes el poder de la naturaleza, su fuerza brutal y su capacidad para dominarnos.

- La valentía es un factor que no debe medirse cuando todo va bien, sino cuando las cosas se complican.

- En ciertas ocasiones no podemos controlar nuestras circunstancias, pero podemos controlar nuestra actitud.

- Si el entorno es incierto y no depende de nosotros, hemos de procurar adoptar la actitud adecuada, lo cual sí depende de nosotros.

- La incertidumbre y el cambio son parte ineludible de nuestro camino.

- Los verdaderos líderes siempre se han demostrado cuando las situaciones han sido críticas, inciertas y difíciles de resolver.

- Liderar cualquier cosa requiere, como mínimo, ser positivo y creer que aquello tiene sentido y es posible y necesario.

- En momentos difíciles, hay que confiar en el futuro, siendo muy positivos y también muy realistas.

- No debe confundirse la esperanza inmediata con la convicción de la victoria final.

- En situaciones críticas adviertes que es realmente complicado actuar con un objetivo común y tener éxito como conjunto.

- Los momentos extremos son siempre muy difíciles de gestionar en grupo.

- En situaciones de riesgo y de gran complejidad, surgen las distintas individualidades que conforman el equipo.

- En momentos complicados, en situaciones realmente críticas, es cuando sale lo peor y lo mejor de cada cual.

- Un mismo individuo de probada trayectoria en circunstancias similares puede fallar estrepitosamente en una nueva situación de riesgo o de gran complejidad.

Me quedo solo

Retirarse de un proyecto cuando las cosas se han torcido mucho y las circunstancias indican que lo más adecuado tal vez sea no seguir adelante requiere un gran coraje. A veces, tanto o más que seguir perseverando cuando nada tiene ya sentido y los riesgos o complicaciones tal vez sean excesivos para lo que estás dispuesto a asumir.

El día 17 de noviembre, tras haber pasado trece jornadas enteras de vacaciones forzadas en la tienda, la mañana se despertó con poquísimo viento y un sol que se intuía, más o menos, tras una especie de niebla muy densa. Por fin había llegado nuestra oportunidad para salir de la madriguera y empezar a avanzar como locos intentando recuperar el tiempo perdido, poniendo rumbo hacia nuestro objetivo. Casi nos apenó abandonar aquel lugar donde habíamos pasado tanto tiempo y donde, inevitablemente, sin movernos en absoluto, habíamos hecho un profundo viaje por nuestro interior. Era un lugar hostil pero, al mismo tiempo, sabíamos ya que estaría siempre presente en nuestros recuerdos.

A primerísima hora de la mañana levantamos la tienda, cargamos todo el material en los trineos e iniciamos la marcha, ilusionados, impresionados y preocupados a partes iguales por lo que debíamos afrontar a partir de aquel momento. Después de pasar por una zona llena de pequeñas grietas, donde teníamos que extremar las precauciones para ir superándolas sin dar con alguna más grande que se nos tragara sin compasión, llegamos a una zona muy segura, llana y agradable. Precisamente allí comenzó a aclararse el día, y el sol empezó a hacerse el amo del entorno. Era como si alguien nos tirara cubos de alegría desde el cielo. Era como si la luz del sol fuera una mujer guapa, educada y elegante que nos invitara a pasar una inolvidable velada en su mansión; era como si, de pronto, el reloj retrocediera quince días y todo volviese a empezar; era como si el sentido de todo aquello se hubiera renovado, y lo hubiera hecho con fuerzas redobladas.

Estábamos muy animados y con deseos de entregarnos a fondo en la parte deportiva de la aventura: devorar kilómetros sin escatimar esfuerzos, y tirar de aquellos trineos como si llevaran un motor incorporado. Aunque llevábamos la cara completamente protegida por múltiples prendas aislantes y térmicas, podía distinguirse la felicidad pintada en nuestros rostros; y en cada mínima parada para recuperar fuerzas y

avituallarnos nos dedicábamos unas palabras de ánimo, acompañadas por los signos más habituales que simbolizan los momentos en los que un equipo está convencido de sus posibilidades para obtener la victoria final.

El único problema es que aquella euforia duró unas escasas seis horas, pues Carles empezó a sentir unas muy incómodas molestias en un tobillo. Nos detuvimos para ver lo que tenía, por si se trataba de una ampolla importante, pero solo se advertía una pequeña zona más roja de lo normal y nada más. Él continuó todavía una horita más, aunque a un ritmo mucho más lento y provocando frecuentes paradas para recuperarse. Por fin, cuando llevábamos unas siete horas, y lejos de las nueve que queríamos hacer aquel día, Carles dijo que necesitaba detenerse por completo y descansar. De nuevo con el rostro lleno de preocupación, nos dispusimos a montar la tienda y pasar una noche sumidos en una situación llena de dudas que, ahora, no procedían del entorno sino de una grieta en nuestras propias capacidades.

El día siguiente amaneció magnífico. El viento había cesado del todo y no había una sola nube en todo el cielo. Habría sido una etapa fantástica pero, una vez vestidos, Carles caminó un poco por los alrededores de la tienda y decidió que no se sentía con ánimos de hacer el esfuerzo que se requería para completar una jornada normal de marcha. Aquel fue uno de los días más difíciles de toda la travesía, peor incluso que los días que permanecimos prisioneros de la tempestad, algunos kilómetros más abajo. Aunque te hayas encontrado en un montón de situaciones tensas e inciertas, cada una de ellas es nueva y no tienes muy claro cómo actuar. Si yo me limitaba a entender y complacer a mi compañero, sin duda él lo aceptaría y no haría el menor esfuerzo extra para intentar seguir, pero si intentaba presionarlo para forzar un poco la situación e intentar avanzar, las cosas podían ir a peor. Era un tema delicado, como siempre lo es gestionar todas las situaciones de dificultad, cuando sabes que si no llegas hasta el fondo nunca conseguirás el resultado deseado, pero también eres consciente de que si fuerzas demasiado puedes incurrir en un problema realmente grave. Pese a todo, opté por insistir un poco, porque debo reconocer que tenía alguna duda sobre qué parte del problema procedía de las causas físicas y hasta qué punto procedía de su propia actitud; en este tipo de situaciones es frecuente que la línea que separa los conflictos de la mente y el cuerpo sea muy tenue.

Intenté convencerlo de que procuráramos seguir adelante algunas horas. Por lo menos así nos habríamos movido y no nos arriesgaríamos a entrar otra vez en un ciclo negativo como el que habíamos abandonado hacía muy poco. Le dije que iniciáramos la marcha y si, después de unas horas, no podía soportar el dolor, acamparíamos otra vez y reflexionaríamos. No fue una conversación fácil, pero era solamente un pequeño aperitivo de las discusiones que nos aguardaban aún, durante las siguientes veinticuatro

horas. Después de reflexionar un buen rato, mi compañero decidió que necesitaba todo un día de descanso para determinar si se veía capaz de proseguir. Así pues, volvimos a meternos en la tienda, aunque con una condición previa que puse antes de entrar. Aquella jornada debía servir para que ambos hiciéramos una reflexión seria, profunda y sincera, sobre todo por su parte, pues era el que se sentía más débil en aquellos momentos: debíamos decidir si podíamos y queríamos realmente proseguir, o si preferíamos activar un rescate y abandonar nuestra aventura. Con este compromiso pasamos otro día acostados sobre el hielo, pero en esta ocasión fue peor todavía que en las anteriores, pues fuera hacía un tiempo excelente y daba la sensación de que estábamos tirando por la borda todo nuestro proyecto sin poder luchar a fondo. Durante los trece días que permanecemos en la tienda por culpa de la tempestad, nunca sufrí el nerviosismo y la angustia de aquella jornada tan agradable y tranquila en la que tampoco podíamos activar las máquinas de triturar millas hacia el Polo Sur.

Al anochecer hablamos por teléfono satélite con nuestras respectivas parejas sobre la situación en la que nos hallábamos. Aquel día gastamos bastante en llamadas y agradecemos sobremanera el hecho de tenerlas patrocinadas hasta el 90 por ciento de su coste, pues aun siendo los autores y principales responsables de lo que decidiésemos, todo ello no nos implicaba solo a nosotros dos como conjunto o como individuos, sino que tenía un importante efecto, también, en el resto del equipo y, especialmente, en nuestras familias. Solo había tres opciones sobre la mesa o, mejor dicho en este caso, dentro de la tienda: una era la de continuar los dos, la otra abandonar ambos y la tercera que Carles abandonara y yo siguiera solo. Mi compañero era el que debía tomar la decisión clave, pues la primera opción, la que yo más deseaba, dependía de él, y la segunda, en la que yo podía escoger entre marcharme o quedarme, dependía de que él hubiera decidido abandonar. Quise ser muy claro desde el principio y, a las pocas horas de permanecer allí, en un retiro casi espiritual, le dije a Carles que, aun esperando que pudiera proseguir, si decidía no hacerlo y dado que no me necesitaba en absoluto para el viaje de regreso, pues podía valerse perfectamente por sí mismo, yo tenía muy claro que me quedaría para intentarlo. Tal vez él, mi mujer pasadas algunas horas, los demás miembros del equipo, los seguidores y la prensa más tarde, quedaron sorprendidos ante mi determinación y la rapidez con que tomé la radical decisión de quedarme solo, pero debo afirmar que, por mi parte, no fue una reflexión precipitada, pues hacía ya días que contemplaba esta posibilidad como uno de los distintos escenarios que preveía a raíz de la evolución de la complicada situación en la que nos encontrábamos, las intensas conversaciones mantenidas con mi compañero y mi apreciación de su estado de ánimo.

Me gustaría tener grabadas las conversaciones telefónicas de cada uno de nosotros con nuestras respectivas parejas, ya que fue una de esas situaciones en las que afloran

los sentimientos acumulados durante mucho tiempo. No me refiero solo a los dieciocho días que habíamos permanecido tirados en el hielo, más los ocho días que estuvimos cebándonos con hamburguesas en Punta Arenas, sino a la experiencia crítica que estábamos viviendo y a todo lo que formaba parte de nosotros mismos, a la relación con nuestros seres queridos, a la interacción con nuestro mundo y al compromiso hacia nuestro objetivo concreto en aquella aventura y la forma en que este encajaba en nuestras respectivas evoluciones vitales. No os quepa la menor duda de que es en los instantes verdaderamente importantes cuando recoges lo que has sembrado antes, y te encuentras con un buen montón de recuerdos, energías, miedos, dudas, ilusiones, decepciones, confianzas, debilidades y fortalezas que has ido acumulando durante toda tu vida.

Lógicamente, para Carles fue un momento muy duro y negativo ya que, por un lado, estaba muy preocupado por sus problemas y se veía con poca confianza para poder hacer el sobreesfuerzo que requería la empresa que nos aguardaba, y por otro lado desde nuestras casas intentaban motivarlo y darle todos los ánimos posibles para que no desistiera del proyecto que durante tanto tiempo había soñado y por el que había luchado con tanta ilusión.

Con demasiada frecuencia ocurre que, tras haber preparado durante mucho tiempo una expedición determinada, sometido a la presión de la exposición pública del acontecimiento o de los compromisos con los patrocinadores, estás dispuesto a cruzar ciertos límites que nunca deberías superar. En cualquier caso, mi compañero hizo un acto de serenidad y fortaleza mental muy encomiable para poder aislarse de toda esta presión y de sus propias ilusiones, y abandonar la aventura en un momento en que los hechos, la razón y la intuición le indicaban que retirarse era la mejor opción.

Tampoco fueron sencillas mis conversaciones por teléfono satélite. No es fácil compartir la decisión de quedarse solo en uno de los lugares más hostiles de la Tierra, enfrentado a una incertidumbre absoluta en todos los sentidos y asumiendo riesgos extras durante muchas semanas, mientras tu pareja está en casa con los tres hijos, preocupada por todos los problemas y peligros potenciales con los que puedes encontrarte si te quedas solo en la Antártida; pero pienso que si alguna fortuna he tenido en la vida es la de tener la mujer que tengo. Nos conocemos desde hace muchos años y, en nuestra vida en común, hemos estado rodeados de todos estos conceptos que forman parte de la aventura de vivir y de los retos extremos en distintas modalidades. Ella me ayuda siempre a marcar el camino que me permite avanzar, pero aportando un gran realismo cuando se trata de valorar los límites que debemos tener siempre bien visibles, estudiados y asimilados. La notaba preocupada, pero sentía también que era sincera cuando me decía que si me veía con confianza para proseguir, y realmente

deseaba hacerlo, ella me daría todo su apoyo. Maria siempre ha sido mi aliada y mi apoyo fundamental, pero en ese momento la conexión fue máxima y notaba que ni yo tenía duda alguna para decidir continuar solo, ni la unidad familiar la tenía en absoluto para poder luchar, a fondo, por mi —por nuestro— objetivo.

Naturalmente, la principal oposición al hecho de que decidiera quedarme solo, en caso de que Carles abandonara, llegó de donde tenía que llegar. Cierta persona, ejerciendo perfectamente su función y su responsabilidad en la vida, no aprobaba en modo alguno que optara por aquella vía. Mi madre estaba muy enojada conmigo y lo expresó de un modo muy claro, sincero y simpático, que recordaré para siempre: le dijo por teléfono a mi mujer que estaba muy apenada por ella, puesto que advertía que su pareja, es decir su propio hijo, era un radical y que aquello era mucho peor que tener un marido drogadicto.

Como radical, como adicto a la mejor droga que existe en el mundo —las ganas de vivir intensamente— o porque estaba del todo decidido a seguir adelante, resulta que a última hora de la tarde ya había ultimado toda la lista de material común que yo debería quedarme en caso de que mi compañero se marchara, y también el plan de adaptación urgente a la nueva realidad.

Las palabras pueden tener mucha fuerza en determinados contextos, y algunas palabras son más poderosas aún si las aplicamos adecuadamente. A menudo nuestro vocabulario se compone de expresiones que utilizamos más por costumbre o por puro hábito comunicativo que para referirnos al sentido profundo de cada palabra. Incluso podríamos llegar a decir que el filtro social de muchas palabras acaba desvirtuando el significado y el sentido real que les corresponde. La palabra «radical» debe de ser una de ellas pues, cuando te encuentras en una situación tan extrema, tomando decisiones que tienen una implicación en el momento presente y, tal vez, también en el resto de tu vida, y tu propia madre utiliza una expresión que procede directamente de sus entrañas para acusarte de ser radical, uno no puede dejar de preguntarse hasta qué punto tiene razón su progenitora y qué supone este concepto aplicándotelo con sinceridad a ti mismo.

Siempre he procurado no actuar radicalmente en muchos aspectos de mi vida, y creo que he conseguido ser bastante equilibrado en la mayoría de mis acciones, pero lo cierto es que, analizándolo con rigor, he tenido actuaciones muy radicales en algunas vertientes, entre las que la actividad de aventura sería, sin duda, la parte más destacada. A veces, ser radical comporta connotaciones negativas, porque puede referirse a comportamientos temerarios, no razonados, extremadamente obstinados o perjudiciales para uno mismo o para el entorno. Pero, por otro lado, podemos ver que ese mismo término significa, etimológicamente, «relativo a la raíz, al origen, que tiene

su causa desde su origen». También significa «fundamental», y para mí la aventura lo es. Por lo tanto, tenemos aquí otra lectura que, a mi entender, tiene todo su sentido en la situación que me afectaba aquel día en que comenzó mi soledad antártica, pues ser radical implica adentrarnos en nuestra esencia, en nuestras raíces, en los principios que nos fundamentan y que han constituido la base de nuestro crecimiento. Pues sí, mamá, lo confieso: soy un radical; un radical en este sentido, no solo en la acepción de buscar emociones fuertes o amar la belleza del deporte extremo, sino también en el sentido de procurar ser alguien que indaga en sus orígenes, en el porqué y en la necesidad de buscar la esencia de uno mismo. La radicalidad nos hace fuertes, nos aferra a nuestros principios y, al mismo tiempo, nos permite evolucionar a partir de una reflexión lúcida, procurando ver el punto esencial y fundamental en cada uno de los aspectos de nuestra vida y de nosotros mismos. Para mí, esta es la radicalidad positiva, la que intento aplicar cada vez con mayor convicción en el día a día y la que, en mi opinión, puede ayudarnos a conocer y avanzar por caminos muy enriquecedores y apasionantes en nuestra ruta por este mundo.

A las seis de la mañana del día siguiente, hablamos con la base de Union Glacier para activar el definitivo rescate de Carles. El tiempo volvía a ser magnífico y nos dijeron que no habría problema alguno en acudir ese mismo día, ya que la avioneta estaba disponible y las condiciones de viento y visibilidad eran perfectas; además les describimos la zona donde nos encontrábamos, que era óptima para realizar un aterrizaje de emergencia. Aunque no llegaron hasta las cinco de la tarde, las horas pasaron volando mientras preparábamos y distribuíamos el material común que llevábamos en los dos trineos. Yo había completado ya la lista del material que me llevaría y había diseñado un plan de adaptación urgente a la nueva realidad.

Por fin, tras diecinueve días de escuchar solo el viento o el vacío, el ruido de un motor interrumpió aquel espacio y vimos que la avioneta se aproximaba a nuestro refugio situado en medio de la nada. Al final todo fue muy rápido y, de pronto, Carles y yo nos encontramos abrazados para despedirnos definitivamente. Él me grababa desde la ventanilla del avión, yo grababa el aparato mientras despegaba y se alejaba, dejando de nuevo el espacio visual y acústico en el estado virgen que le era propio.

Cuando no se veía ya ni rastro del Twin Otter experimenté una sensación que, como podéis imaginar, fue especialmente intensa. He vivido muchas aventuras y momentos especiales. Algunas salieron bien y otras han sido estrepitosos fracasos. Pero, sea como sea, casi todas me han permitido vivir instantes de gran carga emocional. Por eso pienso que, hoy por hoy, y con pleno conocimiento de causa y toda la perspectiva que la propia trayectoria me aporta, puedo calificar ese momento como el más potente de mi vida

aventurera.

Compromiso y autenticidad

Por aquel entonces yo llevaba ya diecinueve días de expedición, de los que habíamos pasado quince encerrados en la tienda y solo durante cuatro jornadas habíamos estado efectivamente avanzando con Carles. Únicamente habíamos podido recorrer, en total, treinta y un kilómetros, por lo tanto me quedaban mil ciento treinta para llegar a mi objetivo final. En esos momentos la estadística era la peor fuente de información y motivación; si hubiera atendido a los datos objetivos, me habría desesperado. Por lo tanto, solo me restaba la confianza en mí mismo y la convicción de que valía la pena intentarlo.

Giré muy lentamente trescientos sesenta grados sobre mi propio eje y solo vi un blanco infinito que iba a acompañarme hasta el final, fuera donde fuese que aquel punto se situara.

Me invadió una sensación absolutamente contradictoria.

Por una parte me invadía un sentimiento negativo. La tristeza de que mi compañero tuviera que abandonar y renunciar, así, a su anhelado sueño; la decepción por el hecho de que todo hubiese salido mal desde el día en que iniciamos la expedición; la preocupación de que todo el proyecto se pusiera en duda después de haber trabajado tantos meses en él; el miedo ante la situación a la que me enfrentaba, multiplicando los ya de por sí altos riesgos de aquella travesía; el sentimiento de añoranza por la familia y saber que ellos estarían también sufriendo, en casa por las nuevas circunstancias.

Por otro lado, tenía una sensación de euforia absoluta, de alegría, rebosaba de energía, tenía unas ganas locas de avanzar e intentar llegar lo más lejos posible. Me sorprendía a mí mismo esa súbita felicidad ante un panorama tan poco halagüeño como el que se me ofrecía. Ni yo mismo acababa de entenderme en ese momento. Notaba, sencillamente, que debía dejarme llevar por lo que más deseaba, seguir adelante para llegar hasta donde pudiera; después ya habría tiempo para extraer las oportunas conclusiones y valorar si estaba haciendo o no lo correcto.

Entonces comencé a experimentar la sucesión de días, con todas sus horas, absolutamente solo, y tuve tiempo sobrado para analizar el porqué de esa sensación de euforia cuando me quedé abandonado a mis propias fuerzas. A mí entender la felicidad, la energía y las ganas de estar allí procedían del orgullo de ver que era verdad y que estaba por completo comprometido con el proyecto. Era verdad que quería hacer aquella expedición y que se trataba de algo realmente importante en mi vida. Era verdad

que lo consideraba una prioridad fundamental en mi trayectoria. Era verdad que no hacía solo por mi ego, o por pasarlo bien, o para conseguir determinado reconocimiento público. Era verdad que quería estar allí, en la Antártida, en el hielo, en el desierto blanco más inmenso del mundo, con unas temperaturas y en unas condiciones tan extremas como poco humanas. Era verdad que quería aprender mucho de aquella experiencia. Era verdad que quería gozar del camino y vivir sobre el terreno lo que es y lo que supone ese continente helado. Era verdad que anhelaba recorrer, también, una senda interior trascendente, muy especial para mi propia evolución. Era verdad. Y os aseguro que cuando uno se enfrenta a situaciones tan complejas, donde el sufrimiento y el riesgo son extremos y podrían poner en juego, incluso, la propia vida, comprender que uno está siendo sincero y es auténtico consigo mismo solo puede llenarte de energía y felicidad.

Estar plenamente comprometido con el proyecto significaba, también, que merecía la pena luchar al máximo, hasta donde fuera posible, porque el compromiso no era solo con el propio objetivo o conmigo mismo, sino que iba mucho más allá. En efecto, me debía también a mi mujer, que me había alentado siempre para llevar a cabo mi aventura; a mi equipo de apoyo de siete personas que habían trabajado intensamente, durante más de un año, para hacer realidad aquella expedición; a los patrocinadores que habían apostado por aquella aventura con mucho dinero y esfuerzos de todo tipo y también a los seguidores y medios de comunicación en general que me habían ofrecido su ayuda para difundir el reto. Compromiso y autenticidad son dos factores esenciales que siempre deberían formar parte de nuestros proyectos. Con demasiada frecuencia ocurre que nos metemos en una empresa por motivos poco auténticos o poco sinceros para nosotros mismos, o decidimos embarcarnos en proyectos con los que, por distintos motivos, no conseguimos comprometernos lo suficiente. Hemos de saber, por ello, que sin estos dos elementos difícilmente podremos recorrer el largo, y a menudo difícil, camino que nos separa de nuestras ilusiones vitales, en el ámbito que sea.

Era ya tarde y no tenía sentido avanzar ese día, por lo tanto solo quedaba replegarme de nuevo en la tienda para iniciar la nueva etapa bien temprano a la mañana siguiente. Pero me costaba despedirme de aquel paisaje vacío, de aquel espacio que permanecería para siempre, imborrable, en mi memoria. El frío comenzaba a hacerse sentir tras tanto tiempo dando vueltas por el exterior sin hacer demasiada actividad, pero quería alargar al máximo el placer de saborear, en vivo y en directo, aquellas sensaciones contradictorias pero tan poderosas en todos los sentidos.

