

23 de Diciembre de 2.013, 5 de la madrugada. Despierto con una escalofriante sensación de presión en el pecho, siento como mi cuerpo quiere vomitar y no puede, mi cabeza está en un estado de semi-inconsciencia que me hace pensar que algo malo me sucede, que no estamos ante el típico empacho de una noche, o ante un virus caprichoso que quiere fastidiarme la nochebuena.

El estrés del día a día, el año tan duro que había vivido en lo personal, y "San Ibuprofeno" tomado sin precaución en las semanas posteriores al maratón de Málaga, habían destrozado mi estómago, provocando una fisura sangrante de 3mm en mi duodeno. De aquel maratón salí engrandecido en lo deportivo, pero dañado en lo físico, una sobrecarga de consideración en el tibial del pié izquierdo me dejó muy tocado, con dificultades para poder tan siquiera andar con normalidad, pero en mi afán por seguir corriendo y en especial por aprovechar el espectacular estado de forma en el que me encontraba, seguía entrenando y automedicándome para disminuir y reducir la inflamación lo antes posible.

Aquella madrugada, y después de un par de pérdidas de conciencia que me dejaron una marca en la frente para toda la vida, después de estar tirado dios sabe cuanto tiempo en el suelo de mi baño sin recordar tan siquiera como me llamaba, me di cuenta que la vida es efímera como el aliento del viento, que de la gloria al fracaso se puede pasar en cuestión de segundos, y que no hay que dejar pasar ni un solo día sin agradecerle a la vida la suerte que te brinda de poder enfrentarte a ella y a sus devenires.

Llegué a las urgencias del hospital con 31º de temperatura corporal, la frente abierta y perdiendo mucha sangre. En aquellos momentos y con tanto personal sanitario echado encima mía intentando remontarme, pensé que quizás ya no podría correr nunca más, y aunque suene a locura, ese pensamiento era el que más me asustaba, porque aun desconociendo la gravedad de mi enfermedad, de lo que si era consciente es de que aquel momento podría suponer un punto de inflexión en mi vida a todos los niveles.

Finalmente, y tras varias pruebas y reconocimientos, me diagnosticaron una úlcera sangrante de duodeno, úlcera que entre otras cosas había provocado mi excesivo afán por querer correr a toda costa y automedicarme, úlcera que casi me cuesta la vida, y es que tal y como me dijeron los médicos, quizás me salvó el estar en un estado de salud envidiable, pues no todos los que entran al hospital en el estado en que yo llegué han tenido la suerte de poder contarlo.

Lo peor de esos días en el hospital no fue el pasar la nochebuena o navidad allí, gracias a mi esposa eso se me hizo mucho más llevadero. Lo peor fue cuando me dijeron que al menos tendría que esperar 2 meses para empezar a correr, y siempre a un ritmo muy suave y durante poco tiempo. Yo en ese momento no me ilusionaba con la idea de que no tendría que dejar de correr, de que podría seguir corriendo sin problemas en el futuro, sólo pensaba qué sería de mí sin correr durante tanto tiempo, qué pasaría con el maratón de Sevilla para el que estaba inscrito, qué sería de mi vida entonces.

La noticia fue todo un mazazo para mí y de inicio me hizo más daño que la úlcera que estaba padeciendo. Me vine abajo y perdí de golpe toda la fortaleza que me caracteriza. Compartí esta noticia con algunas personas muy allegadas y de todas ellas recibí buenas palabras y mucho ánimo, ¿pero sabéis qué?, eso a mí no me consolaba, pensaba y pensaba que esa noticia no tenía por qué ir conmigo y entonces decidí jugar con mi fortaleza mental y proponerle un reto, intentar estar en la línea de salida del maratón de Sevilla del 23 de febrero con la idea de cruzar su meta. Me propuse que con tesón y esfuerzo yo sería capaz de acortar esos plazos y volver a estar pronto compitiendo al máximo nivel... y sólo 5 días después de tener el alta ya estaba corriendo 5 kilómetros.

