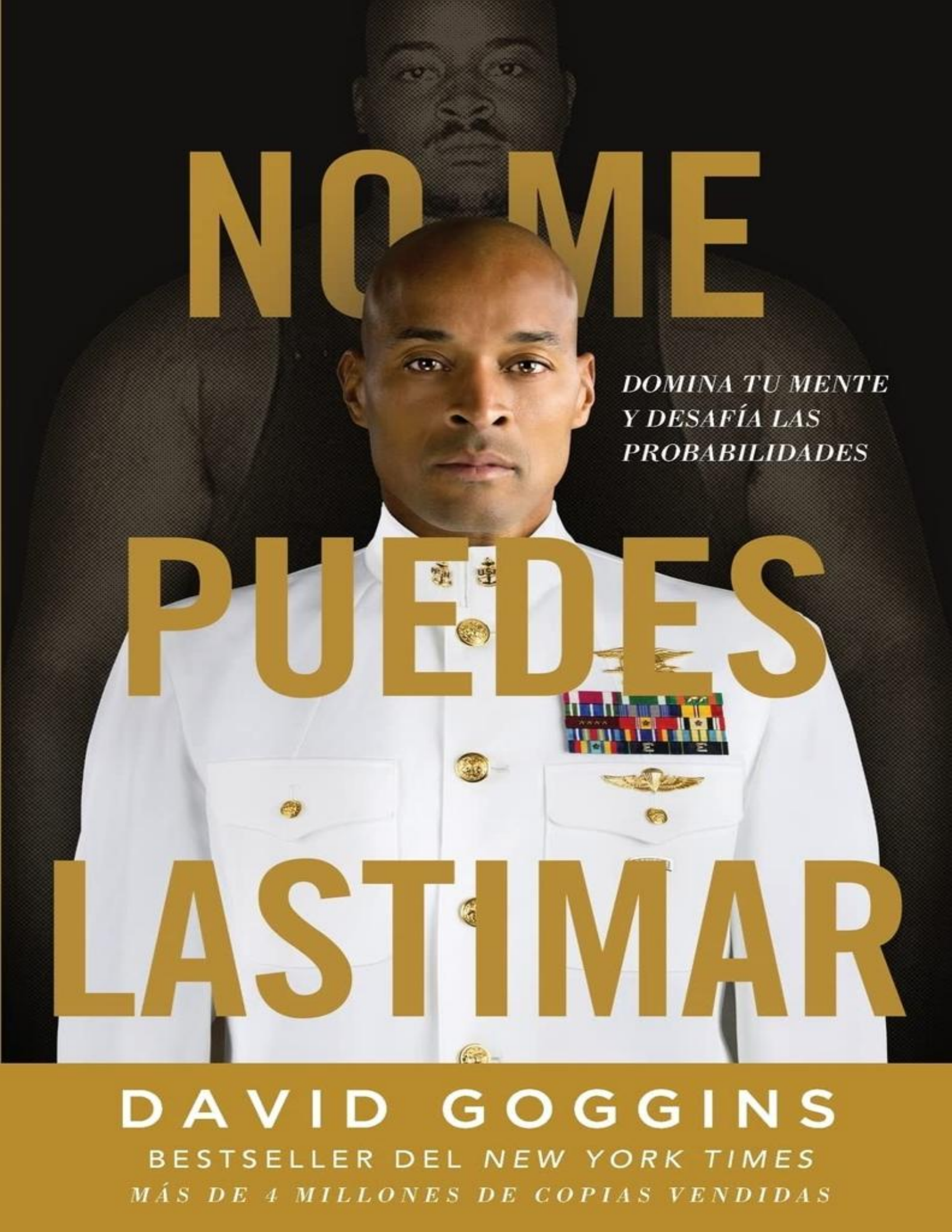
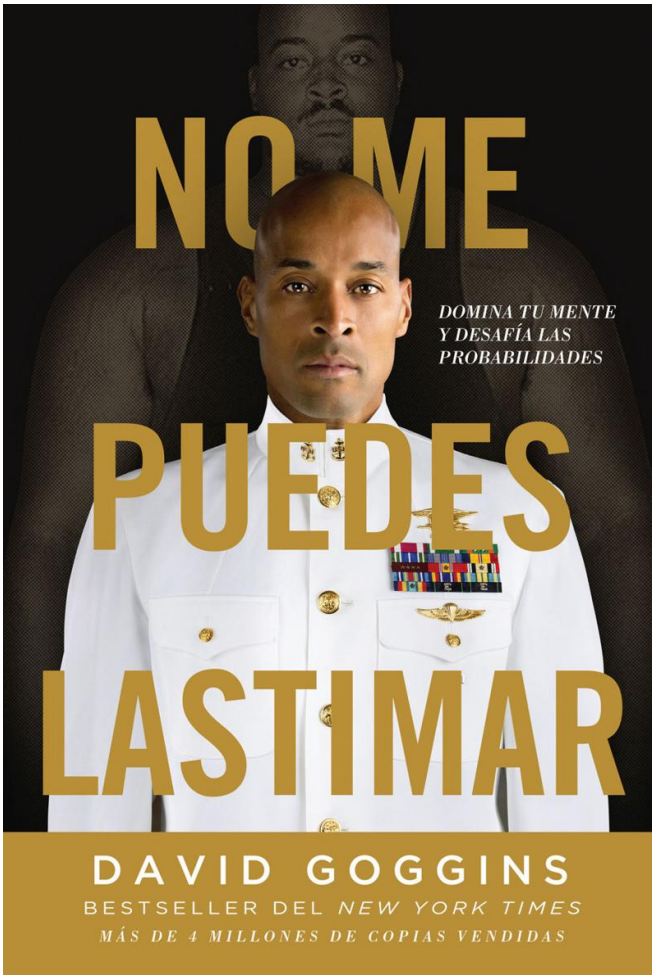


DAVID GOGGINS

BESTSELLER DEL *NEW YORK TIMES*

MÁS DE 4 MILLONES DE COPIAS VENDIDAS


NO ME
DOMINA TU MENTE
Y DESAFÍA LAS
PROBABILIDADES
PUEDES
LASTIMAR
DAVID GOGGINS
BESTSELLER DEL NEW YORK TIMES
MÁS DE 4 MILLONES DE COPIAS VENDIDAS

DOMINA TU MENTE Y DESAFÍA LAS PROBABILIDADES

NO ME PUEDES LASTIMAR

DAVID GOGGINS



LIONCREST

PUBLISHING

copyright © 2022 goggins built not born, llc

Todos los derechos reservados.

no me puedes lastimar

Domina tu mente y desafía las probabilidades

Publicado en inglés en 2018 bajo el título can't hurt me

isbn 978-1-5445-2912-7 Pasta blanda

isbn 978-1-5445-2913-4 Libro electrónico

isbn 978-1-5445-2914-1 Libro en audio

Traducido por Ian Roberto Sherman Minakata, Paola Manzo y Justin Jaquith

En cualquier traducción, pueden ocurrir pequeñas variaciones en el significado o errores de traducción. El autor no asume responsabilidad por las diferencias que surjan de la traducción, y se remite al lector al texto en inglés para aclarar el significado.

A LA IMPLACABLE VOZ EN MI CABEZA QUE NUNCA ME PERMITIRÁ PARAR.

ÍNDICE

Introducción

1. HUBIERA SIDO UNA ESTADÍSTICA MÁS

2. LA VERDAD DUELE

3. LA TAREA IMPOSIBLE

4. TOMANDO ALMAS

5. MENTE BLINDADA

6. NO SE TRATA DE LOS TROFEOS

7. EL ARMA MÁS PODEROSA

8. NO SE REQUIERE TALENTO

9. INUSUAL ENTRE INUSUALES

10. LOS ERRORES TE EMPODERAN

11. ¿QUÉ TAL SI?

AGRADECIMIENTOS

ACERCA DEL AUTOR

ORDEN DE ADVERTENCIA

ZONA HORARIA: 24/7

LOGÍSTICA: MISIÓN EN SOLITARIO

SU SITUACIÓN: Estás en riesgo de vivir una vida tan cómoda y suave que morirás sin haberte dado cuenta nunca de tu verdadero potencial.

MISIÓN: Desencadenar tu mente. Deshacerse de la mentalidad de víctima para siempre. Apropiarte por completo de todos los aspectos de tu vida. Construir cimientos indestructibles.

EJECUCIÓN:

Leer este libro de cabo a rabo. Estudiar las técnicas que contiene, aceptar todos los retos. Repetir. La repetición encallecerá tu mente.

Si realizas este trabajo lo mejor que puedes, te dolerá. Esta misión no se trata de hacerte sentir mejor. Esta misión se trata de ser mejor y tener un mayor impacto en el mundo.

No te detengas cuando estés cansado. Detente cuando hayas terminado.

CONFIDENCIAL: Esta es la historia del origen de un héroe. El héroe eres tú.

POR ORDEN DE: DAVID GOGGINS

FIRMADO:



RANGO Y SERVICIO MILITAR: SUBOFICIAL JEFE, SEALS DE LA MARINA DE LOS ESTADOS UNIDOS, EN RETIRO

INTRODUCCIÓN

¿Sabes quién eres realmente y de lo que eres capaz?

Estoy seguro de que piensas que sí, pero creer en algo no lo convierte en verdad. La negación es la máxima zona de confort.

No te preocupes, no estás solo. En cada ciudad, en cada país, por todo el mundo, millones deambulan por las calles, con la mirada perdida como zombis, adictos a la comodidad y al confort, adoptando una mentalidad de víctima e inconscientes de su verdadero potencial. Esto lo sé porque conozco y escucho de esto todo el tiempo y porque, al igual que tú, yo solía ser una de esas personas.

Yo tenía una maldita excusa también.

La vida me repartió una mala mano. Nací roto, crecí con golpizas, me atormentaban en la escuela, me llamaron nigger más veces de las que puedo contar.

Mi familia y yo fuimos pobres en alguna época, sobreviviendo gracias a la asistencia pública, habitando en una casa subsidiada por el gobierno, y mientras tanto mi depresión era asfixiante. Vivía la vida desde el fondo de un barril, y mi futuro previsible era una mierda desoladora.

Muy poca gente sabe cómo se siente estar hasta el fondo, pero yo sí. Son como arenas movedizas; se aferran a ti, te jalan hacia abajo, y no te dejan ir. Cuando la vida es así es fácil andar a la deriva y continuar tomando las mismas decisiones cómodas que están acabando contigo, una y otra vez.

Pero la verdad es que todos tomamos habitualmente decisiones que nos auto limitan. Es tan natural como un atardecer y tan fundamental como la gravedad. Es la manera en la que están diseñados nuestros cerebros, y es la razón por la cual la motivación es una mierda.

Incluso la mejor charla motivacional o atajo de autoayuda no es nada más que una solución temporal. No va a reconfigurar tu cerebro. No va a amplificar tu voz ni va a elevar tu vida. La motivación no cambia a nadie. La mala mano que era mi vida era algo que yo, y sólo yo, podía enmendar.

Así pues, busqué el dolor; me enamoré del sufrimiento y, eventualmente, pasé de ser el jodido cabrón más débil y miserable en el planeta, al hombre más duro que Dios jamás creó; o al menos eso me digo a mí mismo.

Lo más probable es que hayas tenido una infancia mucho mejor que la mía, e incluso ahora puede que tengas un nivel de vida bastante decente; pero no importa quién seas, o quiénes tus padres sean o hayan sido, dónde vivas, en qué trabajes, o cuánto dinero tengas; lo más probable es que estés viviendo cerca del 40 por ciento de tu verdadera capacidad.

Qué maldita vergüenza.

Todos contamos con el potencial de ser mucho más.

Hace algunos años fui invitado a formar parte en un panel en el Instituto de Tecnología de Massachusetts. Nunca había puesto un pie en una sala de conferencias siendo estudiante. Apenas me gradué de la preparatoria, no obstante estaba en una de las instituciones más prestigiosas del país para discutir sobre fortaleza mental con un puñado de otros panelistas. En un punto de la discusión, un estimado profesor del MIT dijo que cada uno tenemos limitaciones genéticas. Techos infranqueables. Que simplemente hay algunas cosas que no podemos hacer sin importar qué tan mentalmente fuertes seamos. Cuando alcanzamos nuestro techo genético, sostenía, la fortaleza mental ni siquiera entra en la ecuación.

Todas las personas en la sala parecían aceptar esta versión de la realidad, pues este profesor titular de gran experiencia era reconocido por su trabajo de investigación sobre fortaleza mental. Se trataba del tema de investigación de su vida; aunque también se trataba de un montón de tonterías, y en lo que a mí respecta estaba utilizando la ciencia para facilitarse la vida.

Había permanecido callado hasta entonces porque estaba rodeado de todas estas personas inteligentes, sintiéndome un tonto; pero una persona de la audiencia notó el rostro que hice y me preguntó si estaba de acuerdo. Y si tú me haces una pregunta directa, no responderé con timidez.

“Hay algo qué decir sobre vivir una experiencia en vez de estudiarla”, dije, entonces me giré hacia el profesor. “Lo que ha dicho es cierto para la mayoría, pero no para el 100 por ciento. Siempre habrá un 1 por ciento conformado por quienes estamos dispuestos a hacer el esfuerzo de desafiar a las probabilidades”.

Proseguí a explicar lo que conocía de mi propia experiencia. Que cualquiera puede convertirse en una persona completamente distinta y alcanzar lo que los llamados expertos, como el profesor, claman que es imposible; pero toma mucho corazón, voluntad, y una mente blindada.

Heráclito, un filósofo nacido en el imperio persa durante el quinto siglo a.C., tenía razón cuando escribió sobre los hombres en el campo de batalla. “De cada cien hombres”, dijo, “diez no deberían de siquiera estar ahí, ochenta son meros blancos, nueve son los verdaderos combatientes, y tenemos suerte de tenerlos, pues ellos librarán la batalla. Ah, pero hay uno, uno que es un guerrero…”.

Desde el momento en que tomas tu primer aliento, te vuelves candidato para morir. También te vuelves candidato para encontrar tu grandeza y convertirte en ese Único Guerrero; mas depende de ti equiparte para la batalla que se avecina. Sólo tú puedes dominar tu mente, lo cual es necesario para vivir una vida audaz llena de los logros que la mayoría considera fuera de sus capacidades.

Yo no soy un genio como esos profesores del MIT, pero sí soy ese Guerrero Único. Y la historia que estás a punto de leer, la historia de mi jodida vida, te mostrará un camino probado hacia el auto dominio y te empoderará para enfrentar tu realidad, hacerte a ti mismo responsable, empujarte más allá del dolor, enseñarte a amar lo que temes; a que disfrutes del fracaso, a que vivas tu máximo potencial, y para que averigües quién eres en verdad.

Los seres humanos nos transformamos a través del estudio, el hábito y las historias. A través de mi historia conocerás de lo que el cuerpo y la mente son capaces cuando son llevados a su límite, y de cómo se llega hasta ese punto. Porque cuando estás determinado, lo que sea que esté frente a ti, sea racismo, sexismo, lesiones, divorcios, depresión, obesidad, tragedia o pobreza, se convierte en el combustible para tu metamorfosis.

La serie de pasos descrita aquí da cuenta de un algoritmo evolutivo, uno que arrasa barreras, resplandece de gloria y entrega paz duradera.

Espero que estés preparado. Es tiempo de ir a la guerra contigo mismo.

CAPÍTULO UNO

HUBIERA SIDO UNA ESTADÍSTICA MÁS

Encontramos el infierno en un hermoso vecindario. En 1981, Williamsville ofrecía el mejor mercado inmobiliario de Buffalo, Nueva York. Arbolado y amigable, sus seguras calles estaban salpicadas de casas pintorescas habitadas por ciudadanos modelo. Doctores, abogados, ejecutivos de plantas de acero, dentistas y jugadores profesionales de fútbol vivían ahí con sus afectuosas esposas y sus 2.2 hijos. Los autos eran nuevos, las calles estaban barridas, y las posibilidades eran ilimitadas. Estamos hablando del vivo y palpitante Sueño Americano. El infierno era un lote en la esquina de la Calle Paraíso.

Ahí vivíamos en una casa de madera blanca de dos pisos, cuatro habitaciones y cuatro pilares que enmarcaban el porche delantero; el cual conducía al césped más amplio y verde de todo Williamsville. Teníamos un huerto de vegetales en el jardín de atrás y un garaje para dos autos con un Rolls Royce 1962 Silver Cloud, un Mercedes 450 SLC de 1980 y, en la entrada, un nuevo y reluciente Corvette 1981 de color negro. Todos en la Calle Paraíso vivían cerca de la cima de la cadena alimenticia y, basándonos en las apariencias, la mayoría de nuestros vecinos pensaban que nosotros, la supuestamente feliz y equilibrada familia Goggins, éramos la punta de la lanza. Pero las superficies brillantes reflejan mucho más de lo que revelan.

Éramos vistos casi todas las mañanas de la semana reunidos en la entrada de la casa a las 7 a.m. Mi padre, Trunnis Goggins, no era alto pero sí era guapo y de complexión física de boxeador. Usaba trajes a la medida, su sonrisa era cálida y amplia. Se veía exactamente como un hombre de negocios exitoso en su camino al trabajo. Mi madre, Jackie, era diecisiete años más joven que mi padre, delgada y hermosa; mientras que mi hermano y yo éramos niños pulcros, bien vestidos con pantalones de mezclilla, camisas de botones en colores pastel y cargados con nuestras mochilas como los demás niños. Los niños blancos. En nuestra versión de la América pudiente, cada entrada de cada casa era un escenario para saludar y asentir

con la cabeza antes de que los padres e hijos partieran rumbo al trabajo y la escuela. Cada vecino veía lo que quería ver. Nadie investigaba más a fondo.

Menos mal. La verdad era que la familia Goggins acababa de regresar de haber pasado la noche completa en el barrio, y si la Calle Paraíso era el infierno, eso significaba que yo vivía con el diablo en persona. Tan pronto como nuestros vecinos cerraban sus puertas o doblaban la esquina, la sonrisa de mi padre se transformaba en un ceño fruncido. Nos ladraba órdenes y luego se iba a dormir, pero nuestro trabajo no había terminado. Mi hermano, Trunnis Jr., y yo debíamos ir a algún lugar, y dependía de nuestra desvelada madre llevarnos.

Estaba en el primer grado de educación básica en 1981, y vivía en un aturdimiento escolar, de veras. No porque las clases fueran difíciles —al menos no lo eran todavía— sino porque no podía mantenerme despierto. La voz melódica de la maestra era mi canción de cuna, mis brazos cruzados sobre mi escritorio, una cómoda almohada, y sus palabras bruscas —una vez que me cachaba soñando— una molesta alarma de despertador que no dejaba de sonar. Los niños así de pequeños son esponjas sin fin. Absorben el lenguaje y las ideas a la velocidad de la luz para establecer la base sobre la cual la mayoría de las personas construyen habilidades de por vida, como leer y deletrear o las operaciones matemáticas simples; pero como yo trabajaba por las noches, no podía concentrarme en nada la mayoría de las mañanas, excepto en tratar de mantenerme despierto.

El recreo y la clase de educación física eran campos minados completamente distintos. En el patio de juegos mantenerme lúcido era la parte sencilla. La parte difícil era esconderme. No podía permitirme arremangar mi camisa. Tampoco podía usar shorts. Los moretones eran señales de alerta y no podía mostrarlos porque si lo hacía sabía que vendrían aún más. No obstante, en el patio de juegos y en el salón de clases sabía que estaba seguro, al menos por un rato. Era el único lugar donde él no podía alcanzarme, al menos no físicamente. Mi hermano atravesó por una situación similar en sexto grado, su primer año de educación media. Él tenía sus propias heridas que esconder y sus propias horas de sueño que recuperar, porque una vez que esa campana sonaba, la vida real comenzaba.

El viaje de Williamsville al Distrito Masten al este de Buffalo tomaba alrededor de media hora, pero bien podría haber estado a un mundo de distancia. Como la gran parte del este de la ciudad de Buffalo, Masten era un vecindario de mal aspecto en un barrio de clase trabajadora y de mayoría negra. Sin embargo, a inicios de 1980, no era todavía completamente un jodido gueto. En ese entonces la planta de acero Bethlehem todavía operaba y Buffalo era la última gran ciudad acerera de Estados Unidos. La mayoría de los hombres en la ciudad, blancos o negros, tenían empleos sólidos y sindicalizados y ganaban un salario digno, lo cual significaba que a los negocios en Masten les iba bien. Para mi padre, así había sido siempre.

Para cuando mi padre tenía veinte años poseía una concesión de distribuidor de Coca-Cola y cuatro rutas de entregas en el área de Buffalo. Ese es buen dinero para un joven, pero él tenía sueños más grandes y el ojo puesto en el futuro. Su futuro tenía cuatro ruedas y música de disco funk de fondo. Cuando una pastelería local tuvo que cerrar, él arrendó el edificio y construyó una de las primeras pistas de patinaje de Buffalo.

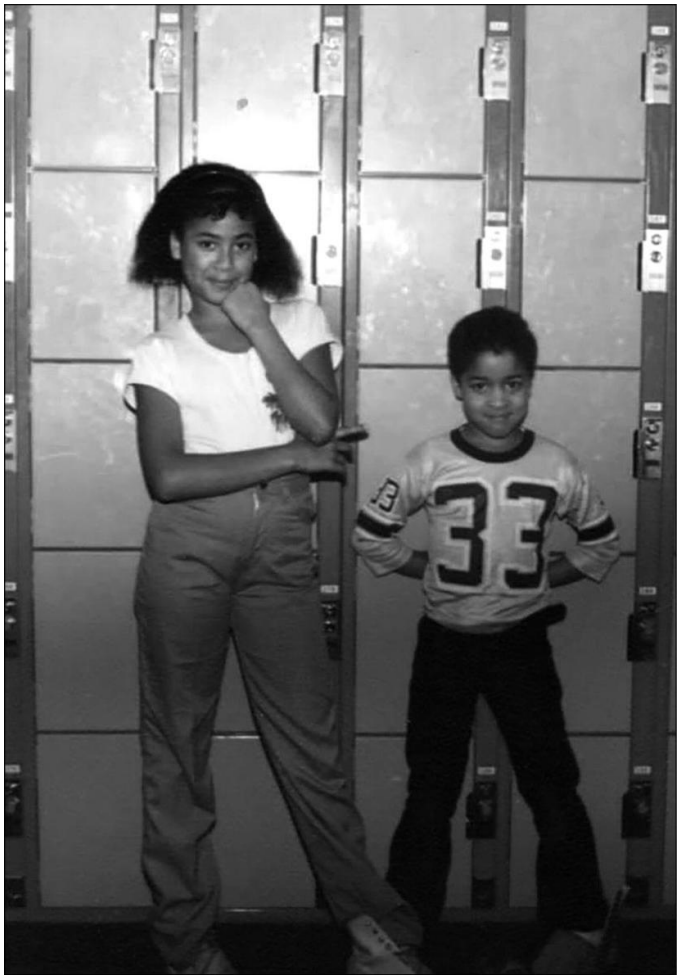
Diez años más tarde Skateland había sido traspasado a un edificio en la calle Ferry y ya se expandía por casi una cuadra entera en el corazón del Distrito Masten. Mi padre abrió entonces un bar arriba de la pista, al cual nombró Vermillion Room. En la década de 1970, ese era el lugar de moda en el este de Buffalo, y es donde conoció a mi madre cuando ella tenía tan sólo diecinueve años y el treinta y seis. Era la primera vez que mi madre estaba lejos de casa. Jackie tuvo una educación de la iglesia católica. Trunnis era el hijo de un pastor, y conocía ese lenguaje lo suficientemente bien como para hacerse pasar por un creyente, lo cual le atraía a ella. Pero seamos honestos. Ella estaba igualmente embriagada por su encanto.

Trunnis Jr. nació en 1971. Yo nací en 1975 y, para cuando tenía seis años, la moda por las discos en patines estaba en su máximo pico de popularidad. Skateland se lucía cada noche. Usualmente nos juntábamos ahí alrededor de las 5 p.m. y, mientras mi hermano trabajaba en el puesto de comidas — haciendo palomitas, asando hot dogs, reabasteciendo la nevera y preparando pizzas— yo organizaba los patines por tamaño y estilo. Cada tarde me paraba sobre un taburete para rociar mi inventario con desodorante en aerosol y reemplazar los tapones de goma. El hedor del aerosol quedaba

como una nube alrededor de mi cabeza y se impregnaba en mis fosas nasales. Mis ojos se veían permanentemente inyectados de sangre. Era lo único que podía oler por horas. Mas esas eran las distracciones que tenía que ignorar para mantenerme organizado y apurado. Porque mi papá, quien trabajaba en la cabina del DJ, estaba siempre observándonos, y si alguno de esos patines se perdía, significaba que yo me jodería. Antes de que las puertas se abrieran yo ya había pulido el suelo de la pista de patinaje con un trapeador que era del doble de mi tamaño.

Alrededor de las 6 p.m., mi madre nos llamaba a cenar en la oficina trasera. Esa mujer vivía en un estado permanente de negación, pero su instinto maternal era verdadero, e intentaba lucirlo y hacerlo sobresalir, aferrándose a cualquier jodida pizca de normalidad. Cada noche en esa oficina, mi madre ponía dos quemadores eléctricos en el suelo, se sentaba con las piernas cruzadas, y preparaba una cena completa —carne asada, papas, chícharos y panecillos— mientras que mi padre hacía cuentas y llamadas por teléfono.

La comida era buena, pero incluso a los seis y siete años yo sabía que nuestra "cena familiar" era un facsímil de mierda comparado con lo que la mayoría de las familias hacían. Además, comíamos a prisa. No había tiempo para disfrutar porque a las 7 p.m., cuando las puertas se abrían, el espectáculo comenzaba, y todos debíamos estar en nuestro sitio con nuestras estaciones preparadas. Mi padre era el alguacil, y una vez que ponía un pie en la cabina del DJ nos tenía a todos triangulados. Él escaneaba ese lugar como con una mirada panóptica, y si la jodías en tu trabajo él te lo haría saber. A menos de que antes te lo hiciera sentir.



Skateland, a los seis años

El lugar no se veía como la gran cosa bajo la luz dura de las lámparas de techo, pero una vez que la iluminación se atenuaba, los reflectores rojos bañaban la pista y lanzaban destellos desde la bola disco giratoria, conjurando la fantasía de patinaje disco. Fuera fin de semana o noche entre semana, cientos de patinadores se amontonaban en la puerta de entrada. Por lo general acudían familias, pagando $3 dólares de entrada y medio dólar por renta de patines antes de entrar a la pista.

Yo rentaba los patines y me encargaba de la estación completa por mi propia cuenta. Cargaba ese taburete por todos lados como una muleta. Sin él, los clientes no hubieran podido verme. Los patines más grandes estaban

en la parte baja del mostrador, pero los de menor tamaño estaban almacenados tan arriba que yo debía trepar entre los anaqueles, lo cual siempre hacía reír a los clientes. Mamá era la única cajera. Ella cobraba las entradas a todos, y para Trunnis, el dinero lo era todo. Él contaba a las personas mientras entraban, calculando en tiempo real su ganancia y así tener una idea aproximada de cuánto esperar cuando hiciera cuentas en la registradora al cerrar. Y más valía que todo estuviera allí.

Todo el dinero era de él. El resto de nosotros nunca ganó un centavo por el sudor de nuestras frentes. De hecho, a mi madre nunca se le dio dinero que fuera sólo de ella. No tenía cuenta de banco ni tarjetas de crédito a su nombre. Él controlaba todo, y todos sabíamos lo que pasaría si el cajón del efectivo alguna vez se quedaba corto.

Ninguno de los clientes que atravesó nuestras puertas supo nada de esto, por supuesto. Para ellos Skateland era una nube color de rosa propiedad de una familia que la operaba. Mi padre hizo girar los últimos ecos de vinil del disco y el funk y los primeros retumbos del hip hop. Los sonidos bajos rebotaban de las paredes rojas, cortesía del hijo predilecto de Buffalo Rick James, el Funkadelic de George Clinton, y las primeras canciones estrenadas por los innovadores del hip hop Run DMC. Algunos chicos hacían patinaje de velocidad. A mí también me gustaba patinar rápido, pero teníamos nuestra porción de bailarines en patines, y esa pista se convertía en una fiesta.

Durante la primera hora o dos los padres se quedaban en el primer piso y patinaban, o miraban a sus hijos dar vueltas, pero eventualmente se colaban escaleras arriba para tener sus propias escenas y, cuando una cantidad suficiente de adultos hacía esta movida, Trunnis se escabullía de la cabina del DJ para poder unírseles. Mi padre era considerado el alcalde no oficial de Masten, y era un político falso hasta la entraña. Sus clientes eran sus dianas y lo que ellos no sabían era que no importaba cuántos tragos regalara a cuenta de la casa, o cuántos abrazos de hermandad repartiera, a él no la importaban un carajo ninguna de esas personas. Todos eran signos de dólares para él. Si él te servía un trago gratis, era porque sabía que comprarías dos o tres más.

Aunque sí tuvimos nuestra porción de sesiones de patinaje de toda la noche y maratones de patinaje de veinticuatro horas, las puertas de Skateland típicamente cerraban a las 10 p.m. Era entonces que mi madre, mi hermano y yo seguíamos trabajando, pescando tampones ensangrentados de inodoros llenos de mierda, aireando el persistente tufo a marihuana de ambos baños, tallando los chicles llenos de bacterias del piso de la pista, limpiando la cocina del puesto de comida y haciendo el inventario. Justo antes de la medianoche, nos arrastrábamos hasta la oficina, medio muertos. Mi madre nos cubría entonces a mi hermano y a mí con una cobija en el sillón de la oficina, nuestras cabezas opuestas en lados contrarios, mientras el techo vibraba con el sonido del bajo pesado del funk.

Mi mamá seguía trabajando.

Tan pronto entraba en el bar, Trunnis la hacía atender la puerta o ir corriendo escaleras abajo como una mula de carga para subir cajas de licor desde el sótano. Había siempre una tarea insignificante que realizar y nunca se quedaba quieta, mientras mi padre la observaba desde su esquina del bar donde podía vigilar toda la escena. En aquellos días, Rick James, un nativo de Buffalo y uno de los amigos más cercanos de mi padre, nos venía a visitar cada que estaba en la ciudad, estacionando su Excalibur en la banqueta de afuera. Su auto era un espectacular publicitario que le dejaba al barrio saber que un Superfreak había llegado. Él no era la única celebridad que llegó a aparecer por ahí. OJ Simpson era una de las estrellas más grandes de la NFL, y tanto él como sus compañeros de equipo de los Buffalo Bills eran clientes frecuentes, al igual que Teddy Pendergrass y Sister Sledge. Si no conoces esos nombres, te recomiendo buscarlos.

Tal vez si hubiese sido mayor, o mi padre hubiese sido un buen hombre, hubiera tenido cierto orgullo en ser parte de un momento cultural como ese, pero a los niños pequeños no les interesan esos asuntos. Es casi como que, sin importar lo que nuestros padres sean o lo que hagan, todos nacemos con una brújula moral correctamente calibrada. Cuando tienes seis, siete u ocho años, tú sabes lo que se siente bien y lo que se siente jodidamente mal. Y cuando naces en medio de un ciclón de terror y dolor, sabes que no es necesario que las cosas sean así, y esa verdad te fastidia como una astilla en tu atormentada mente. Puedes elegir ignorarla, pero esa ligera punzada está

siempre ahí mientras los días y las noches se funden en una sola memoria borrosa.

Sin embargo, algunos momentos sí sobresalen, y uno en el que estoy pensando justo ahora hasta la fecha me persigue. Fue la noche en que mi mamá entró al bar antes de lo esperado y encontró a mi papá coqueteando con una mujer como diez años más joven que ella. Trunnis la vio mirándolos y encogió los hombros mientras mi madre le levantaba los ojos y se empinaba dos shots de Johnnie Walker rojo para calmar sus nervios. Él notó su reacción y no le gustó ni un poquito.

Ella sabía cómo iban las cosas. Que Trunnis transportaba de contrabando prostitutas a través de la frontera a Fort Erie en Canadá. Una cabaña de verano perteneciente al presidente de uno de los bancos más grandes de Buffalo que fungía como su burdel improvisado. Él le presentaba a sus chicas a los banqueros de Buffalo cuando necesitaba extender su línea de crédito, y esos préstamos siempre eran aprobados. Mi mamá sabía que aquella joven mujer que estaba mirando era una de las chicas de su "catálogo". Ya la había visto antes. Una vez había entrado a la oficina de Skateland y los encontró teniendo sexo en el sofá en donde ella arropaba a sus hijos casi todas las malditas noches. Cuando los encontró juntos, la mujer le sonrió. Trunnis se encogió de hombros. No, mi mamá no era una ingenua, pero verlo con sus propios ojos siempre le ardía.

Alrededor de la medianoche, mi madre manejó con uno de nuestros guardias de seguridad al banco para realizar un depósito. Él le rogó que dejara a Trunnis. Le dijo que lo abandonara esa misma noche. Tal vez sabía lo que estaba por venir. Ella lo sabía también, pero no podía huir porque carecía de cualquier recurso propio, y no iba a dejarnos a nosotros en sus manos. Además, no tenía ningún derecho de bienes mancomunados porque Trunnis siempre se había negado a casarse con ella, lo cual era un acertijo que hasta ahora estaba comenzando a resolver. Mi madre provenía de una sólida familia de clase media, y siempre había sido del tipo virtuoso. Trunnis resentía eso de ella, trataba mejor a sus rameras que a la madre de sus hijos, y como resultado la tenía atrapada. Ella era 100 por ciento dependiente, y si ella quería marcharse, tendría que irse sin nada en absoluto.

Mi hermano y yo nunca dormimos bien en Skateland. El techo vibraba demasiado debido a que la oficina estaba directamente debajo de la pista de baile. Cuando mi madre entró aquella noche yo ya estaba despierto. Ella me sonrió, pero yo noté las lágrimas en sus ojos y recuerdo oler el whisky en su aliento cuando me tomó en sus brazos lo más gentilmente que pudo. Trunnis entró después que ella, desaliñado y molesto. Sacó una pistola de debajo del cojín donde yo dormía (sí, leíste eso bien, ¡había una pistola cargada debajo del cojín donde yo dormía a los seis años!), me la enseñó, y sonrió mientras la guardaba debajo de la pierna del pantalón en una pistolera en su tobillo. En su otra mano había dos bolsas de mercado de papel llenas con casi $10,000 dólares en efectivo. Hasta este punto, era una noche como cualquier otra.

Mis padres no hablaron en el camino a casa, aunque la tensión entre ellos se estaba cocinando a fuego lento. Mi madre se estacionó en la entrada de nuestra casa en Calle Paraíso justo antes de las 6 a.m., un poco temprano para nuestros estándares. Trunnis se bajó del auto tambaleándose, desactivó la alarma, puso el dinero en la mesa de la cocina, y subió las escaleras. Nosotros lo seguimos, y mi madre nos arropó a mi hermano y a mí en nuestras camas, besó mi frente, y apagó la luz antes de dirigirse hacia la habitación principal donde encontró a mi papá esperándola, acariciando su cinturón de cuero. A Trunnis no le gustaba ser mirado mal por mi madre, particularmente en público.

“Este cinturón viajó desde Texas sólo para azotarte”, dijo calmadamente. Entonces comenzó a lanzarle latigazos, con la hebilla por delante. Algunas veces mi mamá se defendía, y lo hizo esa noche. Ella le arrojó un candelero de mármol a la cabeza. Él lo esquivó y pegó contra la pared. Ella corrió hacia el baño, cerró la puerta con llave, y se acurrucó de miedo sobre el escusado. Él pateó la puerta hasta tirarla y la azotó con fuerza. La cabeza de mi madre se estrelló contra la pared. Ella estaba apenas consciente cuando él la tomó del cabello y la arrastró por el pasillo.

Para entonces mi hermano y yo habíamos escuchado la violencia, y lo vimos arrastrarla todo el trayecto escaleras abajo hasta el primer piso, luego se puso en cuclillas sobre ella con el cinturón en la mano. Ella estaba sangrando de la sien y del labio, y la visión de su sangre activó un

detonador dentro de mí. En ese momento mi odio sobrepasó mi miedo. Corrí bajando las escaleras y salté sobre él, golpeando mis pequeños puños contra su espalda y rasguñando sus ojos. Lo tomé desprevenido y cayó a una rodilla. Yo lo golpeaba montado encima de él.

"¡No lastimes a mi mamá!" Gritaba. Me arrojó al suelo, se abalanzó hacia mí, con cinturón en mano, luego volteó a ver a mi madre.

"Estás criando a un gánster", le dijo con una media sonrisa.

Yo me hice bolita en el suelo mientras que él me azotaba con su cinturón. Podía sentir cómo me salían los moretones en la espalda mientras mi madre se arrastró hasta el panel de la alarma cerca de la puerta principal. Presionó el botón de pánico y la casa explotó en estruendo. Él se congeló, miró hacia el techo, pasó la manga de su camisa por sus cejas, respiró profundamente, se puso y abrochó su cinturón, y se fue al segundo piso a lavarse todo ese odio y maldad. La policía venía en camino, y él lo sabía.

El alivio en mi madre duró poco tiempo. Cuando llegaron los policías Trunnis se encontró con ellos en la puerta. Miraron por encima de su hombro a mi madre, quien se encontraba de pie varios pasos detrás de él, con su cara hinchada y manchada con sangre seca. Pero esos eran otros tiempos. No había ningún movimiento #metoo (#yotambien) en ese entonces. Esas ondas no existían, y fue ignorada. Trunnis les dijo que no había sido nada. Sólo un poco de necesaria disciplina doméstica.

"Miren esta casa. ¿Parece que maltrate a mi esposa?" Les preguntó a los policías. "Le doy abrigos de visón, anillos de diamantes, me parto el lomo para darle todo lo que quiere, y ella me arroja un candelero de mármol a la cabeza. Está demasiado mimada".

Los policías reían con mi padre mientras él los acompañaba a su patrulla. Se retiraron sin hablar con mi madre. Él no volvió a golpearla esa mañana. No era necesario. El daño psicológico estaba hecho. A partir de ese punto estaba claro para nosotros que, en lo que a Trunnis y a la ley correspondía, era temporada de caza, y nosotros éramos las presas.

Durante el próximo año nuestro itinerario no cambió mucho y las golpizas continuaron, mientras tanto mi madre intentaba cubrir la oscuridad con retazos de luz. Ella sabía que yo quería ser un boy scout, así que me inscribió en una tropa local. Aún recuerdo haberme abotonado mi traje azul marino de scout lobato un sábado. Me sentía orgulloso portando un uniforme y sabiendo que, al menos por unas cuantas horas, podía pretender que era un niño normal. Mi madre sonreía al tiempo que nos dirigíamos a la puerta. Mi orgullo, su sonrisa, no se debían únicamente a los malditos scouts. Emergían desde un lugar más profundo. Estábamos tomando acción para encontrar algo positivo para nosotros mismos en una situación desoladora. Era la prueba de que importábamos, de que no éramos completamente impotentes.

Fue entonces que mi padre llegó a casa del Vermillion Room. "¿A dónde van ustedes dos?" Dijo mirándome. Yo veía hacia el suelo. Mi madre se aclaró la garganta.

"Estoy llevando a David a su primera reunión de los lobatos scouts", dijo ella en voz baja.

"¡Al carajo que no lo harás!" Yo lo volteé a ver, y él se rio de mí mientras mis ojos se llenaban de lágrimas. "Vamos a las carreras".

Cerca de una hora después llegamos a Batavia Downs, un hipódromo de carreras de trotones, de esas en que los jinetes van detrás de los caballos en un cochecito ligero. Mi padre comenzó a apostar tan pronto atravesamos la puerta. Durante horas, los tres lo mirábamos hacer apuesta tras apuesta, fumar en cadena, beber whisky, y hacer un gran escándalo cuando cada uno de los caballos por los que apostó ese día perdía su dinero. Al tiempo que mi padre se enfurecía con los dioses del azar y hacía el ridículo, yo intentaba volverme lo más pequeño posible cuando las personas pasaban por delante de mí, pero aún así llamaba la atención. Era el único niño en ese lugar vestido como un scout. Probablemente era el único scout negro que habían visto en sus vidas, y mi uniforme era una mentira. Yo era un farsante.

Trunnis perdió miles de dólares ese día, y no dejó de hablar al respecto durante todo el camino de regreso a casa, con su garganta rasposa irritada

por la nicotina. Mi hermano y yo íbamos en el estrecho asiento trasero y cada vez que escupía por la ventana, su flema hacía efecto de búmeran directo hacia mi cara. Cada gota de su asquerosa saliva en mi piel me quemaba como un veneno e intensificaba mi odio. Había aprendido desde hace mucho tiempo que la mejor manera de evitar una golpiza era volverme lo más invisible que pudiera, desviar mi mirada, flotar fuera de mi cuerpo y esperar pasar desapercibido. Era una práctica que todos habíamos perfeccionado con los años, pero yo ya estaba harto de toda esa mierda. Ya no me escondería más del diablo. Esa tarde, al mismo tiempo que viraba el auto hacia la autopista dirigiéndose a casa, continuando con sus divagaciones, yo lo miré retadoramente desde el asiento trasero. ¿Alguna vez has oído la frase: "Fe sobre miedo"? Pues para mí era odio sobre miedo.

Él percibió mis ojos en el retrovisor.

"¡¿Tienes algo que decir?!".

"No debimos haber ido a las carreras en primer lugar", dije.

Mi hermano me volteó a ver como si me hubiera vuelto completamente loco. Mi madre se retorció en su asiento.

"Di eso una vez más". Sus palabras salieron lentas, goteando de horror. No dije nada, así que comenzó a intentar alcanzarme por detrás del asiento para golpearme. Pero yo era tan pequeño, que me resultaba fácil esconderme. El carro se movía de derecha a izquierda por la carretera, pues él tenía medio cuerpo girado en mi dirección, lanzando golpes al aire. Apenas si había alcanzado a tocarme, lo cual únicamente lo hizo enojar más. Permanecimos en silencio hasta que recuperó su aliento. "Cuando lleguemos a casa, te vas a quitar la ropa", me dijo.

Eso era lo que decía cuando estaba listo para propinar una golpiza seria, y no había manera de evitarla. Hice lo que me indicó. Me dirigí a mi habitación y me quité la ropa, caminé por el pasillo hasta su habitación, cerré la puerta tras de mí, apagué las luces, y me acosté bocabajo en la esquina de la cama con mis piernas colgando en un extremo, mi torso estirado y mi trasero al descubierto. Ese era el protocolo, y él lo había

diseñado para generar el máximo posible de sufrimiento físico y psicológico.

Las golpizas eran a menudo brutales, pero la anticipación era la peor parte. No podía ver la puerta detrás de mí, y él se tomaba su tiempo, dejando que mi temor incrementase. Cuando lo escuchaba abrir la puerta, mi pánico llegaba a su máximo nivel. Incluso entonces la habitación seguía estando tan oscura que no podía ver mucho con mi vista periférica, y no podía prevenir el primer golpe hasta que su cinturón impactaba en mi piel. Nunca eran sólo dos o tres azotes tampoco. No había una cantidad específica, por lo que nunca sabíamos cuándo iba a detenerse.

Esta golpiza duró minutos y minutos. Comenzó en mi trasero, pero el dolor era tan agudo que lo bloqueaba usando mis manos, por lo que él se movía hacia abajo y comenzaba a azotarme los muslos. Cuando yo bajaba mis manos a mis piernas el me golpeaba la espalda baja. Su cinturón me golpeó docenas de veces, y para el momento en que acabó se había quedado sin aliento, sudando y tosiendo. Yo también respiraba con dificultad, pero no estaba llorando. Su maldad era demasiado real y mi odio me daba el coraje. Me rehusé a darle esa satisfacción a ese hijo de perra. Simplemente me levanté, miré al diablo a los ojos, cojeé a mi habitación, y me detuve frente a un espejo. Estaba cubierto con marcas de su cinturón que iban del cuello a las rodillas. No fui a la escuela por varios días.