Abrí por fin la cremallera de la tienda y me dispuse a preparar mi primera comida a solas, con el convencimiento de que para mí ya no era lo más importante el llegar o no llegar al Polo Sur. Ahora solo quería ir tan lejos como me fuera posible. Me encontraba

físicamente bien, tenía el material necesario y el proyecto estaba, todavía, totalmente vivo. Tenía la necesidad de saber que estaba luchando al máximo y que me entregaría tanto como pudiese a aquel proyecto. Sabía que ya no iba a medir el éxito por el hecho de haber alcanzado el Polo Sur, sino por haber hecho todo lo necesario para avanzar tanto como me fuera posible. Porque, al margen de no intentar realizar nuestros más sinceros proyectos, el peor fracaso que podemos experimentar es la sensación de haber renunciado a nuestros objetivos importantes en la vida sin haber luchado de verdad. Y, en cambio, si exprimimos por completo las propias capacidades y nos entregamos por completo al compromiso con nuestros deseos y proyectos más sinceros, aunque no consigamos el resultado final deseado, estaremos siempre orgullosos de nuestro comportamiento, sabremos que nos podemos fiar de nosotros mismos, incrementaremos nuestra confianza y habremos aprendido y acumulado una experiencia muy valiosa para las nuevas metas que nos propongamos más adelante.

En aquel momento recurrí a una de mis frases preferidas, la que dijo Séneca hace ya muchos siglos: «Son más los que renuncian que los que fracasan.» No quería renunciar y, en todo caso, consideraba ya un éxito considerable el hecho de querer luchar y arriesgarme al fracaso, mientras perseveraba para, paso a paso, poquito a poco, ir acercándome a mi objetivo.

Bloc de notas

- Retirarse de un proyecto cuando las circunstancias lo indican requiere tanto o más coraje que seguir luchando.
- Aunque te hayas encontrado en un montón de situaciones tensas e inciertas, siempre habrá una nueva en la que no sabrás muy bien cómo actuar.
- Si no apuras en absoluto nunca conseguirás el resultado deseado, pero si fuerzas demasiado puedes enfrentarte a un problema realmente grave.
- En situaciones críticas, la línea que separa los conflictos de la mente y los del cuerpo es muy tenue.
- En los momentos realmente importantes de la vida cosechamos lo que antes hemos sembrado.
- Hemos de tener siempre los límites muy visibles, estudiados y asimilados.
- Soy un radical en el sentido de que procuro ser una persona que indaga en sus orígenes, en la razón y la necesidad de buscar la esencia y las raíces de uno mismo.
- La radicalidad nos fortalece, nos aferra a nuestros principios, a nuestras raíces, para así poder crecer y evolucionar. En ciertos momentos solo te queda la confianza en uno mismo y la convicción de que vale la pena intentarlo.

- Compromiso y autenticidad son dos factores esenciales, radicales, que siempre deberían formar parte de nuestros proyectos.
- Sabía que ya no mediría el éxito por el hecho de llegar o no al Polo Sur, sino por haber hecho todo lo necesario para avanzar tanto como me fuera posible.
- El peor fracaso es la sensación de haber renunciado a nuestros objetivos realmente importantes sin habernos entregado al máximo.

Una carrera de obstáculos

Llegar al Polo Sur fue una dura carrera de obstáculos. Cualquier proyecto intenso e interesante lo es. La propia vida es una dura carrera de obstáculos. Por esta razón, la expedición al Polo Sur, cualquier proyecto especial y la vida en su totalidad son siempre aventuras tan apasionantes.

¡Vivan los obstáculos! Siempre que sean obstáculos en el camino por el que realmente queremos transitar y nos lleven hacia el fin que realmente deseamos conseguir.

El día 19 de noviembre, vigésimo de la expedición, todo empezaba de nuevo. Las circunstancias personales, el equipo y el planteamiento habían cambiado por completo, y me disponía a salir de la tienda para iniciar una etapa realmente distinta.

Experimentando una extraña sensación de soledad tan agradable como atemorizadora, con la imposibilidad de intercambiar comentario alguno con nadie y la absoluta obligación de establecer las conversaciones, a partir de ese momento, exclusivamente conmigo mismo, salí de mi casita, con toda la ilusión del mundo, para cargar el equipaje y comenzar de nuevo la marcha hacia el sur.

Mi primera sorpresa obedeció, nuevamente, al peso del trineo. Tras tantos días consumiendo comida y combustible, en lugar de disminuir, había aumentado bastante, y el peso en ese momento era superior al que tenía cuando nos pusimos en marcha en la bahía de Hércules. Aquel día teníamos calculado con exactitud el peso, 134 kilos, y ahora estimaba que este debía de estar entre 138 o 140 kilos. El «niño» había crecido por un motivo muy evidente, pues cada cual llevaba en el trineo su comida, su ropa y su material personal, pero otros elementos comunes los compartíamos y se repartían entre ambos trineos. De modo que, por ejemplo, yo llevaba todo el material electrónico, dos hornillos, herramientas, o fijaciones y pieles de recambio, mientras que Carles llevaba la tienda, el botiquín y palos de recambio. Al quedarme solo tuve que cargar en mi trineo el material común que había correspondido a Carles.

Además, puesto que lo habíamos preparado todo pensando siempre en una expedición de dos personas, algunos elementos no se adaptaban en absoluto a una travesía en solitario. Buen ejemplo de ello era la tienda de campaña, para tres personas, y comodísima para mí solo cuando la tenía montada: en ella había mucho espacio y me encontraba como en un palacete; pero pesaba cinco kilos, casi el doble de la tienda que

habría utilizado para ir solo. Os aseguro que cuando estás tantas horas arrastrando el trineo, esos dos o tres kilos de propina se notan.

En cualquier caso, parece que al final uno se adapta a todo y lo que cuenta es tener las ganas y las energías para seguir siempre adelante. Pese a ello, lo cierto es que, a medida que iba avanzando, advertía las enormes dificultades que sin duda me aguardaban en el camino.

Tantos días solo en medio de la nada dan para pensar en muchas cosas. Algunas son interesantes, notablemente productivas para la mente, mientras que muchas resultan triviales o, incluso, totalmente inútiles. En esta última categoría clasifiqué algo que fui reflexionando durante la larga marcha: me dediqué a calcular, estimativa pero muy aproximadamente, los pasos que había dado en cada etapa. Lo anotaba siempre en el diario cuando cada noche tomaba nota de todas las medidas de la jornada, para evitar que al final perdiera la cuenta y tuviera que volver a empezar para tener el cálculo bien hecho. Por fin, sumando los datos de cada día, resultó que, con un margen de error de más o menos el 5 por ciento, había dado un total de 2.304.400 pasos para ir de la costa hasta el Polo Sur geográfico. Son muchos pasos. Os aseguro que solo cuatro o cinco mil de ellos, tal vez, fueron regalados; y que el resto tuve que lucharlos uno por uno, tuve que sudarlos todos, tuve que superarlos uno tras otro.

El punto de salida, en la costa antártica, en la bahía de Hércules, se hallaba a una altitud de setenta y cinco metros sobre el nivel del mar, debido a la banquisa de hielo. El punto final, en el Polo Sur, se encuentra a 2.835 metros de altitud. Por poco que alguien haya hecho excursiones o carreras pedestres, podrá deducir fácilmente que un desnivel positivo de 2.760 metros, dividido en un trayecto de 1.152 kilómetros, es casi imperceptible y podría calificarse, incluso, de superficie plana. Sin embargo, os juro que cuando llevas un cacharro de más de 130 kilos atado a la espalda y encuentras un terreno tan irregular como el que allí había, la subida se nota, y en algunos momentos mucho.

Insisto en que cualquier percepción de que la Antártida es principalmente llana y lisa es un error, y supone encontrarse con muchas sorpresas en forma de obstáculos a medida que avanzas. Dejando al margen el desnivel positivo, siempre presente, la superficie está plagada de irregularidades de todo tipo que van debilitando en gran medida las fuerzas y las posibilidades de hacer kilómetros ágilmente.

Una de las peores incomodidades que el terreno impone son los *sastruguis*, acumulaciones de nieve arrastrada por el viento y que queda congelada o del propio hielo erosionado por efectos del dios Eolo, que forman una especie de olas de hielo, de todos los tamaños y formas, omnipresentes durante gran parte del recorrido. Es como si, en un día de mar rizada, congeláramos el agua de golpe.

Muy pocas veces se puede avanzar en línea recta, y se impone la necesidad de ir esquivando, siempre que es posible, estos *sastruguis*. En muchas ocasiones no resulta factible evitarlos; la única solución, entonces, es superarlos. Por mínimas que sean estas protuberancias en el hielo, se requiere un gran esfuerzo para poder tirar del trineo y conseguir que supere cada una de esas olas heladas. No permite aprovechar la inercia de la marcha y hay que dar violentos tirones para conseguirlo, con el consiguiente riesgo de sufrir una lesión en la espalda que ponga en riesgo, incluso, la continuidad de la expedición.

Debe tenerse en cuenta que, cuando el trineo se ha subido encima de estos *sastruguis*, acostumbra a tener el capricho de querer bajar, lo que supone tener detrás tuyo una carga de más de cien kilos que, de pronto, sale disparada para dar caza a tus piernas. Si quería evitar este resultado, debía echar a correr a la misma velocidad y evitar un fuerte impacto en los talones; pero, mientras corría, aparecía con frecuencia otro pequeño o gran *sastrugui* que frenaba en seco el trineo y el violento tirón en la espalda estaba asegurado.

Otro elemento de la superficie que afectaba en gran medida la velocidad y el desgaste de la marcha era la nieve blanda. Sin ser un cálculo exacto, me atrevería a decir que, durante más de la mitad del recorrido, el terreno era demasiado blando y, por eso, el rozamiento del trineo era máximo, pues su panza tocaba el suelo y tirar de él hacia delante exigía mucha más energía.

Llegados a este punto, me gustaría matizar que, a priori, no debería ser normal encontrar nieve blanda en plena Antártida. Este rincón del mundo es un desierto en todos sus aspectos. No es un desierto de arena como los que suele evocar esta palabra pero, de un modo tanto o más acentuado, presenta las características propias de una zona desértica: prácticamente no hay vida, registra escasísimas precipitaciones y las temperaturas son extremas.

En el continente antártico no vive nada, a excepción de la zona de la costa, donde hay animales acuáticos o aéreos que viven del mar; incluso podemos afirmar, que en la zona interior hay aún menos vida que en un desierto de arena. Las temperaturas también son radicalmente extremas, aunque siempre con el signo negativo delante, al revés de lo que ocurre en muchos de los demás desiertos. Y, por fin, la pluviometría o la innivación, por lo que a este caso se refiere, es muy escasa. Nieva en la costa, y mucho, como pudimos experimentar durante nuestro cautiverio de trece días en la tienda, pero en el interior las precipitaciones son muy escasas. De hecho, en algunas de las zonas por donde pasé no nevaba desde hacía una o dos décadas.

Esta característica es algo que ya sabía antes de iniciar la travesía, por eso me sorprendía tanto cuando, encontrándome ya en una latitud muy avanzada y con el

conocimiento de que en esa zona no nevaba desde hacía muchos años, encontraba la superficie blanda como si se tratase de nieve acabada de caer. Al regreso me informé algo mejor y obtuve las explicaciones lógicas para este fenómeno. A fin de cuentas era bastante sencillo: había nieve nueva porque el viento la movía constantemente y, también, porque la falta de humedad y el hecho de que nunca se superaran los cero grados de temperatura lograba que, en muchos lugares, los copos de nieve de la capa más superficial nunca terminaran de consolidarse. Ya en casa me pareció claro, pero os aseguro que más de una vez maldije con todas mis fuerzas aquella «nieve virgen». Fueron tan numerosas y tan prolongadas las ocasiones en que me topé con ese obstáculo blando e incómodo que me vi obligado a aplicar una fórmula que no acostumbra a fallar: hay que tomarse las adversidades con humor. Así pues, en mis esfuerzos por poner chispas de buen rollo en la situación, recuerdo especialmente que con frecuencia recordaba una anécdota muy divertida del pintor Salvador Dalí, que se produjo mientras él estaba en Nueva York presentando una exposición. Durante su estancia le invitaron a inaugurar otra exposición de un artista americano que hacía esculturas móviles. Al salir del museo, y cuando los periodistas le preguntaron su opinión sobre los móviles en cuestión, Dalí dijo esta gran frase: «Lo mínimo que se le puede pedir a una estatua es que se quede quieta, ¡caramba!» Mientras arrastraba el trineo que se atascaba en la nieve, también yo me decía que «lo mínimo que se le puede pedir al hielo es que esté helado, ¡caramba!».

De modo que a mi alrededor nunca faltaban obstáculos. Pero las dificultades también podían proceder de mí mismo, tanto en lo físico como debido a algún problema relacionado con el material.

Algo que me resultaba muy pesado era montar y desmontar la tienda cada día; y especialmente, claro está, cuando soplaba el viento. Manipular a solas aquel conjunto de lonas, cables y palos extensibles no era sencillo. Con el paso de los días fui adaptándome y desarrollando un estricto y eficaz sistema para llevar a cabo este proceso, pero siempre suponía un pequeño reto que debía afrontar con serenidad y precisión, ya que en estas rutinas es donde pueden producirse errores ocasionados por una simple distracción. Me preocupaba especialmente que con tantas operaciones de montaje y desmontaje practicadas a muy bajas temperaturas, y estando yo generalmente exhausto tras la jornada de marcha, deseoso de resguardarme y descansar cuanto antes, cometiera alguna pifia que supusiera romper la lona o algún palo de la tienda. Cualquier desperfecto importante y no reparable en mi casita portátil podía ser un grave problema que afectaría mi comodidad, mi seguridad o la propia continuidad de la aventura.

También se me rompió una fijación, aunque por fortuna llevaba dos más de recambio. Partí un palo en una caída y también tenía otros de emergencia, y tuve un

grave contratiempo con la placa voltaica, pues se me rompió el cable principal de carga y tuve que estar reparándolo casi a diario, a partir de la mitad de la travesía.

Físicamente los obstáculos procedían casi siempre de la extremada fatiga y las duras condiciones climáticas, pero a menudo coincidían también con algún problema puntual que siempre suponía un buen susto y que, según como se resolviera o evolucionase, podía resultar más o menos grave.

De todos los dolores que, inevitablemente, aparecieron durante una aventura como aquella, los que más me atormentaron fueron los de la espalda y los pies.

Arrastrar tantos kilos con un arnés de pecho durante una media de diez horas diarias no es, precisamente, el mejor modo de evitar el dolor de espalda; y si a esto le añadimos además el campeonato del mundo de esquivar y superar *sastruguis*, o algunos súbitos vuelcos del trineo, el resultado podía ser fácilmente el de triturarme por completo y quedarme clavado en cualquier momento. Afortunadamente no llegué a tal nivel, pero algunos días me dolía todo el cuerpo y tenía la sensación de que podía provocarme un desgarro que me dejara fuera de juego. El riesgo de hacerme daño no solo existía durante las horas de marcha, pues cuando me había detenido la espalda seguía recibiendo constantes malos tratos. Para montar y desmontar la tienda tenía que forzarla; para construir un muro de hielo para protegerme del viento, de hielo, también; para moverme en la tienda, ídem de ídem, al igual que para llevar a cabo cualquier tarea mínimamente activa en aquellas condiciones. Por mucho que te hayas entrenado, con semejante carga muscular y el constante frío, puedes acabar pensando que es casi un milagro que la espalda aguante entera hasta el final.

También los pies fueron un tormento pues, a partir del cuarto día de marcha en solitario, aparecieron unas grandiosas ampollas en los talones. Me había preparado mucho en este aspecto, ya que habitualmente compito en numerosas carreras de larga distancia y, durante la temporada previa en concreto, había participado en muchas pruebas de ultrarresistencia de diversas jornadas, y creía que había conseguido endurecer al máximo la piel de los pies. Pero la fuerza realizada con la parte posterior de la bota al arrastrar el trineo me provocó unas importantes heridas que, a veces, me dolían mucho. Afortunadamente, en aquel rincón de mundo hace tanto frío que no hay gérmenes y no se producen infecciones; gracias a ello, con el paso de los días, la piel de las ampollas se endureció de nuevo y, por fin, todo se quedó en un mal trago superado y no excesivamente inoportuno.

Si tuviera que dar algún consejo a potenciales expedicionarios en zonas polares u otros espacios extremos del mundo, les diría que para poder hacer reparaciones de emergencia lleven siempre encima un poco de alambre muy delgado, unas cuantas bridas de plástico y un rollo de cinta americana. Me han salvado en numerosas

ocasiones de muchos contratiempos debidos a fallos del material durante mis aventuras. No obstante, el elemento que me resultó más útil en esta ocasión fue, precisamente, la cinta adhesiva conocida como «cinta americana». La utilicé para hacer chapuzas durante la travesía y, muy especialmente, para curarme las heridas de los pies. El esparadrapo no se pega bien a estas temperaturas y la cinta americana resultó providencial para proteger las heridas con gasas bien sujetas, que me aislaran del constante roce con la bota. Una vez bien vendados los talones, no los tocaba durante días, mientras no se despegara alguna parte. Durante años había utilizado la cinta americana para fijar muchas cosas, pero nunca como parte esencial de mi botiquín.

Cualquier tontería podía resultar un gran problema y estaba siempre en alerta máxima por cualquier posible contratiempo. De hecho fueron pocas las etapas en las que todo funcionara perfectamente y no hubiera sorpresa alguna para resolver. Pero al final se aprende a convivir con estas incertidumbres y acabas interiorizando perfectamente que cualquier obstáculo es siempre relativo.

Recordaba con frecuencia mi primera participación en el rally Dakar, en moto, en el año 1998, siendo jefe de equipo el conocido ex piloto Carles Mas. En la segunda etapa por tierras marroquíes, cuando llegué al campamento, Carles me recibió preguntándome qué tal había ido. Le dije que me había dado un golpe muy fuerte en el pie, con una piedra, y que tenía el dedo gordo hinchado, dolorido y con la uña muy negra; que me dolía horrorosamente y me preocupaba que empeorase. Me respondió que a su entender no era grave, que me fuera a dormir y si al día siguiente podía ponerme la bota y arrancar, todo cambiaría. Y a continuación dijo una frase que se me quedó grabada y que siempre he tenido presente en mis posteriores aventuras: «Piensa que en el Dakar siempre te dolerá algo, hasta que tengas otra cosa que te duela más.» Cuánta razón tenía. Al día siguiente hice la etapa y, al llegar, me preguntó qué tal tenía el dedo del pie. Le dije que ni lo notaba porque el hombro me dolía terriblemente debido a una caída sufrida a mitad del recorrido.

En la travesía antártica pasaba exactamente lo mismo. Cierta día me preocupaba mucho un dolor en los talones de los pies y, al día siguiente, tenía otro problema más importante que me hacía olvidar el sufrimiento del día anterior. Debemos pensar siempre que si ahora nos ocurriera algo más grave que el problema previo, sin duda nos despreocuparíamos del primer contratiempo o incluso llegaríamos a desear tener solo aquel problema y no el nuevo, más importante tal vez. Evidentemente, lo mejor es que un tema se solucione sin que deba ser sustituido por otro más grave, pero en cualquier caso, debemos ser conscientes de que todo es relativo. Por eso, cuando te encuentras en situaciones inciertas y complejas donde las dificultades pueden aparecer en cualquier momento y en cualquier lugar, has de aprender a relativizar los problemas y entender

que lo más importante es tener capacidad para ir solucionándolos o soportándolos, y así seguir avanzando.

En la vida, cualquier camino interesante, cualquier objetivo ambicioso, cualquier reto enriquecedor estará, inevitablemente, lleno de obstáculos. Quien imagine que todo va a ser una ruta fácil, llana y sin problemas, es un inconsciente o un ignorante o, sencillamente, su nivel de optimismo le distorsiona la visión objetiva de la realidad. Siempre que deseemos hacer algo mínimamente expansivo en nuestra trayectoria, tendremos que asumir la gestión de muchos contratiempos que, con toda seguridad, iremos encontrando durante su realización.

Por eso no podemos angustiarnos o preocuparnos especialmente si tenemos un campo plagado de trampas o dificultades al avanzar hacia nuestro objetivo. Muy al contrario, debemos entender que cada obstáculo es la prueba de que estamos haciendo algo realmente valioso, que debe servirnos para reafirmar nuestro compromiso y para mantenernos conectados con el verdadero sentido de nuestra experiencia. A menudo vale la pena creer que los problemas no están ahí para derrotarnos sino, precisamente, para mejorarnos, hacernos crecer y ser más fuertes.

Ahí, en plena carrera de obstáculos, adquiere pleno sentido el concepto que antes hemos comentado. Si uno no ha trabajado bien el porqué, le será imposible ir superando todos los obstáculos que vayan presentándose. El impulso que nace de un motivo realmente asumido, activado e interiorizado será la fuerza esencial para no sucumbir ante los *sastruguis*, las nieves blandas, las grietas, el dolor de pies o de espalda, las averías o los múltiples obstáculos que iremos encontrando por el camino.

Siempre habrá alguien para decir que el factor suerte es también determinante para ir superando los obstáculos que se nos presenten en nuestra ruta; sin embargo, atendiendo a mi experiencia, si bien la suerte puede ayudar de vez en cuando, es evidente que, en una suma de muchos contratiempos, en una trayectoria de largo recorrido, en una acumulación de situaciones críticas a gestionar, no es la suerte la que determina el éxito o el fracaso. O, mejor dicho, aunque la suerte tendría siempre su voto y su voz en cualquier situación, si aportamos mucho esfuerzo y perseverancia, sin duda encontraremos los medios que nos conduzcan al objetivo. Tenemos que convertir la suerte en nuestra aliada y, para eso, hemos de crear las condiciones que nos ayuden a atraerla. Curiosamente, los más preparados, los que más trabajan, los que más claro tienen el porqué de sus objetivos y los que más dispuestos están a entregarse al máximo para conseguirlos son los que más suerte acaban teniendo en todos sus objetivos.

Bloc de notas

- Tuve que luchar cada uno de los 2.304.400 pasos que di para llegar al Polo Sur.
- En la vida, cualquier camino interesante, cualquier objetivo ambicioso o cualquier reto enriquecedor estará indefectiblemente lleno de obstáculos.
- En algunos casos concretos, los problemas no están ahí para derrotarnos sino, precisamente, para mejorarnos, hacernos crecer y ser más fuertes.
- Si no tienes muy trabajado el porqué, te será imposible ir superando todos los obstáculos que irán presentándose.
- Tenemos que convertir la suerte en nuestra aliada y, para ello, debemos crear las circunstancias que nos ayuden a atraerla.
- En una trayectoria de largo recorrido, la suerte no define el éxito o el fracaso.
- Los más luchadores, comprometidos y motivados son los que más suerte acaban teniendo en todos sus objetivos.

El objetivo imposible

Me jugaría una cena a que en alguna ocasión todo el mundo se ha enfrentado a algún objetivo ambicioso y lo ha visualizado como algo imposible de alcanzar. Ese momento se convierte en el punto clave de cualquier proyecto pues, dependiendo de hacia dónde se incline nuestra percepción de las posibilidades reales de tener éxito, perseveraremos al máximo o desistiremos sin remedio. Según como enfoquemos nuestra actitud ante unas circunstancias difíciles, dedicaremos todas nuestras energías al esfuerzo para llegar a la meta o desembocaremos en la tan conocida etapa de buscar excusas que nos autojustifiquen ante nuestra renuncia.

