

TODAVÍA SIGO AQUÍ

JESÚS SAURA



Índice

1. Dedicatoria
2. Agradecimientos
3. Prólogo
4. El Sueño
 1. Todo empezó con un “sí”
 2. Cuando el gimnasio dejó de ser un hobby
 3. Empezaba a creer en mí
5. La Caída
 1. El día que mi cara dejó de responder
 2. El hombre del espejo
 3. Treinta minutos que cambiaron mi vida
6. Volver a Nacer
 1. Volver a creer
 2. Lo imposible volvió a tener fecha
 3. El escenario ya no daba miedo
 4. Descubrí cuál era mi verdadera victoria
 5. Todavía sigo aquí

TODAVÍA SIGO AQUÍ

Jesús Saura

*Una historia sobre perderlo todo... y descubrir
que todavía quedaba lo más importante.*

Dedicatoria

A mi familia.

Porque estuvieron cuando sonreír era difícil.

Porque nunca dejaron de creer en mí, incluso cuando yo había dejado de hacerlo.

A todas las personas que alguna vez se han mirado al espejo y no han reconocido a quien tenían delante.

Ojalá estas páginas os recuerden que una mala etapa no define una vida.

Y que, incluso cuando todo parece perdido...

Todavía se puede volver a empezar.

Agradecimientos

Este libro no existiría sin todas las personas que aparecieron en mi camino.

A mis padres, por aquel "sí" que cambió mi vida cuando apenas era un adolescente. Sin aquel gesto, probablemente nunca habría comenzado el viaje que terminó convirtiéndose en estas páginas.

A mi mujer, por ser mi apoyo incondicional. Por sostenerme cuando yo ya no tenía fuerzas, por creer en mí cuando ni siquiera yo era capaz de hacerlo y por caminar a mi lado en cada uno de los momentos más difíciles. Este libro, CoachXus y muchos de los sueños que he conseguido hacer realidad también llevan una parte de ti. Gracias por ser la otra pata de mi mesa, la persona sobre la que siempre puedo apoyarme.

A mis hijos, porque sois el motivo por el que siempre merece la pena levantarse una vez más. Espero que algún día, al leer estas páginas, comprendáis que la verdadera fortaleza no consiste en no caer, sino en encontrar el valor para volver a levantarse.

A Raúl Pérez Soro, por devolverme la confianza cuando más la necesitaba y por enseñarme que, muchas veces, la diferencia entre rendirse y seguir luchando está en que alguien crea en ti antes de que seas capaz de hacerlo tú mismo.

Y, sobre todo, gracias a todas las personas que han confiado en mí durante estos años. Cada historia que he conocido me ha recordado que todos, absolutamente todos, libramos batallas que casi nadie ve.

Cada persona que ha depositado su confianza en mí no solo ha formado parte de CoachXus; también ha dado sentido a todo lo que viví. Porque si mi historia sirve para que alguien encuentre esperanza cuando más la necesita, entonces cada caída habrá merecido la pena.

Este libro también es vuestro.

Prólogo

Hay personas que nacen para ganar.

Otras nacen para enseñar.

Y algunas descubren, demasiado tarde, que la vida nunca les estaba preparando para una victoria, sino para convertirse en el refugio de otros.

Durante mucho tiempo pensé que esta era una historia sobre deporte.

Sobre disciplina.

Sobre sacrificio.

Sobre madrugar para entrenar mientras otros dormían.

Sobre competir.

Sobre ganar.

Me equivocaba.

Esta nunca fue la historia de un culturista.

Ni siquiera la historia de una enfermedad.

Es la historia de una persona que un día dejó de reconocerse frente al espejo.

Porque perder un físico duele.

Perder la salud duele.

Pero hay algo que duele mucho más.

Perder la identidad.

Durante mucho tiempo pensé que mi valor dependía de cómo me veía.

De cuánto pesaba.

De los músculos que había construido.

Del resultado de una competición.

Hasta que la vida decidió hacerme una pregunta que nunca había querido responder.

¿Quién eres cuando desaparece todo aquello que creías que te definía?

No encontré la respuesta de un día para otro.

Tuve que buscarla entre hospitales.

Entre noches sin dormir.

Entre ansiedad.

Entre miedo.

Entre lágrimas que casi nadie vio.

Y también entre personas que aparecieron justo cuando más las necesitaba.

Si hoy estás leyendo estas páginas no quiero que pienses que vas a encontrar la historia de alguien extraordinario.

Todo lo contrario.

Soy una persona completamente normal.

He tenido miedo.

He dudado.

He llorado.

He querido rendirme.

Y, aun así, seguí caminando.

Porque descubrí algo que nadie me había enseñado.

La fuerza no consiste en no caer.

La fuerza consiste en levantarte una vez más de las que la vida consigue tirarte.

Si alguna vez has sentido que todo se derrumba.

Si alguna vez has pensado que ya nunca volverás a ser quien eras.

Si alguna vez te has mirado al espejo y has sentido que habías perdido una parte de ti...

Quiero que sepas que escribí este libro para ti.

Porque quizá mi historia sea diferente a la tuya.

Pero el dolor tiene un idioma que todos entendemos.

Y la esperanza también.

Esta no es la historia de cómo conseguí un buen físico.

Es la historia de cómo recuperé mi vida.

Y, sobre todo...

De cómo descubrí que, incluso después de perderlo casi todo...

Todavía seguía aquí.

EL SUEÑO

Todo empezó con un “sí”

Hay recuerdos que el tiempo intenta borrar.

Y hay otros que permanecen intactos, como si hubieran ocurrido ayer.

Puedo olvidar conversaciones.

Puedo olvidar fechas.

Incluso puedo olvidar el rostro de personas con las que compartí momentos importantes.

Pero jamás olvidaré el día en que, con dieciséis años, reuní el valor suficiente para pedirle a mi madre algo que, sin saberlo, cambiaría el resto de mi vida.

—Mamá, quiero apuntarme al gimnasio.

Hoy parece una frase sencilla.

Entonces era mucho más que eso.

Era un adolescente inseguro pidiendo la oportunidad de cambiar la imagen que tenía de sí mismo.

No buscaba ser el más fuerte.

Ni imaginaba escenarios, competiciones o trofeos.

Solo quería sentirme mejor.

Quería dejar de compararme con los demás.

Quería descubrir si, con esfuerzo, también podía convertirme en la persona que soñaba ser.

Recuerdo perfectamente su respuesta.

Fue un “sí” sencillo.

Sin grandes discursos.

Sin imaginar las consecuencias.

Pero aquel “sí” fue el primer ladrillo de una historia que ninguno de los dos podía prever.

Los días siguientes apenas podía pensar en otra cosa.

Contaba las horas para entrar por primera vez en un gimnasio.

No sabía cómo sería.

No conocía a nadie.

No tenía experiencia.

Solo tenía ilusión.

Y muchas preguntas.

¿Qué haría allí?

¿Sería capaz?

¿Me sentiría fuera de lugar?

Llegó el día.

Aquel lugar olía a hierro, esfuerzo y silencio.

Todavía puedo cerrar los ojos y recordar la sensación de cruzar aquella puerta.

Las máquinas parecían enormes.

