

# Valentí Sanjuan LO QUE TE HACE GRANDE

50 COSAS QUE  
APRENDÍ CORRIENDO  
POR EL MUNDO

SHOW  
SOME  
FUCKING  
PASSION.

LA HISTORIA DE VALENTÍ SANJUAN,  
PRESENTADOR DE TV Y CORREDOR DE  
PRUEBAS EXTREMAS.

  
alenta  
EDITORIAL

Buff

**Valentí Sanjuan**

# **Lo que te hace grande**

50 cosas que aprendí  
corriendo por el mundo

© 2014 Valentí Sanjuan Gumbau

© Centro Libros PAF, S.L.U., 2014

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

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

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Imagen de cubierta: © *Ginés Díaz en Sands Beach Active, Lanzarote*

ISBN: 978-84-15678-95-3

Depósito legal: B. 22.318-2014

Primera edición: noviembre de 2014

Preimpresión: Victor Igual, S.L.

Impreso por T.G. Soler

Impreso en España - *Printed in Spain*

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 éste 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](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO. NO CORRES HUYENDO DE ALGUIEN, SINO PERSIGUIENDO ALGO .....</b>	<b>7</b>
<b>POSPRÓLOGO.....</b>	<b>17</b>
<b>50 COSAS QUE APRENDÍ CORRIENDO POR EL MUNDO.....</b>	<b>37</b>
<b>CAPÍTULO 1. LAS DESGRACIAS NUNCA VIENEN SOLAS. PERO DEJAR QUE SE QUEDEN DEPENDE DE TI.....</b>	<b>47</b>
<b>CAPÍTULO 2. DE LO PARECIDO DE CORRER Y LA PUTA VIDA.....</b>	<b>59</b>
<b>CAPÍTULO 3. MACHETE EN LA BOCA, Y A SEGUIR CORRIENDO .....</b>	<b>71</b>
<b>CAPÍTULO 4. CUANDO VUELVES A NACER PUEDES SER QUIEN TE DÉ LA GANA.....</b>	<b>87</b>
<b>CAPÍTULO 5. 50 EXCUSAS DE MIERDA PARA NO HACERLO .</b>	<b>95</b>
<b>CAPÍTULO 6. 50 TRUCOS SANJUANEROS PARA SALIR A CORRER .....</b>	<b>99</b>

<b>CAPÍTULO 7. SI NO LO HACES, ES QUE NO TE DIO LA GANA .....</b>	<b>107</b>
<b>CAPÍTULO 8. NO LO CONSIGUES CUANDO CRUZAS LA META, SINO EL DÍA QUE TE CONVENCES DE VERDAD QUE VAS A INTENTARLO .....</b>	<b>113</b>
<b>CAPÍTULO 9. CUANDO LO CONSIGUES, COMPENSA TODO LO QUE DEJASTE POR EL CAMINO .....</b>	<b>115</b>
<b>CAPÍTULO 10. LOS LIBROS DE AUTOAYUDA NO SIRVEN PARA NADA. LOS VÍDEOS DE AUTOAYUDA, MENOS.....</b>	<b>117</b>
<b>EPÍLOGO. 50 <i>FRAMES</i> DE UNA VIDA CORRIENDO .....</b>	<b>119</b>

**P**ensé que correr servía para escapar.  
Así empezó todo.

Corría para escapar. Para dejar fantasmas atrás. Huyendo de personas, sentimientos y decepciones que todavía ardían demasiado hondo como para poder meter el dedo dentro del cazo sin quemarte la piel hasta arrasarla.

Sin arrancarla de cuajo demasiado pronto. Como cuando arrancas el Ironfix transparente de un libro de la escuela que estabas forrando y, al ver que queda una pequeña burbujita, o que queda desencajado, intentas despegarlo y te llevas todos los colores que había en la portada. Todos los rostros. Todas las miradas. Todos los recuerdos. Todos los todos. Un *all included* en toda regla.

O como cuando arrancas un *bluetag* de la pared, porque la foto que aguantaba ya no debe estar ahí, ni en la pared ni en tu vida, y al quitarlo te llevas por delante medio centímetro de pladur. Porque la pared no era pared, y el recubierto de pintura era menos sólido que lo que te

unía a la persona de la foto que acabas de romper a pedacitos.

Por eso corría yo.

Solía hacerlo a todas horas.

Corría por la mañana, a mediodía, antes de comer o después de hacerlo, a media digestión.

Corría en ayunas, antes del amanecer, mientras la ciudad todavía no se había despertado, como sintiendo que les estaba robando a todos unas cuantas horas de ventaja. Incluso puede que pensara que absorbía alguno de sus sueños, minutos antes de que se levantaran —os levantarais— para ir a trabajar. Haciéndole trampas al reloj, desactivando la cuenta atrás para que no estallara la bomba.

