

Valentí Samjuán LO QUE TE HACE GRANDE

50 COSAS QUE
APRENDÍ CORRIENDO
POR EL MUNDO

SHOW
SOME
FUCKING
PASSION.

LA HISTORIA DE VALENTÍ SAMJUÁN,
PRESENTADOR DE TV Y CORREDOR DE
PRUEBAS EXTREMAS.

Índice

Portada

PRÓLOGO. NO CORRES HUYENDO DE ALGUIEN, SINO PERSIGUIENDO ALGO

POSPRÓLOGO

50 COSAS QUE APRENDÍ CORRIENDO POR EL MUNDO

1. LAS DESGRACIAS NUNCA VIENEN SOLAS. PERO DEJAR QUE SE QUEDEN
DEPENDE DE TI (5)

2. DE LO PARECIDO DE CORRER Y LA PUTA VIDA

3. MACHETE EN LA BOCA, Y A SEGUIR CORRIENDO (14)

4. CUANDO VUELVES A NACER PUEDES SER QUIEN TE DÉ LA GANA (25)

5. 50 EXCUSAS DE MIERDA PARA NO HACERLO

6. 50 TRUCOS SANJUANEROS PARA SALIR A CORRER

7. SI NO LO HACES, ES QUE NO TE DIO LA GANA

8. NO LO CONSIGUES CUANDO CRUZAS LA META, SINO EL DÍA QUE TE
CONVENCES DE VERDAD QUE VAS A INTENTARLO

9. CUANDO LO CONSIGUES, COMPENSA TODO LO QUE DEJASTE POR EL CAMINO
(36)

10. LOS LIBROS DE AUTOAYUDA NO SIRVEN PARA NADA. LOS VÍDEOS DE
AUTOAYUDA, MENOS

EPÍLOGO: 50 FRAMES DE UNA VIDA CORRIENDO

CRÉDITOS

Te damos las gracias por adquirir este EBOOK

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Próximos lanzamientos
Clubs de lectura con autores
Concursos y promociones
Áreas temáticas
Presentaciones de libros
Noticias destacadas

PlanetadeLibros.com

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



Explora Descubre Comparte

Pensé que correr servía para escapar.

Así empezó todo. Corría para escapar. Para dejar fantasmas atrás. Huyendo de personas, sentimientos y decepciones que todavía ardían demasiado hondo como para poder meter el dedo dentro del cazo sin quemarte la piel hasta arrasarla.

Sin arrancarla de cuajo demasiado pronto. Como cuando arrancas el Ironfix transparente de un libro de la escuela que estabas forrando y, al ver que queda una pequeña burbujita, o que queda desencajado, intentas despegarlo y te llevas todos los colores que había en la portada. Todos los rostros. Todas las miradas. Todos los recuerdos. Todos los todos. Un *all included* en toda regla.

O como cuando arrancas un *bluetag* de la pared, porque la foto que aguantaba ya no debe estar ahí, ni en la pared ni en tu vida, y al quitarlo te llevas por delante medio centímetro de pladur. Porque la pared no era pared, y el recubierto de pintura era menos sólido que lo que te unía a la persona de la foto que acabas de romper a pedacitos.

Por eso corría yo.

Solía hacerlo a todas horas.

Corría por la mañana, a mediodía, antes de comer o después de hacerlo, a media digestión.

Corría en ayunas, antes del amanecer, mientras la ciudad todavía no se había despertado, como sintiendo que les estaba robando a todos unas cuantas horas de ventaja. Incluso puede que pensara que absorbía alguno de sus sueños, minutos antes de que se levantaran —os levantarais— para ir a trabajar. Haciéndole trampas al reloj, desactivando la cuenta atrás para que no estallara la bomba.

Corría a la hora de la siesta, o después de hacerla, o mientras todo el mundo veía *El diario de Patricia*.

Corría antes de hacer el amor, o recién follado.

Corría habiendo merendado un zumo de naranja con cereales, o sin ganas de correr. Con las calles iluminadas por el sol, por farolas, o por nada. A ritmo de buena música, de un *podcast* de radio o de mis propios pasos contra el suelo.

Derecha izquierda, derecha izquierda, uno dos, uno dos, vamos vamos tira tira tira tira, vamos vamos vamos, de forma casi hipnótica.

Corría mientras echaban fútbol por la tele, aunque fuera la final de la Champions. O mientras el 90 por ciento de la gente de mi edad y en esa misma ciudad preciosa que es Barcelona estaba emborrachándose en el Razzmatazz o en el Apolo.

Corría en verano, en invierno, en primavera o en otoño. Incluso en época interestacional, si es que esto existe.

Muerto de hambre porque aún tenía que cenar o jodido de frío porque ese día diluviaba y había salido a lo Sanjuan, es decir, sin un puto cortaviento. Y ni hablar de chubasquero: es lo que tiene la vida, que los chaparrones no avisan. El que avisa es el hombre del tiempo de las noticias, y no da una ni en pintura. *Life is life*, dicen en inglés. O «Hay que joderse», que dicen en mi barrio.

Corría por la ciudad. Asfalto en vena. Como sintiendo que gastando suela gastaba dolor. Como creyendo firmemente, y juro por el de la religión y el de las biblias que es verdad, que a cada paso que daba, estaba un metro más lejos de aquello que me atormentaba.

Así de ingenuo era entonces.

Cuanto más corras, más habrás huido.

Cuanto más corras, menos te perseguirá el ruido.

Corría por la carretera de les Aigües, un santuario que todo corredor que vive en mi ciudad venera como una especie de pulmón al que escapabas cuando los archivadores verticales ya te han comido demasiado terreno y tienes el alma a media asta. O cuando la alegría que te caracteriza te obsequia con un minuto de silencio que dura días. O Semanas. O meses.

O con un cerrado por defunción.

Ahí es donde antes solía refugiarme: poca gente, vistas privilegiadas de las calles, hormigas que se mueven en plena ebullición. Y tú, en medio de la montaña. Lejos. Pero no tan lejos como para no ver todo lo que sucede. Cerca, pero no tanto como para no sentirte superior: estás por encima. Muchos metros por encima. Y a la tranquilidad que eso te da, hay que añadirle un inevitable sentimiento de superioridad: «Aquí estamos más cerca de los dioses, chicos. Los que estáis abajo no vais a alcanzarnos».

Bueno, esto fue hasta que de repente ese templo, en una referencia casi bíblica, se convirtió en un mercadillo de poca monta. O en una analogía más nuestra: hasta que la carretera de les Aigües se transformó en las Ramblas.

Corría por Collserola. Por la avenida Diagonal, arriba y abajo.

Al lado de Sagrada Família, donde vivía en ese momento. Y bordeando el mar que le da vida a la capital catalana. Siempre el mar. Siempre el romper de las olas.

Siempre el vaivén del agua contra las rocas.

Así que fuera la hora que fuese, en algún momento de mis carreras, a medio *sprint* o recuperando después de hacer series, olía esa libertad que venía manchada de Mediterráneo. Siempre ese olor a mar roto. A sal apetecible. A helado no dulce ni comestible, pero que te llena la boca sólo con su aroma. Daba igual si era al amanecer. Por la tarde. A la hora de la siesta o a la hora del polvo mañanero.

Pero sobre todo corría de noche.

Y los que habéis corrido de noche sabéis que correr de noche no es correr. O no es sólo correr.

Corría de noche. De madrugada, incluso. Porque la oscuridad de la noche oculta tu fragilidad ante la gente que te cruzas por la calle. Y eso ya es algo.

Pero la soledad de la madrugada hace que no haya nadie por las calles que pueda juzgarte. Paz absoluta. Tranquilidad sanadora. Segundos que se convierten en minutos, que mutan en horas, que vacían tu cabeza y te recargan el alma.

Cuanto más horas corría, mejor me sentía.

Cuanto más sudaba, menos pensaba.

Cuanto más lloraba, menos recordaba.

Cuanto más escapaba, menos me alcanzaban.

Mis fantasmas.

Mis problemas.

Mis horas turbias.

Como si fuera un poema, en fondo y forma.

La primera época en que salí a correr con regularidad, sin que eso tuviera nada que ver con un entreno o un objetivo deportivo, fue por una chica que me dejó.

El tema de siempre. Más viejo que Van Gogh, que se cortó la oreja para mandársela a una chica; más gastado que Laura Pausini. Sí, sí, la de «Marco no está, Marco se fue». Pues supéralo, mujer, y no nos atormentes con tu música. Y aun así, caí en lo mismo en lo que caemos todos desde el inicio de los tiempos. Así de previsibles somos.

A mis veinticinco años estaba convencido de que iba a ser la mujer de mi vida. Recuerdo que cuando me dejó por otro que trabajaba conmigo no podía evitar los ataques de pánico. De inseguridad. Hasta tal punto que durante unos días me sentía incapaz de hacer lo que llevaba ya siete años haciendo: una simple entrevista. Un reportaje. Unas preguntas divertidas con el micro por la calle.

Lo único que me tranquilizaba en ese primer gran duelo que sentí en mi vida era meterme en la cama abrazando su cuerpo desnudo. Pequeño. Menudo. Agarrable.

Aunque, claro, después de una primera noche sin ser novios pero durmiendo abrazados y desnudos, me di cuenta de que iba a ser peor el remedio que la enfermedad. Y sin pensarlo, sin que nadie me lo hubiera recetado, sin saber muy bien de dónde lo saqué ni por qué, sin esperar que lo anunciara el hombre del tiempo, que de todas formas no iba a acertar, a la siguiente madrugada salí a correr.

Corrí toda la noche.

Corrí toda la madrugada.

Corrí por toda la madrugada.

Un rato y paraba. No estaba demasiado en forma.

Andaba y corría. Corría y me paraba.

Lloraba y pensaba, y volvía a correr. Y a llorar. Y a parar. Y arrancaba de nuevo. ¿A qué? Pues a todo un poco.

Y así pasó mi primera madrugada corriendo.

Ése fue mi bautizo.

Porque en cierto modo se puede decir que esa noche volví a nacer.

Y ese 25 de octubre de 2005 empezó una nueva vida para mí.

Aunque en ese momento yo no lo sabía.

De día seguía hecho trizas. Porque mi cabeza pensaba. Porque mi corazón sentía. Porque mi alma añoraba. Y qué cojones, porque me había tirado la noche corriendo y llorando, y llorando y corriendo. O al revés.

En esa época las hice bastante gordas. Eso sí que eran sanjuanadas y no lo que hago ahora. Recuerdo que salíamos a tomar unas copas con los amigos. Al Jamboree, por ejemplo. De hecho, a cualquier local de la plaza Real.

Salir, o estar fuera de casa, que no es lo mismo, me convenía. Porque a pesar de ser mi casa, mi casa no era mi casa si no estaba ella.

Total, que, a la mínima que podía, montaba un plan para salir a darlo todo. Aunque fueran sólo unas horitas, para engañar al cuerpo y hacerle pensar que todo iba bien, y que al llegar a casa, una vez desnudo, despojado de problemas, y de noche, y de oscuridad, me metería en la

cama y ahí estaría la agarrable. La menuda. La que me acababa de dejar por un compañero de trabajo.

Y mi casa que ya no era mi casa volvería a ser mi casa.

Y mi vida que ya no era mi vida volvería a ser con ella.

Así que nos tomábamos las copas.

Seguramente más de las necesarias.

Posiblemente más rápido de lo saludable.

Probablemente más tóxicas de lo aguantable.

Y después de esos copazos, mientras unos se iban en taxi, otros a follar y otros a los brazos de su pareja de funcionario, yo me iba al guardarropía.

Sí, perdón, ¿me das la mochila? Sí, la mochila negra, gracias. Salía del Jamboree. O de Enfants. O del Apolo. Y ahí hacía mi Peter Parker particular: detrás de un contáiner, o en una cabina de teléfonos (que tiene más glamur, o al menos tradición de superhéroes) me calzaba las zapatillas, pantalón corto y sudadera, y me iba a correr. Sólo habrían faltado los calzoncillos por fuera.

Ole Sanjuan, con dos cojones. Spiderman sale a recorrer las calles de Barcelona, en plena madrugada, y cruzándose a todos los borrachos que intentarán llegar a casa sin vomitar tres veces por el camino.

Correr era mi método de transporte.

Correr era mi escapatoria cuando ya no podía quedarme en cualquier otro lugar.

Correr era mi terapia, mi amante, mi momento, mi memento, mi mamada.

Correr, durante esos meses, era mi droga dura.

Correr, para mí, no tenía nada que ver con correr.

Así que correr me hizo fuerte.

Puede que demasiado.

Puede que desalmado.

O frío.

Puede que invulnerable.

O lo que es peor, infranqueable.

Y seguí corriendo y huyendo.

Escapando.

Esquivando.

Construyendo en un solar que no era mío. Edificando en una zona no urbanizable. Recaudando fondos que sólo podía guardar en un paraíso fiscal porque, si los declaraba a la Hacienda de los Sentimientos, me habrían hecho tributar más del 50 por ciento de mis decepciones. Y ahí, en un banco de Andorra, de Suiza, o de las Caimán, estaban mejor: ordenados, generando intereses, pero ocultos. Que se lo digan a Pujol. O a Bárcenas.

Correr me construyó. Me edificó. Puso ladrillo tras ladrillo en una concatenación de capas de piel que ya no aceptaban heridas. Y si llegaba la herida, por casualidad, no conseguía infectar. Inmunidad, en cierto modo. Impermeabilidad al dolor. Algo que no transpira. Un cielo raso sin estrellas, y sin cielo, y sin escalera para poder alcanzarlo.

Me hice mayor.

Creo que esto es lo que pasó. Que me hice mayor.

Ahí dejé enterrado un cachito de ese niño que dicen que todos llevamos dentro. Salvé a Peter Pan, pero le arranqué las alas a Campanilla.

Y seguí corriendo. Metódicamente.

Run, boy, run. Un temazo de Woodkid.

Run boy run! This world is not made for you

Run boy run! They're trying to catch you

Run boy run! Running is a victory

Run boy run! Beauty lays behind the hills

Hasta que me di cuenta de que uno no puede huir de sí mismo.

Hasta que me di cuenta de que, por más que corría, no avanzaba.

Hasta que me di cuenta de que el GPS siempre marcaba el mismo punto de inicio y de final en la carrera de ese día. Y no porque estuviera corriendo en círculos, sino porque no me movía de ese mismo punto de partida en todo el rato.

Hasta que me di cuenta de que el GPS no estaba estropeado. Era yo el que había perdido el norte.

Hasta que me di cuenta de que el fisco venía a por mí. Y que las cuentas ocultas ya no eran ocultas, y que era yo quien tenía ahora que rendir cuentas. O rendirme yo. O rendirme a la evidencia.

Run boy run! The sun will be guiding you

Run boy run! They're dying to stop you

Run boy run! This race is a prophecy

Run boy run! Break out from society

Así que como rendirme rimaba con reírme, decidí lo segundo casi por supervivencia. Pero esto ya lo contaré más adelante.

¿Y qué haces cuando lo que haces ya no te sirve para lo que lo hacías?

La verdad es que fue muy jodido darme cuenta de que la solución no solucionaba el problema. Y que incluso había generado otro problema. Al que tendría que buscarle otra solución.

Porque en cierto modo corría para esconderme.

Para no dar la cara.

Para no enfrentarme a lo que veía como una derrota.

Para rehuir aquello que sabía que tenía que perseguir.

Para no avergonzarme de no haberlo conseguido. O de no haberla conservado.

Para hacer el avestruz, que cava un agujero en el suelo, y mete la cabeza dentro. Sólo que yo me la metía por el culo.

Y ahí va la primera cosa que aprendí.

Y éste será el nombre del primer capítulo de este libro: no corres huyendo de alguien, sino persiguiendo algo.

Y si no es así, menuda mierda esto de correr.

Y menuda mierda de pérdida de tiempo.

*Tomorrow is another day
And you won't have to hide away
You'll be a man, boy!
But for now it's time to run, it's time to run!*

Y sí, seguramente el nombre del capítulo debería ir al principio y no al final, pero ¿cómo vas a saber de qué estás hablando antes de escribirlo?

Y más importante: ¿cómo vas a saber de qué va la aventura si todavía no la has vivido?

¿Cómo vas a llamar matrimonio a alguien con quien te acabas de casar si puede que en tres años estéis cada uno en su casa?

¿Cómo vas a ponerle nombre a la criatura, o a pintarle la habitación de rosa o azul, si aún no sabes si será niño, niña o marciano?

O ¿cómo vas a saber si ésta es la aventura de tu vida, si la estás viendo desde el sofá de casa?

Pues eso, señora.

Pues eso.

Ah, y acabo de decidir que este primer capítulo no va a ser un capítulo como tal, sino un prólogo.

**PRÓLOGO:
NO CORRES HUYENDO DE ALGUIEN, SINO PERSIGUIENDO
ALGO (1)**

«No importa cómo me llame.
Se nos conoce por nuestros actos.» (2)

BATMAN

Un postprólogo es lo que va después del prólogo.

O lo que escribo una vez tengo el libro acabado, y el prólogo, y los epílogos y los agradecimientos.

Incluso la banda ha salido ya al escenario a tocar los bises. Y el director de la obra de teatro, con todos los actores, ha salido también a saludar. Y a hacer esa especie de reverencia ridícula que nunca valoras lo suficiente hasta que tienes lumbago y ya no la puedes hacer más en lo que se conoce como el *carpe diem* del lisiado de lumbago. Es decir, que ya está todo escrito, el pescado está vendido, y resulta que me doy cuenta, tarde como me sucede normalmente, de que no me he presentado.

Y si algo me enseñaron en mi casa es a ser educado: a saludar a la gente. Y a presentarme a los desconocidos.

A veces también funciona al revés: saludar a los desconocidos. Y presentarme a la gente.

Eso sí: nunca aceptar un caramelo de un desconocido. Aunque te haya saludado. Y se haya presentado. Eso, no. Eso, caca.

Así que igual que Juan Ramón Jiménez decidió que por sus santos cojones escribiría todas las g con j, aquí un servidor de ustedes decide que se inventa un nuevo tipo de capítulos que sirve para presentarse a uno mismo. A partir de ahora en la historia de la literatura universal podréis encontrar un postprólogo en todos los libros, y lo reconoceréis por tres cosas:

1. Va entre el prólogo y el capítulo 1.
2. Se titula Postprólogo.
3. En él, el escritor aprovecha para presentarse.

Y eso es el postprólogo. Lo que va después del prólogo.

No confundir con el postre. A saber: lo que va después del re.

O sea que ahí voy.

A lo de presentarme, no al postre.

Me llamo Valentí Sanjuan, tengo treinta y dos años, y en el último año y medio he recorrido muchos kilómetros alrededor de varios países nadando, en bicicleta y corriendo.

Especialmente corriendo.



Bueno, corriendo y llorando, pero esto no viene a cuento. Todavía.

He participado en la Marathon des Sables, por ejemplo: 250 kilómetros en autosuficiencia corriendo a través del desierto del Sahara. Seis días con maratón diaria, uno de ellos con doble maratón sin parar de día y de noche.

Cagando en una especie de quince o veinte orinales de plástico que compartíamos los mil quinientos participantes de esa santa locura.

Comiendo lo que llevábamos en la mochila. Cargando todo a cuestras: saco de dormir, esterilla, comida para siete días, navaja, manta térmica, silbato, frontal, ropa, olor a podrido después de una semana sin ducharse.

Compartiendo jaima con tíos más peludos que tú, que roncan más que tú, y que se tiran más pedos que tú. Y con un olor a pies que alimenta más que el tuyo. Aunque con el hambre que pasas, cualquier cosa que alimente es bienvenida. Como lo es la Coca-Cola que te dan el día cinco, la única cosa (aparte de agua) que te facilita la organización en esa semana de carrera.