Las barras descansaban perfectamente alineadas.

Los discos metálicos se apilaban unos encima de otros.

Y alrededor de mí caminaban personas con físicos que, para aquel chico de dieciséis años, parecían imposibles de alcanzar.

Me sentí pequeño.

Muy pequeño.

Durante unos segundos pensé que quizá me había equivocado.

Que aquel no era mi sitio.

Pero hubo algo que pudo más que el miedo.

La curiosidad.

Mientras observaba a quienes entrenaban, entendí que ninguno de ellos había nacido así.

Todos habían empezado algún día.

Probablemente con dudas muy parecidas a las mías.

Aquella idea me tranquilizó.

Cogí mi primera pesa.

Era ligera.

Ridículamente ligera comparada con las que levantaban otros.

Pero nunca he vuelto a sostener un peso tan importante como aquel.

Porque no estaba levantando hierro.

Estaba levantando la primera piedra de la persona en la que algún día me convertiría.

No tenía ni idea de entrenamientos.

Ni de alimentación.

Ni de descanso.

Mucho menos imaginaba que un día subiría a un escenario o ayudaría a otras personas a cambiar sus vidas.

Solo sabía una cosa.

Había encontrado un lugar donde quería volver al día siguiente.

Y al otro.

Y al siguiente.

Sin darme cuenta, acababa de empezar el viaje más importante de mi vida.

Cuando el gimnasio dejó de ser un hobby

Los primeros días fueron un auténtico caos.

Entraba al gimnasio con la misma ilusión con la que un niño entra por primera vez en un parque de atracciones, pero sin saber exactamente dónde debía empezar.

Observaba a los demás intentando aprender.

Miraba cómo colocaban las manos en una barra.

Cómo respiraban.

Cómo movían cada máquina.

Intentaba memorizarlo todo.

No existían las redes sociales como las conocemos hoy.

No había cientos de vídeos explicando cada ejercicio.

Se aprendía mirando.

Preguntando.

Y, sobre todo, equivocándose.

Más de una vez hice ejercicios de la forma incorrecta.

Más de una vez terminé una sesión pensando que quizá nunca conseguiría progresar.

Pero había algo que nunca faltaba.

Las ganas de volver.

Poco a poco empecé a conocer a las personas que entrenaban allí.

Había quienes llevaban años levantando pesas.

Otros acababan de empezar como yo.

Y todos compartíamos algo que entonces todavía no era capaz de poner en palabras.

Buscábamos convertirnos en una mejor versión de nosotros mismos.

Con el paso de las semanas dejé de fijarme únicamente en los físicos.

Empecé a admirar otra cosa.

La disciplina.

Había personas que llegaban todos los días a la misma hora.
Entrenaban.

Recogían sus cosas.

Se marchaban.

Sin excusas.

Sin hacer ruido.

Sin necesitar que nadie les alabara.

Fue entonces cuando entendí que el gimnasio no era solo un
lugar para cambiar el cuerpo.

Era un lugar donde se entrenaba el carácter.

Cada repetición escondía una decisión.

Seguir.

Aunque doliera.

Aunque costara.

Aunque nadie estuviera mirando.

Sin darme cuenta, aquella forma de pensar empezó a salir
del gimnasio.

También apareció en mi vida.

Cuando algo no salía bien, dejé de buscar culpables.

Buscaba soluciones.

Cuando una meta parecía demasiado grande, dejé de
pensar en el resultado.

Me concentraba en el siguiente paso.

Era una forma completamente nueva de entender la vida.

Y me estaba cambiando por dentro mucho antes de
cambiarme por fuera.

Recuerdo la primera vez que alguien me dijo:

—Se nota que estás entrenando.

Probablemente aquella persona olvidó esa frase unos
minutos después.

Yo nunca la olvidé.

Porque, por primera vez, alguien veía el esfuerzo que
durante meses solo había visto yo.

No era una cuestión de músculos.

Era la sensación de que todo aquel sacrificio empezaba a dejar huella.

Aquello me dio una motivación enorme.

Pero muy pronto descubrí algo aún más importante.

La motivación desaparece.

Hay días en los que te levantas con ganas de comerte el mundo.

Y hay otros en los que no tienes ninguna.

Si dependes únicamente de la motivación, tarde o temprano abandonarás.

La disciplina fue la que me mantuvo en pie.

Había días en los que no me apetecía entrenar.

Iba igualmente.

Había días en los que el cansancio encontraba mil excusas.

Entraba igualmente por aquella puerta.

Había días en los que nadie habría notado si faltaba.

Pero yo sí lo habría notado.

Y eso era suficiente.

Con el tiempo dejé de entrenar porque me apetecía.

Empecé a entrenar porque era la persona que quería ser.

Parece una diferencia pequeña.

No lo es.

Cuando haces algo solo porque tienes ganas, dependes de cómo te sientes.

Cuando haces algo porque forma parte de quién eres, ya no negocias contigo mismo.

Simplemente lo haces.

Sin saberlo, estaba construyendo la herramienta que años después me salvaría la vida.

Todavía no podía imaginarlo.

Para mí solo era un gimnasio.

Pero la vida ya estaba utilizando aquellas horas entre pesas para enseñarme una lección mucho más importante que cualquier ejercicio.

La fortaleza no se improvisa.

Se construye.

Repetición tras repetición.

Día tras día.

Año tras año.

Y un día, cuando menos lo esperas...

Descubres que ya no eres la misma persona que cruzó aquella puerta por primera vez.

No porque tengas más músculo.

Sino porque llevas dentro algo que nadie puede quitarte.

Confianza.

No una confianza arrogante.

No esa que necesita demostrar constantemente quién es.

Hablo de una confianza silenciosa.

La que aparece cuando sabes que, pase lo que pase, vas a seguir adelante.

Aquel chico inseguro de dieciséis años todavía vivía dentro de mí.

Pero ya no dirigía mi vida.

Había empezado a creer que, con tiempo y esfuerzo, cualquier cambio era posible.

Y precisamente cuando comenzaba a descubrir de lo que era capaz...

La vida decidió poner a prueba esa creencia.

Empezaba a creer en mí

Dicen que todos tenemos un lugar donde nos sentimos en casa.

Algunos lo encuentran en una persona.

Otros en una ciudad.

Yo lo encontré entre barras de hierro, discos de veinte kilos y el sonido metálico de las pesas al chocar contra el suelo.

Habían pasado ya varios años desde aquel primer día en el gimnasio.

Si alguien hubiera visto al chico que entró por aquella puerta y al hombre en el que me estaba convirtiendo, difícilmente habría pensado que eran la misma persona.

No solo había cambiado mi cuerpo.

Había cambiado mi forma de caminar.

De hablar.

De pensar.

Ya no bajaba la mirada.

Había aprendido algo que nadie podía quitarme.

La confianza que nace cuando cumples contigo mismo.

No apareció de golpe.

No fue un regalo.

Fue el resultado de miles de pequeños compromisos.

Entrenar cuando no apetecía.

Comer bien cuando era más fácil hacerlo mal.

Seguir incluso cuando nadie estaba mirando.

Con el tiempo empecé a descubrir algo curioso.

La gente comenzó a pedirme ayuda.