Corría a la hora de la siesta, o después de hacerla, o mientras todo el mundo veía *El diario de Patricia*.

Corría antes de hacer el amor, o recién follado.

Corría habiendo merendado un zumo de naranja con cereales, o sin ganas de correr. Con las calles iluminadas por el sol, por farolas, o por nada. A ritmo de buena música, de un *podcast* de radio o de mis propios pasos contra el suelo.

Derecha izquierda, derecha izquierda, uno dos, uno dos, vamos vamos tira tira tira tira, vamos vamos vamos, de forma casi hipnótica.

Corría mientras echaban fútbol por la tele, aunque fuera la final de la Champions. O mientras el 90 por ciento de la gente de mi edad y en esa misma ciudad preciosa que es Barcelona estaba emborrachándose en el Razzmatazz o en el Apolo.

Corría en verano, en invierno, en primavera o en otoño. Incluso en época interestacional, si es que esto existe.

Muerto de hambre porque aún tenía que cenar o jodido de frío porque ese día diluviaba y había salido a lo Sanjuan, es decir, sin un puto cortaviento. Y ni hablar de chubasquero: es lo que tiene la vida, que los chaparrones no avisan. El

que avisa es el hombre del tiempo de las noticias, y no da una ni en pintura. *Life is life*, dicen en inglés. O «Hay que joderse», que dicen en mi barrio.

Corría por la ciudad. Asfalto en vena. Como sintiendo que gastando suela gastaba dolor. Como creyendo firmemente, y juro por el de la religión y el de las biblias que es verdad, que a cada paso que daba, estaba un metro más lejos de aquello que me atormentaba.

Así de ingenuo era entonces.

Cuanto más corras, más habrás huido.

Cuanto más corras, menos te perseguirá el ruido.

Corría por la carretera de les Aigües, un santuario que todo corredor que vive en mi ciudad venera como una especie de pulmón al que escapas cuando los archivadores verticales ya te han comido demasiado terreno y tienes el alma a media asta. O cuando la alegría que te caracteriza te obsequia con un minuto de silencio que dura días. O Semanas. O meses.

O con un cerrado por defunción.

Ahí es donde antes solía refugiarme: poca gente, vistas privilegiadas de las calles, hormigas que se mueven en plena ebullición. Y tú, en medio de la montaña. Lejos. Pero no tan lejos como para no ver todo lo que sucede. Cerca, pero no tanto como para no sentirte superior: estás por encima. Muchos metros por encima. Y a la tranquilidad que eso te da, hay que añadirle un inevitable sentimiento de superioridad: «Aquí estamos más cerca de los dioses, chicos. Los que estáis abajo no vais a alcanzarnos».

Bueno, esto fue hasta que de repente ese templo, en una referencia casi bíblica, se convirtió en un mercadillo de poca monta. O en una analogía más nuestra: hasta que la carretera de les Aigües se transformó en las Ramblas.

Corría por Collserola. Por la avenida Diagonal, arriba y abajo.



Al lado de Sagrada Família, donde vivía en ese momento. Y bordeando el mar que le da vida a la capital catalana. Siempre el mar. Siempre el romper de las olas.

Siempre el vaivén del agua contra las rocas.

Así que fuera la hora que fuese, en algún momento de mis carreras, a medio *sprint* o recuperando después de hacer series, olía esa libertad que venía manchada de Mediterráneo. Siempre ese olor a mar roto. A sal apetecible. A helado no dulce ni comestible, pero que te llena la boca sólo con su aroma. Daba igual si era al amanecer. Por la tarde. A la hora de la siesta o a la hora del polvo mañanero.

Pero sobre todo corría de noche.

Y los que habéis corrido de noche sabéis que correr de noche no es correr. O no es sólo correr.

Corría de noche. De madrugada, incluso. Porque la oscuridad de la noche oculta tu fragilidad ante la gente que te cruzas por la calle. Y eso ya es algo.

Pero la soledad de la madrugada hace que no haya nadie por las calles que pueda juzgarte. Paz absoluta. Tranquilidad sanadora. Segundos que se convierten en minutos, que mutan en horas, que vacían tu cabeza y te recargan el alma.

Cuantas más horas corría, mejor me sentía.

Cuanto más sudaba, menos pensaba.

Cuanto más lloraba, menos recordaba.

Cuanto más escapaba, menos me alcanzaban.

Mis fantasmas.

Mis problemas.

Mis horas turbias.

