

INTRODUCCIÓN

Recuerdo muchos momentos, pero cuatro en concreto...

1) El día en que para caminar necesitaba apoyarme en la pared del pasillo del hospital y del brazo de mis padres.

Aquella tarde de octubre del 90, con ya trece años cumplidos, y después del entrenamiento de baloncesto me comí dos donuts. Me encantaban. Blancos y con azúcar, mi dulce favorito.

Una hora después comencé a sentirme mal. Empecé a ir al baño sin cesar. Mi madre intuyó que algo no marchaba bien. A veces las madres tienen ese sexto sentido por el que grandes científicos pagarían.

Me llevó a las urgencias del ambulatorio y de allí directamente me trasladaron al Hospital Severo Ochoa del que ya no salí hasta pasadas seis semanas.

Me hicieron muchas pruebas, pero nadie sabía qué era lo que tenía. Todo lo que ingería era inmediatamente excretado. Ni líquido ni sólido. Ni agua. Nada de lo que entraba se quedaba.

Hasta entonces ya había sufrido de varios problemas de digestivo, pero jamás había sentido aquella sensación de rechazo inmediato a cualquier alimento.

Me quedé allí con suero vía intravenosa. Era el único modo de mantenerme, ya que si lo bebía también lo excretaba. Créeme, era increíble, no toleraba absolutamente nada. Todo lo que entraba, salía en solo unos segundos.

Durante cuatro semanas no probé ni un solo alimento. Todo, absolutamente todo, lo rechazaba. Recuerdo el día que pedí a la doctora un vaso de agua. Llevaba dos semanas sin llevarme nada a la boca.

Con mis padres presentes en ese momento, el equipo de médicos y enfermeras, la doctora me dijo que era absurdo darme ese vaso de agua puesto que lo vomitaría.

“No me importa, de verdad” – respondí – “Tan solo es por calmar la ansiedad y refrescarme la boca”.

La verdad, llevarme algo a la boca, aunque fuera ese diminuto trago de agua, me aliviaba en cierta manera y calmaba mi ansiedad.

Si, eso es, agua para calmar la ansiedad. Y es que, aunque no podía comer y sobrevivía a base de suero por goteo, sentía el hambre y anhelaba el hecho de masticar y saborear. Y simplemente, para calmar esa ansiedad pedí agua. Poder llevarme algo a la boca era algo que deseaba con todas mis ganas. Me daba igual que fuera algo tan insípido como el agua en ese momento. Solo echaba de menos llevarme algo a la boca. Aún recuerdo aquel trago. Un trago que según entró, salió como cuando una pelota de frontón rebota en la pared. Pero la ansiedad y el hambre era tan fuerte que algo cesó. ¡Qué bien me sentí!

Aquellos días, conseguí sintonizar una emisora en mi walkman en la que cada día de la semana a las 13:00 horas explicaban alguna novedosa y deliciosa receta de cocina.

Yo me quedaba con todo lo que oía para cuando estuviera en casa pedirle a mi madre que me hiciera cada una de esas recetas. Si, no solo era ansiedad sino también hambre de verdad.

Tuve un compañero de habitación. Él, por el contrario, sí que podía comer. Desayunaba, comía, merendaba y cenaba. Yo solo podía mirar y morirme de envidia. Me llamaba la atención la cantidad de

pastillas que aquel hombre se tomaba en cada una de sus comidas. Al poco tiempo, ese hombre al que tanto envidiaba por poder comer falleció.

Esto me dio que pensar. Tenía mucho tiempo para hacerlo en aquella habitación. Pronto entendí que, aunque yo creía estar mal y grave, siempre puede haber alguien que esté peor por mucho que envidie- mos algo de lo que vemos con nuestros ojos. No todo es lo que vemos. Tenemos que dar gracias por cuanto tenemos. Que no se nos olvide.

Al cabo de unas semanas empecé a tolerar el poco alimento que empezaron a darme. Cuando lo hice es- taba pesando unos treinta y cuatro kilos. Tras varias semanas en cama, tuve que necesitar de la ayuda de mis padres y de la pared del pasillo del hospital para poder comenzar a caminar.

Ya podía tenerme en pie, y eso era señal de que poco a poco iba recuperándome. Sin embargo, antes de mi ingreso, no paraba de correr, de saltar, de tre- par, de jugar... lo primero que pensé fue en eso que hacía cada día y que tanta vida me daba.