Al principio eran preguntas sencillas.

—¿Cómo entrenas?

—¿Qué comes?

—¿Cuántos días vienes al gimnasio?

Respondía encantado.

Ni siquiera me daba cuenta de que aquellas conversaciones estaban sembrando algo que años después acabaría llamándose CoachXus.

Simplemente disfrutaba ayudando.

Me hacía feliz ver que alguien recuperaba la ilusión.

Que una persona volvía a creer que podía cambiar.

Porque yo sabía exactamente cómo se sentía alguien que no confiaba en sí mismo.

Había sido ese chico.

Y nunca quería olvidarlo.

Con el paso del tiempo entendí algo.

No quería entrenar para ser admirado.

Quería entrenar para inspirar.

Hay una diferencia enorme entre ambas cosas.

La admiración dura unos segundos.

La inspiración puede cambiar una vida.

Aquel pensamiento empezó a acompañarme cada vez con más fuerza.

No imaginaba entonces hasta qué punto acabaría definiendo mi futuro.

Porque la vida parecía sonreírme.

Seguía entrenando.

Seguía aprendiendo.

Seguía creciendo.

Me encontraba bien.

Muy bien.

Física y mentalmente.

Pensaba que lo más difícil ya había pasado.

Que todo el esfuerzo de aquellos años empezaba por fin a dar sus frutos.

Y quizá ese fue mi mayor error.

Creer que ya había superado la parte más complicada del camino.

Porque la vida tiene una forma muy peculiar de ponernos a prueba.

Siempre llega cuando menos lo esperas.

No importa cuánto hayas luchado.

No importa lo fuerte que te sientas.

Hay batallas para las que nadie está preparado.

La mía empezó una mañana cualquiera.

Una mañana normal.

Como tantas otras.

Y precisamente por eso nunca imaginé que sería el último día en el que volvería a verme igual frente al espejo.

LA CAÍDA

El día que mi cara dejó de responder

Hay mañanas que desaparecen de la memoria para siempre.

Y hay otras que recuerdas con una precisión que duele.

No porque fueran especiales cuando comenzaron.

Sino porque nunca terminaron de la misma manera.

Aquella mañana era una más.

No había ningún presentimiento.

Ninguna sensación extraña.

Ninguna voz diciéndome que algo iba a cambiar.

Era un día completamente normal.

Y quizá por eso todavía me cuesta entender cómo una vida puede romperse en cuestión de minutos.

Siempre pensé que las historias que cambian la vida empezaban con un gran acontecimiento.

Un accidente.

Una llamada.

Una noticia.

La mía empezó delante de un espejo.

Recuerdo acercarme casi por costumbre.

Lo hacía todas las mañanas.

Me miré.

Todo parecía normal.

Hasta que intenté sonreír.

La sonrisa no apareció.

Durante unos segundos pensé que era una sensación extraña.

Como cuando se te duerme una mano y tarda unos instantes en reaccionar.

Volví a intentarlo.

Nada.

Moví la boca otra vez.

Seguía sin responder.

Noté cómo un escalofrío me recorría todo el cuerpo.

No entendía absolutamente nada.
Empecé a tocarme la cara.
Intentaba convencerme de que estaba exagerando.
De que en unos minutos todo volvería a ser normal.
Pero cuanto más lo intentaba...
Más evidente era que algo no iba bien.
Hay un momento en el que el miedo deja de ser una idea.
Y se convierte en una certeza.
Ese momento llegó cuando vi la preocupación en la cara de quienes estaban conmigo.
No hizo falta que nadie dijera nada.
Las miradas hablan mucho antes que las palabras.
En cuestión de minutos estábamos camino del hospital.
Nunca olvidaré ese trayecto.
El silencio pesaba más que cualquier conversación.
Mi cabeza no dejaba de hacer preguntas.
¿Qué está pasando?
¿Por qué no puedo mover la cara?
¿Se me va a quedar así?
¿Volveré a ser el mismo?
Intentaba mantener la calma.
Pero por dentro sentía que todo se desmoronaba.
Cuando llegamos al hospital empezó la espera.
Y no existe lugar donde los minutos pasen más despacio que una sala de urgencias cuando crees que tu vida puede haber cambiado para siempre.
Entraban médicos.
Salían médicos.
Pruebas.
Preguntas.
Más pruebas.
Cada vez que alguien pronunciaba una palabra médica mi imaginación hacía el resto.
Hasta que escuché una que me dejó completamente paralizado.

—Ictus.

Necesitamos descartar que sea un ictus.

Sentí un vacío imposible de describir.

Nunca había tenido tanto miedo.

No pensaba en el gimnasio.

No pensaba en mi físico.

No pensaba en competir.

Pensaba en mi familia.

Pensaba en si volvería a hacer una vida normal.

Pensaba en todo lo que todavía quería vivir.

Y, por primera vez en muchos años, me sentí completamente indefenso.

Toda mi vida había resuelto los problemas trabajando más duro.

Entrenando más.

Esforzándome más.

Pero allí no podía hacer absolutamente nada.

Solo esperar.

Y esperar cuando tienes miedo...

Es una tortura.

Finalmente llegaron los resultados.

El médico respiró tranquilo antes de hablar.

—No ha sido un ictus.

Aquellas cuatro palabras me devolvieron el aire.

Sentí un alivio enorme.

Quizá el mayor de toda mi vida.

Pero la tranquilidad duró muy poco.

Porque inmediatamente después llegó otra frase que jamás olvidaré.

—Lo que tienes es una parálisis facial.

Recuerdo quedarme completamente en silencio.

No sabía casi nada sobre esa enfermedad.

Solo sabía una cosa.

Mi cara ya no respondía.

Y eso era suficiente para sentir que el suelo desaparecía bajo mis pies.

Volví a mirarme en un espejo.

Aquella imagen no era la que había visto durante tantos años.

Intentaba mover la boca.

Intentaba levantar un lado de la cara.

Intentaba convencerme de que todo era un mal sueño.

Pero la realidad siempre termina imponiéndose.

Aquella noche apenas dormí.

No porque sintiera dolor.

Sino porque sentía miedo.

Muchísimo miedo.

Por primera vez desde que entré en un gimnasio con dieciséis años...

No sabía cómo luchar contra aquello.

No existía un entrenamiento.

No había una rutina.

No podía levantar más peso para solucionarlo.

No dependía de mi fuerza de voluntad.

Y eso era lo que más me aterraba.

Durante años había construido una vida basada en el esfuerzo.

Ahora tenía delante un problema que el esfuerzo, por sí solo, no podía resolver.

No imaginaba que aquello solo era el principio.

Porque la verdadera batalla no iba a librarse en mi cara.

Iba a librarse dentro de mi cabeza.

Y esa batalla sería mucho más dura que cualquier competición que pudiera imaginar.

El hombre del espejo

Hay un enemigo del que casi nadie habla.

No tiene nombre.

No aparece en los análisis.

No sale en una resonancia.

Pero puede destruirte poco a poco.

Ese enemigo es el espejo.

Nunca imaginé que llegaría un día en el que tendría miedo de mirarme.

Durante años había sido justo lo contrario.

El espejo era mi aliado.

No porque buscara admirarme.