Cuando estás recibiendo golpizas consistentemente, la esperanza se evapora. Reprimes tus emociones, pero tu trauma encuentra válvulas de escape de maneras inconscientes. Después de incontables ocasiones en que mi madre había soportado y presenciado a Trunnis golpearnos, esta golpiza en particular la dejó en un estado de niebla constante, una sombra de la mujer que yo recordaba de unos años atrás. Estaba distraída y ausente la mayor parte del tiempo, excepto cuando él llamaba su nombre. Entonces ella saltaba de inmediato como si fuera su esclava. No supe hasta años después que ella estaba considerando suicidarse entonces.

Mi hermano y yo desquitábamos nuestro dolor el uno en el otro. Nos sentábamos o parábamos frente a frente y él me tiraba golpes lo más fuerte que podía. Usualmente comenzaba como un juego, pero él era cuatro años más grande, mucho más fuerte, y me daba con todas sus fuerzas. Cuando yo

me caía, me levantaba de nuevo y él me volvía a golpear tan duro como podía, gritando con los pulmones a tope como un guerrero de artes marciales y su cara torcida por la rabia.

"¡No me estás lastimando!, ¿es eso todo lo que tienes?" le gritaba. Quería que él supiera que yo podía soportar mucho más dolor del que él jamás pudiera proporcionarme, pero cuando era momento de irnos a dormir y no había más batallas que pelear, ni lugar para esconderse, yo orinaba la cama. Casi todas las noches.

El día a día de mi madre era una lección de supervivencia. Le era dicho tan constantemente que no valía nada que había comenzado a creerlo. Todo lo que hacía era un esfuerzo para apaciguar a Trunnis y así él no golpeara a sus hijos o a ella misma, pero existían trampas invisibles en su mundo y a veces ella no sabía cómo ni cuándo las había activado hasta que él ya le estaba dando bofetadas. Otras veces, ella sabía de antemano que se había acomodado para una cruel golpiza.

Un día llegué a casa temprano de la escuela con un dolor de oído tremendo y me acosté en el lado de mi madre de la cama, con mi oreja izquierda palpitando con un terrible dolor. Con cada palpitación mi odio crecía; pues sabía que no me llevarían al doctor porque mi padre no aprobaba gastar su dinero en doctores o dentistas. No teníamos seguro médico, ni pediatra, ni un dentista. Si nos lastimábamos o enfermábamos, se nos decía que nos lo aguantáramos, porque él no iba a pagar por nada que no beneficiara directamente a Trunnis Goggins. Nuestra salud no alcanzaba esa categoría, y eso me hacía encabronar.

Después de cerca de media hora, mi madre subió para ver cómo estaba y cuando me di la vuelta sobre mi espalda ella pudo ver sangre escurriendo por mi cuello y manchando la almohada.

"Se acabó", dijo, "ven conmigo".

Me sacó de la cama, me vistió, me ayudó a subir al auto, pero antes de que pudiera encender el motor, mi padre nos persiguió hasta alcanzarnos.

"¡¿A dónde diablos creen que van?!".

“A urgencias”, le dijo ella mientras encendía el auto. Él intentó alcanzar el volante pero ella se le adelantó arrancando, dejándolo en el polvo. Furioso, entró a la casa, azotó la puerta, y llamó a mi hermano.

“Hijo, ¡tráeme un Johnnie Walker!” Trunnis Jr. le trajo una botella de Red Label y un vaso de cristal del bar de la casa. Él le servía y le servía y veía a mi padre beber shot tras shot. Cada trago estaba alimentando su infierno interior. “Tú y David deben ser fuertes”, desvariaba. “¡No estoy criando a un par de maricones! Y eso es lo que tú serás si vas al doctor cada vez que tienes una cortadita, ¿entendido?”. Mi hermano asentía, petrificado. “¡Tu apellido es Goggins y nosotros nos aguantamos y ya!”.

De acuerdo con el doctor que vimos aquella noche, mi madre me había llevado a la sala de emergencias justo a tiempo. Mi infección en el oído era tan severa que si hubiéramos esperado más, hubiera perdido la audición en mi oreja izquierda de por vida. Había arriesgado su pellejo para salvar el mío y ambos sabíamos que ella pagaría por eso. Volvimos a la casa en un silencio sepulcral.

Mi padre seguía alterado en la mesa de la cocina para cuando dimos vuelta en la Calle Paraíso, y mi hermano continuaba sirviéndole shots. Trunnis Jr. le temía a nuestro padre, pero también lo adoraba y estaba bajo su hechizo. Como primogénito recibía un trato mejor. Trunnis también perdía los estribos con él, pero en su mente retorcida, Trunnis Jr. era su príncipe. “Cuando crezcas voy a querer verte ser el hombre de la casa”, Trunnis le dijo. “Y tú vas a verme ser un hombre esta noche”.

Instantes después de atravesar la puerta principal, Trunnis golpeó a nuestra madre a rienda suelta, pero mi hermano no soportó mirar. Cada vez que las golpizas explotaban como una tormenta eléctrica sobre nosotros, él esperaba a que pasaran en su habitación. Ignoraba la oscuridad porque la verdad era demasiado pesada de soportar para él. Yo siempre prestaba mucha jodida atención.

Durante los veranos, no había descanso entre semana de Trunnis, pero mi hermano y yo aprendimos a subirnos en nuestras bicicletas y mantenernos lejos lo más que pudiéramos. Un día regresé a casa para comer y entré a la casa por el garaje como solía. Mi padre usualmente dormía hasta bien

entrada la tarde, así que me imaginé que no habría moros en la costa. Estaba equivocado. Mi padre era paranoico. Había hecho suficientes tratos sucios como para ganarse algunos enemigos, y había puesto la alarma después de que salimos de casa.

En cuanto abrí la puerta sonó la sirena y sentí un vacío en el estómago. Me congelé, me puse contra la pared, y esperé escuchar pasos. Escuché las escaleras crujir y sabía que estaba jodido. Él venía bajando las escaleras con su bata café de tela de toalla, pistola en mano, y cruzó del comedor a la sala, con el arma al frente. Pude ver el cañón asomarse desde una esquina lentamente.

Tan pronto como dobló la esquina él pudo verme de pie a unos seis metros de distancia, pero no bajó el arma. La apuntó justo entre mis ojos. Yo lo miré fijamente, de la manera más inexpresiva que pude, con mis pies anclados a la duela. No había nadie más en casa, y una parte de mí esperaba que jalara el gatillo, pues para este punto en mi vida ya no me importaba si vivía o moría. Era un niño exhausto de ocho años, simple y llanamente harto de ser aterrorizado por mi propio padre, y también estaba asqueado de Skateland. Después de un minuto o dos bajó su pistola y subió las escaleras.

Para este momento ya se estaba volviendo claro que alguien iba a morir en Calle Paraíso. Mi madre conocía el lugar donde Trunnis guardaba su .38. Algunos días le tomaba el tiempo y lo seguía —se imaginaba cómo ocurrirían las cosas. Tomarían autos separados para ir a Skateland, ella tomaría su arma de debajo del cojín del sofá de la oficina antes de que él llegase, luego nos traería a casa temprano, nos llevaría a la cama, lo esperaría enfrente de la puerta principal y lo asesinaría en la entrada —dejando su cuerpo para que el lechero lo encuentre. Mis tíos, sus hermanos, la disuadieron de esta idea, pero estaban de acuerdo en que tenía que hacer algo drástico o sería ella la que yacería muerta en el piso.

Fue una vieja vecina quien le mostró el camino. Betty solía vivir frente a nuestra casa y después de que se mudó ella y mi madre se mantuvieron en contacto. Betty era veinte años mayor que mi madre y tenía una sabiduría que igualaba su edad. Ella alentó a mi madre a planear su escape con semanas de antelación. El primer paso era obtener una tarjeta de crédito a su nombre. Eso significaba que debía recuperar la confianza de Trunnis

porque necesitaba su firma. Betty también le recordaba a mi madre que mantuviera su amistad en secreto.

Por unas cuantas semanas Jackie engañó a Trunnis, tratándolo como cuando ella era una joven hermosa de ojos brillantes y de diecinueve años. Le hizo creer que lo adoraba de nuevo, y cuando le deslizó en frente una aplicación de tarjeta de crédito él le dijo que se sentía feliz de poder darle un poco de poder de compra. Cuando la tarjeta llegó en el correo, mi madre sintió los bordes de plástico a través del sobre mientras el alivio saturaba su mente. La sostenía con los brazos extendidos y la admiraba. Brillaba como un boleto dorado.

Unos días más tarde escuchó a mi padre hablando mal de ella en el teléfono a uno de sus amigos, mientras estaba desayunando conmigo y mi hermano en la mesa de la cocina. Esa fue la gota que derramó el vaso. Ella caminó hacia nosotros a la mesa y nos dijo, “voy a dejar a su padre. Ustedes dos pueden quedarse o venir conmigo”.

Mi padre se quedó mudo y también mi hermano, pero yo salí disparado de mi asiento como si estuviera quemándome, tomé unas cuantas bolsas negras de basura y subí las escaleras para comenzar a empacar. Mi hermano eventualmente también comenzó a juntar sus cosas. Antes de que nos fuéramos, los cuatro tuvimos un último encuentro en la mesa de la cocina. Trunnis miró a mi madre, lleno de asombro y desprecio.

“No tienes nada y no eres nada sin mí”, dijo él. “No tienes educación, no tienes dinero ni prospectos. Serás una prostituta dentro de un año”. Hizo una pausa, luego dirigió su atención hacia mi hermano y a mí. “Ustedes dos van a crecer para convertirse en un par de maricones. Y ni pienses en regresar, Jackie. Tendré a otra mujer aquí para tomar tu lugar cinco minutos después de que te marches”.

Mi madre asintió con la cabeza y se mantuvo firme. Ella le había dado su juventud, su alma, y finalmente había tenido suficiente. Empacó lo menos de su pasado que pudo. Dejó los abrigos de visón y los anillos de diamante. En lo que a ella respectaba, podía dárselos a su nueva novia ramera.

Trunnis nos observó cargar nuestras cosas en el Volvo de mi madre (el único vehículo que poseía y en el que no se subiría), con nuestras bicicletas ya montadas en la parte trasera. Nos alejamos lentamente y al principio él no se inmutó, pero antes de que doblara en la esquina pude verlo moverse hacia el garaje. Mi madre había presionado el acelerador a fondo.

Démosle algo de crédito, ella había hecho planes para contingencias. Previno que él podría seguirla, así que no se dirigió al oeste a la autopista interestatal que nos habría llevado a la casa de sus padres en Indiana. En vez, manejó rumbo a la casa de Betty por un camino de tierra en construcción de cuya existencia mi padre ni siquiera sabía.

Betty tenía la puerta de su garaje abierta cuando llegamos. Nos estacionamos dentro. Betty bajó la puerta del garaje, y mientras mi padre salía disparado a la autopista en su Corvette para perseguirnos, nosotros esperábamos el anochecer justo debajo de sus narices. Para entonces sabíamos que estaría en Skateland, abriendo. No iba a perderse de la oportunidad de ganar dinero. Sin importar nada.

Todo se fue al carajo como noventa minutos después de salir de Buffalo, cuando el viejo Volvo comenzó a quemar aceite. Enormes columnas de humo negro salían por el tubo de escape y mi madre entró en pánico. Era como si hubiese estado reprimiéndolo todo, conteniendo todo su miedo muy profundamente, escondiéndolo debajo de una máscara de falsa compostura, hasta que un obstáculo emergió y la hizo derrumbarse. Las lágrimas surcaban su rostro.

“¿Qué hago?” preguntó mi madre, con los ojos abiertos como platos. Mi hermano nunca quiso marcharse, y le dijo que diera la vuelta y regresáramos. Yo iba en el asiento delantero. Ella me miró expectante. “¿Qué hago?”.

“Tenemos que irnos, mamá” le dije. “Mamá, tenemos que irnos”.

Ella condujo hasta una estación de combustible a la mitad de la nada. Histérica, corrió a un teléfono de monedas y llamó a Betty.

“No puedo hacer esto Betty”, le dijo. “El auto se descompuso. ¡Tengo que regresar!”.

“¿En dónde estás?” Betty le preguntó calmadamente.

“No lo sé”, respondió mi madre. “¡No tengo idea de dónde estoy!”.

Betty le dijo que buscara a un despachador de la estación de combustible — todas las estaciones de combustible contaban con ellos en ese entonces— y lo puso al teléfono. Él le explicó a Betty que estábamos justo afuera de Erie, Pensilvania, y, después de que Betty le diera unas instrucciones, puso a mi madre de vuelta en la línea.

“Jackie, hay una agencia de Volvo en Erie. Encuentra un hotel para pasar la noche y lleva el auto ahí mañana por la mañana”. Mi madre estaba escuchando pero no respondía. “¿Jackie? ¿Estás escuchándome? Haz lo que te digo y todo estará bien”.

“Sí. Está bien”, susurró mi madre, emocionalmente agotada. “Hotel. Agencia Volvo. Entendido”.

No sé cómo sea Erie ahora, pero en ese entonces había sólo un hotel con habitaciones decentes en toda la ciudad: un Holiday Inn, no muy lejos de la agencia de Volvo. Mi hermano y yo seguimos a nuestra madre a la mesa de recepción donde fuimos recibidos con más malas noticias. No había habitaciones disponibles. Los hombros de mi madre cayeron pesadamente. Mi hermano y yo estábamos de pie a un costado de ella cada uno, cargando nuestra ropa en bolsas negras de basura. Éramos la viva imagen de la desesperación, y el gerente del turno nocturno se dio cuenta.

“Mire, puedo prepararle unas camas plegables en el cuarto de conferencias”, le dijo. “Hay un baño ahí abajo, pero deben irse temprano porque tenemos una conferencia que empieza a las 9 a.m.”.

Agradecidos, dormimos en ese cuarto de conferencias con su alfombra industrial y sus luces fluorescentes, nuestro propio purgatorio. Estábamos huyendo y contra las cuerdas, pero mi madre no se había quebrado. Se recostó y miró fijamente los azulejos del techo hasta que mi hermano y yo

nos quedamos dormidos. Luego se escabulló a una cafetería adyacente para vigilar nuestras bicicletas, así como la carretera, durante toda la noche.

Estábamos esperando afuera de la agencia de Volvo cuando la puerta de su garaje se abrió, lo cual les dio a los mecánicos justo el tiempo suficiente para localizar la refacción que necesitábamos reponer y poder volver a la carretera antes de que su jornada terminara. Dejamos Erie al atardecer y manejamos toda la noche, llegando a la casa de mis abuelos en Brazil, Indiana, ocho horas después. Mi madre lloraba mientras se estacionaba al lado de su vieja casa de madera antes del amanecer, y yo entendía el porqué.

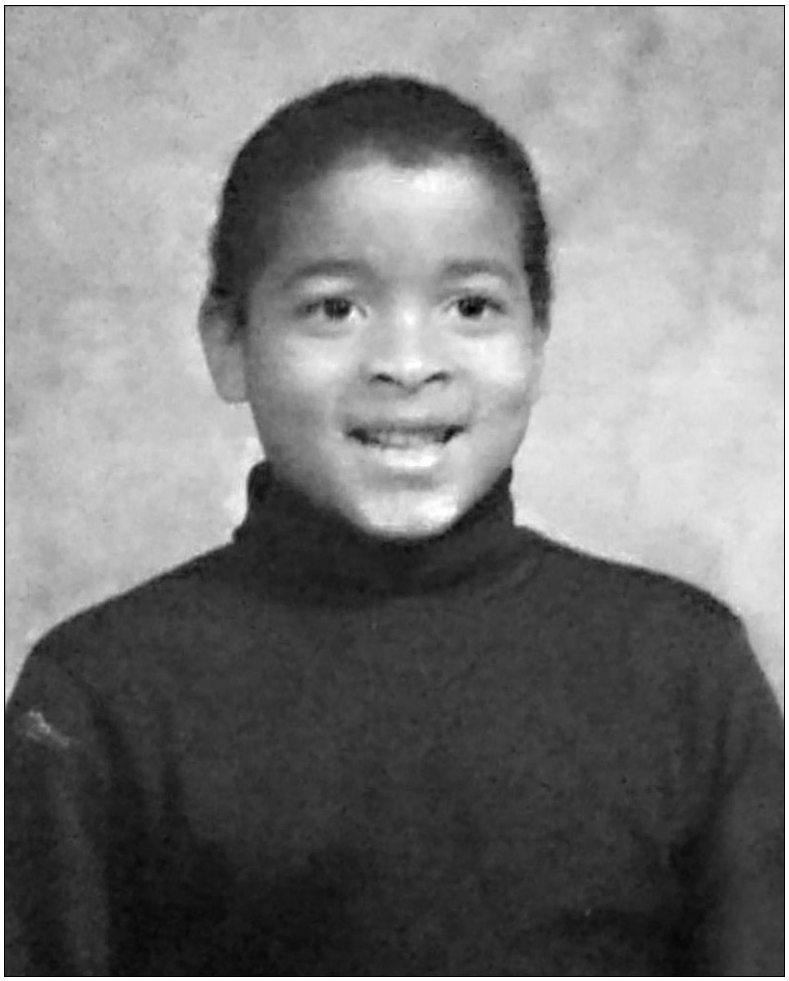
Nuestra llegada se sentía significativa, entonces y ahora. Yo todavía tenía sólo ocho años, pero ya estaba en una segunda fase de vida. No sabía lo que me aguardaba —lo que nos aguardaba— en ese pequeño y rural pueblo al sur de Indiana, y no me importaba mucho tampoco. Todo lo que sabía era que habíamos escapado del infierno, y por primera vez en mi vida, éramos libres del diablo mismo.

□□□

Nos quedamos con mis abuelos por los próximos seis meses, y yo fui inscrito en segundo año —por segunda vez— en una escuela católica local llamada “Anunciación”. Era el único con ocho años y en segundo grado, pero ninguno de los otros niños sabía que estaba repitiendo el año, y no había duda alguna de que lo necesitaba. Apenas si podía leer, pero tuve la suerte de tener a la Hermana Katherine como mi maestra. Delgada y pequeña, la Hermana Katherine tenía sesenta años y un diente incisivo de oro. Era una monja pero no usaba hábito. También era una gruñona que no aguantaba idioteces, y yo amaba su actitud de matona.

Anunciación era una escuela pequeña. La Hermana Katherine enseñaba a todo el primer y segundo grados en el mismo salón, y con sólo dieciocho niños a los cuales enseñar, ella no estaba dispuesta a eludir su

responsabilidad y culpar mis problemas académicos, o el mal comportamiento de cualquiera, a dificultades de aprendizaje o problemas emocionales. Ella no conocía mi pasado y no era necesario que lo hiciera. Todo lo que le importaba era que había llegado hasta su puerta con una educación de preescolar, y era ahora su trabajo dar forma a mi mente. Ella tenía todas las excusas del mundo para derivarme con algún especialista o etiquetarme como un niño problema, pero ese no era su estilo. Ella había empezado a dar clases antes de que etiquetar a los niños fuera algo común, y ella encarnaba la mentalidad de cero excusas que yo necesitaba si iba a ponerme al corriente.



Segundo grado en Brazil

La Hermana Katherine es la razón por la cual nunca confiaré en una sonrisa ni juzgaré un ceño fruncido. Mi padre sonreía muchísimo y yo no le importaba ni una mierda, pero a la malencarada Hermana Katherine sí le importábamos, sí le importaba yo. Quería que fuéramos lo mejor que podíamos ser. Esto lo sé porque lo demostró pasando tiempo extra conmigo, tanto como fuera necesario, hasta que aprendiera mis lecciones. Antes de que terminara el año, ya podía leer a un nivel de segundo grado. Trunnis Jr. no se había ajustado ni de cerca tan bien como yo. Unos cuantos meses después ya se había regresado a Buffalo, siendo la sombra de mi padre y trabajando en Skateland como si nunca se hubiera ido.

Para ese entonces, ya nos habíamos mudado a un lugar propio: un departamento de 65 metros cuadrados y dos habitaciones en Lamplight Manor, un barrio de vivienda pública en donde la renta nos costaba $7 dólares al mes. Mi padre, que ganaba miles cada noche, esporádicamente nos enviaba $25 dólares cada tres o cuatro semanas (si acaso) como manutención, mientras que mi madre ganaba unos cuantos cientos de dólares al mes con su trabajo de tienda departamental. En sus horas libres tomaba clases en la Universidad Estatal de Indiana, lo cual también implicaba un gasto. El punto es, teníamos carencias que subsanar, así que mi madre se inscribió en un programa de asistencia social por el cual recibía $123 dólares al mes en cupones de alimentos. Le hicieron un cheque el primer mes, pero cuando descubrieron que tenía un auto la descalificaron explicando que si vendía su auto ellos estarían felices de ayudarla.

El problema es que vivíamos en un pueblo rural con una población de alrededor de 8,000 personas que no tenía un sistema de transporte masivo. Necesitábamos ese auto para que yo pudiera ir a la escuela, y para que ella pudiera ir a trabajar y tomar clases nocturnas. Ella estaba completamente empecinada en cambiar sus circunstancias de vida y encontró una solución alternativa por medio del programa de Ayuda para Niños Dependientes. Ella se encargó de que nuestros cheques le llegaran a mi abuela quien firmaba por ella, pero eso no hacía la vida sencilla. ¿Qué tanto pueden rendir realmente $123 dólares?

Puedo recordar vívidamente una noche en que teníamos tan poco dinero que manejamos de vuelta a casa con el tanque casi vacío, para llegar a casa a un

refrigerador vacío y un recibo de luz vencido, sin dinero en el banco. Entonces recordé que teníamos dos tarros de cristal llenos con centavos y otro con centavos y otras monedas. Los tomé de la repisa.

“¡Mamá, contemos nuestras monedas!”.

Ella me sonrió. Cuando ella era niña, su padre le había enseñado a recoger el cambio tirado que encontrara en las calles. Él estaba moldeado por la Gran Depresión y supo lo que era estar sin un centavo. “Nunca sabes cuándo podrás necesitarlo”, solía decir. Cuando vivíamos en el infierno, llevando a casa miles de dólares cada noche, la idea de que alguna vez nos quedaríamos sin dinero sonaba absurda, pero mi madre había mantenido su hábito de la infancia. Trunnis solía humillarla por ello, pero ahora era el momento de averiguar qué tan lejos podía llevarnos el dinero encontrado en la calle.

Tiramos las monedas en el suelo de la sala y contamos suficiente para pagar la cuenta de la luz, llenar el tanque de gas y comprar víveres. Incluso teníamos suficiente para comprar hamburguesas de Hardee de regreso a casa. Estos eran tiempos oscuros, pero nos las estábamos arreglando. Apenas. Mi madre extrañaba a Trunnis Jr. terriblemente, pero estaba contenta de saber que yo estaba encajando y haciendo amigos. Yo había tenido un buen año en la escuela, y desde nuestra primera noche en Indiana no había vuelto a mojar la cama ni una sola vez. Parecía que me estaba sanando, pero mis demonios no habían desaparecido. Estaban dormidos. Y cuando regresaran, arremeterían con fuerza.

□□□

El tercer grado fue un shock para mi sistema. No sólo porque tuvimos que aprender cursiva cuando yo apenas estaba acostumbrándome a leer letras de molde, sino porque nuestra maestra, la Señora D, no era nada como la Hermana Katherine. Nuestra clase aún era pequeña, éramos como veinte niños en total, divididos entre los de tercero y los de cuarto, pero ella no nos

manejaba ni de cerca tan bien como la Hermana Katherine y no estaba interesada en tomarse el tiempo extra que yo requería.

Mis problemas comenzaron con la prueba estandarizada que tomamos durante el primer par de semanas de clases. Mis resultados fueron un desastre. Aún estaba muy atrasado con respecto a los otros niños y tenía dificultades desarrollando los temas de días previos, ni se diga del pasado año escolar. La Hermana Katherine consideraba este tipo de señales como indicadores para dedicarle más tiempo a su estudiante más deficiente, y ella me desafiaba a superarme cada día. La Señora D buscaba una manera de zafarse. En el primer mes de clases, le dijo a mi madre que yo debería estar en otra escuela. Una para estudiantes con "capacidades diferentes".

Todo niño sabe lo que "capacidades diferentes" quiere decir. Quiere decir que estás a punto de ser estigmatizado por el resto de tu maldita vida. Significa que no eres normal. La sola amenaza era un desencadenante y desarrollé una tartamudez prácticamente de la noche a la mañana. Mi corriente de pensamientos a palabras estaba atascada con estrés y ansiedad, y se ponía de lo peor en la escuela.

Imagina ser el único niño negro del salón, de la escuela entera, y soportar la humillación diaria de ser también el más tonto. Sentía como que todo lo que intentaba hacer o decir estaba equivocado. Se puso tan mal que en lugar de responder, repitiendo como un disco rayado, cuando la maestra me llamaba a menudo optaba por quedarme en silencio. Todo se trataba de limitar la exposición para salvar cara.

La Señora D ni siquiera intentaba empatizar. Iba directo a la frustración y la descargaba gritándome, a veces lo hacía inclinándose hacia adelante, con su mano en el respaldo de mi asiento, y su cara a sólo centímetros de la mía. No tenía idea de la caja de Pandora que estaba destapando. Alguna vez, la escuela fue un puerto seguro, el único lugar en el que sabía que no podía ser herido, pero en Indiana se transformó en una cámara de tortura.

La Señora D me quería fuera de su clase y la administración de la escuela la apoyó hasta que mi madre decidió luchar por mí. El director estuvo de acuerdo con mantenerme inscrito si mi madre firmaba que me llevaría con

un terapeuta del habla, y que me metería en un grupo de terapia con un psicólogo local que ellos recomendaron.

El consultorio del psicólogo estaba al lado del hospital, el cual es exactamente el lugar en donde quieres ponerlo si quieres acomplejar a un niño pequeño. Era como una mala película. El psicólogo colocó siete sillas en un semicírculo a su alrededor, pero algunos de los niños no podían o no querían sentarse y quedarse quietos. Un niño llevaba un casco y se golpeaba la cabeza contra la pared repetidas veces. Otro niño se levantó mientras el doctor estaba a la mitad de una frase, caminó a una esquina alejada del cuarto, y meó en un bote de basura. El niño sentado a mi lado era el más normal del grupo, y ¡le había prendido fuego a su propia casa! Recuerdo haber volteado a ver al psicólogo en mi primer día pensando: no hay manera en que yo pertenezca a este lugar.

Esta experiencia aumentó varios niveles mi ansiedad social. Mis tartamudeos estaban fuera de control. Se me empezó a caer el cabello, y manchas blancas comenzaron a florecer en medio de mi piel oscura. El doctor me diagnosticó como un caso de trastorno de déficit de atención y me recetó Ritalin, pero mis problemas eran más complejos que eso.

Estaba sufriendo de estrés tóxico.

Ha sido demostrado que el tipo de abuso físico y emocional al que estuve expuesto tiene un rango de efectos colaterales en niños pequeños debido a la velocidad en que se desarrollan nuestros cerebros en esta etapa. Si, durante esos años, tu papá es un malvado hijo de perra, empecinado en destruir a todos en su hogar, el estrés se dispara y cuando esos picos de estrés ocurren frecuentemente, puedes trazar una línea entre todos los picos. Ese se vuelve tu nuevo normal. Pone a los niños en un estado permanente de “lucha o huida”. Luchar o huir puede ser una gran herramienta cuando estás en peligro porque te alienta a pelear o escapar del problema, pero no es una manera sana de vivir.

No soy el tipo de persona que trata de explicarlo todo con la ciencia, pero los hechos son los hechos. He leído que algunos pediatras creen que el estrés tóxico causa mayor daño en los niños que la polio o la meningitis. Yo sé de primera mano que conduce a tener problemas de aprendizaje y

ansiedad social porque, de acuerdo con los doctores, limita el desarrollo del lenguaje y la memoria, lo cual vuelve complicado aún para el más talentoso de los alumnos recordar lo que ya ha aprendido. Pensando en el largo plazo, cuando los niños como yo crecen, se enfrentan con un riesgo incrementado de sufrir depresión clínica, enfermedades del corazón, obesidad y cáncer; por no mencionar adicciones al tabaco, alcohol, y abuso de sustancias. Para aquellos que crecieron en hogares abusivos la probabilidad de ser arrestados siendo jóvenes aumenta 53 por ciento. Sus probabilidades de cometer un crimen violento siendo adultos se incrementan en un 38 por ciento. Yo era el niño emblema de ese término genérico que todos hemos escuchado alguna vez: "juventud en riesgo". Mi madre no estaba criando a un delincuente. Mira las estadísticas y se vuelve muy claro: si alguien me puso en un camino destructivo fue Trunnis Goggins.

No me quedé en la terapia grupal por mucho tiempo, ni tampoco tomé Ritalin. Mi madre me recogió después de mi segunda sesión y yo me senté en el asiento delantero con una mirada perdida al infinito. "Mamá, no voy a volver", le dije. "Estos niños están locos". Ella estuvo de acuerdo.

Pero de todas formas era un niño con problemas, y aunque existen procedimientos sobre la mejor manera de enseñar y manejar a niños que sufren de estrés tóxico, digamos que la Señora D no recibió esos memorándums. No puedo culparla por su propia ignorancia. La ciencia no era tan clara a este respecto en los ochenta como lo es ahora. Todo lo que sé es que la Herman Katherine se afanó en las trincheras con el mismo niño malformado con el que lidiaba la Señora D, sólo que ella mantenía altas expectativas y no permitía que su frustración la abrumara. Ella tenía la mentalidad de: Mira, todos aprendemos de maneras diferentes y vamos a averiguar cómo tú aprendes. Ella dedujo que yo necesitaba de repetición. Que necesitaba resolver los mismos problemas una y otra vez en diferentes maneras para poder aprender, y también sabía que eso conlleva tiempo. Con la Señora D todo se trataba de productividad. Ella repetía: "mantén el ritmo o salte". Mientras tanto, yo me sentía arrinconado. Estaba consciente de que si no mostraba alguna mejoría sería eventualmente devuelto al agujero de niños con capacidades diferentes de una vez por todas, así que encontré una solución.

Comencé a hacer trampa.

Estudiar era difícil, en particular con mi cerebro jodido, pero era jodidamente bueno para copiar. Copiaba la tarea de mis amigos y las respuestas de mi compañero de al lado durante los exámenes. Incluso copiaba las respuestas en las pruebas estandarizadas que no tenían ningún impacto en mis calificaciones. ¡Funcionó! Mis calificaciones ascendentes aplacaron a la Señora D y mi madre dejó de recibir llamadas por parte de la escuela. Pensé que había resuelto un problema cuando en realidad me había creado nuevos al elegir el camino que ofrecía menos resistencia. Mi mecanismo para copiar confirmaba que nunca aprendería nada en la escuela, que jamás me pondría al corriente, lo cual me empujaba hacia reprobar en el futuro.

La gracia salvadora de esos primeros años en Brazil fue que yo era demasiado joven para entender el tipo de prejuicio que pronto enfrentaría en mi nuevo y pueblerino lugar de residencia. Siempre que seas el único de tu tipo, estás en peligro de ser empujado hacia los márgenes, de ser puesto en sospecha e ignorado, acosado y maltratado por gente ignorante. Simplemente así es la vida, especialmente en ese entonces, y para cuando la realidad me pateó en la cara, mi vida ya se había convertido en un "jódete" de galleta de la fortuna hecho y derecho. Cada que yo la abría, encontraba dentro el mismo mensaje.

¡Naciste para fracasar!

-

RETO #1

Mi mala mano en la vida llegó pronto y se quedó por un tiempo, pero a todos nos llegan desafíos en algún punto. ¿Cuál es tu mala mano? ¿Con qué clase de mierda estás lidiando tú? ¿Estás siendo golpeado? ¿Abusado? ¿Acosado? ¿Te sientes inseguro? Tal vez el factor que te limita es estar creciendo tan cómodo y estable, ¿nunca te exiges a ti mismo?

¿Cuáles son los elementos actuales que limitan tu crecimiento y tu éxito? ¿Hay alguien interponiéndose en tu camino en la escuela o el trabajo? ¿Eres subestimado y no tomado en consideración para las oportunidades? ¿Cuáles son los pronósticos bajos a los que te enfrentas ahora? ¿Estás estorbándote a ti mismo?

Saca tu diario —si no tienes uno, compra uno, o empieza uno en tu computadora, o tableta, o la aplicación de notas de tu teléfono inteligente— y escríbelo con el mayor detalle que puedas. No seas flojo con esta tarea. Yo te mostré cada pieza de mi ropa sucia. Si fuiste lastimado o estás aún doliente, cuenta la historia completa. Dale forma a tu dolor. Absorbe su poder, porque estás a punto de darle la vuelta a esa mierda.

Usarás tu propia historia, esta lista de excusas, esta muy buena serie de razones por las que no deberías de ambicionar a ninguna maldita cosa para alimentar tu máximo éxito. ¿Suena divertido verdad? Claro, no lo será. Pero no te preocupes por eso todavía. Ya llegaremos ahí. Por ahora, sólo realiza el inventario.

Una vez que tengas tu lista, compártela con quien tú desees. Para algunos esto puede significar conectarse a las redes sociales, publicar una fotografía y escribir unas cuantas líneas respecto a cómo tus propias circunstancias presentes o pasadas te desafiaron hasta lo más profundo de tu alma. Si ese es tu caso, usa los hashtags #malamano (#badhand) y #nomepuedeslastimar (#canthurtme). De lo contrario, reconócelo y acéptalo en privado. Lo que

sea que te funcione. Sé que es difícil, pero este sólo acto comenzará a empoderarte para superarlo.

CAPÍTULO DOS

LA VERDAD DUELE

Wilmoth Irving era un nuevo comienzo. Hasta el día en que él conoció a mi madre y le pidió su número de teléfono, todo lo que habíamos conocido era miseria y lucha. Cuando había dinero, nuestras vidas estaban definidas por el trauma. Una vez que nos vimos libres de mi padre, fuimos barridos por nuestra propia disfunción del síndrome de estrés postraumático y pobreza. Entonces, cuando yo estaba en cuarto grado, mi madre conoció a Wilmoth, un carpintero y contratista exitoso de Indianápolis. A ella le atraía su fácil sonrisa y su estilo relajado. No había violencia en él. Nos daba oportunidad de darnos un respiro. Con él estando cerca sentíamos que contábamos con algún apoyo, que algo bueno estaba finalmente ocurriéndonos.

Ella reía mucho cuando estaban juntos. Su sonrisa era luminosa y franca. Caminaba más erguida. Él le daba seguridad y la hacía sentir hermosa de nuevo. En cuanto a mí, Wilmoth se convirtió en lo más cercano que he tenido a una figura paterna sana. Él no me apapachaba. No me decía que me amaba ni ninguna de esas mierdas falsas y sensibleras, pero estaba presente. El básquetbol se había convertido en una obsesión personal desde la escuela primaria. Era el centro de mi relación con mi mejor amigo, Johnny Nichols, y Wilmoth sabía jugar. Él y yo íbamos a las canchas juntos todo el tiempo. Me enseñó movimientos, mejoró mi disciplina defensiva y me ayudó a desarrollar mi tiro con salto. Los tres celebrábamos los cumpleaños y pasábamos las vacaciones juntos, y en el verano antes de entrar a octavo grado, Wilmoth se hincó en una rodilla y le pidió a mi madre que formalizaran su relación.

Wilmoth vivía en Indianápolis y nuestro plan era ir a vivir con él el próximo verano. Aunque no era ni de cerca tan rico como Trunnis, tenía un buen nivel de vida y nosotros añorábamos volver a la vida de ciudad. Sin embargo, en 1989, un día después de navidad, todo se detuvo.

No habíamos hecho la mudanza permanente a Indianápolis todavía, y él había pasado el día de navidad con nosotros en la casa de mis abuelos en

Brazil. Al día siguiente, Wilmoth tenía un partido de baloncesto de su liga varonil y me había invitado a sustituir a uno de sus compañeros. Estaba tan emocionado que había empacado mis cosas desde dos días antes, pero esa mañana me dijo que, finalmente, no podría ir.

“Tienes que quedarte aquí esta vez, pequeño David”, me dijo. Bajé la cabeza y suspiré. Él se dio cuenta de que estaba triste y trató de tranquilizarme. “Tu mamá va a ir en unos días y podemos jugar entonces”.

Yo asentí, de mala gana, pero me educaron para no entrometerme en los asuntos de los adultos y sabía que no tenía por qué darme una explicación o un juego de reposición. Mi madre y yo lo vimos desde el porche de la entrada mientras se alejaba en reversa por la cochera, sonrió, y nos hizo ese marcado y único gesto suyo con la mano. Luego se fue.

Esa fue la última vez que lo vimos con vida.



Con Wilmoth

Jugó el partido de su liga varonil esa noche, según lo planeado, y manejó solo de regreso a "la casa con los leones blancos". Cada que le daba direcciones a sus amigos, familia o repartidores, así describía la fachada de su casa con estilo de rancho; con la entrada enmarcada por dos esculturas de leones blancos elevadas en pilares. Pasó entre los leones y se estacionó en el garaje desde donde podía entrar directamente a la casa, inconsciente del peligro que se acercaba a sus espaldas. Nunca cerró la puerta del garaje.

Habían estado siguiéndolo por horas, esperando por una oportunidad, y mientras se bajaba del asiento del piloto, salieron de las sombras y le dispararon a quemarropa. Recibió cinco disparos en el pecho. Cuando cayó

al suelo de su garaje, el tirador se paró encima de él y le dio un tiro de gracia justo entre los ojos.

El padre de Wilmoth vivía a unas cuadras de distancia y, cuando manejó por la casa de los leones blancos la mañana siguiente, notó la puerta del garaje de su hijo abierta y supo que algo andaba mal. Caminó a la entrada y entró al garaje donde sollozó sobre el hallazgo de su hijo muerto.

Wilmoth tenía sólo cuarenta y tres años.

Yo todavía estaba en casa de mi abuela cuando la madre de Wilmoth llamó momentos más tarde. Mi abuela colgó y me llamó a su lado para darme las noticias. Pensé en mi mamá. Wilmoth había sido su salvador. Ella había estado saliendo de su caparazón, abriéndose, lista para creer en las cosas buenas. ¿Qué le haría esto? ¿Podría Dios darle un maldito descanso? Empezó de a poco, pero dentro de segundos mi rabia me dominaba. Me liberé de mi abuela, le di un puñetazo al refrigerador y le hice una abolladura.

Manejamos a nuestra casa para encontrarnos con mi madre, que ya estaba desesperada por no haber escuchado de Wilmoth. Había llamado a su casa justo antes de que llegáramos, y cuando un detective contestó el teléfono esto la desconcertó, mas no esperaba lo que teníamos por decirle. ¿Cómo podría haberlo esperado? Vimos su confusión mientras mi abuela caminaba hacia ella, le retiraba el teléfono de las manos, y la sentaba para hablar.

No nos creyó al principio. Wilmoth era un bromista y este era el tipo de broma retorcida que podría tratar de realizar. Luego recordó que le habían disparado hace dos meses. Él le había dicho que los hombres que habían hecho eso no iban tras él. Que esas balas iban dirigidas a alguien más, y como apenas lo habían rozado, ella decidió olvidarse de todo el asunto. Hasta ese momento, ella no sospechaba que Wilmoth tuviera algún tipo de vida secreta en las calles de la que ella no estuviera enterada, y la policía nunca encontró exactamente por qué le dispararon y lo asesinaron. Se especuló que estaba involucrado en algún negocio turbio o de drogas que salió mal. Mi madre aún estaba en negación cuando hizo su maleta, pero incluyó un vestido para el funeral.

Cuando llegamos, su casa estaba envuelta en cinta amarilla de policía como un jodido regalo de navidad. Esta no era ninguna broma. Mi mamá se estacionó, pasó por debajo de la cinta, y yo la seguí justo atrás de ella hasta la puerta principal. En el trayecto, recuerdo haber volteado a mi izquierda para tratar de echar un vistazo del lugar donde Wilmoth había sido asesinado. Su sangre fría seguía en un charco en el piso del garaje. Yo era un adolescente de catorce años deambulando por una escena criminal activa, pero nadie, ni mi madre, ni la familia de Wilmoth, ni siquiera la policía parecía disturbada por el hecho de que yo estuviera ahí, absorbiendo las pesadas vibras del asesinato de mi casi padrastro.

Tan jodido como se escucha, la policía le permitió a mi madre permanecer en la casa de Wilmoth esa noche. En vez de quedarse sola, hizo que se quedara su cuñado con ella, armado con sus dos pistolas en caso de que los asesinos regresaran. Terminé en la habitación del fondo en la casa de la hermana de Wilmoth, una casa oscura y espeluznante a unos cuantos kilómetros de ahí, y me dejaron solo toda la noche. La casa estaba amueblada con uno de esos gabinetes de televisión análoga con trece canales preprogramados en una perilla. Sólo tres canales estaban libres de estática, y yo lo dejé en las noticias locales. Ponían la misma grabación en bucle cada treinta minutos: imágenes de mi mamá y de mí pasando por debajo de la cinta de policía y luego de Wilmoth siendo llevado en una camilla hacia una ambulancia, con una sábana cubriendo su cuerpo.

Era como una escena de terror. Me senté ahí solo, viendo las mismas imágenes una y otra vez. Mi mente era un disco rayado que seguía saltándose hacia la oscuridad. Nuestro pasado había sido sombrío y ahora nuestro cielo azul del futuro había sido mandado al carajo también. No habría ningún respiro, únicamente mi jodida realidad de siempre ahogando toda la luz. Cada vez que veía las imágenes en la televisión, mi miedo crecía hasta que llenaba el cuarto, sin embargo no podía dejar de mirar.

Unos días después de que enterramos a Wilmoth, y justo después del año nuevo, abordé un autobús escolar en Brazil, Indiana. Todavía estaba de luto, y mi cabeza daba vueltas porque mi madre y yo no habíamos decidido si nos quedaríamos en Brazil o nos mudaríamos a Indianápolis como era lo planeado. Estábamos en un limbo y mi madre permanecía en un estado de shock. Aún no había llorado la muerte de Wilmoth. En lugar de eso, se había

vuelto emocionalmente ausente de nuevo. Era como si todo el dolor que había experimentado en su vida resurgiera como una herida abierta en la que ella desaparecía, y no había manera de alcanzarla en ese vacío. Mientras tanto, las clases estaban recomenzando, así que yo seguí la corriente, buscando cualquier retazo de normalidad al cual aferrarme.

Pero era difícil. Tomaba el autobús escolar casi todos los días, y mi primer día de vuelta a clases, no podía sacudirme un recuerdo del año anterior que había enterrado. Aquella mañana me deslicé a un asiento sobre el neumático izquierdo mirando hacia la calle, como acostumbraba. Cuando llegamos a la escuela, el autobús se detuvo en la curva de descenso; necesitábamos esperar a que el autobús que iba delante de nosotros se moviera antes de poder descender. Mientras tanto, un auto se puso a nuestro lado, y un adorable y muy entusiasta niñito corrió hacia nuestro autobús cargando un plato de galletas. El conductor no lo vio. El autobús se echó a andar hacia adelante.

Pude notar la mirada de alarma en el rostro de su madre antes de que un súbito chorro de sangre manchara mi ventana. La mamá del niño aulló de horror. Ella ya no estaba con nosotros. Se veía y sonaba como un animal feroz herido mientras literalmente se arrancaba el cabello de la cabeza desde las raíces. Pronto, se escucharon las sirenas a la distancia, sonando más cercanas a cada segundo. El pequeño niño tenía alrededor de seis años. Las galletas eran un regalo para el conductor.

Nos ordenaron bajar del autobús, y mientras caminaba al lado de la tragedia, por alguna razón —llámalo curiosidad humana, llámalo atracción magnética de una oscuridad hacia otra— miré debajo del autobús y lo vi. Su cabeza estaba casi tan plana como un papel, sus sesos y sangre se mezclaban debajo de la carrocería como aceite derramado.

Por todo un año no había pensado en esa imagen ni una sola vez, pero la muerte de Wilmoth la había despertado, y ahora era todo en lo que podía pensar. Estaba más allá del límite. Nada me importaba. Había visto lo suficiente para saber que el mundo estaba lleno de tragedia humana y que sólo seguiría apilándose en montones hasta engullirme.