Con los pies llagados por el calor. Por los kilómetros diarios. Por la falta de higiene. Porque los calcetines están hechos una mierda y casi podrían andar solos si no fuera que tienen más agujeros que el programa electoral del PP. Porque la única manera de curar esas llagas es con una aguja de coser, a la que le pones un hilo de coser, y con la que procedes a hacer lo que no sueles hacer: coser. Reventando la ampolla, esperando que supure, y que el hilo se quede dentro durante todo el día, y así mientras corres y la herida supura, filtre el líquido que se va acumulando.

También he corrido la Coastal Challenge, 240 kilómetros por la jungla de Costa Rica. En una carrera jodida jodida, en la que, sin ir más lejos, debíamos llevar un aparato denominado algo así como «extractor de veneno» (sí, sí, es lo que os imagináis, el nombre no engaña), tener cuidado con unos mosquitos que te pueden mandar a Pekín, cruzar ríos en los que supuestamente podría haber caimanes, echar a correr cuesta abajo si nos encontrábamos una pantera, o tener especial cuidado no ya con las serpientes, sino con una especie de bicho que cuando estás en el río se te mete por el culo. Os prometo que esto es cierto. Os dejo el enlace para que veáis cómo presentábamos la carrera, antes de viajar a Costa Rica, con un compañero de fatigas y amigo, Pepe Navarro *aka* @PepeHED:

<http://bit.ly/CoastalChallenge>

Pues imaginaos si la carrerita en sí fue dura que, cuando empezabas a correr, se ponía todo tan cuesta arriba (literalmente: había días en los que en 10 kilómetros hacías 3.000 metros de desnivel positivo) que te olvidabas del leopardo, la pantera, el *bichoojete* y la madre que parió al diablo. Y la única preocupación que tenías ese día era llegar como fuera a completar esa maratón diaria que tenías que hacer cruzando la selva de Costa Rica. Como dicen ellos: *pura vida*. Como digo yo: las pasé más putas que Caín.



También he hecho un par de Ironman en la isla de Lanzarote, el primero entrenado en apenas dos meses, y el segundo junto a mi hermana. En este último fueron los 3,8 kilómetros nadando, los 180 kilómetros de bici y los 42 kilómetros corriendo más bonitos de mi vida. Difícilmente se volverá a repetir algo tan mágico.

O he corrido el Ultraman de Gales, 515 kilómetros en tres días, en el que a unos 13 °C cruzamos un lago de 10 kilómetros con corriente en contra, o en el que nos perdimos durante 20 kilómetros el día que tocaban 280 kilómetros en bici con unos cuantos puertos de montaña y viento en contra.





Y de hecho, mientras este libro se esté imprimiendo, servidor de ustedes estará recorriendo la Powerade Madrid-Lisboa, una carrera de 770 kilómetros *non stop* en BTT en un máximo de cincuenta y cinco horas. Así que más me vale acabarla, o tendremos que quemar el libro. Y sinceramente, a Roger, mi editor, no creo que le haga mucha gracia.

Bueno, en realidad, nada de todo esto es tan duro como parece. Ya os lo contaré en otro capítulo si no me despisto: se trata de ir entrenando, ir paso a paso, y las cosas al final van saliendo. Aunque así, contadas de sopetón, suenen a grandes hazañas.

Pero no voy a empezar a quitarle mérito antes de que me conozcáis. Luego igual os dais cuenta de que todo era *postureo* para la foto. *Pa'l'Instagram*.

Sea como sea, de todo lo que he hecho este último año y medio, sí hay una cosa a la que creo que no se le puede restar ni un ápice de mérito. O mejor dicho de valor, en lo deportivo y en lo personal.

Como aventura, pero también como historia de amor.

Como viaje personal, pero también como pérdida total de lo que es o no civilizado.

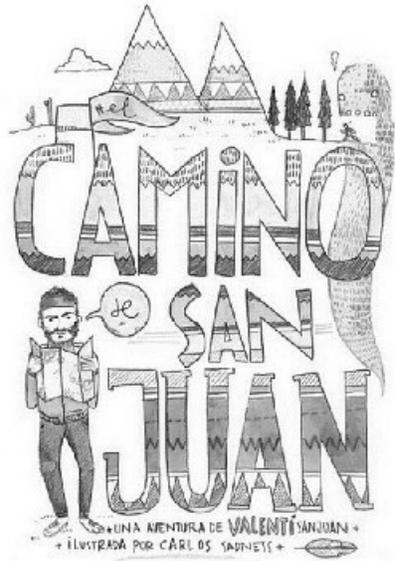
Como viaje a lo desconocido.

Como homenaje a mi madre.

Y como camino de ida hacia encontrarme a mí mismo.

Se trata de #ElCaminoDeSanjuan.

Para los que no sepáis de qué va el cuento, hay dos maneras de explicarlo: la deportiva, es decir, en qué consistió la cosa, y la personal, es decir, por qué hice tal burrada. Porque sí, lo que hice no se puede describir de otra manera y ahora, casi un año después de haberlo hecho, en las Navidades de 2013, me parece algo que sería incapaz de volver a hacer. Ni en esta vida, ni en las próximas cincuenta.



Y a veces éste es uno de los motivos por los que hacemos las cosas que hacemos: porque no sabíamos que eran imposibles. Y porque no sabíamos cuánto las íbamos a sufrir. Así que empezamos, vamos tirando, avanzamos un poco más, y cuando nos damos cuenta de lo jodido que realmente es, resulta que es casi más largo el camino de vuelta que el que queda hasta llegar a meta.

Y estos dos factores creo que son imprescindibles para entender qué fue y cómo conseguí acabar #ElCaminoDeSanjuan.

Pero a lo que iba. A explicar de qué se trató la aventurilla. Primero de todo, en lo deportivo: todos sabréis lo que es el Camino de Santiago. No hace falta remontarse a su origen, ni a sus connotaciones religiosas (o sí, esto ya depende de cada uno, de su curiosidad, de su formación o de sus inquietudes y creencias), sino simplemente al recorrido.

Es un camino histórico que llega hasta la catedral de Santiago de Compostela. De hecho, son varios caminos, ya que los hay desde varias partes de la geografía española y de otras partes del mundo. Cada uno toma un nombre (y una distancia diferente) en función de dónde empieza, y bien podría utilizarse para estos casos lo de «todos los caminos llevan a Santiago».

Existe el Camino Francés, que empieza en Saint-Jeande-Pied-de-Port. El Portugués, el Aragonés, el Inglés, el Catalán, el del Norte, el Vasco, el de la Plata...

Cada uno de estos caminos recorre kilómetros y kilómetros para llegar hasta la catedral de Santiago de Compostela. Y este peregrinaje, que algunos toman como sagrado y otros simplemente como experiencia personal o deportiva, se divide en etapas. Suelen ser etapas accesibles, de 20 o 25 kilómetros al día más o menos. De tal forma que cualquier persona con una movilidad relativamente normal y en un estado de forma más o menos regular, lo puede hacer sin demasiados problemas.

El Camino que elegí yo fue el más largo. No sé por qué, pero siempre he tenido en la cabeza, consciente o inconscientemente, ese fragmento del poema de Robert Frost:

*Dos caminos se bifurcaban en un bosque y yo,
yo elegí el menos transitado.
Y eso hizo toda la diferencia.*

Que diréis: pues menuda mierda de cita si la dice Valentí. Pero si la ponemos en boca de un clásico, pues ya es otra cosa. Así que no sé si tomé el menos transitado, pero sí el más largo: el Camino Francés. Porque, bueno, ya que estábamos, íbamos a hacerlo bien, ¿no? O como decía el sabio: si hay que ir se va, pero ir *pa' ná* es tontería.

En total, eran 800 kilómetros entre el pueblecito francés donde empieza la aventura, a 30 kilómetros de Roncesvalles, y Santiago de Compostela. Y la idea era hacer esos 800 kilómetros corriendo.

¿Cómo iba a hacerlo? ¿En treinta días o en veinticinco? Eso habría sido lo lógico. Pero no disponía de más de diez días en total. Por tema de vacaciones, por tema de poder escaparme del trabajo, y por un tema personal que os contaré un poquito más adelante, cuando os explique el porqué de todo esto.

Y ahí la cosa empezó a complicarse. Hasta el momento #ElCaminoDeSanjuan era algo bastante sencillo de explicar: recorrer el Camino de Santiago, el itinerario francés, y completarlo en diez días, a razón de unos 80 kilómetros corridos al día. Sencillo.

Bueno, sencillo de explicar, y más jodido de hacer.

Pero entendible, a fin de cuentas.

Hasta que llegó una de las primeras sanjuanadas del proyecto.

Como ya había anunciado en Twitter que iba a marcarme el reto de correr el Camino, hubo alguien que publicó un tuit que todavía daba más sentido al asunto. Se trataba de un viaje personal, así que la propuesta de este seguidor era muy simple: por qué, en lugar de salir de Francia, no empezaba ya el Camino desde Barcelona. Desde mi casa.

Claro, la tentación era muy grande. Inmensa. Y en cierto modo, también validaba otra expresión que cuando vas a hacer el Camino escuchas a mucha gente que domina el tema: el Camino empieza en la puerta de tu casa. Menuda alegoría, además.

Pensándolo un poco, tenía todo el sentido del mundo. Pero tenía un hándicap: los 800 kilómetros iniciales, que ya parecían insalvables, a los que ahora, y de una tacada, se le añadían 600 más. Casi duplicaba la distancia. Y en cuanto a días, como máximo podía intentar rascar tres más. O sea que tenía que dividir 600 kilómetros en tres días. Así que la única manera que veía de hacerlo era dividiendo el viaje en dos tramos: días uno, dos y tres en bicicleta. De Barcelona hasta Francia, hasta Saint-Jean-de-Pied-de-Port. Y luego del día cuatro al trece corriendo una media de 80 kilómetros diarios.

Ahí aprendí un par de cosas, aunque me parecen tan obvias que no van a ir a la lista de las cincuenta. Digamos que éstas te las llevas de regalo, invita la casa. Eso sí, a cambio, el día que nos crucemos me das un beso si eres chica. Y un billete de 10 euros si eres chico.

La primera es que cuando trabajas con los demás, cuando te dejas ayudar, cuando la gente que te sigue, o con la que trabajas, o tus propios amigos, aportan algo a lo que estás haciendo, inevitablemente creces. Vamos, lo de siempre: que cuatro ojos ven más que dos, que diez cabezas piensan más que cinco, y que dos tetas tiran más que dos carretas.

Digo esto del trabajo colaborativo porque en este último año y medio lo he utilizado mucho. Casi por inercia. Casi por intuición. Casi porque me ha salido así. Pero cuanto más va, más tiro de él. A mí no se me habría ocurrido lo de hacer el Camino desde mi casa. Así que abriendo lo que haces a la gente que te rodea, ya sea tu pareja, tu familia, tus amigos, o la gente que te sigue en internet, siempre vas a salir ganando, siempre vas a conseguir hacer cosas mejores, más originales, más genuinas. Más tuyas aunque menos tuyas.

Ese viaje fue realmente especial, y si en lugar de empezar en mi casa hubiera empezado directamente en Francia, no habría dejado de ser (¡eh, y con todos los respetos!) un Camino de Santiago normal y corriente más. Gracias a ese tuit, la aventura fue incluso más aventura. Más personal. Más inolvidable para mí. Y más jodida desde el minuto cero. Bendita locura.

La segunda cosa que aprendí a raíz del tuit es que no se puede estar tan motivado y ser tan inconsciente. Un poco sí, qué cojones. *Rauxa*, que decimos los catalanes. Pero también *seny*. Que el *pit i collons* está muy bien, y te ayuda a conseguir muchas cosas, pero un poquito de cabeza no está mal a veces.

Con esto me refiero a algo muy sencillo: me caliento muy rápido. Y como de momento tengo la suerte (o la desgracia) de haber logrado todos los retos que me he propuesto este último año y medio, por salvajes que hayan sido, e incluso de seguir con salud y sin lesiones, pues a la que se me cruza una burrada por la cabeza, *pa'llá* que voy.

Y esto está muy bien. Porque incluso el día que no lo consiga, pues sacaré una gran experiencia y un buen aprendizaje. Y una buena cura de humildad. Y tomarme según qué cosas con un poco más de respeto.

Pero hasta que llegue ese día, estoy en peligro constante de que se me vaya de las manos. En un Ironman. En un Ultraman. Pero sobre todo en alguna de estas aventuras más incontrolables que una carrera normal y corriente, como fue cruzar la jungla de Costa Rica, o como fue recorrer los más de 1.600 kilómetros de mi Camino de Santiago particular. A veces escuchas que tal montañero se ha quedado tirado escalando. O que han tenido que ir a rescatar a un corredor en no sé qué bosque nevado. O que no han llegado a tiempo a salvarle la vida al aventurero que hacía *nosequé*. Espero que, en una de éstas, no sea yo el que salga en las noticias. Y si es así, al menos que haya merecido la pena el intento.

Y es que, volviendo al Camino, ahora entenderéis por qué os digo que a veces pienso que al que van a ir a buscar es al Sanjuan. Porque ya que iba a salir de Barcelona, pensé, qué coño Barcelona. Mejor sal de casa de tu padre, en Tordera. O sea que 70 kilómetros de más. Y lo que acabó resultando lo más complicado de todo: las fechas elegidas. Del 19 al 31 de diciembre de 2013.

Es decir, estas pasadas Navidades.

Es decir, los días más fríos e impredecibles del invierno pasado.

Es decir, por si no lo recordáis, varias ciclogénesis consecutivas acechando España, sobre todo por donde yo iba a pasar y en especial Galicia.

Es decir: nieve, lluvia a diario, más de un diluvio, mucho mucho viento, un frío que ni con calzoncillos de lana, y niebla a cascoporro.

Ah, y por si fuera poco, aquí el iluminado del Sanjuan decidió que lo haría completamente solo. Sin avituallamientos. Sin acompañantes. Sin soporte alguno más que lo que llevaba en la mochila. Con un iPhone que murió al quinto día en una caída por la montaña, con lo cual iba

incomunicado. Corriendo de día, pero también de noche. Y en pantalón corto, ojo, que no podía ir muy cargado. Suerte que pasado León, en Astorga y en estado de semicongelación, pude comprarme un poncho para cuando llegó la nieve más dura.

De todo esto salió un documental que encontraréis en YouTube, unas ilustraciones de Carlos Sadness como la que veis en la página 23, y un librito que acompañaba el documental, que se tituló #ElCaminoDeSanjuan, y en el que, intentando explicar de qué había ido la cosa, y por qué no había podido evitar enfrascarme en tal insensatez, decía lo que leeréis a continuación: «Mi madre murió de cáncer el 31 de diciembre de 2008. Nadie lo imaginaba. No entraba en los planes de nadie. Estaba completamente sana. Ni fumaba ni bebía. Hacía deporte. Trabajaba como la que más. Disfrutaba esquiendo. Y estaba llena de vida. Tenía sesenta y cinco años y acababa de jubilarse. Justo un mes antes. Llevaba varios años ahorrando lo que podía. Y esperaba la primera paga de la jubilación para comprarse un equipo de esquí nuevo».



Seguramente ésta no sea la mejor manera de empezar un libro. Pero tampoco parece la forma más adecuada para echar el telón a la vida de mi madre. Se la llevó un cáncer. Un puto cáncer. Uno de éstos, de los muy hijos de puta. Llegó sin avisar, un 13 de octubre. Y en menos de dos meses arrasó con todo. También con el equipo de esquí, que seguirá expuesto y desaprovechado en el escaparate de alguna tienda de deportes de Girona.

Como un vestido de novia. Hecho a medida para una joven bella. Que se quedó en la sastrería porque el futuro esposo la dejó plantada antes de pasar por el altar.

Recuerdo que en la libreta de trabajo que siempre llevo conmigo, donde anoto reuniones, frases de pelis que me gustan, e ideas que todavía no saben que pronto serán rescatadas del limbo de los proyectos precreados, escribí una sola pregunta.

¿Qué le dice un hijo a una madre que se muere?

Y luego silencio.

En dos meses no volví a escribir nada.

No supe qué decirle. Porque ella no quería saber que se moría. Y yo no quería decírselo. Y mi padre no podía saberlo. Y el resto de la familia no osaba comentarlo.

¿Cómo le dices a una madre, la madre de mi madre, mi abuela, que está a punto de enterrar a una hija? Ningún padre debería sobrevivir a un hijo.

No volví a escribir en esa libreta hasta hoy, que tomo apuntes de qué quiero contar en este libro. Con una sola excepción: el día 2 de enero de 2009. El día que enterrábamos a la esposa de mi padre. A la madre de mi hermana. A la hija de mi abuela. A la persona de quien más he aprendido en este mundo: la madre que me parió.

Estaba sentado en la bañera. Libreta en mano. Sabía que en una hora me tocaba decir unas palabras en una iglesia que estaría abarrotada de gente que la había querido. O admirado. O las dos cosas.

No tenía ganas de escribir nada. Ni mucho menos de pronunciar, minutos después, esas palabras en voz alta. Como certificando ante demasiados testigos que esa pesadilla era real.

Nunca había tenido que enfrentarme a una situación tan dolorosa. Hasta ese momento. Y es que, para lo bueno y para lo malo, siempre hay una primera vez. Ésta es la primera noticia. La segunda: ni lo bueno ni lo malo duran eternamente.

Así que, desnudo, llorando y con la libreta en la mano, tomé unas notas.

Recuerdo que acababa pidiendo a todos que, con su mejor sonrisa, se levantaran e intentarían despedir a mi madre con un aplauso merecido. Como el de las buenas pelis, con final feliz. Como en las obras de teatro, donde los actores, e incluso el director, tienen que salir varias veces a saludar. Como el de las ovaciones que reciben los equipos de fútbol después de una remontada épica, de esas que necesitan de prórroga en el partido de vuelta.

Putra mierda de metáforas que se me ocurrieron.

Ni la película había tenido final feliz.

Ni la actriz protagonista podía salir a saludar.

Ni había tenido ocasión de jugar el tiempo de descuento. Roja y a la calle. Sin poder discutir. Injusta: penalti y expulsión. No me jodas, Rafa. Que te has equivocado de jugador.

Recuerdo que la gente lo intentó. Recuerdo que entre la gente estaban mis amigos. Recuerdo que la enfermera que la ayudó a morir era Emma, una de las personas que más me han querido en este mundo, y ahí estaba, con el corazón doblemente roto. Que mi abuela no tuvo valor para venir a ver cómo se llevaban a su hija en una caja de madera. Que hacía frío y no me salía la voz. Recuerdo como si fuera hoy que jamás, en los centenares de veces que he tenido que hablar en público o ponerme delante de un micro, nunca antes había tenido ganas de morir. E incluso llegado a sentir la sensación de que, en ese momento, algo moría definitivamente dentro de mí.

Recuerdo la cara de alarma de todo el mundo cuando les pedía que aplaudieran a mi madre, y la buena intención que todos le pusieron al asunto. Fue un momento precioso y terrorífico. Jamás lo olvidaré. Las lágrimas de mi padre, a quien nunca antes (y muchas veces después) había visto llorar. O que en mi cabeza no dejaba de sonar *Kite*, una canción de U2 que me habría encantado que presidiera este último capítulo de la vida de mi madre. Habla del padre de Bono, muy enfermo, a punto de morir.