Sino porque representaba el esfuerzo de miles de horas.

Cada pequeño cambio me recordaba que todo sacrificio tenía sentido.

Cada entrenamiento.

Cada comida.

Cada renuncia.

Todo estaba reflejado allí.

Hasta que un día dejó de estarlo.

Los primeros días después del diagnóstico fueron extraños.

Vivía convencido de que aquello desaparecería de un momento a otro.

Pensaba que al despertar todo volvería a ser como antes.

Cada mañana repetía el mismo ritual.

Abría los ojos.

Me dirigía al baño.

Respiraba hondo.

Y levantaba la vista hacia el espejo.

Buscaba una pequeña mejoría.

Un movimiento.

Una sonrisa.

Un gesto.

Cualquier señal que me dijera que estaba recuperándome.

Pero la imagen seguía siendo la misma.

Y cada mañana era un golpe un poco más fuerte que la anterior.

Entonces comenzaron los tratamientos.

Los médicos decidieron administrarme corticoides.

Era necesario.

No había otra opción.

Nunca imaginé el precio que iba a pagar por aquel tratamiento.

Al principio no le di importancia.

Mi prioridad era recuperar la movilidad de la cara.

Lo demás me parecía secundario.

Pero poco a poco mi cuerpo empezó a cambiar.

No de la forma que yo había aprendido a controlar durante tantos años.

Esta vez era diferente.

No dependía de mis entrenamientos.

No dependía de mi alimentación.

Simplemente ocurría.

Los kilos comenzaron a aparecer.

Uno detrás de otro.

Hasta superar los cien kilos.

Más de cien.

Todavía me cuesta escribir esa cifra.

Porque no era solo un número.

Era la sensación de que todo aquello por lo que había luchado durante tantos años estaba desapareciendo delante de mis ojos.

Recuerdo abrir el armario y ver ropa que ya no me servía.

Recuerdo intentar ponerme camisetas que antes me quedaban perfectamente.

Recuerdo evitar hacerme fotografías.

Y recuerdo, sobre todo, dejar de reconocer a la persona que veía cada mañana frente al espejo.

No era solo la cara.
Era todo.
Mi cuerpo había cambiado.
Mi expresión había cambiado.
Mi forma de mirarme también.
Durante mucho tiempo había pensado que mi fortaleza estaba en mis músculos.
Qué equivocado estaba.
Porque cuando dejaron de estar...
También empezó a desaparecer una parte de mí.
Llegó la ansiedad.
Sin pedir permiso.
Al principio era solo una preocupación constante.
Después empezaron los pensamientos.
¿Y si no vuelvo a ser el mismo?
¿Y si nunca recupero mi cara?
¿Y si todo lo que construí durante años ha terminado?
Intentaba responderme.
Pero no encontraba respuestas.
Solo más preguntas.
Poco después apareció la depresión.
Y esa sí que no avisa.
No llega de golpe.
Se instala despacio.
Como una niebla que cada día te deja ver un poco menos.
Las cosas que antes me apasionaban dejaron de ilusionarme.
Entrenar ya no tenía sentido.
Mirarme al espejo dolía.
Salir de casa costaba.
Sonreír era casi imposible.
Y lo peor de todo...
Era sentir que nadie podía entender realmente lo que estaba viviendo.

Porque desde fuera mucha gente veía únicamente una parálisis facial.

Yo veía cómo se derrumbaba la persona que había tardado años en construir.

Hubo momentos en los que sinceramente pensé que jamás volvería a ser el hombre que había sido.

Hoy, mirando atrás, entiendo que aquella fue la etapa más oscura de toda mi vida.

No porque perdiera un físico.

No porque aumentara de peso.

No por la parálisis.

Fue porque dejé de creer en mí.

Y cuando dejas de creer en ti mismo...

Todo parece imposible.

Pero si hoy puedo escribir estas páginas es porque, incluso cuando yo había perdido la esperanza, hubo una persona que nunca dejó de verla por mí.

Mi mujer.

Hay personas que llegan a tu vida para compartir los momentos felices.

Y hay personas que deciden quedarse cuando la vida se rompe por completo.

Ella eligió quedarse.

Vivió conmigo cada visita al hospital.

Cada consulta.

Cada tratamiento.

Cada noche en la que apenas podía dormir pensando en si algún día volvería a recuperar mi cara.

Vivió mis silencios.

Mis enfados.

Mis miedos.

Mis dudas.

Y también aquellas lágrimas que muy pocas personas llegaron a ver.

Mientras yo solo era capaz de mirar todo lo que había perdido, ella seguía viendo al hombre que todavía seguía dentro de mí.

Nunca me pidió que fuera fuerte.

Nunca me dijo que dejara de preocuparme.

Nunca intentó convencerme de que aquello no era para tanto.

Simplemente estuvo.

Y con el paso del tiempo comprendí que hay una forma de amor que no necesita grandes discursos.

Solo necesita permanecer.

Hubo días en los que apenas hablaba.

Días en los que evitaba cualquier espejo.

Días en los que me costaba incluso salir de casa.

Ella estuvo en todos.

Sin reproches.

Sin condiciones.

Sin rendirse.

Cuando yo dejé de creer en mí...

Ella creyó por los dos.

Con los años he entendido que muchas veces confundimos la fortaleza.

Pensamos que ser fuerte es no llorar.

No caer.

No romperse.

Pero la verdadera fortaleza puede tener otra forma.

Puede ser una conversación cuando ya no quedan palabras.

Un abrazo cuando sientes que todo se derrumba.

Una mano que no se suelta aunque el camino se vuelva oscuro.

Esa fue la fortaleza que ella me regaló.

Muchas personas conocen hoy CoachXus.

Ven al entrenador.

Ven las competiciones.

Ven los cambios físicos.

Ven los resultados.

Pero muy pocos conocen a la persona que ha estado detrás de todo eso.

Porque CoachXus nunca ha sido solo mío.

CoachXus es el resultado de un equipo.

De dos personas que decidieron caminar en la misma dirección incluso cuando la vida les puso las cosas más difíciles.

Sin ella este proyecto nunca habría existido.

Y tampoco muchos de los sueños que he intentado construir a lo largo de mi vida.

Ella siempre ha sido la otra pata de mi mesa.

Ese apoyo firme que hace que todo permanezca en pie cuando una de las patas empieza a romperse.

Y durante aquellos meses...

Yo era precisamente esa pata.

Ella sostuvo el peso de los dos.

Lo hizo sin buscar reconocimiento.

Sin esperar aplausos.

Sin pedir nada a cambio.

Solo porque me quería.

Hay quien piensa que las historias de superación pertenecen únicamente a quien las vive.

Yo no lo creo.

Detrás de cada persona que consigue levantarse suele haber alguien que jamás dejó de tenderle la mano.

En mi historia esa persona tiene nombre.

Es mi mujer.

Y si algún día alguien me pregunta cuál fue la mayor suerte que tuve durante aquella enfermedad, no hablaré de los médicos.

Ni de los tratamientos.

Ni siquiera del día en que recuperé mi sonrisa.

Hablaré de haber compartido aquella batalla con la mujer que decidió luchar conmigo cuando yo ya no sabía cómo

hacerlo.

