

CAPÍTULO 1: NO NACÍ FUERTE

Desde la panza de nuestra madre hasta aproximadamente los nueve años somos extremadamente vulnerables.

Dependemos del ambiente.

Dependemos de las personas que nos rodean.

Pero sobre todo dependemos de nuestros padres.

Y cuando uno es chico, se les cree todo a ellos, a nuestros profesores, a nuestros amigos.

Absolutamente todo.

No tenemos la madurez suficiente para cuestionar lo que nos dicen.

No tenemos herramientas para defendernos.

No sabemos distinguir si lo que nos están diciendo nos ayuda o nos destruye.

Simplemente absorbemos.

Como una esponja.

Por eso muchas veces nuestros padres pueden construir nuestra autoestima.

Y otras veces pueden destruirla sin darse cuenta.

Cuando era chico fui un niño feliz.

Por lo menos eso recuerdo.

Me gustaba jugar.

Me gustaba moverme.

Me gustaba hacer deporte.

Me encantaba competir.

Y en el deporte me sentía cómodo.

Ahí era aceptado.

Ahí encajaba.

Ahí me sentía valioso.

Era bueno.

Era rápido.

Era útil.

Era alguien.

Pero fuera del deporte la historia era distinta.

Muy distinta.

En la escuela me costaba aprender.

Me costaba muchísimo.

Mientras algunos entendían rápido, yo necesitaba más tiempo.

Mientras otros estudiaban una hora, yo necesitaba tres.

Mientras otros parecían entender naturalmente, yo sentía que luchaba constantemente.

Tuve profesores particulares.

Tuve psicóloga.

Tuve evaluaciones.

Mis padres querían entender qué pasaba.

Y durante muchos años yo también quise entender qué pasaba.

Hace poco fui a visitar a la psicóloga que me atendía cuando era niño.

Le pregunté si todavía conservaba mis informes.

Y los tenía.

Cuando los leí encontré una frase que me quedó grabada.

"Niño melancólico con tendencia a la depresión."

Imaginate leer eso tantos años después.

Muchas cosas empezaron a tener sentido.

Hoy entiendo que en mi familia existía una diferencia muy marcada.

Mis hermanos eran mucho más inteligentes que yo.

Por lo menos así lo percibía yo.

Y cuando sos chico, la percepción muchas veces se convierte en realidad.

A mi hermano mayor le encargaban cuidarme.

Las empleadas domésticas me cuidaban.

Siempre había alguien pendiente de mí.

Como si yo necesitara ayuda permanente.

Como si fuera más frágil.

Más torpe.

Más incapaz.

Capaz nadie lo hacía con mala intención.

Pero así lo vivía yo.

Y cuando uno vive años sintiéndose menos, termina creyéndolo.

En los años ochenta no se hablaba de autoestima.

No se hablaba de bullying.

No se hablaba de inteligencia emocional.

No se hablaba de nada de eso.

Era otra época.

Pero cuando miro hacia atrás y reviso mi infancia, recuerdo muchas cosas que me marcaron.

Recuerdo que me trataban de inútil.

De burro.

De lento.

Recuerdo preguntas constantes.

Recuerdo sentir que estaba siendo evaluado todo el tiempo.

Como si tuviera que demostrar constantemente que servía para algo.

Y hubo una escena que jamás olvidé.

Mi papá me dijo:

—Traeme la puerta de la llave.

En realidad me decía: "tráeme la llave de la puerta". Era una trampa a ver si entendía.

Yo me quedé congelado por el tono amenazante de voz.

No entendía.

No sabía qué significaba.

Me volvió a preguntar. Y yo seguía sin entender.

Cada vez hablaba más fuerte. Cada vez yo me asustaba más.

Hasta que llegaron los gritos.

Y después llegó el tirón de pelo.

Todavía hoy me acuerdo perfectamente.

No me acuerdo qué desayuné ayer.

Pero sí me acuerdo de eso.

Porque hay momentos que quedan tatuados.

Momentos que no se olvidan.

Momentos que ayudan a construir la historia que después nos contamos sobre nosotros mismos.

Y la historia que yo empecé a contarme fue muy simple.

"Hay algo malo en mí."

Sin darme cuenta, esa frase empezó a acompañarme durante muchos años.