*Who's to say where the wind will take you
Who to say what it is will brake you.
I don't know, which way the wind will blow.*

Recuerdo que me hubiera encantado explicar a todo el mundo de qué iba la canción justo antes de escucharla. Dedicársela a mi madre. Una canción de un hijo ya adulto que le dice a su padre que no le quiere ver llorar, que ve lo que le está sucediendo, y que a pesar de saber que está a punto de quebrarse, y que su piel delgada pronto desaparecerá, él estará ahí para cuidarle. Y su voz, en concierto, huele a lágrimas mal curadas.

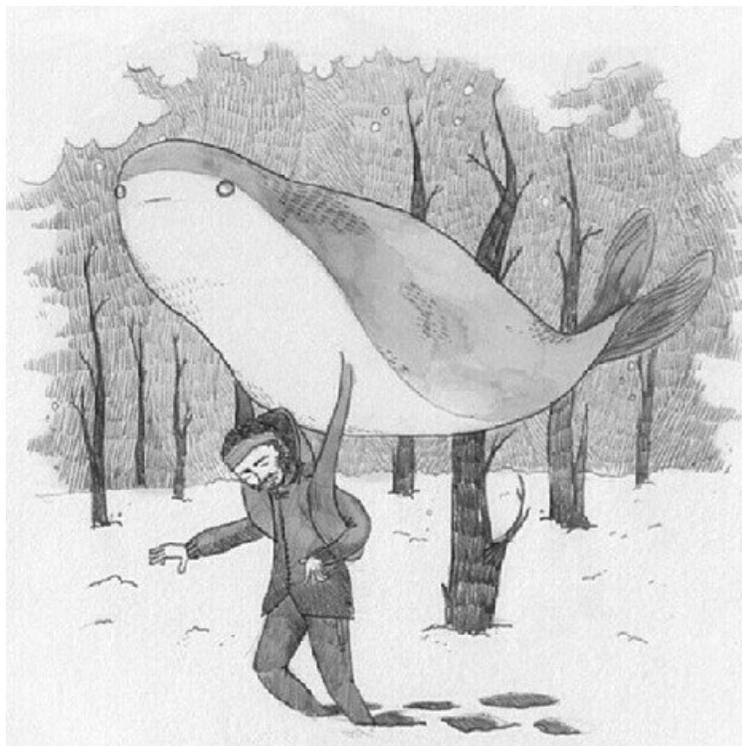
*I'm a man, I'm not a child. I'm a man who sees
The shadows behind your eyes*

También recuerdo que no lo hice porque me dio vergüenza. Por el qué dirán. Porque no me atreví a poner música en el entierro de mi madre. Menudo gilipollas estaba hecho.

Así que, ni tan siquiera en su entierro pude exorcizar mis fantasmas. No pude hacer como Bono, y trasladarle a mi madre, ya que no lo había podido hacer en los últimos días de su vida, cuánto sentía su premuerte. Y qué injusta era la vida. Y qué jodido era el Dios en el que ambos creíamos. Y qué pequeños éramos para no poder hacernos fuertes y plantarle cara a eso que la estaba reventando por dentro. No pasarás, *hijoputa*. Por aquí no pasarás.

Y vaya que sí pasó. No dejó nada entero. Dos meses le bastaron para llevarse dos cosas: a mi madre con los pies por delante; y a mi familia, que ya nunca más volvió a ser tan despreocupadamente fuerte.

Así que ya sabéis, si os habéis quedado con ganas de saber más de #ElCaminoDeSanjuan, ya estáis tardando en buscar el documental en YouTube. Y a comprar el libro en whereisthelimit.com/shop.



Venga, y colada la cuña publicitaria, seguimos adelante. Que si no recuerdo mal, y ya os digo yo que no porque he tirado varias páginas atrás y lo he verificado, me estaba presentando. Sí, presentándome, en la página 34. Pero como se suele decir, más vale tarde que mal acompañado.

Lo que os acabo de contar, así, sin que me lo hubierais pedido, es mi currículum.

No mi currículum laboral.

O mi currículum deportivo, si es que en cierto modo me queréis considerar deportista.

Ni mi currículum falso: ese que todos hemos mandado alguna vez a un trabajo pensando que colaría, y resulta que ha colado. Inglés, casi materno. Alemán, nivel alto. Francés, a pelo. Y luego resulta que apenas si hablas un poco de español.

Tampoco me refiero al currículum de fracasos amorosos. Eso daría para una trilogía. O una enciclopedia.

Hablo de mi currículum vital.

Porque decir está muy bien.

Porque aparentar es muy fácil.

Porque llenarse la boca está cada vez más de moda.

Porque hablar mola.

Pero hacer mola más.

Y este último año y medio, he hecho.

De hecho, he hecho y deshecho.

Y a lo hecho le he echado pecho.

Hasta dejar de ser un desecho.

Y creo que este capítulo, que se iba a llamar presentación, se va a convertir en el subtítulo que vaya justo por debajo de *Lo que te hace grande* en la portada.

Porque en quince meses aprendes un huevo de cosas.

Incluso aprendes que hay cosas que deberías desaprender.

Porque te las han enseñado mal.

O porque no deberían habértelas enseñado.

O porque te alejan de tus objetivos.

Y como así, a bote pronto, no sabría muy bien cuáles son las cosas que he aprendido, voy a hacer el esfuerzo de recapitular un poco, de mirar atrás, de buscar dentro de mí, de poner la lupa en lo que ha pasado, sacar la libretilla y la lista de la compra, y enumerar cincuenta cosas que he aprendido corriendo por el mundo.

De tal manera que aquí, por fin, empieza el libro.

POSTPRÓLOGO

50 COSAS QUE APRENDÍ CORRIENDO POR EL MUNDO

Aunque en realidad son 48, porque las dos primeras ya os la conté en el prólogo.

«Me sentí libre cuando supe que iba a fracasar.» (3)

PAUL AUSTER

Nunca me he considerado un desgraciado.

De hecho, siempre me he considerado un tío afortunado.

Alguien a quien la vida le sonrío.

Alguien que suele caer de pie.

Alguien que siempre tiene más vidas que las que aparentemente le han dado al repartir las cartas en la partida que nos estamos apostando.

Alguien un poco gato.

Alguien un poco gallina, por eso de que incluso sin cabeza he podido seguir corriendo un poco más, normalmente hasta llegar a meta.

Un poco estrella de mar, porque cuando me amputan una ilusión, me crecen otras dos.

Un poco inconsciente, y por eso, por no saber que no se podía, o no se debía, o ninguna de las dos, he conseguido hacer cosas bastante imposibles.

Así que tú, lector, que eres un tío *avispa* y observador, me dirás: pues ahí lo tienes. Tú eres quien eres, y has hecho lo que has hecho, has llegado donde has llegado porque eres un tío afortunado.

Un tío afortunado. Ahí es *ná*.

Pues bien, no hace falta que me lo digas tú. Ni que seas muy observador. Si recapitulas, si subes unas cuantas líneas hasta el principio del capítulo, verás que te lo acabo de confesar yo mismo. No hacía falta ser Sherlock Holmes para llegar a esa conclusión. Ni Sandro Rey.

Además, no es cierto. O puntualizo. No es del todo cierto. No soy un tío afortunado. Me explico.

Si buscara los motivos más directos para estar haciendo lo que hago hoy en día, y que en cierto modo deben ser los culpables en sentido último de que sea quien soy, esto nos llevaría a una desgracia en cadena.

O una cadena de desgracias.

No una. Ni dos. Tampoco tres. Sino cuatro.

Lo que vendría a ser un póquer de desgracias si lo dijéramos finamente. A las finas hierbas. O una retahíla de putadas como puños si nos dejáramos de literatura. Una hostia tras otra. De esas que llegan con la mano abierta, a lo colleja de patio de colegio: llegan por sorpresa, por detrás, a traición, y no sólo duelen sino que también te dejan una cara de tonto considerable.

Si lleváramos la metáfora de la colleja al típico grupo de graciosos del cole que deciden ahogarte en clase de deporte justo el día que descubriste la piscina por primera vez: cuatro inmersiones obligadas, una detrás de otra. Ninguna es lo bastante larga como para ahogarte definitivamente, pero a la que puedes sacar la cabeza con timidez del agua para volver a respirar, pues resulta que va el otro colega y te la vuelve a meter. La cabeza en el agua, se entiende. Y luego el otro. Y el otro. Y al final el cuarto. E incluso acaba pasando por ahí el profe, y en lugar de echarles la bronca, pues se apunta: que es el Sanjuan, pues *pa'dentro*.

Así que tú, que vas corto de pulmón y no esperabas que cuatro licenciados en el tema de la inmersión obligatoria se hubieran despertado sedientos de praxis, vas tragando agua a borbotones, que no a borbones. Un agua con sabor raro. Más que a cloro, a meado de tus supuestos amigos y futuros porteros de discoteca.

Pero igual nos dejamos de metáforas y vamos al grano. A los cuatro jinetes del Apocalipsis que en cuestión de unos meses me hundieron bien la vida.

En dos palabras: estaba jodido. Realmente muy jodido, si me permitís tres. *Im-presionante*, que diría Jesulín.

Lo primero fue lo más duro. De tal forma que lo que fue siguiendo, quizá porque estaba medio anestesiado del primer batacazo, o quizá porque según qué golpes en la vida te dejan tal callo que luego ya no vuelves a sentir el dolor tan intensamente, no fue tan duro en ese momento.

Nos situamos. Finales de 2008. En dos meses de diferencia, a mi madre le diagnostican un cáncer y sesenta días después estamos en su entierro. No entraré más en detalle, ahí tenéis el libro de *#ElCaminoDeSanjuan*, o el documental gratis en YouTube. Aquí llega el primer hostión en mayúsculas, y mientras aún me tambaleaba en el ring de este rechazazo que casi me había dejado KO, llegan de forma casi simultánea los tres siguientes ganchos de Apolo Creed.

Pocas semanas después, un señor de bigote blanco, aunque amarillento ya de tanto fumar Ducados, el que en ese momento era el jefe de programas de Catalunya Ràdio, me comunica que cuando se me acabe el contrato, igual que a tantos autónomos irregulares que en ese momento estábamos en la cadena, no se me iba a renovar. O sea, que buscara trabajo. O sea, que te jodan a ti y a los siete años que llevas trabajando aquí, de lunes a domingo, por la mañana, mediodía, tarde, noche y madrugadas. *Fuck you*, Mr. Sanjuan.

Eso sí, el señor gris de bigote amarillento me lo dijo de manera muy educada y muy sutil. Una especie de gracias por los servicios prestados, pero sin el gracias. Tampoco esperaba mucho más del tío que, meses antes y mientras le contaba que nos acababan de decir que a mi madre le quedaban cuatro semanas de vida, él me reprochaba que esos días tenía que concentrarme más en el trabajo.

Ahí te das cuenta de que las grandes empresas no tienen recuerdos, ni emociones, ni tienen ni un puto sentimiento (4). Y las personas que trabajan ahí y que deberían tener ese agradecimiento, se dedican a fumar Ducados de dos en dos.

Y no cuenta para nada que el día que tu madre muere, un 31 de diciembre y que tú presentas el programa especial de Fin de Año, estés dando las campanadas, completamente hundido por dentro porque un rato antes te ha llamado tu hermana para darte la noticia, pero festivo por fuera porque es lo que esperan los oyentes y la emisora de ti en ese momento.

Recuerdo que el programa empezaba a las once de la noche y duraba hasta las tres de la madrugada. Cuatro horas de calvario que tenía que presentar como si eso fuera un festival. Como si no hubiera pasado nada. Como se suele decir, la vida sigue. Sí, claro. Sigue para los que se quedan. Para los que tiran *p' adelante*. Para los que no han reventado por dentro. Y para el tío de los Ducados.

Es difícil de explicar, pero presentar el programa esa noche es una de las cosas más tristes que jamás me han sucedido. Y al mismo tiempo me llenó de felicidad. Pensar que mi madre, a través de las ondas de la radio, de wifi, o de sea la señal que sea que tengan contratada ahí arriba, lo primero que hacía desde el cielo era escuchar a su hijo haciendo aquello por lo que tantos años había luchado y que tanto le gustaba.

Pensar eso, dedicarle ese programa, hacer esas cuatro horas de radio como si las estuviera haciendo sólo para ella, me dio cierta paz.

Empecé el programa con *Bohemian Rhapsody*, un temazo de Freddie Mercury que es una carta de despedida de un hijo a una madre.

Por si no se vuelven a ver.

Por si él no puede volver a verla.

Por si ya no coinciden nunca más en esta vida. En esta puta vida de locos.

Y le acaba diciendo, tira adelante, tira adelante, porque ahora ya no importa.

Y no quería hacerte llorar, mamá. No quería hacerte llorar.

*Mama, just killed a man
Put a gun against his head
Pulled my trigger, now he's dead
Mama, life had just begun
But now I've gone and thrown it all away
Mama, ooh, didn't mean to make you cry
If I'm not back again this time tomorrow
Carry on, carry on, 'cause it doesn't really matter*

Inevitablemente, con cada *Mama* alargado de la canción de Queen (si habéis escuchado la canción sabréis a qué me refiero, y si no, ya estáis tardando en ir a Spotify a buscar la lista de reproducción «Lo que te hace grande»), cada vez que Freddie Mercury repite ese *Mama*, como si fuera una súplica, se me rompía el alma.

Aún hoy, casi seis años después, me sigue descomponiendo el puzle, al que siempre le falta una pieza.

*Goodbye everybody, I've got to go
Gotta leave you all behind and face the truth
Mama, ooh I don't wanna die
I sometimes wish I'd never been born at all*

Y pocas semanas después de saber que no seguiría en la radio, llegó el tercer aterrizaje forzoso, a lo Ryanair. Me echaron de una agencia de publicidad de la que representaba que era socio, o socio fundador, o como sea que se llamen estas cosas. Había dedicado dos años de mi vida a trabajar gratis para ellos. O con ellos, ya que sentía que esa empresa era mía. Y cuando dejó de convenirles y encontraron a otros que podían hacerlo más a su manera, es decir, más a la manera de «oh sí, jefe, lo hace todo bien, déjeme ser su esclavo, por favor, y si me lo permite, luego le cepillaré los zapatos con la lengua», pues cuando los encontraron, me echaron a la calle.

Twist se llamaba la agencia. Los míticos hermanos Albert y Oriol Uría, de Garage Films. Grandes empresarios y mejores personas. Habíamos estado incluso rodando un documental en Ohio y Nueva York durante un año, siguiendo la vida de diez estudiantes de teatro musical que, después de cuatro años de carrera en una de las universidades más caras y prestigiosas de Estados Unidos, tienen un minuto en un escenario para demostrar delante de los mejores representantes de la industria que merecen ser representados: los que lo conseguían iban camino a Broadway. Los que no, empezaban a trabajar de camareros. *The American Dream*, que dicen. *Los self made man*, en la tierra de las oportunidades donde puedes construir *The American Way of Life*. O irte a trabajar sirviendo copas.

Pues bien, a pesar de estar un año trabajando y viajando gratis en este documental, de preparar los dossieres, de echarle horas, de entrevistar junto con el resto del equipo a todos los alumnos, profesores, familiares... incluso después de dirigir uno de los cinco viajes porque Albert, el director, tenía que quedarse en Barcelona para rodar una *publi* de centenares de miles de euros, pues también me borraron del documental en el que, supuestamente, o así decían los créditos hasta ese momento, era guionista y director de segunda unidad.

La excusa fue muy buena: estamos mirando si te metemos en los créditos como el que carga las baterías de las cámaras. En fin, lo que decíamos antes de los sentimientos, o las buenas personas, en según qué grandes empresas. También en las pequeñas. Quien es malo es malo, y punto.

Y ahora que ya no tenía madre ni mis dos trabajos, todavía tenía que llegar el mazazo final. Me dejó mi novia. Y lo que es peor: me dejó después de liarse con un argentino. Calvo.

Y ahí, antes de entrar en una semidepresión profunda (y digo semi para que parezca menos duro de lo que fue), me dio la risa.

No me jodas, Rafa. Después de todo lo que me ha pasado, me deja liándose con un argentino. Como decían las del *Un, Dos, Tres*: «Campana y se acabó».

Y así me quedé.

Huérfano de madre.

Huérfano de trabajo.

Huérfano de empresa.

Huérfano de novia.

En pocos meses de diferencia. Sin tener tiempo de digerir ninguno de los mazazos. Sin poder decir esta boca es mía, casi por miedo a que si lo decía, alguien me quitara la boca también. O me la cosiera. Y los que me conocéis, ya sabéis que no me callo ni bajo el agua.

De ahí la metáfora de las cuatro inmersiones no voluntarias en una piscina. Porque a la que parece que sacas un poco la cabeza para respirar, con la boca abierta como un pan de kilo, resulta que lo único que puedes meter *pa'dentro* es un trago de agua con cloro. Porque uno de los

capullos de tus amigos ha pensado que sería gracioso volverte a zambullir sin pedir permiso.

Así me quedé. Con una cara de primo de campeonato. Pero no el primo de Zumosol, sino el primo paleta que no sabe de dónde le caen.

A veces pienso que tuve suerte.

Suerte en el tiempo de ejecución de lo sucedido.

Porque si todo lo que me pasó me llega a pasar en una misma semana, no me recupero ni por asomo. Habría sido incapaz de perderlo todo de una manera tan y tan rápida y seguir adelante. Incapaz de no rendirme cuando el destino arrasaba con la gente que tenía alrededor, así como con la vida que había ido construyendo en los últimos años.

Es verdad que cuando te encuentras en una situación así, por jodida que sea, continúas. A veces a modo de huida hacia adelante. A veces a modo de supervivencia. A veces a modo de la madre loba que, aun estando herida, ve que alguien amenaza a sus cachorros y saca fuerzas de donde no las tiene para matar al atacante antes de morir desangrada.

Supongo que algo así habría hecho. Pero si al final mueres desangrado como la loba, menuda gracia.

Si todo hubiera pasado en una semana habría sido la muerte, pero al mismo tiempo también lo habría sido que hubiera sucedido en dos años. Cada seis meses, uno de los batacazos.

Porque siendo así, una vez hubiera digerido e interiorizado cada una de las pérdidas, habría venido otra. Y así no hay quien se recupere. Ni quien sanee las cuentas de su corazón. Ni quien deje que el alma se contagie de un poco de alegría.

Así que, a pesar de lo que pueda parecer, esos siete u ocho meses fue el tiempo justo. El tiempo perfecto. El tiempo indicado y preciso. Ni más ni menos. Espaciado como para no ahogarme. Comprimido como para no consumirme.

Un parto prematuro en el que casi muero mientras me sacaban a la criatura con fórceps. Me la tuvieron que sacar porque, como yo al nacer, se estaba ahorcando con su propio cordón umbilical.

Un parto difícil, pero del que la criatura salió llorando.

Pero viva.

Y ahí, bautizando al recién nacido, a mi nueva vida, empezó todo de nuevo.

Tocaba pasar página y dejar atrás momentos muy tristes. Momentos muy duros. Momentos en los que me vi desahuciado. No sólo de mi piso. No sólo de mi sueldo. No sólo de mi trabajo. No sólo de mi sueño. No sólo de mi pareja. No sólo de aquello que sabía y quería hacer, y además me hacía feliz. Sino sobre todo de mi madre.

¿Y a quién le cuentas todas tus miserias cuando parece que estás perdiendo las ganas de vivir?

Así que, al volver a nacer, al recobrar la vida después de haber creído estar muerto, aprendí algo más que me ha guiado desde entonces y que creo que es de lo que habla este capítulo: las putas desgracias nunca vienen solas. Siempre van acompañadas. Y suelen llegar cuando menos las esperas. Y cuando menos las necesitas.