Como si fuera un poema, en fondo y forma.

La primera época en que salí a correr con regularidad, sin que eso tuviera nada que ver con un entreno o un objetivo deportivo, fue por una chica que me dejó.

El tema de siempre. Más viejo que Van Gogh, que se

cortó la oreja para mandársela a una chica; más gastado que Laura Pausini. Sí, sí, la de «Marco no está, Marco se fue». Pues supéralo, mujer, y no nos atormentes con tu música. Y aun así, caí en lo mismo en lo que caemos todos desde el inicio de los tiempos. Así de previsibles somos.

A mis veinticinco años estaba convencido de que iba a ser la mujer de mi vida. Recuerdo que cuando me dejó por otro que trabajaba conmigo no podía evitar los ataques de pánico. De inseguridad. Hasta tal punto que durante unos días me sentía incapaz de hacer lo que llevaba ya siete años haciendo: una simple entrevista. Un reportaje. Unas preguntas divertidas con el micro por la calle.

Lo único que me tranquilizaba en ese primer gran duelo que sentí en mi vida era meterme en la cama abrazando su cuerpo desnudo. Pequeño. Menudo. Agarrable.

Aunque, claro, después de una primera noche sin ser novios pero durmiendo abrazados y desnudos, me di cuenta de que iba a ser peor el remedio que la enfermedad. Y sin pensarlo, sin que nadie me lo hubiera recetado, sin saber muy bien de dónde lo saqué ni por qué, sin esperar que lo anunciara el hombre del tiempo, que de todas formas no iba a acertar, a la siguiente madrugada salí a correr.

Corrí toda la noche.

Corrí toda la madrugada.

Corrí por toda la madrugada.

Un rato y paraba. No estaba demasiado en forma.

Andaba y corría. Corría y me paraba.

Lloraba y pensaba, y volvía a correr. Y a llorar. Y a parar. Y arrancaba de nuevo. ¿A qué? Pues a todo un poco.

Y así pasó mi primera madrugada corriendo.

Ése fue mi bautizo.

Porque en cierto modo se puede decir que esa noche volví a nacer.

Y ese 25 de octubre de 2005 empezó una nueva vida para mí.

Aunque en ese momento yo no lo sabía.

De día seguía hecho trizas. Porque mi cabeza pensaba. Porque mi corazón sentía. Porque mi alma añoraba. Y qué cojones, porque me había tirado la noche corriendo y llorando, y llorando y corriendo. O al revés.

En esa época las hice bastante gordas. Eso sí que eran sanjuanadas y no lo que hago ahora. Recuerdo que salíamos a tomar unas copas con los amigos. Al Jamboree, por ejemplo. De hecho, a cualquier local de la plaza Real.

Salir, o estar fuera de casa, que no es lo mismo, me convenía. Porque a pesar de ser mi casa, mi casa no era mi casa si no estaba ella.

Total, que, a la mínima que podía, montaba un plan para salir a darlo todo. Aunque fueran sólo unas horitas, para engañar al cuerpo y hacerle pensar que todo iba bien, y que al llegar a casa, una vez desnudo, despojado de problemas, y de noche, y de oscuridad, me metería en la cama y ahí estaría la agarrable. La menuda. La que me acababa de dejar por un compañero de trabajo.

Y mi casa que ya no era mi casa volvería a ser mi casa.

Y mi vida que ya no era mi vida volvería a ser con ella.

Así que nos tomábamos las copas.

Seguramente más de las necesarias.

Posiblemente más rápido de lo saludable.

Probablemente más tóxicas de lo aguantable.

Y después de esos copazos, mientras unos se iban en taxi, otros a follar y otros a los brazos de su pareja de funcionario, yo me iba al guardarropía.

Sí, perdón, ¿me das la mochila? Sí, la mochila negra, gracias. Salía del Jamboree. O de Enfants. O del Apolo. Y ahí hacía mi Peter Parker particular: detrás de un contáiner, o

en una cabina de teléfonos (que tiene más glamur, o al menos tradición de superhéroes) me calzaba las zapatillas, pantalón corto y sudadera, y me iba a correr. Sólo habrían faltado los calzoncillos por fuera.

Ole Sanjuan, con dos cojones. Spiderman sale a recorrer las calles de Barcelona, en plena madrugada, y cruzándose a todos los borrachos que intentarán llegar a casa sin vomitar tres veces por el camino.

Correr era mi método de transporte.

Correr era mi escapatoria cuando ya no podía quedarme en cualquier otro lugar.

Correr era mi terapia, mi amante, mi momento, mi momento, mi mamada.

Correr, durante esos meses, era mi droga dura.