El día en que despegó la avioneta que vino a recoger a mi compañero habían transcurrido ya diecinueve jornadas de expedición y solo habíamos conseguido avanzar treinta y un kilómetros. Hasta mi meta me quedaban todavía más de mil ciento veinte y me resultaba muy complicado poder estimar cuántas jornadas de marcha podía suponerme aquella distancia.

Como he dicho ya, a la euforia inicial cuando me quedé solo, y al saber que estaba afrontando una fase clave del reto tras haber rozado de muy cerca la más estrepitosa derrota, le siguieron unas etapas realmente complicadas en las que las lesiones, la lentitud de la marcha, las dificultades del terreno y la desesperación fueron una constante que difícilmente podía evitarse.

Estaba enfrentándome a una de las experiencias más extremas que pueden vivirse hoy en nuestro planeta, siguiendo un guión totalmente distinto al que habíamos estado planificando durante muchos meses. En todas las opciones analizadas a priori, nunca habíamos calculado la posibilidad de que uno de nosotros se quedara solo. Estábamos convencidos de que lo conseguiríamos juntos o abandonaríamos juntos, pues el motivo de renuncia sería lo bastante grave para que ambos tuviéramos que ser evacuados y en ningún caso uno de los dos miembros estaría dispuesto a quedarse aislado si el compañero tenía que desistir.

Yo no era la primera persona que afrontaba en solitario, total o parcialmente, la travesía de la Antártida, pero en aquel momento no me constaba, ni he podido tener conocimiento a posteriori, si alguien había proseguido a solas tras haber iniciado una expedición de tal magnitud con otros compañeros. Siempre me había atraído la idea de

hacer una travesía a solas pero, por responsabilidad familiar y por conocimiento de los propios límites, nunca llegué a planteármelo. Sinceramente, sentía excesivo respeto por una empresa de estas características, por mi propio compromiso con el equilibrio entre riesgo y responsabilidades o seguridades personales. Y allí me encontraba yo, haciendo exactamente lo que, aun habiéndolo deseado en alguna ocasión, había descartado expresamente por considerarlo demasiado osado. No podía evitar pensar que había algo mucho más difícil aún que cruzar la Antártida en solitario: el hecho de cruzar la Antártida en solitario sin haberlo previsto de antemano, sin haberme preparado ni mentalizado para semejante reto. Llegado a este punto, enseguida advertí que me encontraba en una de esas situaciones en las que ves del todo imposible conseguir el objetivo planteado, y me enfrenté a algunas etapas con un intenso debate entre el sentido y las propias capacidades para poder luchar hasta el final por aquella anhelada meta.

Dicen que la suerte sonrío a los osados. De ser así, supongo que una parte de fortuna me debía corresponder, pues mi actitud se decantaba claramente por las ganas de entregarlo todo para avanzar, avanzar y seguir avanzando.

Por eso me dispuse inmediatamente a ordenar bien los criterios mentales y comencé a actuar para erradicar la visión de la palabra «imposible» asociada a mi objetivo de llegar al Polo Sur andando desde la costa y sin recibir suministros externos.

Las primeras medidas tenían que ser sencillas y, desde luego, radicales. Ante todo, procuré no pensar en mis hijos. La siguiente medida fue no seguir pensando en el objetivo final.

Quiero muchísimo a mi mujer y a mis hijos. Pero si bien con mi esposa siempre hemos vivido con naturalidad esta dualidad de vida familiar y retos extremos, con mis tres hijos la cosa es más compleja de gestionar; la comunicación no es tan sofisticada y resulta difícil poder encajarlo perfectamente en determinados momentos. Tan grandes eran el aislamiento en el que me hallaba, la añoranza que sentía de mis hijos, las ganas absolutas de tenerlos a mi lado, la sensación de culpabilidad que me dominaba al pensar en los potenciales peligros a los que me exponía prosiguiendo a solas, la angustia de saber que si tenía éxito —y eso era lo que anhelaba— no los vería ni siquiera por Navidad, ni en Nochevieja, ni por Reyes, que el mero hecho de pensar en ellos me absorbía todas las energías. Era plenamente consciente de que, de seguir así, no me quedarían ánimos para afrontar todos los obstáculos físicos y mentales que me esperaban por el camino, y temía que en un momento de debilidad acabara tirando la toalla y pulsando el botón del hiperespacio que pudiera sacarme inmediatamente de aquel lugar para reunirme a toda prisa con mi familia y recuperar el calor del hogar que

tan lejos estaba entonces.

Por este motivo, y de forma por completo premeditada, durante las largas horas de marcha y durante la vida rutinaria en la tienda intenté ocupar mis pensamientos en cosas que no se relacionaran con mis hijos, y con mi mujer organizamos las llamadas por teléfono vía satélite de modo que consiguiera hablar con ellos cada cuatro o cinco días. Solo cuando hube superado el ecuador de la travesía, cuando dejé atrás el grado ochenta y cinco de latitud sur, pude ir bajando la guardia en este aspecto y empecé a sentir que el hecho de pensar, hablar y tomarme la libertad de gozar del amor por mis hijos no era ya un motivo que me restara energía, sino que volvía a ser una suma o, mejor dicho, una multiplicación de la energía positiva.

Puede parecer cruel, egoísta e insensible que un padre de tres niños en edades comprendidas entre los siete y los once años diga que no quiere pensar en ellos como requisito básico para poder seguir adelante hacia un objetivo personal. Tal vez sean esos los calificativos que me merezco por esta actitud tan radical, y no intentaré defenderme de ello. Muy al contrario, insisto en que, encontrándome ahora, cuando estoy escribiendo este texto, muy lejos de aquella situación crítica, me reafirmo en la necesidad de saber alejarte de ciertos elementos sentimentales que, aunque formen parte esencial de la persona, nada útil aportan para poder enfrentarte a una situación concreta y, además, crean obstáculos añadidos en el complejo espacio de la propia mente a la hora de tomar decisiones y actuar con toda la determinación requerida.

No quisiera poner más énfasis de la necesaria en esta cuestión, pero es innegable que quienes nos dedicamos a explorar los propios límites viviendo experiencias extremas en distintos lugares especiales de nuestro planeta nos hemos encontrado, ineludiblemente, en situaciones de evidente riesgo. Y en esos momentos es cuando aprendes que no puedes permitirte el lujo de que nada te distraiga de aplicar tus capacidades al máximo para superar ese problema potencialmente letal. En instantes como esos no puedes ni siquiera pensar en la familia, ni en el trabajo, ni en el bienestar que puedes perder, ni en el propio objetivo del proyecto que te ha llevado hasta allí. En esas situaciones has de ser un fundamentalista de la supervivencia y centrarte, única y exclusivamente, en hacer lo necesario para superar con éxito el obstáculo o el peligro.

Si este requisito de aislarte incluso de lo que más amas se aplica a las situaciones de riesgo extremo, también tuve que recurrir a él en lo concerniente a enfocar la parte en solitario de la expedición al Polo Sur hacia un objetivo que yo percibiera como «posible». Una de las medidas fundamentales que tuve que poner en marcha para que el hito final no me pareciera inasumible fue, precisamente y aunque parezca contradictorio, olvidarme del objetivo. Cuando te encuentras en plena Antártida, solo y desconfiando de tus capacidades, o cuando te encuentras en cualquier situación

compleja de la vida personal, profesional o deportiva, de nada sirve obsesionarse con el objetivo. Si me obsesionaba demasiado con lo que quería conseguir, lo único que podía obtener a cambio era una situación de bloqueo mental que podía llevarme a la renuncia inmediata.

De trofeo en trofeo

Cuando un proyecto se encuentra en un momento crítico, debes tener perfectamente trabajado e interiorizado el objetivo y no pensar en un final que está muy lejano aún, pues eso te llevaría a considerar dicho objetivo como inasequible y engulliría todas las energías disponibles. La única solución es, pues, dejar de obsesionarte por el final y centrarte en el momento, en la siguiente etapa, en la próxima dificultad que debes superar.

A mil ciento y tantos kilómetros de mi destino, con una situación precaria en todos los aspectos, una estadística negativa y demoleadora del tramo recorrido, con unas estimaciones de duración casi imposibles de realizar y con todas las incertidumbres y peligros imaginables por delante, mi confianza en las posibilidades de éxito habría sido realmente escasa. Por este motivo dejé de pensar en el Polo Sur, en cuántos días necesitaba para llegar y en si sería o no capaz de hacerlo, y me concentré en lo concreto y, para ello, seccioné el objetivo. No confiaba demasiado en mí mismo para superar cuarenta, cincuenta, sesenta o setenta días de travesía en solitario, pero tenía en cambio plena fe en mí mismo para enlazar una etapa de cuatro o cinco jornadas.

Llevo ya muchos años realizando actividades extremas y de ultrarresistencia en distintos entornos, practicando distintas disciplinas, y me he encontrado en un montón de situaciones difíciles que han durado entre tres días y una semana. Basándome en esta larga experiencia, sabía que estaba sobradamente preparado para superar este tipo de dificultades durante este plazo de tiempo. Por lo tanto, dividí mi expedición en etapas de cuatro días y ya no pensé en el final. El Polo Sur no me importaba, intentaba no pensar en él y me despreocupaba por completo del objetivo. Ahora las cosas habían cambiado; ahora tenía ante mí un hito que me parecía perfectamente asumible. Me veía capaz de superar lo único que realmente me importaba en aquel momento: encadenar una tanda de cuatro jornadas seguidas. Si lo hacía sería ya una victoria y me prometí a mí mismo un premio para celebrarlo.

El trofeo por cada uno de estos éxitos intermedios podía ser de lo más variado, aunque siempre, y por las evidentes limitaciones, era muy modesto. Una vez me preparé un menú especial hecho con la mejor selección de los alimentos liofilizados y envasados al vacío que llevaba. Un caldo, aperitivo, un poco de embutido, una pasta a la

boloñesa y una *mousse* de chocolate como postre podía ser, por ejemplo, un banquete muy especial que alimentaba mi cuerpo tanto como mi espíritu, al conectarme con la satisfacción de estar saboreando lo que me había otorgado como trofeo por la consecución de aquella etapa. Otro premio podía consistir en llamar a mi madre. Cada día hablaba por teléfono satélite con mi mujer y con la base de Union Glacier para dar mis coordenadas y actualizar mi estado. Salvo por estas llamadas, solo hablaba con algún miembro del equipo o algún medio de comunicación cuando era necesario. Entonces, tener como meta la posibilidad de dedicar unos agradables minutos de conversación con la persona que me trajo a este mundo y que, sin duda, junto a mi esposa, más pensaba y más se preocupaba por mí, era también una recompensa impresionante al final de la etapa, algo que me cargaba las pilas aceleradamente.

Un tercer trofeo de final de ciclo fue cambiarme los calzoncillos. Aunque parezca una tontería, eso era muy especial y, al mismo tiempo, tremendamente deseado. No pretendo equiparar una conversación con mi amada madre con una muda de ropa interior, pero os aseguro que cuando solo tienes a tu disposición cinco calzoncillos para una expedición de más de dos meses, cada vez que te pones unos limpios es un gran acontecimiento. Y puesto que el cambio de esta prenda de vestir significa también aprovechar la situación para llevar a cabo un poco de higiene íntima, la operación resultaba tan excepcional como agradecida por un cuerpo deseoso de que lo mimaran un poco tras los malos tratos físicos que a diario recibía.

Esta estrategia resultó clave para la gestión de mi energía física y mental. Cada día estaba más animado y confiado, pues siempre iba cumpliendo mis propósitos. Una vez superado cada ciclo de cuatro jornadas, me sentía plenamente capacitado para hacer otro, y eso me permitió ir sumando kilómetros y más kilómetros sin que el bloqueo de un concepto considerado «imposible» cruzara por mi horizonte. Entre cambios de calzoncillos, llamadas a mi madre, menús especiales y otros pequeños premios acumulados, me encontré muy adelantado, habiendo recorrido más de ochocientos kilómetros sin dudar, en ningún momento, del sentido de mi objetivo o de mis capacidades para conseguirlo, y sin que nunca me pasara por la cabeza el menor planteamiento que supusiera abandonar la aventura. A partir de ese punto, ya podía visualizar de nuevo la meta final.

Como suele ocurrir en la vida, cualquier aventura es larga, compleja, está llena de obstáculos y supone superar muchas etapas. Por eso hemos de ser conscientes de que demasiado a menudo nos dejamos absorber por el proyecto global y el objetivo final, y nos olvidamos de gestionar cada una de las etapas.

A veces terminamos una fase en muy mal estado, cansados, decepcionados y

preocupados, pero a la mañana siguiente iniciamos otra etapa con renovadas energías y sin que los problemas del día anterior nos hayan afectado. Empezamos de nuevo y podemos lograrlo.

Pero cuidado, porque también es posible que ocurra a la inversa y terminemos un capítulo con mucho éxito, nos encontremos eufóricos y confiados en la etapa que va a empezar, pero al día siguiente todo vaya mal y fracasemos estrepitosamente.

La vida es una larga aventura y la visualización no solo del sentido global y de nuestros objetivos, sino de cada una de sus etapas, constituye una de las claves para lograr cierto éxito o una relativa felicidad. Y tan importante es gestionar adecuadamente los buenos momentos como los malos.

Cuando la situación es compleja, crítica o decididamente negativa, nos permite ser completamente conscientes de los problemas y las dificultades que vamos encontrando, y eso puede ser la oportunidad de aprovechar al máximo nuestras capacidades, sacar lo mejor de nosotros mismos, conectar con la esencia de nuestros objetivos, revelar nuestra actitud positiva, luchar y perseverar con todas nuestras fuerzas.

Sin embargo, ante cualquier situación positiva y exitosa es precisamente cuando debemos mostrarnos más inteligentes y eficaces en la gestión de nuestra actitud. En esos momentos podemos perder la conciencia de los potenciales problemas y debemos prever posibles complicaciones, anticiparnos a las situaciones críticas, no acomodarnos dejando de trabajar al máximo de nuestras capacidades y darnos cuenta de que el exceso de confianza puede ser también un mal compañero; tenemos que minimizar la sensación de euforia que puede distorsionar nuestra visión de la realidad.

Sea cual fuere la etapa de nuestra aventura vital en la que nos encontremos, hemos de utilizarla como plataforma de lanzamiento para avanzar hacia un nuevo período más enriquecedor y expansivo, cualquiera que sea el desenlace. Si la etapa transcurrida ha sido muy positiva, debemos tener cuidado y no acomodarnos ni bajar la guardia; si ha sido negativa, tenemos que procurar no bloquearnos, no desanimarnos y confiar en nosotros mismos para la próxima.

Cuando las incertidumbres del entorno nos afectan en todos los niveles y nos llevan a cuestionarnos nuestra posibilidad de avanzar en los proyectos que nos hemos planteado en la vida, no nos queda más remedio que centrarnos en lo que podemos controlar, en lo que no depende del entorno sino que está en nuestro interior y en nuestras capacidades. No podemos controlar todo lo incierto, pero podemos trabajar física y mentalmente para convertir en cierto lo que solo depende de nosotros mismos.

Bloc de notas

- En cualquier objetivo ambicioso de nuestra vida, existe un momento en que lo visualizamos como imposible de alcanzar.
- Es preciso saber alejarse de ciertos elementos sentimentales que nada aportan en una situación compleja.
- En momentos críticos no puedes dejar que nada te distraiga de la tarea de aprovechar al máximo tus capacidades.
- En situaciones extremas debes ser un fundamentalista de la supervivencia y centrarte en superar cada obstáculo.
- Cuando el objetivo parece inasumible, la única solución es dejar de pensar en el final para centrarte en el hoy, en la siguiente etapa.
- Como suele ocurrir en la vida, cualquier aventura es larga, compleja, está llena de obstáculos y supone superar muchas etapas.
- En todo proyecto es tan importante gestionar adecuadamente los momentos buenos como los malos.
- No podemos controlar todo lo incierto, pero podemos trabajar física y mentalmente para convertir en cierto lo que solo depende de nosotros mismos.
- Sea cual sea la etapa de nuestra vida en la que nos encontramos, debe ser una plataforma para avanzar hacia un nuevo período más enriquecedor y expansivo.
- Si la etapa transcurrida ha sido positiva, hemos de tener cuidado de no acomodarnos.
- Si la etapa transcurrida ha sido negativa, debemos procurar no bloquearnos, no desanimarnos y confiar en nosotros mismos para la próxima.

La gestión de los límites

Desde mi punto de vista, se ha banalizado en exceso el concepto de los límites cuando se trata de afrontar retos. A veces pasamos de decir o pensar que cierto proyecto no es posible a decir o pensar que todo lo que nos proponemos es factible si creemos en ello. Y tan erróneo me parece el primer planteamiento como el segundo.

Cuando planificas una aventura como la de cruzar la Antártida hasta el Polo Sur, ves muy claro que no solo encontrarás obstáculos complicados, sino que te enfrentarás también a peligros que supondrán tener que asumir riesgos importantes y, a veces, con posibles consecuencias fatales.

Pero ocurre siempre que percibes muchos más peligros cuando estás lejos de la acción efectiva que cuando te encuentras metido de lleno en ella. Solo el conocimiento próximo y real de la situación nos hace apreciar, de modo claro y objetivo, los verdaderos riesgos. La gran mayoría de los miedos que suelen rodearnos cuando pensamos o planteamos cualquier proyecto interesante proceden más del desconocimiento que del reto en sí.

Pese a que, en otras aventuras que he llevado a cabo, el máximo esfuerzo y el riesgo extremo son mucho más visibles y están más localizados y concentrados en tramos y momentos determinados, la Antártida aglutina una lista de peligros muy amplia y, a menudo, oculta bajo una fina capa que transmite tranquilidad y control.

Escalar una cima de ocho mil metros, por ejemplo, exige asumir un esfuerzo y un riesgo extremos en unos momentos muy específicos, como el día de cumbre, superar tramos especialmente difíciles o peligrosas de la montaña, etc., pero al margen de estas situaciones o espacios de tiempo tan concretos, se disfruta de la mayor parte de la expedición de forma segura y relativamente cómoda. En cambio, una travesía polar no presenta una concentración tan clara de ambos aspectos, sino que los incorpora de un modo más diluido aunque igualmente complejo durante un muy amplio plazo de tiempo. En los sesenta y siete días que duró la travesía, tuve que ser plenamente consciente, en todo instante, de las circunstancias en las que me hallaba y de mi estado personal, tanto físico como mental, con respecto a esta situación. Como suele ocurrir en cualquier aventura, tenía que ser capaz de asumir los propios límites y hacerlo en relación con el entorno.

Durante los días que pasamos bloqueados en la tienda mantuvimos un permanente debate sobre si merecía o no la pena arriesgarse a salir e intentar avanzar. Y precisamente en aquella fase del proyecto, al ser dos, la gestión de este límite y el planteamiento de estas decisiones suponían una mayor complejidad que cuando se hace individualmente, pues en ciertas situaciones el trazado de dónde se sitúan las líneas rojas varía mucho de una persona a otra.

En el transcurso de toda la travesía, cada acción realizada en el exterior de la tienda suponía un extremado peligro de congelación y requería maximizar las precauciones para cada mínimo movimiento. Debía aplicar siempre toda mi atención al hacer cualquier cosa. La mayoría de accidentes, en la montaña o en las aventuras en general, se producen por excesos de confianza o por errores en operaciones rutinarias. A temperaturas que oscilan entre menos diez y menos cuarenta y cinco grados centígrados, con vientos muy fuertes, y estando solo la mayor parte del tiempo, cualquier tema era complicado: ir al lavabo, montar la tienda, comer una barrita energética, colocarme bien la mascarilla, etc., eran operaciones de máxima precisión; el mero hecho de quitarse unos momentos el guante para comer algo, hacer una foto o manipular algún objeto durante la marcha podía ser peligroso si me despistaba y el viento se llevaba lo que tuviera entre manos. Este hecho, en compañía de alguien, no sería grave, porque uno ayudaría al otro a buscar, por ejemplo, otro guante en el trineo tras haber procurado que las manos quedaran protegidas por la ropa; pero, al encontrarme solo, la cosa podía suponer directamente un proceso de congelación muy peligroso.

De hecho, allí, algo tan anodino como desmayarse o perder el conocimiento podía resultar letal. Este era un aspecto que, en teoría, no me preocupaba demasiado, por no decir nada en absoluto, hasta que cierto día, sintiéndome más débil de lo habitual, me desequilibré en distintas ocasiones, sintiendo como un pequeño mareo puntual. En verdad me asusté mucho pues advertía que, yendo solo, si en algún momento acababa perdiendo el conocimiento, podía quedar totalmente congelado poco rato después de haber caído.

Incluso un riesgo pasivo podía ser muy problemático en aquellas circunstancias. Un infarto, una peritonitis u otro problema de salud complicado que se produjera de improviso habría podido ser muy grave, puesto que una evacuación solo puede llevarse a cabo si las condiciones de viento y visibilidad son óptimas. La duración media de un rescate son entre tres y cuatro días, y eso implica que, si tienes un problema serio, poder ser rescatado con la urgencia requerida es una pura cuestión de lotería.

Sobre los peligros de un hielo letal

El principal de los peligros más grandes y evidentes es el problema de las grietas. No las hay constantemente durante el trayecto, pues solo se encuentran en alrededor del 10 por ciento de la travesía. Pero eso supone tener que esquivar zonas de grietas durante más de cien kilómetros a lo largo de toda la expedición.

Con la información que habíamos acumulado gracias a los datos proporcionados por el Instituto Polar de Noruega y los mapas de la base de Union Glacier, teníamos bastante situadas las principales zonas de grietas. Avanzando en solitario por aquellas tierras, ampliaba al máximo la zona de seguridad que me diera tranquilidad de superarlas con éxito.

Caer en una grieta es siempre extremadamente peligroso, pero si estás solo casi siempre resultará letal.

Por lo general, las esquivé muy bien, pero en cierta ocasión un error de navegación me llevó a adentrarme por completo en una zona plagada de grietas. Era precisamente el día 24 de diciembre; durante toda la jornada de marcha no se veía nada por culpa de una espesa niebla que nunca se levantó, y debido a ello fui desviándome poco a poco hacia el oeste. Llevaba ya ocho de las diez horas de marcha previstas cuando comencé a pasar sobre unas pequeñas grietas, de un palmo de ancho como máximo y que podía superar perfectamente con los esquís y el trineo. Sin embargo, empezaron a aumentar en número y en tamaño, y comencé a preocuparme seriamente al sospechar que me había equivocado y me encontraba en el lugar que en el mapa estaba marcado como de máximo peligro, y que debía evitarse a toda costa. Puesto que no veía nada en absoluto, mi miedo iba en aumento, aparte de que tenía también ganas de terminar pronto para poder celebrar a mi modo la Nochebuena y hablar con toda la familia, así que decidí montar la tienda, esperar y ver el panorama a la mañana siguiente.