Que lleguen no es algo que tú decidas. Ahora, eso sí: dejar que se queden a tu lado, o peor, dentro de ti, parasitándote, comiéndote por dentro, y alimentándose de todo lo que te nutre, sólo depende de ti.

Así que una vez más, volví a correr.

Tocaba hacerse fuerte otra vez.

Tocaba renacer.

Tocaba lo del ave fénix.

Tocaba ser un poco el del pelo blanco del Equipo A.

Me encanta que los planes salgan bien, tocaba decir.

Me encanta que los flanes salgan bien, que diría Chicote.

1. LAS DESGRACIAS NUNCA VIENEN SOLAS. PERO DEJAR QUE SE QUEDEN DEPENDE DE TI (5)

«No te vencerán hasta que te des por vencido.»

VALENTÍ SANJUAN

Empezar los capítulos con una cita es bastante molón. Tiene un punto *cool*. Un punto aspiracional. Hasta un punto de tío leído.

Además, es verdad que siempre encontrarás una cita que se adapte a lo que quieras decir. Aunque quien la dijo se refiriera justo a lo contrario que tú quieres explicar. Descontextualizada, o mal parafraseada, o incluso citada a tu manera, funcionará para tu propósito.

Hay recursos incluso más divertidos. Josep Lluís Carod-Rovira, expresidente de ERC y exvicepresidente de Catalunya, estuvo bastantes meses citando a un poeta en el Parlament que no existía. Y el tío se quedaba tan ancho. Era una especie de reto intelectual al resto de los políticos del hemisferio, que jamás cuestionaron las citas de Josep Lluís, ni aquí y ni en la China popular.

Y el último recurso que te queda cuando buscas una cita a medida es: o bien inventarte una y atribuírsela a un anónimo, o bien fabricar tu propia cita, y citarte a ti mismo.

Así que yo me he inclinado por lo segundo. Ya que nadie me cita, ni a una cita a ciegas, pues me autorreferencio. En el fondo no es más que lo que hacen los patanes en las tertulias: «Ya lo dije yo en su momento». O peor: «Yo siempre he dicho que...». O mi favorito, porque añade la petulancia de la autocita + el desconocimiento de otros autores a los que citar + la cuña publicitaria al estilo de «He venido a hablar de mi libro». Cuando el tertuliano, con un par, dice: «Como ya vaticiné en mi libro *La decadencia social de la Europa de los sin valores*».

Cuando un tertuliano es capaz de esto, sólo cabe decir: olé, tío, además de ignorante, eres un farsante. No os dejéis engañar por esta raza de sofistas: que siempre opinan de todo, pero nunca supieron de nada.

Pues bien, que este parrafazo venía a raíz de la autocita.

Se trata de una cita que colgué en su momento en [instagram.com/valentisanjuan](https://www.instagram.com/valentisanjuan) (toma, ya he conseguido el grado máximo de tertuliano).

Os pongo en situación. De vez en cuando, normalmente una vez por semana, o cada dos, o una vez por mes, me gusta colgar una imagen en Instagram. Una imagen que sea representativa de un momento duro, o glorioso, o simbólico de algo.

De una carrera.

De algo que he aprendido.

De algo que me ha construido. Siendo un poco más yo.

O pareciéndome un poco más al yo que quiero construir.

De un desengaño. De una fecha o de una mancha.

De un hasta aquí. O de un no pasarán. O no pasaréis.

De un dale dale dale, tira tira tira, vamos vamos vamos.

La foto, aparte de un poco de retoque para camuflar que como fotógrafo soy un cero a la izquierda, lleva impresa una frase.

Y aquí va la imagen en cuestión.



Efectivamente, el tío demacrado soy yo. Barbudo. Escondido debajo de una gorra, para variar. Con la mirada perdida y los ojos vidriosos. Boca a media asta característica del que no tiene fuerza para cerrarla, ni suficiente aire para respirar por la nariz.

En la imagen aparecen también unos puños. Cuando los puse, en la composición de la imagen con una app desde el Sony Xperia, no sé en qué pensaba.

Si en los puños que me habían estado atizando.

O en los puños que me iban a servir para darle fuerte al que viniera a por mí.

O en los puños casi inmóviles del que los levanta a la altura de la cara para que, casi sin poder moverse, la cara le quede protegida ante las embestidas del otro púgil.

O por las tres cosas al mismo tiempo.

La foto está sacada en la Marathon des Sables. Como os he dicho, 250 kilómetros por etapas y en autosuficiencia en el desierto del Sahara. Cagando en un orinal de plástico que compartes con mil quinientos tíos. Pero bueno, no entremos en detalles.

Era el tercer día. Es decir, la tercera maratón consecutiva a 50 °C al sol. Corriendo por dunas. Y alimentándome de comida liofilizada. Podría ser pollo. Podría ser paella. Podría ser una col de Bruselas pasada. Es decir, que no sabe a nada.

Recuerdo que era el tercer día porque el primero salí a conservar. A no quemarme desde el minuto cero como me pasó en Costa Rica. A no sufrir tanto desde el primer kilómetro e intentar dosificar el sufrimiento extremo de este tipo de carreras del demonio. O del infierno. O de los dos.

Así que el primer día fui de menos a más. Salí despacio, y en la escalada a las dunas, fui adelantando a gente. Un corredor tras otro. Despacio, pero ganando terreno. De la posición setecientos más o menos, al doscientos largos en que debí de acabar la etapa.



El segundo día hice lo mismo. Los primeros 10 kilómetros a un ritmo constante, pero viéndolas venir. Y poco a poco, sin aumentar demasiado el ritmo, ver cómo iban cayendo como moscas. Ese día acabé ya en la posición ciento y pico.

Realmente, no me importaba para nada saber cuál era mi número entre esa sopa de héroes, pero me servía como indicador para ver si cada día iba mejor físicamente, si me había pasado de ritmo, o si iba demasiado lento. Evidentemente, y más en una primera participación en una prueba de este estilo, el único objetivo seguía siendo terminar, aunque tuviera que arrastrarme para cruzar la meta.

Y nos plantamos en el tercer día. El de la foto. Y el del mensaje. El de la autocita:

NO TE VENCERÁN
(hasta que te des por vencido) (6)

En esa tercera etapa, salí como siempre. Es decir, como los dos días anteriores. Cautos, a priori.

Pero como buen león que soy, y un poco capullo que nunca acaba de aprender del todo, salí cauto pero también un pelín crecidito. Porque las dos etapas anteriores las había hecho dosificando bien. Acababa reventado, porque en estas carreras lo das todo y más, pero empecé regular y crecí con el paso de los kilómetros. Ganando terreno. Ganando posiciones. Ganando confianza y adelantando a muchos corredores que, en cierto modo, iban quedando como cadáveres desparramados en un campo de minas que no sabían esquivar.

Así que después de esas dos primeras maratones, me creí alguien.

Y a la que te crees alguien, chaval, estás jodido (7).

No lo compartí con nadie. No lo dije. Fue un secreto a voces que me corría por dentro. No comenté la estrategia con ninguno de mis compañeros de jaima, ni tan sólo con Roberto G. Morera, a quien conocía del Ultraman de Gales. De puertas afuera, seguía siendo un corredor humilde que sale a verlas venir. De puertas adentro, ya estaba plantada la semilla que decía: «Valentí, sal con calma, pero aprieta más que ayer y que anteayer, que esto te lo comes».

Y joder que si me lo como. Casi con patatas.

En una carrera a tantos grados, con tan poca agua, con 10, o 14 o hasta 16 kilos que puedes llevar cargados a la espalda, donde corres por dunas, o arena del desierto, o terreno irregular, habiendo dormido encima de una alfombra y pasando mucho frío de noche y calor e insolación de

día, una etapa no es una etapa.

Cada uno de los días, cada una de las etapas, es como tres o cuatro carreras distintas.

No sirve que te guíes por los kilómetros que te quedan por delante, ni tan sólo por las horas que vas a tardar en recorrerlos. Cualquier referencia deportiva que tengas pierde toda validez. En tiempo, en distancia, en esfuerzo, en desgaste, en dureza mental, en hundimiento personal.

Eso me pasó todos los días, aunque, como veréis, en esta tercera etapa de la foto lo acusé mucho más hasta casi quedarme tirado.

La explicación es muy simple. Tú empiezas a correr: 5, 7, 10 kilómetros. Has salido a buen ritmo. No vas dormido pero tampoco te queman las piernas. Y con un esfuerzo relativo te has plantado en el primer avituallamiento.

Evidentemente no llevas el ritmo de un diez mil, ni por asomo estás corriendo en treinta y nueve o cuarenta minutos. Ni por el terreno. Ni por la distancia. Ni por las circunstancias. Pero puedes plantarte ahí en hora y poco, hora y veinte. Para un par de minutos para recargar los botellines de agua, te refrescas, intercambias cuatro palabras cordiales con la gente que llegó al mismo tiempo. Te ríes un poco si puedes. Tomas aire, y a seguir.

Ahí puedes llegar a pensar: pues no era para tanto. Ya va casi una cuarta parte de la etapa, y la verdad es que no era para tanto. Y si llegas a pensarlo, amigo mío, estás muerto. *Fucked up*, que dicen los americanos. Pero que muy *fucked up*.

Porque lo que has hecho hasta ese momento no cuenta para nada. Es parte del pasado, ni tan siquiera del presente. Forma parte de una carrera que ya no puntúa, y tú empiezas otra:

Con(tra) los demás corredores.

Con(tra) el desierto.

Con(tra) el calor, y el sol, y la fatiga acumulada y la que está por venir.

Y sobre todo, con(tra) ti mismo.

Y tu cabeza. Y tus fantasmas. Y lo solo que sepas correr cuando todo se pone realmente feo y ya no hay ganas, ni fuerzas, ni agua en el botellín, ni un compañero al lado con el que correr, ni batería en tu teléfono para ponerte una *powersong* y dar lo poco que te queda dentro.



Y lo único que hay son dunas. Viento. Arena. Insolación. Y una montaña que subir.

Hay quien dice, y cada vez creo que con más razón, que una maratón no empieza hasta el kilómetro 30. Ese momento terrorífico conocido como «El Muro». El muro contra el que te estampas si no vas suficientemente preparado. El muro con el que topas si vas preparado, pero has dado un poco más de lo que podías dar. El muro con el que chocas si no te has alimentado bien. El muro con el que tropiezas si no has bebido lo que tocaba, o te fallan las piernas, o la cabeza va tocada, o el ritmo ya no aguanta.

Lo mismo me dijeron del Ironman, semanas antes de que debutara en Lanzarote. Fue un psicólogo deportivo que en ese momento salía con una amiga mía más bonita que las pesetas. Todavía no tenía bici, y me entrenaba en un gimnasio de Barcelona haciendo sesiones de cinco y seis horas seguidas en una bici de *spinning*. En medio de una de estas sesiones, el chaval, también corredor de Ironman, entró en la sala y me dijo: «No te preocupes, que esto que estás haciendo, un sábado por la tarde, sólo te ayudará a tener la cabeza fuerte. Y te acordarás cuando lleves 120 kilómetros de bici. Porque hasta ese momento, no empieza el Ironman».

Algo parecido pienso de mi próximo reto, la Powerade Madrid-Lisboa. Serán 770 kilómetros sin parar, de Madrid a Lisboa. Sin dormir. Sin bajarse de la BTT. *Non stop* y máximo en cincuenta y cinco horas. Y ahora, justo a una semana de correr esta especie de carrera de locos donde seiscientas personas correrán por relevos y sólo dieciocho la haremos del tirón, me da la sensación de que, hasta que no llevemos 500 kilómetros, no empezará la carrera de verdad.

Entonces, si la carrera empieza en el kilómetro 30 de la maratón, o en el 120 de la bici, o en el 30 de cada etapa en la Marathon des Sables, o a partir del día nueve o diez de #ElCaminoDeSanjuan, o a partir de la hora 30 en la Powerade Madrid-Lisboa... ¿por qué hay que correr los kilómetros de antes? ¿Qué sentido tiene? Si es que lo tiene...

Creo que la respuesta es muy simple.

Porque es una carrera de ultradistancia.

Una carrera de fondo.

Una tortura deportiva que te pondrá a prueba en todos los sentidos.

En el físico.

En el psicológico.

En el puramente deportivo, evidentemente.

En el del umbral del dolor.

Y en el de la paciencia. Y el aguante.

Es verdad que mucha gente me dice: ya, pero esto que hacéis lo hacéis porque queréis. Porque disfrutáis. Porque os gusta.

Y sí, pero no.

O sí, pero no sólo.

No solamente.

Yo no disfruto corriendo por el desierto durante una semana y comiendo fideos que saben a pies y meando en un orinal. Yo no me divierto derritiéndome al sol, o subiendo una montaña de arena y piedras, agarrándome a una cuerda para no despeñarme, mientras un helicóptero de la organización nos barniza de arena porque está sacando imágenes aéreas chulas y épicas.

Yo sufro como un cabrón. Y lucho, y peleo, y me peleo con todos los elementos que he citado antes: el mental, el físico, el de la paciencia, con el dolor, con las ganas, con el preguntarte qué cojones hago yo aquí cuando podría estar en una piscina. Y creedme que las paso muy pero que

muy putas. Lo que pasa es que, a fin de cuentas, parece que sé sufrirlo bien. Aguantar. Capear el temporal y seguir tirando. Un poquito más. Unos metros más. Una etapa más. Una carrera más.

Aunque parezca imposible de creer: todos somos capaces de sufrir hasta puntos inimaginables para conseguir algo que realmente va a hacernos felices (8).

Probadlo y me daréis la razón.

Y si no lo dais todo, es que no lo queríais tanto (9).

Eso aprendí. Que sabía sufrir. Y no sólo en la carrera, sino en los miles de kilómetros que te comes durante el año entrenando para llegar a estos desafíos y no morir en el intento.

A cualquier hora.

Cualquier día de la semana.

En cualquier terreno, y tiempo atmosférico.

Y mientras mis amigos se están tomando cualquier copa.

Entonces, ¿por qué lo hago?

¿Porque soy un masoca?

Seguramente algo de eso haya.

Si no, cuesta de entender.

¿Porque es algo que alimenta mi ego?

Seguro que también en parte.

Fui capaz de hacer eso, te dices.

Fui capaz de hacer tal cosa.

Otro muro que no pudo conmigo, que no me tumbó.

Que no me enterró.

Pero sobre todo porque esta es la parte de la larga distancia que más se asemeja a la vida. O a la puta vida, si me permitís.

Y así se va a llamar este capítulo, que se queda a medias, y sigue en el siguiente.

2. DE LO PARECIDO DE CORRER Y LA PUTA VIDA (10)

«La vida es como montar en bici, si dejas de pedalear pierdes el equilibrio.»

ALBERT EINSTEIN (11)

No sé si con el rollo que os he pegado hasta ahora recordaréis el primer capítulo. El de los cuatro chapuzones. El de los cuatro jinetes del Apocalipsis. El de los cuatro tragos de cloro con sabor a meado. El de perder a una madre, una empresa, un trabajo y una novia en pocos meses.

Pues para mí, en la vida, ése es el muro. Ése es el kilómetro 30. Ésa es la última parte de la bici en el Ironman, aun esperando para correr 42 kilómetros. Ésa es la doble maratón de Marathon des Sables, cuando ese día ya has corrido 50 o 60 kilómetros, y te quedan otros 30 kilómetros de noche, solo, y con un hambre que te comerías la arena del desierto.

Hasta ese momento, era llanear. Era el calentamiento. Era un rodaje sin presión en el que te habías dejado llevar, sin que te quemaran las piernas, ni los pulmones, ni la cabeza ni el alma.

Sí, es cierto, habías encontrado algún repechón. Pero a la que parecía que iba a convertirse en puerto de montaña, bajada, soltar piernas, recuperar y a volver a llanear.

Hasta que llegas al muro. A ese kilómetro 30. Y la vida te pone a prueba por fin. En un momento que ojalá no llegara nunca, pero por el que inevitablemente todos pasaremos si es que no hemos pasado ya. E incluso si ya hemos pasado, no os preocupéis que, en un momento u otro, volveremos a pasar.

Porque nos echarán de un trabajo. Porque esa chica de la que te habías enamorado perdidamente y creías que sería, o era ya, la madre de tus hijos, te ha dejado por otro: otro hombre, otro trabajo, otra ilusión, otra prioridad que la hace soñar lejos de ti. Porque muere tu madre, o te amputan una pierna, o te encuentran un cáncer, o un tío borracho y drogado que iba por la carretera atropella a tu hijo que iba en bici y que tenía aún demasiadas primeras veces por estrenar: el primer amor, el primer beso, el primer sexo adolescente, el primer día de resaca, pero unas horas antes la primera borrachera. Porque qué sería de la resaca, para qué merecería la pena, si la noche antes no hubiera sido absolutamente épica, juvenil e intrascendente con el paso de los años. Porque tu mujer no podrá superar haber perdido el hijo que compartíais, y que en cierto modo era el reflejo de vuestro pasado y vuestro futuro, y de vuestra falta de presente ahora que el chaval no está. Porque te dejará hundido en este doble luto. O triple, porque también estarás enterrando tu vida.

Y ya me perdonaréis si todo esto os suena trágico. Perdón, que resulta que el tío que siempre se ríe ha venido ahora a aguaros la fiesta.

Sí, ya. Pero lo único que seguro que tenemos en común cada uno de los que estáis leyendo este libro y yo es que un día, más temprano que tarde, seremos pasto para los gusanos.

Por eso me río tanto y siempre que puedo. Y con todo lo que hago. Porque un día estaremos en una caja de pino. Y los gusanos nos comerán hasta dejar sólo una tortilla de huesos.

Así que mientras todos y cada uno de estos inconvenientes, o zancadillas de la vida, o chapuzones en la piscina de *meos* vayan llegando, hacia ese kilómetro 30 de la maratón, más vale que sigamos teniendo fuerza en las piernas, y locura en la cabeza, y coraje en el corazón, para seguir corriendo un poquito más. Sólo un poquito más. Lo justo, lo suficiente, lo necesario, como para salir de ésta no indemnes, no ilesos, no intactos, pero sí vivos. Vivos. Vivos, al fin y al cabo.

Pero dejamos la vida, y volvemos a Sables.

A esas tres minicarreras que tenía cada uno de los días.

Y a lo mal que lo iba a pasar servidor de ustedes en la tercera etapa.

Por lo general, cada día me pasaba lo mismo. Buena carrera hasta el kilómetro 10, conservadora pero firme. Y entre el kilómetro 10 y el 20, puede que por acelerar inconscientemente el ritmo, acababa pinchando. De cabeza y de físico. Se me hacía muy cuesta arriba. Imagino que porque el cansancio de esa misma etapa empieza a hacer mella, y ves que todavía te quedan tantos kilómetros para correr en reserva que crees que el coche se quedará tirado en la cuneta por falta de gasolina. Y no te falta razón.

Acabas reventando en el 25. Y, oh sorpresa, aún te quedan 15 o 17 por recorrer. Y te acercas además a las horas más calurosas, alrededor de mediodía.

Y ahí empieza una tercera microetapa dentro de la etapa. Lo que has conseguido guardar en el primer tramo, de repente, bebiendo un poco, y comiendo cualquier barrita o frutos secos, te vuelve a dar vida. Además, ver que los que corrían un poco más ligeros que tú también están cayendo como moscas, incluso más rápido de lo que tú lo haces, te confirma que no vas tan mal como creías. Y que si aprietas los dientes, podrás salir adelante e incluso salir reforzado de esa escabechina generalizada que está dando por saco a todos los supervivientes de la plaga de Egipto.