Ya no podía dormir más en una cama. Tampoco mi madre. Ella dormía en un sillón con la televisión a todo volumen o con un libro en sus manos. Por un

rato, intenté dormir en cama por las noches pero terminaba siempre despertando en posición fetal en el piso. Eventualmente me rendí y comencé a dormir al nivel del suelo. Tal vez porque sabía que si podía encontrar comodidad en la parte más baja no habría más caídas.

Éramos dos personas en la extrema necesidad del nuevo comienzo que pensamos que tendríamos, así que aún sin Wilmoth, hicimos la mudanza a Indianápolis. Mi madre me enlistó para los exámenes de admisión en la preparatoria Cathedral, un colegio privado en el corazón de la ciudad. Como siempre, hice trampa, y de un cabrón muy listo. Cuando mi carta de aceptación y mi horario de clases llegaron por correo el verano antes del primer año, ¡estaba ante una lista completa de clases avanzadas!

Había forzado mi camino hacia adentro, haciendo trampa y copiando, y consiguiendo entrar al equipo de básquetbol de estudiantes de primer año, el cual era uno de los mejores equipos de básquetbol de estudiantes de primer año en todo el estado. Teníamos a varios futuros jugadores universitarios, y yo comencé de titular. Esto fue un gran estímulo en mi confianza, pero no uno que pudiera desarrollar porque sabía que era un fraude académico. Además, la escuela le costaba a mi mamá demasiado dinero, así que después de sólo un año en Cathedral, me sacó.

Comencé mi segundo año en la preparatoria North Central, una escuela pública con 4,000 niños en un vecindario de mayoría negra, y en mi primer día acudí vestido como un niñito mimado blanco de escuela privada.

Mis pantalones de mezclilla estaban definitivamente demasiado apretados, y mi camisa de cuello estaba fajada en mi cintura con un cinturón trenzado. La única razón por la que no se burlaban todos de mí era porque sabía jugar.

Mi segundo año se trató completamente sobre ser popular. Cambié mi guardarropa, el cual estaba cada vez más influenciado por la cultura del hip hop, y me juntaba con pandilleros y casi delincuentes, lo cual significaba que no siempre asistía a la escuela. Una vez, mi mamá vino a casa a la mitad del día y me encontró sentado en la mesa del comedor con lo que ella describió como “diez matones”. No estaba equivocada. Después de un par de semanas empacó y nos mudamos de vuelta a Brazil, Indiana.

Me inscribí en la preparatoria Northview la semana de las pruebas de básquetbol, y recuerdo haber llegado a la hora del almuerzo cuando la cafetería estaba llena. Había 1,200 niños inscritos en Northview, sólo cinco de los cuales eran negros, y la última vez que me habían visto yo me parecía mucho a ellos. Ya no.

Entré a la escuela ese día usando pantalones cinco tallas más grandes y bastante caídos. También usaba una chaqueta de los Chicago Bulls demasiado grande con una gorra al revés, inclinada hacia un lado. En cuestión de segundos todos los ojos estaban puestos en mí. Maestros, alumnos y personal administrativo se me quedaron viendo como si fuera alguna especie exótica. Era el primer niño negro con aspecto de matón que muchos de ellos habían visto en la vida real. Mi mera presencia había detenido la música. Era la aguja siendo arrastrada a través del vinil, rasgando todo un nuevo ritmo, y como el hip hop mismo, todo el mundo se enteró pero no a todos les gustó lo que escucharon. Yo me pavoneé por la escena como si no me importara dos carajos.

Pero eso era una mentira. Actuaba con todo tipo de actitudes arrogantes y mi entrada fue descarada de seguro, pero me sentía muy inseguro regresando allí. Buffalo había sido como vivir en un infierno calcinante. Mis primeros años en Brazil fueron una incubadora perfecta para mi estrés postraumático, y antes de que me marchara me fue entregada una dosis doble de trauma por la muerte. Mudarme a Indianápolis había sido una oportunidad para escapar de esa pena y dejarlo todo atrás. Las clases no eran fáciles para mí, pero había hecho amigos y había desarrollado un estilo nuevo. Ahora regresando, me veía lo suficientemente diferente en el exterior para perpetuar la ilusión de que había cambiado, pero para poder cambiar tienes que trabajar tu mierda. Confrontarla y ser honesto. No había hecho ni una pizca de ese trabajo. Era todavía un niño tonto sin nada sólido en que apoyarse, y las pruebas de básquetbol arrancaron el resto de confianza que me quedaba.

Cuando fui al gimnasio de la escuela, me hicieron ponerme el uniforme en lugar de mi ropa de gimnasio más genérica. En ese entonces el estilo se estaba volviendo holgado y de talla grande, siendo Chris Webber y Jalen Rose de los Fab Five quienes lo harían famoso en la Universidad de Michigan. Los entrenadores en Brazil no estaban al tanto de este estilo. Me pusieron unos shorts de básquetbol que parecían más ropa interior, los cuales

estrangulaban mis testículos, súper apretaban mis muslos, y se sentían mal en todos los sentidos. Estaba atrapado en el sueño preferido de los entrenadores: un túnel del tiempo de Larry Bird. Lo cual tenía sentido porque Larry Legend era básicamente un santo patrono en Brazil y en todo Indiana. De hecho, su hija asistía a nuestra escuela. Éramos amigos. ¡Pero eso no significaba que quisiera vestirme como él!

Luego estaban mis modales. En Indianápolis los entrenadores nos dejaban insultarnos amistosamente entre compañeros en la cancha. Si hacía un buen movimiento o atinaba un tiro en tu cara, hablaba de tu mamá o de tu novia. En Indianápolis había hecho mi tarea sobre cómo hablar mierda. Me había vuelto bueno en eso. Yo era el Draymond Green de mi escuela, y todo era parte de la cultura del baloncesto en la ciudad. De vuelta en la vida rural, eso me costó. Cuando comenzaron las pruebas, yo controlaba mucho el balón, y cuando burlaba a otros chicos y los hacía ver mal, me encargaba de que tanto ellos como los entrenadores se dieran cuenta. Mi actitud avergonzaba a los entrenadores (quienes eran aparentemente ignorantes de que su héroe, Larry Legend, fue uno de los mayores habladores de mierda que hubo), y no pasó mucho tiempo antes de que me quitaran la pelota de las manos y me pusieran en las posiciones delanteras, donde nunca había jugado antes. Me sentía incómodo de estar tan cerca de la canasta y jugaba como tal. Eso me calló. Mientras tanto, Johnny era quien dominaba.

Lo único bueno en esa semana fue recuperar mi amistad con Johnny Nichols. Nos habíamos mantenido en contacto mientras estuve lejos y nuestros maratones de batallas uno contra uno estaban de vuelta en pleno auge. Aunque él era algo pequeño, fue siempre un buen jugador y era uno de los mejores en la cancha durante las pruebas. Hacía canastas, pasaba la pelota a quien estaba abierto, y corría por toda la cancha. No fue ninguna sorpresa cuando quedó dentro del equipo representativo, pero ambos estábamos impactados de que yo apenas entrara en el equipo junior.

Estaba devastado. Y no por las pruebas de baloncesto. Para mí ese resultado era otro síntoma de algo más que había estado sintiendo. Brazil se veía igual, pero las cosas se sentían distintas esta vez. La escuela primaria había sido complicada académicamente, pero aunque éramos una de las pocas familias negras de la comunidad, no noté ni sentí ningún racismo palpable. De adolescente lo experimentaba por todas partes, y no era porque yo me

hubiera vuelto extremadamente sensible. El racismo descarado siempre había estado ahí.

No mucho después de habernos mudado de vuelta a Brazil, mi primo Damien y yo fuimos a una fiesta bastante lejos de la ciudad. Nos quedamos fuera de casa mucho después de nuestro horario límite. De hecho, estuvimos despiertos toda la noche, y después de que se hizo de día llamamos a nuestra abuela para que nos recogiera.

"¿Disculpa?" nos dijo. "Ustedes me desobedecieron, así que bien pueden empezar a caminar".

Entendido.

Ella vivía a dieciséis kilómetros de distancia, por un largo camino rural, pero íbamos bromeando y disfrutando de nuestra compañía mientras realizábamos el trayecto.

Damien vivía en Indianápolis y ambos traíamos nuestros pantalones holgados y caídos y llevábamos chaquetas Starter demasiado grandes; no era precisamente el atuendo de los caminos rurales de Brazil. Habíamos caminado once kilómetros en unas cuantas horas cuando una camioneta pickup apareció por el camino en nuestra dirección. Nos movimos a un costado para permitir que transitara, pero mientras pasaba a nuestro lado disminuyó su velocidad y pudimos ver a dos adolescentes en la cabina y a un tercero de pie en la caja. El pasajero de la cabina nos señaló y gritó desde su ventana abierta:

"¡Niggers!".

Nosotros no exageramos. Bajamos nuestras cabezas y seguimos caminando al mismo ritmo, hasta que escuchamos a ese cacharro de camioneta detenerse con un chillido sobre la grava y levantar una nube de polvo. Es entonces cuando vi al pasajero de la cabina, un redneck desaliñado, bajarse con una pistola en su mano. Me la apuntó a la cabeza mientras caminaba hacia mí, amenazándome.

"¡¿De dónde carajos son y por qué carajos están en este pueblo?!".

Damien siguió caminando mientras que yo trabé miradas con el hombre que me apuntaba sin decirle nada. Se paró a medio metro de mí. Una amenaza de violencia no puede volverse mucho más real que eso. Escalofríos recorrieron mi piel, pero me rehusaba a huir o acobardarme. Después de algunos segundos, volvió a la camioneta y se fueron a toda velocidad.

No era la primera vez que había escuchado esa palabra. No mucho antes de ese suceso estaba pasando el rato en un Pizza Hut con Johnny y un par de chicas, incluyendo a una chica blanca de cabello castaño que me gustaba, su nombre era Pam. A ella le gustaba también, pero nunca hicimos algo al respecto. Éramos dos inocentes disfrutando de la compañía mutua, pero cuando su padre llegó para recogerla y nos vio juntos, y cuando Pam lo vio a él, su rostro se puso pálido como un fantasma.

Su padre irrumpió en el restaurante lleno y caminó con decisión hacia nosotros con todo el mundo viéndolo. Él nunca se dirigió a mí. Sólo miró a su hija a los ojos y le dijo, “no quiero volver a verte con este nigger nunca más”.

Ella se apresuró a la puerta detrás de su padre, con el rostro rojo de vergüenza, mientras que yo me quedé sentado, paralizado, mirando al suelo. Había sido el momento más humillante de mi vida, y me dolió mucho más que el incidente de la pistola porque pasó en público, y la palabra la había escupido un adulto. No podía entender cómo ni por qué él estaba tan lleno de odio, y si él se sentía de esa forma, ¿cuántas otras personas en Brazil compartían esta opinión cuando me veían caminando por la calle? Es la clase de acertijo que uno no quiere resolver.

□□□

Ellos no me llamarán de ningún modo si no pueden verme. Así es como operaba durante mi segundo año en la preparatoria en Brazil, Indiana. Me escondía en las filas traseras del salón, me quedaba sentado en mi silla y mantenía un bajo perfil en todas y cada una de las clases. Nuestra preparatoria nos hizo aprender una lengua extranjera ese año, lo cual me

resultaba gracioso. No porque no pudiera ver el valor de esta actividad, sino porque si apenas podía leer inglés, mucho menos podría entender el español. Para entonces, después de unos ocho años completos haciendo trampa, mi ignorancia se había cristalizado. Seguía pasando de año en la escuela, como se esperaba de mí, pero no había aprendido ni una maldita cosa. Yo era uno de esos chicos que creían engañar al sistema cuando, en realidad, todo el tiempo me había estado engañando a mí mismo.

Una mañana, como a mitad del año escolar, entré a mi clase de español y tomé mi libro de trabajo del librero trasero. Había toda una técnica involucrada en pasar las clases sin estudiar. No tenía que prestar atención, pero sí tenía que hacer que pareciera como que estaba prestándola, así que me hundía en mi asiento, abría mi libro de trabajo, y fijaba mi vista en la maestra que daba la clase al frente del salón.

Cuando volteé a ver la página del libro todo el salón se silenció. Al menos para mí. Los labios de la maestra seguían moviéndose, pero no podía escucharla porque mi atención se había estrechado al mensaje dejado para mí, y sólo para mí.

Cada uno tenía su libro de trabajo asignado en esa clase, y mi nombre estaba escrito a lápiz en la esquina superior derecha de la portada de mi libro. Así es como supieron que me pertenecía. Debajo del mensaje, alguien había hecho un dibujo de mí en una horca. Se veía rudimentario, como un dibujo sacado del juego del ahorcado que jugábamos de niños. Debajo estaban estas palabras:

“¡Vamos a matarte niger!”.

Lo habían escrito mal, pero yo no tenía idea. Apenas si podía escribir yo mismo, y habían dejado su jodido punto claro. Miré alrededor del salón mientras mi rabia se acumulaba como un tifón hasta que estaba, literalmente, zumbándome en los oídos. No debería de estar aquí, pensé para mí mismo. ¡No debería de estar de vuelta en Brazil!

Hice inventario de todos los incidentes que ya había experimentado y decidí que no podría soportar mucho más. La maestra seguía hablando cuando me levanté de pronto. Ella llamó mi nombre pero no estaba tratando de

escucharla. Me salí del salón, con mi cuaderno en la mano, y salí corriendo hacia la oficina del director. Estaba tan enojado que ni siquiera me detuve en la recepción. Entré directo en su oficina y dejé caer la evidencia en su escritorio.

“Estoy harto de esta mierda”, le dije.

Kirk Freeman era el director en ese momento, y hasta la fecha él aún recuerda haber levantado la mirada desde su escritorio y haber visto lágrimas en mis ojos. No era ningún misterio el porqué toda esta mierda estaba sucediendo en Brazil. El sur de Indiana siempre había sido un hervidero de racistas, y él lo sabía. Cuatro años más tarde, en 1995, el Ku Klux Klan desfiló por la calle principal de Brazil en el día de la independencia, encapuchados y con su indumentaria completa. El KKK estaba activo en Center Point, un pueblo localizado a no más de quince minutos de distancia, y chicos de ese pueblo asistían a nuestra escuela. Algunos de ellos se sentaban detrás de mí en clase de historia y decían chistes racistas, para mi fortuna, cada maldito día. No estaba esperando alguna investigación respecto a quién lo había hecho. Más que otra cosa, en ese momento, estaba buscando un poco de compasión, y pude notar por la mirada en los ojos del director Freeman que él se sentía mal por lo que estaba sucediendo, pero estaba perdido. No sabía cómo ayudarme. En lugar, examinó el dibujo y el mensaje por un buen rato, luego alzó sus ojos a los míos, listo para consolarme con sus palabras de sabiduría.

“David, esto es ignorancia pura”, me dijo. “Ni siquiera saben cómo escribir nigger”.

Había sido amenazado de muerte y esto era lo mejor que podía hacer por mí. La soledad que sentí al salir de su oficina es algo que nunca olvidaré. Daba miedo pensar en que había tanto odio fluyendo por esos pasillos y que alguien a quien yo ni conocía me quería muerto por el color de mi piel. La misma pregunta seguía dando vueltas en mi cabeza: ¿Quién demonios está aquí que me odie de esta manera? No tenía idea de quién era mi enemigo. ¿Era alguno de los rednecks de mi clase de historia, o era alguien a quien yo consideraba mi amigo pero que en realidad me detestaba? Una cosa es mirar fijo al cañón de una pistola en la calle o lidiar con algún padre racista. Al menos esa mierda era honesta. Pero preguntarme quién más pensaba de esa

forma en mi escuela era un tipo diferente de confusión, y no podía sacarlo de mi mente. Aunque tenía bastantes amigos, todos ellos blancos, no podía dejar de ver el racismo escondido y garabateado en las paredes con tinta invisible, lo cual volvía extremadamente pesada la carga de ser el único.



KKK en Center Point en 1995; Center Point está a quince minutos de mi casa en Brazil

Casi todas las minorías en Estados Unidos, si no es que todas, junto con las mujeres o las personas gay, conocen bien el virus de la soledad. De entrar en habitaciones donde eres el único de los de tu tipo. La mayoría de los hombres blancos no tienen idea de lo difícil que puede ser. Desearía que la

tuvieran. Porque entonces sabrían cuánto te desgasta. Cómo algunos días lo único que quieres hacer es quedarte en casa y pasarla tirado en la cama, porque salir en público implica estar completamente expuesto, vulnerable a un mundo que te monitorea y te juzga. Al menos así es como se siente. La verdad es que no puedes estar completamente seguro de cuándo y si es que eso está realmente pasando en un momento dado. Pero seguido se siente como que sí, lo cual es su propio tipo de tortura mental. En Brazil, yo era el único a dondequiera que fuera. En mi mesa de la cafetería, donde platicaba durante el almuerzo con Johnny y nuestro grupo. En cada clase que tomé. Incluso en el maldito gimnasio de baloncesto.

Para el final de ese año cumplí dieciséis y mi abuelo me compró un Chevy Citation usado de color café caca. Una de las primeras mañanas en que lo manejé a la escuela alguien roció con pintura en spray la palabra nigger en la puerta del lado del conductor. Esta vez lo escribieron correctamente y el director Freeman se quedó de nuevo sin palabras. La furia que se mezclaba en mi interior ese día era indescriptible, pero no la irradiaba hacia el exterior. Me quebraba desde adentro porque todavía no había aprendido qué hacer o cómo canalizar todas esas emociones.

¿Debía de pelear con todos? Ya me habían suspendido de la escuela tres veces por peleas, y para este punto estaba casi completamente insensible. En vez de eso, me retiré y caí en el pozo del nacionalismo negro. Malcolm X se convirtió en mi profeta de preferencia. Solía llegar a casa de la escuela y ver el mismo video de uno de sus primeros discursos cada maldito día. Estaba tratando de encontrar sosiego en algún lugar, y la forma en que él analizaba la historia y transformaba la desesperanza negra en rabia era algo que me nutría, aunque la mayoría de sus filosofías económicas y políticas me resultaban incomprensibles. Era su enojo hacia un sistema hecho por y para la gente blanca con lo que yo conectaba porque yo vivía en una confusión de odio, atrapado en mi propia ira e ignorancia estériles. Pero no era material para la Nación del Islam. Esos rollos toman disciplina, y yo no tenía nada de eso.

En vez de lo anterior, para mi tercer año, intentaba hacer encabronar a la gente a propósito convirtiéndome en el estereotipo exacto que los racistas blancos detestaban y temían. Usaba a diario mis pantalones caídos debajo de mi trasero. Conecté de forma rudimentaria el estéreo de mi auto a bocinas

para casa, las cuales llenaban la cajuela de mi Citation. Hacía vibrar las ventanas cuando pasaba por la calle principal de Brazil con Gin and Juice de Snoop a todo volumen. Puse tres de esas cubiertas de alfombra de pelo largo en mi volante y colgué un par de dados de peluche de mi espejo retrovisor. Cada mañana antes de ir a la escuela miraba al espejo del baño y encontraba nuevas maneras de encabronar a los racistas de mi escuela.

Incluso inventaba peinados extravagantes. Una vez, me hice una "raya en reversa" —rasurándome todo el cabello excepto por una pequeña línea radial en la parte izquierda de mi cuero cabelludo. No era que fuera impopular. Era considerado el chico negro cool del pueblo, pero si se hubieran molestado en escarbar un poco más profundo, se habrían dado cuenta de que mi identidad no era la cultura negra y que mis acciones no trataban de desafiar al racismo realmente. No tenía ningún propósito.

Todo lo que hacía era para obtener una reacción de las personas que más me odiaban porque las opiniones que tenían los demás sobre mí me importaban, y esa es una manera muy superficial de vivir. Estaba lleno de dolor, no tenía ningún propósito real y, si hubieras estado viendo de lejos, parecería como que había renunciado a cualquier oportunidad de éxito. Que estaba encaminado hacia el desastre. Pero no había dejado ir toda mi esperanza. Me quedaba un sueño más.

Quería entrar a la Fuerza Aérea.

Mi abuelo había sido cocinero en la Fuerza Aérea por treinta y siete años, y él estaba tan orgulloso de su servicio que incluso después de retirarse portaba su uniforme de gala para ir a la iglesia los domingos, y su uniforme cotidiano para el resto de la semana nada más para sentarse en el maldito porche. Ese nivel de orgullo me inspiraba a unirme a la Patrulla Aérea Civil, el auxiliar civil de la Fuerza Aérea. Nos juntábamos una vez por semana, marchando en formación y aprendiendo sobre los diversos trabajos disponibles en la Fuerza Aérea siendo oficiales. Es así como quedé fascinado con el "para-rescate" —los soldados que saltan de aviones para rescatar a los pilotos derribados de la zona de peligro.

Asistí a un curso de una semana durante el verano antes de mi primer año llamado "Curso de orientación en salto de para-rescate". Como era usual, yo

era el único. Un día, un para-rescatista llamado Scott Gearen vino a hablar con nosotros, y tenía una historia cabrona que contar. Durante un ejercicio de rutina, después de haber saltado a una altitud de casi cuatro kilómetros, Gearen desplegó su paracaídas cuando otro paracaidista iba cayendo justo arriba de él. Eso no era nada extraordinario. Él tenía el derecho de pasar primero y, de acuerdo con su entrenamiento, hubiera realizado un gesto a su compañero para que lo rebasara. Excepto que el otro sujeto no lo vio, lo cual posicionaba a Gearen en un grave peligro porque quien había saltado arriba de él seguía en plena caída libre, atravesando el aire a casi 200 kilómetros por hora. Intentó abrazarse a sus rodillas flexionadas para así evitar impactarse con Gearen, pero esto no funcionó. Gearen no tenía idea de que venía hacia él cuando su compañero atravesó su toldo, colapsándolo al contacto, estrellándose contra la cara de Gearen con las rodillas. Quedó noqueado instantáneamente y se fue otra vez en caída libre, con su paracaídas arruinado creando muy poca resistencia al viento. El otro paracaidista logró desplegar su paracaídas y sobrevivir con heridas menores.

Gearen realmente no aterrizó. Rebotó como una pelota de básquetbol sin aire, tres veces, pero como había estado inconsciente, su cuerpo estaba blando, y no se despedazó a pesar de haber impactado contra el suelo a 160 kilómetros por hora. Murió dos veces en la mesa de operaciones, pero los doctores de la sala de urgencias lo trajeron de vuelta a la vida. Cuando despertó en la cama del hospital, dijeron que no conseguiría una recuperación plena y que nunca más volvería a ser un para-rescatista. Dieciocho meses después había desafiado los pronósticos médicos, sí se había recuperado por completo, y ya estaba de vuelta en el trabajo que amaba.

Durante años estuve obsesionado con esa historia porque había sobrevivido a lo imposible, y yo resonaba con su supervivencia. Después del asesinato de Wilmoth, con todas esas burlas racistas lloviendo sobre mi cabeza (no te aburriré con cada episodio individual, sólo quiero que sepas que hubo muchos más), sentía que estaba en caída libre sin ningún jodido paracaídas. Gearen era la prueba viviente de que es posible trascender cualquier cosa que no te mate, y desde la vez en que lo escuché hablar sabía que me enlistaría en la Fuerza Aérea después de graduarme, lo cual sólo volvía a la escuela más irrelevante ante mis ojos.



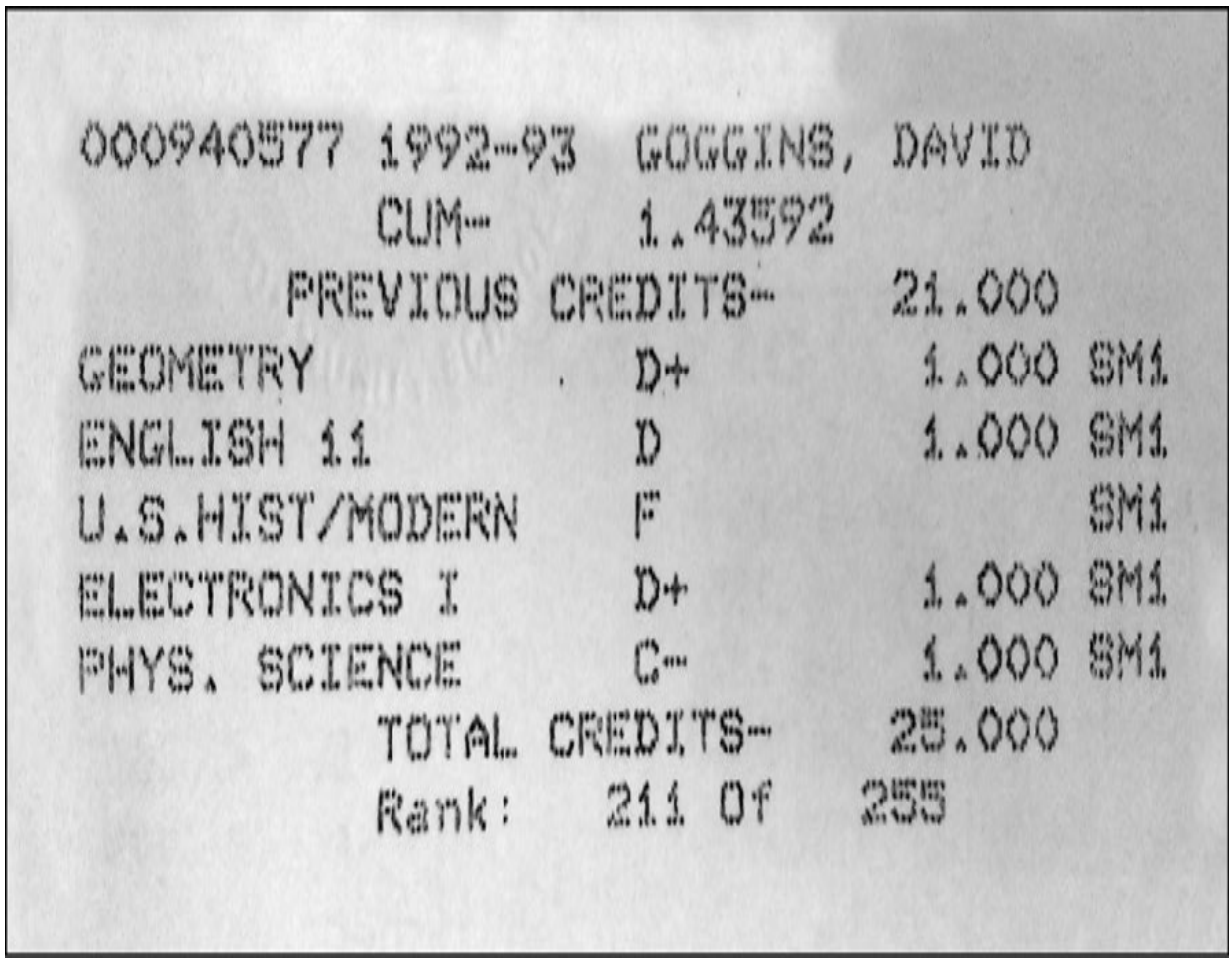
Scott Gearen después de su accidente

En particular después de que me corrieron del equipo representativo de básquetbol durante mi tercer año. No me corrieron por falta de habilidades. Los entrenadores sabían que yo era uno de los mejores jugadores con los que contaban, y que amaba jugar. Johnny y yo jugábamos noche y día. Nuestra amistad entera estaba basada en el básquetbol, pero debido a que estaba molesto con los entrenadores por cómo me habían usado en el equipo junior el año anterior, no asistí a los entrenamientos de verano, y ellos interpretaron esto como una falta de compromiso con el equipo. No les importó o no supieron que cuando me sacaron del equipo habían eliminado el único incentivo que tenía para mantener mi promedio, lo cual, de todas formas,

apenas lograba gracias a copiar y hacer trampa. Ahora no tenía ninguna buena razón para ir a la escuela. Al menos eso era lo que pensaba, porque no tenía idea del énfasis que el ejército pone en la educación. Suponía que aceptarían a cualquiera. Dos incidentes me convencieron de lo contrario y me inspiraron a cambiar.

El primero fue cuando no pasé la Serie de Pruebas de Aptitud Vocacional de las Fuerzas Armadas (ASVAB por sus siglas en inglés) durante mi tercer año de preparatoria. Las pruebas ASVAB son la versión de las fuerzas armadas de los exámenes académicos de admisión a las universidades. Es una prueba estandarizada que le permite al ejército evaluar, al mismo tiempo, tu conocimiento actual y potencial futuro para aprender. Y yo me presenté a ese examen preparado para hacer lo que hacía mejor: copiar. Había estado copiando en cada examen, en cada clase, durante años, pero cuando me senté para hacer las ASVAB me sorprendí de saber que las personas sentadas a mi derecha e izquierda tenían diferentes exámenes que yo. Tenía que hacer esto solo y obtuve un total de 20 de 99 puntos posibles. La calificación mínima necesaria para ser admitido en la Fuerza Aérea son sólo 36 puntos, y no pude sacar ni eso.

La segunda señal que necesitaba para cambiar llegó con una estampilla postal justo antes de salir de clases por el verano después de mi tercer año. Mi madre continuaba en su agujero negro emocional luego del asesinato de Wilmoth, y su mecanismo para lidiar con ello era ocuparse lo más posible. Trabajaba tiempo completo en la Universidad Depauw y enseñaba clases nocturnas en la Universidad Estatal de Indiana porque si detenía su ajetreo el suficiente tiempo como para pensar, se daría cuenta de la realidad de su vida. Se mantenía atareada, nunca estaba en casa, y nunca pedía ver mis calificaciones. Después del primer semestre de mi tercer año recuerdo cómo Johnny y yo llevábamos a casa cincos y seises. Pasábamos horas alterando las calificaciones con tinta. Convertíamos cincos en nueves y seises en ochos, y nos moríamos de la risa todo el tiempo. Incluso recuerdo sentir un perverso orgullo en ser capaz de mostrar mis falsas calificaciones a mi madre, pero ella ni siquiera me pedía revisarlas. Me tomaba la maldita palabra.



000940577 1992-93 GOGGINS, DAVID

CUM- 1.43592

PREVIOUS CREDITS- 21.000

GEOMETRY	D+	1.000	SM1
ENGLISH 11	D	1.000	SM1
U.S.HIST/MODERN	F		SM1
ELECTRONICS I	D+	1.000	SM1
PHYS. SCIENCE	C-	1.000	SM1

TOTAL CREDITS- 25.000

Rank: 211 Of 255

Boleta de calificaciones del tercer año de preparatoria

Vivíamos vidas paralelas en la misma casa, y como ya estaba más o menos criándome solo, dejé de hacerle caso. De hecho, como diez días antes de que llegara la carta, me echó de la casa porque me rehusé a volver de una fiesta antes de la hora límite. Me dijo que si no lo hacía, mejor no regresara más a la casa.

En mi mente, yo ya llevaba viviendo por mi cuenta los últimos años. Cocinaba mis propias comidas, lavaba mi propia ropa. No estaba enojado con ella. Era arrogante y pensaba que ya no la necesitaba. Me quedé fuera hasta tarde esa noche, y por la siguiente semana y media me quedé con Johnny o con otros amigos. Eventualmente llegó el día en que me gasté mi

último dólar. Por suerte, mi madre me llamó a la casa de Johnny esa mañana y me dijo acerca de una carta de la escuela. Decía que me había perdido casi una cuarta parte del año escolar debido a ausencias injustificadas, que tenía un promedio de seis y que, a menos de que mostrase una mejoría importante en mi promedio y en mi asistencia durante el último año, no me graduaría. Ella no estaba enojada al respecto. Estaba más cansada que exasperada.

“Iré a la casa por la carta”, le dije.

“No hay necesidad”, me respondió, “sólo quería que supieras que estás reprobando”.

Llegué a su puerta más tarde ese día con mi estómago gruñendo. No pedí perdón y ella no me pidió que le ofreciera una disculpa. Ella sólo abrió la puerta y se alejó. Entré a la cocina y me hice un sándwich de crema de maní y mermelada. Me dio la carta sin decirme una palabra. La leí en mi habitación donde las paredes estaban empapeladas con capas de posters de Michael Jordan y operaciones especiales de las fuerzas armadas. Inspiración para pasiones gemelas que se me escapaban entre los dedos.

Esa noche, después de bañarme, limpié el vapor de la superficie de nuestro corroído espejo del baño y me observé bien. No me gustaba lo que me estaba viendo de vuelta. Era un mafioso de bajo presupuesto sin propósito en la vida ni futuro. Me sentía tan molesto que quería darle un puñetazo a ese cabrón en la cara y romper el espejo. En vez de eso, lo regañé. Era momento de abrir los ojos.

“Mírate”, me dije. “¿Por qué piensas que la Fuerza Aérea querría a un cabrón jodido como tú? No representas nada. Eres una vergüenza”.

Me estiré por la crema de afeitar, esparcí una capa delgada sobre mi cara, destapé un rastrillo nuevo y seguí hablando conmigo mismo mientras me afeitaba.

“Eres un cabrón tonto. Lees como un niño de tercer año. ¡Eres un jodido chiste! Nunca has intentado esforzarte por nada en tu vida además del básquetbol, y ¿tienes metas? Das jodida risa”.

Después de rasurarme mi barba de adolescente de las mejillas y el mentón, me puse crema de afeitar en la cabeza. Estaba desesperado por un cambio. Quería convertirme en alguien nuevo.

“No ves a las personas en el ejército con los pantalones caídos. Necesitas dejar de hablar como un imitador de gánster. ¡Nada de esa mierda puede seguir! ¡No más escoger el camino fácil! ¡Es momento de madurar de una maldita vez!”.

El vapor formaba nubes a mi alrededor. Se propagaba en mi piel y emergía desde mi alma. Lo que había comenzado como una sesión espontánea de desahogo se había convertido en una intervención de una sola persona.

“Depende de ti”, me dije. “Sí, sé que las cosas están jodidas. Sé por lo que has pasado. ¡Yo estaba ahí, cabrón! Feliz jodida navidad. ¡Nadie va a venir a salvar tu culo! Ni tu mami, ni Wilmoth. ¡Nadie! ¡Depende de ti!”.

Para cuando había terminado de hablar, estaba rasurado al ras. El agua semejaba a perlas sobre mi cuero cabelludo, las cuales escurrían por mi frente y goteaban desde el puente de mi nariz. Me veía distinto y, por primera vez, me hacía a mí mismo responsable. Un nuevo ritual había nacido, uno que permaneció conmigo durante años. Me ayudaba a subir mis calificaciones, poner mi triste culo en forma y hacerme llegar a la graduación de preparatoria para así poder entrar a la Fuerza Aérea.

El ritual era sencillo. Me rasuraba la cara y la cabeza cada noche, me hablaba fuerte y me decía la verdad. Me ponía objetivos, los escribía en notas post-it, y las pegaba en lo que ahora llamo el Espejo de la Responsabilidad, porque cada día me hacía a mí mismo responsable de las metas que me había fijado. Al principio mis metas se limitaban a mejorar mi apariencia y hacer todos mis deberes sin que me lo pidieran.

¡Tiende tu cama diario como si estuvieras en el ejército!

¡Levanta tus pantalones!

¡Rasura tu cabeza cada mañana!

¡Corta el césped!

¡Lava los platos!

El Espejo de la Responsabilidad me mantuvo a raya a partir de entonces y, a pesar de que era aún joven cuando se me ocurrió esta estrategia, a partir de entonces la he encontrado útil para personas en cualquier etapa de la vida. Podrías estar en la cima, en el retiro, o buscando reinventarte. Tal vez estás atravesando el final de una relación o has subido de peso. Quizás estás permanentemente discapacitado, o sobreponiéndote a alguna otra lesión, o estás sólo llegando a comprender cuánto de tu vida has desperdiciado viviendo sin propósito. En cada caso, la negatividad que estás sintiendo es tu deseo interno de cambio, pero el cambio no viene fácil, y la razón por la que este ritual me funciona tan bien es por mi tono.

No era suave. Era crudo porque esa era la única manera de hacerme entender. Ese verano entre mi tercer y último año en la preparatoria tuve miedo. Estaba inseguro. No era un muchacho listo. Me había deshecho de toda responsabilidad durante mi adolescencia entera, y realmente pensaba que estaba burlando a todos los adultos en mi vida, que estaba superando a todo el sistema. Me había atrapado a mí mismo dentro de un bucle de retroalimentación negativa de copiar y hacer trampa, que en la superficie se veía como un avance hasta que me topé con ese maldito muro de ladrillos llamado realidad. Esa noche cuando llegué a casa y leí la carta de mi escuela, ya no era posible seguir negando la verdad, y yo me la entregué duro.

No me puse a bailotear y a decir, “Por Dios, David, no estás tomándote tu educación muy en serio”. No, tenía que reconocerlo en su crudeza porque la única manera de cambiar es siendo honestos con nosotros mismos. Si no sabes ni mierda y nunca te has tomado la escuela en serio, entonces di, “¡soy tonto!”. ¡Dite a ti mismo que necesitas poner tu culo a trabajar porque estás quedándote atrás en la vida!

Si te miras en el espejo y ves a una persona gorda, no te digas a ti mismo que necesitas perder un par de kilos. Dite la verdad. ¡Estás jodidamente gordo! Está bien. Sólo di que estás gordo si lo estás. El sucio espejo que ves todos los días va a decirte la verdad cada vez, ¿entonces, por qué sigues mintiéndote? ¿Por sentirte mejor por unos minutos y seguir igual? Si estás gordo necesitas cambiar el hecho de que estás gordo porque eso es muy insano. Lo sé porque lo he estado.

Si has trabajado por treinta años haciendo la misma mierda que has odiado día tras día porque tienes miedo de renunciar y de arriesgarte, has estado viviendo como un cobarde. Punto, se acabó. ¡Dite la verdad! Que has desperdiciado suficiente tiempo, y que tienes otros sueños que requerirán de agallas para realizarse, para que no te mueras siendo un jodido cobarde.

¡Llámate la atención a ti mismo!

A nadie le gusta escuchar la dura verdad. Individualmente, y como cultura, evitamos escuchar lo que en realidad más necesitamos escuchar. Este mundo está jodido, hay problemas muy graves en nuestra sociedad. Seguimos dividiéndonos en líneas raciales y culturales, ¡y la gente no tiene las pelotas para escucharlo! La verdad es que el racismo y la intolerancia siguen existiendo y algunas personas tienen la piel tan delgada que se rehúsan a admitirlo. Hasta este maldito día, muchos en Brazil claman que no existe el racismo en su pequeño pueblo. Por eso tengo que darle crédito a Kirk Freeman. Cuando lo llamé en la primavera de 2018, él recordó muy claramente lo que yo había pasado. Él es uno de los pocos que no le tienen miedo a la verdad.

Pero si eres el único, y no estás atrapado en una dimensión desconocida y genocida de la vida real, más vale que abras los ojos también. Tu vida no está jodida por culpa de personas abiertamente racistas o por el racismo sistémico escondido. No estás perdiéndote de oportunidades, ganando poco dinero, o siendo desalojado por culpa de los Estados Unidos o del jodido Donald Trump o porque tus ancestros fueron esclavos o porque algunas personas odian a los inmigrantes o a los judíos o acosan a las mujeres o piensan que los gays se van a ir al infierno. Si alguna de esas mierdas está deteniéndote de sobresalir en la vida, te tengo noticias: ¡Tú estás deteniéndote!

¡Estás rindiéndote en vez de volverte más fuerte! Dite la verdad respecto a las auténticas razones de tus limitantes y podrás convertir esa negatividad, la cual es real, en combustible de jet. ¡Esas probabilidades puestas en tu contra se convertirán en una pista para ti!

No hay más tiempo que perder. Las horas y los días se evaporan como charcos en el desierto. Es por eso que está bien ser cruel contigo siempre y

cuando seas consciente de que lo estás haciendo para mejorar. Todos necesitamos tener la piel más gruesa para mejorar en la vida. Ser suave cuando te ves en el espejo no va a inspirar los cambios masivos que necesitamos para transformar nuestro presente y abrir nuestro futuro.

La mañana después de esa primera sesión con el Espejo de la Responsabilidad, tiré a la basura el cobertor de volante afelpado y los dados de peluche. Me fajé la camisa y usé pantalones con cinturón y, una vez que la escuela comenzó de nuevo, dejé de comer en mi mesa habitual en el almuerzo. Por primera vez, ser aceptado y actuar según la moda eran una pérdida de tiempo, y en vez de comer con los chicos populares, encontré mi propia mesa y comí solo.

Eso sí, el resto de mi progreso no podría ser descrito como una metamorfosis del tipo "parpadeas y te lo pierdes". La diosa fortuna no iba a súbitamente aparecer, prepararme un rico baño caliente, y a besarme como si me amara. De hecho, la única razón por la que no me convertí en otra estadística más es porque, en el último momento posible, me puse a trabajar.

Durante mi último año en la preparatoria, todo lo que me importaba era entrenar, jugar básquetbol, y estudiar, y fue el Espejo de la Responsabilidad lo que me mantuvo motivado y me empujó hacia algo mejor. Me desperté antes del amanecer y empecé a ir a la YMCA la mayoría de las mañanas a las 5 a.m. antes de la escuela para hacer pesas. Corría todo el maldito tiempo, usualmente alrededor de un campo de golf local después de que oscureciera. Una noche corrí veinte kilómetros —lo más que había corrido en mi vida entera. En esa ocasión, llegué corriendo a una intersección familiar. Era en la misma calle donde aquel redneck me había apuntado con una pistola. Evité pasar por ahí y seguí corriendo, recorrí casi un kilómetro en la dirección contraria antes de que algo me dijera que regresara. Cuando llegué a la intersección por segunda vez, me detuve y la contemplé. Estaba aterrado de esa calle, mi corazón saltaba dentro de mi pecho, y es exactamente la razón por la que de repente comencé a correr a toda velocidad por la maldita calle.

Segundos después, dos perros bravos se soltaron y me persiguieron mientras el bosque acotaba el camino a ambos lados. Correr era todo lo que podía hacer para mantenerme alejado de las bestias. Estaba esperando a que la

camioneta pickup reapareciera y me atropellara, como si fuera una escena de Mississippi por ahí de 1965, pero seguí corriendo, más y más rápido, hasta que me quedé sin aliento. Eventualmente los sabuesos del infierno se rindieron y regresaron, dejándome solo con el ritmo y el vaho de mi respiración, en ese profundo silencio de campo. Era purificador. Cuando regresé, mi miedo había desaparecido. Era el dueño de esa puta calle.

A partir de entonces, me lavé el cerebro a mí mismo para anhelar la incomodidad. Si estaba lloviendo, salía a correr. Cuando comenzaba a nevar, mi mente me decía: "ponte los malditos tenis". Algunas veces me acobardaba y tenía que lidiar con eso en el Espejo de la Responsabilidad. Pero enfrentar ese espejo, enfrentarme a mí mismo, me motivaba a luchar a través de las experiencias incómodas y, como resultado, me volví más duro. Y ser duro y resiliente me ayudó a conseguir mis objetivos.

Nada era tan difícil para mí como aprender. La mesa de la cocina se convirtió en mi salón de estudios todo el día y toda la noche. Después de no haber aprobado las ASVAB en una segunda ocasión, mi madre se dio cuenta de que iba en serio con lo de la Fuerza Aérea, así que me buscó un tutor para que me ayudara a encontrar un sistema que pudiera usar para aprender. Ese sistema era la memorización. No podía aprender sólo por garabatear unos cuantos apuntes y memorizarlos. Necesitaba leer un libro de texto y reescribir cada página en mi cuaderno. Luego hacerlo de nuevo una segunda y una tercera vez. Así fue como el conocimiento se pegó al espejo de mi mente. No fue a través del aprendizaje, sino de la transcripción, la memorización y la capacidad de recordar.

Hice eso para la clase de inglés. También hice eso para la de historia. Transcribí y memoricé fórmulas de álgebra. Si mi tutor se tomaba una hora para explicarme un tema, yo tenía que repasar mis notas de esa sesión por seis horas para afianzar esa información. El horario de mi salón de estudios personal y mis objetivos se convirtieron en notas post-it en mi Espejo de la Responsabilidad, ¿y adivina qué pasó? Desarrollé una obsesión por aprender.