Porque si hoy puedo mirar atrás con serenidad...

Si puedo dedicar mi vida a ayudar a otras personas...

Si existe CoachXus...

No es solo por mi esfuerzo.

Es porque nunca caminé solo.

Y eso ha sido, sin ninguna duda, la mayor fortuna de toda mi vida.

Pero la vida, a veces, tiene una forma muy curiosa de tenderte la mano.

A veces lo hace a través de una oportunidad.

Otras veces...

Lo hace a través de una persona.

Yo todavía no lo sabía.

Pero estaba a punto de conocer a alguien que también cambiaría mi forma de ver la vida para siempre.

Un hombre que no me prometió milagros.

Solo me regaló algo que yo había perdido hacía mucho tiempo.

Esperanza.

Treinta minutos que cambiaron mi vida

Hay personas que llegan a tu vida para quedarse.

Y otras que aparecen en el momento exacto en el que más las necesitas.

No porque vayan a recorrer todo el camino contigo.

Sino porque consiguen que vuelvas a dar el primer paso.

Después de meses viviendo atrapado entre la incertidumbre, los tratamientos y una versión de mí mismo que no reconocía, había perdido algo mucho más importante que mi físico.

Había perdido la ilusión.

Ya no entrenaba con el mismo propósito.

No miraba al futuro.

Vivía pendiente de recuperar lo que había perdido, sin darme cuenta de que así era imposible construir algo nuevo.

Entonces apareció Raúl Pérez Soro.

No recuerdo nuestra primera conversación palabra por palabra.

Pero sí recuerdo perfectamente lo que sentí.

Por primera vez en mucho tiempo, alguien me hablaba sin lástima.

Sin compasión.

Sin tratarme como si estuviera roto.

Me habló como si siguiera viendo en mí a la persona que yo había dejado de ver.

Y eso cambió algo dentro de mí.

No me prometió milagros.

No me dijo que todo sería fácil.

No intentó venderme una solución rápida.

Simplemente me transmitió una seguridad que, en aquel momento, yo era incapaz de encontrar por mí mismo.

Recuerdo una frase que marcó un antes y un después.

—Tú puedes hacerlo.

Puede parecer una frase sencilla.

Incluso común.

Pero cuando llevas tanto tiempo dudando de ti mismo, escuchar a alguien decir esas palabras con absoluta convicción tiene un efecto difícil de explicar.

Porque no era solo lo que decía.

Era cómo lo decía.

Él ya confiaba en mí.

Antes incluso de que yo volviera a confiar en mí mismo.

Aquello me descolocó.

Llevaba tanto tiempo convencido de que nunca volvería a ser el de antes, que había olvidado cómo sonaba la esperanza.

Decidimos empezar poco a poco.

Sin prisas.

Sin obsesionarnos con el resultado.

Solo había un objetivo.

Volver a moverme.

Volver a entrenar.

Volver a sentirme vivo.

El primer día apenas fueron treinta minutos.

Treinta minutos.

Eso era todo.

Si alguien me hubiera visto desde fuera, probablemente habría pensado que no tenía ninguna importancia.

Pero para mí fueron los treinta minutos más importantes de toda mi vida.

No estaba levantando grandes pesos.

No estaba batiendo récords.

Ni siquiera estaba entrenando como antes.

Lo que realmente estaba haciendo era recuperar una parte de mí que creía perdida para siempre.

Cada repetición era un pequeño acto de rebeldía contra el miedo.

Cada ejercicio era una forma de decirle a mi cabeza que todavía no había terminado.

No fue un entrenamiento espectacular.

Fue un entrenamiento sincero.

Y eso lo cambió todo.

Al terminar, estaba agotado.

Pero no era el cansancio físico lo que más notaba.

Era algo que llevaba muchísimo tiempo sin sentir.

Esperanza.

Aquella noche dormí mejor.

No porque mi cara hubiera mejorado de repente.

No porque los problemas hubieran desaparecido.

Dormí mejor porque, por primera vez en mucho tiempo, dejé de pensar únicamente en todo lo que había perdido.

Empecé a pensar en todo lo que todavía podía recuperar.

Y esa diferencia lo cambia todo.

Los días siguientes se convirtieron en semanas.

Las semanas en meses.

Cada entrenamiento añadía una pequeña piedra más a los cimientos de la persona que quería volver a ser.

No era una carrera.

Era una reconstrucción.

Y comprendí algo que jamás había entendido antes.

La fuerza no consiste en levantar más peso que nadie.

La verdadera fuerza consiste en levantarte tú... cuando crees que ya no puedes hacerlo.

Raúl nunca hizo el trabajo por mí.

Eso es importante decirlo.

Él me dio las herramientas.

La confianza.

La dirección.

Pero cada repetición, cada día difícil y cada pequeño avance tuve que conquistarlos yo.

Y precisamente por eso valían tanto.

Con el tiempo empecé a notar cambios.

Primero fueron pequeños.

Después evidentes.

Mi cuerpo respondía.

Mi mente también.

La persona que veía en el espejo seguía siendo diferente.

Pero ya no me daba miedo.

Porque había dejado de buscar al hombre que fui.

Ahora estaba construyendo al hombre que iba a ser.

Y, sin saberlo, aquellos treinta minutos fueron el principio de todo.

El principio de mi regreso.

El principio de una nueva versión de mí.

Y también el comienzo de un sueño que, años después, me llevaría a subir a un escenario que un día creí imposible.

Porque a veces la vida no cambia con un gran acontecimiento.

A veces cambia con una conversación.

Con una persona.

Con treinta minutos.

Y esos treinta minutos fueron suficientes para devolverme algo que creía perdido para siempre.

La fe en mí mismo.

VOLVER A NACER

Volver a creer

Dicen que hay dos tipos de personas.

Las que esperan a sentirse preparadas para actuar.

Y las que actúan hasta volver a sentirse preparadas.

Yo tuve que aprender a ser de las segundas.

Después de aquel primer entrenamiento de treinta minutos,
nada cambió de un día para otro.

Mi cara seguía recuperándose poco a poco.

Mi cuerpo todavía estaba muy lejos de ser el que había sido.

Y mi cabeza seguía teniendo días buenos y días muy malos.

Pero había una diferencia enorme.

Ya no estaba parado.

Había vuelto a caminar.

Y cuando das el primer paso, el siguiente siempre resulta
un poco más fácil.

Cada entrenamiento era una conversación conmigo mismo.

No luchaba contra las pesas.

Luchaba contra la voz que me decía que nunca volvería a
ser el de antes.

Había días en los que esa voz parecía tener razón.

Entraba al gimnasio y veía a personas entrenando con una
facilidad que yo había perdido.

Movimientos que antes hacía sin pensar ahora me costaban
un mundo.

Y era inevitable compararme.

Con el Jesús de antes.

Con aquel chico que entrenaba con seguridad.

Que soñaba con competir.

Que creía que todo estaba bajo control.

Durante un tiempo pensé que recuperar mi vida significaba
volver a ser exactamente la misma persona.

Hoy sé que estaba equivocado.

No iba a volver atrás.

Nadie vuelve atrás.

La vida no funciona así.

No se trataba de recuperar al hombre que había sido.

Se trataba de construir uno nuevo.