Cuando estuvo instalada mi casita particular, y mientras cogía bloques de nieve y hielo para construir unos pequeños muros de protección lateral, abrí con la pala una nueva grieta que se dirigía directamente hacia la tienda. No era muy grande, de unos diez centímetros de ancho, y tras haber hecho las comprobaciones oportunas al final decidí que todo era lo bastante seguro como para no tener que cambiar de lugar mi refugio. Pasé, pues, la Nochebuena durmiendo sobre una grieta, pese a ser consciente de que, en esa latitud, tendría debajo unos dos mil quinientos metros de hielo puro antes de encontrar la superficie continental.

La mañana se levantó espléndida, sin viento, con sol y una visibilidad perfecta. Estas eran las buenas noticias. La mala era que la excelente visibilidad, precisamente, me permitió advertir que me había metido en un impresionante embrollo. En efecto, había ido a parar a la zona marcada como inestable y llena de grietas, un territorio que habría debido evitar. Con el corazón en un puño y tratándose, por añadidura, del día de

Navidad, cuando estás inevitablemente más sensible porque la añoranza de la familia se hace notar con más fuerza, levanté el campamento y me dispuse a iniciar una etapa crítica, pues estaba literalmente al límite y no tenía más opción que solucionar el asunto.

No ocurre tan a menudo como cree la mayoría de la gente, pero sí que en algunas escasas ocasiones, cuando estás en una aventura extrema, se producen situaciones o hay instantes en los que el único objetivo se reduce a la pura supervivencia y solo deseas llegar vivo al anochecer. Cuando eres consciente de esta circunstancia debe significar que estás muy cerca del límite, ¿no es así?

Ese día lo pasé fatal. Tardé unas cuatro horas en salir de aquel laberinto mortal y encontrarme de nuevo en zona segura. Esquivaba las grietas que podía pero, inevitablemente, tuve que cruzar algunas. Era fácil identificarlas aunque, casi siempre, y especialmente las más grandes, estaban llenas de nieve. Sin embargo, nunca sabía si aquella nieve era bastante sólida o no, si aguantaría mi peso y el del trineo. Si se trataba de un paso seguro o de una tenue capa que podía ceder en cualquier momento, lanzándome sin remedio a las entrañas del hielo.

Está claro que si ahora leéis esto es porque aquel 25 de diciembre de 2011 mi regalo de Navidad llegó en forma de paquete muy bien envuelto que, una vez abierto, contenía un tarjetón escrito con elegante caligrafía y que decía «vida». Pese a tratarse solo de una composición de cuatro letras, ese regalo es de los que hay que atesorar para siempre, y volverlo a leer con frecuencia. Debes ser consciente, en cualquier momento, de que gestionar los límites será siempre la clave para poder avanzar por una vida intensa e interesante.

En los últimos tiempos se ha creado una especie de corriente, o de moda, que abusa del positivismo en el enfoque de cualquier proyecto en general y deportivo en concreto. Se abusa de expresiones cuyo núcleo conceptual consiste en que es posible alcanzar todo lo que uno se proponga, que no hay límites, que todo se consigue, que hay que vivir intensamente el momento sin preocuparte por el mañana, etc. Ser positivo, optimista y entusiasta en las acciones que nos proponemos es siempre bueno, pero sin exagerar: también hay que ser realista y tener en cuenta que todo es más serio y complejo de lo que a veces podemos pensar. No olvidemos que cuando alguien ha tenido éxito en algo y aconseja a los demás aquello de que «cualquier cosa que te propongas es posible», siempre olvida mencionar las veces que él no pudo, las veces que fracasó. Sin duda otros muchos intentaron antes eso mismo o algo semejante y no lo consiguieron, o más aún, al intentar superar sus límites en aquel reto concreto, perdieron la posibilidad de explicarlo luego, sencillamente porque no estaban ya en este mundo para hacerlo.

No podemos permitirnos tratar de forma superficial y poco responsable temas

verdaderamente importantes en nuestra vida, cuando el riesgo, el compromiso y el efecto que generan a nuestro alrededor son significativos.

No abordaré aquí los límites físicos o de esfuerzo que puede requerir determinado proyecto deportivo o de otro tipo, pues este es uno de los aspectos más tratados por la literatura sobre temas de superación. Está claro que, con una actitud perseverante y luchadora, una persona es capaz de poner el umbral de sus teóricos límites mucho más allá de lo que parecería normal. Y casi es obvio que trabajando mucho, manteniendo una actitud positiva y confiada con uno mismo, las propias capacidades pueden multiplicarse y resulta sorprendente lo que podemos llegar a hacer.

Soy, evidentemente, un defensor entusiasta de la actitud activa y de que todos puedan plantearse en la vida metas ambiciosas, en el ámbito que sea. Pero para hacerlo, para poder afrontar cosas realmente importantes en la trayectoria de cada cual, mucho más allá del factor esfuerzo y el sufrimiento físico o mental, siempre será necesario saber determinar muy bien cuáles son nuestros límites y cómo debemos encararnos a ellos.

Vivir es siempre una acción que comporta riesgos y, por pura lógica, vivir intensamente comporta más riesgo aún. Siguiendo con esta reflexión tan básica, si deseamos reducir al máximo los riesgos, debemos anular las expectativas de intensidad y minimizar, en la medida de lo posible, la acción de vivir, manteniéndonos lo máxime posible en nuestra zona de comodidad y seguridad.

Afortunadamente, somos personas libres y tenemos capacidad para decidir qué actitud queremos adoptar en nuestra existencia y en nuestros proyectos con respecto a la gestión de los límites.

Pero debemos tener en cuenta que los límites existen siempre. El que diga que no debe ser un teórico puramente provocador, que se limita siempre a mirar las cosas desde la grada sin saltar nunca al campo y jugar, o bien no tiene ningún valor que le marque unas determinadas líneas rojas, o bien es alguien que nunca ha hecho cosas verdaderamente comprometidas y de riesgo en su vida. Está claro que los límites no los fijan solo los esfuerzos, los sacrificios o los riesgos inherentes a un determinado proyecto; los límites se establecen también a partir de nuestros valores, nuestras relaciones, nuestra responsabilidad. En cada caso, la gestión de los límites debe ser sólida y coherente con el proyecto troncal de uno mismo, de lo contrario, aunque triunfemos en determinada empresa, tal vez haya sido a costa de sobrepasar unos extremos que pueden suponer el más estrepitoso fracaso en nuestro balance global.

Cuando oímos esa expresión de que «los límites no existen», ¿a qué se referirá? ¿Quizá que todo vale para conseguir el objetivo? Yo nunca iría a escalar una montaña o a hacer alguna actividad que entrañara cierto riesgo vital con una persona que tuviera

esta filosofía como base para emprender sus proyectos. De hecho, me gustaría pensar que no estoy dispuesto a llevar a cabo proyecto alguno con una persona que se defina como ajena a los límites.

A grandes rasgos, diría que la gestión de los límites se enmarca, como mínimo, en tres ejes importantes.

Asumir o no asumir un riesgo

Arriesgar la vida, o el riesgo físico, o de perder cosas tangibles es, normalmente, el más evidente y el que la gente percibe en primer lugar, aunque no siempre debiera ser el principal. Pero está claro que es una parte esencial del planteamiento de cualquier reto.

El miedo al fracaso, perder unos bienes determinados, sufrir algún daño físico o, incluso, perder la vida son factores que suelen desincentivar muchas aventuras deportivas, personales, sociales o profesionales. Lo que distingue a la gente valerosa, la que apunta hacia el éxito, la que vive de acuerdo con sus principios, es la disposición a arriesgarse cuando tiene un objetivo prioritario en la vida.

Si alguien quiere aumentar la seguridad hasta el extremo de que, en la gestión de sus límites de riesgo, opta por poner la línea muy cerca del cero, nunca le pasará nada. Aunque cuidado, nunca le pasará nada malo, pero tampoco nada bueno. Estará tranquilo, seguro, cómodo, pero renunciará a las emociones, a la creatividad, a la innovación, al cambio, a descubrir nuevos horizontes, a llevar a cabo proyectos apasionantes, a vivir de verdad y con toda plenitud. Tendrá una vida estable, pero dominada por la extrema cobardía, y dudo si, al final de sus días, se sentirá especialmente orgulloso de haberse dejado dominar, durante toda la vida, por esta actitud tan pasiva. Se ha estudiado a partir de entrevistas realizadas a gente que estuvo muy cerca de momentos terminales: en los instantes finales, la mayoría coincide en arrepentirse de dos cosas; por una parte, de no haber solucionado temas pendientes con los seres queridos; por otra, de no haberse arriesgado más para hacer lo que deseaba.

En cambio, si colocas la línea del límite de riesgo demasiado lejos o, incluso, renuncias a delimitarlos en un punto concreto, sin duda harás cosas muy expansivas, pero solo mientras el azar te permita no caer en la trampa de no haber calculado bien tus capacidades y no haberte adentrado en la zona de peligro que debería activar cierta alarma destinada a tomar la decisión de decir «basta» y retroceder.

Cada cual tendrá que desarrollar su método para identificar, controlar y afrontar los riesgos, y tendrá que ser muy disciplinado con su sistema, porque de eso va a depender el éxito o el fracaso de lo que esté llevando a cabo. Dominar el sutil arte de saber cuándo

debes replegarte y esperar, o cuándo conviene arriesgar y actuar a fondo es uno de los valores más importantes de todos los que deseen liderar algo. Pues en la gestión de estos momentos verdaderamente críticos es donde falla la mayoría de las personas.

En la gestión del equilibrio entre estos dos puntos del umbral de riesgos asumidos está la fórmula secreta que permite llevar a cabo con éxito cualquier proyecto, cualquier aventura, cualquier experiencia vital.

Los valores elegidos

Pero no conviene olvidar que, como seres humanos y sociales, los límites se apoyan también en nuestros principios, en nuestra actitud ética. Por lo tanto, otro de los ejes de gestión de los límites estará en la línea de los valores elegidos. En cualquier reto hay muchos modos de apuntar hacia el éxito final, y en este camino pueden introducirse, o no, determinados parámetros éticos o de compromisos personales. Evidentemente, cuanto más libre esté alguien de cualquier principio, más libertad tendrá para luchar por determinado objetivo. Pero es preciso ser cuidadoso en este aspecto, ya que el «todo vale» no es una fórmula de éxito adecuada en ningún caso.

Como he dicho, elaborar un proyecto forma parte del camino hacia la gran aventura de la propia vida. Al final, todo formará parte de nuestro crecimiento personal, de nuestra evolución, del conjunto y el valor de nuestra existencia. ¿De qué nos servirá, entonces, haber conseguido ciertos resultados, si sabemos que se han logrado sin aplicar criterio de compromiso personal alguno con determinados valores y con determinadas maneras de entender el mundo? Si se monta una empresa, ¿todo valdrá para conseguir beneficios? Si se desea llevar a cabo una aventura, ¿todo valdrá para llegar al objetivo? Si se practica un deporte, ¿todo valdrá para conseguir determinado resultado?

Es difícil ser perfectos en algo, pero más importante es comprometernos con esta ética o estos valores propios al realizar una actividad. Aquí cada cual tendrá sus propios valores, y no valen los discursos morales ni acudir a teóricas verdades dogmáticas que indiquen cuáles son los valores correctos para actuar. Afortunadamente estamos en sociedades muy libres, donde hay mucha información, mucha cultura y una trayectoria de civilización lo bastante contrastada como para que alguien mínimamente inteligente pueda componer sus principios y sus límites con el adecuado rigor.

Solo puedo hablar de los límites que me impongo en la gestión de los valores en mis proyectos deportivos o de aventura, y no sé si son los mejores o, incluso, si son solo suficientes, pero como mínimo para mí constituyen un punto importante de reflexión, de compromiso en mi modo de actuar y, también, un punto de análisis y referencia al

plantearme nuevos hitos o propósitos, y en relación con los conceptos que tendré que divulgar a partir de mis aventuras.

Solo un pequeño ejemplo de este apartado. En el nivel deportivo, renuncio a cualquier sistema de dopaje o ayuda artificial para obtener un mejor rendimiento. Afortunadamente no he de ganar ninguna medalla olímpica ni batir ningún récord del mundo, y puedo evitar la presión de la alta competición. Los retos que me propongo en el ámbito de la aventura o de la resistencia obedecen, como parámetro fundamental, al propósito de llegar al límite que mi propia condición física me permite.

Como he dicho antes, no pretendo ser un ejemplo de perfección en este ni en ningún otro aspecto, pero sí de compromiso para lograrlo; por eso debo decir que tengo en este sentido un claro remordimiento por no haber llegado a este límite en una ocasión: el 17 de mayo de 2010 hice la cumbre del Everest, y para ello utilicé en el tramo final, a partir del Collado Sur, a 8.000 metros, la ayuda de oxígeno artificial. Mi intención era hacer cumbre sin utilizar esta ayuda pero, realmente, una vez allí, no me vi capacitado para alcanzar la cima en aquel momento y dejé que me ayudara un elemento generalmente aceptado en aquella altitud extrema por la gran mayoría de la comunidad alpinista, aunque no deja de ser un incumplimiento conmigo mismo que, luego, me ha hecho aprender y reflexionar mucho. No sé si actué bien o mal, pero ese hecho me ha ayudado a fortalecer más aún mi compromiso.

Otro ejemplo es que me exijo también límites importantes en mi relación con el medio ambiente. Es decir, tanto en el mantenimiento y preservación de los entornos donde practico las actividades de aventura como en la voluntad de realizar siempre actividades que tengan un propósito que supere el goce personal y sirvan para activar y divulgar medidas encaminadas a obtener beneficios para el planeta. He llegado a incorporar esto no solo en las aventuras, sino también en mi vertiente más profesional.

La gestión de los límites relacionados con los valores es muy importante, porque en este punto no se trata de poner en juego la vida o una imagen de éxito, ni dinero, bienes o bienestar; aquí nos jugamos mucho más. Lo que está en juego es sentirnos orgullosos de nosotros mismos, de lo que hacemos, de lo que hemos conseguido y de cómo lo hemos conseguido. Lo que está en juego es algo más que la vida: es el sentido de la misma, que tiene mucho más peso porque todo el mundo sabe, más o menos, vivir, pero vivir con sentido y cierta coherencia es verdaderamente el gran reto de toda persona.

Respecto al entorno vital

El tercero de los ejes de gestión de límites que considero importante tener en cuenta, como mínimo en mi caso, insisto, es el que trasciende el propio individuo y se dirige a

nuestro entorno relacional y a la responsabilidad para con los demás.

Siempre que nos embarcamos en un proyecto, lo decidimos y lo enfocamos desde el punto de vista personal, para llegar a determinado objetivo. Pero también debemos tener en cuenta que existen relaciones personales, familiares, profesionales o sociales que, de un modo u otro, se verán afectadas por la evolución del proyecto.

Claro está que quien lleva adelante un proyecto personal potente acostumbra a tener, también, un ego destacado, pero precisamente por eso es importante delimitar bien hasta dónde llega este ego y cómo puede gestionarse para que se convierta en amor propio o autoestima más que en egoísmo.

Sin duda es importante lo que conseguimos con nuestras acciones, pero también lo es en igual o mayor medida desde dónde lo conseguimos, dónde hemos puesto el eje, las raíces, nuestros principios radicales; sea en una comunidad, un entorno social, una familia o alguna institución o grupo similar.

También en este punto, si no hay límite alguno, cada persona será más libre y lo tendrá más fácil para obtener determinados objetivos, pero puede ocurrir, asimismo, como decíamos en el caso de los valores, que conseguir ciertos hitos a cualquier precio, en este caso en el ámbito de las relaciones, pueda suponernos un pesado fracaso en el cómputo global.

Los aventureros, como todos aquellos que persiguen grandes sueños, suelen tener una confianza y una determinación personal muy acentuadas, y por este motivo, la gestión del límite relacional debería ser prioritaria. De lo contrario, corren el riesgo de arrastrar por el camino a mucha gente de su entorno inmediato y desarrollar hasta tal punto la parte individual que, al final, se conviertan en reyezuelos de un territorio de triste soledad, donde mucha gente les aplauda desde fuera, pero que en realidad estará vacío.

Reivindico los límites

Así pues, reivindico desde aquí que debemos ser muy ambiciosos, osados, valientes, atrevidos, expansivos, apasionados y estar dispuestos a luchar para hacer realidad todos los proyectos que seamos capaces de imaginar; y, al mismo tiempo, hemos de eliminar los conceptos que nos hacen creer que los límites no existen. Muy al contrario: debemos identificarlos, integrarlos en nuestras fortalezas, convertirlos en aliados y autoimponernos otros que realcen más aún el valor de nuestras aventuras.

Cualquier persona que entienda la vida como una aventura que vale la pena vivir, que quiera ser el guionista y el actor principal de su película, que entienda que debe luchar por hacer realidad sus proyectos, demuestra que tiene una actitud proactiva y un

carácter emprendedor destinado al liderazgo. Este tipo de personas tienen la gran virtud de no conformarse con permanecer en la grada, juzgando; prefieren, por el contrario, estar en el terreno de juego, actuando. Por eso deberían asumir un punto extra de responsabilidad y dar mucha importancia al triángulo de gestión de límites que hemos definido: el equilibrio entre el riesgo y la prudencia, el compromiso con determinados valores y el respeto, responsabilidad e interrelación con el entorno. De este modo, el resultado de nuestros proyectos se multiplicará al servir no ya solo como ejemplo de perseverancia, esfuerzo y determinación, sino también como modelo de liderazgo próspero y consciente que vaya más allá de un mero objetivo individual.

Bloc de notas

- Se ha banalizado en exceso el concepto de los límites y pasamos de pensar que un proyecto es imposible a decir que todo es posible.
- Se perciben muchos más peligros cuando se está lejos de la acción efectiva que cuando te encuentras de lleno en ella.
- Solo el conocimiento cercano y real de la situación permite apreciar los verdaderos riesgos que comporta.
- En cualquier aventura hay que gestionar los propios límites en relación con el entorno y las circunstancias que lo rodean.
- El trazado de los límites varía mucho de una persona a otra, en determinadas situaciones.
- En una aventura extrema hay situaciones en las que el único objetivo se reduce a la pura supervivencia.
- Los límites existen siempre.
- Los límites se establecen también a partir de nuestros valores, nuestras relaciones y nuestra responsabilidad.
- No inicio ningún tipo de proyecto con alguien que se define como ajeno a los límites.
- El miedo al fracaso acostumbra a desalentar muchos proyectos.
- Lo que distingue a la gente valiente es la disposición a arriesgarse cuando se tiene un objetivo prioritario en la vida.
- Cada cual tendrá que ser muy disciplinado con el propio sistema para gestionar los riesgos, porque de eso dependerá el éxito o el fracaso de lo que esté realizando.
- Los límites también se apoyan en nuestra actitud ética.
- El «todo vale» no es una fórmula de éxito adecuada en ningún caso.
- Conseguir un éxito a cualquier precio puede suponernos un pesado fracaso en el

cómputo global.

- En la gestión de los límites nos jugamos estar o no orgullosos de nosotros mismos.
- Todo el mundo sabe, más o menos, vivir; pero vivir con sentido y cierta coherencia es el verdadero gran reto de cualquier persona.
- En un proyecto es importante gestionar nuestro ego para que se convierta en amor propio o autoestima más que en egoísmo.
- Los perseguidores de grandes sueños corren el riesgo de desarrollar tanto la parte individual que acaben siendo reyes de un territorio de triste soledad.
- Los líderes deberían asumir un punto extra de responsabilidad y priorizar la gestión de los límites, para sí mismos y para el entorno.
- Más allá de erigirnos en un ejemplo de perseverancia, tendríamos que aspirar a ser un modelo de liderazgo próspero y consciente que sobrepase un mero objetivo individual.

La travesía de los sentidos

La Antártida tiene una superficie de catorce millones de kilómetros cuadrados, sin contar el hielo que la rodea, que en invierno puede alcanzar el doble de extensión. De modo que, sin tomar en cuenta el agua congelada, sería el segundo país más grande del mundo, después de Rusia.

Solo en la costa hay vida animal, en el interior no vive absolutamente nada. Como es evidente, no hay ninguna comunidad humana autóctona y solo las pocas bases científicas instaladas en su territorio están habitadas; algunas son permanentes y otras están abiertas solo durante la temporada del verano austral, entre finales de octubre y principios de febrero. Y allí me encontraba yo, un Albert Bosch alejado de todo, arrastrando lentamente un pesado trineo en el que transportaba todo lo que me parecía necesario en aquella inmensidad blanca.

Desde las tres de la tarde del día 17 de noviembre de 2011, cuando despegó la avioneta que había recogido a mi compañero de expedición, hasta las tres de la tarde del día 4 de enero de 2012, cuando llegué al Polo Sur geográfico, transcurrieron cuarenta y ocho días.

Durante este tiempo permanecí inmerso en una soledad radical y absoluta. No vi personas ni animales de ninguna clase, ni paisajes más allá del blanco infinito y la línea del horizonte, salvo por la cordillera de los Ellsworth, durante los primeros días, y las montañas de Thiel durante cuatro jornadas, mediado ya el camino. Todo era siempre igual, inmenso, monótono, infinito, extremo, precioso, embriagador, único, especial, sobre todo muy especial. Y era aquella una sensación de soledad que se intensificaba más aún cuando, además de la vista, se captaba también por medio de todos los demás sentidos.

Durante la travesía no se oía ruido alguno, salvo por el viento que soplaba muy a menudo. Los primeros días, cuando permanecíamos prisioneros en la tienda con Carles, la ventisca casi siempre era intensa y cuando, a veces, cesaba de pronto, despertábamos asustados porque era acústicamente muy violento pasar a un silencio tan absoluto, al que no estábamos todavía acostumbrados. Y es que cuando el ventarrón no soplaba, el silencio era tan radical, tan extremo, tan imponente que producía una sensación sumamente extraña a la que debíamos adaptarnos poco a poco. Era como si,

de pronto, el espacio estuviera lleno de nada, lleno de un vacío muy consistente, lleno de algo que en el diccionario se ha llamado «silencio» pero que casi nunca tienes la posibilidad de experimentar verdaderamente. En el mundo normal siempre hay algún sonido que, aunque no nos lo parezca, forma parte del entorno; al margen de los ruidos normales de coches, gente, fábricas o demás, siempre se mueve alguna hoja, vuela algún mosquito o baja agua por un río. Pocas veces me había fijado en lo poderoso que puede ser el silencio; y lo descubrí allí gozándolo durante muchísimas horas.

Tampoco había olor alguno. La Antártida es tan aséptica que nunca huele a nada. La ausencia de vida orgánica impide que se difunda ninguna emanación concreta. Al igual que el viento interrumpía el silencio, la inexistencia de olor solo se veía alterada por mis propios efluvios o los de algún alimento acabado de cocinar. Y, al igual que pasar del intenso viento al silencio total podía llegar a sobresaltarme, también en este caso debía tener cuidado y no llevarme un susto de muerte al pasar de la ausencia de olor a la fetidez letal que podía brotar de mi saco de dormir tras haber incubado en él durante semanas y semanas sin que en ningún momento me hubiera duchado.