En seis meses pasé de tener un nivel de lectura de cuarto grado a uno de último año de preparatoria. Mi vocabulario creció de manera exponencial. Escribí miles de fichas y las repasaba por horas, días y semanas. Hice lo mismo para las fórmulas matemáticas. En parte se trataba de instinto de

supervivencia. Estaba muy seguro de que no iba a entrar a la universidad basándome en mis calificaciones, y aunque era titular del equipo representativo de básquetbol en mi último año, ningún reclutador universitario conocía mi nombre. Todo lo que sabía era que tenía que salirme de Brazil, Indiana; que el ejército era mi mejor oportunidad; y que para llegar ahí tenía que aprobar las ASVAB. En mi tercer intento, alcancé el mínimo para entrar a la Fuerza Aérea.

Vivir con un propósito cambió todo para mí —al menos a corto plazo. Durante mi último año en la preparatoria, estudiar y entrenar, le dieron a mi mente tanta energía que el odio se desprendió como escamas de mi alma al igual que una serpiente cuando muda de piel. El resentimiento que tenía contra los racistas de Brazil, la emoción que me había dominado y me estaba quemando por dentro, se disipó porque finalmente tomé en cuenta la maldita fuente.

Analicé a las personas que me estaban haciendo sentir incómodo y me percaté de lo incómodos que ellos se sentían en su propia piel. Burlarse o tratar de intimidar a alguien que ni siquiera conocían basándose únicamente en la raza era un indicador claro de que algo andaba muy mal con ellos, no conmigo. Pero cuando no tienes autoconfianza se vuelve fácil valorar las opiniones de los otros, y yo estaba dándole valor a las opiniones de todos sin considerar las mentes que las generaban. Esto suena tonto, pero es una trampa en la cual resulta fácil caer, en particular cuando eres inseguro además de ser el único. Tan pronto como hice esa conexión, estar molesto con ellos no valía mi tiempo. Porque si iba a patearles el culo en la vida, lo cual iba a hacer, tenía demasiadas malditas cosas por realizar. Cada insulto o gesto de desdén se convertía en más combustible para el motor que aceleraba en mi interior.

Cuando me gradué, sabía que la confianza que había desarrollado no provenía de una familia perfecta o de un talento dado por Dios. Venía de la responsabilidad personal la cual me dio auto respeto, y el auto respeto siempre te iluminará un camino hacia adelante.

Para mí, iluminó un sendero directo para salir de Brazil para siempre. Pero no salí sin mancha. Cuando trasciendes un lugar en el tiempo que te ha retado hasta tus entrañas, se siente como si hubieras ganado una guerra. No

caigas en ese espejismo. Tu pasado, tus miedos más profundos, saben cómo quedar inactivos antes de volver a emerger de vuelta en tu vida con el doble de fuerza. Debes permanecer vigilante. En mi caso, la Fuerza Aérea me reveló que aún era débil por dentro. Aún era inseguro.

No era todavía fuerte de hueso y mente.

-

RETO #2

Es momento de tener un cara a cara contigo mismo y de ser franco y verdadero. Esta no es una táctica de autoestima. No puedes ser superficial. No masajees tu ego. ¡Esto se trata de abolir tu ego y tomar el primer paso hacia ser el auténtico tú!

Yo puse notas post-it en mi Espejo de la Responsabilidad y te invito a que hagas lo mismo. Los dispositivos digitales no sirven. Escribe todas tus inseguridades, miedos, metas, en post-its y llena de letreros tu espejo. Si necesitas más educación, ¡recuérdate que necesitas empezar a trabajar porque no eres lo suficientemente listo! Punto, se acabó. Si miras al espejo y ves a alguien que obviamente tiene sobrepeso, ¡eso significa que estás muy gordo! ¡Aprópiatelo! Está bien ser cruel contigo mismo en este momento porque necesitas una piel más dura para mejorar en la vida.

Ya sea una meta laboral (renunciar a un trabajo, empezar un negocio), un objetivo de vida (perder peso, volverte más activo), o uno atlético (correr tus primeros 5K, 10K, o un maratón), necesitas ser honesto contigo respecto a dónde estás y los pasos necesarios que deberás tomar para alcanzar esas metas, día por día. Cada paso, cada necesario punto de autosuperación, deberá estar escrito en una nota independiente. Eso implica que deberás hacer cierta investigación y dividirlo todo en partes. Por ejemplo, si estás tratando de perder veinte kilos, tu primer post-it puede ser bajar un kilo en la primera semana. Una vez que el objetivo haya sido cumplido, quita la nota y pon la siguiente con la meta de bajar dos o tres kilos hasta que tu objetivo final sea alcanzado.

Cualquiera que sea tu objetivo, necesitas hacerte a ti mismo responsable de los pequeños pasos que te tomará llegar ahí. La autosuperación requiere de dedicación y autodisciplina. El espejo sucio que ves todos los días va a revelarte la verdad. Deja de ignorarlo. Úsalo a tu favor. Si así lo sientes, postea en redes sociales una imagen de ti mismo mirando a tu Espejo de la

Responsabilidad con sus notas y los hashtags #nomepuedeslastimar (#canthurtme) #espejodelaresponsabilidad (#accountabilitymirror).

CAPÍTULO TRES

LA TAREA IMPOSIBLE

Pasaba de la medianoche y las calles estaban solas. Conduje mi camioneta pickup a otro estacionamiento vacío y apagué el motor. En la quietud todo lo que podía escuchar era el inquietante zumbido halógeno de las luminarias de la calle y el rasgar de mi pluma mientras tachaba otro alimentador de franquicia. La última en una interminable serie de restaurantes de comida rápida y comedores de cocinas industriales que recibían más visitantes nocturnos de lo que te gustaría saber. Esa es la razón por la que personas como yo venían a lugares como este a altas horas de la madrugada. Puse mi tabla sujetapapeles bajo el reposabrazos, tomé mi equipo de trabajo, y comencé a reponer las trampas para ratas.

Están por todas partes esas pequeñas cajitas verdes. Pon atención en casi cualquier restaurante y las encontrarás escondidas a plena vista. Mi trabajo era ponerles la carnada, moverlas de lugar o reemplazarlas. Algunas veces me sacaba la lotería y encontraba un cadáver de rata, lo cual nunca me tomaba por sorpresa. Reconoces la muerte cuando la hueles.

Esta no era la misión por la cual me había enlistado en la Fuerza Aérea con sueños de unirme a una unidad de para-rescatistas. En ese entonces tenía diecinueve años y pesaba ochenta kilos. Cuando obtuve mi licencia militar cuatro años más tarde, me había inflado hasta más de 130 kilos y estaba en un tipo distinto de trabajo. Con ese peso, incluso inclinarse para poner el cebo en las trampas requería de esfuerzo. Estaba tan gordo que tenía que coser un calcetín deportivo en la entrepierna de mi pantalón de trabajo para que no se trozara cuando me hincaba. De veras, era un espectáculo patético.

Una vez controlado el exterior, era momento de aventurarse al interior, lo cual era una categoría propia de tierra salvaje. Tenía llaves de casi todos los restaurantes en esta parte de Indianápolis, así como sus códigos de alarma. Una vez dentro, me ponía una máscara de fumigación cubriéndome la cara y bombeaba mi rociador color plateado lleno de veneno. Me veía como un

maldito extraterrestre en esa cosa, con sus filtros dobles sobresaliendo de mi boca, protegiéndome de los vapores tóxicos.

Protegiéndome.

Si había algo que me gustaba de ese trabajo era la naturaleza sigilosa de trabajar tarde, entrando y saliendo de las oscuras sombras. Amaba esa máscara por el mismo motivo. Era vital, no porque me protegiera de ningún maldito insecticida. La necesitaba porque hacía que fuera imposible que cualquier persona me viera, incluyéndome a mí. Si por casualidad me encontraba con mi propio reflejo en una puerta de cristal o en un mostrador de acero inoxidable, no era a mí a quien estaba viendo. Era la copia de la copia de un soldado de asalto. El tipo de persona que se embolsaría unos brownies viejos mientras sale por la puerta.

No era yo.

Algunas veces veía cucarachas correr a esconderse cuando prendía las luces o rociaba con veneno los mostradores y las baldosas del suelo. Veía roedores muertos pegados en trampas pegajosas que había dejado en visitas previas. Los embolsaba y los tiraba a la basura. Revisaba los sistemas de iluminación que había instalado para atrapar polillas y moscas y los limpiaba también. Después de una media hora ya me había ido, conduciendo al siguiente restaurante. Tenía una docena de paradas cada noche y tenía que recorrerlas todas antes del amanecer.

Tal vez este tipo de trabajo suene asqueroso para ti. Cuando lo recuerdo me da asco también, pero no por el trabajo. Era un trabajo honesto. Necesario. Carajo, en el campo de entrenamiento básico de la Fuerza Aérea le caí mal a mi primer sargento de instrucción y ella me volvió la reina de las letrinas. Era mi responsabilidad mantener relucientes las letrinas de nuestras barracas. Ella me dijo que si encontraba una sola mancha de suciedad en esa letrina en cualquier momento dado me regresaría al día uno y me uniría a una nueva escuadrilla. Yo me lo tomé con disciplina. Estaba feliz de estar en la Fuerza Aérea, y limpié hasta más no poder esa letrina. Podrías haber comido del suelo. Cuatro años más tarde, el muchacho que estaba emocionado de limpiar las letrinas había desaparecido y ya no sentía nada en absoluto.

Dicen que siempre hay luz al final del túnel, pero no la hay una vez que tus ojos se acostumbran a la oscuridad, y eso es lo que me había ocurrido. Estaba entumecido. Entumecido ante mi vida, miserable en mi matrimonio, y yo había aceptado esa realidad. Era un imitador de guerrero convertido en francotirador de cucarachas en el turno de la noche. Sólo otro zombi vendiendo su tiempo en la tierra, moviéndome en automático. De hecho, la única reflexión que tenía sobre mi trabajo en ese momento era que, en realidad, lo consideraba un ascenso.

Cuando obtuve mi licenciamiento del ejército conseguí un trabajo en el hospital St. Vincent. Trabajaba como guardia de seguridad de las 11 p.m. a las 7 a.m. por el salario mínimo y ganaba como unos $700 dólares al mes. De vez en cuando, veía una camioneta de Ecolab estacionarse. Estábamos en la ronda regular del exterminador y era parte de mi trabajo abrirle la puerta de la cocina del hospital. Una noche nos pusimos a charlar, y él me mencionó que Ecolab estaba contratando personal, y que el trabajo incluía una camioneta gratis y ningún jefe vigilándote. Significaba también un aumento en mi salario del 35 por ciento. No pensé en los riesgos a la salud. No estaba pensando en absoluto. Estaba tomando lo que se me estaba ofreciendo. Estaba en ese sendero, alimentado con cuchara en la boca, de tomar el camino que ofreciera menor resistencia; dejando que los dominós cayeran en mi cabeza, lo cual estaba matándome lentamente. Pero hay una diferencia entre no sentir nada y ser ingenuo. En la oscuridad de la noche no había muchas distracciones para sacarme de mis pensamientos, pero sabía que había derribado el primer dominó. Había comenzado la reacción en cadena que me puso al servicio de Ecolab.

La Fuerza Aérea debió haber sido mi boleto de salida. La primera sargento de instrucción sí terminó mandándome a otra unidad y, en mi nueva escuadrilla, me convertí en un recluta ejemplar. Medía 1.88 metros y pesaba cerca de ochenta kilos. Era ágil y fuerte, nuestra unidad era la mejor escuadrilla en todo el campo de entrenamiento, y pronto ya estaba entrenando para mi trabajo soñado: Para-rescatista de la Fuerza Aérea. Éramos ángeles guardianes con colmillos, entrenados para caer desde el cielo tras líneas enemigas y llevar a los pilotos derribados fuera de peligro. Yo fui uno de los mejores en ese entrenamiento. Era uno de los mejores en lagartijas, y el mejor en sentadillas, aleteo de piernas y atletismo. Estuve a un punto de graduarme con honores, pero había algo de lo que no te hablan

en la charla de inducción al entrenamiento en para-rescate: la confianza en el agua. Ese es un bonito nombre para un curso en el que intentaban ahogar tu culo por semanas, y yo me sentía incomodísimo en el agua.



Boy Scouts

A pesar de que mi madre nos sacó de la asistencia pública y de la vivienda subsidiada en sólo tres años, aún entonces no le sobraba dinero como para clases de natación, y evitábamos las albercas. No fue sino hasta que asistí al campamento boy scout cuando tenía doce que finalmente fui confrontado con la natación. Abandonar Buffalo me permitió unirme a los scouts, y el campamento era mi mejor oportunidad de conseguir todas las insignias de

mérito que necesitaba para mantenerme en el proceso de convertirme en scout águila. Un día por la mañana fue momento de calificar para la insignia de mérito en natación y eso involucraba nadar un kilómetro y medio en un circuito marcado con boyas en el lago. Todos los otros niños saltaron al agua y comenzaron a nadar, y si yo quería guardar las apariencias iba a tener que fingir que sabía lo que estaba haciendo, así pues, los seguí al lago. Nadé como un perro lo más que pude pero seguía tragando agua por lo que me giré sobre la espalda y terminé nadando el circuito entero con una jodida técnica de brazada de espalda improvisada sobre la marcha. Insignia de mérito asegurada.

Cuando llegó el momento de tomar la prueba de nado para entrar al entrenamiento de para-rescate, necesitaba saber nadar de verdad. Este era un nado libre cronometrado de 500 metros, e incluso a los diecinueve años todavía no sabía nadar en estilo libre. Así que llevé mi ignorante trasero a Barnes & Noble, compré "Natación para tontos", estudié los diagramas, y practiqué en la piscina cada día. Detestaba poner mi cara en el agua, pero me las ingeniaba para dar una brazada, luego dos, y antes de mucho ya podía nadar un largo completo.

No flotaba tanto como la mayoría de los nadadores. Cuando sea que me detenía, incluso por un momento, comenzaba a hundirme, lo cual hacía que mi corazón entrara en pánico, y mi tensión en aumento sólo empeoraba las cosas. Eventualmente, pasé esa prueba de nado, pero hay una diferencia entre ser competente y estar cómodo en el agua, y otra gran distancia entre estar cómodo y estar confiado, y cuando no puedes flotar como la mayoría de las personas, la confianza en el agua no viene fácilmente. Algunas veces ni siquiera llega en absoluto.

En el entrenamiento de para-rescate, la confianza en el agua es parte del programa de diez semanas, y está lleno de evoluciones específicas diseñadas para probar qué tan bien puedes trabajar en el agua y bajo estrés. Una de las peores evoluciones para mí se llamaba subir y bajar. La clase estaba dividida en grupos de cinco, alineados de canaleta a canaleta en el extremo poco profundo de la alberca y totalmente equipados. A nuestras espaldas llevábamos cargando dos tanques gemelos de ocho litros hechos de acero galvanizado, y portábamos también cinturones de siete kilos. Íbamos muy jodidamente cargados, lo cual hubiera estado bien, excepto que en esta

evolución no teníamos permitido respirar de los tanques que llevábamos. En lugar de eso, nos pidieron caminar hacia atrás por la pendiente de la alberca de la sección de un metro de fondo a la parte más honda, como a tres metros de profundidad, y en esa lenta marcha para llegar a la posición, en mi mente se arremolinaban pensamientos de duda y negatividad.

¿Qué carajos estás haciendo aquí? ¡Esto no es para ti! ¡Tú no sabes nadar! ¡Eres un impostor y ellos van a averiguarlo!

El tiempo se volvió más lento y esos segundos parecieron minutos. Mi diafragma se sacudía, tratando de forzar más aire al interior de mis pulmones. Teóricamente, sabía que la relajación era la clave para todas las evoluciones submarinas, pero estaba demasiado aterrorizado para soltar la tensión. Apreté mi quijada tanto como mis puños. Mi cabeza palpitaba mientras yo luchaba por mantener lejos al pánico. Finalmente, estábamos todos en posición y era momento de empezar a subir y bajar. Eso quería decir empujarnos desde el fondo a la superficie (sin el beneficio de usar las aletas que llevábamos), tragar una bocanada de aire, y volver a hundirnos hasta abajo. No fue sencillo subir completamente cargado, pero al menos fui capaz de respirar, y ese primer aliento fue mi salvación. El oxígeno inundó mi sistema y comencé a relajarme hasta que el instructor gritó "¡cambio!". Esa era nuestra señal para quitarnos las aletas de los pies, colocarlas en nuestras manos y, en un sólo movimiento de brazos, propulsarnos a la superficie. Teníamos permitido empujarnos desde el suelo de la alberca con los pies, pero no podíamos patalear. Hicimos esto durante cinco minutos.

Desmayos en la superficie o aguas poco profundas no son inusuales durante el entrenamiento de confianza en el agua. Van de la mano con estresar al cuerpo y limitar su ingreso de oxígeno. Con las aletas en mis manos apenas podía sacar lo suficiente mi rostro del agua para poder respirar y, mientras tanto, estaba trabajando duro y quemando oxígeno. Y cuando quemas demasiado oxígeno demasiado rápido, tu cerebro se apaga y comienzas a desmayarte. Nuestros instructores llamaban a eso "conocer al mago". Mientras el reloj corría, podía ver estrellas aparecer en mi visión periférica y sentí que el mago se me estaba acercando.

Pasé esa evolución y pronto nadar con aletas en mis manos o pies se volvió fácil para mí. Lo que permaneció complicado de principio a fin era una de

nuestras tareas más simples: mantenerse a flote sin usar las manos. Teníamos que mantener nuestras manos y nuestras barbillas por encima del agua, usando solamente las piernas, las cuales daban vueltas en un movimiento como de batidora, durante tres minutos. Eso no suena a mucho tiempo, y para la mayoría de mi clase era fácil. Para mí, era casi jodidamente imposible. Mi barbilla continuaba tocando el agua, lo cual significaba que el tiempo comenzaba a contar otra vez desde cero. A todo mi alrededor, mis compañeros se sentían tan cómodos que sus piernas apenas si se movían, mientras que las mías iban a toda velocidad, y aun así no podía quedarme ni la mitad de alto que esos muchachos blancos que parecía estaban desafiando a la gravedad.

Cada día era otra humillación en la piscina. No porque me avergonzaran públicamente. Pasé todas las evoluciones, pero por dentro estaba sufriendo. Cada noche, me quedaba obsesionado en la tarea del próximo día y me daba tanto miedo que no podía dormir, y rápidamente mi miedo se transformó en resentimiento hacia mis compañeros quienes, en mi mente, la tenían más fácil, lo cual sacaba los trapos sucios de mi pasado.

Yo era el único hombre negro en mi unidad, y esto me recordaba a mi infancia en un pueblo rural de Indiana, y entre más difícil se volvía el entrenamiento de confianza en el agua, más crecían esas oscuras aguas interiores hasta que parecía que también me estaba ahogando de adentro hacia afuera. Mientras el resto de mi salón dormía, el potente cóctel de miedo y enojo transitaba por mis venas y mis fijaciones nocturnas se convirtieron en una especie de profecía auto cumplida. Una donde el fracaso era inevitable porque mi miedo desenfrenado estaba liberando algo que no podía controlar: la mentalidad de renuncia.

Todo llegó a un punto crítico seis semanas después de iniciar el entrenamiento con el ejercicio de “respiración entre compañeros”. Hicimos duplas, en cada par se tomaban el uno al otro del antebrazo y, en turnos, respirábamos por un sólo snorkel. Mientras tanto, los instructores nos movían violentamente, tratando de separarnos de nuestro snorkel. Todo esto se supone que debía ocurrir cerca de la superficie, pero yo tenía flotabilidad negativa, lo cual quería decir que me estaba hundiendo a la parte más profunda de la alberca, arrastrando a mi compañero conmigo. Él tomaba aire y me pasaba el snorkel. Yo nadaba a la superficie, exhalaba en un intento de

sacar el agua del tubo y tomar aliento antes de devolvérselo, pero los instructores hacían que eso fuera casi imposible. Usualmente sólo despejaba el tubo a la mitad e inhalaba más agua que aire. Desde el arranque, yo estaba operando con un déficit de oxígeno mientras luchaba por mantenerme cerca de la superficie.

En el entrenamiento militar, es trabajo del instructor identificar eslabones débiles para retarlos a dar la marca o renunciar, y ellos podían darse cuenta de que me estaba costando. En la piscina ese día, uno de ellos estaba siempre en mi cara, gritando y empujándome, al tiempo que yo me ahogaba, tratando y fallando de tomar aire a través de un estrecho tubo para mantenerme alejado del mago. Recuerdo haberme sumergido y haber mirado hacia arriba al resto de la clase, esparcidos como serenas estrellas de mar en la superficie. Totalmente tranquilos, pasaban sus snorkels del uno al otro sin problemas, mientras yo me enfurecía. Ahora entiendo que mi instructor sólo estaba haciendo su trabajo, pero en ese entonces pensaba: ¡Este cabrón no me está dando una oportunidad justa!

Pasé esa evolución también, pero todavía me faltaban once evoluciones más y cuatro semanas de entrenamiento de confianza en el agua. Tenía sentido. Estaríamos saltando desde aviones sobre el agua. Lo necesitábamos. Yo simplemente ya no quería hacerlo más, y a la mañana siguiente, me ofrecieron una puerta de salida que no había visto venir.

Semanas antes, nos tomaron muestras de sangre durante un chequeo médico, y los doctores descubrieron que yo tengo el rasgo de células falciformes. No tenía la enfermedad, anemia de células falciformes, pero sí el rasgo, lo cual se creía en aquel tiempo que incrementaba el riesgo de una muerte repentina por paro cardíaco relacionada con el ejercicio. La Fuerza Aérea no quería que cayera muerto a la mitad de una evolución y me retiraron del entrenamiento por razones médicas. Pretendí tomarme con pesadez las noticias, como si me estuvieran arrebatando mi sueño. Hice una gran maldita actuación de estar encabronado, pero por dentro estaba eufórico.

Más tarde esa semana los doctores revirtieron su decisión. No dijeron específicamente que fuera seguro para mí regresar, pero sí dijeron que el rasgo no estaba todavía bien estudiado y me dejaron a mí tomar la decisión final. Cuando me reporté de vuelta con el sargento mayor me informó que

me había perdido demasiado del entrenamiento y que si quería continuar tendría que comenzar desde el día uno, semana uno. En vez de cuatro semanas, tenía que soportar otras diez semanas más del terror, la rabia, y el insomnio que venían con el entrenamiento de confianza en el agua.

Hoy en día, ese tipo de cosa ni siquiera la registraría mi radar. Si tú me dices que tengo que correr más rápido y durante más tiempo que todos los demás sólo para tener una oportunidad justa, yo te diría "entendido", y seguiría adelante; pero en ese entonces estaba todavía muy verde. Físicamente era fuerte, pero no estaba nada cerca de dominar mi mente.

El sargento mayor me miró fijamente, esperando mi respuesta. No pude ni mirarlo a los ojos cuando le dije: "Sabe qué, sargento mayor, el doctor no sabe mucho sobre las células falciformes, y eso está molestándome".

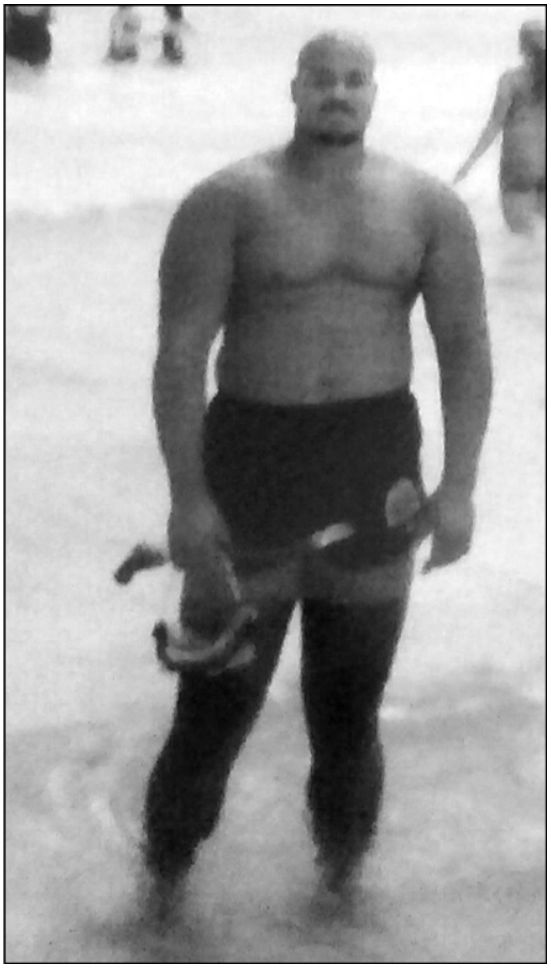
Él asintió, sin emoción alguna, y firmó los papeles sacándome del programa definitivamente. Citó a las células falciformes, y en el papel no había renunciado, pero yo sabía la verdad. Si hubiera sido quien soy ahora, no me hubieran importado dos carajos las células falciformes. Todavía tengo ese rasgo. No puedes simplemente deshacerte de él, pero en ese entonces un obstáculo nuevo había aparecido, y yo me rendí.

Me movieron al Fuerte Campbell, Kentucky, le dije a mis amigos y familia que me habían expulsado del programa por razones médicas, y terminé de servir mis cuatro años en la Partida de Control Táctico Aéreo (TACP por sus siglas en inglés), la cual trabajaba con algunas unidades de operaciones especiales. Me entrenaron para coordinar unidades en tierra y soporte aéreo —aviones veloces como el F-15 o el F-16— tras líneas enemigas. Era un trabajo retador con personas inteligentes, pero tristemente nunca estuve orgulloso de él y nunca vi las oportunidades que se me ofrecieron porque yo sabía en mi interior que era un cobarde que había dejado al miedo dictar su futuro.

Enterraba mi vergüenza en el gimnasio y en la mesa de la cocina. Me metí a hacer levantamientos de pesas y aumenté por mucho mi masa corporal. Tragaba y hacía ejercicio. Hacía ejercicio y tragaba. En mis últimos días en la Fuerza Aérea pesaba 115 kilos. Después de que me dieron licencia continué aumentando en volumen corporal tanto con músculo como con

grasa hasta que llegué a pesar cerca de 135 kilogramos. Quería ser grande porque ser grande escondía a David Goggins. Pude esconder a esta persona de ochenta kilos dentro de mis bíceps de cincuenta centímetros y mi barriga. Me dejé crecer un tupido bigote y era intimidante para cualquiera que me viese, pero por dentro sabía que era un gallina, y esa es una sensación agobiante.





Izquierda: Después del entrenamiento básico de la Fuerza Aérea pesando 80 kilos en 1994; Derecha: 130 kilos en la playa en 1999

□□□

La mañana que comencé a hacerme cargo de mi destino comenzó como cualquier otra. Cuando la alarma sonaba a las 7 a.m., mi turno de Ecolab terminaba y yo iba al autoservicio del Steak´n Shake para recetarme una malteada de chocolate grande. Siguiente parada, 7-Eleven, por una caja de mini donas de chocolate Hostess. Me terminaba esto en mi camino de cuarenta y cinco minutos manejando a casa, a un hermoso departamento en un campo de golf en el bello Carmel, Indiana, el cual compartía con mi esposa, Pam, y su hija. ¿Recuerdas ese incidente del Pizza Hut? Me casé con esa chica. Me casé con una muchacha cuyo padre me llamaba nigger. ¿Qué dice eso de mí?

No podíamos costearnos esa vida. Pam no estaba trabajando, pero en aquellos días de cargar deudas en tarjetas de crédito, nada tenía mucho sentido. Yo iba a 110 kilómetros por hora en la carretera, zampándome dosis de azúcar y escuchando la estación local de rock clásico cuando Sound of Silence (Sonido del silencio) empezó a escucharse en el estéreo. Las palabras de Simon & Garfunkel sonaban con el eco de la verdad.

La oscuridad era, en efecto, una amiga. Trabajaba en la penumbra, escondía mi verdadero ser de amigos y extraños. Nadie hubiera creído cuán entumecido y temeroso estaba en ese entonces porque me veía como una bestia con la que nadie se atrevería a entrometerse, pero mi mente no estaba bien, y mi alma pesaba por tanto trauma y fracaso. Tenía todas las excusas del mundo para ser un perdedor, y usaba cada una. Mi vida estaba resquebrajándose, y Pam lidiaba con eso abandonando la escena. Sus padres aún vivían en Brazil, a sólo ciento diez kilómetros de ahí. Pasábamos la mayor parte de nuestro tiempo separados.

Llegué a casa del trabajo alrededor de las 8 a.m., y el teléfono sonó tan pronto entré por la puerta. Era mi madre. Ella conocía mi rutina.

“Vente por tu desayuno de siempre”, me dijo.

Mi desayuno de siempre era un buffet para uno, de dimensiones tales que sólo unos cuantos podrían terminárselo en una sola sentada. Imagínate: ocho rollos de canela Pillsbury, media docena de huevos revueltos, trescientos

gramos de tocino, y dos tazones de cereal Fruity Pebbles. No olviden que acababa de devorar una caja de donas y una malteada de chocolate. Ni siquiera tuve que responderle. Ella sabía que estaría ahí. La comida era mi droga de elección y yo siempre me tragaba hasta la última migaja.

Colgué, cambié el canal de la televisión, y entré a la bañera, desde donde pude escuchar la voz del narrador filtrarse a través del vapor. Captaba algunos fragmentos. "Los SEAL de la Marina… los más duros… del mundo". Me envolví una toalla alrededor de la cintura y corrí de vuelta a la sala. Era tan grande, que la toalla apenas si cubría mi gordo trasero, pero me senté en el sillón y no me moví por treinta minutos.

El programa seguía a una generación de entrenamiento en demolición subacuática básica SEAL (BUD/S por sus siglas en inglés) en su "Semana Infernal": la más ardua serie de tareas en el entrenamiento físicamente más demandante del ejército. Yo veía a esos hombres sudar y sufrir mientras atravesaban pistas de obstáculos lodosas, corrían en la arena blanda sosteniendo troncos sobre sus cabezas y tiritando en un oleaje de hielo. El sudor se acumulaba en mi cuero cabelludo, estaba literalmente al filo del asiento mientras veía a algunos hombres —de los más fuertes del grupo— tirar la toalla y rendirse. Tenía sentido. Sólo un tercio de quienes comenzaban el entrenamiento BUD/S lograba completar la Semana Infernal, y en todo mi tiempo de preparación como para-rescatista, no recordaba haberme sentido tan mal como esos hombres se veían. Estaban hinchados, irritados, sin dormir, exhaustos, muertos andando, y yo estaba celoso de ellos.

Entre más observaba, más seguro estaba de que había respuestas sepultadas bajo todo ese sufrimiento. Respuestas que yo necesitaba. Más de una vez la cámara paneaba hacia el interminable océano espumeante, y cada vez que lo hacía yo me sentía patético. Los SEAL eran todo lo que yo no era. Lo suyo se trataba de orgullo, dignidad y la clase de excelencia que viene de bañarse en el fuego, de ser golpeado un montón de veces, y volver por más, una y otra vez. Eran el equivalente humano de la espada más dura y filosa que puedas imaginar. Buscaban la flama, tomaban los embates por el tiempo que fuera necesario, más tiempo aún, hasta volverse temerarios y letales. No estaban motivados. Estaban determinados. El programa se acabó con la graduación. Veintidós orgullosos hombres estaban de pie hombro con

hombro en sus uniformes blancos de gala antes de que la cámara hiciera un acercamiento a su oficial al mando.

“En una sociedad donde la mediocridad en demasiadas ocasiones es el estándar y es demasiado a menudo recompensada”, dijo, “existe una intensa fascinación por los hombres que detestan la mediocridad, que se rehúsan a definirse a sí mismos en términos convencionales, y que buscan trascender las capacidades humanas tradicionalmente reconocidas. Este es exactamente el tipo de persona que el entrenamiento BUD/S está diseñado para encontrar. La clase de hombre que encuentra una manera de completar todas y cada una de las tareas haciendo lo mejor que puede. La clase de hombre que se adaptará y superará todos y cada uno de los obstáculos”.

En ese momento sentí como si el oficial al mando estuviera hablándome directamente a mí, pero después de que el programa terminó, caminé de vuelta al baño, fui al espejo, y me miré de la cabeza a los pies. Se notaban cada uno de mis 135 kilos. Era todo lo que aquellos que me odiaban en mi pueblo de origen decían que sería: sin educación, sin habilidades para el mundo real, cero disciplina y un callejón sin salida de futuro. La mediocridad hubiera sido un ascenso gigantesco. Estaba al fondo del barril de la vida, inserto en los desechos de la sociedad, pero por primera vez en demasiado tiempo, estaba despierto.

Casi no hablé con mi madre durante el almuerzo, y sólo comí la mitad de mi desayuno de siempre porque mi mente estaba en asuntos no resueltos. Nunca había dejado de anhelar ser parte de una unidad élite de operaciones especiales y, bajo todas las capas de carne y de fracaso, ese deseo continuaba ahí. Ahora estaba regresando a la vida, gracias a la azarosa aparición de un programa que continuaba operando en mí como un virus expandiéndose de célula a célula, tomando el control.

Se convirtió en una obsesión que no me podía sacudir. Cada mañana después del trabajo por casi tres semanas, llamaba a reclutadores en servicio activo de la Marina y les contaba mi historia. Telefoneaba a oficinas por todo el país. Les decía que estaba dispuesto a mudarme si ellos conseguían meterme al entrenamiento SEAL. Todos me rechazaron. La mayoría no estaban interesados en candidatos con un servicio militar previo. Una oficina de reclutamiento local estaba intrigada y quería conocerme en persona, pero

cuando llegué con ellos se rieron de mí en mi cara. Era demasiado pesado, y a sus ojos era sólo otro aspirante con delirios. Me fui de esa junta sintiéndome de la misma forma.

Después de llamar a todas las oficinas de reclutamiento en servicio activo que pude encontrar, marqué a la unidad local de reservas de la Marina, y hablé con el suboficial Steven Schaljo por primera vez. Schaljo había trabajado con múltiples escuadrones F-14 ocho años antes de unirse al personal de reclutamiento en San Diego, donde los SEAL entrenan. Él trabajaba día y noche y rápidamente ascendió de rango. Su mudanza a Indianápolis vino con una promoción y el reto de encontrar reclutas para la Marina en medio de los maizales. Tan sólo llevaba en su trabajo en Indianápolis diez días cuando lo llamé, y si me hubiera contestado cualquier otra persona probablemente no estarías leyendo este libro. Pero a través de una combinación de pura suerte y una persistencia terca, encontré a uno de los mejores reclutadores de la Marina, un hombre cuya labor preferida era encontrar diamantes en bruto —personas con servicio previo como yo deseosas de enrolarse de nuevo y esperando llegar a formar parte de operaciones especiales.

Nuestra conversación inicial no duró mucho. Me dijo que podía ayudarme y que debería ir a conocerlo en persona. Eso me sonó familiar. Tomé mis llaves y manejé directo a su oficina, pero no tenía muchas esperanzas. Cuando llegué media hora más tarde él ya estaba al teléfono con la administración del BUD/S.

Cada marinero en esa oficina —todos ellos blancos— estaban sorprendidos de verme excepto Schaljo. Si yo era un peso pesado, Schaljo era un peso pluma de 1.73 metros, pero no parecía perturbado por mi tamaño, al menos no en un principio. Era extrovertido y cálido, como cualquier vendedor, pero podía darme cuenta de que había algo de pit bull en él. Me condujo por un pasillo para pesarme, y mientras estaba parado en la báscula pude ver una gráfica pegada a la pared. Para mi altura el peso máximo permitido en la Marina era de ochenta y siente kilos. Contuve mi aliento, metí la panza lo más que pude e inflé mi pecho en un triste intento de evitar el humillante momento donde seguramente sería rechazado. Ese momento nunca llegó.

“Eres un chico grande”, Schaljo me dijo, sonriendo y moviendo la cabeza, mientras escribía mis 135 kilos en la historia médica de su carpeta. “La Marina tiene un programa que le permite a reclutas en las reservas pasar al servicio activo. Eso es lo que haremos para tu caso. Va a volverse obsoleto al final del año, por lo que tenemos que conseguir que te clasifiquen antes de eso. El punto es, tienes algo de trabajo que hacer, pero eso ya lo sabías”. Seguí sus ojos a la gráfica de peso y la revisé de nuevo. Él asintió con la cabeza, sonrió, me dio una palmada en el hombro y me dejó para que me enfrentara con mi realidad.

Tenía menos de tres meses para perder cuarenta y ocho kilos.

Parecía una tarea imposible, lo cual es una razón por la que no renuncié a mi empleo. La otra eran las ASVAB. Esa prueba de pesadilla había regresado a la vida como el jodido monstruo de Frankenstein. Las había pasado ya una vez para enrolarme en la Fuerza Aérea, pero para calificar al BUD/S tenía que obtener un puntaje mucho más alto. Por dos semanas estudié todo el día y atacaba pestes cada noche. No estaba haciendo ejercicio todavía. Mi seria pérdida de peso aún tendría que esperar.

Realicé las pruebas en una tarde de sábado. El lunes siguiente llamé a Schaljo. “Bienvenido a la Marina”, me dijo. Me dio las buenas noticias primero. Me había ido excepcionalmente bien en algunas partes y era ahora, oficialmente, un reservista; pero sólo había sacado 44 en comprensión mecánica. Para calificar al BUD/S necesitaba por lo menos 50. Por lo que debía volver a hacer las ASVAB en cinco semanas.

Hoy en día a Steven Schaljo le gusta llamar a nuestro encuentro azaroso “destino”. Él dijo que pudo sentir mi determinación desde el primer momento en que hablamos, y que creyó en mí desde el comienzo, lo cual fue la razón por la que mi peso no significó un impedimento para él, pero después de las ASVAB yo estaba lleno de dudas. Así que tal vez lo que ocurrió más tarde esa noche fue también una forma de destino, o una muy urgente dosis de intervención divina.

No voy a decir el nombre del restaurante donde sucedió porque si lo hiciera nunca volverías a comer ahí y yo tendría que conseguir un abogado. Basta decir que este lugar era un desastre. Revisé las trampas externas primero y

encontré una rata muerta. Dentro, había otros tres roedores muertos —un ratón y dos ratas— en las trampas pegajosas, y cucarachas en la basura que no había sido recogida. Sacudí mi cabeza, me puse de rodillas bajo el lavabo y rocié dentro de un pequeño agujero en la pared. No lo sabía aún, pero había encontrado su columna de anidación y cuando el veneno la tocó comenzaron a dispersarse.

Dentro de segundos sentí que algo se escabullía hasta mi nuca. Me la quité de encima, y giré el cuello hacia arriba para encontrarme con una tormenta de cucarachas lloviendo al suelo de la cocina desde un panel abierto en el techo. Había encontrado la veta principal de las cucarachas y la peor infestación que jamás había visto en mi trabajo en Ecolab. Seguían y seguían apareciendo. Las cucarachas aterrizaban en mis hombros y en mi cabeza. Parecía que el piso se movía de tantas que eran.

Dejé mi rociador, tomé mis trampas pegajosas y salí lo más rápido que pude. Necesitaba aire fresco y más tiempo para averiguar cómo iba a librar a ese restaurante de alimañas. Consideré mis opciones en mi camino al basurero a tirar a los roedores, abrí la tapa, y encontré a un mapache vivo, siseando de enojo. Me mostró sus amarillentos colmillos y se lanzó contra mí. Azoté la puerta del basurero para cerrarla.

¿Qué carajos? Pero en serio, de verdad, ¿qué jodidos carajos? ¿Cuándo iba a ser realmente suficiente? ¿Estaba dispuesto a permitir que mi triste presente se convirtiera en un jodido futuro? ¿Cuántos años más esperaría, cuántos años quemaría, preguntándome si existía algún propósito superior allí afuera esperándome? Supe en ese momento que si no tomaba acción y comenzaba a andar por el camino de mayor resistencia, iba a permanecer en este infierno mental por siempre.

No volví a entrar al restaurante. No recogí mi equipo. Encendí mi camioneta, me detuve por una malteada de chocolate —mi té reconfortante de aquellos días— y manejé a casa. Todavía estaba oscuro cuando llegué. No me importó. Me quité mi ropa de trabajo, me puse unos pantalones deportivos y me até las agujetas de mis tenis para correr. Hacía más de un año que no corría, pero salí a la calle listo para ir por seis kilómetros.

Duré 400 metros. Mi corazón se aceleró. Estaba tan mareado que tuve que sentarme al borde de un campo de golf para recuperar mi aliento antes de hacer la lenta caminata de vuelta a mi casa, donde mi malteada derretida me estaba esperando para reconfortarme en otro fracaso más. La tomé, la bebí y me tiré en mi sofá. Mis ojos se llenaron de lágrimas.

¿Quién carajos me creía? Había nacido siendo nada, no había demostrado nada y todavía no valía ni un carajo. David Goggins, ¿un SEAL de la Marina? Ajá, claro. Qué sueño de humo. No podía ni correr por la cuadra por cinco minutos. Todos mis miedos e inseguridades que había embotellado mi vida entera empezaron a caerme encima. Estaba al borde de rendirme y renunciar de una vez por todas. Fue entonces que encontré mi viejo y muy maltratado VHS de la película Rocky (la misma copia que había tenido por quince años), la puse dentro de la máquina, y la adelanté a mi escena favorita: el round 14.

La primera película de Rocky es todavía una de mis favoritas de todos los tiempos porque se trata de un boxeador asalariado que no sabe nada, no tiene prospectos y vive en la pobreza. Incluso su propio entrenador no quiere trabajar con él. Entonces, de la nada, se le otorga una oportunidad por el título yendo contra el campeón, Apollo Creed, el más temido boxeador de la historia; un hombre que había noqueado a cada oponente al que se había enfrentado. Todo lo que Rocky desea es ser el primero en completar la pelea sin ser noqueado por Creed. Ya eso por sí mismo lo volvería alguien de quien podría estar orgulloso por primera vez en su vida.

La pelea está más reñida de lo que nadie anticipó, sangrienta e intensa, y para la mitad Rocky es castigado con más y más golpes. Está perdiendo el encuentro y, en el round 14, lo tiran al suelo rápidamente; pero vuelve a levantarse en seguida en medio del ring. Apollo se dirige hacia él, acechándolo como un león. Le suelta agudos puñetazos por la izquierda, golpea a un lento Rocky con una asombrosa combinación, le asesta un severo gancho derecho, y luego otro. Lo acorrala a una esquina. Las piernas de Rocky parecen de gelatina. Ni siquiera puede reunir la fuerza para levantar sus brazos y defenderse. Apollo le da otro gancho derecho a Rocky al costado de la cabeza, luego otro con el puño izquierdo y un despiadado tercer gancho derecho al mentón que termina por tumbar a Rocky.

Apollo se retira a la esquina opuesta alzando los brazos, pero incluso boca abajo sobre ese ring, Rocky no se rinde. Mientras el réferi comienza la cuenta hasta el diez, Rocky se arrastra hacia las cuerdas. Mickey, su propio entrenador, le insta a que se quede en el suelo, pero Rocky no le hace caso. Se levanta en una rodilla, luego a cuatro puntos. El réferi va en el seis cuando Rocky se agarra de las cuerdas y se pone en pie. El público enloquece, y Apollo se voltea a verlo aún erguido. Rocky le indica con un gesto a Apollo que regrese. Los hombros del campeón se hunden de incredulidad.

La pelea no ha terminado todavía.

Apagué la televisión y pensé en mi propia vida. Era una vida desprovista de determinación y de pasión, pero estaba seguro de que si continuaba rindiéndome ante mi miedo y mis sentimientos de insuficiencia, éstos dictarían mi futuro para siempre. La única otra opción que tenía era intentar encontrar el poder dentro de las emociones que me habían abatido, aprovecharlas y utilizarlas para fortalecerme y levantarme. Eso es exactamente lo que hice.

Tiré mi malteada a la basura, me até las agujetas de los tenis, y volví a salir a la calle. En mi primera salida a correr, sentí un severo dolor en mis piernas y en mis pulmones a los 400 metros. Mi corazón se aceleró mucho y me detuve. Esta vez sentí el mismo dolor, mi corazón aumentó su velocidad como un carro calentándose, pero seguí corriendo y el dolor comenzó a desvanecerse. Cuando me detuve a recuperar el aliento, ya había corrido un kilómetro y medio.

