

Alonso  
Caparrós



# Empieza de cero

Transforma tu interior  
y consigue una vida nueva

ALONSO CAPARRÓS

# EMPIEZA DE CERO

*Transforma tu interior y consigue una vida nueva*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Alonso Caparrós Araújo, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: mayo de 2023

Depósito legal: B. 6.610-2023

ISBN: 978-84-08-27172-7

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

Impresión: Liberdúplex

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

## Índice

1. La buena gente . . . . .	11
2. Los mejores aliados . . . . .	31
3. Mi nuevo amigo . . . . .	57
4. Pueblos, fantasmas y polacos . . . . .	75
5. Supernova . . . . .	97
6. ¿Y ahora qué? . . . . .	113
7. Como pelotas de pimpón . . . . .	131
8. No todos somos Gandhi . . . . .	151
9. El primer viaje y el perdón . . . . .	173
10. Por fin juntos . . . . .	195
11. Los pies en la tierra . . . . .	215
<i>Agradecimientos.</i> . . . . .	235

# 1

**La buena gente**

La bondad, la amabilidad, la alegría, la compasión, la calma, la paciencia, el necesitar poco y la entrega a los demás son algunos de los ingredientes con los que se cocina la felicidad. **La felicidad de verdad, la duradera**, no tanto la que tiene que ver con momentos puntuales de alegría, euforia o satisfacción, sino más bien la que se consigue cuando uno es capaz de mantener la compostura a pesar de las circunstancias de la vida, sobre todo las inevitables, como el cambio y la muerte, porque ha entendido lo esencial.

Pero esa no es la cuestión; intentar dar con las claves de la felicidad es algo que todos vienen haciendo desde que el mundo es mundo, por así decirlo. Los religiosos, los filósofos, los científicos, y ahora los *coaches*, las proclaman sin cesar, a menudo en exceso. Y yo no soy ninguna de esas cuatro cosas. Lo que resulta complicado es contestar por qué,

sabiendo casi siempre cuáles son sus secretos, parecemos incapaces de conseguirla.

## **El aroma de la bondad**

Retrocedamos treinta y cuatro años. Hasta los diecisiete, yo era un buen chaval. Obedecía a mis padres, sacaba unas notas aceptables, era deportista, no salía mucho y era guapete. Pero al llegar a esa edad, todo empezó a torcerse peligrosamente de forma inesperada. Empecé a suspender, a perder cursos, a desobedecer a mis padres, a salir de juerga hasta horas intempestivas, a tontear con las drogas y a dar tumbos.

En un intento desesperado, mi padre, que era compañero de profesión, habló con María Teresa Campos, que en ese momento era la reina de las mañanas en Televisión Española, y le pidió que me hiciera una entrevista para ver si podía encajar en su equipo.

Me entrevisté con ella un viernes, y el lunes siguiente empezó mi carrera en los medios de comunicación, que a día de hoy, casi treinta años después, he mantenido de manera ininterrumpida y que me encanta.

Al cabo de un par de años me ofrecieron mi primer trabajo como presentador en un programa de TVE y, desde

ese momento, mi carrera se disparó. Un poco más tarde, Antena 3 me propuso que presentara *Furor*, que se convirtió en un gran éxito. Me situó entre la *crème de la crème* de los presentadores de España.

Llegaron la fama desmedida, el reconocimiento, la subida de estatus social, el dinero, la casas, los coches..., pero lo que mucha gente no sabía era que detrás de aquella luminosa vida había un lado oscuro que me atenazaba, una caída en picado a los infiernos de la que no era consciente. Lo que hasta entonces había sido un tonteo con las drogas se convirtió en un grave problema de adicción, y empezó mi calvario. Una adicción que me acompañó durante veinte años y que casi acaba conmigo y con toda la gente que me rodeaba y me quería.

Mis vínculos familiares se rompieron por completo, me arruiné económicamente y casi pierdo a mis hijos. Esta combinación de tragedias terminó por destruirme por completo, hasta llegar a un punto en el que me quedé absolutamente solo, sin trabajo, sin dinero y sin ninguna esperanza. No había nada en el horizonte que indicara que esa situación fuera a cambiar.

Y ahora viene una parte muy importante. Todo, de forma inesperada, empezó a cambiar, y mi vida, poco a poco, fue transformándose hasta dar un giro de ciento ochenta grados.

