

La Belleza De Las Cicatrices

No es lo que te pasa, es cómo lo vives...

Xavier Miralpeix

“Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.

Viktor Frankl

Índice

Prólogo

Introducción

El principio del cambio

1. *El carácter del deportista*
2. *Los Comienzos*
3. *El Gran Legado*
4. *El punto de inflexión*
5. *Pasaporte al sueño olímpico*
6. *Rumbo al Olimpo*
7. *Los Fracazos te enseñan: Las 5 Claves para aprender de las derrotas*

La caída

8. *Cuando aparece la Adversidad*
9. *El Encuentro con la Soledad*
10. *La Pérdida*
11. *El Duelo*
12. *Cuando aparece lo que necesitas, no lo que quieres*
13. *La Resiliencia*

El Viaje de la superación

14. *La Actitud lo es todo*
15. *Pensamiento Positivo*
16. *Dando pequeños pasos hacia delante*
17. *Lo que aprendí del dolor*

18. *Las circunstancias no nos deben alejar de nuestra positividad*
19. *El cuento de la Zanahoria, el Huevo y el Grano de Café*
20. *Cuando ayudamos a los demás, el universo nos lo devuelve*
21. *Los pasos hacia la Superación*
22. *No conformarse*
23. *¿Discapacidad o capacidad para desarrollar todo tu potencial?*
24. *Mis 5 Claves de Aprendizaje*
25. *Formarte para Realizarte*
26. *Rumbo a nuestros sueños*
27. *Comienza el Reto*
28. *Transmitir Valores*
29. *¿Qué es el éxito?*
30. *Cuando la Tormenta vuelve*
31. *Seguir conviviendo con la adversidad*
32. *Un gran Acontecimiento*
33. *Reinventándose de nuevo*
34. *El payaso Garrick*
35. *El éxito no está ligado al “tener” sino al “ser”*
36. *La importancia de empatizar*
37. *Se abre otra puerta*
38. *El arte del Kintsugi o la belleza de las Cicatrices*

Epílogo

La Épica de Levantarse

Introducción



He sido un atleta de élite. He llegado a ser incluso uno de esos pocos privilegiados que han logrado participar en unos Juegos Olímpicos, naciendo en un barrio problemático donde, obviamente, olvidar el entorno con la adrenalina que produce el deporte, no era la primera opción.

Logré ser plusmarquista nacional y con solo 18 años participar en aquellos juegos olímpicos en Los Ángeles de 1984, un camino que parecía avanzar directamente hacia la cima de esa montaña que todos anhelamos: Éxito, reconocimiento, dinero... pero nunca tienes en cuenta que, quizá, el destino te tenga deparada alguna sorpresa y decida ponerte una piedra en esa maravillosa senda de baldosas doradas. Y a mí me ocurrió en forma de accidente de tráfico, que me hizo perder una pierna y

por supuesto, gran parte de mi esencia vital, desviándome hacia un abismo personal de emociones impredecibles.

Es un privilegio para mí invitaros a que me acompañéis en esta travesía. No como deportista de élite o superviviente de una dura adversidad personal. Es un libro que trata de la superación de los escollos que inevitablemente van a ir apareciendo en nuestra vida. Unos menos sólidos, otros que creemos insalvables, pero luego descubrimos que no es así. Vamos, seguidme y os lo mostraré.

Todos estamos marcados por incontables cicatrices emocionales y es nuestra elección personal que aprendamos de las mismas y no las escondamos. Cada una de ellas, conforma una parte de nuestra existencia, como las rayas de los troncos en los árboles, que nos ayudan a madurar, a ser más altos y más fuertes, a resistir los siguientes otoños.

Este libro quiere mostrar lo que ya todos sabemos: Estamos en una montaña rusa donde no nos da tiempo a prevenir subidas y bajadas, porque el viaje es tan veloz que apenas nos deja tiempo de reacción.

No va a ser una historia dramática, ya que trata de superación, cambios y aprendizaje. Esconderse tras nuestros propios problemas nunca ha sido buena idea, porque a nadie le ha dado resultado. Reconocer el potencial que tenemos como seres humanos y que dejamos adormecer de manera inconsciente, es la única manera de luchar y alzarnos con esa victoria que en un principio podemos ver tan lejana como inalcanzable.