Correr, para mí, no tenía nada que ver con correr.

Así que correr me hizo fuerte.

Puede que demasiado.

Puede que desalmado.

O frío.

Puede que invulnerable.

O lo que es peor, infranqueable.

Y seguí corriendo y huyendo.

Escapando.

Esquivando.

Construyendo en un solar que no era mío. Edificando en una zona no urbanizable. Recaudando fondos que sólo podía guardar en un paraíso fiscal porque, si los declaraba a la Hacienda de los Sentimientos, me habrían hecho tributar más del 50 por ciento de mis decepciones. Y ahí, en un banco de Andorra, de Suiza, o de las Caimán, estaban mejor: ordenados, generando intereses, pero ocultos. Que se lo digan a Pujol. O a Bárcenas.

Correr me construyó. Me edificó. Puso ladrillo tras la-

drillo en una concatenación de capas de piel que ya no aceptaban heridas. Y si llegaba la herida, por casualidad, no conseguía infectar. Inmunidad, en cierto modo. Impermeabilidad al dolor. Algo que no transpira. Un cielo raso sin estrellas, y sin cielo, y sin escalera para poder alcanzarlo.

Me hice mayor.

Creo que esto es lo que pasó. Que me hice mayor.

Ahí dejé enterrado un cachito de ese niño que dicen que todos llevamos dentro. Salvé a Peter Pan, pero le arranqué las alas a Campanilla.

Y seguí corriendo. Metódicamente.

*Run, boy, run.* Un temazo de Woodkid.

*Run boy run! This world is not made for you*

*Run boy run! They're trying to catch you*

*Run boy run! Running is a victory*

*Run boy run! Beauty lays behind the hills*

Hasta que me di cuenta de que uno no puede huir de sí mismo.

Hasta que me di cuenta de que, por más que corría, no avanzaba.

Hasta que me di cuenta de que el GPS siempre marcaba el mismo punto de inicio y de final en la carrera de ese día. Y no porque estuviera corriendo en círculos, sino porque no me movía de ese mismo punto de partida en todo el rato.

Hasta que me di cuenta de que el GPS no estaba estropeado. Era yo el que había perdido el norte.

Hasta que me di cuenta de que el fisco venía a por mí. Y que las cuentas ocultas ya no eran ocultas, y que era yo quien tenía ahora que rendir cuentas. O rendirme yo. O rendirme a la evidencia.

*Run boy run! The sun will be guiding you  
 Run boy run! They're dying to stop you  
 Run boy run! This race is a prophecy  
 Run boy run! Break out from society*

Así que como rendirme rimaba con reírme, decidí lo segundo casi por supervivencia. Pero esto ya lo contaré más adelante.

¿Y qué haces cuando lo que haces ya no te sirve para lo que lo hacías?

La verdad es que fue muy jodido darme cuenta de que la solución no solucionaba el problema. Y que incluso había generado otro problema. Al que tendría que buscarle otra solución.

Porque en cierto modo corría para esconderme.

Para no dar la cara.

Para no enfrentarme a lo que veía como una derrota.

Para rehuir aquello que sabía que tenía que perseguir.

Para no avergonzarme de no haberlo conseguido. O de no haberla conservado.

Para hacer el avestruz, que cava un agujero en el suelo, y mete la cabeza dentro. Sólo que yo me la metía por el culo.

Y ahí va la primera cosa que aprendí.

Y éste será el nombre del primer capítulo de este libro: no corres huyendo de alguien, sino persiguiendo algo.

Y si no es así, menuda mierda esto de correr.

Y menuda mierda de pérdida de tiempo.

*Tomorrow is another day  
 And you won't have to hide away  
 You'll be a man, boy!  
 But for now it's time to run, it's time to run!*

Y sí, seguramente el nombre del capítulo debería ir al principio y no al final, pero ¿cómo vas a saber de qué estás hablando antes de escribirlo?

Y más importante: ¿cómo vas a saber de qué va la aventura si todavía no la has vivido?

¿Cómo vas a llamar matrimonio a alguien con quien te acabas de casar si puede que en tres años estéis cada uno en su casa?

¿Cómo vas a ponerle nombre a la criatura, o a pintarle la habitación de rosa o azul, si aún no sabes si será niño, niña o marciano?

O ¿cómo vas a saber si ésta es la aventura de tu vida, si la estás viendo desde el sofá de casa?

Pues eso, señora.

Pues eso.

Ah, y acabo de decidir que este primer capítulo no va a ser un capítulo como tal, sino un prólogo.

## **PRÓLOGO: NO CORRES HUYENDO DE ALGUIEN, SINO PERSIGUIENDO ALGO (1)**