Sacas fuerzas de donde no las hay. Te acuerdas de alguna canción en concreto. Piensas en cómo le contarás todo lo que estás viviendo a tu pareja, si la tienes. A tus amigos. A tu hermana. Imaginas cómo será el vídeo que saldrá de esta aventurilla. Y lo que debe de estar pensando tu madre mientras te ve cruzar el desierto cuando un año y medio atrás eras incapaz de correr 8 o 10 kilómetros. Como dijo en Twitter Marc Elena, un buen amigo, cuando acabé mi primer Ultraman: «Yo había corrido con Valentí hace un año y medio. ¡Y os juro que era un tío gordo!».

Finalmente, suele haber un último tramo de cada etapa, en los 5 o 6 kilómetros finales, donde ya no puedes más, y tiras más por inercia que por otra cosa. Porque ya sería inútil caerse al suelo. Y porque desvanecerse sería incluso más duro que correr 50 o 60 kilómetros de vuelta.

Es el momento donde ya sólo piensas en llegar. Donde ya hueles casi el sabor de la victoria. O de la supervivencia.

Suelen ser los momentos más duros, pero más prefelices. No he sido nunca madre, y parece que, por motivos obvios, jamás lo seré. Pero me imagino esos últimos empujones en los que el bebé ya está medio fuera del cuerpo. No queda fuerza, pero sí mucho valor.

No hay marcha atrás posible, ni tan sólo punto muerto. Así que hay que dar de donde ya no queda nada. Es vaciarse cuando ya estás vacío. Es sacar la bilis, porque ya sólo te quedan entrañas.

Suelen caer unas lágrimas de emoción. Porque, en ese momento, una de las cosas que más te ayudan es verte llegando. Es imaginarte (y lo haces inconscientemente) cruzando. Sintiendo que esos últimos kilómetros son un trámite donde ya no corres, son las piernas que te llevan. Y más que sentir dolor, sientes agotamiento. Un agotamiento profundo que se tiñe de satisfacción, o alivio. Satisfacción por haberlo conseguido. Alivio por no tener que seguir.



Joder, esto ya se acaba, por fin. Merece la pena. Tira, que merece la pena. Son momentos en los que no te gusta cruzarte con ningún otro corredor. Catarsis, podéis llamarle. Soledad. Intimidad. Compadecerse de uno mismo. Felicitarse, o pedirle perdón a tu cuerpo y a tu mente por llevarles tan lejos. O darles las gracias por haberte llevado tan lejos a ti.

Tus pensamientos se confunden con la realidad, y hay momentos donde verdaderamente no sabes si has acabado ya, o sigues corriendo, ahora ya sí, el último kilómetro.

Y bien, sales adelante para, al llegar a meta, caer rendido sobre la arena.

Y te duele todo, menos el alma.

Esto es lo que sentí cada día en la Marathon des Sables. Lo que sentí cada día, excepto en la tercera etapa. Sí, en el tramo uno. Sí, en el tramo dos. No, en el tramo tres de esa maldita tercera etapa.

Como os decía, por exceso de soberbia, de confianza, o de *sanjuanéz*, el día tres salí crecido. Las dos etapas anteriores habían ido de menos a más, escalando en clasificación y en sensaciones, sobre todo en sensaciones. Cada día acababa roto, pero dándolo todo.

Y parece que la tercera etapa salí más rápido de lo habitual. Creo recordar que la etapa también era algunos kilómetros más larga que las dos anteriores. Aparentemente no era el perfil más duro. Y claro, uno es leo y no supo dejar el ego encerrado en el garaje. Y esto es lo que pasó, que un poco más y tengo que abandonar.

Los primeros 10 kilómetros, es decir, la primera minicarrera de esa tercera etapa, fue bien. Rodando cómodo. Tirando con un grupo de los ochenta primeros más o menos. Muy lejos de los que van a ganar, pero dentro de esa marea que llegaba hasta los setenta u ochenta. Se rodaba pesado, pero luego viendo los parciales me di cuenta de que era lento para todo el mundo, y que

yo había ido más rápido y más adelante de lo que debía. En el segundo tramo de etapa, dunas. Otra vez dunas. Y una montaña. Poca agua en los avituallamientos, mucho calor, el trozo de barrita que me quedaba para el resto del día se me cayó al suelo, y llevaba rato sin agua ni polvos de Powerade.

Resultado: que, al llegar al kilómetro 18 o 20 más o menos, estaba poco menos que muerto. La pájara que había empezado por las piernas, seguido por la deshidratación, y a la que ahora se sumaba la falta de alimentación, estaba a punto de contaminar también la cabeza.

Así que llegué al momento crucial de la etapa, ese punto donde los dos días anteriores me recuperaba y me iba *p'arriba*, roto. Roto físicamente en todos los aspectos. Y a punto de quebrarme también de cabeza. Debían de quedar unos 15 kilómetros para el final cuando me di cuenta de que ya no podía más. Empezó a sonar Vetusta Morla.

*Tal vez, lo que te hace grande
no entienda de cómo y por qué.
Tal vez, lo insignificante
se ha visto en un barco de nuez.*

*Y en el vaivén de planes sin marcar
cae sobre ti la bomba universal;
no hay colisión, ni ley, ni gravedad
que te pueda hacer caer aunque tiren a dar.*

Conozco cada palabra, cada estrofa, cada entonación rara de Pucho en esta canción. Conozco cada escondite, cada amenaza, cada momento de *lo que te hace grande*. Representa un himno para mí. Y la he cantado mil veces en entrenos, en carreras, en los momentos más duros.

Pero aquí, en ese kilómetro veintilargos de la Marathon des Sables, lo único que logré pensar en ese momento fue: «Pues menuda puta mierda de canción, y menuda puta mierda de mentira».

*Ya ves, se nos queda grande
y hay riesgo de alarma otra vez.
Tal vez, cuando todo amaine
la suerte nos vuelva a vencer.*

Recuerdo que en ese momento de la carrera hice todo lo que estaba en mi mano para no retirarme:

Primero de todo, no me retiré al momento. Que ya era mucho.

Bebí lo poco que me quedaba de agua.

Sabía que la echaría de menos más tarde, pero o bebía entonces, o me caía.

Cambié de lista de reproducción en Spotify. De las canciones calmadas de «Sanjuan Delicatessen», a la caña de «Running Sanjuanero».

Y lo más importante y que ahí me salvó: me puse a grabar un vídeo.

Ni más ni menos. Un puto vídeo. Saqué la GoPro, y dije: «Con las botas puestas». No sé si no hay colisión, ni ley ni gravedad, ni pollas en vinagre que me vayan a hacer caer o no. Pero si llega, que sea con las botas puestas.

Saqué la cámara. Saqué los fantasmas que me perseguían. Y saqué mi mejor cara. Me reí. Le dije a la cámara, es decir, a todos los que me estabais viendo cada noche con el resumen de la etapa, que era un zombi andante. Que llevaba una pálida que ni que me hubiera fumado tres porros. Que estaba más blanco que Eduardo Manostijeras. Y que eso no lo levantaba ni con el mejor Messi.

Cambié la cara. Así. Literalmente. Pensé: es lo único que te queda. No quejarte. Hablarle a alguien. Reírte con él. Seguir corriendo y seguir hablando. Era un llano enorme. Eterno. Qué coño un llano, un desierto que no se acababa. Una recta larga larga larga. La ultradistancia resumida en una sola recta. Y corría y no avanzaba. Y avanzaba, pero no me acercaba a meta.

Horas después, cuando edité el vídeo, cuando vi ese trozo que había grabado, no lo recordaba. El vídeo acaba con que se me apaga la cámara por *low batt*, y no recuerdo en absoluto que eso sucediera. Ni que empecé a decir durante más de un minuto algo tipo «Vamos vamos vamos, Valen, tira tira tira, vamos venga venga venga. Vas bien, no paras, ahora no paras, no paras. No paras, Valen, tira tira tira vamos vamos. Aguanta un par de kilómetros más corriendo y ya lo tienes».



No he vuelto a ver ese vídeo desde que lo subí. Porque sé que no estoy en ese vídeo. Porque sé que no soy yo. Que estoy en cuerpo. Y en alma también, porque la esencia de lo que ahí se dice y ahí sucede es completamente mi ADN. Pero ahí no está Valentí Sanjuan conscientemente. No hay nadie en casa. Hay un piloto automático que hace lo que puede, y el cabrón aterriza el avión de noche, con un solo motor, y en el río Hudson. Y resulta que además es un Ryanair, o sea, que menudo crack el piloto automático. Pero ahí no estoy yo.

Y verte, sin estar, asusta.

*Suena un tambor, retumba en el umbral,
viene hacia aquí, me atrae como un imán.
Pero no hay ecuación ni fórmula genial
que te ayude a comprender lo que asoma detrás.*

Aquí va el vídeo. A partir de la mitad, supongo. No voy a comprobar en qué minuto entra el de repuesto porque de verdad que me da *yuyu*.

<http://bit.ly/SablesDia3>

No me preguntéis cómo, pero llegué. Y mejoré la posición de los dos primeros días. Sabiendo que además, al día siguiente, me esperaba la doble maratón. Y luego, un par de etapas más todavía.

Ese día aprendí varias cosas. Ese día me llevé unas cuantas lecciones en ese vídeo. Quizá la más importante sea la de la cura de humildad. La del haberle perdido el respeto al desierto, porque resulta que me habían salido dos días buenos y ya me pensé vete a saber qué. Pum, porrazo en toda la boca. Por capullo.

Al desierto no le puede perder el respeto nunca, igual que a los problemas de tu día a día: porque cuando crees que los has vencido, y los subestimas, ya has perdido (12).

La segunda es que siempre queda algo más que dar. Parece que has exprimido la naranja. Pero si aprietas un poco más, si encuentras el punto indicado, aún quedan unas gotitas de vitamina C. Todo arde si le aplicas la chispa adecuada, que decía Bunbury. Lo que pasa es que yo casi incendio el bosque.

O sea: aunque parezca que el depósito va vacío, siempre hay algo en la reserva (13).

Y por último y más importante. La imagen que compartí en Instagram y en el capítulo anterior. No te vencerán (hasta que te des por vencido).

No sé cómo, ni quién, ni con qué instinto de supervivencia, pero ese día el que llevaba mi carcasa no bajó los brazos del todo. Y si acaso los bajó en algún momento, con un gato hidráulico, o con una grúa, los volvió a levantar.

Y creo que éste será el nombre de este capítulo: Machete en la boca, y a seguir corriendo.

Sí, creo que me gusta.

Desde entonces he intentado aplicarlo a todo. A los problemas. Al trabajo. A las cosas que intento conseguir.

Y sólo me viene una imagen o un deseo a la cabeza.

Ojalá mi madre hubiera sido capaz.

Ojalá la vida no se la hubiera tragado tan rápido.

Ojalá esta revancha que me estoy tomando contra la vida, la trajera de vuelta.

Y le diera otra oportunidad. Un partido de vuelta. Una prórroga. O unos minutos de descuento.

Así que los que sí somos capaces, los que tenemos la oportunidad, no sólo podemos hacerlo, sino que tenemos que hacerlo. Es nuestro partido de vuelta.

3. MACHETE EN LA BOCA, Y A SEGUIR CORRIENDO (14)

«Ya empezó el segundo asalto,
y esperaré el gran impacto.
Golpea bien, hazlo bien.»

LOVE OF LESBIAN

Ninguno de nosotros pidió permiso para venir al mundo (15).

Tampoco nos lo pidieron.

Es decir, que estamos aquí porque así tenía que ser.

Es cierto que fuimos los más rápidos, y que, de centenares de miles de millones de espermatozoides, fuimos el único. Pero ahí sí que corríamos por inercia y sin pensarlo demasiado. Como dice el gran Chema Martínez: «No pienses, corre».

Tampoco nos pidió nadie la opinión sobre si queríamos ser chicos o chicas. O si nos íbamos a llamar Valentí, o Zaida, o Jaume, o María.

No conozco a nadie a quien le dejaran decidir sus apellidos y, en sentido último, quién iba a ser su padre o su madre, ni el hogar en el que se iba a criar. Ni cómo sería su infancia. A qué cole iría, si sería público o de pago; de los que llevas uniforme o a los que sólo van chicos o chicas.

Si tendrías una adolescencia marcada por los granos, o por tu complejo de ser gordito, o de tener las piernas gruesas, una nariz más bien de patata, o una timidez bastante mal disimulada.

A ninguno de nosotros nos preguntaron qué queríamos ser de mayores. Bueno, nos lo preguntaron, pero no demasiado en serio. Tú vas a hacer ciencias, o letras. Menuda puta mierda de pregunta para decidir qué te hará feliz en los próximos años. Y ojo si la cagas, que estás jodido. Igual que cuando haces la lista de carreras en la preinscripción. No lo sabes, pero ahí te la estás jugando.

A ninguno de mis amigos le dijeron en el cole: ven, chico, que hoy te vamos a enseñar cómo amar. Y cómo gestionar tu luto el día que pierdas a la persona que más querías en este mundo. No vi a ningún profesor interesarse por mi felicidad.

Sí que recuerdo, en cambio, el esmero que ponían en que fuera puntual. En que fuera bien afeitado. En que no destacara demasiado de la uniformidad del resto de los chavales. Y en que fuera un buen estudiante. Me enseñaron a creer en Dios. Aunque creo que a amarle aprendí más tarde. Me hicieron memorizar, pero contados profesores, como Xavi Fàbregas, Joan Avellaneda o Xavi Cassany, me enseñaron a pensar y a adorar lo que hacía.

Tampoco cambió demasiado el mapa en la universidad, ni en Humanidades, ni después en Periodismo. Jamás fue bueno ser un poco raro. No recuerdo a casi ningún profesor alentándome a hacer algo diferente, algo nuevo, algo brillante, sorprendente, arriesgado, curioso, incluso raro.

Y eso no quiere decir que fueran malos profesores. Ni yo mal alumno. Saqué muy buenas notas. Pero creo que no aprendí nada realmente relevante, ni me enamoré de la vida con ellos. Y eso es una pena. Y más pena sería, y espero que no sea así, que los alumnos que pueblan hoy en día nuestras aulas y que un día nos retirarán sientan lo mismo.

Si eres alumno, rebélate (16).

Si eres profesor, enamora a tus alumnos. Hazles pensar. Hazles sentir (17).

Consigue que se equivoquen y anímales a encontrar la respuesta acertada, si es que hay sólo una. Aprende de ellos. Juega con ellos. Que ellos jueguen contigo y te confundan. No tengas miedo a darte cuenta de que aún lo tienes todo por hacer. Y llega a los sesenta y cinco años como me gustaría llegar a mí: descubriendo cada día todo lo nuevo que hay ahí fuera. Y que no podemos dar nada por sentado.

Pero a lo que íbamos.

Ninguno de nosotros pidió permiso para venir al mundo.

Tampoco nos lo pidieron.

Es decir, que estamos aquí porque así tenía que ser.

Y lo que es más jodido todavía.

Ninguno de nosotros pedirá permiso para irse de este mundo (18).

Nunca he muerto hasta la fecha. Al menos no del todo. Al menos no las siete vidas. No sé qué viene después, si es que viene algo. Aunque sí sé que si lo que toca después es un agujero negro, y ya, pues menuda puta mierda si me permitís. Y si no me permitís, también.

Nunca he muerto hasta la fecha. Creo. ¿Y vosotros?

Siempre he sentido una curiosidad insana por conocer a una de esas personas que han muerto un poco.

No me refiero a perder a la persona más querida, y decir que ahí has muerto un poco. No, no, no es metafórico, es literal.

Alguna vez ha salido en las noticias. Alguien que ha estado literalmente muerto, desconectado, frito. Es el típico iPhone que se moja, y ¡*catacrocker!* A la mierda el iPhone.

Y luego, casi de milagro, ese tío revive. *Putupum*. Vuelve de la muerte. Vuelve de entre los muertos, como la peli de Hitchcock. Es una especie de fantasma. Un muerto en vida. El iPhone que salvas en un cazo de arroz.

Y siempre he pensado que me gustaría saber dónde estaba el alma de esa persona. Dónde flotaba durante esos minutos. Hacía dónde iba y por qué volvió. Qué le quedaba pendiente y qué tenía que resolver.

Pero casi me intriga más saber si esa persona vio la luz del final del túnel. O vio la peli de su vida proyectada ante sus ojos. O si supo que estaba muerto primero, y de vuelta después.

Sé que sonará raro, pero a pesar de no haber muerto nunca hasta la fecha, he premuerto varias veces. Tres o cuatro, que yo recuerde. Y seguro que hay alguna vez más.

Tres de ellas fueron en coche. La primera a los dieciocho años. Acababa de sacarme el carnet de conducir y fuimos a una cena de equipo. Jugábamos al fútbol en división de honor juvenil. Víctor y Jaume iban montados en mi coche. Fuimos de copas y yo, a las dos y pico de la mañana dejé de beber. A las siete salimos de la discoteca, supongo que celebrábamos un buen partido contra el Barça, o el Mallorca, o el Valencia o el Espanyol. Iba completamente sereno. Conocía bien la carretera. Llovía y el Peugeot 205 pesaba muy poco y se agarraba peor. Y en una

curva de Fornells, no muy cerrada pero un poco chungueta, el tráiler que venía en dirección contraria pisó la línea que dividía los dos carriles. Yo debía de ir a 80 o 90 km/h. Al corregir la trazada para asegurarme de que no rozábamos al cruzarnos, el coche se fue de atrás.

Lo primero que recuerdo fue el silencio absoluto y sepulcral dentro del coche, acompañado de los derrapes del neumático.

Empecé a dar volantazos y nunca olvidaré la imagen de los árboles que había en el margen de la carretera iluminados directamente por mis faros delanteros. Cien metros más adelante, y en el carril contrario, logré parar el coche. Si por ahí hubiera venido otro vehículo, hoy no me conoceríais. Ni a Jaume. Ni a Víctor. Ni a los ocupantes de este otro hipotético coche.

Y es cierto: así como en la escuela no te enseñan a amar, en la autoescuela no te dan un curso de conducción de riesgo.

Parece que en todas partes la muerte, el amor, pero también el dolor, el riesgo, o lo inesperado siguen siendo temas tabú (19).

Las dos siguientes también son en coche. Una entrando a trabajar en la radio a las seis de la mañana, con unos veintidós años. Una moto se saltó un semáforo en la calle Entença y se empotró en mi ventana. Tardé 50 o 100 metros en darme cuenta de que si en lugar de impactar en la ventanilla del acompañante y meterla dos palmos para dentro hubiera impactado en la mía, no habría vivido para contarlo. El tío no tenía carnet, ni seguro, y la moto no era suya. Me dijo que corría porque llegaba tarde al curro.

La última fue saliendo de la radio. Un 27 de diciembre. Tenía veinticinco años. Aún vivía en Tordera, así que cuando acababa mi turno de madrugada en Catalunya Ràdio, cogía el coche y conducía 70 kilómetros hasta el pueblo. Dos días antes de que me entregaran las llaves del piso que iba a estrenar en Barcelona, volviendo a casa a las siete de la mañana, me dormí. Se me cerraron los ojos un microsegundo. Me despertó el tapacubos del coche, rozando con la valla de la autopista, a pocos metros del túnel de Mataró. Al coche no le pasó nada porque al abrir los ojos, de milagro, supe controlar la dirección. Aún no entiendo cómo no morí ese día, y desde entonces, si tengo que conducir y me entra sueño, me paro a echarme una siestecita en cualquier gasolinera.