Fue entonces que me di cuenta por primera ocasión que no todas las limitaciones físicas y mentales son reales, y que yo tenía un hábito de rendirme demasiado pronto. También estaba consciente de que requeriría cada gramo de coraje y dureza que pudiera reunir para conseguir lo imposible. Estaba contemplando horas, días, y semanas completas de sufrimiento ininterrumpido. Tendría que empujarme al mero límite de mi mortalidad. Tenía que aceptar la posibilidad muy real de morir debido a que esta vez no renunciaría, sin importar qué tanto se acelere mi corazón y sin importar el dolor. El problema era que no tenía un plan de batalla a seguir, no tenía un manual. Era necesario crear uno desde cero.

Un día normal iba más o menos así. Me despertaba a las 4:30 a.m., me comía un plátano y comenzaba a estudiar los libros de las pruebas ASVAB. Alrededor de las 5 a.m., llevaba mi libro a la bicicleta fija donde sudaba y estudiaba simultáneamente durante dos horas. Recuerda, mi cuerpo era un desastre. Aún no podía correr por kilómetros seguidos, así que tenía que quemar todas las calorías que pudiera en la bicicleta. Después manejaba a la preparatoria Carmel donde me metía a la alberca para un nado de dos horas. De ahí me iba al gimnasio para una rutina de entrenamiento que incluía press de banca, press inclinado y muchos ejercicios de piernas. Subir de masa corporal era el enemigo. Necesitaba muchas repeticiones, y hacía cinco o seis sets de 100 a 200 repeticiones cada uno. Entonces era momento de volver a la bicicleta fija por dos horas más.

Estaba hambriento constantemente. La cena era mi única comida de verdad por día, pero no incluía demasiado. Cenaba una pechuga de pollo a la parrilla con vegetales salteados y una pizca de arroz. Después de la cena hacía otras dos horas de bicicleta, me iba a dormir, despertaba y lo repetía todo otra vez, sabiendo que las probabilidades en mi contra llegaban hasta el cielo. Lo que estaba tratando de lograr era como un estudiante de seis aplicando a Harvard, o como entrar en un casino y apostar cada centavo que posees a un solo número de la ruleta y actuar como si el éxito fuera una conclusión inevitable. Estaba apostando todo lo que tenía en mí mismo sin ninguna garantía.

Me pesaba dos veces por día, y en dos semanas había bajado once kilos. Mi progreso no hizo más que mejorar mientras continuaba con mi trabajo arduo, y el sobrepeso comenzó a desvanecerse por capas. Diez días después pesaba 114 kilogramos, lo suficientemente liviano como para comenzar a hacer dominadas, lagartijas, y para comenzar a correr como loco. Continuaba despertándome, subiéndome a la bicicleta fija, yendo a la alberca, al gimnasio, pero también incorporé salidas a correr de tres, cinco y hasta seis kilómetros y medio. Tiré mis tenis y compré un par de Bates Lites, las mismas botas que los candidatos SEAL usan en la prueba BUD/S, y comencé a correr con ellas.

Con tanto esfuerzo, uno pensaría que mis noches eran de mucho descanso, pero estaban llenas de ansiedad. Mi estómago gruñía y mi mente daba vueltas. Soñaba con preguntas complejas en las pruebas ASVAB y temía el

entrenamiento del siguiente día. Estaba sacrificando tanto, con casi nada de combustible, por lo que la depresión se convirtió en un efecto secundario natural. Mi matrimonio fragmentado estaba virando en torno al divorcio. Pam me dejó muy claro que tanto ella como mi hijastra no se mudarían a San Diego conmigo, si es que por algún milagro lograba salirme con la mía. Ellas se quedaban en Brazil la mayor parte del tiempo, y cuando estaba solo en Carmel, vivía en un gran abatimiento. Me sentía al mismo tiempo inútil e irremediable mientras mi corriente infinita de pensamientos autoderrotistas tomaba fuerza.

Cuando la depresión te asfixia, borra toda la luz y te deja sin nada a qué aferrarte por esperanza. Todo lo que ves es negatividad. Para mí, la única manera de lograr mi objetivo era alimentarme de mi depresión. Tenía que darle la vuelta y convencerme de que toda esa duda y ansiedad era una confirmación de que ya no estaba viviendo sin rumbo. Mi tarea podría resultar ser imposible pero al menos estaba de vuelta en una maldita misión.

Algunas noches, cuando me sentía deprimido, llamaba a Schaljo. Él estaba siempre en su oficina temprano en la mañana y tarde en la noche. No le confié el asunto de mi depresión porque no quería que dudara de mí. Aprovechaba esas llamadas para conseguir ánimos. Le contaba cuántos kilos había bajado y cuánto estaba esforzándome, y él me recordaba que siguiera estudiando para las pruebas ASVAB.

Entendido.

Tenía la banda sonora de Rocky en un casete y escuchaba Going the Distance para encontrar inspiración. En largas sesiones sobre la bicicleta y corriendo, con esas trompetas retumbando en mi cabeza, me imaginaba atravesando el entrenamiento BUD/S, aventándome al agua helada y conquistando la Semana Infernal. Lo anhelaba, lo esperaba, pero para cuando llegué a 114 kilos, mi misión de calificar para ser un SEAL ya no era más una fantasía. Tenía una buena posibilidad de lograr algo que la mayor parte de la gente, incluyéndome a mí, piensa que es imposible. Aún así, había días malos. Una mañana no mucho después de bajar de los 114 kilos, me pesé y sólo había disminuido medio kilogramo en comparación con el día anterior. Eso era todo en lo que pensé mientras corría diez kilómetros y

nadaba dos. Estaba exhausto y adolorido cuando llegué al gimnasio para mi rutina usual de tres horas.

Después de hacer más de 100 dominadas en una serie de sets, estaba de vuelta en la barra para una serie de máximas repeticiones hasta el fallo. Cuando empecé, mi objetivo era lograr doce pero mis manos me quemaban como fuego mientras estiraba mi barbilla sobre la barra por la décima ocasión. Por semanas, la tentación de rebajar la meta había estado presente constantemente, pero siempre me rehusaba. Ese día, sin embargo, el dolor era demasiado y después de la onceava dominada me rendí, me solté de la barra y terminé mi entrenamiento faltándome una dominada.

Esa última dominada se quedó conmigo, junto con ese medio kilo. Traté de sacarlos de mi cabeza pero no me dejaban jodidamente solo. Me atosigaban en el camino a casa, y en mi mesa de la cocina mientras me comía una pechuga delgada de pollo a la plancha y una papa al horno insípida. Sabía que no dormiría esa noche a menos que hiciera algo al respecto, así que tomé mis llaves.

“Si haces atajos no vas a lograrlo”, me decía, gritando, mientras manejaba de vuelta al gimnasio. “¡No hay atajos para ti, Goggins!”.

Hice mi entrenamiento completo de dominadas otra vez. Una dominada faltante me costó otras 250 más, y hubieron otros episodios similares. Sin importar cuándo, si me saltaba una salida a correr, o nadar, porque tenía hambre o estaba cansado, siempre regresaba a darme una tunda aún más fuerte. Esa era la única manera en que podía controlar a los demonios en mi mente. De cualquier manera habría sufrimiento. Tenía que escoger entre el sufrimiento físico en el momento, o la angustia mental de preguntarme si esa dominada perdida, o esa última vuelta en la piscina, o esos 400 metros que me salté de la pista, terminarían costándome la oportunidad de mi vida. Era una decisión sencilla. Cuando se trataba de los SEAL, no iba a dejarle nada a la suerte.

En la víspera de las pruebas ASVAB, a cuatro semanas del inicio del entrenamiento, estar dentro del peso no era más una preocupación. Ya había bajado hasta los noventa y ocho kilos y era más rápido y fuerte de lo que había sido nunca. Estaba corriendo diez kilómetros diarios, andando en

bicicleta más de treinta y dos kilómetros, y nadando más de tres. Todo durante lo más frío del invierno. Mi lugar preferido para correr era la pista de diez kilómetros de Monon, un camino de asfalto para caminar y andar en bicicleta rodeado de árboles en Indianápolis. Era el reino de los ciclistas, mamás de los suburbios empujando carriolas para correr, guerreros de fin de semana y adultos mayores. Para entonces, Schaljo me había pasado la orden de advertencia de los SEAL de la Marina. Incluía todos los ejercicios que se esperaba que completara durante la primera fase de las pruebas BUD/S, y yo estaba feliz de hacerlos al doble. Sabía que 190 hombres usualmente clasifican para un típico entrenamiento SEAL pero sólo alrededor de cuarenta llegan hasta el final. Yo no quería ser sólo uno de esos cuarenta. Yo quería ser el mejor.

Pero tenía que pasar la maldita batería de pruebas ASVAB primero. Había estado estudiando intensamente cada segundo libre. Si no estaba entrenando, estaba en la mesa de la cocina, memorizando fórmulas y repasando cientos de palabras de vocabulario. Ya que mi entrenamiento físico iba bien, toda mi ansiedad se concentró en las pruebas ASVAB como grapas en un imán. Esta era mi última oportunidad para tomar el examen antes de que mi elegibilidad para ser un SEAL expirara. No era muy listo, y basado en mi desempeño académico pasado no había ninguna buena razón para creer que pasaría con un puntaje suficiente como para calificar y entrar a los SEAL. Si fallaba, mi sueño moriría, y estaría a la deriva y sin propósito una vez más.

La batería de pruebas se llevó a cabo en un pequeño salón de clases en el Fuerte Benjamin Harrison en Indianápolis. Había alrededor de treinta personas ahí, y todos éramos jóvenes. La mayoría acababan de salir de la preparatoria. A cada uno nos asignaron una vieja computadora de escritorio. En el pasado mes, el examen se había digitalizado y yo no tenía experiencia con computadoras. Ni siquiera pensé que podría operar la maldita máquina, ya no digamos responder las preguntas, pero el programa demostró ser a prueba de tontos y llegué a sentirme cómodo.

Las AVSAB tienen diez secciones, y me había resultado todo muy fácil hasta que llegué a la parte de comprensión mecánica, mi suero de la verdad. Dentro de la siguiente hora tendría una idea de si había estado mintiéndome a mí mismo o si tenía el material necesario para convertirme en un SEAL. Cuando una pregunta surgía para la cual no tenía respuesta, la marcaba en mi

hoja de trabajo con una raya. Había alrededor de treinta preguntas en esa sección y para cuando terminé el examen, había adivinado por lo menos diez veces. Necesitaba acertar en unas cuantas o no entraría.

Después de completar la sección, el programa me indicó enviar todo el paquete a la computadora del administrador al frente del salón donde mis resultados serían tabulados instantáneamente. Eché un vistazo sobre mi monitor y lo vi sentado ahí, esperando. Apunté con el cursor, hice clic y abandoné la habitación. Temblando de energía nerviosa, caminé por el estacionamiento por varios minutos antes de finalmente subirme en mi Honda Accord, pero no encendí el motor. No podía irme.

Me senté en el asiento del conductor por quince minutos con una mirada fija al horizonte. Pasarían por lo menos dos días antes de que Schaljo me llamase para darme los resultados, pero la respuesta al acertijo que era mi futuro ya existía. Y yo sabía exactamente dónde estaba y necesitaba saber la verdad. Me recompuse, volví a entrar, y me acerqué al adivino que me diría mi futuro.

“Señor, tiene que decirme lo que saqué en este jodido examen”, le dije. Me volteó a ver, sorprendido, pero no cedió.

“Lo siento, hijo. Esto es el gobierno. Hay un sistema para cómo hacemos las cosas”, me dijo. “No hice las reglas pero tampoco puedo romperlas”.

“Señor, no tiene idea de lo que este examen significa para mí, para mi vida. ¡Lo es todo!”. Volteó a ver mis ojos con la mirada fija por lo que se sintieron como cinco minutos, y luego giró hacia su máquina.

“Estoy rompiendo todo el reglamento haciendo esto”, me dijo. “¿Goggins, verdad?” Yo asentí y me moví atrás de su asiento mientras él buscaba por los archivos. “Ahí estás. Felicitaciones, sacaste 65. Es un gran puntaje”. Estaba haciendo referencia a mi puntaje general, pero eso no me importaba. Todo dependía en que obtuviera un puntaje de 50 donde contaba más.

“¿Cuánto saqué en comprensión mecánica?” Se encogió de hombros, hizo clic y deslizó hacia abajo, y ahí estaba. Mi nuevo número favorito brillaba en su pantalla: 50.

“¡SÍ!” grité. “¡SÍ ¡SÍ!”.

Aún había un puñado de personas tomando la prueba, pero este era el momento más feliz de mi vida y no podía reprimirlo. Seguía gritando “¡sí!” al máximo de mis pulmones. El administrador casi se cae de su silla y todos en la habitación se me quedaron viendo como si estuviera loco. ¡Si tan sólo supieran lo empecinado que había estado! Por dos meses había dedicado mi existencia entera a este momento y, diablos, iba a disfrutarlo. Me apresuré a mi auto y grité más.

“¡Eso carajo!”.

En mi camino a casa llamé a mi madre. Ella era la única persona, además de Schaljo, que presenció mi metamorfosis. “Lo logré”, le dije, con lágrimas en mis ojos. “¡Lo logré carajo! Voy a ser un SEAL”.

Cuando Schaljo llegó a trabajar el siguiente día, recibió las noticias y me llamó. ¡Él había enviado mi paquete de reclutamiento y acababa de escuchar que había entrado! Podía notar que estaba feliz por mí, y orgulloso de que lo que vio en mí la primera vez que nos conocimos terminó por ser real.

Pero no todo fue color de rosa. Mi esposa me había dado un ultimátum insinuado y ahora tenía que tomar una decisión. Abandonar la oportunidad por la que había trabajado tanto y mantenerme casado, o divorciarme y tratar de convertirme en un SEAL. Al final, mi elección no tenía nada que ver con mis sentimientos hacia Pam o hacia su padre. Él se había disculpado conmigo, por cierto. Se trataba de quién era y de quién quería ser. Era un prisionero de mi propia mente y esta oportunidad era mi última posibilidad de ser libre.

Celebré mi victoria de la manera en que cualquier candidato a SEAL debería celebrar. Trabajando más duro que nunca. La mañana siguiente y por las próximas tres semanas pasé tiempo en la piscina, amarrado a un cinturón con peso de siete kilos. Nadaba bajo el agua por cincuenta metros cada vez y caminaba a lo largo de la alberca bajo el agua, con un ladrillo en cada mano, todo en una sola respiración. El agua no sería mi jodida dueña esta vez.

Cuando terminé, nadé un kilómetro o dos, luego me dirigí a un estanque cerca de la casa de mi madre. Recuerda, esto era Indiana —el Medio oeste de Estados Unidos— en diciembre. Los árboles no tenían hojas. Estalactitas de hielo colgaban como cristales de los aleros de las casas y la nieve cubría como una sábana la tierra en todas direcciones, pero el estanque no estaba completamente congelado todavía. Me metí en las aguas heladas, vestido en pantalones de camuflaje, una camiseta café de mangas cortas, y botas, floté de espaldas sobre el agua y vislumbré el cielo gris. El agua helada me cubría, el dolor era agudísimo, y yo lo amaba jodidamente. Después de unos minutos salí del agua y comencé a correr, chorros de agua saliéndose de mis botas, arena en mi ropa interior. Dentro de segundos, mi camiseta estaba congelada contra mi pecho, mis pantalones hechos hielo en los puños.

Fui a la pista para correr de Monon. El vaho salía de mi nariz y boca mientras gruñía y esquivaba corredores y paseantes. Civiles. Sus cabezas giraban mientras aceleraba y comenzaba a correr a toda velocidad, como Rocky en el centro de Filadelfia. Corrí tan rápido como pude por tanto tiempo como pude, desde un pasado que ya no me definía más, hacia un futuro indeterminado. Mi única certeza era que habría dolor y que habría un propósito.

Y yo estaba listo.

-

RETO #3

El primer paso en el viaje hacia una mente resistente es salir de tu zona de confort de manera regular. Saca del cajón tu diario y escribe todas las cosas que no te gustan o te hacen sentir incómodo. En particular aquellas que sabes que son buenas para ti.

Ahora sal y realiza una de ellas, y luego hazlo de nuevo.

En las siguientes páginas, te estaré pidiendo que imites lo que vayas leyendo hasta cierto punto, pero no hay necesidad de que busques tu propia meta imposible y la consigas por la vía rápida. Esto no se trata de cambiar tu vida instantáneamente, es sobre avanzar poco a poco y hacer esos cambios sostenibles. Eso quiere decir dirigirse al nivel microscópico y hacer algo que detestamos jodidamente todos los días. Incluso si es tan sencillo como tender tu cama, lavar los platos, planchar tu ropa o levantarte antes del amanecer y correr seis kilómetros diariamente. Una vez que eso se vuelve cómodo, llévalo a ocho y luego a diez kilómetros. Si tú ya haces estas cosas, entonces busca aquellas que no estás haciendo. Todos tenemos en nuestras vidas áreas que ignoramos o que podemos mejorar. Encuentra la tuya. A menudo escogemos concentrarnos en nuestras fortalezas más que en nuestras debilidades. Aprovecha este tiempo para volver de tus debilidades tus fortalezas.

Hacer cosas —aunque sean acciones pequeñas— que te hagan sentir incómodo ayudará a volverte una persona fuerte. Entre más seguido puedas hacerte sentir incómodo, más fuerte te volverás, y pronto desarrollarás un diálogo productivo y dinámico contigo mismo en situaciones estresantes.

Tómate una foto o video fuera de tu zona de confort, postéala en redes sociales describiendo lo que estás haciendo y por qué, y no olvides incluir los hashtags #zonadeincomodidad (#discomfortzone) #caminodemasresistencia (#pathofmostresistance) #nomepuedeslastimar (#canthurtme) #tareaimposible (#impossibletask).

CAPÍTULO CUATRO

TOMANDO ALMAS

La primera granada aturdidora nos explotó de cerca, y a partir de ahí todo se desenvolvió en cámara lenta. Un minuto antes estábamos en el área común, hablando tonterías, viendo películas de guerra, preparándonos para la batalla que sabíamos que vendría. Esa primera explosión condujo a otra y, de pronto, el Pete el Psicótico, como le apodábamos, estaba frente a nosotros, gritando al máximo de sus pulmones, con las mejillas rojas como manzanas y la vena de su sien derecha hinchada. Cuando gritaba, sus ojos se le ponían saltones y su cuerpo entero temblaba.

"¡Sepárense! ¡Carajo! ¡Largo! ¡Vamos, vamos, vamos!".

Mis compañeros de tripulación y yo salimos corriendo hacia la puerta en fila, justo como lo habíamos planeado. Afuera, varios SEAL de la Marina estaban disparando sus M60 a la oscuridad hacia un enemigo invisible. Era el mal sueño que todos habíamos estado esperando nuestras vidas enteras: la pesadilla lúcida que nos definiría o nos mataría. Cada impulso que teníamos nos decía que nos tiráramos al piso, pero en ese momento, movernos era nuestra única opción.

El repetitivo ruido, grave y profundo, de las ametralladoras nos penetraba hasta las entrañas, el halo naranja de otra explosión en la cercanía nos proveyó de una impresión de violenta belleza, y nuestros corazones latían como martillos mientras nos reuníamos en el Molino, que era la explanada de asfalto principal, para esperar órdenes. Esta era toda una guerra, pero no sería peleada en ninguna costa extranjera. Esta, como la mayoría de las batallas que peleamos en la vida, sería ganada o perdida en nuestras propias mentes.

Pete el Psicótico llegó pisando fuerte al Molino lleno de baches, sus cejas escurriendo sudor, la boca de su rifle humeando en la noche neblinosa. "Bienvenidos a la Semana Infernal, caballeros", nos dijo, calmadamente esta vez, con esa pronunciación arrastrada que tenía, cantada, como de surfista de

California. Nos volteó a ver de arriba a abajo como un depredador echándole ojo a su presa. “Será un gran placer para mí verlos sufrir”.

Oh, y vaya que habría sufrimiento. Pete el Psicótico determinaba los tiempos y las cantidades de dominadas, sentadillas, aleteos de piernas, desplantes con salto y lagartijas dive bomber que debíamos realizar. Entre tanto, él y sus compañeros instructores nos rociaban con agua helada usando mangueras, carcajeándose todo el maldito tiempo. Eran incontables repeticiones en serie tras serie sin ningún final a la vista.

Mis compañeros y yo estábamos reunidos cerca unos de otros, cada uno parado sobre huellas de pie de rana estarcidas, vigilados por la estatua de nuestro santo patrono: El hombre rana, una criatura escamosa extraterrestre de las profundidades con manos y pies palmeados, filosas garras y un maldito abdomen de lavadero. A su derecha estaba la infame campana de cobre. Siempre, desde aquella mañana en que llegué a casa de trabajar matando cucarachas y entré en el rollo de ser un SEAL de la Marina, era este el lugar donde había buscado estar. El Molino: una gran losa de asfalto que derramaba historia y miseria.

El entrenamiento básico de demolición submarina/SEAL (BUD/S por sus siglas en inglés) dura seis meses y está dividido en tres fases. La primera fase se trata completamente de entrenamiento físico. La segunda fase consta de entrenamiento de buceo, donde aprendemos cómo navegar bajo el agua e implementar discretos sistemas de buceo de circuito cerrado que no emiten burbujas y reciclan nuestro dióxido de carbono en aire nuevamente respirable. La tercera fase es entrenamiento de guerra terrestre. Pero cuando la mayoría de las personas se imaginan el entrenamiento BUD/S piensan en la primera fase, pues esas son las semanas que ablandan a los nuevos reclutas hasta que la generación se reduce de alrededor de 120 hombres, a la dura y reluciente columna vertebral que son los veinticinco a cuarenta hombres más merecedores del tridente. El emblema que le dice al mundo que no debes intentar estupideces con nosotros.

Los instructores BUD/S logran esto haciendo que los reclutas vayan más allá de sus límites perceptibles, retando su hombría e insistiendo en estándares físicos objetivos de fuerza, vigor y agilidad. Estándares que están convertidos en pruebas. En esas primeras tres semanas de entrenamiento

teníamos que, entre otras cosas, trepar por cuerdas verticales de diez metros, recorrer una pista de obstáculos de un kilómetro repleta de retos tipo American Ninja Warrior en menos de diez minutos, y correr seis kilómetros y medio en la arena en menos de treinta y dos minutos. Pero si me preguntas, todo eso era un juego de niños. No podía ni compararse con el crisol de la primera fase.

La Semana Infernal es algo completamente distinto. Es medieval y aparece rápido, detonando apenas a la tercera semana del entrenamiento. Cuando el dolor punzante en tus músculos iba en aumento y vivíamos día y noche con una sensación inquietante de hiperventilación, de nuestro aliento saliéndose del ritmo físico, de nuestros pulmones inflándose y desinflándose como sacos de lona apretados fuertemente por los puños de un demonio, durante 130 horas seguidas. Esa es una prueba que rebasa por mucho lo físico y revela tu corazón y tu carácter. Más que nada, revela tu mentalidad, lo cual es exactamente para lo que está diseñada.

Todo esto sucedía en el Centro de Mando Naval de Guerra Especial en el remilgado Coronado Island; una trampa de turistas al sur de California que se mete en el delgado Point Loma y protege a la Marina de San Diego del abierto océano Pacífico. Pero incluso el sol dorado de California no podía embellecer al Molino, y gracias a Dios por eso. Me gustaba feo. Esa baldosa de agonía era todo lo que siempre había deseado. No porque amara el sufrimiento, sino porque necesitaba conocer si tenía o no lo necesario para pertenecer.

El asunto es que la mayoría de la gente no lo tiene.

Para cuando comenzó la Semana Infernal, por lo menos cuarenta hombres ya habían renunciado, y cuando lo hicieron los forzaron a caminar hasta la campana, tocarla tres veces, y colocar su casco en el concreto. El sonar la campana fue introducido por primera vez durante la época de la guerra de Vietnam porque muchos jóvenes renunciaban durante las evoluciones y simplemente se iban caminando a las barracas. La campana era una manera de mantener un seguimiento de los reclutas, pero desde entonces se había convertido en un ritual que uno debía realizar para apropiarse del hecho de que estaba renunciando. Para quien se rinde, la campana es el cierre. Para mí, cada repicar sonaba a progreso.

Nunca me agradó mucho Pete el Psicótico, pero no pude objetar los detalles de su trabajo. Él y sus compañeros instructores estaban ahí para seleccionar a los mejores de la manada. Además, no estaba yendo tras los más débiles. Estaba en mi cara mucho, y de sujetos más grandes que yo también. Incluso los reclutas más pequeños eran fornidos. Yo era un hombre más en una flota de especímenes alfa provenientes del extremo este y del sur, de las playas obreras de California así como de las muy adineradas; unos cuantos de los maizales como yo, y muchos de los pastizales texanos. Cada generación BUD/S tiene su buena porción de texanos cabrones, fuertes, rudos y rurales. De ningún estado salen más marinos SEAL. Debe ser algo en la barbacoa, pero Pete el Psicótico no tenía favoritos. Sin importar de dónde veníamos o quiénes éramos, él merodeaba como una sombra de la que no podíamos deshacernos. Riéndose, gritando o silenciosamente insultándonos en nuestras narices, tratando de hurgar en la mente de cualquier hombre que intentaba romper.

A pesar de todo esto, la primera hora de la Semana Infernal fue, en realidad, divertida. Al estallar esa acometida demente de explosiones, disparos y gritos, ni siquiera estás pensando en la pesadilla por venir. Estás montando en un subidón de adrenalina porque sabes que estás cumpliendo con un rito de iniciación en la sagrada tradición del guerrero. Los reclutas miran alrededor del Molino, emocionadísimos, pensando, "¡sí, estamos en la Semana Infernal cabrones!". Ah, pero la realidad suele patearnos a todos en los dientes más temprano que tarde.

"¿A esto llaman dar el ancho?" Preguntó Pete el Psicótico a nadie en particular. "Esta podría ser la generación más patética que jamás ha pasado por el programa. Ustedes son una vergüenza hecha y derecha hasta para ustedes mismos".

Se deleitaba en esta parte del trabajo. Pasar por encima y entre nosotros, con la huella de su bota en el charco de nuestro sudor, saliva, mocos, lágrimas y sangre. Él pensaba que era fuerte. Todos los instructores lo hacían y lo eran, porque ya eran marinos SEAL. Ese hecho por sí solo los ponía en el territorio de un logro inusual. "Ustedes muchachos no podrían haber cargado ni mi suspensorio cuando atravesé la Semana Infernal, puedo decirles eso".

Sonreí para mí mismo y seguí perseverando mientras Pete el Psicótico pasaba cerca. Tenía la complexión de un defensa de fútbol americano, rápido y fuerte, ¿pero había sido una maldita arma mortal durante su Semana Infernal? ¡Señor, lo dudo muy cabrón, señor!

Miró a su jefe, el oficial al mando de la primera fase. No había duda alguna sobre él. No hablaba mucho y no lo necesitaba. Medía 1.85 metros, pero proyectaba una sombra más larga. El tipo era musculoso también. Estoy hablando de 102 kilogramos de músculo duro como el acero, sin una sola onza de simpatía. Se veía como un gorila lomo plateado, y por esa referencia era conocido como SBG (por las siglas de "silverback gorilla" en inglés). SBG se alzaba imponente como un padrino del dolor, haciendo cálculos silenciosos, tomando notas mentales.

"Señor, mi pito se está poniendo duro de sólo pensar en esas vaginas abiertas lloriqueando y renunciando como pequeñas perras quejumbrosas esta semana", dijo Pete el Psicótico. SBG le respondió con un ligero movimiento de cabeza mientras el Psicótico me miraba fijamente. "Oh, y tú renunciarás", dijo muy quedo. "Yo me encargaré de eso".

Las amenazas de Pete el Psicótico daban más miedo cuando las decía en un tono relajado como ese, pero hubo bastantes ocasiones en que sus ojos se le oscurecían, su ceja se torcía, la sangre se le subía a la cara, y liberaba un grito que le salía de la base de la punta de sus pies a la coronilla de su calva cabeza. Una hora después de haber comenzado la Semana Infernal, se arrodilló, puso su cara a centímetros de la mía mientras yo terminaba una serie más de lagartijas, y se soltó.

"¡Vayan a las olas, miserables mierdas!".

Habíamos estado en el entrenamiento BUD/S por casi tres semanas para este punto, y habíamos hecho carreras varias veces subiendo y bajando la berma de cuatro metros y medio de alto que dividía a la playa del extendido conjunto de edificios de hormigón conformado por oficinas, casilleros, barracas, y salones de clases del complejo BUD/S. Usualmente para recostarnos en aguas poco profundas, completamente vestidos, y luego revolcarnos en la playa —hasta que estábamos cubiertos de arena de la cabeza a los pies— antes de remontar de vuelta al Molino, goteando

pesadamente con agua salada y arena, lo cual aumentaba el grado de dificultad en la barra de dominadas. El ritual se llamaba “ponerse mojado y arenoso”, y querían que tuviéramos arena en los oídos, dentro de la nariz, y en cada orificio del cuerpo, pero esta vez estábamos a punto de experimentar algo llamado la tortura del oleaje, el cual es una clase única de bestia.

Tal como nos lo indicaban, nos metíamos a las olas gritando como senseis. Completamente vestidos, tomados de los brazos, caminábamos por el agua hacia la zona de impacto. El oleaje estaba picado esa noche sin luna, casi a la altura de la cabeza, y las olas caían retumbando como truenos espumeantes en grupos de tres o cuatro. El agua helada nos encogía los testículos y se robaba el aliento de nuestros pulmones mientras nos azotaban las olas.

Esto sucedió en los primeros días de mayo, y en la primavera el océano en la costa de Coronado fluctúa entre los quince y los diecisiete grados Celsius. Flotábamos subiendo y bajando como un solo cuerpo; como un collar de perlas de cabezas flotantes escaneando el horizonte por cualquier pista de una ola, la cual, orábamos, pudiéramos ver aproximarse antes de que nos arrollara. Los surfistas de nuestro grupo detectaban la perdición antes y anunciaban las olas para que pudiéramos sumergirnos debajo justo a tiempo. Después de unos diez minutos, el Psicótico nos ordenó de vuelta a tierra. A punto de la hipotermia, salimos en grupo de la zona de oleaje y esperamos en posición de firmes, mientras nos revisaba el doctor en búsqueda de señales de hipotermia. Ese ciclo continuaría repitiéndose. El cielo estaba embadurnado de rojos y naranjas. La temperatura bajaba agudamente mientras la noche acechaba con llegar.

“Díganle adiós al sol, caballeros”, nos dijo SBG. Haciéndonos saludar a la puesta de sol. Un reconocimiento simbólico de una verdad inconveniente. Estábamos a punto de que se nos congelara el culo.

Después de una hora, volvíamos a nuestra agrupación de botes conformada por seis personas, y nos parábamos en la orilla pito contra nalga, acercándonos lo más posible unos a otros para calentarnos, pero era inútil. Los huesos estaban traqueteando por toda la fila en esa playa. Todos estábamos temblando como martillos hidráulicos y moqueando, un estado físico que revelaba las condiciones estremecedoras de mentes haciéndose

añicos; mentes que estaban comenzando a comprender la realidad de que esta mierda apenas había comenzado.

Incluso en los días más arduos de la primera fase antes de la Semana Infernal, cuando el gran volumen de repeticiones trepando la cuerda y haciendo lagartijas, y dominadas, y aleteos de piernas aplastan tu espíritu, puedes encontrar una manera de sobrellevarlo. Porque sabes que sin importar lo terrible que sea, irás a casa esa noche, encontrarás a tus amigos para cenar, verás una película, tal vez hasta cogerás, y dormirás en tu propia cama. El punto es, incluso en los días miserables puedes fijarte en una salida del infierno que es real.

La Semana Infernal no ofrece tal amor. En particular en el día uno, después de una hora de haber comenzado ya nos tenían ahí de pie, tomados de los brazos, encarando al océano Pacífico, entrando y saliendo de las olas durante horas. En el medio se nos obsequiaban carreras a toda velocidad en la arena suelta para calentarnos. Usualmente nos hacían cargar nuestro rígido bote inflable o un tronco sobre la cabeza, pero el calor, si alguna vez llegaba, duraba siempre poco porque cada diez minutos nos rotaban de vuelta al agua.

El reloj marchaba lentamente esa primera noche mientras el frío se apresuraba en llegar, colonizándonos hasta la médula tan exhaustivamente que las carreras en la arena dejaron de surtir efecto alguno. No habría más bombas, ni más disparos, y muy pocos gritos. En lugar de lo anterior, un inquietante silencio expandía y entumecía nuestro espíritu. En el océano, todo lo que podíamos escuchar eran las olas cayendo sobre nosotros, el agua de mar que tragábamos haciendo rugir nuestras tripas y nuestros propios dientes temblando.

Cuando tienes tanto frío y estás tan estresado, la mente no puede comprender las siguientes 120 y más horas. Cinco días y medio sin dormir no pueden romperse en pequeñas partes. No hay manera de atacarlo sistemáticamente, por esta razón cada persona que alguna vez ha tratado de convertirse en un SEAL se ha hecho a sí mismo esta sencilla pregunta durante su primera dosis de tortura de oleaje:

“¿Por qué estoy aquí?”.

Esas inocuas palabras burbujeaban en nuestras ansiosas mentes cada vez que éramos succionados bajo una ola monstruosa a la medianoche, cuando ya estábamos al límite de la hipotermia. Porque nadie tiene que convertirse en un SEAL. No nos reclutaron a la fuerza. Convertirse en SEAL es una decisión propia. Y lo que esa simple pregunta revelaba en el calor de la batalla era que cada segundo que permanecíamos en el entrenamiento también constituía una elección, lo cual hacía que toda la noción de convertirse en un SEAL se viera como masoquismo. Es tortura voluntaria. Y eso no tiene sentido para nada con la mente racional, lo cual genera que esas cuatro palabras hagan a tantos hombres venirse abajo.

Los instructores saben todo esto, claro, y ese es el motivo por el cual dejan de gritar desde temprano. En vez, a medida que avanzaba la noche, el Pete el Psicótico nos consolaba como un hermano mayor preocupado. Nos ofrecía sopa caliente, una ducha cálida, cobijas, y un viaje de vuelta a las barracas. Esa era la carnada para quebrar a los que querían renunciar, y el cosechaba cascos a diestra y siniestra. Estaba llevándose las almas de aquellos que se rendían porque no podían responder esa simple pregunta. Lo entiendo. Cuando es apenas domingo y sabes que vas a seguir hasta el viernes y ya tienes mucho más frío del que has tenido en toda tu vida, te ves tentado a creer que no lo aguantarás y que nadie más puede. Los hombres casados estaban pensando, “podría estar en casa ahora, acurrucado con mi hermosa esposa, en vez de aquí temblando y sufriendo”. Los solteros estaban pensando, “podría estar a la cacería de coger ahora mismo”.

Es difícil ignorar ese tipo de señuelo reluciente, pero esta era mi segunda vuelta en las primeras etapas de las pruebas BUD/S. Ya había probado la maldad de la Semana Infernal como parte de la generación 230. No lo logré, pero no había renunciado. Me habían sacado por motivos médicos después de contraer neumonía doble. Desafié las órdenes del doctor tres veces y traté de mantenerme en la pelea, pero eventualmente me forzaron a ir a las barracas y me regresaron al día uno, semana uno, generación 231.

Todavía no estaba completamente recuperado de ese episodio de neumonía cuando mi segunda generación BUD/S arrancó. Mis pulmones seguían llenos de moco y cada tosido agitaba mi pecho y sonaba como si un rastrillo estuviera raspando el interior de mis alvéolos. De todas maneras, me

gustaban más mis posibilidades esta vez porque estaba preparado, y porque estaba con unos compañeros que eran unos cabrones hijos de puta.

Los equipos de tripulación del entrenamiento BUD/S eran seleccionados por altura debido a que esos eran quienes te ayudarían a cargar tu bote a donde quiera que vayas una vez que comience la Semana Infernal. No obstante, el tamaño por sí mismo no garantizaba que tus compañeros serían duros, y los míos eran un grupo de inadaptados y bichos raros.

Estaba yo, el exterminador que había bajado cuarenta y cinco kilos y había hecho los exámenes ASVAB dos veces sólo para entrar al entrenamiento SEAL y ser regresado al principio casi inmediatamente. También teníamos al fallecido Chris Kyle. Lo conoces como el más mortal francotirador en la historia de la Marina. Fue tan exitoso, que los hajjis en Faluya pusieron una recompensa de $80,000 dólares sobre su cabeza y se convirtió en una leyenda viviente entre los marines que protegió como miembro del Equipo SEAL Tres. Ganó la medalla Estrella de Plata y cuatro Estrellas de Bronce por valentía, dejó el ejército, y escribió el libro American Sniper (Francotirador), que después se convirtió en una película protagonizada por el jodido Bradley Cooper. Pero en ese entonces era un simple tejano palurdo, vaquero de rodeo, que apenas si decía una maldita palabra.

Estaba Bill Brown, alias el “Fenómeno Brown”. La mayoría de la gente sólo lo llamaba Fenómeno, y él lo odiaba porque había sido tratado como uno toda su maldita vida. De muchas maneras era la versión blanca de David Goggins. Se crio para ser duro en los pueblos ribereños al sur de Jersey. Los niños más grandes de su vecindario se burlaban de él y lo molestaban por su paladar hendido o porque era lento en las clases, lo cual hizo que el apodo se popularizara. Se metió en suficientes peleas por ser molestado que eventualmente cayó en un centro de detención juvenil por un período de seis meses. Para cuando tenía diecinueve, estaba viviendo solo en un barrio bajo, tratando de llegar a fin de mes como ayudante de una gasolinera. No lo estaba consiguiendo. No tenía un abrigo ni un auto. Se transportaba a todas partes usando una oxidada bicicleta de diez velocidades, literalmente congelándose las bolas. Un día después del trabajo, se detuvo en una oficina de reclutamiento naval porque sabía que necesitaba estructura y un propósito, y ropa para el frío. Le contaron de los SEAL, y él quedó intrigado,

pero tampoco sabía nadar. Al igual que yo, se enseñó a sí mismo, y después de tres intentos finalmente pasó el examen SEAL de natación.

Lo siguiente que aconteció fue que Brown llegó al BUD/S, en donde el apodo de "Fenómeno" lo persiguió. Le fue excelente en el entrenamiento físico y pasó fácilmente por la primera fase, pero no era ni de cerca tan seguro en el salón de clases. La preparación de los SEAL de la Marina en buceo es tan compleja mentalmente como lo es físicamente, pero pudo arreglárselas y llegó a dos semanas de convertirse en un graduado del programa BUD/S cuando, en una de sus evoluciones finales de guerra terrestre, falló al reensamblar su arma en una evolución cronometrada conocida como "práctica de armas". Brown atinó a las dianas pero falló en el tiempo, y quedó reprobado del BUD/S en el último momento.

Pero él no se rindió. No señor, el Fenómeno Brown no iba a rendirse. Había escuchado historias sobre él antes de que apareciera conmigo en la generación 231. Estaba peleado con el mundo todo el tiempo y me agradó inmediatamente. Era un cabrón muy rudo y exactamente el tipo de compañero por el que firmé para ser enviado a la guerra. Cuando cargamos nuestro bote del Molino a la arena por primera vez, me aseguré de que fuéramos los dos hombres al frente, donde el bote es más pesado. "Fenómeno Brown", le grité, "¡nosotros seremos los pilares del Boat Crew Two!" Él volteó a verme y yo le sostuve la mirada.

"No me digas ese maldito apodo, Goggins", me dijo refunfuñando.

"¡Pues no te muevas de posición, hijo! ¡Tú y yo, al mero frente, toda la maldita semana!".

"Entendido", dijo él.

Tomé el liderazgo del Boat Crew Two (Equipo de Bote Dos) desde el principio, y hacer que los seis de nosotros llegáramos al final de la Semana Infernal era en lo que estaba más concentrado. Todos se alinearon porque ya me había probado ante ellos, y no sólo en el Molino. En los días previos a que comenzara la Semana Infernal se me metió en la cabeza que necesitábamos robar el horario de nuestros instructores. Le conté mi idea a mi equipo una noche cuando estábamos pasando el rato juntos en el salón de

clases, el cual fungía también como nuestra sala de convivencia. Mis palabras cayeron en oídos sordos. Algunos compañeros se rieron pero todos los demás me ignoraron y volvieron a sus estúpidas conversaciones superficiales.

Yo entendía por qué. No tenía sentido. ¿Cómo se supone que íbamos a conseguir una copia de esa mierda? E incluso si lo lográbamos, ¿la anticipación no lo haría peor? ¿Y qué si nos atrapaban? ¿El riesgo valía la pena?

Yo pensaba que sí lo valía, porque había probado ya la Semana Infernal. Brown y otros cuantos también, y sabíamos lo sencillo que es renunciar cuando te ves confrontado con niveles de dolor y cansancio que no creías posibles. Ciento treinta horas de sufrimiento bien podrían ser mil cuando sabes que no podrás dormir y que no habrá alivio en ningún momento cercano. Y nosotros sabíamos una cosa más también. La Semana Infernal es un juego mental. Los instructores usan nuestro sufrimiento para pelar nuestras capas, no para encontrar a los mejores atletas. Sino para encontrar las mentes más fuertes. Eso es algo que los que renuncian no entienden hasta que es demasiado tarde.

¡Todo en la vida es un juego mental! Cuando somos abatidos por los dramas de vivir, grandes y pequeños, estamos olvidando que no importa qué tan fuerte sea el dolor, no importa qué tan horrorosa sea la tortura, todas las cosas malas terminan. Olvidar eso pasa justo cuando cedemos el control de nuestras emociones y acciones a otras personas, lo cual puede suceder fácilmente cuando el dolor está en su punto máximo. Durante la Semana Infernal, los hombres que renunciaron sentían que estaban corriendo en una caminadora a su máxima maldita velocidad sin ningún tablero al alcance. Pero, ya sea que lo hayan descubierto o no, esa es una ilusión en la cual cayeron.

Entré a la Semana Infernal sabiendo que yo mismo me había puesto ahí, que quería estar ahí, y que tenía todas las herramientas que necesitaba para ganar este jodido juego, lo cual me daba la pasión para perseverar y tomar el control sobre la experiencia. Me permitía jugar rudo, manipular las reglas, y buscar una ventaja donde sea y cuando sea hasta que el claxon sonara en la tarde del viernes. Para mí esto era la guerra, y los enemigos eran los

instructores ¡quienes descaradamente nos dijeron que su objetivo era quebrarnos y hacernos renunciar! Tener su horario en mente nos ayudaría a ir reduciendo el tiempo al memorizar qué venía después y, más que eso, nos otorgaría una victoria justo al comenzar. Lo cual nos daría algo a lo cual aferrarnos durante la Semana Infernal cuando esos cabrones estén dándonos una tunda.

“Oye, cabrón, no estoy jugando”, le dije. “¡Necesitamos ese horario!”.

Pude ver a Kenny Bigbee, el único otro hombre negro en la generación 231, alzar una ceja desde el lado opuesto de la habitación. Él había estado en mi primera generación BUD/S, y se lastimó justo antes de la Semana Infernal. Ahora estaba de vuelta para su segundo intento. “Ay, mierda” dijo. “David Goggins está de regreso en el tronco”.

Kenny sonrió ampliamente y yo me doblé de la risa. Él había estado en la oficina del instructor escuchando cuando los doctores estaban tratando de sacarme de mi primera Semana Infernal. Fue durante una evolución con troncos en el entrenamiento físico. Nuestros equipos de tripulación estaban cargando un tronco como una unidad de un lado al otro de una playa, mojados, llenos de sal y de arena. Yo estaba corriendo con un tronco en mis hombros, vomitando sangre. Una mezcla de moco y sangre chorreaba de mi nariz y boca, y los instructores periódicamente me tomaban y me sentaban a un lado porque pensaban que podría caer muerto. Pero cada vez que giraban la cabeza estaba de vuelta en acción. De vuelta en el tronco.