“¿Y ahora qué? ¿voy a poder jugar? ¿no voy a po- der correr? ¿no voy a poder seguir jugando con mis amigos?”.

Aquellos pensamientos me inquietaban. Sentí algo de miedo. Estaba dispuesto a hacer lo que hubiera que hacer para recuperarme. Comer lo que y cuanto

tuviera que comer para recuperar mis fuerzas y mi peso. Descansar lo que tuviera que descansar. Hacer caso a mi doctor y a mi entrenador de baloncesto cuanto tuviera que hacerlo, así como a mis padres.

En mi regreso a la cancha, el partido lo veía desde el banquillo. Entendía perfectamente que no estaba en condiciones de exponerme a grandes esfuerzos. Aun así, volver a estar rodeado de mis amigos no tenía precio. Para mi sorpresa, Miguel Ángel, me llamó a calentar. Me iba a conceder unos minutos. No me lo podía creer. Sentí una gran ilusión.

Fueron poco más de 10 segundos los que duré en la cancha, el tiempo que tardé en recorrer la cancha botando la pelota en un sprint más lleno de coraje y ganas que de cabeza.

Miguel Ángel, en un acto de sentido común, me llamó para regresar al banquillo. No quería ser responsable de que pudiera pasarme cualquier cosa debido aún a la grave situación por la que había pasado hace unas semanas y a la debilidad que aún presentaba.

Estoy enormemente agradecido a Miguel, no solo por ese acto de sensatez sino porque a día de hoy, sé que me concedió esos segundos con el fin de hacerme disfrutar y recuperar la ilusión y confianza en mí.

Muy pronto, a una edad temprana, aprendí la diferencia entre disciplina y obsesión, y que a veces tenemos que apretar dientes y ceder a cosas que no nos gustan para conseguir lo que queremos.

2) El día que por primera vez percibí desesperanza en los ojos de mis padres.

La noche del 18 de marzo de 1993 marcó un antes y un después. Mi familia y yo nos disponíamos a cenar. Dirigí mi tenedor a la ensalada que se hallaba en el centro de la mesa y no recuerdo nada más...

Desperté por tanto solo un segundo bajo un ligero bullicio en un coche que sabía no era el de nuestra familia, y volví a caer.

No desperté hasta la mañana siguiente en un hospital. Una enfermera vino con varias pastillas.

Al poco rato de tomarlas apareció mi padre. No podía recordar qué pasaba, pero si me acordé de que era 19 de marzo (Día del padre) y le felicité bajo mi estado de inconsciencia. Es curioso como hay cosas de las que uno no se olvida nunca.

Solo sé que a mi padre le brillaron los ojos y eso significaba que algo grave tuvo que pasar aquella noche en la que yo perdí el conocimiento mientras en familia tratábamos de compartir un rato más juntos.

Le pregunté por lo sucedido. Me dijo que descansase y seguí durmiendo. Ya en casa supe lo que había sido un ataque de epilepsia.

Días más tarde, en la mañana del domingo de aquella semana desperté con un calor muy intenso. No sabía qué me sucedía. Fui a despertar a mis padres para decirles cómo me encontraba. Me tomaron la temperatura. Los más de cuarenta grados fueron motivo para llevarme de nuevo a urgencias, ya que podría empezar a convulsionar en cualquier momento.

Una vez entré en el Hospital Severo Ochoa, no volví a salir hasta pasadas cinco semanas. La reacción que me produjeron los medicamentos de aquel jueves por la mañana estuvo a punto de matarme. Mi sangre quedó envenenada y tardó un año en limpiarse. Mi piel aumentó de grosor y yo era una roncha rosada de pies a cabeza.

Debido a las elevadas fiebres, cada día estaba expuesto a más convulsiones. Si me ponían una bolsa de hielo en el brazo apenas la sentía. No sabía ni sabían qué es lo que podría haber provocado aquella reacción, ni si en verdad era una simple reacción, a juzgar por cuanto me estaba pasando.

A lo largo de mi ingreso me hicieron un par de biopsias (las marcas puedes verlas en mi antebrazo derecho) para analizar la piel.

“No sabemos qué puede tener en la sangre” - dijeron desde el pasillo. No tenía internet para buscar las cosas que escuché, pero los ojos de mis padres, que pasaban día y noche allí conmigo, dejaban ver una gran preocupación y miedo. Jamás, delante de mí,

habían mostrado signos de desanimo. Siempre les sentí positivos con el fin de contagiarme de esa positividad, llenarme de fuerza y afrontar con la actitud idónea cada situación.