En ninguna de estas premuertes vi ninguna luz. Ni ningún túnel. Ni ninguna peli. Sí que recuerdo sudores fríos. Nervios infinitos. Sobresalto evidente.

Y no sé si hay un crédito de siete premuertes, de siete minipuntos para el equipo de los chicos, hasta que te dan el gallifante. Como en fútbol: primero una amarilla, y si te sacan la segunda, te mandan al palco. Aunque claro, luego te das cuenta de que a veces, o porque el árbitro se equivoca o porque han dado un palo en toda regla, a algunos les sacan la roja a la primera falta que se les escapa.

Pero la premuerta que más y mejor recuerdo de todas fue a los once o doce años. Fue en casa de mis abuelos maternos, Pere y Juanita. Todavía vivían los dos. Era un domingo por la mañana y ellos estaban en misa. Mis padres habían ido a cenar a algún restaurante el día antes, y yo me había quedado a dormir en casa de mis abuelos.

Debían de ser las once y media. Mis abuelos todavía no habían vuelto, era día de mercado en el pueblo, y yo estaba en el comedor desayunando una tostada con aceite y sal. Recuerdo que la sostenía con la mano izquierda. Y recuerdo que estaba buena como pocas cosas en esta vida. La tele estaba puesta, alguna serie de TV3. Y las ventanas estaban cerradas.

Cuando de repente, y despacio pero tan rápido que no pude asimilarlo, noté una especie de hormiguelo, o dolor, o rama en el brazo izquierdo. No sé decir si empezó por la mano y luego se extendió, pero sí tengo claro que es lo primero que vi ya que mi dedo gordo dejó de seguir mis órdenes, se puso rígido, y atravesó la tostada. Aún en ese momento no comprendía lo que estaba pasando. El pan se cayó al suelo, y antes de que pudiera hacer nada, todo el brazo estaba agarrotado. Seguramente fueron milésimas de segundo, o un par de segundos a lo sumo, suficientes como para que me cayera al suelo de lado, aterrizando probablemente primero con el costado, el hombro y finalmente la cabeza. No me hice ninguna brecha gorda, pero salía sangre.

Y ahí, en el suelo aún atónito, sin saber de qué iba la cosa, empecé a darme cuenta de que algo jodido estaba pasando. Creo que tomé conciencia cuando traté de gritar, y vi que no se oía nada. Quería levantarme, pero era incapaz de mover nada. Intentaba moverme, pero sin ningún resultado. Creo que gimiendo, o tratando de articular palabras, o rezos, no sé en qué orden, ahí sí vi la peli de mi vida.

Bueno, corrijo.

No exactamente.

No vi ese resumen que dicen que ves. Sino directamente lo que pasaba al final. Y eso me hizo llorar más. Era un entierro, y era bastante en blanco y negro, como de peli antigua. Recuerdo que ahí estaba toda mi familia, aunque de la única que recuerdo nítidamente la cara era de mi abuela María, la madre de mi padre. Era la más pálida de todos mis abuelos, y puede que por eso, y por el contraste con el velo negro que llevaba en la cabeza, recuerde ese momento como terrorífico y sin color.

Ahí empecé a rezar. Menuda ironía. Yo iba a morir porque mis abuelos estaban en misa, y no se me ocurría nada mejor que pedirle ayuda al mismísimo Dios que les estaba soltando un sermón, a un kilómetro de donde yo agonizaba.

No contaré mucho más al detalle esa horrible escena que no olvidaré en la vida.

Cuando logré levantarme, puede que minutos o incluso segundos después aunque a mí se me antojó una eternidad, aún estaba en estado de pánico. La escena de mi entierro iba narrada con la típica voz ralentizada, según imaginé luego, que venía de la serie que había en la tele pero que, con el golpe, yo la escuchaba a cámara lenta. Intenté llamar por teléfono, pero como aún eran de esos de rodillo, al tratar de marcar el nueve saltaba esa voz de «el teléfono al que llama no corresponde a ningún cliente». Intenté chillar y aún no podía. Me arrastré como pude a la puerta, ya que en el piso de abajo vivían mis tíos, y al intentar bajar hasta el rellano, me caí por los diez o doce escalones que hay, rascándome las manos y dedos contra la pared de pintura rugosa, y frenando el impacto con la cabeza, en la que se abrieron unas brechas más. Llevaba unas zapatillas Reebok negras, como de media bota, las únicas de marca que tenía. Una de ellas fue a parar al piso de abajo. Llamé a la puerta y no había nadie.

Seguía temblando y sin articular palabra. Logré subir de nuevo a casa de mis abuelos. Me remojé con agua helada, tanto rato como pude. No notaba que el agua estuviera fría. No tenía ningún tipo de sensibilidad, aunque estaba recobrando el tacto y la autoridad sobre mis articulaciones, que empezaban a hacerme caso. La zapatilla se quedó olvidada en la escalera. Hacer todo esto me costó mucho rato. Mucho. O eso me pareció a mí.

Abrí las ventanas, estaba empapado de sudor aunque era casi invierno. Ya no escuchaba ralentizado, buena señal, pero seguía sin poder marcar ningún número de teléfono ni bajar escaleras. Aislado, pues.

Tampoco me salía ninguna voz más o menos audible. Así que me tumbé en el sofá y recé todavía más fuerte para que no se repitiera lo que fuera que me había sucedido. Y para que llegaran mis abuelos y me llevaran al hospital. Y para no morir ese día.

Cuando llegó mi abuelo me encontró llorando. Temblando. Con las manos llenas de sangre de las caídas por las escaleras. Y varias heridas con sangre seca en la cabeza. Los grifos seguían abiertos, no me había dado cuenta. Las ventanas abiertas. Y en la tele seguían dando una serie americana, doblada al catalán, donde unos adolescentes decían que habían pillado la enfermedad de la rosa. Lo recuerdo como si fuera ahora mismo.

Mi abuelo me bajó a la calle. Dos pisos. Avisó a los vecinos por si llegaba mi abuela. Cruzó el mercado y me llevó al ambulatorio, a menos de 200 metros de su piso. Después de varias pruebas (simples, imaginaos, ambulatorio público de hace más de veinte años, un domingo por la mañana) dijeron que no tenía nada. Que no veían nada. Que no podían hacer nada. Y me mandaron a casa.

Aún hoy no sé qué me pasó. Ningún médico supo verlo. Qué fue lo que casi me mata, ni qué fue lo que me salvó. Pero pasé los tres meses más horribles de mi vida a partir de ese momento. Durmiendo con la luz encendida. Dejando la puerta del baño abierta cuando me iba a duchar. Despidiéndome de mis amigos como si fuera la última vez que los veía cuando acabábamos de jugar en el patio.

En el cole, sólo se lo conté a mi mejor amigo, a Jose Quintano. Él siempre decía que la peor forma de morir era ahogándose en el agua, con algo que te atara al fondo, y viendo que te faltaban sólo un par de palmos para poder respirar el aire de la superficie.

El lunes siguiente le dije que no, que la peor manera de morir era morir.

Esos tres meses fueron el infierno. Hasta que a los doce años, un día me di cuenta de que había vuelto a nacer. Literalmente. Y ese día perdí el miedo a todo lo que en esos noventa días me había atormentado. «Esto ya es de regalo», pensé. «Si te mueres otra vez, o por primera vez pero de verdad, bueno, entonces ya veremos.»

No sentí que volvía a morir en serio hasta los meses fatídicos del póquer de «Madre, Empresa, Trabajo y Novia».

Y ahí, metafóricamente, sentí que me habían enterrado. Metafóricamente, pero también de forma literal. Real.

Aunque me costó mucho aplicarlo, enseguida me acordé de lo que me había sucedido a los once: seguir vivo era un regalo. Era un toque de atención. Era un deber, pero también una obligación. Acababa de renacer y, ya que cuando venimos o nos vamos de este mundo nadie nos pregunta, era el momento de empezar a hacer oír mi voz.

De empezar a decidir cosas.

De hacerme valer y a decidir quién iba a ser Valentí Sanjuan.

A qué me iba a dedicar.

En qué creía que era bueno, y con qué quería pasar el resto de mis días.

Qué tipo de cosas iba a dejar que me tumbaran, y cuáles no.

Las reglas las marcas tú, Sanjuan, me dije. Ahora te toca a ti.

No sólo en lo profesional.
No sólo en lo deportivo.
No sólo en lo vital, ni en los hobbies.
No sólo en cuanto a mi pareja.
Sino sobre todo en cuanto a las pasiones.

Y estas pasiones se pusieron en primer término. En lo primero de la lista. Y a partir de ese momento, fueron las que me movieron a todo. A todo lo que recuerdo desde entonces.

Me movieron a dejar de trabajar para otros, y esperar a que una tele o una marca compraran una idea para convertirla en un contenido. Se acabó. Creamos @vistolovistoTV con mi hermana, un *late night show* en las redes sociales que, poco más de cuatro años después, tiene más de 250.000 seguidores en Twitter, Facebook, YouTube e Instagram.

Me movieron, de nuevo junto con mi hermana, Anna y otros compañeros de aventura como Àlex, a montar nuestra propia agencia de *branded content*, publicidad y contenidos para marcas. Después de años trabajando para otras agencias y productoras, era hora de aplicar todo lo aprendido, todo lo guardado en un cajón, y sobre todo, todo en lo que creía y me apasionaba, mis propias ideas. Dos años después, en @GordonSeen hemos trabajado para Coca-Cola, Matutano, Adidas, Monster, Sony, GoPro, TV3, Gas Natural, Estrella Damm, Ajuntament de Barcelona, Banc Sabadell, Generalitat de Catalunya, Pizza Tarradellas, Filmax, Planeta, Supra, Reebok, y otra treintena de marcas más. Pero sobre todo, hemos trabajado para la gente. Para nosotros. Y por nuestras ideas y locuras que ya son realidades.

Y me movieron finalmente a preparar un Ironman en dos meses, un Ultraman en dos meses más, y ahí ya no hubo vuelta atrás hasta que cayeron la Marathon des Sables, Coastal Challenge, #ElCaminoDeSanjuan, tres medio Ironman, y el camino hacia la Powerade Ion4 Madrid-Lisboa y el Campeonato del Mundo de Ultraman en Hawái.

Casi nada. Sólo con rehacer el recorrido mediante la memoria, se me ponen los pelos de punta.

Así que después de tantos renacimientos, decidí por fin quién quería ser.

No pararás hasta conseguirlo. Con un par (20).

Y decidí también que quizá no lo lograría, pero me daba igual si por el camino lo había dado todo (21).

La apuesta fue gorda. Tanto que en el proceso se quedaron unos cuantos trabajos, que quizá no aceptaban a un tío que iba por la calle en *longboard*, con una gorra Supra y un brazo tatuado. O que entrenaba de noche y trabajaba de día. O que corría a la hora de comer y salía en bici a las cinco de la madrugada, porque si no, no tenía forma de combinarlo con el curro creativo en @GordonSeen.

Es cierto.

Fue una apuesta arriesgada.

Pero creo que genuina.

Creo que sincera.

Y por encima de todo: necesaria.

Es lo que me ardía dentro.

Es lo que me quemaba.

Mi corazón ya sabía que eso era lo que quería hacer.

Y aunque mi cabeza dudara, lo hice.
Y lo llevé hasta las últimas consecuencias.
Y sin dejar de estar acojonadísimo.
¿Podría haber salido mal?
Llamadme romántico, pero no creo en las cosas que salen mal.
No, no creo en absoluto en que las cosas puedan salir mal (22).
No, si le has echado todo lo que le podías echar.
No, si has sufrido todo lo que podías sufrir. Honestamente. Hasta el límite.
No, si has disfrutado, y llorado, y dejado de dormir por eso que realmente querías. Y cuando digo realmente, quiero decir realmente.
Si no te imaginas tu vida sin eso.
Si no concibes seguir respirando y tener que renunciar.
Si no te atreves literalmente a rendirte, porque te da miedo.
Porque sin conseguir ese objetivo crees, sabes, que no podrás ser feliz.
Si lo decía Bukowski, será verdad:

*If you're going to try,
Go all the way.
Otherwise,
Don't even start.*

*If you're going to try,
Go all the way.
This could mean losing girlfriends,
Wives, relatives, jobs
And maybe your mind.*

*Go all the way.
It could mean not eating
For 3 or 4 days.
It could mean freezing on a park bench.
It could mean jail,
It could mean derision, mockery, isolation.*

*Isolation is the gift,
All the others are a test
Of your endurance,
Of how much you really want to do it.
And you'll do it.
Despite rejection and the worst odds
And it will be better
than anything else you can imagine.*

*If you're going to try,
Go all the way.
There is no other feeling like that.
You will be alone with the gods
And the nights will flame with fire.*

Do it, do it, do it, do it.

*All the way
All the way.*

*You will ride life straight to perfect laughter,
it's the only good fight there is.*

Así que si no te atreves a arriesgarlo todo, no pasa nada, pero es que no lo deseabas lo suficiente (23).

Y aun así, ¿podría haber salido mal?

No lo creo. Por experiencia propia: antes de hacer lo que hago ahora, fracasé bastantes veces.

Intenté montar una productora, pero aún no era el momento y tuve que dejarlo a medias.

Intenté trabajar en una agencia de publicidad pero mis inquietudes no encajaban con las de la empresa.

Intenté ser un hombre de radio, pero la dirección de la cadena no creyó que tuviera el perfil indicado, después de siete años.

Intenté convencer a mil y una marcas de que debían empezar a comunicar online, en redes sociales, pero era demasiado pronto. O yo no sabía convencerles.

Intenté coescribir un documental y dirigir la segunda unidad, pero me borraron de los créditos.

Todo esto sucedió en meses de diferencia.

Repasando esa época, fracasé en todo. En todo. Incluso como hijo, no supe ayudar a mi padre. Incluso como novio, mi chica me dejó por un argentino. Incluso como fracasado, no conseguí terminar de hundirme.

Creo que era Steve Jobs quien lo decía: nunca puedes conectar los puntos mirando hacia adelante. Sin perspectiva. Porque no sabes lo que va a venir. Sólo pueden unirse una vez pasado un tiempo, y echando la vista atrás.

Fracasar no significa nada, no es nada malo, si de ahí sacas algo bueno (24).

Toda esa formación en la productora de publicidad, hablando con marcas, tratando de convencerlas y viendo por qué ellas no me entendían a mí o yo no las entendía a ellas; lo que hice en la radio pero que no les convenía; por qué la historia del documental no funcionó; incluso qué echó de menos mi exnovia en mí. Eso es lo que me hizo grande. O como mínimo, lo que me hizo aprender.

Sin todas y cada una de esas experiencias y conocimientos, habría sido incapaz de montar @GordonSeen y de conseguir que (también con muchos problemas al principio) funcionara como la primera productora/agencia/agencia de medios de contenido audiovisual para marcas en redes sociales. Y que empezaran a llegar los clientes. Y que las grandes multinacionales empezaran a llamar a la puerta para trabajar con nosotros.

Tampoco habría podido levantar @vistolovistoTV, un programa donde a pesar de llenar una sala con setecientas personas cada semana, con dos millones de reproducciones al mes en YouTube, al principio tenía que montar las sillas en las que se iba a sentar el público, preparar el *streaming*, hacerme de técnico de sonido, pinchar los vídeos o repartir las cervezas a la entrada. Es decir, arremangarme para hacer lo que hiciera falta, minutos antes de presentar el show. Luego llegaron Elena Varea, y Escolano, y Mercè y Carme. Y empezó a crecer un equipo hasta entonces inexistente.

Así que, como decía Steve Jobs (u otra persona, da igual), el sacrificio, la incomprensión o las dificultades sólo tienen sentido cuando echas la vista atrás y te das cuenta de que, sin ellos, sin esos aprendizajes, no habrías conseguido hacer lo que has acabado haciendo.

Y creo que ya tengo título para este cuarto capítulo. La cosa va de renacer, de ser quien quieres ser, y de apostararlo todo para conseguirlo. Si es que de verdad tienes la necesidad de hacerlo.

4. CUANDO VUELVES A NACER PUEDES SER QUIEN TE DÉ LA GANA (25)

«Alguien debería decirnos, justo al principio de nuestras vidas, que nos estamos muriendo. Entonces podríamos vivir intensamente cada segundo de cada día.»

MICHAEL LANDON

Ojo *cuidao*, que la cita de este capítulo es ni más ni menos que del protagonista de *Bonanza*. Nivelón.

Pero cuánta razón tiene el *jodio*. De hecho, es posible que la primera pataleta que todos hemos protagonizado al llegar a este mundo sea porque tomamos conciencia de que ya nos estamos muriendo. Pero éste es otro tema.

En cierto modo, todos hemos renacido en algún momento. Porque todos hemos muerto un poco de una forma u otra.

Porque te han echado de un trabajo.

Porque te ha dejado esa chica que iba a ser la madre de nuestros hijos.

Porque ya no besarás más esos labios.

Y porque quizá aún te duele más saber que otro los besará.

Porque ha muerto tu mejor amigo con demasiados sueños por cumplir.

Porque tu madre ya no verá tus carreras.

Porque en un accidente de coche te han amputado una pierna.

Porque así es la puta vida, y no nos queda otra que seguir.

Porque hacer un Robin Williams no es una opción.

Porque seguirá sonando música y habrá más bailes, aunque sean a la pata coja.

Porque seguirá habiendo más besos, aunque sepan más salados.

Porque correrás más carreras, y las dedicarás a la madre que te parió.

Porque encontrarás un trabajo mejor, y no estará el del bigote amarillento de Ducados.

Porque seguirás gastando suela, quemando rueda, y viviendo los sueños que a tu amigo le caducaron antes de marcharse.

Así que bueno, al fin y al cabo, todos llevamos nuestra carga. Nuestra pequeña cruz. Nuestro luto semiescondido. Nuestras pequeñas muertes en la chepa.

Y cada una de estas muertes es perfecta para empezar de nuevo. Para reinventarse un poquito mejores. Para arriesgar un poquito más. Para redefinir lo que toca salir a buscar otra vez. Porque, y creo que no me equivoco, a pesar de lo mucho que nos podamos equivocar, a pesar de lo grande que sea la cagada, y de lo ciega que sea nuestra intuición a la hora de guiarnos, siempre hay una segunda oportunidad.

Y las únicas cosas que no tienen remedio son la muerte, la puta muerte, y la falta de actitud (26).

Y ahí va el tema.

Las excusas. Las he escuchado de todos los colores este último año y medio. Y lo bueno es que quien las dice se las cree.

Yo mismo soy el rey de las excusas. El puto amo de engañarme para no hacer algo.

1. Cinco minutos más, que es muy temprano.
2. Buff, ¿no ves lo que llueve?
3. O bufffff, con este calor, a ver si te vas a insolar, loco.
4. Bueno, ya si eso empiezo mañana. Pero muy fuerte, ¡eh!
5. Hoy no te levantes tan pronto, que esta noche vas a Apolo, que hay Nasty Mondays.
6. ¿Cómo vas a salir a correr si estás de vacaciones?
7. Ya es de madrugada, y si nadie corre por las calles, será por algo.
8. ¿Cómo haré un Ironman si con tanto trabajo no tengo tiempo para entrenar?
9. Bueno, le hago el amor por séptima vez, y salgo a entrenar luego (mmmm, igual se nota que me he pasado, ¿no?).
10. No vas a poder hacerlo.
11. Esto no es para ti.

Ésas son sólo algunas de mis decenas de excusas. Claro, como tú, yo también me las he llegado a creer. Sólo que al final me di cuenta de que si era capaz de engañarme para no hacerlo, pues también podía engañarme para hacerlo. Y de eso irá el siguiente capítulo. De trucos (un poco *mierders*, es cierto) pero que me han funcionado lo suyo.

