

A close-up portrait of a middle-aged man with a short beard and mustache, smiling warmly. He is wearing a dark blue button-down shirt. The background is a plain, light grey color.

ENFRÉNTATE A LA VIDA

Pedro García Aguado

Claves para aprender a ser feliz

 Planeta

PEDRO GARCÍA AGUADO

ENFRÉNTATE A LA VIDA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Pedro García Aguado, 2016

© Editorial Planeta, S. A., 2016

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2016

Depósito legal: B. 15.736-2016

ISBN: 978-84-08-14587-5

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: CPI (Barcelona)

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

ÍNDICE

I.	PRÓLOGO	11
II.	QUÉ PUEDES ESPERAR DE ESTE LIBRO	19
III.	TRES VALORES QUE NO DEBES PERDER DE VISTA	29
	• Honestidad (frente a autoengaño).	30
	• Valentía (como forma de vencer el miedo)	35
	• Humor (para saber reírse de uno mismo)	37
IV.	Y AHORA... UNOS CUANTOS CONSEJOS	41
	• Es imposible que vuelvas a comportarte como eras antes	42
	• Debes aceptar el cambio y la evolución	44
	• Aprende a recuperar la confianza de tus seres queridos	44
	• Aprende a vencer el miedo	47
	• Aprende a perdonarte	51
	• Aprende a convertir el error en una experien- cia positiva	53
	• Vuelve a crecer, recupera la ilusión por el amor, la vida, la amistad...	54

•	Asume que debes volver a empezar	55
•	Aprende a vencer la prisa	57
•	No te confíes: no olvides que puedes recaer en cualquier momento	61
•	Huye de la gente tóxica	63
•	Apóyate en los amigos	66
•	Evita el mismo error en quienes te rodean. . .	67
V.	SIGO SIENDO TOTO	71
•	Qué puedes aprender de mi historia.	78
1.	Aprende a identificar las cualidades que te hacen único	78
2.	Ponle entusiasmo	81
3.	Afronta las oportunidades (sean las que sean) con humildad	83
VI.	DE VENDER ASPIRADORAS A CAPTURADOR DE IMÁGENES	87
•	Qué puedes aprender de mi historia.	94
1.	Aprende a reconocer situaciones de riesgo	94
2.	Marca tus límites y sé prudente	95
3.	Aprende a renunciar y a decir adiós a tiempo.	97
VII.	DE CAPTURAR IMÁGENES A «DIRIGIR» UN HOTEL. . .	103
•	Qué puedes aprender de mi historia.	111
1.	No temas aprender cosas nuevas y reciclarlas	111
2.	Esfuézate	114
3.	Aprende a adaptarte a las circunstancias. . .	116

VIII. DEL HOTEL AL CENTRO TERAPÉUTICO (OTRA VEZ, PERO AHORA COMO MONITOR). . .	119
• Qué puedes aprender de mi historia.	136
1. Las cosas no salen a la primera	136
2. Ayuda para ayudarte	139
3. Cuidado con las nubes rosas	142
4. Saca el espíritu competitivo que llevas dentro.	145
5. No pierdas los papeles	148
6. Mantén tu escala de valores	151
7. Aprende a moverte en el fracaso, en el error, y saca de él una enseñanza	154
IX. ¿NUNCA TE HAS PLANTEADO TRABAJAR EN LA TELE?	157
• Qué puedes aprender de mi historia.	165
1. No te niegues a lo nuevo	165
2. No le sigas el juego a las personas negativas	169
3. Todos tenemos un talento especial, en- cuentra el tuyo y aprovéchalo	171
X. HERMANO MAYOR... Y PADRE EN LA VIDA. . .	175
• Qué puedes aprender de mi historia.	193
1. No tengas miedo al ridículo	193
2. Ten la mente abierta	196
3. Todo requiere ajustes	197
4. No estás solo, no eres nadie sin el trabajo en equipo	199
5. El fin no justifica los medios	200
6. No es oro todo lo que reluce	202
7. La vida no espera.	206
EPÍLOGO. TIEMPO DE FINALES... Y DE PRINCIPIOS. . .	209

I PRÓLOGO

Por si aún no conoces mi historia, ahí va un brevísimo resumen. Si ya la conoces, ¡entonces salta hasta el quinto párrafo!