Supongo que muchos territorios o paisajes se definen por lo que hay, pero la Antártida, en cambio, tal vez se definiría mejor por lo que no hay. No hay vida, no hay vistas, ruidos ni olores. Por no haber, ni siquiera existen las horas, pues en verano (unos cuatro meses al año) siempre es de día, mientras que en invierno (los ocho meses restantes) siempre es de noche; tú mismo puedes elegir el horario para situarte y para mantener un control del tiempo y de los momentos en que vas a comunicarte con el exterior. En el cómputo de cosas que no hay cabe incluir los virus y gérmenes de todo tipo. La poca gente que merodea por allí nunca se contagia de enfermedad alguna transmitida por un virus, y aunque tengas una herida esta nunca se infecta.

Existen muy pocos lugares en el mundo donde puedas experimentar una sensación de soledad tan pura. Es muy difícil encontrar zonas de nuestro planeta donde no encuentres nada de nada. Casi siempre coincidirás con alguien, o verás algún animal, o te molestará una mosca, o un cambio del paisaje romperá la línea del horizonte, o la hoja de un árbol interrumpirá la monotonía, o escucharás algún sonido distinto del propio viento, o notarás olores distintos según sea el entorno.

En un desierto de arena, por ejemplo, hay un montón de vida y pasan muchísimas cosas más que en un desierto blanco como el de la Antártida; además, sería muy difícil, por no decir imposible, llevar a cabo allí una travesía de cierta duración con total autosuficiencia, ya que en el hielo se dispone siempre de agua, si se tiene combustible, mientras que en un desierto cálido esto supondría una limitación tan importante que imposibilitaría permanecer allí solo y aislado durante mucho tiempo. Existen otros sitios donde es posible vivir experiencias de aislamiento, sin otras personas, siempre

que busques y fuerces las circunstancias; pero experiencias de soledad absoluta como las que viví en la Antártida solo pueden experimentarse, casi, en zonas polares o en alta mar.

Curiosamente, era mucho más consciente de la soledad cuando me encontraba fuera de la tienda que estando dentro. Supongo que se debía a que la sensación de la propia pequeñez en aquella inmensidad tan inhóspita se apreciaba mucho más en el exterior, y también al hecho de que durante las horas de marcha tenía que afrontar el esfuerzo máximo y las condiciones más extremas que puedan imaginarse.

Avanzar una media de diez horas todos los días, con una notable exigencia física para arrastrarme a mí mismo y un trineo tan pesado como el que llevaba, aguantando el frío y el viento omnipresentes, supone, al margen del lógico agotamiento físico y mental, una tremenda sensación de vulnerabilidad. Te encuentras en medio de la nada más absoluta, cuentas solo contigo mismo y con el material que llevas, y no puedes esperar que nadie te ayude a hacer algo o te escuche cuando comentes cualquier eventualidad.

Por el contrario, en la tienda la soledad se vive de modo distinto. Todo resulta más fácilmente asimilable. Te sientes mucho más protegido, estás más cómodo y sufres menos, tienes muchas cosas que hacer y eso te ocupa la mente, y puedes comunicarte por teléfono satélite con el exterior, diluyendo así, en gran medida, la sensación de inmensidad y aislamiento.

De todos modos, entre las dos situaciones básicas del día, es decir, entre vivir en la tienda o estar andando por el hielo, había espacios intermedios en los que era más acusada aún la sensación de estar más solo que la una. Eran los momentos de las transiciones; es decir, mientras me disponía a montar o desmontar la tienda. Esto era, y con mucho, lo peor.

Al montar, porque me encontraba agotado tras tantas horas de paliza, estaba medio congelado, tenía prisa por acabar el trabajo y resguardarme en mi particular casita, y porque no resulta fácil manipular a solas todas las lonas y palos extensibles en semejantes condiciones de frío y viento.

Al desmontar, porque a todas las dificultades que aparecían también en la fase de montaje se añadía la angustia y el sobreesfuerzo requerido para abandonar, día tras día, la relativa comodidad de la tienda y afrontar, de nuevo, la dureza de otra jornada de trabajo.

Estas cuatro fases diarias: una larga marcha, montar la tienda, vivir en ella y desmontarla por la mañana, se convertía en una rutina dura, pero agradable e interesante al mismo tiempo, que nunca podía compartir con nadie.

Aparte de los procesos cotidianos que generaban la sensación de extrema soledad, cuando más acusaba el aislamiento era, evidentemente, en algunas situaciones

concretas que requerían compartir con alguien determinados hechos, emociones o problemas. Los momentos de mayor debilidad, cuando más sentía la falta de compañía, aparecían cuando se producía un problema, una lesión física o alguna avería del material.

Tener que hacer el autodiagnóstico de algún dolor aparecido durante la travesía, y encargarse también de la cura correspondiente cuando habías evaluado la lesión o el problema físico, aumentaba la sensación de angustia producida por el aislamiento. Cuando tuve el problema de las ampollas en los pies, cuando tenía la espalda a punto de reventar, cuando sufrí congelaciones en los pómulos o me hice alguna pequeña herida en los dedos o en la pierna, deseé con todas mis fuerzas tener a alguien que me ayudara con las curas o, como mínimo, que me permitiera hablar sobre el poco o mucho dolor que sentía. En el polo no hay posibilidad de queja pero, precisamente en situaciones como esta, adviertes que el hecho de quejarte no tiene más utilidad real que la de compartir un dolor determinado y comunicar a los demás que necesitas cierto apoyo moral para soportarlo. Allí de nada servía maldecir, pues nadie me escuchaba y, solo, no conseguía más que aturdirme con mi estéril gemido.

Cuando algo se estropeaba me sentía más abandonado aún; conozco muy bien mi cuerpo, tras tantos años de actividades exigentes, pero la parte mecánica nunca ha sido mi fuerte. En cualquiera de los trabajos que tuve que llevar a cabo para reparar material, ya fuera la placa fotovoltaica, algún palo de la tienda, las fijaciones de los esquíes, el hornillo de cocinar o alguna parte del trineo, eché de menos algún compañero que me echara una mano, me asegurara que mi intervención era correcta y me permitiera relativizar el problema, pues con frecuencia tendía a magnificarlo. De todos modos, también es bueno no tener a nadie que te saque las castañas del fuego cuando la cosa se complica. Puesto que no soy precisamente un manitas, tiendo siempre a dejar que otro resuelva los problemas mecánicos o de material que se presentan durante las aventuras; pero cuando no tienes a nadie no te queda más remedio que arreglártelas por ti mismo, y casi siempre lo logras.

Llegas, por fin, a la sincera conclusión de que va muy bien estar solo en determinadas situaciones, porque eso te obliga a utilizar unas capacidades que todos llevamos, casi siempre, en nosotros, pero que evitamos utilizar si alguien nos resuelve la papeleta.

Se acusaba mucho la soledad, también, en ciertos momentos especiales propiciados por mis estados de ánimo, tanto si eran muy positivos como muy negativos, puesto que ya sea por nuestra propia cultura, por la tradición familiar o por las costumbres o el carácter, necesitamos compartirlos con los demás.

No poder comentar con nadie cierta situación negativa o la preocupación por un

hecho determinado, como la dificultad de una etapa, la incomodidad de un día de especial mal tiempo, el racionamiento de la comida, encontrarse mal una noche o, sencillamente, andar algo bajo de ánimos, etc., va afectando e intensificando la percepción de aislamiento de una persona.

O no poder compartir un momento positivo o la emoción ante una situación concreta, como el hecho de haber superado determinado hito en la travesía, o la apreciación de la belleza de un paisaje, o la degustación de algo que habíamos guardado para un día especial, o pasar la Navidad o la Nochevieja tan lejos de la familia, nos permiten advertir que no deseamos estar solos en los momentos especiales de la vida.

De hecho, una de las pruebas más duras que afronté en la gestión de mi soledad fue, precisamente, la decisión de sacrificar las fiestas de Navidad y Nochevieja con la familia. Considero que yo estaba muy preparado para esta expedición. Estaba bien entrenado y mentalizado para soportar el frío, para llevar a cabo grandes esfuerzos físicos, para vivir la incomodidad durante mucho tiempo, para superar gran cantidad de obstáculos, para luchar al máximo y aguantar lo que fuera necesario. Podría decir, incluso, que estaba también preparado, aun sin saberlo, para hacerlo solo, pese a que no estuviera previsto así. En cambio, no contaba con la preparación necesaria para estar lejos de mis hijos, de mi mujer, de la familia en general, durante unos días de tanta tradición y unión familiar como son las fiestas navideñas.

Aunque no por motivos estrictamente religiosos, lo cierto es que celebramos con pasión de clan estas fiestas, y tener que sacrificar momentos tan especiales en mi comunidad más directa, con el propósito de seguir adelante y perseverar en el camino hacia mi objetivo, fue algo que me costó digerir y gestionar, aun teniéndolo clarísimo y no dudar en absoluto a la hora de decidir. Durante algunos días, pensar que si seguía adelante no estaría en casa por Navidad me apenaba mucho y era motivo de angustia; pero llegó un momento en que fue necesario asumir hasta el fin la nueva situación, y una conversación profunda y apasionada con Maria me ayudó a sacarme de encima aquel nubarrón gris y cargado de energía negativa. Muchas veces, cuando algo nos preocupa mucho, hemos de hacer un gran esfuerzo para «despejar la x» y librarnos de una duda que resta en vez de sumar. Al llegar a cierto punto, debemos dejar de dar vueltas a determinado asunto y decidir si nos retiramos o nos lanzamos a él de cabeza.

Además, por fortuna, las largas horas de soledad, tanto durante la marcha como en la tienda, y las semanas que faltaban aún para la Navidad, me permitieron ir asumiendo el hecho y, llegado el momento, apenas fue motivo de sufrimiento y viví la situación como un día más de los muchos de mi travesía.

De hecho, he mencionado que durante cuarenta y ocho días no vi a nadie aunque, estrictamente hablando, la cosa no fue exactamente así. El día 28 de diciembre me crucé

con alguien durante diez minutos. Era Felicity Aston, una aventurera inglesa que hacía mi misma ruta en sentido opuesto y que avanzaba coordinada con la misma base antártica que yo para todo el tema logístico. Por la información que recibíamos de la base de Union Glacier, sabíamos que estábamos cerca y que seguíamos aproximadamente la misma longitud. Cuando estábamos cerca del Polo Sur era muy probable que coincidiéramos, si nos cruzábamos en un día de buena visibilidad. Así fue, cuando hacía cuatro días que ella había salido del Polo Sur y cuarenta y dos que yo no veía a nadie. El encuentro fue breve, pero magnífico. Ella estaba contenta de encontrar a alguien pero, a fin de cuentas, su emoción era inevitablemente inferior a la mía, pues hacía pocos días que había visto a otras personas. En cambio, hacía tanto tiempo que yo no tenía contacto con un ser humano que me sentí realmente eufórico. Al encontrarnos, la abracé con tanto entusiasmo que debió de pensar, me temo, que iba a violarla. Supongo que entendió la ilusión que sentí al encontrar a alguien, y supongo también que supo disculparme si me mostré demasiado fogoso allí, en pleno desierto blanco. Después de hablar un rato y ver que no corría peligro físico alguno al encontrarse con un macho neandertal que había permanecido aislado de todo durante tanto tiempo, debió de pensar, simplemente, que era cierto el tópico que considera a los latinos personas muy apasionadas. El frío y las ganas de mantener el ritmo de los kilómetros realizados hicieron que ninguno de los dos quisiera demorarse mucho en protocolos y, por lo tanto, dedicamos unos escasos diez minutos a conversar sobre las respectivas expediciones, facilitándonos mutua información sobre las características de las siguientes etapas.

Para malpensados, curiosos, cotillas, cachondos y demás fauna lectora de este libro que pueda coincidir, a grandes rasgos, con algunos de estos perfiles, aclararé que un encuentro de casi diez minutos en pleno hielo antártico no da para mucho y todo fue como lo he contado. Podéis imaginar el montón de bromas que se hicieron sobre el hecho de que la única persona con la que me encontré tras cuarenta y ocho días de total aislamiento fuera una chica joven, guapa, inteligente y encantadora. Pero debo decir que, aunque lo acertado de los piropos al carácter y la inteligencia pude advertirlo ya, en gran medida, en aquella breve pero intensa conversación a muchos grados bajo cero, no conocí los atributos físicos de Felicity hasta muchos días más tarde, al ver algunas fotos en su web. Allí, en plena nada, sabía que era una chica porque en la base me lo habían dicho, pero vamos tan cubiertos y protegidos que apenas distingues con qué tipo de personaje estás hablando.

Así pues, exceptuando este breve encuentro casi al final ya de la travesía con aquella chica inglesa, acumulé un total de cuarenta y ocho días sin estar con nadie ni ver nada de nada, cuarenta y ocho días que, calculados en horas, equivalen a mil ciento

cincuenta de soledad absoluta, cifra que coincide curiosamente con la de los kilómetros totales recorridos desde la costa al Polo Sur.

Preguntaos si conocéis a alguien que, en toda su vida, haya permanecido absolutamente solo un día. Un día sin ver a nadie, ni de cerca ni de lejos. Probablemente os resultará difícil, pues en nuestra sociedad no es habitual, ni mucho menos, que una persona normal pase todo el día aislado de cualquier ser humano. Y no incluiré en esta medida de soledad otros elementos que, de un modo u otro, nos conectan con el entorno, como paisajes, objetos o animales diversos, y que podría considerarse que rompen, de algún modo, nuestra soledad real.

Si alguien me preguntara cómo pude adaptarme y soportar tanta soledad durante esta aventura, respondería que, al contrario de lo que pueda pensarse, el hecho fue para mí un lujoso regalo. Tener la oportunidad de permanecer completamente solo conmigo mismo fue, sin duda, una de las mejores experiencias de mi vida.

En general estamos muy poco acostumbrados a permanecer solos con nosotros mismos y, de hecho, en cuanto tenemos la menor ocasión, la rechazamos y hacemos lo posible para compartir nuestros pasos. Creo que, para vivir con plenitud y desarrollar cualquier proyecto, es fundamental estar bien conectado con uno mismo. El grupo, los equipos, la comunidad, la sociedad en general son algo muy importante en nuestra vida, y tienen todo el valor del mundo. Pero con demasiada frecuencia ocurre que el sentido de nuestra existencia y toda la energía, la fuerza, los motivos y los factores determinantes para avanzar se apoyan en la relación entre nosotros y los demás, cuando habrían de basarse también, y como mínimo, en la relación con uno mismo.

Contemplo la vida de cada uno de nosotros como si fuera un árbol, donde el tronco es la persona como individuo, las raíces son la persona en conexión con sus orígenes, valores y compromisos, y las ramas son la persona en tanto que miembro de una sociedad o grupo. A partir de aquí es muy importante cuidar muy bien las ramas, podarlas cuando haga falta para que crezcan fuertes y recias. Seguramente algunas ramas no nos gustarán o morirán, pero siempre estamos a tiempo de cortarlas. Aun habiendo recibido una herida, no habrán afectado a las demás ramas ni al tronco central. El problema es que si únicamente nos dedicamos a cuidar las ramas o si, incluso, nos obsesionamos en exceso con algunas ramitas sin importancia, que respondan a relaciones o temas muy superficiales y poco decisivos en nuestra vida, puede ocurrir que olvidemos la parte central de nosotros mismos. De nada nos servirá tener un hermoso follaje si el tronco está podrido, es débil o tiene unas raíces poco profundas en un terreno no muy bueno o poco trabajado.

Tanto si estamos solos físicamente como si estamos rodeados de gente o formando parte de un grupo, una familia o un equipo, nunca dejamos de ser individuos. En

nuestro proceso vital generalmente y, más aún, en los momentos más convulsos o en las situaciones más extremas o inciertas, viviremos situaciones críticas que requerirán decisiones y actuaciones contundentes, radicales. Si en estas ocasiones el tronco de nuestro árbol no goza de completa salud y no es sólido, si las raíces no están bien agarradas a la tierra, cualquier pequeña tempestad lo derribará; pero si las raíces están bien afirmadas y el tronco cuidado, por muy fuerte que sea el vendaval nos mantendremos firmes en nuestro lugar.

Todos necesitamos reforzar al máximo la columna vertebral que constituirá el eje de nuestra vida, y deberíamos procurar consolidarla y desarrollarla en cualquier momento. En las aventuras, en las experiencias personales de todo tipo, en el transcurso de nuestro periplo por este mundo, tendremos que potenciar también el viaje interior, y este puede hacerse de muchos modos; cada cual tiene a su alcance metodologías propias o desarrolladas por otros para poder provocarlo y aprovechar al máximo sus resultados. Unos emprenden la expedición personal por medio de alguna de las muchas religiones existentes, otros gracias a técnicas de meditación, otros mediante chamanes o asesores espirituales de distintas modalidades; unos pocos a través de rituales muy extraños y muchos, también, con psicólogos, *coaches* o asesores de distintos tipos. Hay muchísimas vías para explorar en nuestro interior e intentar trascender nuestro ego. Otro posible camino son las experiencias intensas o, en mi caso concreto, esos viajes de aventura que me permiten conectar con lo más profundo de mi ser, y hacerlo además en una situación mental y física muy especial, cercana y, al mismo tiempo, en permanente contacto con la naturaleza.

Sea cual fuere el sistema que cada cual elija para conocerse mejor y conectar con la propia conciencia, sin duda alguna los episodios de soledad pueden representar una gran aportación a este proceso. La expedición al Polo Sur me ofreció un espacio puro — inmenso, tremendamente potente y difícilmente igualable— de soledad para estar en permanente diálogo conmigo mismo. De todas las cosas que esta aventura me proporcionó, este viaje interior que busco siempre en mis proyectos y que fue aquí mucho más expansivo por las circunstancias vividas fue, sin duda alguna, la mejor.

Soy un ser muy social. Me encanta relacionarme con mucha gente, conocer a personas y culturas nuevas y estar todo el día comunicándome con los demás, en persona o mediante otros métodos. Sin embargo, a pesar de todo, cada vez doy más importancia a saber estar solo y me atrevería a aconsejar a todo el mundo, incluso, que busque espacios individuales, tanto para tener proyectos propios, siempre añadidos y en equilibrio con las demás vertientes relacionadas con el entorno, como para disfrutar de espacios claros de soledad en la gestión del propio tiempo.

No es preciso permanecer cuarenta y ocho días en un lugar aislado y extremo para

experimentar la intensidad y riqueza de poder estar solo. Hacer una excursión sencilla por la montaña, sin compañía de nadie y manteniendo un diálogo con nosotros mismos, tiene magníficos efectos sobre la salud y la fortaleza del tronco de nuestro árbol y nos puede descubrir una dimensión de nosotros mismos que puede sorprendernos mucho. Debemos gozar de la soledad con plena conciencia, sin abrumarnos ni tener prisa por estar de nuevo, enseguida, conectados con los demás. Eso supondrá una palanca para la autoconfianza, la autoestima, el crecimiento; para la conexión con los demás, para ser coherentes, para comprometernos y dar sentido a nuestros actos.

Pienso que todo el mundo debería obligarse a estar solo, con relativa frecuencia, uno o varios días, o a emprender algún viaje sin nadie más, muy lejos de nuestra zona de control y comodidad. Hacer algún viaje sin la compañía de nadie de nuestro círculo habitual es también muy enriquecedor. Viajar siempre con nuestras personas de confianza es muy divertido, pero de esta forma perdemos un porcentaje muy importante de lo que esta experiencia puede ofrecernos.

Si vamos a algún lugar con nuestra pareja, con nuestro amigo o amiga de siempre, o con el grupo con el que acostumbramos a viajar, veremos sin duda cosas muy interesantes y nos divertiremos mucho, pero renunciaremos a la posibilidad de tener vivencias sugerentes. ¿Con quién desayunaremos, comeremos o cenaremos? Pues bien, siempre con nuestros amigos. ¿Y de qué hablaremos? Pues justo de lo que solemos hablar con nuestros amigos. ¿Y a qué nuevas experiencias nos abriremos? Solo a las que tengan el consenso de todo el grupo de amigos, y las viviremos siempre desde el punto de vista del conjunto. En cambio, si vamos solos, a veces comeremos solos, otras con la gente que iremos encontrando; tendremos conversaciones distintas y, sin duda, curiosas y muy enriquecedoras; y estaremos abiertos a experiencias diversas que irán sucediéndose espontáneamente, que viviremos de un modo muy auténtico, sin que las contamine la presencia de nuestro entorno habitual. Si tenemos la oportunidad de hacer alguno de estos viajes, sin duda regresaremos renovados, habremos mejorado nuestra relación con nosotros mismos, algo que no es baladí, y habremos vivido un montón de experiencias intensas que, dejando al margen el viaje físico, nos habrán supuesto también cierto viaje interior que habrá reforzado, más aún, el tronco de nuestra persona.

Potenciar la individualidad y defender los espacios de soledad nada tiene que ver con el egoísmo y mucho con la autoestima. El poder está en el amor propio. No es posible vivir desconectados de nuestro corazón. Hemos de amarnos a nosotros mismos si queremos amar a los demás y deseamos vivir intensamente. La sociedad nos condiciona para hacernos creer que amor propio es egoísmo, vanidad y narcisismo;

esperamos entonces que los demás nos amen para no sentirnos incompletos o satisfechos. El éxito y la respetabilidad, como el consumo y el ocio, están bien. Pero, más allá de todo ello, lo que de veras necesitamos para ser felices se encuentra en nuestro interior. ¿Cuánto tiempo dedicamos a conocernos, a cuidarnos, a mimarnos? De aquí brota el bienestar emocional.

Amor propio es escucharnos, aceptarnos, respetarnos, valorarnos y, en definitiva, ser amables siempre con nosotros mismos y ante cualquier decisión. Emocionalmente hablando, solo podemos compartir con los demás lo que primero hemos cultivado en nuestro núcleo. Fortalecer nuestro tronco, nuestras raíces, nuestra radicalidad y el amor propio aumenta nuestra energía vital, y eso mejora nuestra salud física y emocional.

Ignoro si durante los años que me quedan de vida podré volver a vivir una experiencia tan profunda de soledad, pero al menos valoro mucho la fortuna de haber podido gozar de ella en esa ocasión; me tomo muy en serio todo lo que me aportó en términos de evolución personal, y me prometo a mí mismo vivir muchos episodios de soledad buscada, siempre que tenga la oportunidad de hacerlo.

La soledad no buscada, no es preciso decirlo, resulta dolorosa, pero la que responde a una decisión voluntaria es muy expansiva y nos permite experimentar sensaciones muy interesantes e íntimas, sumergiéndonos en nuestro interior. Y dentro de nosotros mismos encontramos, siempre, un espacio más inmenso aún que la Antártida, que el mundo o el universo. Un territorio inacabable, infinito o, como mínimo, que nunca conseguiremos recorrer por completo a lo largo de nuestra existencia. Hay muchas cosas que descubrir o conocer en los mapas de todo el planeta, pero también las hay en nuestro mapa interior. Viajar por nuestro interior, hacer la travesía de los sentidos, es muy recomendable, resulta apasionante y puede constituir, en sí mismo, una gran aventura.