Y esa idea cambió mi forma de entrenar.

Cada pequeño avance dejó de ser insuficiente.

Empezó a ser una victoria.

El primer día que pude completar un entrenamiento sin pensar constantemente en mis limitaciones.

La primera vez que terminé una sesión y me fui a casa con una sonrisa.

La primera vez que volví a mirarme al espejo sin sentir rechazo.

Eran pequeños momentos.

Pero juntos formaban algo mucho más grande.

Esperanza.

Con el paso de las semanas, también empezó a cambiar mi manera de entender el éxito.

Antes pensaba que el éxito era levantar más peso.

Tener un mejor físico.

Subir a un escenario.

Ahora el éxito era mucho más sencillo.

Levantarme de la cama con ganas de luchar.

Entrenar aunque tuviera miedo.

No rendirme.

La enfermedad me había quitado muchas cosas.

Pero también me estaba enseñando algo que jamás habría aprendido de otra manera.

El verdadero valor de las cosas que damos por hechas.

Una sonrisa.

Una conversación.

Una sesión de entrenamiento.

La tranquilidad de mirarte al espejo y reconocer a la persona que tienes delante.

Todo eso había dejado de ser normal.

Ahora era un regalo.

Y quizá por eso empecé a disfrutar del proceso como nunca antes.

Sin darme cuenta, estaba dejando de entrenar solo para cambiar mi cuerpo.

Estaba entrenando para reconstruir mi vida.

Fue entonces cuando apareció un pensamiento que no me abandonaría nunca más.

Si algún día conseguía superar todo aquello...

Quería ayudar a otras personas a hacer lo mismo.

No sabía cómo.

No sabía cuándo.

Pero tenía claro que todo ese sufrimiento tenía que servir para algo.

Porque las cicatrices solo tienen sentido cuando iluminan el camino de alguien más.

Con el tiempo, mi cuerpo siguió respondiendo.

La confianza regresó poco a poco.

No de golpe.

No con un milagro.

Sino exactamente igual que había llegado años atrás.

Repetición tras repetición.

Día tras día.

Y entonces ocurrió algo que meses antes me habría parecido imposible.

Una idea volvió a cruzar mi cabeza.

Competir.

La aparté inmediatamente.

Pensé que era una locura.

Después de todo lo que había pasado...

¿Cómo iba siquiera a planteármelo?

Pero hay sueños que, por mucho que intentes esconderlos, nunca desaparecen.

Solo esperan el momento adecuado para volver a despertar.

Y el mío acababa de hacerlo.

Cerré los ojos aquella noche y sonreí.
No porque ya hubiera conseguido mi objetivo.
Sino porque, por primera vez en mucho tiempo...
Volví a tener uno.

Lo imposible volvió a tener fecha

Hay un momento en el que dejas de contar los días desde que todo cambió.

Y empiezas a contar los días que faltan para lo que viene.

Ese momento fue el principio de mi regreso.

Durante mucho tiempo había entrenado únicamente para recuperarme.

Cada sesión tenía un objetivo muy sencillo: volver a sentirme yo.

No pensaba en escenarios.

No pensaba en trofeos.

Ni siquiera pensaba en competir.

Solo quería volver a mirar al espejo sin sentir que estaba viendo a un desconocido.

Pero, sin darme cuenta, algo empezó a cambiar.

Cada semana me encontraba un poco mejor.

No era una transformación espectacular.

Era mucho más importante que eso.

Era una transformación silenciosa.

De esas que apenas percibes mientras las estás viviendo, pero que un día te obligan a mirar atrás para darte cuenta de todo lo que has avanzado.

Mi cuerpo respondía.

Mi mente también.

Y con cada entrenamiento iba desapareciendo una palabra que me había acompañado durante demasiado tiempo.

Miedo.

Ya no entrenaba con miedo.

Entrenaba con ilusión.

Una tarde, al terminar una sesión, me quedé solo en el gimnasio.

Las pesas seguían en su sitio.

El olor a hierro era el mismo de siempre.

El sonido de las máquinas era el mismo que había escuchado durante años.

Pero yo ya no era el mismo.

Apoyé las manos sobre una barra y sonreí.

Por primera vez en mucho tiempo no pensé en todo lo que había perdido.

Pensé en todo lo que todavía podía conseguir.

Y entonces apareció una idea.

Al principio fue apenas un susurro.

Después empezó a repetirse una y otra vez.

¿Y si vuelvo a competir?

La descarté inmediatamente.

Me parecía una locura.

Había pasado por demasiado.

Mi cuerpo había cambiado.

Mi confianza apenas estaba regresando.

¿Quién era yo para pensar en subir otra vez a un escenario?

Pero hay sueños que nunca mueren.

Solo esperan el momento adecuado para despertar.

Y el mío acababa de abrir los ojos.

Aquella noche apenas pude dormir.

No por miedo.

Sino por ilusión.

Hacía muchísimo tiempo que no sentía esa mezcla de nervios y entusiasmo.

Era como volver a tener dieciséis años.

Como si aquel chico que entró por primera vez en un gimnasio me estuviera mirando desde algún lugar y me dijera:

"No te rindas ahora."

Los días siguientes fueron diferentes.

Cada entrenamiento tenía un propósito.

Cada comida tenía un sentido.

Cada sacrificio dejaba de ser una obligación para convertirse en una elección.

No entrenaba porque tuviera que hacerlo.

Entrenaba porque había recuperado el privilegio de poder hacerlo.

Y eso cambiaba absolutamente todo.

Raúl seguía creyendo en mí.

A veces incluso más de lo que yo mismo era capaz de hacerlo.

Había días en los que me veía dudar.

Él lo notaba antes incluso de que yo hablara.

Y siempre encontraba la forma de recordarme algo que con el tiempo entendí que era una filosofía de vida.

—No importa dónde estés hoy.

Importa la dirección hacia la que caminas.

Aquellas palabras se quedaron conmigo.

Porque entendí que llevaba demasiado tiempo mirando el punto de partida.

Mirando lo que había perdido.

Comparándome con el hombre que fui.

Era hora de dejar de mirar atrás.

El único sitio donde estaba mi futuro era delante de mí.

La preparación fue dura.

Muy dura.

Había días en los que el cansancio parecía ganar.

Días en los que el espejo todavía despertaba inseguridades.

Días en los que el miedo intentaba volver.

Pero ya no tenía el mismo poder.

Porque había aprendido algo que ninguna competición me había enseñado.

El valor de una persona no depende del reflejo que devuelve un espejo.

Depende de las veces que decide levantarse.

Y yo ya había decidido hacerlo.

Un día marqué una fecha en el calendario.

La observé durante unos segundos.

Respiré hondo.

Y sonreí.

Aquella fecha no representaba una competición.

Representaba una promesa.

La promesa de demostrarme que la enfermedad no iba a escribir el final de mi historia.

Que todavía tenía capítulos por vivir.

Que todavía quedaban sueños por cumplir.

Y, sobre todo...

Que todavía seguía aquí.

Cerré el calendario.

Apagué la luz del gimnasio.

Y mientras caminaba hacia la salida comprendí algo que jamás olvidaría.

No iba a subir a un escenario para demostrarle nada a nadie.