Kenny seguía escuchando la misma frase en la radio esa noche. “Necesitamos sacar a Goggins de ahí”, dijo una voz.

“Entendido, señor. Goggins está sentado”, otra voz crepitaba. Entonces, después de un segundo, Kenny escuchaba ese chirrido de la radio otra vez. “¡Ah, mierda, Goggins está de vuelta en el tronco. Repito, Goggins está de vuelta en el tronco!”.

Kenny amaba contar esa historia. Con sus 1.55 metros y sus setenta y siete kilos, era más pequeño que yo y no era parte de nuestro equipo, pero yo supe que podía confiar en él. De hecho, no había nadie mejor para el trabajo. Durante la generación 231, Kenny fue encargado con la tarea de mantener la

oficina del instructor limpia y ordenada, lo cual quería decir que él tenía acceso. Esa noche, entró de puntillas en territorio enemigo, tomó un horario de un archivo, le sacó una copia, y la regresó a su lugar antes de que nadie supiera que faltaba. Justo así habíamos conseguido nuestra primera victoria antes de que siquiera comenzara el mayor reto mental de nuestras vidas.

Por supuesto, saber que algo se aproxima es sólo una pequeña parte de la batalla. Porque la tortura es la tortura, y en la Semana Infernal la única manera de llegar hasta el final es atravesando la experiencia. Con una mirada o unas pocas palabras, me aseguraba de que nuestra tripulación estuviera dando el ancho en todo momento. Cuando nos parábamos en la playa sosteniendo nuestro bote sobre nuestras cabezas, o corríamos con troncos de un lado al otro, íbamos con fuerza, y durante la tortura del oleaje yo tarareaba la canción más triste y épica de Platoon, mientras nos adentrábamos en el océano Pacífico.

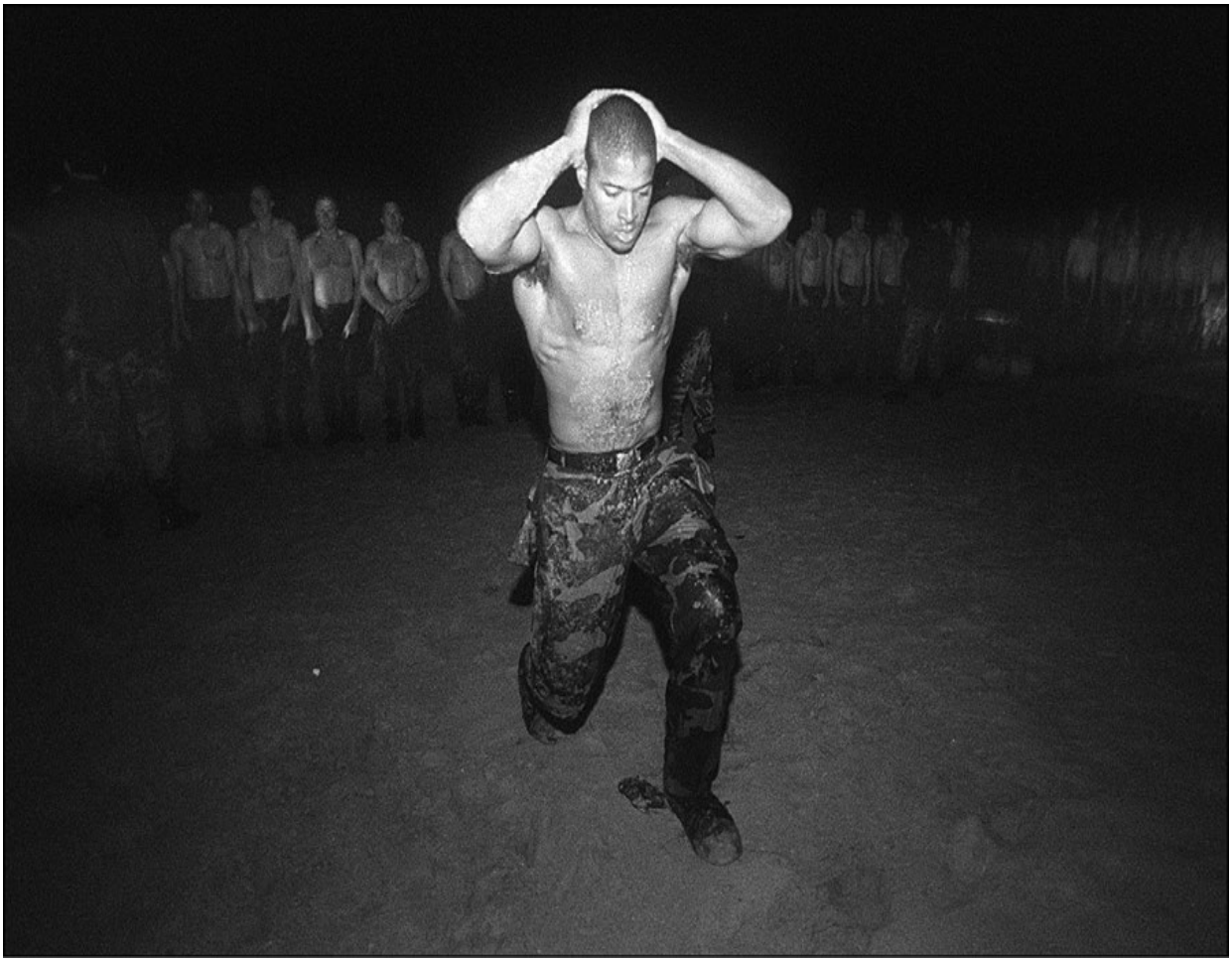
Siempre he encontrado inspiración en las películas. Con Rocky conseguí motivarme para alcanzar mi sueño de ser aceptado en el entrenamiento SEAL, pero Platoon me ayudaría a mí y a mi equipo a encontrar poder durante las oscuras noches de la Semana Infernal, cuando los instructores estuvieran burlándose de nuestro dolor, diciéndonos lo patéticos que éramos y mandándonos al alto oleaje una y otra vez. Adagio para cuerdas era la música de una de mis escenas favoritas en Platoon, y con una niebla que te hiela los huesos envolviéndonos, yo abría los brazos como Elías cuando le está disparando el Viet Cong, y cantaba con huevos. Todos habíamos visto esa película juntos durante la primera fase, y mis tácticas tenían el efecto doble de encabronar a los instructores e inspirar a mi equipo. Encontrar momentos de risa en el dolor y el delirio volteaba de cabeza toda la experiencia melodramática para nosotros. Nos daba cierto control sobre nuestras emociones. De nuevo, todo esto era un juego mental, y estaba jodidamente seguro de que no iba a perder.

Pero los juegos más importantes dentro del juego eran las carreras que los instructores organizaban entre los equipos de tripulación. Mierda, casi todo en el entrenamiento BUD/S era una competencia. Corríamos con botes y troncos por toda la playa. Teníamos competencias de remo, incluso hicimos el maldito curso de obstáculos cargando un tronco o un bote entre escollos. Los cargábamos mientras nos balanceábamos en vigas estrechas, sobre

troncos giratorios, y a través de puentes de cuerda. Lo lanzábamos por encima de una pared alta, y lo dejábamos caer al pie de una red de carga de nueve metros de alto mientras trepábamos hacia arriba y a través de esa maldita cosa. El equipo ganador era casi siempre recompensado con descanso y los equipos perdedores tenían tundas extras por parte de Pete el Psicótico. Se les ordenaba realizar series de flexiones y sentadillas en la arena mojada, carreras de velocidad en la berma, con sus cuerpos temblando de agotamiento, lo cual se sentía como fracaso encima de fracaso. El Psicótico se los hacía saber también. Se burlaba en sus caras mientras acosaba a los que renunciaban.

“Son absolutamente patéticos”, decía. “¡Espero que renuncies porque si te permiten llegar al campo vas a hacer que nos maten a todos!”.

Mirarlo amonestar a mis compañeros me daba una sensación dual. No me importaba que estuviera haciendo su trabajo, pero era un bravucón, y nunca me han agradado los bravucones. Había estado tras de mí desde que regresé al entrenamiento BUD/S, y desde temprano decidí que le mostraría que no podía afectarme. Entre episodios de tortura de oleaje, cuando la mayoría de los compañeros se ponen pito a nalgas para transferirse calor, cuerpo a cuerpo, yo me paraba aparte. Todos los demás estaban temblando. Yo ni siquiera me sacudía, y veía lo mucho que eso le molestaba.



Durante la Semana Infernal

El único lujo que teníamos durante la Semana Infernal era la comida. Comíamos como reyes. Estamos hablando de omelets, pollo rostizado y papas, filete, sopa caliente, pasta con salsa de carne, todo tipo de fruta, brownies, refresco, café y mucho más. La condición era que teníamos que correr un kilómetro y medio hacia allá y de regreso, con un bote de noventa kilos sobre nuestras cabezas. Siempre me iba del comedor con un sándwich de crema de maní escondido en mis bolsillos mojados y arenosos para devorarlo en la playa cuando los instructores no estuvieran mirando. Un día, después del almuerzo, Pete el Psicótico decidió hacernos correr un poco más de un kilómetro. Se hizo obvio a los cuatrocientos metros, al aumentar el ritmo del paso, que no nos estaba llevando de vuelta al Molino.

“¡Ustedes muchachos más vale que mantengan el maldito paso!” nos gritó, mientras un equipo de bote se retrasaba. Yo verifiqué con mis compañeros.

“¡Vamos a quedarnos sobre este cabrón! ¡Qué se joda!”.

“Entendido”, dijo el Fenómeno Brown. Fiel a su palabra, se había quedado conmigo al frente del bote —en los dos puntos más pesados— desde el domingo en la noche, y sólo se estaba volviendo más fuerte.

El Psicótico nos llevó por la arena suelta por más de seis kilómetros. Trataba al máximo de perdernos, pero nosotros éramos su sombra. Cambiaba de cadencia. Un instante estaba corriendo a toda velocidad, luego estaba agachado, con las piernas abiertas, agarrándose las bolas y haciendo “marcha de elefante”, luego trotaba al ritmo de un corredor antes de arrancarse corriendo a toda potencia por la playa. Para entonces el bote más cercano estaba medio kilómetro detrás, pero nosotros le pisábamos los malditos talones. Imitábamos cada uno de sus movimientos y nos rehusábamos a que nuestro bravucón obtuviera ninguna satisfacción a nuestras expensas. Él podía haberse fregado a todos los demás ¡pero no pudo con el Boat Crew Two!

La Semana Infernal era la ópera del diablo, y se desarrollaba en un crescendo, llegando a su punto más alto de tormento el miércoles y quedándose ahí hasta que terminaba el viernes por la tarde. Para el miércoles estábamos todos lastimados, irritados al máximo. Nuestros cuerpos enteros eran frambuesas gigantes que exudaban pus y sangre. Mentalmente éramos zombis. Los instructores nos hicieron realizar simples levantamientos de bote y estábamos arrastrándonos. Incluso mi equipo apenas pudo levantar el bote. Mientras tanto, el Psicótico y SBG y los otros instructores nos vigilaban de cerca, buscando por debilidades como siempre.

Tenía un auténtico odio por los instructores. Eran mi enemigo y estaba harto de que estuvieran tratando de hurgar en mi cerebro. Miré a Brown, y por primera vez en toda la semana se veía tembloroso. Todo el equipo se veía así. Mierda, yo también me sentía miserable. Mi rodilla era del tamaño de una toronja y cada paso que daba le prendía fuego a mis nervios, lo cual es el motivo por el que buscaba algo que me diera combustible para seguir. Me concentré en Pete el Psicótico. Estaba harto de ese hijo de perra. Los

instructores se veían calmados y cómodos. Nosotros estábamos desesperados, y ellos tenían lo que a nosotros nos faltaba: ¡energía! Era momento de darle la vuelta al juego y ocupar terreno en sus cabezas.

Cuando su hora de salida llegara esa noche y manejaran a casa después de su enclenque turno de ocho horas mientras nosotros todavía estábamos dándole duro, quería que pensaran en el Boat Crew Two. Quería perseguirlos mientras estuvieran acostándose en la cama con sus esposas. Quería ocupar tanto espacio en sus mentes que ni siquiera pudieran lograr que se les parara. Para mí eso sería tan poderoso como ponerles un cuchillo en los genitales. Así que implementé un proceso que ahora llamo "tomar almas".

Volteé a mirar a Brown. "¿Sabes por qué te llamo Fenómeno?" le pregunté. Me miró mientras bajábamos el bote, y luego lo levantábamos sobre nuestras cabezas como robots destartalados en batería de reserva. "¡Porque eres uno de los cabrones más duros que he conocido en mi maldita vida!" Sonrió. "¿Y saben qué le digo a estos hijos de perra justo aquí?" apunté con mi codo a los nueve instructores reunidos en la playa, tomando café y hablando de tonterías. "Les digo que ¡se pueden ir a la mierda!" Bill asintió y entrecerró los ojos para mirar a nuestros torturadores, mientras yo volteaba a ver al resto del equipo. "¡Ahora hay que arrojar bien alto esta mierda y enseñarles quiénes somos!".

"Jodidamente hermoso", dijo Bill. "¡Hagámoslo!".

En cuestión de segundos mi equipo entero había cobrado vida. No sólo levantábamos el bote sobre nuestras cabezas y lo dejábamos caer con fuerza, sino que lo arrojábamos en el aire, lo atrapábamos sobre nosotros, tocábamos la arena con él y lo volvíamos a arrojar otra vez. Los resultados fueron inmediatos e innegables. Nuestro dolor y cansancio se desvanecieron. Cada repetición nos volvía más rápidos y fuertes, y cada vez que arrojábamos el bote hacia arriba cantábamos.

"¡NO PUEDEN LASTIMAR AL BOAT CREW TWO!".

Ese era nuestro jódanse a los instructores, y teníamos toda su atención mientras nos elevábamos con nuestro segundo aire. En el día más difícil de la semana más dura del entrenamiento más rudo del mundo, el Boat Crew

Two estaba moviéndose a la velocidad del rayo y burlándose de la Semana Infernal. Las miradas en los rostros de los instructores contaban una historia por sí mismas. Sus bocas abiertas como si estuvieran atestiguando algo que nadie había visto antes. Algunos apartaban la mirada, casi avergonzados. Sólo SBG se veía satisfecho.

□□□

Desde esa noche en la Semana Infernal he implementado el concepto de "tomar almas" incontables veces. Tomar almas es un boleto para encontrar tu propia reserva de poder y montarte en un segundo aire. Es la herramienta que puedes invocar para ganar cualquier competencia o vencer cualquier obstáculo en la vida. Puedes utilizarlo para triunfar en una partida de ajedrez, o para conquistar a un adversario en un asunto de política de oficina. Puede ayudarte a sobresalir en una entrevista de trabajo o en la escuela. Y sí, también puede ser utilizado para ganar en cualquier tipo de desafíos físicos, pero recuerda, este es un juego que estás realizando contigo mismo. A menos que estés involucrado en una competencia física, no estoy sugiriendo que intentes dominar a alguien o aplastar su espíritu. De hecho, los otros ni siquiera necesitan saber que estás haciendo este juego. Esta es una táctica para que seas la mejor versión de ti mismo cuando el deber te llame. Es un juego mental que estás llevando a cabo contigo.

Tomar el alma de alguien quiere decir que tienes una ventaja táctica. La vida entera se trata de buscar ventajas tácticas, por esta razón robamos el horario de la Semana Infernal e íbamos pisándole los talones al Psicótico en aquella carrera, y por esta razón también hacía un espectáculo de mí mismo al ir hacia el oleaje, tarareando el tema de la película Platoon. Cada uno de esos incidentes era una acción desafiante que nos empoderaba.

Pero las acciones desafiantes no son siempre la mejor manera de tomar el alma de alguien. Todo depende del terreno en el que estés. Durante el BUD/S, a los instructores no les importaba que uno buscara ventajas como esa. Lo respetaban siempre y cuando también estuvieras rompiéndola. Debes

hacer tu propia tarea. Conoce el terreno en el cual estás operando, cuándo y dónde puedes empujar los límites, y cuándo debes de alinearte con el resto.

Después realiza un inventario de tu mente y tu cuerpo en la víspera de la batalla. Haz una lista de tus inseguridades y debilidades, así como de las de tu oponente. Por ejemplo, si estás sufriendo de acoso por un bravucón, y sabes dónde te sientes insuficiente o inseguro, puedes adelantarte a cualquier insulto o crítica que él pueda proferirte. Puedes burlarte de ti mismo junto con él, lo cual le quita todo su poder. Si te tomas lo que hagan o digan los demás menos personalmente, ya no tienen cartas por usar. Los sentimientos son sólo sentimientos. Por otro lado, la gente que se siente segura consigo misma no necesita molestar a los demás. Cuidan a los otros. Así que si estás siendo acosado sabes de antemano que estás lidiando con una persona que tiene problemas en áreas que tú puedes explotar o tranquilizar. A veces la mejor manera de derrotar a un bravucón es, de hecho, ayudarlo. Si puedes pensar en dos o tres movimientos adelantadamente, te apoderarás de su proceso de pensamiento, y si haces esto habrás tomado su maldita alma sin que siquiera se haya dado cuenta.

Nuestros instructores SEAL eran unos bravucones, y no se dieron cuenta de los juegos mentales que estaba realizando durante esa semana para mantener al Boat Crew Two en óptimas condiciones. No tenían por qué. Supongo que estaban obsesionados con nuestras hazañas durante la Semana Infernal, pero no puedo estar seguro. Era una táctica mental que utilizaba para mantener mi ventaja y ayudar a nuestro equipo a prevalecer.

De la misma manera, si estás enfrentándote a un competidor por un ascenso, y sabes dónde te quedas corto, puedes trabajar en eso antes de la entrevista o evaluación. En ese escenario, reírse de tus propias debilidades no resolverá el problema. Debes dominarlas. Mientras tanto, si estás consciente de las vulnerabilidades de tu competidor puedes usarlas a tu favor, pero todo eso conlleva investigación. De nuevo, conoce el terreno, conócete a ti mismo, y más te vale que conozcas a tu adversario a detalle.

Una vez que estás en el calor de la batalla, todo dependerá de la permanencia. Si es un complicado desafío físico probablemente tendrás que derrotar a tus propios demonios antes de que puedas tomar el alma de tu oponente. Eso quiere decir ensayar respuestas a la sencilla pregunta que es

seguro que surja como una burbuja de pensamiento: "¿Por qué estoy aquí?". Si sabes que ese momento se aproxima y tienes tu respuesta lista, estarás equipado para tomar la decisión instantánea de ignorar la parte débil de tu mente y seguir avanzando. ¡Conoce por qué estás en la pelea para permanecer en la pelea!

¡Y nunca olvides que la angustia emocional y física es finita! Se termina eventualmente. Sonríe al dolor y míralo desvanecerse por al menos un segundo o dos. Si consigues hacer eso; si logras unir esos segundos y durar más de lo que tu oponente piensa que puedes, eso podría ser suficiente para agarrar un segundo aire. No hay ningún consenso científico al respecto del segundo aire. Algunos científicos piensan que es el resultado de endorfinas fluyendo por el sistema nervioso, otros creen que es un golpe de oxígeno que puede ayudar a disolver el ácido láctico, así como a aportar el glucógeno y triglicéridos que los músculos necesitan para funcionar. Algunos dicen que es puramente psicológico. Todo lo que sé es que dándolo todo cuando nos sentíamos derrotados fuimos capaces de tomar un segundo aire durante la peor noche de la Semana Infernal. Y una vez que tienes ese segundo aire respaldándote es fácil quebrar a tu oponente y robar su alma. La parte complicada es llegar a ese punto, porque el boleto a la victoria a menudo depende de sacar lo mejor de ti cuando te sientes de lo peor.

□□□

Después de triunfar en los levantamientos de bote, la generación entera fue obsequiada con una hora de sueño en una gran casa de acampar verde del ejército que habían montado en la playa y equipado con catres militares. Esos catres de mierda no tenían colchones, pero bien pudieron haber sido lujosas nubes rellenas de algodón porque una vez que estuvimos acostados todos nos quedamos dormidos.

Oh, pero el Psicótico no había terminado conmigo. Me dejó dormir sólo por un minuto, luego me despertó y me llevó a la playa para un tiempo uno a uno. Vio una oportunidad para hurgar en mi cabeza, al fin, y yo estaba desorientado mientras tambaleaba mar adentro solo, pero el frío me despertó.

Decidí saborear mi hora extra privada de tortura de oleaje. Cuando el agua estaba a la altura de mi pecho comencé a tararear el Adagio para cuerdas una vez más. Más fuerte esta vez. Lo suficientemente fuerte para que ese hijo de perra me escuchara sobre el tronar de las olas. ¡Esa canción me daba vida!

Había venido al entrenamiento SEAL para averiguar si era lo suficientemente duro como para pertenecer y me encontré con una bestia dentro de mí que jamás había sabido que existía. Una bestia a la cual acudiría a partir de ese momento cuando mi vida estuviera mal. Para el momento en que emergí de ese océano, me consideraba invencible.

Si tan sólo.

La Semana Infernal desgasta a cualquiera, y más tarde esa noche, a cuarenta y ocho horas de terminar, fui a una revisión médica a que me inyectaran Toradol en la rodilla para disminuir la inflamación. Para cuando estaba de vuelta en la playa, los equipos de tripulación estaban ya en el mar a la mitad de un ejercicio de remo. El oleaje estaba azotando y el viento remolineando. El Psicótico miró a SBG. "¿Qué carajos vamos a hacer con él?".

Por primera vez el Psicótico estaba dudoso y cansado de tratar de vencerme. Yo estaba listo, preparado para cualquier reto, pero él ya estaba harto; listo para darme unas vacaciones en un spa. Ahí fue cuando me di cuenta de que lo había superado; había tomado su alma. SBG tenía otras ideas. Me dio un chaleco salvavidas y unió una luz artificial a la parte trasera de mi sombrero.

"Sígueme", me dijo mientras corría por la playa. Lo alcancé y fuimos hacia el norte por fácil un kilómetro y medio. Para entonces apenas podíamos ver los botes y sus luces parpadeantes a través de la niebla y sobre las olas. "Muy bien, Goggins. ¡Ahora ve a nadar y encuentra a tu maldito bote!".

Había dado un balazo en mi más profunda inseguridad, había perforado mi confianza, y yo estaba pasmado y en silencio. Le lancé una mirada que decía, "¿estás bromeando?". Era un nadador decente para entonces, y la tortura del oleaje no me asustaba porque no estábamos tan lejos de la costa, ¿pero un nado hipotérmico en mar abierto, a un kilómetro de la costa, en medio de una tormenta, con dirección a un bote donde nadie tenía ni la menor idea de que me dirigía hacia ellos? Eso sonaba a una sentencia de

muerte, y no me había preparado para nada como eso. Pero algunas veces lo inesperado desciende como el caos, y sin advertencia alguna incluso los más valientes entre nosotros deben estar preparados para tomar riesgos y realizar tareas que parecen estar más allá de lo posible.

Para mí, en ese momento, todo se reducía a cómo quería ser recordado. Pude haberme rehusado a obedecer la orden, y no me habría metido en problemas porque no tenía un compañero de nado (en el entrenamiento SEAL siempre debes tener un compañero de nado), y era obvio que él me estaba pidiendo hacer algo que era extremadamente peligroso. Pero también sabía que mi objetivo al venir al entrenamiento SEAL era más que sólo llegar al otro lado con un tridente. Para mí era la oportunidad de medirme con lo mejor de lo mejor y de sobresalir entre la manada. Así que incluso a pesar de que no podía ver los botes más allá de las chocantes olas no había tiempo para meditar en el miedo. No había ninguna decisión que tomar en realidad.

"¿Qué estás esperando Goggins? ¡Mueve tu maldito culo hacia allá y no jodas esto!".

"¡Entendido!" Grité mientras corría a toda velocidad hacia las olas. El problema era que, amarrado a un chaleco salvavidas, curándome una rodilla lastimada, usando botas, apenas podía nadar un carajo y era casi imposible sumergirme por debajo del oleaje. Tuve que nadar sobre la cresta de las olas, y con mi mente manejando tantas variables, el océano parecía más frío que nunca. Tragué agua por galones. Era como si el océano estuviera separando mi mandíbula para abrirla e inundar mi sistema, y con cada trago, mi miedo se incrementaba.

No tenía idea de que en tierra SBG se estaba preparando para un rescate en caso de que sucediera el peor escenario posible. No sabía que él nunca había puesto a otro hombre en esa situación antes. No me daba cuenta de que estaba viendo algo especial en mí y, como cualquier otro líder fuerte, quería averiguar qué tan lejos podía llevarme; mientras él observaba la luz que llevaba amarrada flotar en la superficie, muy nervioso. Me dijo todo esto durante una conversación reciente que tuvimos. En ese momento, yo sólo estaba tratando de sobrevivir.

Finalmente pasé la zona de oleaje y nadé otro medio kilómetro mar adentro sólo para percatarme de que tenía seis botes frente a mí, entrando y saliendo de mi campo visual como un subibaja gracias a olas de metro y medio provocadas por el viento. ¡Ellos no sabían que yo estaba ahí! Mi luz era tenue, y en la parte baja del oleaje en la que estaba no podía ver nada. Sólo esperaba a que alguno de los botes apareciera bajando a toda velocidad de la cresta de una ola y me arrollara. Todo lo que podía hacer era ladrarle a la oscuridad como un león marino ronco.

"¡Boat Crew Two! ¡Boat Crew Two!".

Fue un pequeño milagro que mis compañeros me escucharan. Dieron la vuelta al bote, y el Fenómeno Brown me tomó con sus enormes manos y me arrastró hacia el interior como la pesca del día. Me recosté en medio del bote, con mis ojos cerrados, y tiritando violentamente por primera vez en toda la semana. Tenía tanto frío que no podía ocultarlo.

"Maldición, Goggins", dijo Brown, "¡debes estar loco! ¿estás bien?" Asentí una vez y me controlé. Yo era el líder de ese equipo y no podía permitirme mostrar debilidad. Tensé cada músculo en mi cuerpo, y mis temblores disminuyeron hasta detenerse por completo.

"Así es como se lidera desde el jodido frente", les dije, tosiendo agua salada como un ave herida. No pude mantener la seriedad por mucho. Tampoco mi equipo. Ellos sabían perfectamente que ese nado jodidamente loco no había sido mi idea.

Mientras el reloj avanzaba en la Semana Infernal, estábamos en el pozo de demostraciones, justo a las afueras del famoso y estrecho istmo Silver Strand de Coronado. El pozo estaba lleno de lodo frío y cubierto con agua helada. Había un puente de cuerda —dos líneas paralelas, una para los pies y otra para las manos— estirándose de extremo a extremo. Uno por uno, cada hombre debía cruzar mientras los instructores agitaban esa mierda con todas sus fuerzas, tratando de hacernos caer. Para mantener ese nivel de balance se requiere de tremenda fuerza en el centro del cuerpo, y estábamos todos destrozados y al límite de nuestra resistencia. Además, mi rodilla seguía jodida. De hecho, había empeorado y requería de una inyección contra el dolor cada doce horas. Pero cuando llamaron mi nombre, me trepé en esa

cuerda, y cuando los instructores comenzaron a agitarla, flexioné mis abdominales y me aferré con toda la fuerza que me quedaba.

Nueve meses antes había llegado a pesar 135 kilos y no podía correr ni 400 metros. En ese entonces, cuando estaba soñando con una vida diferente, recuerdo pensar que sólo atravesar la Semana Infernal sería el mayor honor de mi vida hasta ese momento. Incluso si nunca me graduaba del BUD/S, sobrevivir a la Semana Infernal por sí mismo sería significativo. Pero no simplemente sobreviví. Estaba a punto de terminar la Semana Infernal como el primero de mi grupo, y por primera vez, sabía que era un cabrón duro.

En algún tiempo, estuve tan concentrado en fallar que me atemorizaba siquiera intentar. Ahora tomaría cualquier desafío. Toda mi vida, el agua me había aterrorizado, y especialmente el agua helada, pero de pie ahí en la hora final, ¡deseaba que el océano, el viento, y el lodo hubieran estado más fríos! Estaba completamente transformado físicamente, lo cual era una gran parte de mi éxito en el entrenamiento BUD/S, pero lo que me hizo llegar al final de la Semana Infernal fue mi mente, y yo apenas estaba comenzando a darme una idea de su poder.

Eso es en lo que estaba pensando mientras los instructores hacían su mejor esfuerzo por tirarme de ese puente de cuerda como en un toro mecánico. Me aferré con fuerza y llegué tan lejos como el resto de la generación 231 antes de que la naturaleza ganara y me mandaran girando directo al lodo helado. Lo limpié de mis ojos y boca y me reí como loco mientras el Fenómeno Brown me ayudaba a levantarme. No mucho después, SBG se paró al borde del pozo.

“¡Semana Infernal terminada!” nos gritó a los treinta que aún permanecíamos, retumbando en el pozo. Todos estábamos rozados y ensangrentados, hinchados y tiesos. “¡Ustedes muchachos hicieron un trabajo increíble!”.

Algunos compañeros gritaron de alegría. Otros colapsaron de rodillas con lágrimas en sus ojos y le agradecieron a Dios. Yo también miré a los cielos, jalé al Fenómeno Brown por un abrazo, y choqué las manos con todos en mi equipo. El resto de los equipos de tripulación habían perdido compañeros,

¡pero no el equipo dos! ¡no perdimos a ningún hombre y ganamos todas las competencias!

Continuamos celebrando mientras abordábamos un autobús al Molino. Una vez que llegamos, había una pizza grande para cada uno junto con una botella de dos litros de Gatorade y la codiciada camiseta café. Esa pizza sabía a jodido maná del cielo, pero las camisetas tenían un significado mayor. Cuando recién llegas al entrenamiento BUD/S usas camisetas blancas todos los días. Una vez que sobrevives a la Semana Infernal, puedes cambiarlas por camisetas color café. Era un símbolo de que habíamos avanzado a un nivel superior, y después de casi una vida entera de puros fracasos, definitivamente sentí que estaba en un nuevo lugar en la vida.

Traté de disfrutar el momento como todos los demás, pero mi rodilla no se había sentido bien en dos días y decidí irme y visitar a un doctor. En mi camino al Molino, miré a mi derecha y vi casi cien cascos alineados. Pertenecían a los hombres que habían sonado la campana, y se alargaban pasando la estatua hasta el puesto de mando. Leí algunos de los nombres — eran de compañeros que me agradaban. Sabía cómo se sentían porque yo presencié cuando mi generación de para-rescate se graduó sin mí. Esa memoria me había dominado por años, pero después de 130 horas en el infierno, ya no me definía más.

A cada hombre le fue requerido ver al doctor esa tarde, pero nuestros cuerpos estaban tan hinchados que tenían dificultad distinguiendo heridas de inflamación general. Todo lo que sabía era que mi rodilla estaba triplemente jodida y necesitaba muletas para caminar. El Fenómeno Brown se fue de la revisión médica amoratado y maltrecho. Kenny salió limpio y a penas cojeando, pero estaba sumamente adolorido. Por fortuna, nuestra siguiente evolución era la semana de descanso. Teníamos siete días para comer, beber, y sanar antes de que las cosas se pusieran serias una vez más. No era mucho tiempo, pero sí suficiente para que sanáramos la mayoría de los cabrones locos que habíamos conseguido permanecer en la generación 231.

¿Conmigo qué estaba pasando? Mi rodilla hinchada no había mejorado nada para cuando me arrebataron las muletas. Pero no había tiempo para lloriqueos. La diversión de la primera fase no había terminado todavía. Después de la semana de descanso vino la atadura de nudos, lo cual podrá no

sonar a gran cosa pero fue mucho peor de lo que esperaba porque este ejercicio en particular tomaba lugar al fondo de la alberca, donde esos mismos instructores de antes harían su mejor esfuerzo para tratar de ahogar mi culo de una sola pierna.

Era como si el diablo hubiera estado viendo todo el espectáculo, hubiera esperado al intermedio, y ahora su parte favorita estuviera a punto de comenzar. La noche antes de que el entrenamiento BUD/S volviera a aumentar en intensidad podía escuchar sus palabras sonando en mi cerebro quemado de estrés, mientras giraba sobre mi cama toda la noche.

Dicen que te gusta sufrir, Goggins. Que tú crees que eres un cabrón muy duro. ¡Disfruta tu estadía extendida en el infierno!

-

RETO #4

Elige una situación competitiva en la que te encuentres justo ahora. ¿Quién es tu oponente? ¿Es tu maestro o tu entrenador, tu jefe, o un cliente revoltoso? No importa cómo te estén tratando hay una manera de no sólo obtener su respeto, sino de invertir la situación. La excelencia.

Esto podría parecerse a sacar 100 en un examen, o crear una propuesta ideal, o exceder una meta de ventas. Sea lo que sea, quiero que trabajes más arduamente en ese proyecto o en esa clase escolar de lo que lo has trabajado hasta ahora. Haz todo exactamente como se te pide, y cualquier estándar que fijen como el resultado ideal, deberías de estar aspirando a superarlo.

Si tu entrenador no te da tiempo de juego en los partidos, domina los entrenamientos. Mídete con la mejor persona de tu equipo y dalo todo por superarlo. Eso significa dedicarle tiempo fuera del campo. Ver videos para que puedas estudiar las tendencias de tu oponente, memorizar jugadas, y entrenar en el gimnasio. Necesitas hacer que ese entrenador te ponga atención.

Si es tu maestro, entonces empieza a hacer trabajos de alta calidad. Pasa tiempo extra en tus tareas. ¡Escribe ensayos para el profesor que ni siquiera pidió! Llega temprano a clase. Realiza preguntas. Pon atención. Muéstrale quién eres y quién quieres ser.

Si es tu jefe, trabaja día y noche. Llega antes que el resto. Sal del trabajo después de que los demás ya se hayan marchado. Asegúrate de que todos lo vean, y cuando sea momento de cumplir, sobrepasa sus máximas aspiraciones.

Con quien sea que estés lidiando, tu meta es hacer que te observen lograr lo que ellos mismos nunca podrían conseguir. Quieres que se queden pensando en lo increíble que eres. Toma su negatividad y úsala para dominar la tarea a cumplir con todo lo que tienes. ¡Toma su jodida alma! Después, postea

sobre ello en redes sociales y añade los hashtags #nomepuedeslastimar (#canthurtme) y #tomandoalmas (#takingsouls).

CAPÍTULO CINCO

MENTE BLINDADA

“Tu rodilla se ve bastante mal, Goggins”.

No me joda, doctor. A dos días de terminar la semana de descanso, fui al médico para un seguimiento. El doctor enrolló mis pantalones de camuflaje y cuando le dio a mi rodilla derecha un gentil apretón, el dolor se apoderó de mi cerebro, pero no podía demostrarlo. Estaba actuando un personaje. Era la versión magullada, pero más allá de eso preparada, del recluta BUD/S listo para la pelea, y no podía hacer ni una mueca si quería engañarlos. Yo ya sabía que mi rodilla estaba jodida, y que las probabilidades de atravesar otros cinco meses de entrenamiento en una sola pierna eran bajas, pero aceptar otro retroceso significaba otra Semana Infernal, y eso era demasiado para procesarlo.

“La inflamación no ha disminuido mucho. ¿Cómo se siente?”.

El doctor estaba interpretando un papel también. Los candidatos SEAL tenían un acuerdo de “no preguntes, no digas” con la mayoría del personal médico en el Centro de Mando Naval de Guerra Especial. No iba a hacer el trabajo del doctor más sencillo al revelarle la verdad, y él no iba a tomar el camino de la precaución y matar el sueño de un hombre. Levantó su mano y mi dolor se desvaneció. Tosí y la neumonía una vez más sacudió mis pulmones hasta que sentí la fría verdad de su estetoscopio en mi piel.

Desde que terminó la Semana Infernal, había estado tosiendo bolas de moco café. Por los primeros dos días me quedé en cama, día y noche, escupiéndolas en una botella de Gatorade, donde las guardaba como dinero en una alcancía. Apenas podía respirar, y no me podía mover mucho tampoco. Puede que haya sido un cabrón rudo en la Semana Infernal, pero esa mierda se había terminado, y tenía que lidiar con el hecho de que ya había sido marcado por el diablo (y por esos instructores también).

“Está bien, doctor”, le dije. “Un poco tieso, es todo”.

Tiempo es lo que necesitaba. Sabía cómo soportar el dolor, y mi cuerpo casi siempre había respondido con actividad. No iba a renunciar sólo porque mi rodilla me estaba doliendo. Se arreglaría eventualmente. El doctor me prescribió medicamentos para reducir la congestión en mis pulmones y senos paranasales, y me dio algo de ibuprofeno para la rodilla. En cuestión de dos días mi respiración mejoró, aunque todavía no podía doblar mi rodilla derecha.

Esto sería un problema.

De todos los momentos BUD/S en que pensé que podría ser derrotado, un ejercicio de amarrar nudos nunca apareció en mi radar. Pero, por otro lado, esto no eran los jodidos scouts. Esto era un ejercicio de amarrar nudos que tomaba lugar en la sección de cuatro metros y medio de profundidad de la alberca. Y nadar no me producía un miedo mortal como alguna vez hizo, al ser una persona con flotabilidad negativa sabía que cualquier evolución en la piscina podría ser mi perdición, en particular aquellas que demandan mantenerse a flote.

Incluso antes de la Semana Infernal, habíamos realizado pruebas en la piscina. Teníamos que hacer simulacros de rescates con los instructores y hacer un nado submarino de cincuenta metros sin aletas y con una sola respiración. Ese nado comenzaba con una enorme zancada para entrar al agua seguida por un giro completo para eliminar cualquier ímpetu de empuje. Luego, sin impulsarse del muro para el arranque, nadábamos a lo largo de líneas hacia el final de nuestra alberca de veinticinco metros. En el otro extremo nos permitían empujarnos de la pared para nadar de regreso. Cuando llegué a la marca de los cincuenta metros me elevé del agua y tomé aire. Mi corazón latió con fuerza hasta que mi respiración se tranquilizó, y me di cuenta de que ya había pasado la primera de una serie compleja de evoluciones submarinas que estaban destinadas a enseñarnos a estar calmados, tranquilos, y serenos sosteniendo el aliento bajo el agua.

La evolución de atar nudos era la siguiente en una serie y no se trataba de nuestra mera habilidad para amarrar varios tipos de nudos o de una manera de cronometrar nuestro máximo aguante de la respiración. Claro, ambas habilidades serían útiles en las operaciones anfibias, pero este ejercicio trataba más de nuestra capacidad de hacer malabares con múltiples fuentes

de estrés en un ambiente que no es sostenible para la vida humana. A pesar de mi salud, me estaba acercando al ejercicio con confianza. Las cosas cambiaron cuando comencé a mantenerme a flote.

Así es como dio inicio el ejercicio, con ocho reclutas puestos en secuencia a lo largo de la piscina, moviendo nuestras manos y piernas como batidoras de huevo. Eso ya es suficientemente complicado para mí con las dos piernas en buen estado, pero mi rodilla derecha no estaba funcionando, y estaba forzado a mantenerme a flote usando sólo la izquierda. Eso disparó el grado de dificultad, así como mi ritmo cardíaco, lo cual a su vez minaba mi energía.

Cada uno teníamos un instructor asignado para esta evolución y Pete el Psicótico me había solicitado a mí específicamente. Era obvio que me estaba costando trabajo, y el Psicótico, y su orgullo herido, estaban ansiosos por un poco de venganza. Con cada vuelta que daba con mi pierna derecha, oleadas de dolor explotaban como fuegos artificiales. Incluso con el Psicótico mirándome fijamente, no podía esconderlo. Cuando yo hacía muecas de dolor, él sonreía como un niño en la mañana de navidad.

"¡Ata un nudo cuadrado! ¡Luego un nudo de bolina!" me gritaba. Estaba trabajando tan arduamente que era difícil recuperar mi aliento, pero al Psicótico no le importaban dos carajos. "¡Ahora, maldita sea!". Yo tragué aire, doblé mi cintura, y pataleé hacia abajo.

Había cinco nudos en todo el ejercicio, y a cada recluta se nos pedía que tomáramos nuestro trozo de cuerda de veinte centímetros y amarráramos un nudo a la vez en el fondo de la alberca. Se nos asignaba una respiración en medio, pero también podían realizarse los cinco nudos en un solo aliento. El instructor anunciaba los nudos, pero el ritmo dependía de cada recluta. No se nos permitía usar máscara o gafas para nadar con el fin de completar esta evolución, y el instructor tenía que aprobar cada nudo con un pulgar hacia arriba antes de que nos dejaran subir a la superficie. Si, en vez, nos mostraban un pulgar hacia abajo, teníamos que volver a atar el nudo correctamente, y si salíamos a la superficie antes de que el nudo fuera aprobado, eso significaba el fracaso y un boleto de vuelta a casa.

Una vez de regreso en la superficie, no había descansos ni momentos de relajación entre tareas. Mantenerse a flote era la constante, lo cual quería

decir ritmos cardíacos acelerados y una continua quema de oxígeno en el torrente sanguíneo para el hombre con una sola pierna útil. Traducción: las inmersiones eran dolorosísimas, y desmayarme era una posibilidad real.

El Psicótico me miraba de manera fulminante a través de su máscara mientras yo trabajaba en mis nudos. Después de treinta segundos él había aprobado ya dos y pudimos subir a la superficie. Él respiraba libre y fácilmente, pero yo estaba boqueando y jadeando como un perro viejo y mojado. El dolor en mi rodilla era tan intenso que sentía cómo el sudor se formaba en mi frente. Cuando puedes sentir que sudas en una alberca sin calefacción, sabes que alguna mierda está yendo muy mal. Estaba sin aliento, bajo de energía y con ganas de renunciar, pero rendirme en esta evolución significaba abandonar todo el entrenamiento BUD/S, y eso no iba a suceder.

“Oh no, ¿estás herido Goggins? ¿Se te metió arena en la vagina?” me preguntó el Psicótico. “Te apuesto a que no podrás hacer los siguientes tres nudos en un solo aliento”.

Lo dijo con una sonrisa burlona, como si estuviera retándome. Yo conocía las reglas. No tenía que aceptar su desafío, pero eso habría puesto al Psicótico un poco demasiado feliz, y yo simplemente no podía permitirlo. Asentí con la cabeza y continué manteniéndome a flote, retrasando sumergirme hasta que mi pulso se emparejara y pudiera inhalar un aliento profundo y revitalizador. Al Psicótico no le pareció. Cuando sea que abría mi boca él me salpicaba agua en la cara para estresarme aún más, una práctica usada cuando los reclutas entran en pánico. Eso volvió respirar imposible.

“¡Sumérgete o repruebas!”.

Me había quedado sin tiempo. Traté de tomar aire antes de sumergirme, y probé un bocado del agua que el Psicótico me salpicaba en su lugar mientras me hundía al fondo de la piscina en una retención negativa de la respiración. Mis pulmones estaban muy jodidamente cerca de estar vacíos, lo cual significaba que estaba sufriendo desde el comienzo, pero logré atar el primer nudo en unos cuantos segundos. El Psicótico se tomó su tiempo examinando mi trabajo. Mi corazón estaba golpeando como la alerta máxima en el código Morse. Lo sentía moverse en mi pecho, como si estuviera tratando de

liberarse de mi caja torácica y volar a la libertad. El Psicótico miró fijamente la cuerda, la giró y la recorrió con sus dedos y ojos, antes de mostrar su pulgar hacia arriba en cámara lenta. Sacudí la cabeza, desaté la cuerda y comencé a hacer el próximo nudo. De nuevo hizo una inspección minuciosa mientras mi pecho quemaba y mi diafragma se contraía, tratando de forzar aire al interior de mis vacíos pulmones. El nivel de dolor en mi rodilla estaba al máximo. Comencé a ver estrellas en mi campo de visión periférica. Esas múltiples fuentes de estrés me tenían temblando como una torre de Jenga, y sentía que estaba a punto de desmayarme. Si eso pasaba, estaría a merced del Psicótico para que él me llevara nadando a la superficie y me reanimara. ¿Realmente confiaba en este hombre lo suficiente como para eso? Él me odiaba. ¿Y qué si fallaba en la ejecución? ¿Y qué si mi cuerpo está tan agotado que incluso el aliento de reanimación no me despierta?