Bloc de notas

- En ciertas situaciones va muy bien estar solos, porque eso nos obliga a utilizar todas nuestras capacidades.
- Siempre llegará el momento en que tendremos que dejar de dar vueltas a un cierto asunto para decidir si renunciamos a él o nos lanzamos de cabeza.
- Preguntaos si conocéis a alguien que durante toda su vida haya estado un día absolutamente solo.
- Para vivir con plenitud y desarrollar cualquier proyecto es fundamental estar bien conectado con uno mismo.

- Todo el mundo tendría que buscar espacios de soledad en la gestión de su propio tiempo.

- El poder está en el amor propio, pues no resulta posible vivir desconectados de nuestro corazón.

- Solo podemos compartir con los demás las emociones que hemos cultivado primero en nuestro núcleo.

- Fortalecer el amor propio aumenta nuestra energía vital. Y eso mejora nuestra salud física y emocional.

- La soledad que responde a una decisión voluntaria es muy expansiva y nos da la posibilidad de experimentar momentos excepcionales; una gran aventura a través de nuestro mapa interior.

El gran combate de la mente

Una clave importante del éxito, en cualquier tema, es la confianza en uno mismo; y una clave importante de la confianza en uno mismo es haber llevado a cabo una buena preparación. Por lo tanto, entrenarse adecuadamente y aprender las técnicas necesarias es la mejor garantía para estar seguros de que podremos fiarnos de nosotros mismos en los momentos importantes, y de que habremos sembrado los ingredientes adecuados para que la mente cumpla bien con su cometido.

El 21 de diciembre, tras haber acumulado ya cincuenta y tres días de expedición, treinta y ocho de ellos de marcha efectiva y treinta y cuatro en completa soledad, y tras una jornada de diez horas de marcha y veintisiete kilómetros recorridos, escribí el siguiente texto de mi diario:

Día: 21 de diciembre de 2012

Horas de marcha: 10 - acumuladas totales: 336 h 15 min

Km/día: 27,1 - acumulados totales: 785,3 km

Faltan hasta el Polo Sur: 370,9 km

Días avanzando: 38 (34 solo) - días parado: 15 (0 solo)

Total días: 53

Posición: S 86° 47,226 - W 81° 52,980

A riesgo de que me creáis loco, os explico la etapa de hoy como la he vivido y sentido. Tal vez parezca algo extraño, pero os aseguro que ha sido más o menos así, aunque al escribirlo la aderece un poco para redondearla...

Me he levantado a las seis en punto, al igual que todos los días y, como tengo hambre y levantarse significa comer, no tardo ni un minuto. Hacía frío, para variar. Y para variar también se oía el viento golpeando la tienda. Como cada día, antes de empezar a fundir nieve, he hecho pipí en la botella y, al tirarlo en el agujero del exterior de la tienda, he mirado hacia fuera para ver qué tiempo hacía.

La temperatura era de -27°C , el viento intenso pero no extremo, y no se veía nada de nada. Un panorama pésimo para ponerse en marcha.

El tiempo era lo bastante malo como para quedarme parado sin remordimiento alguno por perder un día útil para hacer una buena etapa, y dedicarme así la jornada de

descanso que me tocaría tras treinta y tres avanzando sin interrupción. He empezado a desayunar mientras acababa de decidirlo. Pero, de pronto, sin que yo lo provocara ni lo quisiera, una «fuerza» me ha obligado a seguir con la rutina habitual de cada día, como si debiera ponerme en camino. Lo he hecho muy tranquilo, con una pose seria y neutral, porque advertía que en mi mente se estaba librando una intensa batalla entre dos posiciones por completo contrarias. Una tenía previsto quedarse a descansar, la otra estaba ya en plan de marcha.

Al cabo de un rato me he encontrado levantando la tienda y cargando todos los bártulos en el trineo. Cuando todo ha estado listo, he tenido que rehacerme del frío, porque me había quedado medio congelado.

De pronto, estaba ya avanzando a un ritmo bastante bueno. La «fuerza» me impulsaba hacia delante por una pendiente suave que se intuía aunque no se viera, y yo iba entrando en calor hasta el punto de encontrarme incluso cómodo. No he visto, durante todo el día, más allá de la punta de los esquíes. Era casi imposible distinguir el relieve de la nieve hasta que lo tenías bajo los pies. Solo me preocupaba de mirar el rumbo y el suelo para no perder el equilibrio y no marearme por estar observando fijamente, tantas horas, el metro y medio que tenía por delante. Salvo por eso, no había nada, pues la «fuerza» se encargaba de hacerme avanzar. Pensaba que podía confiar en ella pues se trataba, sin duda, de una «fuerza» buena, como la de los Jedis en *La guerra de las galaxias*, y no como la de los Sith: en un lugar completamente blanco y luminoso como este, no es posible que haya un «lado oscuro de la fuerza», ¿verdad?

El día ha pasado volando. He llegado a las diez horas mucho menos cansado que ayer y anteayer. He empezado a montar la tienda y a meter en ella, de nuevo, todo el material.

Resultado: como cada día ahora estoy metido en el saco, escribiendo la crónica de la jornada. Y, gracias a la «fuerza», me encuentro veintisiete valiosos kilómetros más adelante y cien metros de desnivel más arriba que si hubiera pasado lo que había decidido la parte más acomodaticia de mi mente.

Quizás el equipo de Race Tracker (Sistema de seguimiento automático por geoposicionamiento desde mi web) deberá comprobar si realmente me he movido o no, pues tal vez lo que ha ocurrido es que me he quedado descansando en la tienda y he dormido tanto que he soñado que hoy, a pesar de unas nefastas condiciones climáticas, he avanzado como un campeón.

La mente es una herramienta poderosa, pero debemos encauzarla y estimularla sin cesar, pues también puede ser muy traidora. Si puede, elige siempre el camino más fácil, cómodo, seguro y conservador... Pero a menudo es más productivo, interesante y útil buscar, encontrar y dejarse llevar por la «fuerza».

... ¿Pasa eso solo en la Antártida?

Buenas noches..., y que la «fuerza» te acompañe...

En efecto, siempre que se practican deportes extremos o aventuras exigentes como la del Polo Sur o, en general, cuando se llevan a cabo actividades muy exigentes en cualquier ámbito, acostumbramos a abrir el debate sobre si tiene más peso la fuerza física o la mental. No es un tema que pueda tratarse a la ligera, pues en este equilibrio y este concepto se asienta una parte importante del éxito del proyecto que estemos afrontando. De buenas a primeras, una vez más, me gustaría alejarme del tópico según el cual la fuerza mental lo puede todo, y parece atribuir un plano muy secundario al aspecto físico de este tipo de retos. Sin duda, un buen equilibrio entre ambas partes será, siempre, la mejor fórmula para afrontar cualquier reto importante.

Para empezar, si no preparas bien el tema en el nivel físico o técnico tienes muchas posibilidades de fracasar, aunque la mente te empuje a seguir adelante. Si no se tienen los conocimientos técnicos para llevar a cabo una actividad concreta o librarse de una situación compleja, aunque mentalmente seas muy fuerte, puedes cometer muchos errores e incurrir en algún problema potencialmente grave. Y si sufres alguna lesión física o llegas a un estado de agotamiento tan extremo que el cuerpo ya no da más de sí, difícilmente podrás seguir luchando únicamente con la fuerza mental. Es decir: respeto para la preparación física, pues despreciarla es un grave error que puede comportar el fracaso del proyecto o problemas de más graves consecuencias.

Ocurre no obstante que, en teoría, la preparación física y técnica es más controlable y previsible. Puedes dedicar mucho tiempo y esfuerzos al entrenamiento físico para determinada actividad, y asegurarte de que adquieres las capacidades suficientes para realizar la empresa que te propones. En cambio, la preparación de la mente es mucho más compleja e imprevisible pues, aun entrenándola mucho y aunque tengas abundante experiencia en situaciones similares, cuando llega el momento de la verdad siempre dependes de la reacción de nuestro subconsciente.

Como comentaba en el texto sobre el hielo, el día 21 de diciembre, aunque necesitas tener clara la cabeza y exigirle mucho apoyo en forma de energía, serenidad en las decisiones y determinación en la acción, será necesario tener mucho cuidado con la mente, porque es extremadamente traidora en determinadas circunstancias. Nunca podemos bajar la guardia cuando se trata de lo que nuestra mente dictamina en situaciones complejas. El combate se está librando siempre y, si no queremos ser derrotados por sorpresa, debemos mantenernos alerta.

La mente está diseñada para sobrevivir, no para superar obstáculos imposibles ni

para conseguir ambiciosos objetivos. Busca siempre el camino más fácil, cómodo y seguro; por eso conviene recelar de ella y observarla constantemente.

Cuando las circunstancias son mínimamente adversas, presentan peligros o requieren unos esfuerzos y unas decisiones muy radicales, la mente puede estimularse y ayudar a sacar energía de donde no la había, haciendo brotar el valor y el ímpetu necesarios para luchar al máximo; o también puede traicionarnos y atacarnos por donde menos esperamos, debilitándonos al máximo y provocando una actitud de renuncia, u obligándonos a tomar decisiones inadecuadas.

Las herramientas que tiene la mente para poder atacarnos son numerosas y muy sofisticadas. Si no estamos previamente preparados, nos resultará difícil derrotarla en un combate que ella esté decidida a ganar.

En ocasiones como la aventura de cruzar la Antártida, encontrándome además completamente solo, advertía a la perfección cómo atacaba la mente con muchas de sus estrategias.

El miedo a los peligros que existían en el camino era uno de los más habituales. Esta acostumbra a ser una de las tácticas preferidas de doña Mente. Ella puede convertir cualquier situación delicada o que entrañe el menor riesgo en un monstruo infernal, poderoso y perfectamente diseñado para hacernos sucumbir a su terror y renunciar a enfrentarnos con él.

La añoranza es también una de sus herramientas más poderosas, que ataca lenta pero muy eficazmente. Somos seres muy dominados por las emociones y los sentimientos, y el deseo de estar con aquellos a quienes más amamos —y que, por añadidura, en momentos extremos se erigen en símbolo del bienestar, la seguridad y la comodidad que tanto anhelamos— puede debilitarnos mucho en nuestra lucha por superar un reto determinado. He dicho ya en otro capítulo que incluso llegué a obligarme a no pensar en mis hijos durante la primera mitad de la travesía, pues ello me absorbía tanta energía que me veía incapaz de renovar la fuerza necesaria para continuar adelante y seguir, así, sin verlos todos los días que fuera preciso.

La pereza y la desidia son otras armas que la mente utiliza habitualmente, aprovechando nuestro cansancio físico y mental para hacer que nos rindamos prematuramente y esquivar la actitud perseverante que se requiere para ir avanzando. Esta era una de mis principales preocupaciones durante la expedición, porque allí nadie me veía y nunca tenía que dar explicaciones a nadie. Y al despertar se estaba tan bien, tan calentito en el saco, que la tentación de quedarse un poco más era tremenda. Tenía tanta conciencia de esta amenaza que no descansé, por ello, ni un solo día, ni escatimé

una sola jornada de marcha desde que me quedé entregado a mí mismo en el hielo. No quería dejar el menor resquicio que permitiera a la pereza entrar en mí.

La impaciencia supone una de sus armas preferidas. Estamos acostumbrados a desear las cosas a corto plazo y a perseverar tanto como podamos, aunque siempre con determinado límite de tiempo y esfuerzo. Así pues, cuando nuestras expectativas se ven decepcionadas una vez tras otra, la paciencia suele sucumbir y cualquier retraso puede convertirse en insoportable. Es muy importante renovar regularmente las ilusiones, saber que el sentido de todo ello es superior a las constantes demoras que se produzcan en nuestra situación, pensar que el objetivo final merece la pena y que el factor tiempo es algo relativo en el cómputo global de un proyecto concreto o de la vida en general. Hasta que no alcancé el grado ochenta y cinco de la Tierra, las estadísticas conseguidas eran tan nefastas, con respecto al plan inicial, que mantener la paciencia y la ilusión de seguir día tras día fue una de las principales luchas que debí afrontar.

Las ansias de comodidad y bienestar son algo con lo que la mente nos amenaza, convirtiéndose a veces en una gota malaya que puede torturarnos poco a poco hasta practicar un agujero fatal en nuestra voluntad de llevar a cabo el proyecto. Estoy harto de ver a gente que se plantea objetivos de aventura muy interesantes pero que, una vez en plena actividad, ya solo desea abandonarlos y gozar de las ventajas y comodidades de su mundo cotidiano. Es una lástima pues, normalmente, estar llevando a cabo ese proyecto concreto ha costado muchos esfuerzos, pero la mente lo sabe muy bien y lo aprovecha para colarse y darte donde más duele, donde sea más efectivo. Yo resistía muy bien los embates de la señora de la azotea, en este sentido, aunque no niego que en ciertos momentos, en las fiestas de Navidad o de Año Nuevo, anduve un poco de capa caída. Curiosamente, el ataque más fuerte por este flanco vino por parte del hambre, un tema que llegó a provocarme un principio de paranoia por el constante deseo de comer mucho y muy bien, de ir a un restaurante, de estar en algún lugar donde pudiera pedir lo que me apeteciese y gozar de una abundancia sin límites. Llegué a obsesionarme con este capricho, o esta necesidad, y tuve que concentrarme mucho para que eso no me debilitara más de la cuenta.

El dolor físico suele ser un poderoso aliado de la mente en cualquier circunstancia. Tiene aquí muy fácil la victoria pues, siendo un punto de conexión entre la mente y el cuerpo, el ataque encaminado a lograr una renuncia puede resultar imparable. En este caso, la experiencia previa, el hecho de haber bregado en otras batallas y el convencimiento de que todo es relativo resultan determinantes. Forzosamente tienes

que rebajar el umbral del dolor percibido y concentrarte en algo distinto que no se encamine hacia la queja y la comprensión del dolor en determinada parte del cuerpo. Tras tantos días en esas condiciones y haciendo tantos esfuerzos, es fácil imaginar que si tuvieras que rendirte por determinado dolor físico no recorrerías ni una cuarta parte del trayecto. Hay un montón de citas referentes a la motivación para soportar el dolor físico en retos deportivos muy exigentes. No debemos abusar de las frases estereotipadas, pero no cabe duda de que algunas de ellas, si se aplican bien, tienen mucha fuerza. Elijo dos que, para mí, están llenas de sentido en lo referente al tema que estamos tratando. Una de ellas afirma que «sin dolor no hay juego», pues cuando entras en una actividad de este tipo sabes muy bien, antes de empezar, que el dolor físico habrá de formar parte del camino que te propones recorrer. Otra dice que «el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional», es decir, que la percepción mental adoptada ante el dolor físico que, sin duda, sufriremos depende, una vez más, de nuestra actitud.

El aburrimiento y la monotonía son campos arados donde la mente puede sembrar, fácilmente, la semilla de la debilidad en uno mismo. En situaciones tan delicadas y prolongadas en el tiempo, donde se unen todos los obstáculos mentales que hemos citado, el factor rutina, repetición o monotonía puede resultar muy destructivo. En cambio, si encontramos las motivaciones necesarias para hacer más ameno el trayecto y ocupar la mente en temas constructivos, divertidos y estimulantes, toda esta energía negativa potencial puede convertirse en positiva. Debo decir que, en este aspecto, yo iba muy bien enfocado puesto que, cuando llevo a cabo una de estas actividades, lo que más anhelo, o casi, es tener tiempo libre, vacío, virgen para poder dedicarlo a pensar y divagar en reflexiones de todo tipo, en un estado de paz mental que la vida diaria no suele permitirnos dada la hiperactividad en la que nos zambulle siempre. Tenía yo una larga lista de temas a los que quería dedicar mucho tiempo y, en cuanto tenía la mente desocupada, tomaba uno de estos puntos y lo aprovechaba para gozar de un espacio de reflexión y desarrollo personal, puro e inmenso en muchos sentidos.

Por lo general, regresando al tema del que he hablado en el tercer capítulo de este libro, en este punto vuelve a ser clave el hecho de permanecer plenamente conectado con los motivos reales de nuestro objetivo. Y eso requiere cierta prevención mental y emotiva, un ejercicio que debe llevarse a cabo antes de encontrarte en determinada situación crítica, puesto que allí recogeremos los frutos del trabajo previamente realizado en este sentido; por el contrario, si no hemos hecho los deberes antes, difícilmente vamos a dominar la fuerza de la mente que puede llevarnos hacia el lado negativo de todo ello.

De todos modos, y aun habiendo tratado la mente como algo potencialmente muy traidor, no quisiera transmitir un concepto negativo de ella. He destacado solo esta faceta difícil de gestionar para alejarme del tópico y advertir sobre la necesidad de extremar las precauciones y maximizar la gestión de la parte mental. Pero, al margen de ello, he de decir también que el trabajo mental que debe llevarse a cabo para afrontar cualquier reto es una de las facetas más apasionantes e interesantes del reto. Y, enfocándolo bien y gozando con sinceridad, es posible encontrar en la mente la mejor aliada para recorrer el camino más exigente y fascinante que pueda imaginarse. Al final, en la mayor parte de los casos, cuando se presenten situaciones complejas, exigentes o de presión en cualquier tipo de actividad, será la mente la que marque la diferencia entre ganar o perder, entre llegar al final o renunciar, entre estresarnos o resolver serenamente, entre superar un obstáculo o sucumbir, entre producir un rendimiento más alto o ser poco competitivo y, en definitiva, entre el éxito o el fracaso.

Atribuyo una gran importancia a esta faceta de la preparación de cualquier proyecto, armándome siempre de todas las prudencias y precauciones posibles, y debo decir que no puedo quejarme del comportamiento de mi mente. Si la tarea previa se ha hecho bien y uno se propone objetivos que tengan sentido y sean realmente sinceros y auténticos para sí mismo, lo lógico es que se aproveche toda la energía y potencia de la mente y se minimice su parte más mala o traidora.

Y puesto que he empezado este capítulo reproduciendo un texto que escribí en la tienda, durante la expedición, lo concluyo con una reflexión que hice a lo largo de una de aquellas largas etapas de marcha, a las que me he referido ya y donde enfoqué precisamente esta relación entre el cuerpo y la mente. Lo expresé en forma de diálogo y pienso que, aun siendo una conversación evidentemente ficticia y una pizca surrealista, transmite muy bien la relación entre estas dos partes esenciales de una persona cuando avanza por la aventura de la vida:

Día: 26 de diciembre de 2012

Horas de marcha: 10 h - acumuladas totales: 385 h 45 min

Km/día: 23 - acumulados totales: 910,2 km

Faltan hasta el Polo Sur: 246 km

Días avanzando: 43 (39 solo) - días detenido: 15 (0 solo) - total días: 58

Posición: S 87° 54,337 - W 82° 00,815

DIÁLOGO CUERPO-MENTE

Lo cierto es que estas experiencias llevan al límite la siempre curiosa, interesante y a menudo compleja relación entre la mente y el cuerpo de quien las está llevando a cabo.

Ayer mismo, en un par de momentos, cuando el viento no soplaba en absoluto y el silencio era radical, intercepté dos conversaciones entre mi mente y mi cuerpo que intento reproducir aquí con la mayor fidelidad posible:

La primera se produjo durante la marcha:

Cuerpo: Mente, hoy es Navidad, ¿lo recuerdas?

Mente: Sí, Cuerpo. Te he felicitado ya esta mañana, ¿verdad? ¿A qué viene tanta insistencia?

Cuerpo: ¿No crees que, tratándose de una fecha tan especial, hoy podríamos detenernos tras nueve horas de marcha? Será solo por hoy...

Mente: Hombre, no resulta demasiado conveniente. Deberíamos intentar hacer un poco más si queremos avanzar los kilómetros que tocarían para hoy; aún falta mucho para el Polo Sur y el dueño tiene ganas de avanzar al máximo.

Cuerpo: Sí, ya lo sé; el dueño no quiere parar. Pero dijimos que procuraríamos no superar nunca las nueve horas de marcha, y eso tras renegociar el límite de ocho horas inicialmente establecido. Y ahora resulta que, desde hace un montón de días, no bajamos de las nueve horas y media o diez incluso... Empiezo a estar reventado.

Mente: Vamos, Cuerpo, que al anochecer podrás alimentarte muy bien y recuperarte a fondo durmiendo muchas horas... No te quejes tanto.

Cuerpo: Pero ¿qué estás diciendo? ¡Si apenas me quejo! Para ti es muy fácil, puesto que solo piensas; pero el que apechuga con la gran machacada soy yo. A mí me duelen los pies, los músculos, los ligamentos y las articulaciones, soy yo el que tiene las cervicales hechas papilla..., y quien aguanta durante todo el día este horrible frío. A ti, una hora más o una hora menos no te importa...

Mente: Eres injusto, Cuerpo. Es verdad que no me canso físicamente; eso es cosa tuya. Pero también mi tarea es muy dura y agotadora: he de tomar constantemente decisiones importantes. He de estar siempre ojo avizor porque, aquí, cualquier error puede tener consecuencias peligrosas, sobre todo ahora, que estamos solos. He de aguantar muchas horas de monótona marcha buscando temas interesantes y distraídos para no quedarme congelada también, a mi modo. Y lo que más duro resulta es plantar cara a poderosos enemigos que me atacan sin cesar, como el miedo, la añoranza, las ganas de comodidad, la pereza, la ansiedad por todo lo que falta y otros muchos terroristas que atacan sin piedad en cuanto bajo la guardia. Es tanto o más duro para mí que para ti, amigo mío...

Cuerpo: Bueno, disculpa si te he ofendido. Solo quería decirte que todo esto me está costando mucho y empiezo a llegar al límite. Siempre me dices que ya falta menos, pero en realidad no me informas con exactitud de cuánto falta. ¿Podrías decirme exactamente cuánto queda, a tu entender, hasta el Polo Sur?

Mente: Unos 270 kilómetros. Si no hay detenciones por el mal tiempo y no paramos a descansar ningún día, calculo que hasta el objetivo final nos queda unos diez días.

Cuerpo: ¿Cómo? ¿270 kilómetros? ¿Diez días aún? ¡Estás loca! Yo creía que casi habíamos llegado. Es muchísimo. Ahora sí que me duele todo, hasta las pestañas. No creo que sea capaz de aguantar este ritmo y este sufrimiento durante diez días más. ¡Imposible!

Mente: No te asustes, Cuerpo, que no es tan grave. Estamos en la fase final, pero aún falta bastante. ¿Te ves con fuerzas para aguantar la etapa de mañana, como mínimo?

Cuerpo: Mujer... Una etapa más sí, la aguantaré como sea...

Mente: ¿Lo ves? Pues asunto resuelto. Mañana por la noche te preguntaré de nuevo lo mismo y, ya lo verás, repetirás la respuesta. Y así hasta el Polo Sur. No pienses en los diez días. Concéntrate en mañana...

Cuerpo: Bueno, planteado así... Pero me parece que al final siempre acabas embaucándome. Haré lo que pueda, pero no te garantizo nada.