Desde los cuatro años ya sabía que quería ser deportista. En mis cumpleaños me disfrazaba de futbolista. Todavía no entendía de sacrificios, derrotas ni disciplina, pero ya tenía una certeza: mi vida iba a estar ligada al deporte.

CAPÍTULO 2: EL CHICO QUE SE SENTÍA INÚTIL

Lo peor de sentirse inútil no es que alguien te lo diga.

Lo peor es cuando empezás a creértelo.

Porque una vez que te lo creés, empezás a comportarte como una persona inútil.

Y yo me lo creí durante muchos años.

No era consciente de eso.

Por supuesto que no.

Simplemente pensaba que yo era así.

Pensaba que había personas inteligentes y personas no tan inteligentes.

Pensaba que había personas seguras y personas inseguras.

Pensaba que había líderes y seguidores.

Y yo me veía en el segundo grupo.

Siempre.

Mi confianza estaba por el piso.

Mi timidez era enorme.

Mi capacidad para decidir por mí mismo era prácticamente inexistente.

Yo no pertenecía a mí mismo.

Pertenecía a los demás.

Pertenecía a mis amigos.

Pertenecía a mi mejor amigo.

Pertenecía a la opinión de los otros.

Si ellos decían una cosa, yo hacía esa cosa.

Si ellos iban para un lado, yo iba para ese lado.

Si ellos pensaban algo, yo terminaba pensando parecido.

No porque estuviera de acuerdo.

Sino porque no tenía personalidad.

No tenía criterio propio.

No tenía fuerza suficiente para sostener una opinión distinta.

Y eso es peligroso.

Muy peligroso.

Porque cuando uno no sabe quién es, termina convirtiéndose en lo que los demás quieren que sea.

Yo tenía miedo.

Muchísimo miedo.

Miedo a equivocarme.

Miedo a quedar mal.

Miedo a que se rieran de mí.

Miedo a que me rechazaran.

Sobre todo las mujeres.

Ese miedo me acompañó durante años.

Era una sensación constante.

Como si estuviera caminando sobre hielo fino.

Como si cualquier error pudiera exponerme.

Como si cualquier equivocación demostrara que los demás tenían razón sobre mí.

Por eso buscaba desesperadamente pertenecer.

Y encontré una forma.

El deporte.

Porque cuando hacía deporte desaparecían muchas de esas inseguridades.

Ahí no importaba si me costaba estudiar.

Ahí no importaba si era lento para aprender.

Ahí importaba correr.

Competir.

Esforzarse.

Transpirar.

Y eso sí sabía hacerlo.

Cuando entrenaba, cuando jugaba, cuando competía, sentía algo que en otros lugares no sentía.

Sentía respeto.

Sentía aceptación.

Sentía reconocimiento.

Y por eso me esforzaba tanto.

No era solamente porque me gustara el deporte.

Era porque ahí encontraba valor.

Era porque ahí me sentía suficiente.

Era porque ahí dejaba de ser "el burro".

Con los años terminé el colegio.

Y apareció una oportunidad que terminó siendo muy importante para mí.

Viajar a Inglaterra.

En aquel momento fui para estudiar inglés.

Pero sin darme cuenta también fui para encontrarme conmigo mismo.

Viajar solo te obliga a crecer.

No hay otra opción.

No está tu familia.

No están tus amigos.

No está la gente que te conoce.

Y cuando todo eso desaparece, quedás vos.

Solamente vos.

Y ahí empezás a descubrir cosas.

Empezás a tomar decisiones.

Empezás a equivocarte.

Empezás a resolver problemas.

Empezás a confiar un poco más en vos mismo.

Ese viaje me ayudó muchísimo.

Me hizo madurar.

Me hizo ganar independencia.

Me hizo crecer.

Pero no solucionó todo.

Porque cuando regresé seguía existiendo el mismo problema de fondo.

La inseguridad.

La sensación de ser menos.

La sensación de no estar a la altura.

Entré a la facultad.

Y durante un tiempo todo parecía normal.

Hasta que empecé a notar algo.

Un compañero de estudios.

Al principio nos llevábamos bien.

Estudiábamos juntos.

Compartíamos apuntes.

Conversábamos.

Pero poco a poco empecé a sentir algo que ya conocía demasiado bien.

La sensación de que me estaban tratando de menos.

Las bromas empezaron a aumentar.

Los comentarios también.

Y como siempre me pasaba, yo no decía nada.