No me quedaba mucha fe en el ser humano, incluido yo mismo, y de repente apareció ella. Me fijé en Angélica porque me pareció guapísima, no porque pensara que fuera buena persona. Yo estaba soltero, era una noche estrellada de verano, en un local de moda, y un servidor buscaba lo que busca todo el mundo en esas circunstancias: una inolvidable aventura de verano.

Todo empezó como tal, y las cosas iban por el cauce adecuado. Tardamos tres días en besarnos, cuatro en acostarnos y regresé a Madrid antes de tiempo para volver a verla. Un clásico. Y eso que todos sabemos que existe un alto porcentaje de probabilidades de que un amor de verano se malogre en cuanto los protagonistas se reencuentran, lejos ya de las arenas blancas, las aguas turquesas, las raciones de chopitos y los *gin-tonics* a la luz de la luna rodeados de palmeras. Afortunadamente, no fue nuestro caso. Más bien todo lo contrario.

Empezamos a desgranar nuestras historias el uno frente al otro en aquellas primeras citas y, sin darme cuenta, poco a poco, al escuchar la suya me iba impregnando de su esencia, una esencia que provocaría un antes y un después en mi vida.

Angélica, mi mujer a día de hoy, era y es, ante todo, una buena persona. No porque se lo haya currado o se haya esforzado, sino porque vino al mundo así, rezumando bondad.

*Aunque parezca lo contrario,  
no es fácil nacer siendo esencialmente  
bondadoso, y mucho menos serlo  
en este mundo cada vez más complicado.*

**Ser bueno significa, principalmente, ayudar a los demás y preocuparse por ellos.** Se dice pronto, pero serlo no resulta nada fácil. Yo lo sé, porque me esfuerzo para conseguirlo, pero es ver la naturalidad con que la bondad emana de ella lo que, en gran medida, me inspira. Requiere paciencia, calma, juzgar poco, saber escuchar, entrega, cariño, sacrificio. Cosas que no solo tenemos desentrenadas, sino que, además, no están de moda.

Hoy en día miramos a un lado y a otro antes de darle una limosna a un mendigo por aquello del que dirán. «Es para beber o para drogarse», «Para eso está Cáritas», «Es una mafia», «Si llevara suelto, le daba»... son algunas de las excusas que nos contamos, pero, en el fondo, son solo eso, una excusa para pasar de largo ante la miseria.

La cuestión es que **la bondad no abunda, parece no estar a la vista, tenemos demasiada prisa como para ponerla en práctica o cosas más importantes que hacer** como para incluirla dentro de nuestros quehaceres diarios. Solo la sacamos a relucir en determinados momentos; co-

mo se suele decir: **«Los humanos sacamos lo mejor de nosotros mismos cuando peor están las cosas».**

Verás, Angélica empezó estudiando Filología Italiana. Para ti no es nada importante, pero sí para mí, y lo que yo aprendí gracias a ello es lo que trato de compartir contigo. Así que, como decía, comenzó Filología, pero algo no terminaba de encajar. Una tarde, casi al finalizar el primer curso, paseaba con su madre cuando se cruzaron con un niño con síndrome de Down. Ahora sé que se siente especialmente conectada con ellos, por una razón u otra, vete a saber... El caso es que la conmueven, la mueven a hacer cosas, a ser mejor, quizá.

Su madre, al ver aquella reacción, aquella especial conexión, que ya le era familiar porque le pasaba desde pequeña, y habiendo notado que la filología italiana a su hija no le decía mucho, le preguntó allí mismo que por qué no estudiaba algo que tuviera que ver con esa espontánea alegría que le nacía al cruzarse con niños. Fue uno de los regalos más importantes que le hizo su madre: la liberó de sus ataduras y le dio alas a su innata vocación.

Angélica estudió, ahora ya sí, de verdad, Magisterio. Luego dirigió sus pasos hacia la Logopedia. Al acabar la carrera, pasó por una guardería de manera fugaz para aterrizar en un gabinete psicológico en el que trabaja desde entonces, hace unos veinte años. Cuando conocí a su jefa, y

dueña del gabinete, aprovechó un momento en el que nos quedamos solos para decirme algo que nunca he olvidado: que Angélica podía no tener la amplia formación que tenían otros especialistas, pero que era insustituible. ¿Por qué?, diría un escéptico cualquiera. Pues debido a ese don natural, esa alegría que lleva con ella, esa luz que hace brillar a los demás y que es uno de esos dones que se tienen... o no se tienen.