Mi mente daba vueltas en esas simples y tóxicas preguntas que nunca se marchan. ¿Por qué estaba ahí? ¿Por qué sufrir si uno puede renunciar y estar cómodo otra vez? ¿Por qué arriesgar desmayarse o incluso morir en un jodido ejercicio de atar nudos? Sabía que si sucumbía y salía huyendo hacia la superficie mi carrera como SEAL habría terminado en ese instante, pero en ese momento no podía desentrañar por qué en algún momento me importó un carajo.

Volteé a ver al Psicótico. Mantenía ambos pulgares hacia arriba y mostró una sonrisa tonta como si estuviera viendo un maldito espectáculo de comedia. Su microsegundo de placer en mi dolor me recordaba a todos los abusos y burlas que había sufrido como adolescente, pero en lugar de hacerme la víctima y dejar que las emociones negativas extrajeran mi energía y me forzaran a la superficie, fracasando, era como si una nueva luz ardiera en mi cerebro, permitiéndome darle la vuelta al guion.

El tiempo se detuvo mientras me di cuenta por vez primera que siempre había visto mi vida completa, todo lo que había experimentado, desde la perspectiva equivocada. Sí, todo el abuso vivido y la negatividad que tuve que soportar me retaron hasta la médula, pero en el momento en que dejé de mirarme a mí mismo como la víctima de una mala circunstancia, en su lugar pude ver mi propia vida como el campo de entrenamiento definitivo. Mis desventajas habían estado encalleciendo mi mente todo este tiempo y me

habían estado preparando para este momento en la piscina con Pete el Psicótico.

Recuerdo mi primer día en el gimnasio, allá en Indiana. Mis palmas eran suaves y rápidamente se me formaron heridas debido a que no estaba acostumbrado a sostener barras de acero. Pero con el tiempo, después de mil repeticiones, mis palmas formaron un grueso callo como protección. El mismo principio aplica cuando se trata de la mentalidad. Hasta que experimentes dificultades como el abuso o el acoso, fracasos y decepciones, tu mente permanecerá suave y expuesta. La experiencia de vida, en particular las experiencias negativas, ayudan a encallecer la mente. Pero depende de ti dónde surgirá ese callo. Si eliges verte a ti mismo como la víctima de tus circunstancias en tu adultez, ese callo se convertirá en un resentimiento que te protege de lo no conocido. Te volverá cauto y desconfiado, y posiblemente demasiado enojado con el mundo. Te volverá temeroso del cambio e inaccesible, pero no te hará duro de mente. Ahí es donde me encontraba cuando era adolescente, pero después de mi segunda Semana Infernal, me había convertido en alguien nuevo. Había luchado a través de tantas situaciones horribles hasta ese punto y seguía abierto y listo para más. Mi habilidad de mantenerme abierto representaba una voluntad de luchar por mi propia vida, lo cual me permitía soportar granizadas de dolor y usar ese dolor para encallecer mi suave mentalidad de víctima. Esa mierda se había ido, estaba enterrada bajo capas de sudor y jodida carne dura, y yo estaba empezando a encallecer mis miedos también. Ese descubrimiento me dio la ventaja mental que necesitaba para superar a Pete el Psicótico una vez más.

Para mostrarle que ya no podía lastimarme le sonreí de vuelta, y el sentimiento de estar al filo de un desmayo desapareció. Súbitamente, estaba energizado. El dolor se desvaneció y sentía como que podía quedarme bajo el agua todo el día. El Psicótico vio eso en mis ojos. Até el último nudo sin prisa, mirándolo todo el tiempo. Me hizo gestos con sus manos para que me apurara mientras su diafragma se contraía. Finalmente terminé, me dio un afirmativo rápido y pataleó a la superficie, desesperado por respirar. Yo me tomé mi tiempo, me lo encontré arriba y lo hallé jadeando, mientras yo me sentía extrañamente relajado. Cuando las cosas iban mal para mí en el agua durante el entrenamiento de para-rescate de la Fuerza Aérea, me había

rendido. En esta ocasión gané una batalla mayúscula en el agua. Era una gran victoria, pero la guerra no había terminado.

Después de que aprobé la evolución de atar nudos, teníamos dos minutos para subir a la cubierta, vestirnos, y volver al salón de clases. Durante la primera fase, eso es por lo general bastante tiempo, pero muchos de nosotros —no sólo yo— seguíamos recuperándonos de la Semana Infernal y no estábamos yendo a nuestro usual y veloz ritmo. Encima, una vez que terminamos la Semana Infernal, la generación 231 experimentó un ligero cambio de actitud.

La Semana Infernal está diseñada para demostrar que el ser humano es capaz de mucho más de lo que uno cree. Abre la mente a las verdaderas posibilidades del potencial humano y, con eso, viene un cambio en tu mentalidad. Ya no le tienes más miedo al agua helada o a hacer flexiones todo el día. Te percatas de que sin importar lo que te hagan, ellos nunca podrán romperte, así que ya no te apresuras tanto en cumplir con sus fechas de entrega arbitrarias. Sabes que si no cumples, los instructores te darán una tunda; lo cual quiere decir lagartijas, quedarte mojado y arenoso, cualquier cosa para incrementar el cociente de dolor e incomodidad, pero para aquellos de nosotros cavernícolas que seguíamos en el grupo, nuestra actitud era, ¡que así mierdas sea! Ninguno de nosotros le temía más a los instructores, y no íbamos a apresurarnos. Y a ellos no les gustaba eso en lo más mínimo.

Había presenciado muchas tundas durante el entrenamiento BUD/S, pero la que recibimos ese día pasará como una de las peores de la historia. Hicimos lagartijas hasta que no podíamos levantarnos del suelo, luego nos pusieron de espaldas y nos ordenaron hacer aleteos de piernas. Cada movimiento de piernas era una tortura para mí. Seguía bajando las piernas debido al dolor. Estaba mostrando debilidad y si muestras debilidad, ¡EMPIEZA EL JUEGO!

El Psicótico y SBG cayeron sobre mí y se tomaron turnos conmigo. Pasé de las lagartijas a los aleteos de piernas y “paseos de oso” hasta que ellos se cansaron. Podía sentir las partes sueltas de mi rodilla moviéndose de lugar, flotando, y pellizcando cada vez que la doblaba para hacer esos paseos de oso, y era un dolor agonizante. Me movía más lento de lo normal y sabía que estaba roto. Esa simple pregunta apareció de nuevo. ¿Por qué? ¿Qué estaba

tratando de demostrar? Renunciar parecía la opción cuerda. La comodidad de la mediocridad parecía un dulce alivio hasta que el Psicótico me gritó en la oreja.

"¡Muévete más rápido, cabrón!".

Una vez más un sentimiento increíble me inundó. No estaba concentrado en superarlo esta vez. Estaba sufriendo el mayor dolor de mi vida, pero mi victoria en la alberca minutos antes llegó inundando mi mente. Finalmente me había demostrado a mí mismo que era un marinero lo suficientemente decente como para pertenecer a los SEAL. Algo muy estimulante para un chico con flotabilidad negativa y que nunca había tomado una clase de natación en su vida entera. Y la razón por la que llegué ahí fue porque hice el trabajo necesario. La alberca había sido mi kriptonita. A pesar de que era un mucho mejor nadador como recluta SEAL, seguía estando tan estresado por las evoluciones acuáticas que solía ir a la piscina después de un día de entrenamiento al menos tres veces por semana. Escalaba la barda de cuatro metros y medio de alto sólo para conseguir acceso a deshoras. Además del aspecto académico, nada me asustaba tanto en las expectativas del entrenamiento BUD/S como los ejercicios de nado, y al dedicarle tiempo era capaz de hacer callo sobre ese miedo y alcanzar nuevos niveles bajo el agua estando bajo presión.

Pensé en el increíble poder de una mente con callo al cumplir una tarea mientras el Psicótico y SBG me daban una tunda, y ese pensamiento se convirtió en un sentimiento que se apoderó de mi cuerpo y me hizo moverme tan rápido como un oso en esa piscina. No podía creer lo que estaba haciendo. El intenso dolor había desaparecido, y también habían desaparecido esas molestas preguntas. Estaba esforzándome más que nunca, sobrepasando mis limitantes de lesiones o de tolerancia al dolor, y montándome sobre un segundo aire otorgado por una mente encallecida.

Después de los paseos de oso, volví a hacer aleteos de piernas, ¡y todavía no sentía dolor! Mientras estábamos abandonado la alberca media hora después, SBG me preguntó, "Goggins, ¿qué te metiste en el culo para convertirte en Superman?", yo sólo sonreí y abandoné la piscina. No quería decirle nada porque todavía no entendía lo que ahora sé.

Similar a usar la energía de un oponente para ganar ventaja, apoyarte en tu mente encallecida en el furor de la batalla puede modificar tu pensamiento también. Recordar lo que has pasado y cómo eso ha fortalecido tu mentalidad puede sacarte de un bucle mental de negatividad y ayudarte a superar esos impulsos de debilidad, de un segundo, de rendirse, para que puedas atravesar con fuerza los obstáculos. Y cuando usas de palanca una mente encallecida, como yo hice en la alberca ese día, y sigues luchando a pesar del dolor, esto puede ayudarte a empujar tus límites porque si aceptas que el dolor es un proceso natural y te rehúsas a renunciar y rendirte, involucrarás al sistema nervioso simpático; lo cual modifica el flujo hormonal.

El sistema nervioso simpático es tu reflejo de pelear o huir. Está activo justo debajo de la superficie, y cuando estás perdido, en una situación estresante, o luchando, como yo cuando era un muchacho deprimido y sin hogar, esa es la parte de tu mente que está conduciendo el autobús.

Todos hemos experimentado este sentimiento. Esas mañanas en que salir a correr es lo último que quieres hacer, pero veinte minutos después de haber comenzado te sientes energizado, eso es gracias a tu sistema nervioso simpático. Lo que he descubierto es que puedes llamarlo a voluntad siempre y cuando sepas cómo manejar tu propia mente.

Cuando te permites hablarte a ti mismo de manera negativa, los beneficios de una respuesta simpática permanecerán fuera de tu alcance. Sin embargo, si logras controlar esos momentos de dolor que vienen con el máximo esfuerzo, a través de recordarte lo que has pasado para llegar hasta ese punto en tu vida, estarás en una mejor posición para perseverar y escoger pelear sobre huir. Eso te permitirá usar la adrenalina que viene con una respuesta del sistema simpático para seguir aún con más fuerza.

Los obstáculos en el trabajo y en la escuela también pueden ser superados con una mente callosa. En esos casos, preservar un punto de ignición es poco probable que conduzca a una respuesta simpática, pero te mantendrá motivado para atravesar cualquier sentimiento de duda que tengas sobre tus propias habilidades. Sin importar la tarea en cuestión, siempre hay lugar para dudar de uno mismo. Cuando sea que decidas perseguir un sueño o fijar una meta, es igualmente probable que se te ocurran todas las razones por las

cuales la posibilidad de éxito es baja. Culpemos al jodido cableado evolutivo de la mente humana. ¡Pero no tienes que dejar que tus dudas entren a la cabina de mando! Puedes tolerar a la duda como a un pasajero en el asiento trasero, pero si lo pones en el asiento del piloto, el fracaso estará garantizado. El traer a la memoria que ya has pasado por dificultades y siempre has sobrevivido para volver a pelear cambia la conversación en tu cabeza. Esto te permitirá controlar y manejar la duda, y mantenerte concentrado en tomar todos y cada uno de los pasos necesarios para alcanzar la tarea en cuestión.

¿Suena sencillo, verdad? No lo es. Muy pocas personas siquiera se molestan en tratar de controlar la manera en que surgen sus pensamientos y dudas. La vasta mayoría de nosotros somos esclavos de nuestras mentes. Muy pocos dan el primer paso cuando se trata de dominar el proceso del pensamiento porque es una labor interminable e imposible de hacer bien todas las veces. La persona promedio tiene de 2,000–3,000 pensamientos por hora. ¡Esos son de treinta a cincuenta por minuto! Algunos de esos tiros se le escaparán al portero. Es inevitable. En especial si sólo pasas la vida sin esforzarte.

El entrenamiento físico es el crisol perfecto para aprender cómo manejar tu proceso de pensamiento porque cuando estás ejercitándote, tu concentración es más probable que esté yendo en una sola dirección, y tu respuesta al estrés y al dolor es inmediata y mensurable. ¿Le darás duro y superarás esa marca personal como dijiste que harías, o te desmoronarás? Esa decisión rara vez depende de la habilidad física, es casi siempre una prueba de qué tan bien estás controlando tu mente. Si te empujas a ti mismo para superar cada vuelta y usas esa energía para mantener un ritmo fuerte, tienes una gran probabilidad de registrar un mejor tiempo. Obviamente, algunos días son más fáciles que otros. Y el reloj, o el marcador, no importa de todas formas. La razón por la que importa dar tu máximo cuando más quieres renunciar es porque te ayuda a encallecer tu mente. Es la misma razón por la que tienes que realizar tu mejor trabajo cuando estés menos motivado. Por eso amé el entrenamiento físico en el BUD/S y por eso aún lo amo hasta el día de hoy. Los desafíos físicos fortalecieron mi mente por lo que ahora estoy listo para cualquier cosa que la vida me lance, y harán lo mismo por ti.

Pero sin importar qué tan bien lo implementes, una mente encallecida no puede curar huesos rotos. En la caminata de kilómetro y medio de vuelta a

las instalaciones BUD/S, el sentimiento de victoria se evaporó, y pude sentir el daño que me había hecho. Tenía veinte semanas de entrenamiento frente a mí, docenas de evoluciones por hacer, y apenas si podía caminar. Mientras quería negar el dolor en mi rodilla, sabía que estaba jodido así que renqueé directo con el médico.

Cuando el doctor vio mi rodilla, no dijo ni una maldita palabra. Sólo negó con la cabeza y me mandó a que me sacaran rayos x los cuales revelaron una rótula fracturada. En el entrenamiento BUD/S cuando los reservistas padecen de heridas que toman un largo tiempo en sanar, se les envía a casa, y eso es lo que me pasó a mí.

Volví con muletas a las barracas, desmoralizado, y mientras me iba, vi a algunos de los compañeros que habían renunciado durante la Semana Infernal. Cuando vi por primera vez sus cascos alineados bajo la campana sentí pena por ellos, pues sabía el sentimiento de vacío que deja renunciar, pero verlos cara a cara me recordó que el fracaso es parte de la vida y ahora todos teníamos que seguir adelante.

No había renunciado, así que sabía que me invitarían a regresar, pero no tenía idea de si eso significaba una tercera Semana Infernal o no. O si después de ser regresado al inicio dos veces todavía tendría el deseo ardiente de abrirme camino a través de otro huracán de dolor, sin garantía alguna de éxito. Dado mi historial de lesiones, ¿cómo podría? Dejé las instalaciones del entrenamiento BUD/S con más autoconsciencia y más dominio sobre mi mente de lo que jamás había tenido, pero con mi futuro siendo igual de incierto.

□□□

Los aviones siempre me han hecho sentir claustrofóbico, así que decidí tomar el tren de San Diego a Chicago, lo cual me dio tres días completos para pensar, y mi mente estaba toda jodida. El primer día no estaba seguro de si todavía quería ser un SEAL. Había superado mucho. Había vencido la Semana Infernal, me había percatado del poder de una mente encallecida y

conquisté mi miedo al agua. ¿Quizás ya había aprendido suficiente sobre mí mismo? ¿Qué otra cosa más necesitaba demostrar? El segundo día pensé en todos los otros empleos para los que podría postularme. ¿Tal vez debería de avanzar con mi vida y convertirme en un bombero? Ese es un trabajo cabrón, y sería una oportunidad de convertirme en una especie distinta de héroe. Pero el tercer día, el tren se desvió hacia Chicago, y yo me metí al interior de un baño del tamaño de una cabina telefónica e hice una revisión con el Espejo de la Responsabilidad. ¿Así es como realmente te sientes? ¿Estás seguro de que quieres renunciar a los SEAL y convertirte en un bombero civil? Me miré a mí mismo durante cinco minutos antes de que negara con la cabeza. No podía mentirme. Tenía que hablarme con la verdad, fuerte y clara.

"Tengo miedo. Tengo miedo de volver a pasar otra vez por toda esa mierda. Tengo miedo del día uno, semana uno".

Para ese entonces ya estaba divorciado, pero mi exesposa, Pam, me recogió en la estación de trenes para llevarme a casa de mi madre en Indianápolis. Pam seguía viviendo en Brazil. Habíamos mantenido el contacto mientras yo estaba en San Diego, y tras encontrarnos el uno al otro en la estación de trenes, regresamos a los viejos hábitos, y para más tarde esa noche habíamos regresado a la cama también.

Todo el verano, de mayo a noviembre, me quedé en el medio oeste, sanando y rehabilitando mi rodilla. Era aún un reservista pero permanecía indeciso sobre si regresar o no al entrenamiento SEAL de la Marina. Revisé el cuerpo de marines de Estados Unidos. Exploré el proceso de aplicación de un puñado de unidades de bomberos pero finalmente levanté el teléfono, listo para llamar a las instalaciones BUD/S. Ellos necesitaban saber mi decisión final.

Me senté ahí, sosteniendo el teléfono, y pensé en la miseria del entrenamiento SEAL. Maldición, corres diez kilómetros diarios sólo para comer, y eso sin contar las carreras del entrenamiento. Visualicé todo el nado y remo, cargando botes pesadísimos y troncos sobre nuestras cabezas, en la berma todo el día. Vislumbré en mi mente vistazos de las horas de sentadillas, flexiones, aleteos de piernas, el circuito de obstáculos. Recordé la sensación de arrastrarse por la arena, de estar raspado todos los jodidos

días y noches. Mis memorias eran una experiencia de mente y cuerpo, y sentí el frío en lo profundo de mis huesos. Una persona normal se rendiría. Dirían, a la mierda, simplemente no está destinado a ser, y se rehusarían a torturarse un minuto más.

Pero yo no estaba programado como los demás.

Mientras tecleaba el número, la negatividad se alzó como una sombra enojada. No podía evitar pensar que había sido puesto en esta tierra para sufrir. ¿Por qué no podían mis propios demonios personales, el destino, Dios, o Satán, dejarme jodidamente en paz? Estaba cansado de tratar de probar quién soy. Cansado de encallecer mi mente. Mentalmente, estaba agotado hasta lo más profundo. Al mismo tiempo, estar tan exhausto es el precio de ser duro y sabía que si renunciaba, esos sentimientos y pensamientos no se irían. El precio de renunciar sería un purgatorio de toda la vida. Estaría atrapado en él sabiendo que no permanecí en la pelea hasta el mero final. No hay vergüenza en ser noqueado. La vergüenza viene cuando tiras la maldita toalla, y yo había nacido para sufrir, así que bien podría ir tomándome mi medicina.

El oficial de entrenamiento me dio la bienvenida y me confirmó que estaría comenzando desde el día uno, semana uno. Como era de esperarse, mi camiseta café sería cambiada por una de color blanco, y tenía un último rayo de sol por compartir. “Sólo para que lo sepas, Goggins”, me dijo: “Esta será la última vez que te permitimos asistir al entrenamiento BUD/S. Si te lastimas de nuevo, se acabó. No volveremos a permitirte que regreses”.

“Entendido”, le dije.

La generación 235 se reuniría en sólo cuatro semanas. Mi rodilla aún no estaba completamente bien, pero más me valía estar listo porque la prueba definitiva estaba por comenzar.

Segundos después de haber colgado el teléfono, Pam me llamó y me dijo que necesitaba verme. Era una buena coincidencia de tiempos. Estaba abandonando la ciudad de nuevo, con fortuna, esta vez, para no volver, y necesitaba sincerarme con ella. Habíamos estado disfrutándonos el uno al otro, pero era siempre algo temporal para mí. Ya habíamos estado casados

una vez y todavía éramos personas diferentes con visiones del mundo distintas. Eso no había cambiado y obviamente tampoco cambiaron algunas de mis inseguridades, pues seguía regresando a lo que me resultaba familiar. La locura es hacer una y otra vez las mismas cosas y esperar resultados diferentes. Nunca funcionaríamos como pareja y era momento de decirlo.

Ella me dio sus noticias primero.

"Estoy atrasada", me dijo, mientras entraba por la puerta, apretando una pequeña bolsa de papel. "Quiero decir, atrasada atrasada". Parecía emocionada y nerviosa mientras desaparecía al entrar al baño. Podía escuchar a la bolsa arrugarse y cómo abría el paquete mientras yo yacía en mi cama mirando al techo. Minutos más tarde, abrió la puerta del baño, con una prueba de embarazo en la mano y una gran sonrisa en su rostro. "Lo sabía", dijo, mordiéndose el labio. "Mira, David, ¡estamos embarazados!".

Me puse de pie lentamente, ella me abrazó con todas sus fuerzas, y su emoción me rompió el corazón. No se suponía que pasara esto. No estaba listo. Mi cuerpo seguía roto, tenía $30,000 dólares de deuda de tarjetas de crédito, y era aún sólo un reservista. No tenía dirección propia ni un auto. Era inestable, y eso me volvía muy inseguro. Además, no estaba ni siquiera enamorado de esta mujer. Eso es lo que me decía a mí mismo mientras miraba al Espejo de la Responsabilidad sobre el hombro de Pam.

El espejo que nunca miente.

Pam volvió a casa para compartir la noticia con sus padres. Yo la acompañé a la puerta de la casa de mi madre, y luego me hundí en el sofá. En Coronado, sentí que había llegado a términos con mi jodido pasado y a encontrar poder en él, y aquí estaba decaído una vez más. Ahora no se trataba sólo sobre mis sueños de convertirme en un SEAL. Ahora tenía una familia en qué pensar, lo cual aumentaba mucho más las apuestas. Si fracasaba esta vez, no solamente significaba que iba a volver de vuelta a ceros, emocional y financieramente, sino que estaría arrastrando a mi nueva familia conmigo. Cuando mi madre llegó a casa le conté todo, y mientras hablábamos el dique se rompió y mi miedo, tristeza, y lucha estallaron fuera de mí. Puse mi cabeza en mis manos y lloré.

“Mamá, mi vida desde el momento en que nací hasta ahora ha sido una pesadilla. Una pesadilla que continúa empeorando”, le dije. “Entre más duro trato, más dura se vuelve la vida”.

“No puedo discutir con eso, David”, me dijo ella. Mi madre conocía el infierno y no estaba intentando consentirme. Nunca lo ha hecho. “Pero también te conozco lo suficientemente bien para saber que encontrarás una manera de pasar por esto”.

“Tengo que”, le dije mientras limpiaba las lágrimas de mis ojos. “No tengo opción”.

Ella me dejó solo, y yo me senté en el sillón toda la noche. Sentía que me habían arrebatado todo, pero seguía con vida, lo cual significaba que debía encontrar una manera de seguir adelante. Tenía que compartimentar la duda y encontrar la fuerza para creer en que había nacido para ser más que un maldito afligido rechazado de los SEAL de la Marina. Después de la Semana Infernal sentí que me había vuelto indestructible, no obstante, en una semana había regresado a la nada. No me había elevado después de todo. Todavía no era ni una mierda, y si iba a arreglar mi arruinada vida, ¡tendría que convertirme en más!

En ese sofá, encontré la manera.

Para entonces ya había aprendido a hacerme a mí mismo responsable, y sabía que podía apoderarme del alma de un hombre en el calor de la batalla. Había superado muchos obstáculos, y me di cuenta de que cada una de esas experiencias había encallecido mi mente hasta engrosarla tanto, que podía enfrentar cualquier reto. Todo eso me hacía sentir como que había lidiado con mis demonios del pasado, pero no era cierto. Había estado ignorándolos. Los recuerdos de abuso a manos de mi padre, de todas esas personas que me llamaron nigger, no se evaporaron luego de unas cuantas victorias. Esos momentos estaban anclados en lo profundo de mi inconsciente, y como resultado, mis bases tenían grietas. En un ser humano el carácter son las bases; cuando consigues muchos éxitos y los acumulas con aún más fracasos sobre una base jodida, la estructura que es uno mismo no será sólida. Para desarrollar una mente blindada —una mentalidad tan encallecida y dura que

se vuelve a prueba de balas— necesitas ir a la raíz de todos tus miedos e inseguridades.

La mayoría de nosotros barremos nuestros fracasos y secretos oscuros bajo la alfombra, pero cuando corremos hacia los problemas, se levanta esa alfombra, y nuestra oscuridad reemerge, inunda nuestra alma, e influencia las decisiones que determinan nuestro carácter. Mis miedos no se trataron nunca sólo del agua, y mi ansiedad hacia la generación 235 no se trataba sólo del sufrimiento de la primera fase. Eran filtraciones de la herida infectada con la que había estado andando mi vida entera, y mi negación hacia ella igualaba a negarme a mí mismo. ¡Yo era mi peor enemigo! No era el mundo, ni Dios, ni el diablo el que andaba suelto para atraparme, ¡era yo!

Estaba rechazando mi pasado y por lo tanto rechazándome a mí mismo. Mis bases y mi carácter estaban definidos por el auto rechazo. Todos mis miedos provenían de ese malestar profundamente asentado que yo cargaba por el hecho de ser David Goggins debido a todo por lo que he pasado. Incluso después de alcanzar un punto donde ya no me importaba más lo que otros pensaran sobre mí, yo todavía tenía problemas aceptándome.

Cualquier persona que esté sana de mente y cuerpo puede sentarse y pensar en veinte cosas de su vida entera que pudieron haber resultado de diferente manera. Donde probablemente no recibieron un trato justo y donde tomaron el camino de menos resistencia. Si eres uno de los pocos que reconoce eso y quieres encallecer esas heridas y fortalecer tu carácter, dependerá de ti repasar tu pasado y hacer las paces contigo mismo por medio de encarar esos incidentes; así como todas tus influencias negativas, y aceptarlas como puntos débiles en tu propio carácter. Sólo cuando identifiques y aceptes tus debilidades finalmente dejarás de huir de tu pasado. Entonces esos incidentes pueden ser usados más eficientemente como combustible para volverte mejor y más fuerte.

Justo ahí en el sillón de mamá, mientras la luna imprimía su arco en el cielo nocturno, enfrenté a mis propios demonios. Me enfrenté a mí mismo. No podía seguir corriendo de mi padre. Tenía que aceptar que él era parte de mí y que su carácter mentiroso y tramposo me había influenciado más de lo que quisiera admitir. Antes de esa noche, solía contarles a las personas que mi padre había muerto en vez de decirles la verdad acerca de dónde provengo.

Incluso con los SEAL yo reiteraba esa mentira. Yo sabía por qué. Cuando has recibido golpizas, no quieres reconocerlo. No te hace sentir muy masculino, así que lo más fácil que uno puede hacer es olvidarlo y seguir adelante. Pretender que nunca ocurrió.

No más.

Para poder avanzar se volvió muy importante repasar mi vida, porque cuando examinas tus experiencias detenidamente y ves de dónde provienen tus problemas, puedes encontrar fuerza en soportar el dolor y el abuso. Al aceptar a Trunnis Goggins como parte de mí, era libre de usar mi pasado como combustible. Me percaté de que cada episodio de abuso infantil que pudo haberme matado me hizo bien cabronamente duro y filoso como una espada de samurái.

Cierto, me había sido repartida una mano jodida, pero esa noche comencé a pensarlo como correr una carrera de 150 kilómetros con una mochila de veintidós kilogramos en la espalda. ¿Podría de todas formas competir en esa carrera incluso si todos los demás estaban corriendo fácil y libremente, pesando sesenta kilos? ¿Qué tan rápido sería capaz de correr una vez que perdiera todo ese peso muerto? No estaba pensando en ultramaratones todavía. Para mí la carrera era la vida misma, y entre más tomara inventario, más me daría cuenta de cuán preparado estaba para los jodidos eventos que estaban por ocurrir. La vida me había puesto en el fuego, sacado, dado repetidos martillazos, y vuelto a poner en el caldero del entrenamiento BUD/S; para experimentar una tercera Semana Infernal en un mismo año calendárico, lo cual me condecoraría con un doctorado en dolor. ¡Estaba a punto de convertirme en la espada más filosa jamás forjada!

□□□

Llegué a la generación 235 con una misión y fui retraído la mayor parte de la primera fase. Había 156 hombres en esa generación el primer día. Continué liderando desde el frente, pero no iba a arrear a nadie durante la Semana Infernal esta vez. Mi rodilla seguía inflamada y necesitaba poner cada onza

de mi energía en conseguir terminar el BUD/S. Tenía todo apostado a los siguientes seis meses, y no me hacía ilusiones acerca de lo difícil que sería atravesar el entrenamiento.

Un buen ejemplo: Shawn Dobbs.

Dobbs creció en la pobreza en Jacksonville, Florida. Había peleado contra algunos de los mismos demonios que yo, y llegó a clase con una actitud de resentido con el mundo. De inmediato, pude ver que era un atleta de élite natural. Él estaba al frente o cerca del frente todas las veces que corríamos, arrasó con el circuito de obstáculos en 8:30 minutos después de sólo unas cuantas repeticiones, y él sabía que era un cabrón duro. Pero de nuevo, como dicen los taoístas, aquellos que saben no hablan, y aquellos que hablan, bueno, ellos no saben ni mierda. En la semana previa a que la Semana Infernal comenzara él empezó a decir muchas cosas sobre los integrantes de la generación 235. Ya había cincuenta y cinco cascos en la explanada, y él estaba seguro de que sería uno de los pocos que se graduarían al final. Mencionaba a los compañeros que él sabía que lograrían pasar la Semana Infernal y también decía tonterías sobre aquellos que él sabía que renunciarían.

No tenía idea de que estaba cometiendo el clásico error de compararse con los otros en el grupo. Cuando vencía en una evolución o los superaba durante el entrenamiento físico, él se enorgullecía mucho. Esto lo impulsaba su autoconfianza y su desempeño. En el BUD/S es común y natural hacer algo de eso. Es todo parte de la naturaleza competitiva de los machos alfa que se ven atraídos a ser un SEAL, pero él no se daba cuenta de que durante la Semana Infernal necesitas de un equipo de bote sólido para sobrevivir, lo cual se trata de depender de los otros compañeros, no de vencerlos. Mientras él hablaba y hablaba, yo ponía atención. No tenía idea de lo que le aguardaba y lo mucho que te joden la falta de sueño y el frío intenso. Estaba a punto de averiguarlo. En los primeros momentos de la Semana Infernal, se desempeñó bien, pero ese mismo impulso de derrotar a sus compañeros en las evoluciones y en las carreras cronometradas salió a relucir en la playa.

Con su 1.64 metros y sus ochenta y cinco kilos, Dobbs tenía la estatura física de un hidrante de incendios, pero como era bajo fue asignado a un equipo de bote de hombres más pequeños, a los que los instructores se referían como

pitufos. De hecho, Pete el Psicótico los hizo dibujar un papá pitufo al frente de su bote sólo para joderlos. Ese es el tipo de cosa que los instructores hacían. Buscaban cualquier manera de romperte, y con Dobbs funcionaba. No le gustaba que lo pusieran en un grupo con sujetos que él consideraba más pequeños y débiles, y se desquitaba con sus compañeros. Durante el siguiente día trituró a su propio equipo en frente de nuestros ojos. Tomó la posición al frente del bote o del tronco y marcaba un ritmo despiadado en las carreras. En lugar de ajustarse a su equipo y mantener energía de reserva, iba con todo desde el comienzo. Hablamos recientemente y me dijo que recordaba el entrenamiento BUD/S como si hubiera sucedido la semana pasada.

“Estaba desquitándome con mi propio equipo”, me dijo. “Estaba deliberadamente aporreándolos, casi como si al hacerlos renunciar pusiera una marca extra en mi casco”.

Para el lunes en la mañana había hecho un trabajo decente en ese sentido. Dos de sus compañeros ya habían renunciado y eso significaba que cuatro sujetos de baja estatura tenían que cargar el bote y los troncos por sí solos. Me admitió que él estaba peleando con sus propios demonios en esa playa. Que su base estaba agrietada.

“Era una persona insegura con baja autoestima tratando de desquitarse”, dijo, “y mi ego, arrogancia e inseguridad hacían mi propia vida más difícil”.

Traducción: su mente se derrumbó de maneras en las que nunca había experimentado hasta entonces ni desde ese día.

El lunes por la tarde realizamos un nado, y cuando emergió del agua, estaba sufriendo. Viéndolo era obvio que apenas podía caminar y que su mente se estaba balanceando en el abismo. Trabamos miradas y pude ver que él se estaba preguntando aquellas simples preguntas, y no podía encontrarles respuesta. Se veía mucho como yo me veía cuando estaba en el entrenamiento de para-rescate, buscando una forma de zafarme. A partir de ese punto Dobbs tuvo uno de los peores desempeños en toda la playa, y eso lo jodió mucho.

“Todas las personas que había categorizado como menores a los gusanos estaban pateándome el culo”, me dijo. Pronto su equipo se había reducido a dos hombres, y lo movieron a otro equipo de bote con sujetos más altos. Cuando levantaban el bote a la altura de la cabeza, él no era siquiera capaz de alcanzarlo, y todas sus inseguridades sobre su tamaño y su pasado comenzaron a mellar en él.

“Comencé a creer que no pertenecía”, me dijo. “Pensaba que yo era genéticamente inferior. Era como si hubiera tenido superpoderes, y luego los hubiera perdido. Estaba en un lugar de mi mente en el que nunca había estado, y no tenía una ruta de guía”.

Tómate un segundo para pensar acerca de dónde estaba él en ese momento. Este hombre había sobresalido en las primeras semanas del entrenamiento BUD/S. Había salido de la nada y era un atleta fenomenal. Había tenido tantas experiencias en el camino en las cuales pudo haberse apoyado. Encalleció su mente bastante, pero su base estaba rota; por lo que cuando las cosas se pusieron rudas perdió el control de su mentalidad y se convirtió en esclavo de su auto duda.

La noche del lunes, Dobbs se reportó con el médico quejándose de sus pies. Estaba seguro de que tenía fracturas por estrés, pero cuando se quitó sus botas, sus pies no estaban negros ni azules como se había imaginado. Se veían perfectamente saludables. Lo sé porque yo también estaba en revisión médica, sentado justo a su lado. Vi su mirada perdida y supe que lo inevitable estaba cerca. Era la mirada que aparece en el rostro de un hombre ante la rendición de su alma. Yo tenía la misma mirada cuando renuncié al para-rescate. Lo que por siempre me unirá con Shawn Dobbs es el hecho de que yo sabía que iba a renunciar antes que él.

Los doctores le ofrecieron ibuprofeno y lo mandaron de vuelta al sufrimiento. Recuerdo observar a Shawn amarrarse las agujetas, preguntándose en qué punto finalmente se quebraría. Fue entonces que SBG llegó en su camioneta y nos gritó, “¡esta será la noche más fría que experimentarán en sus vidas!”.

Estaba bajo mi bote con mi equipo encaminado al infame muelle de acero cuando miré hacia atrás y vi a Shawn en la parte trasera del cálido camión de

SBG. Se había rendido. En cuestión de minutos tocaría la campana tres veces, y colocaría su casco en la explanada.

En defensa de Dobbs, esta fue una verdadera pesadilla de Semana Infernal. Llovía todo el día y toda la noche, lo cual quería decir que nunca sentías calor y nunca estabas seco. Además, alguien al mando tuvo la brillante idea de que la generación no debía de ser alimentada y provista de agua como reyes esta vez. En su lugar, nos daban MRE (comida lista para comer, de sus siglas en inglés) para casi todos nuestros alimentos. Creían que esto nos retaría aún más. Que lo volvería más como una situación de la vida real en el campo de batalla. También significaba que no había absolutamente ningún alivio, y con pocas calorías que quemar era difícil para cualquiera encontrar la energía que te permitiese soportar el dolor y el cansancio, ya ni hablemos de entrar en calor.

Sí, era miserable, ¡pero yo lo amaba jodidamente! Prosperaba ante la barbárica belleza de ver el alma de un hombre ser destruida, sólo para resurgir y vencer cada obstáculo en su camino.

Para mi tercer intento, ya conocía lo que el cuerpo humano puede soportar. Sabía lo que yo podía soportar, y me estaba alimentando de esa mierda. Al mismo tiempo, mis piernas no se sentían bien, y mi rodilla había estado molestándome desde el día uno. Hasta ahora, el dolor era algo que podría soportar al menos por unos cuantos días más, pero la idea de una lesión era algo que tenía que bloquear de mi mente. Fui a un lugar oscuro en el que sólo existía el dolor, el sufrimiento y yo. No me concentraba en mis compañeros ni en mis instructores. Me volví un cavernícola total. Estaba dispuesto a morir con tal de atravesar este maldito programa.

No era el único. Tarde en la noche del miércoles, con treinta y seis horas antes del final de la Semana Infernal, la tragedia golpeó a la generación 235. Estábamos en una evolución en la piscina llamada “nado de oruga”, en la cual cada equipo nadaba sobre sus espaldas, con las piernas aseguradas en el torso del otro, formando una cadena. Teníamos que usar nuestras manos simultáneamente para nadar.

Nos congregamos en la alberca. Sólo quedábamos veintiséis hombres y uno de ellos se llamaba John Skop. El señor Skop era un espécimen de 1.88

metros y 102 kilogramos de peso, pero había estado enfermo desde el comienzo y había estado entrando y saliendo de revisiones médicas toda la semana. Mientras que veinticinco de nosotros escuchábamos en posición de firmes en la cubierta, hinchados, raspados, y sangrando, él se sentó en las escaleras al lado de la alberca, tiritando violentamente en el frío. Se veía como si se estuviera congelando, pero ondas de calor irradiaban de su piel. Su cuerpo era como un radiador a toda potencia. Podía sentirlo a tres metros de distancia.

Yo tuve neumonía doble durante mi primera Semana Infernal y sabía cómo se veía y sentía. Sus alvéolos, o sacos de aire, estaban llenos de fluido. No podía liberarlos así que apenas podía respirar, lo cual exacerbaba su problema. Cuando la neumonía continúa descontroladamente, puede llevar a edema pulmonar, lo cual puede ser mortal, y él estaba a medio camino de eso.

Como era de esperarse, durante el nado de oruga, sus piernas se volvieron flácidas y se hundió al fondo de la alberca como un muñeco relleno de plomo. Dos instructores saltaron tras de él y a partir de ahí fue el caos. Nos ordenaron salir del agua y nos alinearon a lo largo de la reja dándole la espalda a la piscina mientras los médicos trataban de revivir al señor Skop. Podíamos escuchar todo y sabíamos que sus probabilidades de sobrevivir se esfumaban. Cinco minutos después, aún no estaba respirando, y nos ordenaron regresar a nuestros casilleros. El señor Skop fue llevado a un hospital y al resto nos dijeron que regresáramos corriendo al salón de clases BUD/S. Todavía no lo sabíamos, pero la Semana Infernal ya se había terminado. Minutos más tarde, SBG entró y nos dio las noticias bruscamente.

“El señor Skop está muerto”, nos dijo. Hizo un balance del salón. Sus palabras habían sido un puñetazo colectivo al estómago para hombres que ya estaban al filo de la navaja después de casi una semana sin sueño y sin alivio. A SBG no le importaba un carajo. “Este es el mundo en el que viven. No es el primero y tampoco será el último en morir en su línea de trabajo”. Volteó a ver al compañero de habitación del señor Skop y le dijo, “Señor Moore, no se robe ninguna de sus cosas”. Luego abandonó la habitación como si fuera sólo otro jodido día más.

Me sentía dividido entre la aflicción, la náusea y el alivio. Me sentía triste y enfermo de saber que el señor Skop había muerto, pero todos estábamos aliviados de haber sobrevivido la Semana Infernal, además la manera en que SBG lo manejó fue directa, sin tonterías, y recuerdo pensar que si todos los SEAL fueran como él, este sería definitivamente el mundo para mí. Cuántas emociones mezcladas.

El asunto que la mayoría de los civiles no entiende es que necesitas cierto nivel de callosidad para hacer el trabajo que nosotros estábamos siendo entrenados para realizar. Para vivir en un mundo brutal, tienes que aceptar las verdades con sangre fría. No estoy diciendo que esto sea bueno. No estoy necesariamente orgulloso de ello. Pero las operaciones especiales es un mundo encallecido y requiere de una mente encallecida.

La Semana Infernal terminó treinta y seis horas antes. No hubo pizza ni ceremonia con camiseta café en el Molino, pero veinticinco hombres de un total de 156 lo habíamos logrado. Una vez más, yo era uno de los pocos, y una vez más estaba hinchado como el logotipo del hombre de harina de la repostería Pillsbury y en muletas; con veintiún semanas de entrenamiento todavía por venir. Mi rótula estaba intacta, pero mis dos tibias estaban partidas con pequeñas fracturas. Se pone peor. Los instructores estaban molestos porque se habían visto forzados a terminar la Semana Infernal prematuramente, así que terminaron la semana de descanso sólo cuarenta y ocho horas después. En cada métrica concebible, mis probabilidades de graduarme se veían desalentadoras una vez más. Estaba jodido. Cuando movía mis tobillos, mis tibias se activaban y sentía un dolor abrasador, lo cual era un problema monumental porque una semana típica en el entrenamiento BUD/S requiere de correr hasta 100 kilómetros. Imagina hacer eso con dos tibias fracturadas.

La mayoría de los hombres de la generación 235 vivían en el Centro de Mando Naval de Guerra Especial en Coronado. Yo vivía a treinta y dos kilómetros de distancia en un departamento de un solo ambiente de $700 dólares al mes con un problema de moho en Chula Vista, el cual compartía con mi esposa embarazada y mi hijastra. Después de que quedó embarazada, Pam y yo volvimos a casarnos, financié un Honda Passport nuevo —lo cual me dio una deuda como de $60,000 dólares— y los tres manejamos de Indiana a San Diego para recomenzar nuestra familia. Acababa de terminar

la Semana Infernal por segunda ocasión en un sólo calendario y ella estaba lista para dar a luz a nuestro bebé justo por las fechas de graduación, pero no había felicidad en mi mente ni en mi alma. ¿Cómo podría haberla? Vivíamos en un mierdero que estaba al límite de lo que podíamos pagar, y mi cuerpo estaba roto una vez más. Si no podía completar el programa no podría pagar la renta, tendría que volver a empezar desde el comienzo. Encontrar una nueva línea de trabajo. No podía y no dejaría que eso pasara.

La noche antes de que la primera fase aminorara en intensidad, me rasuré la cabeza y miré fijamente mi reflejo. Por casi dos años seguidos había estado recibiendo dolor extremo y regresaba por más. Había tenido éxito a chorros sólo para ser enterrado vivo en fracaso. Esa noche, lo único que me permitía continuar empujando hacia adelante era saber que todo por lo que había pasado me había ayudado a encallecer mi mente. La pregunta era, ¿qué tan grueso era el callo? ¿Cuánto dolor podría un hombre soportar? ¿Tenía en mí lo necesario para correr con las piernas rotas?

Me desperté a las 3:30 de la mañana siguiente y manejé hasta la base. Cojeé hasta la jaula donde guardábamos nuestro equipo y me desplomé sobre una banca, dejando caer mi mochila a mis pies. Estaba oscurísimo tanto adentro como afuera, y yo estaba totalmente solo. Podía escuchar el tumbo de las olas a la distancia mientras buscaba en mi mochila de buceo. Enterrados debajo de mi equipo para bucear estaban dos rollos de cinta adhesiva. Sólo podía mover la cabeza y sonreír incrédulo mientras los tomaba, sabiendo cuán descabellado era mi plan.

Cuidadosamente me puse una gruesa calceta negra tubular en mi pie derecho. La tibia estaba sensible al tacto e incluso la más ligera flexión de la articulación de mi tobillo registraba alto en mi umbral de dolor. De ahí envolví la cinta alrededor de mi talón, luego arriba de mi tobillo y de vuelta debajo de mi talón, moviéndome eventualmente tanto hacia el resto del pie como a arriba de la pantorrilla, hasta que la parte baja de mi pierna y mi pie entero estaban enrollados y bien ceñidos. Esa era sólo la primera capa. Luego me puse otra calceta gruesa y enrollé mi pie y tobillo de la misma manera. Para cuando había terminado, tenía dos capas de calcetas y dos de cinta, y una vez que mi pie estaba dentro de mi bota, mi tobillo y tibia estaban protegidos e inmovilizados. Satisfecho, hice lo mismo con el pie izquierdo, y una hora después, era como si mis dos piernas estuvieran

metidas en yeso blando. Aún dolía caminar, pero la tortura que sentía cuando mi tobillo se movía era más tolerable. O al menos eso pensé. Lo averiguaría con seguridad cuando comenzáramos a correr.