Me tragaba todo.

Me callaba.

Me aguantaba.

Porque todavía no sabía poner límites.

Todavía no sabía defenderme.

Todavía no sabía decir:

"Hasta acá."

Y cuando uno no pone límites, la gente sigue avanzando.

Hasta que un día exploté.

Discutimos.

Y durante esa discusión se burló no solamente de mí.

También de mi familia.

Ahí se terminó.

Ese día entendí algo importante.

A veces uno no necesita que los demás cambien.

A veces necesita alejarse.

Simplemente alejarse.

Nunca más estudié con él.

Nunca más volvimos a tener una relación cercana.

Y aunque me sentí aliviado, también sentí bronca.

Bronca conmigo.

Porque había permitido demasiado.

Porque había tardado demasiado.

Porque había dejado que me faltaran el respeto durante mucho tiempo.

Pero esa bronca tuvo algo positivo.

Me empezó a mostrar una verdad incómoda.

La verdad de que yo era responsable de permitir ciertas cosas.

No era culpable de lo que me habían hecho.

Pero sí era responsable de lo que iba a hacer a partir de ahí.

Y esa diferencia es enorme.

Porque cuando entendés eso, recuperás poder.

Y aunque todavía estaba lejos de convertirme en la persona que quería ser, algo ya estaba cambiando.

Muy lentamente.

Pero estaba cambiando.

Por primera vez empezaba a cuestionar la historia que me había contado durante años.

La historia de que yo era insuficiente.

La historia de que yo era menos.

La historia de que yo era inútil.

Y cuando una mentira empieza a resquebrajarse, toda la vida empieza a cambiar.

Aunque todavía no lo sabía.

Lo mejor estaba por venir.

CAPÍTULO 3: TRES PALABRAS QUE DESTRUYERON MI FUTURO

Hay momentos que parecen tragedias cuando los estás viviendo.

Momentos donde sentís que la vida te está castigando.

Momentos donde pensás:

"¿Por qué a mí?"

Y años después descubrís que fueron exactamente esos momentos los que cambiaron tu destino.

Eso me pasó con mi rodilla.

Yo venía del fútbol.

Amaba el fútbol.

Vivía el fútbol.

Y sinceramente creía que mi futuro estaba ahí.

Hasta que apareció una lesión.

Después otra.

Y después una cirugía.

Y después otra más.

La recuperación no avanzaba como debía.

Algo no estaba bien.

Mi rodilla no respondía.

Mi cuerpo no respondía.

Y la frustración empezaba a crecer.

Porque cuando sos deportista y tu cuerpo deja de hacer lo que siempre hizo, sentís que te están arrancando una parte de tu identidad.

Eso era exactamente lo que me estaba pasando.

Entonces apareció una posibilidad.

Viajar a Cuba.

Consultar con uno de los mejores especialistas del mundo.

Y allá fui.

Con esperanza.

Con miedo.

Con incertidumbre.

Con la ilusión de escuchar exactamente lo que quería escuchar.

Que me iba a recuperar.

Que iba a volver a jugar.

Que todo volvería a ser como antes.

Pero la vida tenía otros planes.

Después de los estudios y de la artroscopía de observación, el médico entró a mi habitación.

Todavía puedo verlo.

Todavía puedo escuchar su voz.

Y todavía puedo recordar perfectamente la sensación que tuve cuando dijo:

“Fútbol nunca más”.

Tres palabras.

Nada más.

Tres palabras capaces de destruir un sueño entero.

Me explicó que primero caminaría.

Después trotaría.

Después correría.

Pero que el fútbol se había terminado.

Y cuando escuchás algo así, el tiempo se detiene.

No escuchás mucho más.

Solamente sentís.

Y lo que yo sentía era devastación.

Sentía que me habían arrancado el futuro.

Sentía que había perdido algo enorme.

Sentía que no sabía qué hacer con mi vida.

Lo que no sabía era que aquella puerta que se cerraba iba a obligarme a encontrar otra.

Y detrás de esa otra puerta estaba el atletismo.

Estaba Thomas.

Estaba Atenas 2004.

Estaba la transformación más importante de mi vida.

Pero todavía faltaba mucho para descubrirlo.

En ese momento solamente era un chico lesionado intentando entender qué iba a hacer con su vida.

Y sinceramente estaba perdido.

Muy perdido.