Cuando el destino te coloca en lo que tú crees que es el filo de lo imposible, quizá te esté empujando a conocerte realmente y cuantificar tu capacidad de recuperación. Lo entiendes, lo

aceptas y lo asumes. De lo contrario estas muerto. Puede sonar duro, pero es la pura realidad. Es la naturaleza: Sobrevives si tienes capacidad para luchar contra las adversidades.

Reconozco que me ayudó mucho la exigencia deportiva. La disciplina te endurece, te guía para superar tus miedos y te exige un autocontrol intenso. En esta ocasión, no tuve que buscar una medalla, ni combatir contra otros que, como tú, piensan que han llegado a lo más alto del podio. Ahora la lucha es contra ti mismo. Quizá el duelo más encarnizado al que te hayas enfrentado jamás, porque tú puedes ser tu peor enemigo, pero si ganas, también la recompensa será la más celebrada.

La vida te golpea de tal manera que a veces las laceraciones son tan profundas y dolorosas que las ves como un muro infranqueable, el borde de un abismo del cual un solo paso te llevará a la derrota o a un mar atormentado, ahogándote por la inexistencia del horizonte.

Pero quizá no sea así, porque ese muro se puede rodear, ese abismo te ofrecerá un puente que aunque endeble, te servirá para que puedas franquearlo y saber que tras la tempestad viene la calma.

En cada cicatriz se encierra una historia de dolor pero también su fin y su aprendizaje. Son las costuras de nuestra memoria y una forma que tiene la vida de sanarnos a través del daño emocional.

Es la forma que tiene el tiempo para que nunca olvidemos nuestras heridas y poder seguir con nuestra escalada hacia nuestros propósitos de vida y lo que realmente importa de ella.

Es mi historia, pero puede ser la tuya, porque como todas, es un viaje al éxito, al fracaso, a la frustración, a la superación, es la senda pedregosa y empinada que todos recorremos y aunque esta sea particularmente la mía, creo que se puede extrapolar también para ti y así llegar a un mundo pletórico de nuevos propósitos que hagan que el horizonte se despeje y podamos ver de nuevo el sol.

Anímate a acompañarme. Será nuestro particular viaje por esas vías que llamamos vida, plenas de subidas y bajadas a toda velocidad. Es posible que sientas mis miedos y frustraciones, pero también compartirás mis éxitos. Y desde luego sabes que en todo el trayecto, yo estaré a tu lado tendiéndote la mano para que la aprietes con fuerza cuando el vértigo te domine.

Si te atreves a cruzar esta puerta que te abro, vas a descubrir que todo depende de tu perspectiva, igual que en mi caso, me di cuenta que dependía de la mía. Ven, te voy a mostrar la belleza de las cicatrices, su huella y sus enseñanzas y porqué abandonar no es una opción.

Aprieta los dientes y respira hondo. Quizá no sea fácil, pero voy a enseñarte a volar por los cielos de las montañas más altas.

EL PRINCIPIO DEL CAMBIO

“Las cosas no cambian; cambiamos nosotros”

-Henry David Thoreau

1. El carácter del deportista

“La implicación y la dedicación son herramientas de evolución personal, una diaria puesta en escena de todos los valores de la vida aprendidos y desarrollados a lo largo de la misma”.

Xavier Miralpeix

Cuando me preguntan qué ha supuesto en mi vida el deporte de competición, mi respuesta siempre ha sido la misma: una forma de vivir.

El Deporte es movimiento, catarsis, placer, diversión, contacto con la totalidad del ser, estados especiales de conciencia, espiritualidad, salud y la posibilidad del buen uso de reglas, límites, control y respeto que son necesarias en nuestras culturas y en la sociedad en general.

El deportista y en este caso, el nadador, desarrolla no solo las habilidades y destrezas propias del mismo, sino que también desarrolla las habilidades que nos dan valor.

No es nada fácil convivir con las “idas y venidas” del éxito y el fracaso. Todo se cuestiona cuando tu corazón galopa al máximo por esa pista de líquido y cloro que te deja sin aliento, con la sensación de que ese va a ser tu último suspiro. El agotamiento

físico es extenuante, pero el mental aún lo es más, porque no hay nada más monótono y psicótico que pasarte horas y horas dentro del agua de una piscina, no teniendo más campo de visión que una raya en el fondo de la misma, como si de una cinta continúa se tratara, que te guía sin ningún cambio. Solo puedes ver pasar tus manos, una y otra vez, en cada ciclo de brazada, sin ninguna otra ayuda visual que permita distraer tu mente y tu cordura.