Si, mis ritmos eran nefastos, mi fortaleza estaba por los suelos, los primeros días apenas si aguantaba 5 minutos en pie, pero al tercer día ya estaba conteniéndome, ya no me aguantaba, mi cuerpo y mi cabeza sólo me pedían salir a correr y me marqué el 2 de enero como la fecha de mi particular rehabilitación, como el inicio de mi nuevo reto, como el comienzo de un año que si encaraba con esa actitud sólo podría traerme cosas positivas, y así lo hice.

Pensé que apenas si tenía 50 días antes de la gran cita con el maratón de Sevilla, así que la estrategia mental era clara, has de ser capaz de correr cada día 1 kilómetro más que el anterior. Con ese “motivo” me dispuse el décimo día desde mi alta hospitalaria a correr 10 kilómetros y lo conseguí, a los 15 días 15 kilómetros, y salió perfecto, en el día 20, 20 kilómetros y al mes 30 kilómetros... y aún a pesar de la incredulidad de médicos y especialistas, lo había conseguido. Entonces supe que

cruzaría la meta victorioso en Sevilla, ya era sólo cuestión de echarle un par... y ya lo creo que se los eché.

Fueron semanas de entrenamiento muy duras, las piernas estaban débiles, lo estaba mi cuerpo en general, sufrí mucho en algunas tiradas, mi estado de forma era tan lejano del que hacia 2 meses tenía, pero sabía que era el único camino para volver a ser el de antes, sabía que mi lucha era la lucha de otras muchas personas que cada día se enfrentan a sus miedos, a su desesperanza, a su quemazón, y aún a pesar de ello sufren y siguen en la pelea, sabía que si en algo soy un ganador nato es en mi fortaleza mental, y en Sevilla no sólo corrí, no sólo terminé, sino que junto con mi amigo Pablo fuimos los “pacers” del globo de las 3 horas y 30 minutos, haciendo un tiempo final en meta de 3 horas, 28 minutos y 43 segundos. Nuevamente el correr me había hecho grande, nuevamente había derrotado al amigo Filípides, nuevamente había salido victorioso ante la exigencia de mis retos.

Y ahora, lejos de conformarme, quiero seguir mejorando, quiero seguir demostrándome que el poder de la mente me puede llevar a cumplir cualquier reto objetivo y realista que me propongo, y ahora me espera el próximo, el Maratón de A Coruña el 27 de abril, tan sólo 2 meses después de Sevilla. Intentaremos preparar las piernas y el cuerpo para por primera vez bajar de las 3 horas en un maratón, me tranquiliza saber que mi mente ya está preparada para afrontar ese reto, y tú...

¿lo estás?...

Francisco José Ruiz Molina (1975, Granada) autor del libro “Mejorar es posible. La motivación durante un maratón: 12 claves para superar los obstáculos de la carrera”, estará en el maratón de A Coruña no sólo como corredor, sino también como conferenciante presentando su libro y firmando ejemplares del mismo. Dentro de la feria del corredor durante la tarde del viernes 25 y sábado 26 podréis adquirir dicho libro, todo un éxito de ventas en sus primeras semanas, alcanzando más de 200 distribuciones en el primer mes de venta a público. Puedes también encontrarlo y hacer un pedido del mismo a través de su página web: www.mejoraresposable.com. Ya hay no obstante algunos puntos de venta que lo están distribuyendo en la provincia de Galicia.

Puedes contactar con el autor o saber más cosas de él a través de los siguientes formatos:

Web: www.mejoraresposable.com

Mail: fjrm@mejoraresposable.com

Facebook: www.facebook.com/fjrmcoach

Twitter: @PacoRuizMolina

Twitter oficial del libro: @fjrmcoach

Mail oficial del libro: fjrm@mejoraresposable.com