Nací el 9 de diciembre de 1968, tengo 47 años. Dejé mi ciudad natal, Madrid, y me mudé a Barcelona a los 19 años, empecé siendo campeón del mundo júnior de waterpolo en 1987, gané trofeos al mejor jugador en varios torneos: en la liga, en la copa de S.M. el Rey, fui a la universidad, pero no terminé la carrera, tengo dos hijas, una medalla de oro olímpica y otra de plata, junto con un oro y dos platas en campeonatos mundiales y algunas más, ganadas en los europeos, además de una docena de títulos de liga y copa y numerosos campeonatos continentales a nivel de clubes. Pero eso no me define porque no son más que cifras.

Cifras que miden mis triunfos y mis derrotas, y fechas y más fechas que hablan de quién soy: en mi primera vida, antes de cumplir los 35 —otra cifra más—, mis números, y con ellos los momentos clave de mi existencia, podrían resumirse a grandes rasgos de la siguiente manera:

Tenía 12 años cuando mis padres se divorciaron en 1980.

A los 14 bebí alcohol por primera vez. Y me gustó. En ese verano, el de 1982, fue cuando pillé mi primera borra-

chera, con la consiguiente vomitona, en la playa de Perlorá, en Asturias.

Tuve mi primera relación sexual a los 16 años. Fue un desastre, y creo que eso marcó mis relaciones posteriores.

Me fumé mi primer porro a los 17 años durante la época en que iba al instituto, en Madrid, en 1985.

Me metí mi primera raya en 1991. Tenía 23 y ese año, además, me estrené también con las medallas: como integrante de la Selección Nacional de Waterpolo conseguí la plata en el Campeonato Europeo de Atenas y la misma medalla en el Mundial de Perth (Australia).

En 1994 me casé, y en 1998 nació mi primera hija, Claudia.

A los ocho meses de su nacimiento me divorcié de su madre y tiempo después volví a emparejarme de nuevo y, fruto de esa relación, en el año 2000 nació Natalia, mi segunda hija. Cuando ella tenía dos años me separé de mi segunda mujer para ingresar en un centro de desintoxicación.

Este soy yo. Tengo 47 años y hace trece, el 1 de abril de 2003, consumí por última vez, y tres meses después, el 7 de julio de ese mismo año, me dieron el alta en el centro de rehabilitación.

Cuando salí no tenía oficio ni beneficio porque en mi vida no había hecho otra cosa más que jugar al waterpolo y ni siquiera sabía lo que costaba un billete de metro, de tren o de avión sencillamente porque jamás iba en metro y mis viajes siempre habían estado organizados por el delegado de mi equipo o de la selección, que se encargaba de todo, desde pasaportes a la facturación de maletas. Al fin y al cabo, yo era un campeón olímpico.

Hoy sí sé lo que cuesta un billete de tren, y me los pago yo ya que, aunque no suelo viajar demasiado en metro, sí lo hago, y mucho, en tren y en avión. También puedo decir que todos los días recuerdo quién soy, y que, todos los días, debo aprender a vivir y a convivir con lo que he sido y aún, en cierto modo, sigo siendo: el deportista olímpico; el adicto; el padre que se perdió la primera infancia de sus niñas; el hijo al que su propia madre puso un detective para saber con quién iba, cuánto bebía, qué hacía, adónde acudía; el hombre que decidió resetear su vida y volver a empezar de cero, desde abajo, sobreponiéndose a las medallas y a su adicción, a su gloria y a su perdición, y que descubrió, pasados los treinta años, que creía que no sabía hacer nada más que tirarse a la piscina, que no daba valor al dinero y lo despilfarraba a espuertas, y que tocaba volver a empezar, poner los pies en el suelo, aceptar con humildad mi condición y, desde abajo, construirme un nuevo yo o, al menos, apuntalar el que era para no caer en los mismos errores, recomponer los pedazos y, en algún lugar, buscar una nueva versión de mí mismo que supiera salir adelante sin drogas, ni alcohol, ni medallas ni piscinas en las que ser una vieja gloria de un deporte, el waterpolo, para el que ya me había hecho demasiado mayor.