Cuando al terminar el día nos contamos cómo nos ha ido en nuestros respectivos trabajos, no puedo evitar que se me quede una cara un poco de idiota y a menudo tengo la sensación de que yo solo pierdo el tiempo con majaderías. Entiéndeme, yo voy a lo típico, le hablo de las tensiones vividas, de mi cansancio, de mis pegas... Si tengo motivos de celebración, suelo acaparar casi toda la conversación, me vanaglorio, hablo más de la cuenta y, al acabar, sigo elucubrando para mis adentros con expectativas que, en realidad, sé que están muy fuera de mi alcance.

Ella tiene otro tono. Salvo raras excepciones, señala solo lo bueno de las cosas, lo más humano de sus tardes con los niños. Me cuenta que con Isabel, una de ellas, baila la coreografía de *Hawái*, de Maluma, cada vez que acaban una sesión, o que Alfonso le trae siempre un bocadillo como muestra de cariño. Puede parecer poca cosa, pero es un

avance de un niño autista que, tras semanas de esfuerzo, por fin ha pronunciado una palabra.

Hay alegría y satisfacción en lo que cuenta y, cuando termina, toda su atención queda centrada en ese momento juntos en la mesa y en el rato de sofá que nos queda por delante antes de irnos a dormir. No hay en su mente nada más allá de esos momentos que están ahí para ser disfrutados.

Esa paz, alegría y satisfacción se consiguen cuando nos dedicamos a los demás, es el resultado de la suma de lo que los budistas llaman *acciones meritorias*. Angélica pone en práctica cada día todo lo que atañe a nuestra parte espiritual —su vida está dedicada a ayudar a los que lo necesitan—, que tan abandonada tenemos y que hace que nos sintamos como si no fuéramos del todo humanos. Me demuestra cada día que la felicidad se cocina con esas causas y condiciones y que, una vez elaborada, su aroma de bondad envuelve nuestra vida despertando el apetito en los demás.

## **Perros feos y hospitalidad**

Mi mujer adora a los perros feos. Cuanto más feos sean, más tierna se pone.

Sospecho que esa forma de obviar el defecto físico guarda relación con su necesidad de atender el desvalimiento

que conlleva. Recibir a gente en casa y sentar a la mesa a conocidos y extraños está entre las cosas que le proporcionan más felicidad. Desbordar la hospitalidad parece su único fin. Tengo que reconocer con vergüenza que, como implicado, no siempre estoy a la altura.

A veces me sorprende invitando a su vasta familia. Esos días es como si estuviera trabajando en un chiringuito en pleno mes de agosto, no doy abasto. No solo se trata de cocinar y sentarse a comer, sino también de desvivirse por los invitados, de sacar la mejor de las vajillas, de ofrecer todas las comidas caseras que le dé tiempo a preparar, de escuchar sus historias en largas sobremesas, de entregarse en cuerpo y alma; no hay nadie que no se sienta como en su propia casa. Pero no hace falta que sean familiares, son muchas las ocasiones en las que me encuentro en la mesa a la hora de comer al jardinero, el electricista o la chica de la limpieza, que incluso acaban llevándose táperes con coci-do, filetes empanados o lo que se haya terciado.

**Yo pensaba que para ser bueno había que hacer grandes cosas, irse a misiones en países lejanos o llevar a cabo actos sorprendentes.** Y desde luego que eso es importante y que la gente que lo lleva a cabo es digna de admiración, pero **no todos somos Gandhi, y con ella he descubierto que tampoco hace falta.** Cualquier granito de arena, por pequeño que sea, cuenta.

*La bondad deberíamos ejercerla en nuestro entorno, en nuestro día a día, con toda la gente con la que interactuamos y de una manera natural, sin aspavientos.*

Verás, resulta que **la bondad, la alegría o la serenidad son contagiosas; tienen, a su vez, la capacidad de despertar la confianza en los demás.** Al menos, así me ha ocurrido a mí. Fui recuperando la confianza que había perdido en las personas a medida que me iba fijando en los actos bondadosos de los demás, por muy pequeños que fueran. Y empecé, permitiéndomelo muy poco a poco, a fijarme en los míos, que desdeñaba para autocastigarme por mis errores. La bondad de los demás me ayudó a liberarme.

Al recuperar esa fe perdida de entre las brumas de mi pasado, empezaron a aparecer todas las buenas personas con las que coincidí en mi vida y a las que injustamente había relegado al olvido. A cuántos de ellos, si no a todos, me gustaría agradecerles lo que su bondad natural fue esculpiendo en mi alma sin aún darme cuenta y el bien que siguen haciéndome al recordarlos... Gente a la que, sobre todo a quienes ya se han marchado, he ido queriendo más a medida que pasaba el tiempo.