La segunda conversación se produjo justo antes de dormir, ya en el saco:

Cuerpo: Escucha, Mente; prosiguiendo con lo que hablábamos durante la etapa, hay algo que no acabo de ver claro...

Mente: Dime..., ¿qué te duele ahora?

Cuerpo: No, no iba a quejarme de nada. Solo quería preguntarte qué sacamos nosotros dos de todo este esfuerzo extremo; a fin de cuentas, todos los méritos se los lleva el dueño.

Mente: Bueno, eso no es del todo cierto. Somos un equipo y todo el mundo lo reconoce así; él lo dice siempre y nos deja en buen lugar cuando nos portamos bien.

Cuerpo: No sé si me convienen tantos excesos, ¿sabes? A veces pienso que debería llevar una vida más tranquila...

Mente: Sí, y engordar como un cerdo o tener problemas de salud o parecer un abuelito... Mira la parte positiva, ¡hombre! Estás activo, sirves para un montón de cosas, tiras bastante para la edad que tienes, y puedes comer de todo. Siempre hay pros y contras, pero creo que a fin de cuentas obtienes más ventajas que inconvenientes. Claro que, eso sí, te requiere mucho trabajo de entrenamiento y, de vez en cuando, algunos esfuerzos especiales como este. Pero, créeme, sales ganando. Y no me digas que no recibes muy a menudo premios... Especialmente en forma de esas comilonas que tanto te gustan.

Cuerpo: Tienes argumentos para todo y siempre me vendes la moto... Pero ¿qué sacas tú de todo esto?

Mente: Bueno, no voy a decir que, a veces, no desearía también una vida más tranquila y repetitiva; pero entonces lo pienso bien y descubro que me encanta lo que hacemos.

Me sirve para estar siempre activa, para aprender de las nuevas situaciones, para dar lo mejor de mí misma, para ganar mucha confianza, para estimularme en muchos proyectos, etc. Y también, de vez en cuando, tengo un premio; sobre todo cuando el dueño me deja filosofar a mi antojo, que es lo que más me gusta.

Cuerpo: Chica, todo te parece maravilloso... Y pensar que, ahora, estoy muy preocupado por la etapa de mañana mientras tú, aquí, viva la vida... Tendré que aprender más de ti.

Mente: No es que lo vea todo perfecto e ideal en este preciso momento; pero tengo claro, y lo he aprendido en muchas aventuras, que si damos alas a los pensamientos del lado negativo tanto tú como yo, en un lugar como este, acabaremos para el arrastre. En cambio, si lo tomamos por el lado bueno, todo irá bien y, créeme, ambos estaremos muy orgullosos cuando hayamos terminado. Por lo tanto, buen rollo, a ser positivos y a dormir, porras, que hoy estás muy preguntón. Venga, buenas noches...

Cuerpo: Buenas noches, pues... Hasta mañana.

...

Cuerpo: Mente, ¿estás dormida?

Mente: Casi..., ¿qué quieres ahora, pesado?

Cuerpo: Pero si tengo pipí esta noche, dejarás que me levante para hacerlo en la botella, ¿no?

Mente: Claro que sí, ya lo sabes... Pero si tienes que soltar algo más gordo, entonces no, de ningún modo. Aquí apretamos el esfínter hasta mañana a las ocho de la mañana, justo antes de empezar la marcha y estando ya bien equipados, ¿entendidos?

Cuerpo: Ok, jefe... Que descanses.

Bloc de notas

- Una preparación adecuada es esencial para que la mente pueda realizar correctamente su trabajo.
- La mente es una herramienta muy poderosa, pero también es extremadamente traidora en ciertas circunstancias.
- La mente no cesa en su combate y has de permanecer siempre alerta si no quieres ser derrotado por sorpresa.
- La mente busca siempre el camino más fácil, cómodo y seguro; por eso no podemos confiarnos y hemos de controlarla de cerca.
- En situaciones delicadas, la mente nos ataca con armas muy sofisticadas.
- Si no nos hemos entrenado previamente será difícil que dominemos la fuerza negativa de la mente.

- La mente puede ser la mejor aliada para recorrer el camino más exigente y fascinante que pueda imaginarse.
- En situaciones complejas, la mente siempre marcará la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Felicidad austral

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12... ¡Feliz año 2012!

La noche del 31 de diciembre era especial por partida doble. Me despedía del grado ochenta y ocho de la Tierra para entrar en el ochenta y nueve que, con toda seguridad, alcanzaría durante la primera hora de marcha de la mañana siguiente. Eso suponía afrontar el último de los diez grados de latitud que me separaban, inicialmente, de mi objetivo. A la fuerza tenía que alegrarme, pues el Polo Sur estaba casi a mi alcance. Además, despedía el año de un modo muy distinto y en un lugar único.

La noche del cambio de año es especial para todos. Es un momento que se celebra prácticamente en todo el mundo y en todas las culturas, excepto las que siguen un calendario distinto y lo conmemoran cuando corresponde. Yo mismo he pasado fines de año en lugares muy distintos. Pero, una vez más, nunca había vivido esta experiencia a solas y nunca, en toda mi vida, lo había hecho en un lugar tan aislado y singular.

No quería, claro está, dejar de vivir con gran intensidad ese instante tan simbólico e inolvidable. Y, puesto que en mi país lo celebramos con los doce granos de uva —las uvas de la suerte— coincidiendo con cada una de las doce campanadas que señalan la medianoche, me dispuse a preparar aquella fiesta, tan íntima y fresca (para mí) del modo que más se asemejara a lo habitual.

Me resultó imposible encontrar uva en la Antártida, aunque anduve más de mil kilómetros en un mes para buscarla. Pero sin duda la cosecha de uva no había sido demasiado buena ese año en tales latitudes. Por eso tuve que arreglármelas con unas cuantas avellanas que llevaba aún en la reserva de frutos secos. Me quedaba todavía turrón de Navidad y un resto de la congelada cerveza de mi patrocinador. ¿Qué más podía pedir? Ah, sí, tenía que preparar las campanadas y lo solucioné colgando la tapa de la olla en el techo de la tienda, con un cordel, y tocando cada una de las horas con un palo de recambio de la tienda. Todo a punto y perfecto; estaba dispuesto para disfrutar de una gran fiesta de Nochevieja. Aparte de encontrarme muy lejos de mi familia, puedo asegurar que pasé una velada magnífica y que, por pura lógica, me será muy difícil olvidarla en toda mi vida.

Tampoco estuvo mal la celebración de la Nochebuena. Tal vez resultó, incluso, más

emotiva para mí pues, al margen de los motivos religiosos, es una fiesta muy arraigada tanto en mi familia como en mi comunidad en general.

Puesto que sabía que el hecho de encontrarme solo y lejos de todo me afectaría más, psicológica y sentimentalmente, en este caso la preparé con más mimo si cabe. Hacía muchos días que pensaba en el menú, seleccionando los mejores manjares que llevaba en el trineo y combinándolos de modo que, entre el hambre que yo tenía y la parafernalia que ponía en ello, pareciera una noche verdaderamente especial, mentalmente al menos.

El menú consistió en un aperitivo de queso camembert que guardaba, desde hacía días, para la ocasión, pues se trataba del último que me quedaba. Como entrante preparé una crema instantánea de champiñones. El primer plato consistió en un sobre liofilizado de puré de patatas con carne. Como segundo tenía otro sobre liofilizado de pasta a la boloñesa. Para el postre me reservaba mi favorito: otro sobre liofilizado de *mousse* de chocolate. Y como colofón, un buen cacho de turrón, como exigía la tradición en nuestro hogar, todo ello regado con la cerveza de mi patrocinador, que permanecía bien guardada y protegida en el trineo.

No está del todo mal, ¿verdad? Siempre es fácil organizar una velada especial cuando hay ganas y uno aplica en ello ilusión e imaginación. Después de la cena, llamé a casa por el teléfono satélite y estuve hablando con mi mujer, mis hijos, mis hermanos y mi madre. A fin de cuentas, una fiesta de Navidad que fue un verdadero lujo, me hizo muy feliz y me cargó las pilas para unos cuantos días.

Además del premio que suponía la cotidiana llamada a mi mujer, por el teléfono satélite, disponía de otro elemento de comunicación, de extraordinaria fuerza emocional, que me producía el efecto de una bomba de energía positiva, diariamente, antes de acostarme y dormir. Según la costumbre que había iniciado mi mujer cuando en nuestro primer año de relación me marché por varios días a un paraje remoto, ella me había preparado un tarjetón para cada día de expedición, con un mensaje personal que había escrito ella misma, alguno de mis hijos u otros familiares o amigos muy cercanos. La última cosa que hacía cada noche, antes de dormir, era leer aquella tarjeta mágica que tantas cosas buenas me aportaba y tanto me conectaba con los míos.

No dejaba pasar ocasión alguna para celebrar algo. Cualquier momento singular, al que valiera la pena darle algo más de relevancia, pasaba a formar parte de mi pequeña colección de homenajes.

Como he explicado anteriormente, celebraba cada fin de los ciclos de cuatro jornadas que me había programado.

Si había realizado una buena etapa, con un kilometraje notable, organizaba un pequeño ritual de fin de jornada que incluía, por lo general, una canción que bien

cantaba yo mismo o bien escuchaba.

Hice mi pequeño homenaje a Ernest Shackleton cuando superé los 23° 88 sur de la Tierra: esta fue la latitud máxima que alcanzó su expedición al Polo Sur, llamada Minrod, en 1909; y fue el punto más cercano al polo que había pisado el ser humano hasta que, en 1911, lo superó Roald Amundsen en su exitosa conquista del Polo Sur.

Aquella conmemoración de la retirada de Shackleton, además de conectarme directamente con la historia de las verdaderas aventuras antiguas y de reconocer el valor de esos pioneros, también me permitió tomar conciencia de que, desde luego, no es posible dar por conseguido un objetivo hasta que no lo tienes en el bolsillo, y menos aún en tan imprevisible lugar. El propio Shackleton tuvo que dar media vuelta y renunciar a ser el primer hombre en pisar el Polo Sur precisamente en el punto donde yo me encontraba en aquel preciso momento, creyendo que lo tenía todo muy bien enfocado.

Celebraba haber llegado al ecuador de la travesía, haber visto las montañas de Thiel, haber tenido una buena idea por el camino, que me hubieran hecho una entrevista muy chula en algún medio de comunicación, el hecho de recibir miles de visitas en el blog que yo publicaba cada día, haber recibido uno o varios mensajes muy especiales, que la luz del día hubiera sido magnífica, no tener ningún problema físico importante que me impidiera avanzar, que mi material estuviera en bastante buen estado como para seguir sin mayores contratiempos, haber superado un obstáculo determinado, que desde casa me hubieran comunicado alguna buena noticia de la familia, haber dormido bien, que me recuperara físicamente, que la comida fuera bastante buena, etc. Podría establecer una inacabable lista de situaciones o sensaciones que me daban motivos para celebrar algo. Como cabe suponer, una de las más importantes celebraciones que hice a lo largo de la expedición fue la de la llegada al Polo Sur, sesenta y siete días después de haber empezado, abrazándome como un loco a la bola metálica que marca el punto más austral del planeta. Mi trabajo consistía, siempre, en ser consciente de cuándo ocurrían las cosas, ya que en su contexto, en su ubicación, en ese preciso instante, es cuando tiene más valor un determinado hecho o pensamiento.

Recuerdo muy vivamente que cada día, antes de entrar en la tienda, cuando lo tenía ya todo a punto, meditaba unos segundos sobre el placer de haber terminado una jornada sin contratiempos y saboreaba de antemano el placer de poder descansar ya en mi cabañita; y si hacía un poco de buen tiempo y por poca visibilidad que hubiera, dedicaba tres o cuatro minutos a hacer un recorrido visual y mental por toda la inmensidad que podía divisar girando trescientos sesenta grados sobre mí mismo e inspirando a fondo para absorber toda la fuerza que aquel lugar y aquella situación me ofrecían.

Tal vez creáis que, al contar las cosas como las cuento aquí, aquella travesía fue coser y cantar, pero pasé momentos muy delicados y extremadamente duros en todos los aspectos. Pasé mucho frío, sufrí incomodidades de todo tipo, corrí múltiples riesgos, tuve hambre, me cansé físicamente, sufrí por algunas lesiones, añoré a los míos en la extrema soledad e, incluso, me aburrí en algunas situaciones concretas, pero os aseguro que gocé muchísimo más que sufrí. Creedme: por muy dura que fuera la expedición, la parte más negativa o complicada ocupó un porcentaje mínimo de mi sensación, de mi mente y de mis recuerdos. Fue más bien al contrario, pues todos los obstáculos y sufrimientos que me afectaban no hacían más que incrementar el valor de la experiencia que estaba viviendo. Allí era feliz.

Para cualquier proyecto con un mínimo de éxito es esencial poder ser feliz en él.

Lógicamente, también hay momentos en los que no queda otra que hacer cosas que te desagradan. Muchas veces procuras hacer lo que toca para poder avanzar, y la felicidad debe buscarse en el sentido de todo aquello más que en el momento concreto. Pero, por lo general, hemos de intentar que lo proyectado coincida con lo que realmente queremos hacer. Que nuestros actos nos proporcionen mucha felicidad mientras los realizamos, no solo cuando los planificamos, los anunciamos o cuando llegamos al final y conseguimos el objetivo.

Puede parecer una perogrullada, pero me atrevería a decir que, en una gran mayoría de casos, las personas hacemos cosas que no coinciden realmente con lo que nos hace felices. Y eso ocurre tanto en los proyectos profesionales como en los deportivos o puramente personales.

A lo largo de muchos años de intensa actividad en todo el mundo, he encontrado un montón de gente eufórica y, teóricamente, muy feliz cuando, antes de iniciar una aventura, la anunciaba a pleno pulmón explicando la hazaña que estaba a punto de llevar a cabo. Y también estaba contento cuando había terminado, especialmente y como es lógico, si había tenido éxito. Pero, en cambio, durante la actividad no era realmente feliz y solo pensaba en cuánto faltaba para terminar, sin ser del todo consciente y sin gozar a fondo de la situación, tan especial pero a menudo también dura, que estaba experimentando. En aquel momento, pues, si las cosas se complicaban más de lo previsto y no se resolvían rápidamente sin demasiados esfuerzos, su motivación y su goce no eran lo bastante poderosos y auténticos para que les permitiera superar los obstáculos.

Sin llegar tan lejos, preguntaos cuánta gente de vuestro entorno programa viajes normales de vacaciones, muy atractivos o especiales en teoría, pero solo los goza, en realidad, al explicar previamente a sus amigos adónde irán y al enseñar las fotos cuando regresen. Y durante el viaje solo cuentan los días que faltan para que todo termine y

puedan regresar a casa, a la agradable rutina del día a día. En realidad solo les seduce el hecho de poder relatar la aventura, pese a ser incapaces de explicar y explicarse, realmente, si el viaje les ha proporcionado la felicidad que habían proyectado.

Nuestro tiempo es uno de los bienes más valiosos de que disponemos, así que debemos ser muy inteligentes a la hora de pensar y decidir dónde depositar nuestros esfuerzos y nuestras ilusiones.

Cuando llevamos a cabo una gestión de supervivencia o de cubrir determinados mínimos, estos temas ni siquiera se pueden plantear, como es lógico. Pero cuando las circunstancias vitales nos lo permiten e intentamos hacer proyectos más ambiciosos que se alejan de la parte más básica de la vida y que nos aportan un crecimiento personal y una evolución mucho más interesante, hemos de llevar a cabo cosas que sean auténticamente coherentes con nosotros mismos y con lo que nos hace felices.

Hay muchos modos de tener éxito o de fracasar, pero creo que, a fin de cuentas, es mucho mejor fracasar en algo que te hace feliz que tener éxito con algo que no te importa un comino, que no significa nada para ti mismo.

Cuando estaba recorriendo la última etapa de la expedición, sudando los escasos treinta kilómetros que me faltaban para pisar el Polo Sur geográfico, me reafirmé en una sensación que venía acompañándome desde el inicio de aquella aventura: había sido feliz.

La sensación de estar realmente conectado con lo que se quiere hacer y pensar, y advertir que se ha acertado en la apuesta por encontrar ciertas dosis de felicidad en determinado proyecto, proporciona una energía y un bienestar impresionantes.

Cada vez tengo más claro que, aunque en muchas ocasiones no tenemos más remedio que trabajar en lo que podemos, y punto, nunca debemos dejar de buscar y de dirigirnos hacia lo que realmente deseamos. A fin de cuentas, lo que nos dará la felicidad no será, desde luego, el éxito, sino al contrario: será la felicidad la que nos llevará hacia el mismo.

Bloc de notas

- Has de ser siempre consciente de los hechos en el momento en que ocurren.
- Los obstáculos no hacer más que incrementar el valor de la experiencia que estás viviendo.
- Debemos hacer coincidir lo que proyectamos con lo que realmente queremos hacer.
- Hemos de hacer cosas que sean realmente coherentes con nosotros mismos y con lo que nos hace felices.

- Es mucho mejor fracasar en algo que te haga feliz que tener éxito en algo que no te importe un comino.
- La sensación de que se está realmente conectado con lo que quieres proporciona una energía y un bienestar impresionantes.
- No será el éxito lo que nos aportará la felicidad, sino que la felicidad nos llevará hacia el éxito.

Lo hemos conseguido

Siempre he proyectado mis aventuras pensando en gozar del camino más que depender únicamente de la consecución del objetivo. Siempre he pensado que llegar al final solo es un momento de placer y que la felicidad significa mirar atrás, contemplar el trayecto recorrido y advertir que, a fin de cuentas, ha merecido la pena. Pero, aun así, debo reconocer que si llegas al final con éxito, la sensación de euforia y alegría alcanza un nivel máximo.

A las dos y cincuenta minutos de la tarde del día 4 de enero de 2012 estaba abrazado a la bola que señala el punto exacto donde se encuentra el Polo Sur geográfico de la Tierra. La temperatura rondaba los treinta y cinco grados negativos, pero el viento era casi inexistente y, combinado con la emoción del momento, se soportaba bastante bien mientras yo exprimía al máximo las sensaciones de aquel instante y Hannah sacaba fotos para conmemorarlo.

Las primeras palabras que grabé al tocar el punto más austral del planeta decían: «Lo hemos conseguido. Lo he conseguido yo junto a toda mi familia, con mi mujer a la cabeza, prestándome apoyo siempre, con todo el equipo que ha trabajado más de un año para hacer realidad este reto, con Carles Gel, que me acompañó durante la primera parte de la travesía, con todos los patrocinadores que apostaron por esta aventura, con todos los seguidores de la web y los medios de comunicación que me han apoyado incondicionalmente. Nunca había hecho algo en lo que estuviera tan físicamente solo pero me sintiera, en realidad, acompañado, ayudado y alentado por tanta gente.»

Llegar al punto más meridional de la Tierra no es tan bucólico como cabría suponer, pues supone encontrarse de nuevo con la civilización. Hay allí una de las bases permanentes más importantes de la Antártida, que es norteamericana y se dedica a la investigación de los neutrinos, partículas elementales sin masa ni carga que circulan por el espacio y que, por las especiales condiciones del Polo Sur, entran allí masivamente, quedan perfectamente conservadas entre los dos mil quinientos metros de espesor de hielo perpetuo que las acogen, y permiten a los científicos investigarlas para obtener información pura y directa de los confines del universo.

Al margen de las edificaciones que van distinguiéndose a medida que te acercas al Polo, y que recuerdan una película de la saga de *La guerra de las galaxias*, mi llegada estuvo más animada desde el punto de vista social de lo que suele darse en aquel lugar.

Cuando estaba a unos tres kilómetros de la base, y pese a saber que existía una ruta predeterminada y obligatoria para acceder a ella, dado que no deja de ser un lugar por donde a menudo circulan máquinas y donde aterriza, incluso, alguna avioneta, me pasé un poco de listo y decidí atajar para ahorrarme media hora. Solo me quedaban quinientos metros para llegar cuando, de pronto, una persona se acercó a mí corriendo a toda pastilla. De inmediato pensé que me habían pillado in fraganti en mi pequeña trampa y que el primer saludo que iba a recibir tras estar tanto tiempo aislado sería una bronca monumental por haber seguido en línea recta y haberme saltado la normativa de acceso a la base. Con actitud resignada, cuando el desesperado corredor estuvo apenas a dos metros de mis narices, escuché una expresión en castellano digna de las historias del doctor Livingstone cuando buscaba en África las fuentes del Nilo: «¿Eres Albert Bosch, verdad?» Quedé estupefacto, pues las primeras palabras que escuchaba tras cuarenta y ocho días perdido en la soledad eran en mi idioma y me citaban directamente. El misterio se resolvió enseguida. Aquel muchacho era Carlos Pobes, un aragonés al que habían seleccionado entre candidatos de todo el mundo para trabajar en la manipulación del microscopio de neutrinos que utilizaban en la base. Era un físico de solo veintinueve años, formado en el Grupo de Investigación de Física Nuclear y Astropartículas (GIFMA) de la Universidad de Zaragoza, especializado en esta tecnología tan específica; por eso lo habían elegido para pasar un año entero allí y, como compatriota, había seguido mi odisea y sabía perfectamente que ese día yo debía llegar a su base. Así pues, durante todo el día había estado pendiente de mi acercamiento, y salió a recibirme para ser el primero en saludarme personalmente. Me sentí alucinado y me di cuenta de que aquello era mi debut en una tremenda tempestad de emociones que estaba a punto de estallar, en su punto más álgido, pero que iba a prolongarse durante bastante tiempo.

Aunque las naves industriales de estilo galáctico producen la sensación de una pequeña ciudad civilizada, en el exterior prácticamente no hay nadie, pues las condiciones son allí siempre tan rigurosas que la vida transcurre bajo techo, salvo por las tareas específicas que, de vez en cuando, deben realizarse fuera. Pero en cuanto me hube abrazado con Carlos, distinguí a un grupo de personas que al parecer también estaban esperándome. Resultó ser un grupo americano que había recorrido el último grado y medio de la Tierra durante los nueve días previos liderado por una guía polar muy simpática, llamada Hannah McKeand. Habían llegado el día anterior y también estaban al corriente de que se acercaba un loco que llevaba sesenta y siete días de expedición, de los que los últimos cuarenta y ocho había permanecido totalmente solo, y no quisieron desaprovechar la ocasión de compartir el emocionante final de mi trayecto. Me regalaron un montón de abrazos, me invitaron a comer y Hannah me

acompañó a cumplir con mi ritual particular en el lugar exacto donde se encuentra el punto de conmemoración del Polo Sur, donde me ayudó a tomar las fotos de rigor.

Me habría gustado permanecer todo un día en aquel lugar pero, casualmente, esa misma tarde llegaba una avioneta para recoger al grupo de Hannah y, si no aprovechaba aquel transporte, tendría que esperar como mínimo cuatro o cinco días para poder salir de allí, siempre que las condiciones meteorológicas no se complicaran y no se demorase el calendario de vuelo. Por eso solamente pude pasar tres horas en el polo, pero las aproveché muy bien y dispuse de tiempo suficiente para tomar las fotos y las filmaciones que en el futuro me permitirían disfrutar y ser consciente del valor de esos momentos mágicos.