Tuve que asumirme, y reinventarme, y nunca pensé que la vida me iba a llevar hasta aquí, que haría televisión, que me iría bien con ello, que podría volver a comenzar una nueva etapa, una carrera en un medio tan diferente que me permitiría, además, ayudar a los demás.

Aquí estoy ahora, tengo 47 tacos y sigo siendo padre, hijo, exjugador de waterpolo y, aunque hace trece años que ya no consumo estupefacientes, no puedo decir otra cosa más que soy, sí, un adicto.

Sin embargo, en todos estos años, además de convertirme en un rostro habitual en la televisión, he tenido que hacer muchas otras cosas y, sobre todo, he debido aprender a aceptar mi situación y empezar de cero hasta hallar una nueva profesión que me ha colocado otra vez, después de mis triunfos en el deporte, en los medios de comunicación: tuve que asumir que mi adicción me había arruinado, que ya no tenía coche ni motos de gran cilindrada, tuve que volver al transporte público y, lo más importante, aprendí que no por eso era menos que otros y a reencontrarme con mi madre, con mis exmujeres, con mis hijas, a luchar y a estudiar para poder encontrar un trabajo con el que salir adelante. Aprendí también a cambiar radicalmente mi forma de pensar, a vencer los prejuicios y a enfrentarme a los errores del pasado; y, lo más difícil, a encarar el futuro con esperanza.

Eso es lo que quiero compartir contigo: puede que no tengas un pasado tan complejo como el mío, que —ojalá— no arrastres un problema de adicción, que tu vida no haya dado un vuelco laboral tal que te hayas visto forzado a reinventarte, que no hayas vivido pérdidas personales que te hayan marcado —como me ocurrió a mí cuando se suicidó mi mejor amigo y ahora, más recientemente, tras el fallecimiento de mi madre— ni que te sientas en la obligación de volver a ganarte la confianza de quienes te rodean, incluso de tu familia más cercana, tras haberles decepcionado reiteradamente.

Aun así, sin llegar a estos ejemplos extremos, todos sabemos lo que es sufrir palos, y sinsabores, y sentirnos en algún momento rendidos, inútiles, inseguros, incapaces, vencidos o, simplemente, tristes y desganados.

La vida hoy en día, para todos, quien más y quien menos, es dura. Y muchas veces —si lo sabré yo— nos atrae poderosamente el deseo de tirar la toalla.

Por eso, porque sé de lo que hablo —créeme, lo sé muy bien, lo he sufrido en mis carnes—, me parece importante compartir contigo, con todos los lectores que hayan apostado por este libro, una serie de experiencias personales que, porque he pasado por ellas y creo haberlas resuelto con más o menos solvencia, pueden ayudarte a ti también en tu día a día.

No pretendo dar lecciones a nadie. Posiblemente sea, de hecho, una de las personas menos indicadas para hacerlo, aunque muy a menudo, no solo al hablar de mi vida, sino también en películas, libros, series, artículos que aluden a la biografía de alguien, observo que el punto final se pone en el momento en que el protagonista, al hallarse ante una crisis personal, reconoce la raíz de su problema y da el paso para solucionarlo. No importa mucho de qué se trate: puede ser un adicto a drogas ilegales o al alcohol que decide ingresar en un centro de rehabilitación o, por qué no, un preso que al fin logra salir de la cárcel, o un mafioso que se dispone a alejarse de su organización criminal, o un hombre o mujer que sufren una relación tóxica y deciden, al fin, plantar a su marido o abandonar a su novia...

No sé por qué, supongo que por su alto componente dramático, en todas estas historias el punto final se pone cuando la mujer despechada, el encarcelado inocente, el artista alcohólico que lo ha perdido todo en la vida, se dirige decidido y solo hacia una puerta que ha de franquear: la de su propio hogar que se dispone a abandonar, para después entrar por otra: la de una clínica de desintoxicación, o la reja

de la cárcel... Música sentimental, plano en que se le ve de espaldas, caminando con paso firme hacia ese umbral que sabemos que sobrepasará. Una nueva vida, un nuevo comienzo, atardecer, zoom que se abre y fin.

¿Fin?

¡De eso nada!

Es un final que no es de verdad y que me revienta. No se termina nada, no se soluciona nada, solo es una etapa más. Y otra, mucho más importante, a la que ningún guionista de Hollywood da relevancia, tiene comienzo.