Va a ser verdad eso que dicen de que **a medida que nos acercamos a la vejez empiezan a aflorar recuerdos cada vez más lejanos, más cercanos a la niñez y a nuestra juventud.** En los últimos días de su vida, casi con cien años, mi tía abuela María contaba que veía corretear a sus hermanos pequeños, jugando aquí y allá por el patio de nuestra casa. Ella juraba que los veía y, digan lo que digan, yo sé que no se le había ido la olla. Tal como yo lo veo, estaban allí para acompañarla adondequiera que vayamos.

Salvando las distancias, porque me faltan unos cuantos para los noventa y tantos, tengo la impresión de que me está sucediendo algo parecido. Cada día que pasa tengo la impresión de que recuerdo de una manera más vívida a determinadas personas, buenas de corazón, con las que compartí algo de mi existencia en un pasado ya bastante remoto. Como el señor Antonio o Enrique.

El señor Antonio era un hombre corpulento, con algo de barriguilla, poco pelo y un aspecto entrañable. Allá por los setenta —maravillosos años, por cierto—, aún existía la inteligente costumbre de que en cada edificio hubiera un portero. El señor Antonio era el nuestro. No solo trabajaba allí, vivía allí. Su contrato incluía un piso independiente ubicado en la última planta.

Desde mi perspectiva de niño, el señor Antonio era una especie de dios bondadoso que residía en las alturas y que

velaba por todos los vecinos. Su centro de operaciones estaba en la planta baja, en una pequeña cabina con ventanilla desde la que atendía a quien lo necesitara. Mantenía el edificio pulcro, se ocupaba del mantenimiento, de que nadie se quedara atrapado en el ascensor, y casi siempre estaba disponible. Pero, **sobre todo, se encargaba de cuidarnos** y de vigilar a los desconocidos que transitaban por las aceras cuando íbamos a jugar al parque que había justo enfrente. Nuestros padres respiraban tranquilos y nosotros sentíamos su protección. Lo recuerdo con su bata azul, mirando como jugábamos desde el portal, con las manos en la espalda, pero sobre todo me acuerdo de como acariciaba a mi perro, Ligerito, cuando me tocaba sacarlo.

Otra de esas buenas personas era Enrique, un profesor particular que tuve con diecisiete años. Cuando mi madre me dijo que había encontrado un profesor que era militar, me temí lo peor. Lo primero que pensé fue que usaría conmigo la disciplina marcial para enderezarme en los estudios, pero, para mi sorpresa y regocijo, fue algo totalmente distinto. En cuanto tuve algo de confianza, aproveché un recesito para preguntarle sobre cosas de su oficio, y resultó que le encantaba contar historias, y además lo hacía de maravilla. Se juntaron el hambre con las ganas de comer, y al cabo de muy poco tiempo teníamos que proponernos los dos no distraernos hasta que no faltaran diez minutos

para terminar, pero sucedía lo contrario. Dábamos clase durante diez minutos y nos pasábamos el resto del tiempo charlando.

Yo le preguntaba sobre entrenamientos, maniobras, tanques, estrategias, la vida en el cuartel y cosas así, pero mi mayor gozo era cuando me hablaba de su especialidad, los explosivos. Me contaba dónde colocarlos para volar puentes, cómo fueron sus prácticas en minas de carbón a cientos de metros de profundidad o cómo un día se salvó de milagro de una explosión cuando era un novato. Me hipnotizaba que siempre se ayudara de un bolígrafo de punta fina recargable con motivos de camuflaje militar para ilustrar sus historias. Los dos disfrutábamos mucho; él veía en mí el hijo que nunca tuvo y yo al padre que nunca estaba.

Todas esas personas a las que nunca podré expresarles mi agradecimiento me recuerdan que **no siempre somos conscientes de lo que nos pueden aportar, apreciar o querer otras personas**, que es una pena no poder demostrarles nuestra gratitud y, sobre todo, que la bondad y el cariño más puros se manifiestan en los pequeños detalles que parecen no importar y que surgen espontánea y sutilmente. Como la mano del señor Antonio rascando la coronilla de mi perro o el bolígrafo de camuflaje que me regaló Enrique; pequeños detalles que hacen que nos sintamos menos solos en esta extraña existencia.