De todos modos, debo admitir que en ese momento me sentí embargado por sentimientos contradictorios en lo referente a la culminación de mi travesía. Por un lado, me sentía eufórico al haber completado el reto, contentísimo de haber superado todos los obstáculos, satisfecho de encontrarme ya en lugar seguro y ansioso por regresar a casa y ver a mi familia, encontrarme con mi equipo del proyecto, abrazar a mis amigos y entregarme a los placeres más mundanos procedentes de las comodidades extremas de nuestra civilización occidental. Por otro lado, no obstante, sentía una prematura nostalgia por lo que dejaba atrás, y era consciente de que ese final de trayecto no podía sino alejarme de un lugar donde había tenido una de las mejores experiencias de mi vida, donde había llevado a cabo un viaje interior inmenso y difícilmente repetible, donde me sentía totalmente conectado con aquel entorno tan singular, con mis rutinas cotidianas, con la pureza de una naturaleza hermosa y espectacular en todos los sentidos, y con una paz mental que pocas veces había saboreado en ninguna de mis otras aventuras. Estaba muy contento de haber terminado y deseaba regresar a casa rápidamente, pero al mismo tiempo también me entristecía dejar la Antártida y todo lo que suponía para mí en ese momento, todo lo que —ya entonces era consciente— supondría para mí durante toda la vida.

Recuerdo con especial emoción que, el día antes de recorrer la última etapa hasta el punto final, el tiempo era excelente, no soplaba el viento y me resistía a entrar en la tienda porque deseaba aprovechar al máximo aquel panorama único, y porque aquello suponía dar el primer paso hacia el adiós definitivo a un espacio muy exclusivo, que en adelante formaría parte de mí. Yo había encontrado el Polo Sur y el Polo Sur me había encontrado a mí.

A las cinco y media de la tarde despegamos con la avioneta para dirigirnos a la base americana de Union Glacier, origen y final de mi periplo antártico. El estruendo de los motores de aquella máquina voladora era música celestial para mis oídos, acostumbrados a escuchar solo el viento y el silencio absoluto durante más de un mes y

medio. El mero hecho de estar sentado en el incómodo asiento de aquel Twin Otter, verme rodeado por otras personas, escuchar algo distinto y estar regresando a casa, generó en mí unas sensaciones muy especiales que solo puedo describir como una mezcla de resaca bien llevada, borrachera notoria pero controlada en lo referente a las capacidades mentales, y los efectos de un aspirador que absorbiera el cansancio, la energía y, a la vez, la conexión espiritual, para dejarme en una suerte de espacio de nuevo vacío o, como mínimo, intermedio entre el aislamiento de la más salvaje Antártida y el entorno —acogedor y civilizado— de la base a la que me dirigía. Fueron cinco horas de vuelo con una escala junto a las míticas montañas de Thiel para repostar queroseno, y me pareció que me habían depositado otra vez en la Sala del Espíritu del Tiempo de Son Goku para hacerme vivir el proceso inverso y prepararme para el momento posterior al combate, así como para hacerme consciente de la nueva dimensión en la que me encontraría en cuanto aterrizara.

Me gustaría pensar que si hubiera abandonado la expedición el último día antes de llegar al Polo Sur, me habría sentido igualmente feliz aun sin haber completado por entero el reto. Pero, para ser sincero, aun creyendo que realmente, aquí y en la mayoría de aventuras que he realizado, el viaje es mucho más importante que el destino, debo admitir que el hecho de conseguir el objetivo es también una parte considerable de la felicidad global que se obtiene en un proyecto. Efectivamente, como ya he mencionado, el mero convencimiento de que has hecho todo lo que estaba en tus manos para llegar a la meta final supone haber obtenido ya el éxito principal; pero no es menos cierto que poder completar los proyectos es el mejor premio para todo el esfuerzo y el ingente sacrificio que yo mismo, todo el equipo y la propia familia han debido hacer para llevar a cabo cierta empresa.

Al hito que supone cualquier proyecto debe dársele toda la relevancia que tiene, pues al fin y al cabo no solo se trata de un hecho simbólico que pone la guinda al pastel, sino que es el punto culminante de nuestro plan y, precisamente por eso, la fuente de inspiración de toda la ambición necesaria para alimentar el espíritu de superación necesario para el proceso de ejecución. Si nos conformáramos fácilmente con un resultado cualquiera que no fuese el objetivo final, si no nos importara la renuncia o el abandono, si no tuviéramos claro que los motivos para todo ello deben llevarnos hasta ese punto, no encontraríamos sin duda la energía necesaria para luchar denodadamente por tema alguno; y si eso ocurriera, nos acomodariamos o conformariamos rápidamente y acabaríamos desistiendo no ya de las metas de nuestros sueños sino, incluso, del mero hecho de plantearnos su realización de forma fehaciente. Las ganas de luchar, la ambición para avanzar y la energía para funcionar proceden tanto del compromiso con el proyecto como de la confianza en nuestra capacidad y en

nuestra sincera ilusión por poder completarlo.

Si solo nos embarcáramos en una aventura cualquiera para gozar del camino, para desconectar del día a día, o porque creemos que es un tema singular e interesante en nuestra vida, pero no deseáramos con todas nuestras fuerzas conseguir el objetivo, las probabilidades de fracaso serían muy altas, por no decir inevitables. Emprender un reto importante requiere ambicionar con toda la energía posible los hitos propuestos. De no ser así, resultará imposible salir bien librado de todas las situaciones inciertas que irán apareciendo, o asumir los riesgos necesarios para avanzar, o superar las dificultades y los pequeños o grandes fracasos que, con toda seguridad, irán sucediéndose. La ambición será siempre el hilo conductor que debe unir todas las piezas que componen el rompecabezas en el que está involucrado el aventurero.

Cada uno de nosotros puede tener motivos muy importantes para alimentar su particular ambición con respecto a un proyecto, pero sin duda el placer será uno de los principales. ¿Y acaso existe mayor placer para un aventurero que obtener un rotundo éxito final en su empresa? Sin pretender desdeñar ahora todos los demás motivos que deben componer los pilares básicos del sentido de cualquier proyecto, bueno es reconocer también que la búsqueda del placer guía el comportamiento de cualquier ser vivo. Según los neurólogos, el cerebro toma decisiones de modo inconsciente tras haber grabado, durante muchos años, lo que complace a cada persona; y, si se entiende eso, será clave entonces saber elegir bien los placeres que deseamos sentir en cada objetivo, porque formarán parte de la energía fundamental para poder encaminarnos a ellos. La expedición «Polo Sur 1911-2011» me proporcionó mucha felicidad, pero el momento de la llegada a mi punto de destino alcanzó el máximo nivel de placer imaginable.

Bloc de notas

- Al llegar al Polo Sur me sentía eufórico por haber terminado, pero me entristecía también dejar la Antártida.
- Aunque el camino sea lo más importante, debo reconocer que conseguir el objetivo es una parte importante de la felicidad global de un proyecto.
- Poder completar los proyectos es el mejor premio para todo el esfuerzo y los sacrificios realizados.
- El hito que supone un proyecto es fuente de inspiración de toda la ambición necesaria para alimentar el espíritu de superación.
- Emprender un reto importante requiere ambicionar, con toda la energía posible, los hitos propuestos.
- La ambición será el hilo conductor que debe unir todas las piezas que componen el

rompecabezas en el que se haya involucrado un aventurero. La búsqueda del placer será uno de los motivos importantes para alimentar la ambición en lo que se refiere a un proyecto.

- Los placeres que deseamos sentir con cada objetivo formarán parte de la energía fundamental para encaminarnos hacia él.

Cerrando el círculo

Entristece pensar que todo tiene un principio y un final. Tal vez deberíamos ser algo menos rotundos y pensar que todo tiene una fase inicial y una fase final. Al igual que el hecho de entender que arrancar un proyecto nunca es solamente fruto de un momento concreto o de una decisión específica, sino que responde a la suma de diversos factores acumulados en una persona o en una organización durante muchísimo tiempo, tanto en lo que se refiere a la parte tangible o racional como a la más espiritual u onírica, también podemos comprender que la conclusión de una aventura no puede limitarse a unos instantes o unos acontecimientos específicos.

Resulta fácil definir y relatar los hechos concretos: el 4 de enero llegué al final de mi expedición al Polo Sur; el 7 estaba ya de nuevo en Punta Arenas (Chile); el 9 llegaba a Barcelona y el 17 me recibía el presidente de la Generalitat de Cataluña. Durante esas semanas hablé con todo tipo de medios de comunicación y, el 23, el diario deportivo líder en Cataluña me concedió el premio a la gesta humana-deportiva del año. El 28 me dedicaron un homenaje en mi pueblo natal y durante muchos meses siguieron celebrándose actos o reconocimientos que formaban parte de la conclusión de esta aventura. Por fin, el mes de mayo presentamos oficialmente la película documental de la expedición y, con todo el equipo, consideramos que aquel era en verdad el punto final que concluía formalmente el proyecto.

Pero finalizar cualquier proyecto vital supera, con mucho, los hechos o las fechas concretas.

Cualquier objetivo interesante tiene que haber pasado por tres fases esenciales desde su gestación hasta su conclusión: 1) soñarlo o imaginarlo; 2) pensarlo y planificarlo; 3) ejecutarlo desde el inicio efectivo hasta el final. Aunque faltaría aquí una cuarta fase fundamental: la que cerraría realmente el círculo y supone el aprendizaje de todo ello.

Una vez terminada la parte tangible del reto, empieza el tramo más interesante del asunto: la interiorización y asimilación de lo que se ha vivido, para que pase a formar parte de uno mismo y nos proporcione un importante enriquecimiento en nuestra evolución personal. Quedarse solo con los resultados superficiales de cualquier proyecto o aventura supone desaprovechar la mayor parte de lo que puede aportarnos. Las fotografías, las felicitaciones, el reconocimiento público y la satisfacción por haber superado el reto están muy bien y siempre son factores valiosos; pero son hechos puntuales que se borrarán rápidamente con el paso del tiempo si no los exprimimos al máximo para llegar a lo que hay más allá.

El cerebro es como un paracaídas: solo funciona bien cuando se abre. Quienes

desean liderar su propio camino vital deben exigirse ser esponjas mentales para absorber al máximo todas sus experiencias, tanto positivas como negativas. Pero además deben entender también que la finalidad de tener una mente abierta es como la de tener la boca abierta: debe llenarse de algo valioso.

La imaginación, la creatividad, los valores, la confianza, la energía, la perseverancia, la superación, la capacidad de decidir, el control de los miedos, la gestión de las emociones, encajar los fracasos, la ambición, el amor propio, el buen humor, la serenidad y otros muchos factores esenciales para planificar y llevar a cabo retos enriquecedores son elementos que no se pueden entrenar en un gimnasio, ni ser adquiridos en una tienda, ni siquiera ser aprendidos en una escuela, en un libro o en manual teórico. Todos esos aspectos son herramientas imprescindibles para poder activar el sendero hacia cualquiera de nuestros objetivos, y solo los conseguiremos a partir de la trayectoria de nuestros actos y actitudes que, para bien o para mal, irán formando nuestro carácter.

El circuito de cualquier proyecto solo quedará completo cuando hayamos conseguido extraer las conclusiones adecuadas y aprender de todas las conductas, propias y ajenas, del entorno o de los hechos y significados de todo ello. En la medida en que hayamos sabido hacerlo, tendremos más o menos combustible y más o menos calidad para iniciar de nuevo otro círculo vital, soñándolo primero, planificándolo después y ejecutándolo por fin, para volver a adquirir lecciones de vida que fortalezcan los muelles de la plataforma de lanzamiento de nuestro desarrollo como personas inquietas y ansiosas por abrazar un futuro apasionante.

Antes de partir hacia la Antártida, escribí que uno de mis motivos principales era aprender cosas sobre la actitud y la conducta humanas. Pese a ello, jamás sospeché que me había matriculado en uno de los mejores másteres del mundo en esta especialidad, pues todo lo que me ocurrió, desde las dificultades climáticas, la dureza física, el prematuro abandono de mi compañero, la soledad extrema, haber podido conectar tanto con aquella zona especial del planeta, me permitió llevar a cabo una revisión sistémica y completa en 360°, tanto de mí mismo y del entorno donde me encontraba como de mi persona integrada en aquel lugar concreto y en el planeta en general.

En este libro ha aparecido varias veces el concepto de «radicalidad» y ahora, cuando ya llegamos a las conclusiones, advierto que es muy importante que tendamos a ser cada vez más radicales en el sentido de estar más arraigados en unos valores y unos compromisos determinados. Eso significa que todas las lecciones obtenidas a partir de las diversas experiencias acumulan más conceptos valiosos en nuestras raíces y, por ello, nuestra radicalidad será mayor aún, aportándonos una fuerza y una energía increíbles en cualquiera de las nuevas pruebas que, en el futuro, tendremos que

afrontar y nos permitirán crecer.

He dicho en distintas partes de este libro que la vida es un gran proyecto que se compone de la suma de muchos otros proyectos. Al hilo de este argumento, si tratamos cada uno de estos proyectos de modo estanco tendremos, como resultado, una amalgama de experiencias inconexas que nos proporcionarán agradables recuerdos pero nos habrán enriquecido poco en conjunto. Lo que extraemos de cada aventura es lo más importante cuando todo termina, y eso debiera conectarnos tanto con nuestro propio interior como con el resto del mundo para llegar a ser, poco a poco, algo muy fácil de escribir y pronunciar, pero muy difícil de perseguir y conseguir: ser mejores personas.

Este libro me ayuda a cerrar el círculo de una aventura vivida, siempre, en un congelador y con las ideas muy frescas. Una gran parte de las reflexiones y los aprendizajes que he obtenido de ella se expresan en estas páginas. Ignoro si forman ya parte intrínseca de mí o aún están solamente en el plano de las ideas o de los conceptos interesantes a los que me gustaría tender, pero que siempre cuesta aplicar. Sin embargo, lo cierto es que creo en ellos y me interesa mucho ir comprobándolos para ver cuál pasará a ser un elemento más de mi carácter en el futuro y cuál permanecerá en mi subconsciente, durante cierto tiempo, e irá diluyéndose hasta desaparecer.

Aunque eso forma parte de mis propias conclusiones en esta aventura concreta, mi intención al ponerme a escribir el libro era que el conjunto sirviera como guión o hilo conductor para que todo el mundo se viera reflejado, de un modo u otro, ya fuera en alguno de los aspectos tratados o en la globalidad del concepto de querer entender la vida como algo que nosotros mismos debemos liderar si no queremos ser liderados.

De nosotros depende actuar como espectadores u optar por ser guionistas y actores principales de nuestra película vital; si nos limitamos a contemplar cómo realizan los demás sus sueños, o nos dedicamos a hacer realidad los nuestros. Si deseamos vivir activamente nuestra existencia o solo la pensamos o teorizamos. Si vamos siguiendo el camino que se nos ha establecido o estamos dispuestos a dar pasos por otros senderos que nos expandan como personas y nos muestren espacios nuevos, tanto físicos como mentales.

No estamos obligados a pasar los años que nos han sido concedidos en este mundo de forma rutinaria, como si fuera algo predestinado o programado previamente por una existencia en la que debemos hacer en cada momento lo que toca, como una permanente búsqueda de la comodidad y la seguridad, como un puro camino que nos lleva a consumir etapas predeterminadas y siempre previsibles. La vida puede ser mucho más que eso y cabe considerarla un proyecto apasionante, una inmensa aventura en todos los niveles, un camino que elegimos en cada momento y, sobre todo, una

acción permanente que nosotros decidimos liderar en cada etapa.

Sin duda las palabras «aventura» y «proyecto» deben de ser las más repetidas en las páginas que acabáis de leer. Mi ilusión era que cada vez que las leyerais, aplicarais en ellas vuestro propio contenido, vuestros propios sueños, vuestras propias intenciones, vuestros propios planes vitales. No importa que sean grandes retos o pequeñas iniciativas; da lo mismo si el ámbito es deportivo, cultural, profesional, familiar o social; lo que cuenta es que, cuando nos planteemos objetivos que nos ilusionan, estos tengan sentido, nos enriquezcan y nos hagan crecer como personas, que sean provechosos, tanto para nosotros mismos como para nuestro entorno inmediato o global.

Nos ha tocado vivir momentos muy complejos, convulsos incluso y tremendamente inciertos. Pero ¿alguien piensa que eso no ha sido así casi siempre en la historia de la humanidad? ¿Alguien piensa, todavía, que con la velocidad a la que todo ocurre hoy en día, aunque la economía funcionara bien, habría estabilidad y certidumbre en nuestro entorno? En mi modesta opinión, con más o menos estabilidad económica, los constantes cambios y la complejidad serán siempre un rasgo esencial de nuestra sociedad, presente y futura. Por lo tanto, si siempre ha sido peligroso dejarse arrastrar en la vida, ahora, siendo conscientes de cómo funciona todo ello, eso sería una temeridad mayúscula. Hemos de aspirar, solo por pura supervivencia, a liderar nosotros mismos nuestro camino; y si, además, pretendemos ser felices y desarrollarnos como personas, deberemos ser más líderes aún de nuestro gran proyecto, de nuestra vida.

Con todo ello no pretendo mostrarme negativo, ni pesimista, simplemente deseo señalar una realidad. A fin de cuentas no deja de ser como en cualquiera de las aventuras que hemos ido mencionando: las dificultades forman siempre parte del camino. Pero para quien las tome como unas circunstancias que deben afrontarse para conseguir unos objetivos importantes y estimulantes, todo ello será solo una sucesión de obstáculos que deben evitarse o superarse.

Mucha gente asocia el concepto de aventura con algo peligroso y lleno de riesgos, pero tal vez debamos empezar a pensar que, ahora, quien más se arriesga es el que está inmóvil y esperando que la vida vaya arrastrándolo sin avanzar en busca de nuevos espacios, nuevas oportunidades, nuevos retos, nuevas fronteras, nuevos valores, nuevas dimensiones.

Resulta simplista y absurdo pretender basar nuestra felicidad solo en el mundo conocido y en las cosas tal como están ahora o han estado hasta ahora, escogiendo, claro está, las partes más buenas y rechazando las malas, dedicándonos a reivindicar y luchar únicamente para conservar algunas cosas que nos proporcionaban seguridad, comodidad y bienestar. Evidentemente, hemos de preservar todas las cosas positivas

que podamos, pero no a costa de sacrificar la valentía para explorar nuevos caminos que, forzosamente, sustituirán en gran parte algunas de las rutas ya trazadas. Hemos de aprender también a renunciar; la propia evolución nos lleva a tener que amoldarnos constantemente a nuevos entornos, en los que perderemos muchas cosas pero, al mismo tiempo, ganaremos muchas otras. No hemos de permitir que las circunstancias nos superen, porque en ese caso nos asaltarán las dudas sobre lo que hemos de hacer, sobre lo que la vida exige de nosotros o sobre si servimos para algo; en cambio, si nos dedicamos a crear y vivir proyectos, partiremos siempre de una sola pregunta básica y de gran calado: ¿qué quiero de la vida?

Estamos ya en el siglo xxi; en el año trece del siglo xxi; y sería totalmente estúpido pretender guiarnos por los parámetros del siglo xx. En primer lugar porque ahora no cabe aplicar ya algunas fórmulas válidas en otros tiempos, y en segundo lugar porque, aunque tuvo cosas buenas, tampoco es un siglo del que podamos enorgullecernos al cien por cien.

Del mismo modo que hemos hecho con nuestras experiencias personales y nuestros proyectos, también en el caso de las épocas hemos de ir cerrando círculos, y ahora toca afrontar un nuevo paradigma social en el que, al margen de exigirnos una importante capacidad de autoliderazgo, también tendríamos que fijarnos el objetivo de ser líderes conscientes que persiguen unos resultados de felicidad, sostenibilidad y prosperidad, tanto para nosotros mismos como para el resto de la sociedad y el medio ambiente. Esperemos que este sea el liderazgo imperante en el futuro, pues de esta forma todos conseguiremos vivir e impulsar nuestros planes individuales para componer un gran proyecto vital que, además, se encuentre vinculado al logro de un gran proyecto para la humanidad.

Aunque toda esta reflexión final parezca algo alejada de los factores más concretos que se tratan en los capítulos anteriores, forma parte del modo con el que cierro mi círculo particular en la expedición al Polo Sur. Allí aprendí muchas cosas, hice que encajaran muchas piezas del rompecabezas de mi vida, potencié muchas reflexiones, maduré en algunos aspectos y, por encima de todo, tomé una gran decisión. Quería ser líder de mi vida; un líder consciente de que sus acciones forman parte de un todo y cualquier cosa que haga ha de estar alineada con determinados valores sociales y medioambientales. He decidido que este será uno de los sentidos básicos de mi vida cotidiana y de mis proyectos en cualquier nivel. No sé si eso me proporcionará más o menos éxitos concretos, pero sin duda me hará feliz y fuerte para poder avanzar por la intensa época en la que nos hallamos.

Dicen los sabios que el mejor modo de prever el futuro es imaginarlo y provocar las acciones que nos encaminen a él. Sin duda esto no es una definición absoluta, pero es

muy probable que contenga gran parte de verdad. A fin de cuentas, no podemos controlar la duración de la vida, pero sí la dirección y la intensidad con que la vivimos.

En el Polo Sur conté 2.304.400 pasos. Pero en la vida he dado muchos más, aun sin haberlos contado. Sería hermoso que todo el mundo hubiera calculado los pasos que ha dado para llegar al lugar donde se encuentra, pues todos llevamos acumuladas muchas lecciones, experiencias y emociones. Sin embargo, ahora lo importante es el siguiente paso que debemos dar, pues será el primero del resto de nuestro camino, y en este paso debemos concentrar toda nuestra energía, toda nuestra sensibilidad, toda nuestra sabiduría y toda nuestra pasión.

Ignoro si mi próxima gran aventura será el Polo Norte u otra cualquiera, pero estoy seguro de que, a partir de este instante y hasta que se acabe lo que se daba o llegue al final de mis días, programaré muchas otras, más grandes o más pequeñas. Somos el proyecto que realizamos, y eso es algo que debemos tomarnos muy en serio.

Que tengáis un buen proyecto, una buena vida. Que deis muchos pasos y gocéis cada uno de ellos. Que vuestros días sean apasionantes y estén llenos de sentido. Que seáis conscientes de lo que hacéis y de adónde camináis. Que gocéis de vuestra aventura. Y, sobre todo, que viváis intensamente para sentirnos vivos.

Índice

| | |
|---|-----|
| Portadilla | 2 |
| Créditos | 3 |
| Dedicatoria | 4 |
| Contenido | 5 |
| Creeré lo que dices cuando vea lo que haces | 6 |
| 1 | 9 |
| 2 | 13 |
| 3 | 25 |
| 4 | 34 |
| 5 | 45 |
| 6 | 55 |
| 7 | 63 |
| 8 | 70 |
| 9 | 81 |
| 10 | 92 |
| 11 | 103 |
| 12 | 109 |
| Cerrando el círculo | 115 |