Se necesita una alta implicación y una dedicación casi exclusiva donde las excusas no te aportan ningún alivio. Posiblemente hay muy pocos deportes que sean tan duros y sacrificados como la natación deportiva.

Las largas horas en el agua nos convierte en peces, nos desarrolla agallas en vez de pulmones y nos salen membranas en los dedos de las manos como si fueran aletas adheridas a nuestros antebrazos. Salimos del agua oliendo a cloro, es nuestro perfume natural que no se desprende ni con el mejor jabón corporal. Nuestro pelo, se parece más bien al de un muñeco de peluche olvidado en el armario hace años, seco, áspero y desaliñado, imposible de peinar o de darle forma. Un verdadero conjunto de características que nos delatan como seres del medio acuático.

Nos pasamos tantas horas dentro de este medio líquido, que no es de extrañar, que nos hayamos convertido en una especie evolucionada de nuestros parientes anfibios.

Es un deporte muy duro en el ámbito físico, pero es igual de duro en el plano mental y emocional. Una mente ocupada con las frecuencias de brazada, la longitud de ciclo, el batido de los pies y unos pensamientos ensimismados por la falta de visibilidad externa, no es ninguna tontería. Todo ello produce emociones contradictorias que hay que controlar si no quieres “quemarte” y tirarlo todo por el retrete. El nadador es un espécimen en extinción con una filosofía de vida que requiere de una total dedicación y entrega.

Cuando se llega a la élite deportiva, el camino requiere algo más que un talento y buena genética, no basta con ser habilidoso. La élite deportiva se fragua y se desarrolla en el día a día, con mucho empeño, sacrificio y renunciaciones que no todo el mundo está dispuesto a asumir. Aparecen largas sesiones de entrenamiento diario, pocas vacaciones o ninguna, fines de semana compitiendo, presión mental y emocional, ansiedad. Se necesitan grandes dosis de FE en uno mismo, una ilusión desbordante y sobretodo, mucho valor para retarte a diario con el fin de conseguir sentarte en tu merecido “Escalón del Éxito”

Apostamos por un camino repleto de piedras y obstáculos, no solo los que se producen por el propio deporte, sino por los que

se producen en nuestro país, a través de una sociedad no facilitadora en términos de ayudas, apoyos en los estudios, sponsors y acompañamientos no interesados. Nunca sabemos si todo ese esfuerzo va a llevarnos donde queremos o donde se supone que podemos llegar, pero siempre hemos tenido claro, que habrá valido la pena recorrer esa “espiral de oportunidades” porque en el “arte” de competir, está la propia esencia del éxito y el fracaso y esta última es la que realmente te enseña.

Nuestros éxitos están forjados de un alto número de fracasos que les acompañan. De hecho, la única forma de conseguir subir hasta la cima de la montaña, es haber resbalado mil veces por ella para llevarte hasta el punto de partida de cuando habías empezado.

Lo que realmente nos diferencia de otras personas, es nuestra habilidad de levantarnos más rápido de esos fracasos. Hemos aprendido a gestionar mejor nuestros miedos, porque el deporte de competición es un constante desafío a nosotros mismos y a nuestros límites físicos y mentales.

Un reto no se plantea solo como una opción, un reto es una decisión. Si no lo enfocamos como una experiencia casi vital, no conseguiremos conectar con nuestra fuerza interior, esa que todos tenemos adormilada por desidia y porque es más sencillo auto compadecerse, esa que se enfrenta a las batallas más épicas

y que no nos permite abandonar a pesar del sin fin de excusas que nos encontramos por el camino.

Muchas veces he tenido que salir de mi zona de confort y he aprendido que solo tomando decisiones firmes, podemos destapar ese caparazón de bajas expectativas donde nunca pasa nada, ni bueno, ni malo. Debemos tomar decisiones arriesgadas para poder evolucionar y aprender de nuestras experiencias.

Esa filosofía no solo se desarrolla en la pileta, en una cancha o en una pista, es en la vida cotidiana donde también afrontamos esa mentalidad del “guerrero”.

Hay muchas circunstancias y situaciones que nos ponen a prueba para que entendamos el verdadero motivo de nuestra capacidad de superación y nuestra actitud frente a los retos. Es necesario que nos comprometamos y pongamos toda la “carne en el asador” no solo para lograr el éxito en nuestro propósito, sino para aprender la lección de vida que se desprende del mismo.