Quizá es un poco triste hacerse trampas al solitario, pero ya que te las haces, que sea para bien, ¿no?

Y entre las excusas top que he escuchado, están las siguientes:

12. Claro, es que teniendo hijos, no se puede.
13. Tú puedes porque no trabajas (ya, mis cojones). Pero yo que trabajo...
14. No tengo tiempo. No me queda ni una hora (porque esas que estás viendo la tele, o tomando una birra con los amigos, no cuentan, ¿no?).
15. Tú puedes porque eres rico (sí, ahora te paso los números rojos de mi cuenta, guapito de cara).
16. Es que... (si empezamos la frase con un «es que», ya la hemos *jodío*).
17. No tengo el material necesario.
18. Apuntarme al gimnasio es muy caro.
19. Ay, la bici, ¿no sabes tú lo que cuesta una bici!
20. ¿Cómo voy a nadar si no tengo neopreno? ¡Que vale un ojo de la cara!
21. Claro, es que unas zapatillas cuestan 150 euros.
22. No fui a la maratón porque costaba un pastón el dorsal.
23. Yo sin perneras no salgo.

De la 17 a la 23, ¡cuidadín que disparo con bala! No me sirve ninguna. Y no me sirve porque yo también me las puse, y ¡son tan fáciles de desactivar!

¿Que no tienes bici, o neopreono, porque es muy caro? Búscalo de segunda mano, pídeselo a un amigo, sé un plasta en redes sociales contando tu historia, busca en Google, hay cincuenta mil marcas que hacen concursos para ganar seguidores o que esperan que les cuentes algo inspirador que harás con ese material.

Si aun así no lo consigues, róbalo. No creo que vayas a ir al infierno por eso, aunque si te pillas el dueño de la tienda no le digas que te lo dije yo.

O cámbialo por un sofá que no utilices, o mejor: por tu tele, que no te sirve de nada. O renuncia a unas cenitas si te las puedes pagar, o a tus vacaciones.

Y si realmente no hay ninguna manera de conseguirlo, no pasa nada. Corre, que es gratis. ¿Y las zapas son caras? Mis cojones. Pilla las primeras que encuentres por casa. Pide a tu amigo. Utiliza unas viejas. Mientras sean de tu número, puedes empezar. Un pantalón corto. Camiseta. Y a correr.

Todo lo demás está de más. Una gorra. Compresores. Mallas. Cortavientos. Bebida isotópica. Masajista. Entrenador. Nutricionista. Barritas recuperadoras.

¿Que son cosas que ayudan y si te pegas unas mazadas como las mías acabarás recurriendo a todas ellas por necesidad? Puede. Pero para empezar, o para correr 5 kilómetros diarios, o 20 a la semana, de sobra con lo que tengas. Y cuando estés ahí enganchado, ya encontrarás la manera de tener el material que necesitas.

Y lo de la maratón... Ve sin dorsal. Ya sé que se me tirarán encima muchos. Pero, oye, prefiero pagar un dorsal en una carrera porque yo me lo he podido pagar y que otro corra gratis si no podía pagárselo, pero que haga deporte. Y que disfrute de este fiestón que es estar rodeado de cinco mil, ocho mil o veinte mil personas que empujan con tus mismas fuerzas, objetivos e inquietudes. Eso es magia, y lo demás son tonterías.

24. No me queda batería en el móvil.
25. No tengo ningún amigo que salga a correr hoy.
26. Dan el Barça por la tele.
27. Dan el Madrid por la tele.
28. Dan el Atleti por la tele.
29. Dan el Espanyol por la tele.
30. Dan algo bueno por la tele. Bueno, no, imposible.
31. Dan *Sálvame* por la tele y a mí me da urticaria.
32. A ver si corriendo me voy a joder las articulaciones.
33. Yo ya no tengo edad para eso.
34. Cualquiera de las treinta y tres excusas anteriores es correcta.
35. Ninguna de las anteriores es correcta, pero no entreno, igualmente.
36. El perro se me ha comido los deberes.
37. La impresora no tiene tinta.
38. A lo Pujol: se me pasó que tenía 5 kilos en Andorra. Soy el Yoda.
39. A lo hijos de Pujol: a nosotros también se nos pasó.
40. O a lo Bárcenas: la culpa fue de Rajoy.

Y aquí dejo diez en blanco, que seguro que tú mismo serás capaz de rellenar:

- 41.
- 42.
- 43.
- 44.
- 45.
- 46.
- 47.
- 48.
- 49.
- 50.

Compartid en Twitter las vuestras con #LoQueTeHaceGrande, y en la siguiente edición las pondré en el libro con vuestro nombre de usuario. Y una solución para combatir las, ¡si la hay!

Eso sí. Creo que todas estas excusas, las divertidas y las ridículas, las que parecen más reales, las que te suceden a ti o las que intentan pararme a mí, sólo tienen una verdad detrás:

Si no lo haces, si no lo hago, es porque no tenemos suficientes ganas (27).

O porque no nos sale de los cojones.

5. 50 EXCUSAS DE MIERDA PARA NO HACERLO.

¿El qué? Cualquier cosa que te llenaba la boca, pero que no querías lo suficiente.

«La vida no debería ser un viaje hacia la tumba con la intención de llegar a salvo con un cuerpo bonito y bien conservado, sino más bien llegar derrapando de lado, entre una nube de humo, completamente desgastado y destrozado, y proclamar en voz alta: ¡Uf! ¡Vaya viajecito!»

HUNTER S. THOMPSON

No os lo toméis demasiado en serio.

Pero os prometo que a mí me funcionan. Pueden parecer muy *frikis*, pero los he testado uno por uno.

Los tenéis todos en esta lista de reproducción, más desarrollados:
<http://bit.ly/TrucosSanjuaneros>

1. Si te da pereza, cuelga un tuit diciendo que sales a correr.
2. Si no lo haces, serás un falso. Si lo haces, *pa* la saca.
3. Cuando tengas que correr 10 km, plantéate que sólo tienes que correr 5. Los 5 de vuelta ya son de vuelta a casa.
4. Llévate el trabajo a correr. Deja un problema sin resolver, y resuélvelo mientras corres.
5. Comodín de la llamada: mientras corres, llama a algún amigo y charláis un rato.
6. Lo mismo pero con un *marronaken* del curro: soluciona un problema de trabajo que tengas con alguien hablando con él por teléfono mientras corres.
7. Dale musicón: la lista de Spotify «Running Sanjuanero» si es tirada larga.
8. Si es tirada muy larga, la lista de reproducción «Sanjuan Delicatessen», que te bajará un poco el ritmo.
9. Si vas jodido y tienes que aumentar pulsaciones, «Powersongs Sanjuaneras».
10. No corras por ti, hazlo por los demás: sincroniza tus kilómetros con la app solidaria iWopi.org.
11. No corras por ti, corre por un premio: sincroniza tus kilómetros con la web PoweradeBeat.com. Cuanto más corras, mejores regalos.
12. No corras por ti, corre contra los demás. Con apps como Strava, donde ves los kilómetros que llevan tus amigos.
13. No corras por ti, corre contra zombis. Hay apps de lo más raras y divertidas.
14. Igual podrían hacer una en la que te persigue la duquesa de Alba, que te quiere besar.
15. O Falete, que te quiere comer.
16. O Jorge Javier Vázquez, que te quiere entrevistar.

17. Descárgate el *podcast* de un programa de radio de humor. El de Jiménez Losantos, por ejemplo.
18. Si eres más de informativos, sal a correr a la hora que los dan. Estarás sesenta minutos corriendo sin pestañear escuchando lo de los políticos corruptos. O los banqueros, que ídem. O lo de las bombas en tal sitio. Pero ni rastro de buenas noticias.
19. Sal a correr con un amigo.
20. O con una amiga.
21. Si vas con dos amigas, llámame que me vengo.
22. Y si vas con más de tres, chavalote, se llama orgía.
23. Si corres en cinta, es que estás preñada.
24. Ahora en serio: si corres en cinta, ponte una buena serie.
25. O una buena peli.
26. O un buen programa de tele. O sea, el de Risto Mejide y *Salvados* y para de contar.
27. Imagínate que ese entreno es el tramo final de un Ironman.
28. O de una maratón. Se te pondrán los pelos de punta. Y los pezones también.
29. Si no tienes tiempo, sal a la hora de comer. Y luego come algo rápido.
30. Si no tienes tiempo, sal a correr de noche.
31. O de madrugada.
32. O al amanecer.
33. Haz reuniones de trabajo corriendo. A no ser que trabajes con Rita Barberá.
34. Aprovechate de cualquier grupo de amigos que salga a correr y que tiren de ti.
35. ¡Liga! No sabes lo que se puede llegar a ligar cuando sales a correr, y eso, evidentemente, motiva más que bajar tu tiempo en maratón.
36. Apúntate a una carrera. Como tendrás un objetivo, te será más fácil entrenar para que no te pille el toro.
37. Que la carrera no sea sólo una carrera. Si puedes, que te sirva de fin de semana fuera, con los amigos, o pareja, o familia. Ir a correr fuera, hacer un poco de turismo, tomarte unas copas por ahí... y descubrir esa ciudad que tanto te gusta corriendo por ella: Berlín, Ámsterdam, NYC... o Formentera, Girona o ¡donde sea!
38. Si eres tan crack de encontrar a una pareja *runner*, ¡carambola! Y si conviertes a tu pareja en *runner*, ¡bingo! Hacerlo con tu pareja es mucho más fácil.
39. Como seas fumador, déjalo o te doy una colleja.
40. Si te lo puedes permitir, ponte pequeños premios: unas zapatillas nuevas si consigues X meses de entreno. Un 10K en tal ciudad europea.
41. Importante: que el premio que te pongas no sea una noche de copas.
42. Ni tres pasteles de postre.
43. Ni tres meses sin entrenar.
44. Salir a correr, al principio, es un esfuerzo. Que el lugar donde vas sea un premio: por las vistas, por el aire que respiras, porque te gusta el lugar.
45. No hay nada mejor que saber que después de correr alguien te espera en casa con ganas de hacerte el amor en la bañera (28).

Y aquí van cinco más en blanco. A ver si los que se os ocurren son más ridículos que los míos. Compartid el truco que se os ocurra en Twitter con #LoQueTeHaceGrande y para la siguiente edición los pondré en el libro con vuestro nombre de usuario.

46.

47.

48.

49.

50.

6. 50 TRUCOS SANJUANEROS PARA SALIR A CORRER.

O a hacer deporte. O cambiar tu vida en lo que te propongas.

«La grandeza es sólo algo que nosotros inventamos.
En cierto modo, pensamos que la grandeza es un regalo
reservado para unos cuantos elegidos.
Para prodigios.
Para Superestrellas.
Y para el resto de nosotros sólo nos queda observar.
Puedes olvidarte de eso.
La grandeza no es una cadena rara del ADN.
Tampoco es un tesoro.
La grandeza no es algo diferente a respirar.
Todos somos capaces de alcanzarla.
Todos nosotros.
Encuentra tu grandeza.» (29)

NIKE

Venimos de las excusas.

Y de los trucos. Cierto que los trucos eran un poco cutres, pero es que las excusas eran peores. Así que vale, gana Sanjuan. Dejémoslo así.

Y ahora viene otro punto clave. El que aparece en la cita del anuncio de Nike. De hecho, os dejo aquí el link del vídeo subido a mi canal, con un pequeño comentario sobre la grandeza, sobre #LoQueTeHaceGrande, y sobre lo que cuenta este *spot* de Nike. ¿Os acordáis de cuando cada *spot* de esta marca nos emocionaba y nos ayudaba a seguir creciendo? Bueno, eran otras épocas, y ése es otro tema. El link: [youtube.com/valentiestaloco](https://www.youtube.com/valentiestaloco), en la lista de reproducción de #LoQueTeHaceGrande.

No os cuento la sorpresa audiovisual del vídeo, que para eso lo he colgado.

Pero os cuento cómo, después de pasar por las carreras más extremas del mundo durante este último año, lo he podido comprobar de primera mano. Y joder, piensas, si éstos son capaces de hacerlo, ¡qué no haré yo! ¡O tú! O quien sea.

En la Marathon des Sables, por ejemplo. Compartí jaima con Isa y David. Una bonita historia que pude vivir de cerca. David, un buen corredor que el año anterior ya había acabado Sables. Isa, su recién estrenada mujer. Y como luna de miel, hala, Sables, con dos cojones. 250 kilómetros con tiempo limitado para cruzar el Sáhara en seis días.



Isa no es corredora. No es atleta. Y no hace deporte. No es una chica atlética, para que nos entendamos. Pues bien: acabó todas y cada una de las etapas andando al lado de su marido. Era lo que más ilusión les hacía, y después de entrenar lo que pudieron, recién casados, cruzaron el desierto juntos. Ella acabó con los pies destrozados y sin fuerzas, pero con un alma más grande de como había empezado.

O Ramón, el argentino de sesenta y cinco años que a los cincuenta, y sin haber corrido antes, decidió mandar todo al orto, que decía él. Y empezó a correr carreras por el mundo, nunca más cortas de 42 kilómetros. Delgaducho, en edad de estar jubilado, y eso sí, siendo el hombre más feliz del mundo, había corrido en el Polo Norte, en Sables, en todos los desiertos, o en Costal Challenge, una carrera que él hizo casi como un paseo y que a mí casi me cuesta mi primer abandono.

Ahí va el link a la entrevista que hicimos, en la que no pude evitar decidir que de mayor quería ser como él.

<http://bit.ly/RamonCostaRica>



O la historia de los «Hermanos Gordos», que decían ellos. Cuando los conocí, ni estaban gordos ni eran hermanos. Pero este par de compañeros sevillanos exgordos, a sus cuarenta y pico y sin haber hecho deporte en la vida, teniendo un curro de horas y horas al día, mujer y familia, decidieron anunciar a sus amigos que iban a prepararse para el Half Ironman de Lanzarote. Aquí va la entrevista:

<http://bit.ly/HermanosExGordos>

Sus amigos se rieron de ellos. Nadie les creyó. Pero sacaron horas cada noche para salir a entrenar. Lo hicieron juntos y con pasión. Con dos cojones. Con fe en acabarlo. Y sin otra opción. Sus mujeres les apoyaron. Renunciaron a salir de copas con sus colegas. Renunciaron durante unos meses a ver tanto a sus hijos. Otros días, para poder acostarles, salían a entrenar de madrugada, así que perdían varias horas de sueño para el día siguiente volver a trabajar.

Y así es como salen las cosas: cuando crees que no hay otra salida que tirar *p'alante* y que rendirte no es una opción (30).

Si te tumban, que te tumben. Pero que no sea porque no lo has dado todo (31).

Pero el premio lo vale. Recuerdo cuando les vi cruzar la meta en Lanzarote. Compartimos la última parte de la carrera, donde yo acompañaba a mi hermana Mercè en su primer *half*. Nos adelantamos un par de veces y llegamos unos minutos antes. Ahí estaban sus hijas, que por suerte se parecían más a las madres que a los padres. Sus mujeres las sostenían en brazos. Y ahí pensé: qué bonito será el día que tenga hijos y pueda entrar a meta con ellos.

Y claro. Ahí está Mercè. Mi hermana. Que al verme acabar mi primer Ironman me dijo: «Eso quiero hacer yo el año que viene».

Maldita loca.

Porque aunque no lo parezca, Mercè es mi hermana mayor. Me lleva casi ocho años y a sus cuarenta, y veinte años después de dejar de hacer atletismo, quería hacer un puto Ironman. Mercè, la que igual que yo, se partió la rodilla por el cruzado, el lateral y el menisco. Mercè, la que fumaba. Mercè, la que no aguantaba en ese momento 5 kilómetros corriendo. Mercè, la de los cojones como un toro.

Evidentemente la animé. Pero por dentro no pude dejar de pensar: «Bufffff, no sabe dónde se mete. Ésta reventará. Sus piernas no lo aguantarán. Ya no tiene edad para hacerlo. Con las horas que curra, no llegará. No tendrá suficiente fuerza. La cabeza no le seguirá».

¿Os suena todo esto a la lista de excusas? Pues una vez más, incluso cuando no era ella quien ponía las excusas, era yo quien mentalmente ya estaba poniéndoselas, aun sin decirlo.

Y esto te demuestra una cosa más. Fácil y sencilla. Simple. Llana.

Si no vas a animar, cállate la puta boca. Y si no, espérate a que te la callen (32).

La lección que me dio mi hermana, a mí y a los que en algún momento pensaron o le dijeron que no lo conseguiría, fue de apaga y vámonos. Las dos orejas y el rabo. Menudo toreo. Pude correr el Ironman a su lado, y ésta fue su cara al llegar.



No me jodas, Mercè, que has llegado.

Diecisiete horas corriendo a su lado, 221 kilómetros en total resumidos en mucho sufrimiento. En mucho esfuerzo, en mucha concentración. Y acabamos llegando cuando faltaban ocho minutos para el cierre del tiempo oficial.

Maldita loca.



Como decía Aquarius, pero a lo Sanjuan:

El Ser Humano es LA POLLA (33).

Y quien diga que no es que es un amargado.



No contaré la historia de este chaval, no hace falta.

Pero ya que estamos hablando del Ironman de Lanzarote, este año en Sands Beach se celebró el IronKids, y creo que una imagen vale más que mil palabras.



Así que, ¿cuál es tu excusa?

7. SI NO LO HACES, ES QUE NO TE DIO LA GANA

«Hazlo o no lo hagas. Pero no lo intentes.»

STAR WARS

Por lo visto en el capítulo anterior, todos somos capaces de ~~lograrlo~~ intentarlo. Y qué cojones, para mí, cuando lo intentas, si lo intentas de verdad y eres capaz de convencerte, ya lo has conseguido (34).

Así que la cita con la que empieza este capítulo es más bien una anticita.

A raíz del tema, esto escribía en #ElCaminoDeSanjuan. Y evidentemente sigo pensando lo mismo. Más contrastado si cabe en carreras de todo el mundo:

A los que seguís mis vídeos habitualmente, bienvenidos, una vez más.

A los que los seguís sólo de vez en cuando, bien regresados.

Pero a los que llegáis por primera vez, me voy a presentar. Aquí Sanjuan al aparato. Valentí Sanjuan, para servirles. Deportista mediocre y peor persona. Como se suele decir.

Corredor de fondo de este deporte al que llamamos vida. Y en el que nunca he ganado una sola carrera. Aunque he intentado acabar en todas. A cara de perro, algunas veces. En pájara, algunas otras. Y rozando el fallo técnico, en las demás.

Si no fuera porque aborrezco la tortura de animales, diría que he toreado en todas las plazas.

Si no pensara que es mentira, diría que voy a conseguir todo lo que me proponga en esta vida.

Y si no pensara que es un tópico gastado, diría que nada es imposible si se intenta de verdad.

Aunque lo único que tengo claro, y a esto sí que no voy a renunciar, es que todo es posible hasta que se demuestre lo contrario.

Así que si te ha caído este librito entre manos, y resulta que eres un pesimista, o un «esto no se puede», o un «ya verás como no lo consigues», te voy a hacer un *spoiler* y te voy a regalar una frase.

El *spoiler* es que, al final, todo acaba bien. No sólo de este libro. Ni de esta aventura. Ni de este documental que acompaña el libro. Sino de esta vida. De la vida.

Un día escuché una de estas frases clichés que suenan a mantra, pero de estar por casa. La marca blanca de los mantra. Un mantra del Lidl, por así decirlo.