Iba a subir para mirar al chico que un día creyó haberlo perdido todo...

Y decirle en silencio:

"Lo conseguimos."

El escenario ya no daba miedo

Siempre pensé que el momento más difícil de una competición era salir al escenario.

Me equivoqué.

El momento más difícil siempre es la noche anterior.

Cuando todo está en silencio.

Cuando ya no puedes entrenar más.

Cuando ya no puedes cambiar nada.

Solo queda esperar.

Aquella noche apenas dormí.

No porque tuviera miedo de perder.

Eso ya no era lo importante.

Lo que realmente me quitaba el sueño era otra cosa.

No podía dejar de pensar en todo lo que había pasado para llegar hasta allí.

Recordé al chico de dieciséis años que cruzó por primera vez la puerta de un gimnasio.

Recordé la ilusión con la que descubrí un mundo que acabaría cambiando mi vida.

Recordé aquella mañana delante del espejo.

El hospital.

El miedo.

Los corticoides.

Los más de cien kilos.

Las noches en las que llegué a pensar que jamás volvería a ser yo.

Y entonces comprendí algo.

Si estaba allí...

Era porque nunca me había rendido.

A la mañana siguiente me desperté antes de que sonara el despertador.

Abrí los ojos y permanecí unos segundos mirando el techo.

Respiré profundamente.

Había llegado el día.

Mientras preparaba mis cosas sentía una calma que jamás había experimentado antes de una competición.

Era extraño.

En otras ocasiones solo pensaba en ganar.

En cómo me verían los jueces.

En el resultado.

Esta vez era diferente.

Ya no tenía nada que demostrar.

Porque la mayor victoria ya la había conseguido mucho antes de subir a aquel escenario.

Llegué al recinto.

El ambiente era exactamente como lo recordaba.

Competidores caminando de un lado a otro.

El olor del tinte.

Las conversaciones en voz baja.

Los nervios escondidos detrás de sonrisas.

Todo seguía igual.

El único que había cambiado era yo.

Mientras me preparaban para salir, observaba a los demás.

Muchos estaban tan pendientes del físico del compañero que tenían al lado que se olvidaban de disfrutar del momento.

Yo también había sido así.

Pero la vida me había enseñado algo mucho más importante.

Nunca sabes la batalla que está librando la persona que tienes enfrente.

Quizá alguno de ellos también había tenido que levantarse después de caer.

Quizá no.

Pero aquel día dejé de ver rivales.

Solo veía personas persiguiendo un sueño.

Escuché mi número.

Era el momento.

Di un paso hacia las escaleras del escenario.

Y, durante un instante, todo desapareció.
El ruido.
La música.
La gente.
Solo quedábamos dos personas.
El Jesús que un día creyó haberlo perdido todo...
Y el Jesús que estaba a punto de demostrarle que seguía
ahí.
Subí.
Las luces me cegaron durante unos segundos.
Respiré.
Sonreí.
Y entonces ocurrió algo que nunca olvidaré.
No sentí miedo.
Después de todo lo que había vivido, un escenario ya no
podía asustarme.
Había pasado por hospitales.
Había llorado delante de un espejo.
Había visto cómo mi cuerpo cambiaba sin poder hacer nada.
Había aprendido a convivir con la ansiedad y la
incertidumbre.
Comparado con todo aquello...
Un escenario era solo un escenario.
Realicé las poses con una tranquilidad que jamás había
sentido.
No buscaba la perfección.
Buscaba disfrutar.
Porque entendí que el verdadero premio era estar allí.
Poder estar allí.
Cuando terminó la competición, el resultado dejó de tener
importancia.
Claro que me alegró el reconocimiento.
Claro que disfruté del momento.
Pero, sinceramente...

El trofeo más importante me lo había entregado la vida mucho antes.

Era invisible.

No cabía en una vitrina.

No llevaba mi nombre grabado.

Se llamaba confianza.

Mientras abandonaba el recinto, sujetando el trofeo entre las manos, levanté la vista al cielo durante unos segundos.

Sonreí.

No por la clasificación.

No por las fotos.

No por los aplausos.

Sonreí porque entendí que, a veces, ganar no significa llegar el primero.

Significa llegar.

Y yo había llegado.

No al escenario.

Había llegado de vuelta a mí.

Descubrí cuál era mi verdadera victoria

Hay un momento en la vida en el que dejas de preguntarte qué quieres conseguir.

Y empiezas a preguntarte para qué quieres conseguirlo.

Ese cambio de pregunta lo cambia absolutamente todo.

Durante muchos años pensé que el objetivo era seguir mejorando físicamente.

Levantar más peso.

Tener un mejor porcentaje de grasa.

Subir otra vez a un escenario.

Conseguir un trofeo más.

Y no hay nada malo en perseguir esas metas.

El problema aparece cuando crees que ahí termina todo.

Después de vivir lo que había vivido, comprendí que el escenario nunca había sido el destino.

Solo era una parada más en el camino.

Lo realmente importante estaba ocurriendo lejos de los focos.

Empezó casi sin darme cuenta.

Cada vez más personas me escribían para pedirme ayuda.

Algunos querían perder peso.

Otros ganar masa muscular.

Otros simplemente necesitaban que alguien les dijera que todavía era posible cambiar.

Y, mientras hablaba con ellos, descubrí algo que me emocionaba profundamente.

En cada conversación veía una parte del Jesús que un día fui.

El chico inseguro.

El hombre que dejó de reconocerse en el espejo.

La persona que creyó que nunca volvería a sonreír de verdad.

Entendí que mi historia no había sido una desgracia.
Había sido una preparación.
Porque ahora podía mirar a alguien a los ojos y decirle:
—Sé exactamente cómo te sientes.
Y no lo decía por haber leído un libro.
Ni por haber estudiado una teoría.
Lo decía porque había vivido el miedo.
Había sentido la ansiedad.
Había conocido la depresión.
Había llorado cuando nadie miraba.
Había dudado de mí.
Y había conseguido salir de allí.
Eso cambia por completo la forma de ayudar a otra persona.
Hay consejos que nacen del conocimiento.
Y hay consejos que nacen de las cicatrices.
Los segundos siempre llegan más lejos.
Poco a poco empecé a acompañar a personas con objetivos
muy diferentes.
Algunas querían verse mejor.
Otras recuperar la salud.
Otras simplemente necesitaban volver a creer en sí mismas.
Y descubrí algo maravilloso.
Cuando alguien consigue cambiar su vida, nunca cambia
solo su cuerpo.
Cambia su manera de caminar.
Su forma de hablar.
La relación con su familia.
La confianza con la que entra en una habitación.
Empieza a aceptar retos que antes ni siquiera imaginaba.
Un cambio físico puede ser el comienzo de un cambio
mucho más profundo.
Eso era lo que realmente me apasionaba.
Ver cómo una persona recuperaba la ilusión.
No había trofeo capaz de producirme la misma emoción que
recibir un mensaje de alguien diciéndome:

"Gracias. He vuelto a creer en mí."

Aquellas palabras valían más que cualquier medalla.

Porque entendí que mi misión nunca había sido fabricar cuerpos perfectos.

Mi misión era ayudar a reconstruir personas.