Pero esta vez percibí en sus ojos algo diferente...

La vida puede cambiarnos de un día para otro. Un día puedes estar y otro no. No sabía a ciencia cierta qué estaba pasando dentro de mí, pero una voz me dijo que nunca dejara de ir a muerte a por todo lo que se me pusiera entre ceja y ceja. Que preferiría fallar luchando cientos de veces por aquello que desease, que quedarme con las ganas de haberlo intentado y convertirme en un cagón y en un fracasado por no intentarlo.

Ese es el pensamiento que pasaba por mi cabeza. Disculpa mi expresión, pero así pensé y así me hablé. Años más tarde descubrí lo importante que es la forma en que nos hablamos a nosotros mismos.

Nunca quise mostrar a mis padres dolor ni preocupación. Jamás, o pocas veces, exterioricé mis sentimientos. Siempre quise mantenerme fuerte por

ellos. Querían que vieran con orgullo la fortaleza de su hijo.

Nunca me quejaba de la situación por muy grave que esta fuera. Era el paciente perfecto. Me adaptaba a la situación y siempre buscaba soluciones a cada problema.

No sabía por cuánto tiempo iba a estar allí, pero no contemplaba el venirme abajo. Las horas las iba hacer llevaderas jugando a las cartas (al tute con mi madre, sobre todo), hablando con mis padres, que allí estaban siempre, escuchando música o leyendo, o comiéndome a escondidas por la noche el bocata que con tanto cariño me había preparado y traído mi madre de casa para mí, y que nada tenía que ver con la insípida cena que servían en el hospital.

Disculpen la trampa estimados doctores, pero con eso mi madre contribuyó a una más llevadera estancia y, estoy seguro de que con ello facilitó mi recuperación.

Urbasón y otros corticoides tuvieron su efecto por dentro, pero también por fuera (retención de líquidos, almacenamiento de grasa, etc.).

Todo lo vivido anteriormente, y esto ahora, comenzaba a pasar factura física y psicológica.

Pero, a pesar de haber tenido conciencia de haber estado cerca de ese oscuro túnel del que hablan, salí vivo.

No me gusta ser reduccionista pero siempre pensé que una actitud valiente y positiva sería de gran ayuda. Eso también lo decían los médicos.

Yo seguí vivo, así que pensé que así seguiría, sin quejarme y de frente. Siempre con esto en mi cabeza:

“Solo trabajaré para conseguir aquello que quiera y desee”.

3) El día de la llamada.

Si aquella vez me vi más cerca de ese túnel, en este momento sentí el terror y el miedo como nunca. Me había enfrentado antes a cosas mucho peores, pero jamás al miedo.

Aquella tarde mientras mi madre bajaba a comprar, sonó el teléfono. Llamaban del hospital para decirme que en tres días ingresaba para la operación de vesícula. Una operación de vesícula no es nada grave ni tiene porqué dar miedo. ¿Por qué habría de tener algo tan sencillo como esa operación?

En aquellos años eran muchos los casos que se estaban dando de reacciones a las anestесias y a las que debido a esto algunas personas se quedaban en estado vegetal. Meses antes me hicieron pruebas, pero la reacci3n que me supusieron aquellos antiepi-l3pticos a1os atr3s, y lo tendente que era a reaccio-nes extremas, me daba que pensar.

“A veces sufrimos m3s por lo que imaginamos que por lo que en realidad vivimos”

Jam3s pens3 en negativo. Quiz3s entonces fue de las pocas veces que lo hice. Entonces pens3

“¿y si soy uno m3s de esos que est3n saliendo en las noticias que se quedan en estado vegetal?”

“y si todo por lo que estoy luchando acaba aqu3?”.

Quiz3s todo esto te parezca algo exagerado para una simple operaci3n de ves3cula. Quiz3s para m3, ahora tambi3n me lo parece. Pero mi historial m3-dico me hac3a cuestionar este tipo de cosas. Hab3an sido a1os muy duros y no quer3a pasar por nada si-milar... o peor. Y es que a veces, sin lugar a duda, el rival m3s duro est3 en nosotros mismos, en nuestra cabeza, y por muy f3cil que las cosas parezcan para el resto del mundo, mientras no te lo parezcan a ti, o mientras no decidas por ti mismo aceptar y

enfrentarte a tus miedos, puede que sigas haciendo una montaña de un granito de arena. Cuánta gente no se tirará a la piscina porque piensa que se va a ahogar (incluso estando vigilado por sus padres o profesores).