Como filosofía hecha a medida para ser recitada en la pescadería, mientras pides que te pongan un quilo de pescadito fresco para preparar la comida, *yatúsabesnenaqueseadeldía*. Una de esas frases que ya de por sí son titular. De las contundentes. De las que tienen empaque. De las que resuenan como si dispararan sin silenciador. ¡Pum! O mejor: ¡bang! No un ¡bang bang! Uno solo.

Una de esas frases que harían daño en Twitter. «Espera, espera, que la cuelgo y lo va a petar a RT.»

Bueno, a lo que íbamos. A la frase. En paráfrasis: Si acaba mal, es que no ha acabado todavía. O si es un mal final, es que no es el final todavía. O como sea. *Whatever*, que dicen los americanos. Y los ingleses. Y los *hipsters*.

Y aun sabiendo que es una frase de mierda, y que es de ilusos creérsela, prefiero comprarla que quedarme en casa lamentándome porque resulta que el negocio del siglo resultó ser una buena cagada.

Como uno de esos anuncios que sabes que te venden algo falso. O un partido político que quiere el bien del pueblo. Pero qué coño. Al final, dices: «Necesito comprar lejía, así que voy al súper, y me la llevo a casa».

Y en resumen, así es como vivo. Dando por sentado que las cosas se consiguen a base de intentarlo, de creer, y de darle caña al mono. Haciendo más y diciendo menos.

Apretando más los dientes, lamentándome a cuentagotas. No jugando a la contra, encerrado en tu campo y regalando la posesión. Sino llevando la iniciativa del partido. 3-4-3, arriesgando atrás para poder tener superioridad en la zona de creación, y para concretar con buen *punch* arriba.

Si en lugar de fútbol lo preferís en tenis: un servicio potente, desmesuradamente potente, y subir a la red. Y si no entra el primero, el segundo saque no va a conservar. No es una especie de «espera que me aseguro de que vaya dentro, pero el otro me tumba con un obús al resto». Si lo preferís en golf... pues lo siento, pero no domino este deporte de ricos.

Resumiendo, por si la metáfora no había quedado clara: *impossible is nothing*, que decía Adidas. *Just do it*, de Nike. El ser humano es extraordinario, Aquarius. Es primavera en El Corte Inglés.

Lo siento. No digo que sea mejor o peor pensar así, pero no sé hacerlo de otra manera. No me sale. Y por si acaso, prefiero no intentarlo. No tentar a la suerte, que se suele decir.

Hay cosas que uno lleva en el ADN. Y por más que intente borrarlas, destatuarlas, o arrancarlas de su interior, pues como que no hay manera. Y mejor así, creedme, que a según qué edades uno ya se conoce, y es casi mejor aceptarse que intentar cambiar si más o menos te gusta lo que ves en el espejo cada mañana al levantarte.

Y así es como he afrontado todos mis «retos» o, como prefiero llamarlos ahora, «aventuras». Nunca me ha entrado en esta cabezota sanjuanera el hecho de no conseguirlo.

Ni en el Ironman que hice hace un año en Lanzarote, mi primer triatlón, entrenado en dos meses sin haber nadado antes, y sin haber tocado una bicicleta en mi vida.

Ahora que lo pienso, la llegada a meta con mi hermana, después de doce horas y cincuenta y cinco minutos repartidos en los 226 kilómetros recorriendo la isla, es seguramente la cosa más épica que me ha pasado en la vida.

Ni de coña Mercè o yo imaginábamos lo especial que iba a ser ese día para el resto de nuestras vidas.

Y cómo el cruzar esa meta ya no nos dejaría dar marcha atrás. Como si, justo al pasar, alguien hubiera cerrado la puerta. De repente. Sin avisar, sin pedir permiso. Un portazo repentino. Como si una potente corriente de aire, de viento, casi de huracán, se hubiera precipitado a cortar cualquier posibilidad de rendición por parte de cualquiera de los dos. «Ep, que aquí ya no se vale volver a la comodidad», decía una voz que nunca oímos. «Que a partir de ahora toca liarla gorda y empezar a vivir en serio.»

Y joder si lo hicimos.

Como dice otro de estos mantras de la *Super Pop*: mejor pedir perdón que pedir permiso. Y fuera quien fuese que nos empujara hacia ese salto al vacío, no pidió permiso. Tampoco pidió perdón a toro pasado. Ni falta que hace.

Tampoco se me pasó por la cabeza pensar que no lo conseguiría dos meses después, cuando en un rodaje de Gordon Seen, mi productora y agencia de contenidos, para *Where is the limit*, se me ocurrió preguntarles a Marc y a Josef si creían que sería capaz de acabar el Ultraman de Gales con dos meses de preparación. Como también le había preguntado a Pep Sánchez un par de días antes en una salida en bici.

Puto Marc. Puto Pep. Puto Josef. Ya me podríais haber dicho que mejor dejarlo para más adelante. Me habría ahorrado sesenta días de un entreno metódico, a unas tres horas y pico al día, cumpliendo a rajatabla lo que planificaba mi entrenador. Y sobre todo: me habría ahorrado el calvario en el lago de Gales.

Lo lógico era esperar medio año, o incluso un año más. Y prepararme bien para afrontar el Ultraman de Canadá o el de Florida, ya que apenas estaba recuperado del Ironman de Lanzarote. Y por descontado: no estaba para nada preparado para cascarme un Ultraman. Una vez más, como pasó en el Ironman, empezaron las apuestas: no acabará el primer día. No acabará el segundo. Petará en el tercero. Llegará fuera de tiempo.

Y tenían razón todos los que lo decían, incluso los que sólo lo pensaban. Era prematuro. Era poco inteligente. Era arriesgado. Era irracional.

Pero me ardía por dentro. En un par de días tomé la decisión. Lo anuncié por Twitter. Y empecé a hacer que fuera realidad. Quizá no conseguirlo, que yo sabía que sí. Pero al menos intentarlo. Y ya no había marcha atrás. Los que decían que no lo conseguiría, ahora que no nos lee nadie, fueron otro motivo para entrenar como el que más. Y conseguirlo.

Me iba al Ultraman de Gales. Y era la cosa más excitante e imposible a la que me había enfrentado en toda mi vida. Hasta ese momento. Hasta ese momento.

Porque creo que, desde entonces, he dicho muchas veces esta frase en los últimos diez meses: es lo más duro que he hecho en mi vida. El reto más complicado. La aventura que más me llena. Y a la siguiente que llega, lo supera.

¿Os imagináis lo caliente que te puede llegar a poner esta sensación?

Ahí lo tenéis.

Todo salió adelante hasta ese momento.

Y todo ha salido adelante desde ese momento.

8. NO LO CONSIGUES CUANDO CRUZAS LA META, SINO EL DÍA QUE TE CONVENCES DE VERDAD QUE VAS A INTENTARLO

«Ésa es la cara.

La cara que te queda después, justo después.

Diecisiete horas si es un Ironman.

250 kilómetros y un puto despierto si es la Marathon Des Sables.

La cara que te queda al llegar.

La cara de “ya sabía yo que lo conseguiría”.

La cara de sufrir, de llorar, de apretar los dientes,
y de pensar: no puedo más, pero por mis cojones
que lo voy a conseguir.

La cara del Ultraman,

y de Costa Rica,

y de #ElCaminoDeSanjuan.

La cara de pensar en los que te dijeron

una y otra vez que no podrías,
que no lo conseguirías.

La cara que se me va a quedar al llegar a Lisboa,
después de cincuenta y cinco horas crucificado y apretado
en una puta *mountain bike*.

Esa cara, ésa es la cara a la que me refiero.»

#EsaCara

En este capítulo poco hay que explicar.

Es el vídeo.

Son las fotos.

Es la imagen.

Es el sufrimiento, y el agradecimiento, y la satisfacción.

El premio.

El fin que justifica los medios.

El fin, que justifica no hacerlo a medias.

Supongo que es el mejor orgasmo que vas a tener sin tener sexo.



<http://bit.ly/EsaCara>

**9. CUANDO LO CONSIGUES, COMPENSA TODO LO QUE
DEJASTE POR EL CAMINO (36)**

Como siempre, os he pegado el rollo.

Y me han quedado muchas de las cosas que he aprendido para desarrollar en otro libro. O no, qué coño. Os dejo una lista de reproducción donde, mientras Planeta edita el libro, habrá ido subiendo estos temas que me quedaban en el bolsillo. Y son algo así como los siguientes:

No escuches a nadie. Que nada te distraiga de tu obsesión. (37).

Las montañas están para escalarlas, no para rendirte. (38)

Nunca conocí tanto a alguien como corriendo con él. (39)

Este deporte te cambia el alma, espero que para bien. (40)

No te conoces de verdad hasta que estás al límite. (41)

Tu objetivo es tuyo, y de nadie más. (42)

Si no lo disfrutas, a la mierda. (43)

Lo consiguió porque no sabía que era imposible. (44)

Nunca hagas caso de una mierda de libro de autoayuda como éste. (45)

Encontraréis todos estos vídeos en la lista de reproducción #LoQueTeHaceGrande de [youtube.com/valentiestaloco](https://www.youtube.com/valentiestaloco)

10. LOS LIBROS DE AUTOAYUDA NO SIRVEN PARA NADA. LOS VÍDEOS DE AUTOAYUDA, MENOS

Como ves, faltan cinco cosas que aprendí.

No porque se me hayan olvidado. Sino porque seguro que las tuyas serán mejores.

Cinco cosas que hayas aprendido con este libro, si es que hay alguna.

Las cinco que más me gusten en Twitter o Instagram con el *hashtag* #LoQueTeHaceGrande aparecerán en la próxima edición del libro.

Aunque esto sea suponer que habrá segunda edición.

(46)

(47)

(48)

(49)

(50)

EPÍLOGO: 50 *FRAMES* DE UNA VIDA CORRIENDO

«Ésta es tu vida, y se está acabando a cada instante.» (51)

FIGHT CLUB

Corres para llegar el primero. Aún sin saberlo, pero compitiendo contra millones de espermatozoides. Y ganas, porque si no, no estarías leyendo este libro. Eres un campeón de la carrera más importante que corriste, y de la más numerosa que correrás jamás. Ibas sin dorsal, pero ésa sí era difícil de ganar. Déjate de maratones, Ironman y campeonatos del mundo.

Corres gateando. Es una manera diferente de correr, pero entre risa y risa, mientras tus padres te miran atentamente, aceleras el movimiento a cuatro patas y sales disparado hacia ese juguete que te gusta tanto.

Corres porque se te escapa el autocar del cole. Y si no lo coges, tu padre tendrá que llevarte en coche y habrá bronca en casa.

Corres porque en clase de deporte te obligan a hacerlo. No te gusta mucho, pero se te da bien. Tu hermana hace atletismo, y parece que algo se te ha pegado.

Corres a la hora del patio. Detrás de un balón. Y cuando tienes que volver a entrar en clase, compartiéndola con treinta compañeros uniformados con polo granate y pantalones grises con pinza, el aula huele a sobaco y a hormonas adolescentes.

Corres porque es el último día para entregar el trabajo de literatura sobre Lorca y estás picándolo a ordenador como un loco. Como el propio Lorca.

Corres porque es la primera vez que vas a Barcelona, y en la plaza Catalunya, han aprovechado tu cara de novato y te han robado los billetes que llevabas en la cartera. Sin saber qué harás cuando lo pillas, vas detrás del chaval que te los cogió mientras la gente te mira extrañada y nadie se decide a ayudarte.

Corres porque se te escapa el tren. O el bus. O el metro. Pero sobre todo corres como un tonto el día que pierdes un avión. Por lo que significa perderlo. No sólo por el dinero. Por esas vacaciones que no llegan. O por la persona que te está esperando al otro lado de la mancha azul del mapa.

Corres cuando te das cuenta de que no hay leche en la nevera, y de que en diez minutos cierran el súper.

Corres cuando se cierra la puerta del ascensor, y quieres meterte dentro. Para llegar antes, o por los ojos azules de color mariposa que se bajarán en el piso después del tuyo. Pones el pie en la puerta justo a tiempo, y entras. Ella te sonríe y tú te dices: «Ha merecido la pena. Y ahora, ¿cómo le entro? Ya se te ocurrirá algo».

Corres a comprar las entradas del concierto de U2. Y corres a hacer cola en el Camp Nou para ser de los primeros que entren al estadio. Y corres todavía más cuando abren los accesos y cruzas al *sprint* el campo recubierto por una lona como si fueras un lateral que sube la banda para centrar desde línea de fondo. Sólo porque quieres estar lo más cerca del grupo cuando suene *Kite*, canción que no tocarán esta noche pero que te recuerda profundamente a la muerte de tu madre.

Corres cuando, estando en la playa, quieres hacerle el amor a la primera ola del verano. O cuando la arena quema tanto que no quieres seguir abrasándote los pies.

Corres cuando te das cuenta de que en dos horas llega alta mar y se podrá surfear bien en Famara.

Corres cuando estás en media pensión. Y has estado haciendo el amor toda la noche, con esa muchacha de piel blanca y besos todavía más blancos. Y *piercing* en la nariz, y un mapa del mundo tatuado en el lado izquierdo, y el clítoris más sabroso que hayas probado jamás. Y risa envenenadamente cómplice. Se os ha hecho tarde, y no llegáis al desayuno. Con el hambre que tenéis ahora. Primero, de comer. Y luego, de volveros a comer.

Ella se corre, y tú te corres un momento después. No al mismo tiempo, pero casi. Aunque, bueno, ése ya es otro tipo de correr.

Corres cuando ella ya no está en tu vida y necesitas salir de noche, pantalón corto y zapatillas, a quemar suela y devorar kilómetros.

Corres a intentar olvidarla. A derretir su recuerdo antes de que él te derrita a ti.

Corres porque haces tu primera carrera de 10 kilómetros, o un diez mil, que dicen los expertos. He corrido un diez mil en treinta y nueve minutos, dicen orgullosos. O tengo sub 40 en diez mil. Menuda soplapollez, piensas tú, hasta que empiezas a hablar como ellos. Han conseguido uniformarte en vocabulario. Ya eres un poco más gris. Felicidades.

Corres en tu primera media maratón, con un ritmo demasiado alto en la primera mitad. Y corres fundido hasta llegar al 21.

Corres tu primera maratón, sólo dos meses después. Y no te imaginas cómo será correr en Ámsterdam tu primera maratón europea. Ni te planteas que un día, año y medio después, te invitarán a correr 42,2 kilómetros en Chicago.

Corres porque estás en tu primer Ironman. Y está tu mejor amiga viéndote. Y tu hermana. Y tu madre, aunque no entre el público. Y Bea. Corres porque sabes que vas a llegar en cinco horas menos de lo previsto, y porque sabes que hay mucha gente esperando en Twitter ver tu llegada. Y corres por todos los que esperan que no lo consigas. Ya os joderán, guapitos de cara.

Corres en Gales, en tu primer Ultraman. Y te cascás 515 kilómetros que te hacen sentir un superhéroe exgordito y todavía rechoncho.

Corres porque llegas antes a los sitios.

Corres con tus zapatillas nuevas. Otras Merrell, éstas son de *trail*. Y te sorprende ver que, después de tantos años, aún te flipa salir con un modelo que acabas de estrenar, que aún brilla, que aún no ha pisado su primer charco.

Corres con Jaume. Detrás de él y a su lado.

Corres con tu hermana, que pelea como una jabata para superar una lesión de rodilla casi crónica. Y corres con ella en su debut en un Ironman.

Corres porque eres ambicioso, y te gusta llegar el primero en todo lo que puedes.

Corres porque odias dejar las cosas a medias.

Corres a una pierna cuando montas en tu *longboard* cruzando la ciudad a alta velocidad. El viento te da en la cara, y los problemas no logran alcanzarte.

Corres camino a Santiago de Compostela. Camino a descubrirte a ti mismo. Camino a hacer las paces con Dios (sabe quién).

Corres, aunque montado en una bici Cannondale que te tiene enamorado, para recorrer los 66 kilómetros que tienes hasta casa de tu padre y al que has decidido visitar, mínimo, una cena a la semana. Deberían ser dos o tres. Esperas que nadie te atropelle por el camino. No por ti, sino por él. No soportaría perder a su hijo después de enterrar a su mujer.

Corres como un demonio, escaleras arriba, subiendo a tu piso, porque vienes de la calle y hace rato que te estás meando.

Corres más todavía, y juntando las piernas con fuerza, apretando el culo, si en lugar de mearte te estás cagando.

Corres el día de tu boda. Porque la novia tiene que llegar tarde, pero tú te has deleitado en tu última bañera como soltero. En el hotel de Formentera donde os alojáis. Y todos los invitados están esperando, y ella también. Nunca antes la habías visto tan resplandeciente, tan traslúcida, tan luz ella misma. Tan tan, porque ya no se te ocurren más calificativos. Sólo piensas en la vida que os espera por delante, y en cómo será hacerle el amor siendo tuya por primera vez, arremangándole las faldas del vestido.

Corres porque sigues entrenando.

Corres porque sigues vivo. Y cuando estés bajo tierra será complicado hacerlo.

Corres porque, qué cojones, te gusta correr más que nada en este mundo.

Corres sólo porque a pesar de lo que piensa todo el mundo, eres una persona solitaria.

Corres a recoger las maletas de la cinta el primero, después de cada carrera internacional, porque odias ir a la cola de los taxis y que no quede ninguno.

Corres con música porque qué sería de este mundo sin Vetusta Morla. Y sin Love of Lesbian. Y sin el flaco de Carlos Sadness.

Corres cuando tu mujer te dice que ya, que ya. Que está completamente empapada, que tiene los pies mojados, y que parece que ha roto aguas. Que las contracciones anuncian que a partir de ahora ya no seréis pareja, sino familia.

Corres cuando le notas un bulto en el pecho que no debería estar ahí. Y corres a llamar a tu mejor amigo cuando el médico os dice, días después, que las pruebas dicen que no es nada.

Corres cuando te llaman del hospital, porque tu padre está ingresado.

Corres a darle un abrazo cuando ves que sólo ha sido un amago de infarto.

Corres aunque cada vez más lento, porque pasan los años, y cada vez te cuesta más mejorar tus marcas.

Corres por una urbanización cuando un coche se sale de la carretera y te lleva por delante. Antes de morir, y empotrado con un muro, te ha arrancado una pierna de cuajo.

Corres a tocarte el muñón, que no es muñón sino pierna, al volver a abrir los ojos. Estás en la cama, y has tenido una pesadilla que *pa'qué*.

Y corres a cambiarte la camiseta, empapada por la pesadilla, mientras tu mujer sigue durmiendo a tu lado.

Y tal vez esto sea el cielo. Despertarte pensando que has soñado, y seguir viviendo engañado, después de tu propia muerte. Y ahí, descalzo, seguir corriendo en minimalista.

Y puede que en lugar de 50 *frames* haya 51. Pero me da igual, porque me gusta cómo queda.

Y aquí volvemos al principio. Al prólogo.

No corres huyendo de nadie, sino persiguiendo algo.

O alguien, en este caso.

Persigues la sombra de quien quieres llegar a ser.

Y ésta es una buena manera de acabar el libro.

Y de empezar a investigar qué es LO QUE TE HACE GRANDE.

Lo que te hace grande
Valentí Sanjuan Gumbau

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

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del diseño de la portada, Departamento de Arte y Diseño,
Área Editorial Grupo Planeta, 2014
© de la imagen de la portada, Ginés Díaz en Sands Beach Active, Lanzarote

© Valentí Sanjuan Gumbau, 2014

© Centro Libros PAF, S. L. U., 2014
Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.
Grupo Planeta, Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2014

ISBN: 978-84-16253-05-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Newcomlab, S. L. L.
www.newcomlab.com