Fue entonces cuando nació de verdad CoachXus.

No como una marca.

No como un logotipo.

No como una página web.

Nació como una filosofía.

Una manera de entender este trabajo.

Nunca quise que alguien viniera a mí buscando únicamente una dieta.

O una rutina de entrenamiento.

Quería que encontrara algo mucho más valioso.

Una mano tendida.

Alguien que caminara a su lado.

Que celebrara sus avances.

Que le recordara quién era cuando él mismo lo olvidara.

Porque eso fue exactamente lo que hicieron conmigo.

Y las personas que reciben esperanza tienen la responsabilidad de compartirla.

Muchas veces me preguntan cuál es el secreto para cambiar.

Esperan una estrategia.

Un entrenamiento.

Un suplemento.

Siempre sonrío antes de responder.

Porque el verdadero cambio empieza mucho antes.

Empieza el día en que decides dejar de castigarte.

El día en que entiendes que no necesitas ser perfecto para empezar.

Solo necesitas empezar.

Con el paso del tiempo comprendí que jamás volvería a ser el hombre que era antes de la parálisis.

Y, sinceramente...

Ya no quería serlo.

Aquel Jesús era fuerte físicamente.

El de ahora también lo era por dentro.

Y esa diferencia vale mucho más que cualquier músculo.

Si pudiera hablar con el chico de dieciséis años que un día pidió a su madre apuntarse al gimnasio, no le hablaría de competiciones.

Ni de físicos.

Ni de títulos.

Le diría algo mucho más sencillo.

"No tienes ni idea de todo lo que vas a sufrir."

"Pero tampoco tienes ni idea de la cantidad de personas a las que vas a ayudar gracias a ese sufrimiento."

Porque la vida tiene una forma muy curiosa de escribir las historias.

Aquello que un día te rompe...

Muchas veces termina convirtiéndose en la herramienta con la que ayudas a otros a reconstruirse.

Y entonces comprendí cuál había sido mi mayor victoria.

No subir a un escenario.

No recuperar mi físico.

No volver a sonreír.

Mi mayor victoria fue descubrir que mi historia podía convertirse en esperanza para alguien más.

Y, desde ese día, cada persona que confía en mí deja de ser un cliente.

Se convierte en parte de una misión que empezó muchos años atrás.

La misión de demostrar que, incluso cuando crees que todo ha terminado...

Siempre puede existir un nuevo comienzo.

Todavía sigo aquí

Durante mucho tiempo pensé que este libro terminaría con una competición.

Con un trofeo.

Con una fotografía levantando los brazos.

Habría sido un buen final.

Pero no habría sido el verdadero.

Porque la vida continúa después de los aplausos.

Después de las medallas.

Después de las fotografías.

Y es precisamente ahí donde empieza lo más importante.

Hoy sigo entrenando.

Sigo aprendiendo.

Sigo equivocándome.

Sigo teniendo días buenos y días malos.

Porque superar una etapa difícil no significa convertirse en una persona perfecta.

Significa aprender a vivir de otra manera.

Con más calma.

Con más gratitud.

Con más conciencia de lo verdaderamente importante.

A veces todavía me miro al espejo.

Y sonrío.

No porque vea el mejor físico de mi vida.

Ni porque todo sea perfecto.

Sonrío porque veo a alguien que decidió no rendirse.

Y eso siempre será suficiente.

Si algo me enseñó la parálisis facial es que la vida puede cambiar en un instante.

Pero también puede empezar de nuevo en otro instante.

Todo depende de cuál decidas alimentar.

El miedo...

O la esperanza.

Hoy entiendo que nunca luché solo por recuperar mi cara.

Ni por recuperar mi cuerpo.

Luché por recuperar mi identidad.

Y terminé encontrando una mucho más fuerte que la anterior.

Una identidad que ya no depende de un espejo.

Ni de una competición.

Ni de la opinión de los demás.

Depende únicamente de la persona que elijo ser cada día.

Muchas veces me preguntan si volvería a vivir todo lo que pasé.

Es una pregunta difícil.

Hay heridas que jamás desearías repetir.

Hay noches que no le desearías a nadie.

Hay momentos de oscuridad que dejan cicatrices para siempre.

Pero si eliminar todo ese dolor significara no convertirme en la persona que soy hoy...

La respuesta sería distinta de la que muchos esperan.

Porque cada caída me enseñó algo.

Cada miedo me hizo más humano.

Cada lágrima me acercó un poco más a comprender el sufrimiento de los demás.

Y eso no tiene precio.

Si has llegado hasta aquí, quizá estés viviendo tu propia batalla.

Tal vez no sea una enfermedad.

Quizá sea una pérdida.

Una ruptura.

Una depresión.

Un fracaso.

O simplemente una etapa en la que has dejado de creer en ti.

Quiero decirte algo.

No desde la teoría.

No desde un libro.

No desde una frase bonita para redes sociales.

Quiero decírtelo desde mis propias cicatrices.

No estás acabado.

Aunque ahora no seas capaz de verlo.

Aunque el espejo te devuelva una imagen que no reconoces.

Aunque el miedo te convenza de que ya nunca volverás a ser feliz.

No estás acabado.

Solo estás atravesando un capítulo.

Y los capítulos no son el final del libro.

Cuando empecé a escribir estas páginas pensé que estaba contando mi historia.

Ahora sé que estaba escribiendo un mensaje para cualquiera que necesite escuchar estas palabras.

No importa cuántas veces hayas caído.

No importa cuánto hayas perdido.

No importa lo lejos que creas estar de la persona que soñabas ser.

Mientras sigas respirando...

Todavía existe una oportunidad.

Quizá no para recuperar exactamente la vida que tenías.

Pero sí para construir una vida que incluso llegue a ser mejor.

Yo nunca recuperaré al Jesús que era antes de aquella mañana frente al espejo.

Recuperé a alguien distinto.

Más fuerte.

Más consciente.

Más humano.

Y, sin darme cuenta, esa fue la mejor versión de mí que podía encontrar.

Si algún día este libro cae en las manos de una persona que está a punto de rendirse, solo deseo una cosa.

Que cierre la última página pensando:

"Si él pudo levantarse después de todo aquello... quizá yo también pueda hacerlo."

Porque esa será la única victoria que realmente importe.

La vida me quitó muchas cosas.

Me obligó a empezar de cero.

Me hizo llorar.

Me hizo dudar.

Me puso de rodillas más de una vez.

Pero no consiguió lo único que realmente necesitaba para seguir adelante.

Las ganas de volver a levantarme.

Por eso este libro se llama Todavía sigo aquí.

No porque mi historia haya sido perfecta.

Sino porque, después de todo lo vivido...

Después del miedo.

Después del dolor.

Después de la oscuridad.

Después de perder al hombre que creía ser...

Encontré al hombre que estaba destinado a convertirse en alguien capaz de tender la mano a otros.

Y mientras pueda seguir haciéndolo...

Mientras pueda ayudar a una sola persona a creer de nuevo en sí misma...

Mientras pueda recordar que las cicatrices también pueden convertirse en luz...

Podré decir, con la misma emoción que siento al escribir estas últimas palabras:

Después de todo...

Todavía sigo aquí.

FIN