Durante esos tres días pensé en qué me gustaría hacer, salvo que sin tener la total de libertad para hacerlo. Las cosas que quería hacer no se conseguían en tres días. Una vez más, tuve claro que no podemos dejar nuestros deseos para después y que, si queremos algo tenemos que ponernos en marcha desde ese mismo momento.

“El momento es ahora”

Cualquier acción, cualquier paso que des en relación con ese asunto con el que sueñas, debe ser lo suficientemente ilusionante como para no parar hasta conseguirlo. No esperes a estar al límite para dar ese paso.

4) La pandemia de 2020

25 años después de aquello y tras múltiples experiencias personales y profesionales, vivo ese cuarto momento en el que me decido a escribir este libro.

El confinamiento por Covid marcó otro antes y después en mi vida, al igual que en el de muchas otras personas.

Aquellos días tuve que reinventarme en mi negocio para poder sobrevivir. Un auténtico quebradero de cabeza mientras mis padres se debatían entre la vida y la muerte. Ese realmente era el verdadero problema.

Mis padres, que siempre me acompañaron en todos mis momentos cuando más los necesité, estaban ingresados y ante el estado en que vivíamos, en el que no se podían realizar visitas, lo único que quedaba en mi mano era enviar fuerzas desde la distancia y rezar por ellos cada día.

Era la primera vez que ellos estaban ingresados y la primera oportunidad que yo tenía después de tanto de devolverles la compañía y fuerza que ellos me dieron en cada una de mis enfermedades e ingresos.

La incertidumbre de no saber qué tipo de noticia recibiría cada mañana por parte del doctor, y la impotencia de no poder ofrecer mi compañía, ni devolver esas partidas de cartas o cualquier cosa con la pudiera apoyar, pesaron como una losa dentro de mi día y noche.

Aquellos días sentí tocar fondo. Sin embargo, me ayudaron a encontrarme a mí mismo y a escucharme. Los primeros fueron los que me alentaron a entrenar para encontrarme en plena forma, a encontrarme nuevamente feliz conmigo mismo y como consecuencia, a elegir mi profesión. El último de esos momentos, el que me animó a comenzar a redactar este libro que siempre soñé escribir.

Gracias a todos estos momentos conecté con mi esencia y decidí hacer lo que mi corazón me decía: ayudar a los demás a tener una mejor vida a través de lo mismo que me estaba ayudando a mí.

Mi pasión por ayudar a los demás a conseguir una vida mejor me llevó a ir más allá del ejercicio. Me llevó a estudiar acerca de la importancia de los primeros pasos, acerca de la implementación de hábitos y sobre todo acerca de nuestra mente.

Fue a lo largo de este proceso de indagación y estudio constante cuando entonces me adentré en un profundo viaje introspectivo con el que me conocí más a fondo y comprendí que lo que me llevó a cumplir todos mis sueños no fue el ejercicio ni las certificaciones académicas, sino algo mucho más grande que todo eso: la perseverancia. Comprendí que durante mucho tiempo había trabajado mi confianza, mi fuerza de voluntad, mi disciplina, mis miedos, mi

resiliencia y que todo ello fue la clave para actuar, perseverar y conseguir lo que me propuse. Algo que ahora, con más conocimiento y experiencia, decido potenciar de forma consciente cada día. Sencillamente porque todo eso es la clave para conseguir cuanto nos proponamos. Por ello, este libro he querido estructurarlo en cuatro partes:

SUEÑA

CONFÍA

ACTÚA

PERSEVERA

Este es, por tanto, es un libro de sueños. Con él pretendo abordar esos limitantes que están en nosotros mismos y que nos impiden actuar, perseverar y evolucionar. Muchas veces por temor, otras veces por desconocimiento o falsas creencias. Así mismo, te iré ofreciendo herramientas para trabajar esos limitantes y con las que puedas ponerte en marcha en dirección a tus sueños. Todo esto a través de mi propia historia personal, conocimientos y experiencias.

Crear este libro y con él poder aportar ese granito de arena extra en el proceso de crecimiento personal de las personas, es un sueño hecho

realidad. Y ahora, con él en tu mano quiero ayudarte a que tú consigas los tuyos.

Espero que lo disfrutes,

Gracias de antemano por tu tiempo

Óscar Rubio