En este último caso, hubiese sido incapaz de comprender, cuando me lo dio, el inmenso valor que adquiriría aquel gesto pocos meses después. Me despedí de él un mes de julio y, al volver en septiembre de las vacaciones, me enteré de que había muerto. Una tos extraña, una visita al médico y una cirugía de urgencia que solo sirvió para certificar que un cáncer de pulmón lo había devorado sin que él se diese cuenta. Su muerte me entristeció muchísimo y me dio rabia. Nunca pude decirle la importancia que tuvo para mí y cuánto lo apreciaba; además, perdí en una mudanza su bolígrafo de camuflaje, ese que tantos años guardé.

*La bondad, el cariño, la compasión  
y la belleza están ahí en todo momento.  
Nos acompañan para recordarnos que la vida  
es mágica, pero vamos tan deprisa  
que no les prestamos atención.*

Reparamos en ellos un rato, nos congratulamos brevemente y nos volvemos a sumergir en la incierta vorágine de nuestros días sin darnos cuenta de que guardan muchas de las claves de nuestra salvación y felicidad. Pero si algo he aprendido en estos años es que, en realidad, son las únicas cosas que hacen que todo lo demás merezca la pena.

Por alguna razón que se me escapa, creo que todos somos conscientes de ello, pero ninguno hacemos nada al respecto. Lo sabemos, sabemos que **a medida que cumplimos años se van desvaneciendo los logros materiales o profesionales que hayamos podido conseguir y van cobrando más importancia esos momentos en los que hemos sido testigos de la belleza del mundo o del calor de los demás.**

En mi caso se van avivando recuerdos como el de mi madre escurriendo el paño con agua fría que me ponía en la frente para bajarme la fiebre, el de la mirada acuosa de mi padre sorprendido porque su hijo había dejado de ser un niño sin darse cuenta, el de aquel desconocido que una noche de perdición me recordó que yo valía demasiado y que luchara, el de mi perra Medianoche durmiéndose para siempre en mi regazo o el de aquellos copos de nieve que vi caer por primera vez en mi vida.

Solemos pensar que los seres humanos hemos llegado hasta aquí gracias a los grandes logros, las grandes conquistas, las grandes guerras. En este mundo hay por todas partes monumentos, crónicas, estatuas, plazas, calles y placas con el nombre de innumerables dirigentes políticos, generales, condes, científicos a los que se les atribuyen los méritos de la humanidad. Se les agradecen sus victorias en el campo de batalla, sus guerras aparentemente justas en nombre de Dios o de la libertad, sus genialida-

des a la hora de gestionar el mundo o sus invenciones. Las naciones a las que pertenecen los perpetúan convirtiéndolos en los generadores de la civilización, de la justicia y de las igualdades.

Personalmente, creo que no es así. **En el mejor de los casos, creo que estamos aquí a pesar de ellos.** Si hasta ahora hemos conseguido perdurar, no ha sido gracias a los actos de sangre, por muy justificados que parecieran estar, a heroicidades en el campo de batalla o a grandes descubrimientos. La historia del ser humano está abarrotada de atrocidades, de crueldad y de un mal uso de sus invenciones.

*Seguimos aquí gracias a cada uno  
de los pequeños gestos de amor,  
sufrimiento, sacrificio, fe o resignación  
de los que todos somos capaces.*

Nacemos desvalidos. Lo primero que recibimos en esta vida es la ayuda de alguien; si nadie hubiese volcado algo de amor o cuidado en nosotros, no estaríamos aquí. Y así deberíamos vivir y marcharnos.

## Recordar para reconstruirte

Los recuerdos, incluidos los que hemos creído olvidar, tienen un poder latente. Todo lo que nos ha pasado está ahí, integrado en nuestro yo, para que lo podamos consultar, evocar y aprovechar en el presente.

Hay piedras con las que el hombre no debería volver a tropezar, y no hay nada mejor para evitarlo que aprender de lo que ya nos pasó.

Busca un momento para estar tranquilo, enciende una vela o una varilla de incienso —si te gustan— y bucea recreándote entre tus recuerdos en busca de aquellos momentos y aquellas personas que te hicieron sentir feliz, protegido y acompañado. Amasa esos recuerdos. Explora tu propia memoria, que es el material intangible del que estás hecho. Retén las sensaciones que te traiga, disfrútalas y, sobre todo, agradécelas.

*Los recuerdos tienen el poder  
de cambiarlo todo.*