En estos casos, ante estos finales, yo siempre salgo del cine frustrado y lleno de preguntas: ¿se volverán a encontrar el chico y la chica ante el juez del tribunal que dictamine su divorcio?, ¿se reconciliarán?; ¿cuánto tiempo se mantendrá limpio el alcohólico después de dejar la clínica?, ¿recaerá?; ¿y cuánto tardará en volver a fastidiarla el ladrón que ha sido encarcelado justa o injustamente?, ¿lo pillarán?, ¿regresará a la cárcel?, ¿le irá igual de bien o de mal?

Sí, ya sé que no es muy cinematográfico que digamos, pero lo que quiero dar a entender es que después de todo acto trascendental en la vida de cada uno de nosotros hay un más allá.

En mi vida, por ejemplo, entrar en el centro de desintoxicación no supuso el fin de todos mis problemas, sino solo el de uno de ellos: mi adicción.

De acuerdo, ese problema estaba relacionado con casi todos los demás: mi inconstancia e informalidad, mi incapacidad para relacionarme de un modo sano, basado en la confianza, con mis parejas y con mi familia, mi tendencia a desaparecer tres días si me iba de fiesta, mi irresponsabilidad en el trabajo... En definitiva, mi manera de ver el mundo.

Pero al salir, más limpio que una patena, descubrí que ninguno de estos otros problemas se solucionaban con un chasquear de dedos, como por arte de magia, al haber solucionado el de mi adicción. Es más, ni siquiera el tema de mi adicción se había solucionado porque cabía la enorme posibilidad de una recaída y porque, de hecho, a partir de ese 7 de julio de 2003 en que me dan el alta del ingreso, tuve que seguir con la terapia y con el tratamiento durante catorce eternos meses más, yendo a terapia cada día, incluso los festivos como Navidad o Año Nuevo, y comprobando lo difícil que es no dar un paso atrás y hacer caso de las pautas del tratamiento, algo muy complicado cuando estás intentando reconstruir tu vida.

Y es que, aunque parezca una perogrullada lo que voy a decir, hay vida más allá, y lo peor es que no espera, ni se para, ni nos trata con especial cuidado porque acabemos de salir de una clínica, o vengamos de enterrar a alguien muy importante para nosotros, o hayamos decidido dar un paso trascendental que nos cambiará para siempre.

Has encontrado al amor de tu vida, vale, o has roto con él, o se ha muerto tu madre, o acabas de salir de las drogas, o del alcohol, o has dejado atrás una depresión... Muy bien, enhorabuena, eres un crack, pero el despertador sigue sonando a la mañana del día siguiente, y tienes que continuar yendo a la compra para llenar la nevera, y soportando a tu jefe, y atendiendo a tu familia o, simplemente, has de seguir siendo tú, con tu carga de obligaciones y problemas cotidianos.

La vida no nos da treguas ni vacaciones, y después de los palos, o los triunfos, tenemos que seguir enfrentándonos a ella.

Vivir, eso no es ningún secreto, no es fácil, y te lo digo con conocimiento de causa porque, como acabo de contarte,

me he llevado más de uno, y de dos, y de tres mil sopapos. Pero seguramente estarás de acuerdo conmigo en que la otra opción es peor, en que no podemos rendirnos, ni apearnos, ni bajarnos del carro. ¿A que sí?

Por eso, insisto, es tan importante vivir con optimismo y humildad, aprender a sacar lo mejor de la vida, a disfrutar de las cosas pequeñas de cada día. Yo he tardado muchos, muchos años en hacerlo, pero algo de eso puedo contarte. Y mi deseo, si puedo ayudarte, es compartir mis experiencias contigo.

Mi mayor ilusión es que, cuando llegues a la última página de este libro, hayas comprendido que no solo hay que enfrentarse a la vida y saber hacerlo con coherencia y madurez, sino que es necesario, o incluso imprescindible, comprender y asumir que, para los escasos cuatro días que vamos a estar sobre la faz de esta tierra nuestra, con nuestros seres queridos, con las personas que nos importan, no solo es necesario saber enfrentarse a la vida, sino, sobre todo, como dirían las maravillosas Vainica Doble en aquella canción inolvidable de los años ochenta, hay que «vivir con alegría» —y dejar vivir a los demás, añadido yo.