La primera carrera de entrenamiento ese día fue mi prueba de fuego, e hice lo mejor que pude para correr con mis flexores de cadera. Usualmente dejamos que nuestros pies y parte baja de las piernas dirijan el ritmo. Tenía que revertir eso. Tomó intensa concentración aislar cada movimiento y generar la marcha y el poder en mis piernas de la cintura para abajo, y durante los primeros treinta minutos el dolor fue el peor que he sentido en mi vida entera. La cinta me cortó la piel, mientras que cada rebote enviaba ondas de agonía por mis tibias fracturadas.

Y era sólo la primera salida a correr de lo que prometían ser cinco meses de continuo dolor. ¿Era posible soportar esto, día tras día? Pensé en renunciar. Si el fracaso era mi futuro y yo iba a tener que repensar mi vida completamente, ¿cuál era el punto de este ejercicio? ¿Por qué retrasar lo inevitable? ¿Estaba jodido de la mente? Todos y cada uno de mis pensamientos se resumían a la misma simple pregunta: ¿por qué?

"¡La única manera de garantizar el fracaso es renunciar ahora, cabrón!". Me estaba hablando a mí mismo en este punto. Gritando silenciosamente sobre el estruendo de angustia que estaba aplastando mi mente y alma. "Toma el dolor, o no será sólo tu fracaso. ¡Será el fracaso de tu familia!".

Me imaginaba el sentimiento que tendría si de hecho lograba conseguir esto. Si podía soportar el dolor requerido para completar esta misión. Eso me consiguió un kilómetro más antes de que un mayor dolor cayera sobre mí y se retorciera en mi interior como un tifón.

"Las personas tienen dificultades atravesando el BUD/S estando saludables, ¡y tú lo estás haciendo con las piernas rotas! ¿A quién más se le ocurriría hacer esto?" Me pregunté. "¿Quién más sería capaz de correr incluso un minuto con una pierna rota, ya no digamos las dos? ¡Sólo Goggins! ¡Ya llevas veinte minutos haciéndolo, Goggins! ¡Eres una puta máquina! ¡Cada paso que corras de ahora hasta el final sólo te hará más fuerte!".

Ese último mensaje descifró el código como una contraseña. Mi mente callosa era el boleto hacia adelante, y al llegar a los cuarenta minutos algo extraordinario sucedió. El dolor cedió a una marea baja. La cinta se había soltado lo suficiente para no seguir cortándome la piel, y mis músculos y huesos se habían calentado, por lo que podían soportar cierto golpeteo. El dolor vino y se fue a lo largo del día, pero se hizo mucho más manejable, y cuando en efecto aparecía, me decía a mí mismo que eso demostraba lo duro que era y lo mucho más duro que me estaba volviendo.

Día tras día se repetía el mismo ritual. Llegaba temprano, envolvía con cinta mis pies, soportaba treinta minutos de dolor extremo, me hablaba a mí mismo para soportarlo, y sobrevivía. Esta no era ninguna mierda de "fíngelo hasta conseguirlo". Para mí, el hecho de que llegara todos los días dispuesto a someterme a algo como eso era realmente sorprendente. Los instructores me recompensaron por ello también. Se ofrecieron a amarrarme las manos y los pies y arrojarme a la piscina para ver si podía nadar cuatro malditas vueltas. De hecho, no se ofrecieron. Insistieron. Esta era una de las partes de una evolución que les gustaba llamar "resistencia al ahogamiento". ¡Yo prefería llamarlo ahogamiento controlado!

Con las manos atadas por detrás y los pies amarrados detrás de la espalda, todo lo que podíamos hacer era patalear como delfines, y a diferencia de algunos de los nadadores experimentados de nuestra generación, quienes parecían provenir del mismo banco de genes que Michael Phelps, mi patada de delfín era como la de un caballo balancín de madera y daba más o menos el mismo empuje. Estaba continuamente quedándome sin aliento, luchando por permanecer cerca de la superficie, extendiendo la cabeza del agua como una gallina para poder respirar, sólo para hundirme y patalear con fuerza, tratando en vano de ganar velocidad. Había practicado para esto. Durante semanas, iba a la piscina e incluso experimentaba con shorts de neopreno para ver si podía esconderlos bajo mi uniforme y obtener algo de flotabilidad. Hacían que pareciera como si trajera puesto un pañal debajo de los apretados shorts abraza-bolas del uniforme de los equipos de demolición submarina; y no ayudaban de nada, pero toda esa práctica sí me hizo sentir suficientemente cómodo con mi capacidad para soportar el sentimiento de ahogarme y pasar esa prueba.

Teníamos otra brutal evolución subacuática en la segunda fase, alias fase de buceo. De nuevo, involucraba mantenerme a flote, lo cual siempre suena extremadamente simple cada que lo escribo, pero para este ejercicio fuimos equipados con dos tanques de ochenta litros completamente cargados, y un cinturón de peso de siete kilogramos. Llevábamos aletas, pero patalear con aletas incrementaba el cociente de dolor y estrés en mis tobillos y tibias. No podría enrollarme con cinta para estar en el agua. Tendría que aguantarme el dolor.

Después de eso teníamos que nadar sobre la espalda por cincuenta metros sin hundirnos. Luego darnos la vuelta y nadar cincuenta metros boca abajo, de nuevo, manteniéndonos en la superficie, ¡todo estando completamente cargados!

No teníamos permitido utilizar ningún dispositivo de flotación cualquiera que fuera, y mantener la cabeza elevada causaba un dolor intenso en el cuello, hombros, caderas y espalda baja.

Los sonidos que provenían de la alberca ese día son algo que nunca olvidaré. Nuestros desesperados intentos por mantenernos a flote y respirar generaban una mezcla auditiva de terror, frustración y esfuerzo excesivos. Estábamos glugluteando, gruñendo y boqueando. Escuché gritos guturales y agudos chillidos. Varios compañeros se hundieron hasta el fondo, se quitaron los cinturones de peso, y se deslizaron fuera de sus tanques, dejándolos caer al piso de la alberca, y luego se propulsaron hacia la superficie.

Sólo un hombre pasó esa evolución en el primer intento. Nada más teníamos tres oportunidades de pasar cualquier evolución dada y me tomó las tres pasar esta. En mi último intento me concentré en largas y fluidas patadas de tijera, otra vez utilizando mis sobre trabajados flexores de cadera. Apenas lo logré.

Para cuando llegamos a la tercera fase, el módulo de entrenamiento de guerra terrestre en la isla de San Clemente, mis piernas habían sanado, y sabía que llegaría hasta la graduación, pero no porque fuera la última vuelta quería decir que fuese fácil. En el complejo principal de instalaciones BUD/S en la playa del istmo arenoso The Strand, hay muchos mirones que se aproximan. Oficiales de todas índoles llegan a observar el entrenamiento,

lo cual quiere decir que hay personas mirando de cerca además de los instructores. En la isla, son sólo los instructores y tú. Son libres de ponerse crueles, y no muestran ninguna piedad. ¡Exactamente por eso es que amaba esta isla!

Una tarde nos dividimos en equipos de dos y tres hombres para construir escondites que se mezclaran con la vegetación. Estábamos acercándonos al final para entonces, y todos nos encontrábamos en increíble forma y sin ningún miedo. Pero los compañeros se habían vuelto descuidados en su atención al detalle y esto molestaba a los instructores, así que nos llamaron a todos a un valle para darnos una clásica tunda.

Habría flexiones, sentadillas, aleteos de piernas, y bodybuilders (burpees avanzadas) de ocho cuentas a granel. Pero primero nos dijeron que nos arrodilláramos y caváramos agujeros con nuestras manos, lo suficientemente profundos para enterrarnos hasta el cuello por alguna cantidad no especificada de tiempo. Estaba sonriendo como loco y cavando profundo cuando uno de los instructores se me acercó con una nueva y creativa manera de torturarme.

"Goggins, levántate. Estás disfrutando demasiado esta mierda". Yo me reí y seguí escarbando, pero él hablaba en serio. "Dije que te levantes, Goggins. Estás obteniendo demasiado placer de esto".

Me puse de pie, di un paso al lado, y miré a mis compañeros sufrir durante los siguientes treinta minutos sin mí. A partir de ese punto los instructores dejaron de incluirme en sus tundas. Cuando a la generación le ordenaban hacer lagartijas, sentadillas, o ponerse "mojado y arenoso", siempre me excluían. Tomaba como razón de orgullo el haber finalmente roto la voluntad del personal entero del BUD/S, pero también echaba de menos las tundas. Pues las veía como oportunidades de encallecer mi mente. Ahora, habían terminado para mí.

Considerando que el Molino fue el escenario principal durante mucho del entrenamiento SEAL de la Marina, tenía sentido que ahí es donde se llevara a cabo la graduación BUD/S. Las familias tomaron vuelos para llegar. Padres y hermanos tenían el pecho inflado de orgullo; madres, esposas y novias estaban todas arregladas y sumamente atractivas. En lugar de dolor y

miseria, era todo sonrisas en ese pedazo de asfalto mientras los graduados de la generación 235 nos congregábamos con nuestro uniforme blanco de gala debajo de una enorme bandera de Estados Unidos que ondeaba con la briza del mar. A nuestra derecha estaba la infame campana que 130 de nuestros compañeros sonaron para renunciar al que es, sin duda, el más retador entrenamiento del ejército. Cada uno de nosotros fue presentado y reconocido individualmente. Mi madre tenía lágrimas de felicidad en sus ojos cuando mencionaron mi nombre pero, extrañamente, yo no sentía mucho de nada, excepto tristeza.



Mamá y yo en la graduación BUD/S

En el Molino y más tarde en McP —el bar preferido de los SEAL en el centro de Coronado— mis compañeros resplandecían de orgullo mientras se reunían para fotografiarse con sus familias. En el bar, la música sonaba mientras todos se embriagaban y hacían un escándalo como si acabaran de ganar algo. Y, para ser honesto, esa mierda me fastidiaba. Pues estaba triste de ver terminado el entrenamiento BUD/S.

Cuando por primera vez me fijé en los SEAL, estaba buscando una arena que o me destruyera por completo o me volviera indestructible. El entrenamiento BUD/S proveía eso. Me mostró de lo que es capaz la mente humana, y cómo aprovecharla para soportar más dolor del que nunca había sentido, para de ese modo aprender alcanzar cosas que jamás creí posibles. Como correr con piernas rotas. Después de la graduación dependería de mí seguir cazando tareas imposibles porque, aunque era un logro convertirme en el trigésimo sexto africano americano en graduarme del entrenamiento BUD/S en la historia de los SEAL de la Marina, ¡mi misión de desafiar a las probabilidades recién había comenzado!

-

RETO #5

¡Es tiempo de visualizar! Otra vez, la persona promedio tiene de 2,000–3,000 pensamientos por hora. En vez de concentrarte en mierdas que no puedes cambiar, imagínate visualizar las que sí puedes. Escoge cualquier obstáculo en tu camino, o ponte un nuevo objetivo, y visualízate superándolo y consiguiéndolo. Antes de involucrarme en cualquier actividad retadora, comienzo por visualizar una imagen de cómo mi éxito se ve y se siente. Pensaré en él todos los días y ese sentimiento me empujará hacia adelante cuando esté entrenando, compitiendo, o tomando acción en cualquier tarea que escoja.

Pero la visualización no se trata simplemente de soñar despierto con alguna ceremonia de entrega de trofeos —reales o metafóricos. También debes visualizar los desafíos que son probables de surgir y determinar cómo los atacarás cuando aparezcan. De esa manera puedes estar lo más preparado posible para el viaje. Cuando voy a participar en una carrera a pie, manejo toda la pista primero, visualizando el triunfo pero también los desafíos potenciales, lo cual me ayuda a controlar mi proceso de pensamiento. No puedes prepararte para todo, pero si te involucras en visualizaciones estratégicas antes de tiempo, estarás lo más preparado posible.

Eso también quiere decir estar listo para responder las preguntas simples. ¿Por qué estás haciendo esto? ¿Qué te está empujando hacia este logro? ¿De dónde viene la oscuridad que estás usando como combustible? ¿Qué ha encallecido tu mente? Necesitarás contar con esas respuestas en las puntas de tus dedos cuando te enfrentes con un muro de dudas y dolor. Para atravesarlo, deberás canalizar tu oscuridad, alimentarte de ella, y apoyarte en tu mente encallecida.

Recuerda, la visualización nunca compensará el trabajo no realizado. No puedes visualizar mentiras. Todas las estrategias que empleo para responder las preguntas simples y ganar el juego mental son únicamente efectivas porque hago el trabajo. Es mucho más que mente sobre materia. Requiere

de una auto disciplina implacable para programar el sufrimiento en el día, cada día, pero si lo haces, encontrarás que del otro lado de ese sufrimiento hay toda otra vida esperándote.

Este reto no tiene que ser físico, y la victoria no significa siempre llegar en un primer lugar. Puede significar que finalmente has superado un miedo de toda la vida o cualquier otro obstáculo que te haya hecho rendirte en el pasado. Sea lo que sea, cuéntale al mundo tu historia sobre cómo creaste tu mente blindada (#armoredmind) y a dónde te ha llevado.

CAPÍTULO SEIS

NO SE TRATA DE LOS TROFEOS

Todo sobre la carrera iba mejor de lo que hubiera esperado. Había suficientes nubes en el cielo para mitigar el calor del sol, mi ritmo era tan constante como la suave marea que choca contra los cascos de los veleros atracados en el puerto cercano de San Diego, y aunque sentía las piernas pesadas, era de esperarse teniendo en cuenta mi plan de "disminución" de la noche anterior. Además, parecían aflojarse al doblar en una curva para completar mi novena vuelta —mi kilómetro catorce— justo a una hora y pico de una carrera de veinticuatro horas.

Fue entonces cuando vi a John Metz, director de la carrera San Diego One Day (San Diego Un Día), mirándome fijamente en la línea de salida y llegada. Sostenía su pizarra blanca para informar a cada competidor de su tiempo y posición en general. Yo estaba en quinto lugar, lo que evidentemente le confundió. Asentí con la cabeza para asegurarle que sabía lo que estaba haciendo, que estaba justo donde debía estar.

Él vio a través de esa mierda.

Metz era un veterano. Siempre educado y de voz tranquila. No parecía que hubiera muchas cosas que pudieran perturbarlo, pero también era un experimentado ultramaratonista con tres carreras de ochenta kilómetros en sus alforjas. Había alcanzado o superado los 160 kilómetros en siete ocasiones, ¡y había logrado su mejor marca personal de 230 kilómetros en veinticuatro horas, cuando tenía cincuenta años! Por eso me pareció importante que se viera preocupado.

Revisé mi reloj, sincronizado con un pulsómetro que llevaba alrededor del pecho. Mi pulso estaba en la línea de mi número mágico: 145. Unos días antes me había encontrado con mi antiguo instructor del BUD/S, SBG, en el Mando Naval de Guerra Especial. La mayoría de los SEAL hacen rotaciones como instructores entre despliegues, y SBG y yo trabajábamos juntos. Cuando le hablé de la San Diego One Day, insistió en que me pusiera un

pulsómetro para medir mi ritmo. SBG era un exagerado en cuanto al rendimiento y la recuperación, y vi cómo garabateaba unas cuantas fórmulas, luego se volvió hacia mí y me dijo: "Mantén tu pulso estable entre 140 y 145 y estarás perfecto". Al día siguiente me entregó un pulsómetro como regalo para el día de la carrera.

Si te propusieras marcar una ruta que pudiera quebrar a un SEAL de la Marina como a una nuez, masticarlo y vomitarlo, el Hospitality Point de San Diego no pasaría el examen. Hablamos de un terreno tan pan comido, que es más bien tranquilo. Los turistas invaden durante todo el año para disfrutar de las vistas de lo impresionante que es la marina en San Diego, que desemboca en Mission Bay (la Bahía de Mission). El camino es asfaltado y perfectamente plano, salvo una breve pendiente de dos metros con la inclinación de un camino de entrada suburbano estándar. Hay céspedes cuidados, palmeras y árboles que dan sombra. Hospitality Point es tan atractivo que los discapacitados y los convalecientes se dirigen allí con sus andadores para dar un paseo de rehabilitación por la tarde, todo el tiempo. Pero el día después de que John Metz trazara con tiza su fácil recorrido de un kilómetro y medio, se convirtió en el escenario de mi destrucción total.

Debí haber sabido que se aproximaba un colapso. Cuando empecé a correr a las 10 a.m. del 12 de noviembre de 2005, no había corrido más de un kilómetro y medio en seis meses, pero parecía que estaba en forma porque no había dejado de ir al gimnasio. Mientras estaba en Irak, en mi segundo despliegue con el Equipo Cinco de los SEAL a principios de ese año, había vuelto a tomarme en serio el levantamiento de potencia, y mi única dosis de cardio eran veinte minutos en la caminadora una vez a la semana. El caso es que mi resistencia cardiovascular era una auténtica broma, y aun así me pareció una idea brillante intentar correr ciento sesenta kilómetros en veinticuatro horas.

Bueno, siempre fue una idea estúpida, pero la consideraba factible porque ciento sesenta kilómetros en veinticuatro horas exigen un ritmo de poco menos de quince minutos por cada kilómetro y medio. Si se daba el caso, me imaginaba que podría caminar a esa velocidad. Sólo que no caminé. Cuando sonó el claxon al comienzo de la carrera, salí disparado y me puse al frente del grupo. Justamente la estrategia ideal si tu objetivo el día de la carrera es tronarte y terminar hecho mierda.

Además, no llegué precisamente bien descansado. La noche anterior a la carrera, pasé por el gimnasio del Equipo Cinco de los SEAL cuando salía de la base después del trabajo, y me pasé a asomarme, como siempre lo hacía, sólo para ver quiénes estaban ahí echándole ganas. SBG estaba dentro calentando, y me llamó.

"Goggins", dijo, "¡vamos a jodernos un poco de maldito acero!". Me reí. Me miró directamente. "Sabes, Goggins", dijo, acercándose, "cuando los vikingos se preparaban para asaltar un puto pueblo, y estaban acampando en el puto bosque en sus jodidas tiendas hechas con pieles de ciervo y demás, sentados alrededor de una hoguera, ¿crees que dijeron: Eh, ¿vamos a tomar un puto té de hierbas y nos vamos a dormir temprano? ¿O más bien dijeron: A la mierda, vamos a beber vodka hecho con algunos hongos y emborracharnos, para que a la mañana siguiente, cuando estuvieran con resaca y enojados, estuvieran en el estado de ánimo ideal para masacrar a la gente?".

SBG podía ser un hijo de perra muy divertido cuando quería, y podía verme titubear, considerando mis opciones. Por un lado, ese hombre siempre sería mi instructor de BUD/S y era uno de los pocos instructores que seguía fuerte, esforzándose y viviendo el espíritu de los SEAL cada día. Siempre querré impresionarlo. Hacer pesas la noche antes de mi primera carrera de ciento sesenta kilómetros impresionaría sin duda a ese hijo de puta masoquista. Además, su lógica tenía todo el puto sentido para mí. Necesitaba preparar mi mente para ir a la guerra, y levantar pesas sería mi forma de decir, ¡échame todo ese dolor y miseria, estoy listo! Pero, sinceramente, ¿quién hace eso antes de correr ciento sesenta putos kilómetros? Sacudí la cabeza con incredulidad, tiré la bolsa al suelo y empecé a levantar pesas. Con el heavy metal retumbando en los altavoces, dos cavernícolas se juntaron para sacar chispas. La mayor parte de nuestra rutina se centró en las piernas, incluyendo largas series de sentadillas y pesos muertos con 144 kilos. Entre series hicimos levantamientos de pecho en banca con 103 kilos. Esta fue una sesión de levantamiento de potencia en serio, y después nos sentamos en el banco uno al lado del otro y vimos nuestros cuádriceps e isquiotibiales temblar. Era tan jodidamente divertido... hasta que ya no lo fue.

Desde entonces, los ultramaratones se han popularizado, pero en 2005, la mayoría de los ultramaratones —especialmente la San Diego One Day— eran bastante desconocidos, y todo era nuevo para mí. Cuando la mayoría de la gente piensa en los ultras, se imagina carreras por senderos en zonas remotas y no suele imaginarse carreras en circuito, pero en la San Diego One Day había corredores muy serios. Se trataba del Campeonato Nacional Americano de 24 Horas y los atletas llegaron de todo el país con la esperanza de conseguir un trofeo, un lugar en el podio y el modesto gran premio de $2,000 dólares para un único ganador. No se trataba de un evento bañado en oro, rebosante de patrocinios corporativos, pero era el lugar para que se diera la competencia entre un equipo nacional de ultradistancia de Estados Unidos y un equipo de Japón. Cada equipo contaba con cuatro hombres y cuatro mujeres que corrían durante veinticuatro horas. Una de los mejores atletas individuales de la competencia era también de Japón. Se llamaba Inagaki, y al principio ella y yo marcamos el ritmo.



La Srta. Inagaki y yo, durante la San Diego 100

SBG acudió a animarme aquella mañana con su esposa y su hijo de dos años. Se acomodaron en un costado con mi nueva esposa, Kate, con la que me había casado unos meses antes, poco más de dos años después de que se consumara mi segundo divorcio de Pam. Cuando me vieron, no pudieron evitar reírse a carcajadas. No sólo porque SBG seguía agotado por nuestro entrenamiento de la noche anterior, y ahí estaba yo tratando de correr 160 kilómetros, sino por lo fuera de lugar que me veía. Cuando hablé con SBG sobre ello no hace mucho, la escena todavía le daba risa.

"Ya ves que los ultramaratonistas son un poco raros, ¿sabes?", dijo SBG, "y esa mañana era como si hubieran todos estos flacuchos, raros come-granola que parecían profesores universitarios, y luego estaba este cabrón negro enorme que parece un maldito jugador de defensa de los Raiders, corriendo sin camisa alrededor y exhibiendo sus putos músculos por toda la pista, y se me viene a la mente esa canción que teníamos en el jardín de niños... "una de estas cosas no es como las otras". Esa fue la canción que pasó por mi cabeza cuando vi a este maldito defensa de la NFL corriendo por la jodida pista con todos esos nerds flacuchos. Quiero decir, esos corredores eran unos cabrones muy duros. No les estoy quitando eso, pero eran todos súper perfeccionistas en cuanto a nutrición y esas mierdas, y tú simplemente te pusiste un par de tenis y dijiste ¡venga!".

No estaba equivocado. No le pensé mucho a mi plan para la carrera. Lo ideé en Walmart la noche anterior, donde compré una silla de jardín plegable para que Kate y yo la usáramos durante la carrera y mi combustible para todo el día: una caja de galletas Ritz y dos paquetes de cuatro Myoplex. No bebí mucha agua. Ni siquiera consideré mis niveles de electrolitos o potasio, ni comí fruta fresca. SBG me trajo un paquete de rosquillas de chocolate Hostess cuando llegó, y las engullí en pocos segundos. La verdad, estaba improvisando. Sin embargo, para el kilómetro ocho seguía en quinto lugar, manteniendo el ritmo de la Srta. Inagaki, mientras Metz se ponía cada vez más nervioso. Corrió hacia mí y me acompañó.

“Deberías ir más despacio, David”, me dijo, “modera tu velocidad”.

Me encogí de hombros. “Déjamelo a mí”.

Es cierto que me sentía bien en ese momento, pero mi fanfarronería era también un mecanismo de defensa. Sabía que si empezaba a planificar mi carrera en ese momento, la magnitud de esta se convertiría en algo demasiado complicado de comprender. Sería como si tuviera que correr a lo largo del maldito firmamento. Me parecería imposible. En mi mente, la estrategia era el enemigo del momento, y yo necesitaba que se quedara así. Traducción: cuando se trataba de ultras, yo estaba jodidamente inmaduro. Metz no me presionó, pero me mantuvo bajo su mira.

Terminé el kilómetro cuarenta en torno a la marca de las cuatro horas y seguía en quinto lugar, todavía corriendo con mi nueva amiga japonesa. SBG se había ido hace rato, y Kate era mi único equipo de apoyo. La veía en cada kilómetro, posada en esa silla de jardín, ofreciéndome un sorbo de Myoplex y una sonrisa alentadora.

Había corrido solamente un maratón antes, mientras estuve desplegado en Guam. No era oficial, y la corrí con un compañero de los SEAL en una ruta que nos inventamos sobre la marcha, pero en ese entonces tenía excelente resistencia cardiovascular. Ahora, me encontraba en la línea de cuarenta y dos kilómetros por segunda vez en mi vida, esta vez sin entrenamiento, y una vez que llegué allí me di cuenta de que había corrido más allá del territorio conocido. Me quedaban veinte horas y cerca de tres maratones más. Eran métricas incomprensibles, sin ningún patrón familiar en el que centrarme. Sí que estaba corriendo a través del cielo. Fue entonces cuando empecé a pensar que esto podía acabar mal.

Metz no dejó de intentar ayudarme. En cada kilómetro corría a mi lado y se aseguraba que estuviera bien, y yo, siendo yo, le decía que lo tenía todo bajo control y descifrado. Lo cual era cierto. Había descifrado que John Metz sabía de qué carajos me estaba hablando.

Ah sí, el dolor se estaba volviendo real. Mis cuádriceps palpitaban, mis pies estaban rozados y sangraban, y esa simple pregunta volvía a surgir en mi lóbulo frontal. ¿Por qué? ¿Por qué correr ciento jodidos sesenta kilómetros

sin entrenar? ¿Por qué me estaba haciendo esto? Eran preguntas válidas, sobre todo porque ni siquiera había oído hablar de la San Diego One Day hasta tres días antes del día de la carrera, pero esta vez mi respuesta fue diferente. No estaba en el Hospitality Point como para lidiar con mis propios demonios ni para demostrar nada en absoluto. Vine con un propósito más grande que David Goggins. Esta lucha era por mis antiguos y futuros compañeros de equipo caídos, y por las familias que dejan atrás cuando todo se va al carajo.

Al menos eso me dije durante el kilómetro cuarenta y tres.

□□□

Había recibido la noticia de la Operación Alas Rojas, una operación condenada al fracaso en las remotas montañas de Afganistán, en mi último día de la Escuela de Caída Libre del Ejército de Estados Unidos en Yuma, Arizona, en junio. La Operación Alas Rojas era una misión de reconocimiento de cuatro hombres encargada de reunir información sobre una creciente fuerza pro-talibán en una región llamada Sawtalo Sar. Si tenían éxito, lo que aprendieran ayudaría a definir la estrategia para una ofensiva mayor en las próximas semanas. Yo conocía a los cuatro hombres.

Danny Dietz estaba en la clase 231 del BUD/S conmigo. Se lesionó y lo enrolaron al igual que a mí. Michael Murphy, el oficial al mando de la misión, estaba conmigo en la clase 235 antes de que lo hicieran enrolar. Matthew Axelson estaba en mi generación Hooyah cuando me gradué (más sobre la tradición de la generación Hooyah en un momento), y Marcus Luttrell fue una de las primeras personas que conocí en mi primera vuelta por el BUD/S.

Antes de que comience el entrenamiento, cada generación de BUD/S entrante organiza una fiesta, y los chicos de las generaciones anteriores que todavía están en entrenamiento BUD/S siempre están invitados. La idea es sacar toda la información posible de los de camiseta café, porque nunca se sabe lo que puede ayudar a superar una evolución crucial que podría marcar

la diferencia entre la graduación y el fracaso. Marcus medía 1.90 metros y pesaba 102 kilos, y sobresalía entre la gente como yo. Yo también era un tipo más grande, de vuelta a los noventa y seis kilos por entonces, y él me buscó. En cierto modo éramos una pareja extraña. Él era un duro mango de hacha de los pastizales de Texas, y yo era un masoquista autoformado de los maizales de Indiana, pero le habían dicho que yo era un buen corredor, y correr era su mayor debilidad.

"Goggins, ¿tendrás algún consejo para mí?" me preguntó, "porque no corro ni mierda".

Sabía que Marcus era un tipo rudo, pero su humildad lo hacía auténtico.

Cuando se graduó unos días después, éramos su generación Hooyah, lo que significaba que éramos las primeras personas a las que se les permitía dar órdenes. Adoptaron esa tradición de los SEAL y nos dijeron que nos pusiéramos mojados y arenosos. Era un ritual de iniciación de los SEAL, y un honor compartirlo con él. Después de eso no lo vi durante mucho tiempo.

Pensé que me lo había encontrado de nuevo cuando estaba a punto de graduarme con la generación 235, pero era su hermano gemelo, Morgan Luttrell, que formaba parte de mi generación Hooyah, la 237, junto con Matthew Axelson. Podríamos haber mantenido la tradición a modo de justicia poética, pero después de graduarnos, en lugar de decirle a su clase que se pusiera mojada y arenosa, nos metimos en el oleaje, ¡con nuestros trajes blancos!

Yo tuve algo que ver en ello.

En los SEAL de la Marina, o bien eres desplegado y operas sobre el terreno, instruyendo a otros SEAL, o bien estás en la escuela, aprendiendo o perfeccionando habilidades. Pasamos por más escuelas militares que la mayoría, porque estamos entrenados para hacerlo todo, pero cuando pasé por el BUD/S no aprendimos a saltar en caída libre. Saltábamos por líneas estáticas, que desplegaban nuestros paracaídas automáticamente. En aquel entonces tenías que ser elegido para asistir a la Escuela de Caída Libre del Ejército de los Estados Unidos. Después de mi segundo pelotón, me eligieron para el Equipo Verde, que es una de las fases de entrenamiento para

ser aceptado en el Grupo de Desarrollo de Guerra Naval Especial (DEVGRU), una unidad de élite dentro de los SEAL. Para ello tuve que obtener la cualificación en caída libre. También requería que me enfrentara a mi miedo a las alturas de la forma más confrontativa posible.

Empezamos en las aulas y los túneles de viento del Fuerte Bragg, Carolina del Norte, que es donde me reencontré con Morgan en 2005. Flotando sobre un lecho de aire comprimido en un túnel de viento de cuatro metros de altura, aprendimos la posición correcta del cuerpo, a desplazarnos a la izquierda y a la derecha, y a echarnos hacia delante y atrás. Requiere de movimientos muy pequeños con la palma de la mano para desplazarse, y es fácil empezar a girar sin control, lo cual nunca es bueno. No cualquiera puede dominar esas sutilezas, pero los que pudimos dejamos el Fuerte Bragg después de esa primera semana de entrenamiento y nos dirigimos a una pista de aterrizaje en los campos de cactus de Yuma para empezar a saltar de verdad.

Morgan y yo nos entrenamos y lo pasamos juntos durante cuatro semanas bajo el calor desértico de 52°C del verano. Hicimos docenas de saltos desde aviones de transporte C-130 desde altitudes que andaban entre los 4,000 y los 6,000 metros, y no hay ningún subidón como la oleada de adrenalina y paranoia que supone caer en picada a la tierra desde una gran altitud a velocidad terminal. Cada vez que saltábamos no podía evitar pensar en Scott Gearen, el para-rescatista que sobrevivió a un salto fallido desde gran altura y que me inspiró a tomar este camino cuando lo conocí siendo estudiante de preparatoria. Fue una presencia constante para mí en aquel desierto, y un cuento con moraleja. La prueba de que algo puede salir terriblemente mal en cualquier salto.

Cuando salté de un avión desde gran altura por primera vez, todo lo que sentí fue un miedo extremo, y no podía apartar los ojos del altímetro. No fui capaz de apreciar el salto porque el miedo había obstruido mi mente. Lo único en lo que podía pensar era en si mi campana se abriría o no. Me estaba perdiendo la increíble emoción de la caída libre, la belleza de las montañas pintadas en el horizonte y el cielo abierto. Pero a medida que me acostumbré al riesgo, mi tolerancia a ese mismo miedo aumentó. Siempre estuvo ahí, pero me acostumbré a la incomodidad y en poco tiempo fui capaz de manejar múltiples tareas en un salto y apreciar el momento también. Siete

años antes había estado merodeando por cocinas de comida rápida y basureros abiertos espantando alimañas. ¡Ahora estaba volando, joder!

La tarea final en Yuma fue un salto de medianoche con el equipo completo. Llevábamos una mochila de veintidós kilogramos, un fusil y una máscara de oxígeno para la caída libre. También íbamos equipados con luces químicas, que eran necesarias porque cuando la rampa trasera del C-130 se abría, la oscuridad era total.

No podíamos ver nada, pero aun así saltamos a ese cielo sin luna, ocho de nosotros en fila, uno tras otro. Teníamos que formar una flecha, y mientras maniobraba a través de la versión en la vida real del túnel de viento para ocupar mi lugar en el gran diseño, todo lo que podía ver eran luces danzantes como cometas en un cielo oscuro. Mis gafas se empañaron cuando el viento me dio de lleno. Caímos durante un minuto entero, y cuando desplegamos nuestros paracaídas a unos 1,200 metros, el sonido pasó de un tornado abrumador a un silencio espeluznante. Era tan silencioso que podía oír los latidos de mi corazón a través de mi pecho. Era una jodida bendición, y cuando todos aterrizamos a salvo, ¡estábamos calificados para la caída libre! No teníamos ni idea de que en ese momento, en las montañas de Afganistán, Marcus y su equipo estaban inmersos en una batalla sin cuartel por sus vidas, en el centro de lo que se convertiría en el peor incidente de la historia de los SEAL.

Una de las mejores cosas de Yuma es que tiene un servicio de telefonía móvil terrible. No me gusta enviar mensajes de texto ni hablar por teléfono, así que esto me dio cuatro semanas de paz. Cuando te gradúas en cualquier escuela militar, lo último que haces es limpiar todas las áreas que utilizó tu generación hasta que quede como si nunca hubieras estado allí. Mi equipo de limpieza estaba a cargo de los baños, que resultó ser uno de los únicos lugares en Yuma que tiene servicio celular, y tan pronto como entré pude escuchar mi teléfono estallar. Los mensajes de texto sobre la Operación Alas Rojas que se había estropeado me inundaron, y al leerlos se me partió el alma. Morgan aún no se había enterado de nada, así que salí, lo encontré y le conté la noticia. Tenía que hacerlo. Marcus y su equipo estaban desaparecidos en combate y se presumía que habían muerto. Asintió con la cabeza, lo consideró un segundo y dijo: “Mi hermano no está muerto”.

Morgan es siete minutos mayor que Marcus. De pequeños eran inseparables, y la primera vez que estuvieron separados más de un día fue cuando Marcus se alistó en la Marina. Morgan optó por la universidad antes de alistarse, y durante la Semana Infernal de Marcus, intentó quedarse despierto todo el tiempo en solidaridad. Quería y necesitaba compartir ese sentimiento, pero no existe un simulacro de Semana Infernal. Hay que pasar por ella para decir que la conoces, y los que sobreviven cambian para siempre. De hecho, el periodo posterior a que Marcus sobreviviera a la Semana Infernal y antes de que Morgan se convirtiera en un SEAL fue el único momento en el que hubo alguna distancia emocional entre los hermanos, lo que habla del poder de esas 130 horas y de su carga emocional. Una vez que Morgan pasó por ello de verdad, todo volvió a estar bien. Cada uno lleva tatuado medio tridente en la espalda. La imagen sólo se completa cuando están uno al lado del otro.

Morgan salió inmediatamente para conducir hasta San Diego y averiguar qué demonios estaba pasando. Todavía no había oído nada sobre la operación directamente, pero en cuanto llegó a la civilización y le entró el servicio, una marea de mensajes inundó su teléfono también. Aceleró su coche de alquiler a 190 km/h y se dirigió directamente a la base de Coronado.

Morgan conocía bien a todos los hombres de la unidad de su hermano. Axelson era su compañero de clase en el BUD/S, y a medida que se iban conociendo los hechos era obvio para la mayoría que su hermano no sería encontrado con vida. Yo también pensé que se había ido, pero ya sabes lo que dicen de los gemelos.

“Sabía que mi hermano estaba ahí fuera, vivo”, me dijo Morgan cuando volvimos a conectar en abril de 2018. “Lo dije todo el tiempo”.

Había llamado a Morgan para hablar de los viejos tiempos y le pregunté por la semana más dura de su vida. Desde San Diego, voló hasta el rancho de su familia en Huntsville, Texas, donde recibían informes dos veces al día. Docenas de compañeros de los SEAL se presentaron para mostrar su apoyo, dijo Morgan, y durante cinco largos días, él y su familia lloraron hasta quedarse dormidos, cada noche. Para ellos era una tortura saber que Marcus podría estar vivo y solo en territorio hostil. Cuando llegaron los funcionarios del Pentágono, Morgan fue claro como el agua: “Puede que [Marcus] esté

herido y jodido, pero está vivo y, o salen ustedes a buscarlo, ¡o iré yo mismo!".

La Operación Alas Rojas salió terriblemente mal porque había muchos más hajjis pro-talibanes activos en esas montañas de lo que se esperaba, y una vez que Marcus y su equipo fueron descubiertos por los aldeanos del lugar, eran cuatro contra una milicia bien armada de entre 30 y 200 hombres (los informes sobre el tamaño de la fuerza pro-talibán varían). Nuestros compañeros recibieron disparos de RPG y ametralladoras, y lo dieron todo. Cuatro SEAL pueden dar un gran espectáculo. Cada uno de nosotros puede hacer tanto daño como cinco tropas regulares, y ellos hicieron sentir su presencia.

La batalla se desarrolló a lo largo de una cresta por encima de los 2,700 metros de altitud, donde tuvieron problemas de comunicación. Cuando por fin lograron comunicarse y la situación se puso en conocimiento de su oficial de comunicaciones en el cuartel general de operaciones especiales, se reunió una fuerza de reacción rápida de los SEAL de la Marina, los marines y los aviadores del 160 Regimiento de Aviación de Operaciones Especiales, pero se retrasaron durante horas por falta de capacidad de transporte. Una de las características de los equipos SEAL es que no tenemos transporte propio. En Afganistán le pedíamos aventón al ejército, y eso retrasaba la ayuda.

Finalmente, se embarcaron en dos helicópteros de transporte Chinook y cuatro helicópteros de ataque (dos Black Hawks y dos Apaches) y despegaron hacia Sawtalo Sar. Los Chinooks tomaron la delantera y, al acercarse a la cresta, fueron alcanzados por el fuego de las armas ligeras. A pesar del ataque, el primer Chinook se mantuvo en el aire, intentando descargar a ocho SEAL de la Marina en la cima de la montaña, pero se convirtió en un objetivo fácil, se demoró demasiado y fue alcanzado por una granada propulsada por un cohete. El helicóptero giró, se estrelló contra la montaña y explotó. Todos los que estaban a bordo murieron. Los helicópteros restantes se retiraron, y para cuando pudieron regresar con los medios terrestres, todos los que quedaron atrás, incluidos los tres compañeros de equipo de Marcus en la Operación Alas Rojas, fueron encontrados muertos. Todos, digo, a excepción de Marcus.

Marcus fue alcanzado varias veces por el fuego enemigo y estuvo perdido durante cinco días. Fue salvado por unos aldeanos afganos que lo cuidaron y le dieron cobijo, y finalmente fue encontrado con vida por las tropas estadounidenses el 3 de julio de 2005, cuando se convirtió en el único superviviente de una misión que se cobró la vida de diecinueve guerreros de operaciones especiales, entre ellos once marinos SEAL.

Sin duda, ya has oído esta historia. Marcus escribió un libro sobre ella, Lone Survivor (El único superviviente), que se vendió muy bien y se convirtió en una exitosa película protagonizada por Mark Wahlberg. Pero en 2005, todo eso aún estaba lejano, y tras la peor pérdida en el campo de batalla que jamás hayan sufrido los SEAL, buscaba una forma de contribuir a las familias de los hombres que murieron. No es como si las facturas dejen de llegar después de una tragedia como esa. Había esposas e hijos con necesidades básicas que cubrir, y con el tiempo también necesitarían cubrir sus estudios universitarios. Yo quería ayudar como pudiera.

Unas semanas antes de todo esto, había pasado una tarde buscando en Google las carreras a pie más duras del mundo y me topé con una carrera llamada Badwater 135. Nunca había oído hablar de los ultramaratones, y Badwater era el ultramaratón para los ultramaratonistas. Empezaba por debajo del nivel del mar en Death Valley y terminaba al final de la camino del Mount Whitney Portal, un sendero situado a 2,550 metros. Ah, y la carrera tiene lugar a finales de julio, cuando Death Valley no es sólo el lugar más bajo de la Tierra, sino también el más caluroso.

Ver las imágenes de esa carrera materializadas en mi monitor me aterrorizó y me emocionó al mismo tiempo. El terreno daba la impresión de ser muy duro, y las expresiones en los rostros de los corredores torturados me recordaban a lo que vi en la Semana Infernal. Hasta entonces, siempre había considerado el maratón como la cumbre de las carreras de resistencia, y ahora veía que había varios niveles más allá. Archivé la información y pensé que volvería a ella algún día.

Entonces ocurrió la Operación Alas Rojas, y me comprometí a correr Badwater 135 para recaudar dinero para la Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales, una organización sin fines de lucro fundada como promesa en el campo de batalla en 1980, cuando ocho guerreros de

operaciones especiales murieron en un accidente de helicóptero durante la famosa operación de rescate de rehenes en Irán y dejaron atrás a diecisiete niños. Los militares supervivientes prometieron asegurarse de que cada uno de esos niños tuviera dinero para ir a la universidad. Su labor continúa hasta el día de hoy. En los treinta días siguientes a una muerte, como las ocurridas durante la Operación Alas Rojas, el personal trabajador de la fundación se pone en contacto con los familiares supervivientes.

"Somos la tía entrometida", dice la directora ejecutiva, Edie Rosenthal. "Nos convertimos en parte de la vida de nuestros alumnos".

Pagan el preescolar y las tutorías durante la escuela. Arreglan visitas a la universidad y organizan grupos de apoyo entre compañeros. Ayudan a presentar solicitudes, compran libros, computadoras portátiles e impresoras, y cubren la colegiatura en cualquier universidad en la que uno de sus alumnos consiga ser aceptado, por no mencionar el alojamiento y la comida. También envían a los estudiantes a escuelas de formación profesional. Todo depende de lo que quieran los niños. Mientras escribo esto, la fundación tiene 1,280 niños en su programa.

Son una organización increíble, y pensando en ellos, llamé a Chris Kostman, director de carrera de Badwater 135, a las 7 a.m. de mediados de noviembre de 2005. Intenté presentarme, pero me cortó en seco. "¡¿Sabes qué hora es?!", me espetó.

Me quité el teléfono de la oreja y lo miré fijamente durante un segundo. En aquella época, a las 7 a.m. de un día normal de la semana ya había hecho una sesión de dos horas en el gimnasio y estaba listo para un día de trabajo. Este tipo estaba medio dormido. "Entendido", le dije. "Te llamaré a las 0900".

Mi segunda llamada no salió mucho mejor, pero al menos sabía quién era yo. SBG y yo ya habíamos hablado sobre Badwater y le había enviado a Kostman un correo electrónico de recomendación. SBG ha corrido triatlones, ha capitaneado un equipo en el Eco-Challenge, y ha visto a varios clasificados olímpicos intentar el BUD/S. En su correo electrónico a Kostman, escribió que yo era el "mejor atleta de resistencia con la mayor fortaleza mental" que había visto nunca. Ponerme a mí, un chico que venía

de la nada, en lo más alto de su lista significaba el mundo para mí; aún lo hace.

No significó una mierda para Chris Kostman. Él era la definición de "inimpresionado". Tenía esa falta de impresión que sólo puede provenir de experimentar el mundo real. Cuando tenía veinte años compitió en la carrera ciclista Race Across America (Carrera por América), y antes de asumir el cargo de director de la carrera de Badwater, había corrido tres carreras de 160 kilómetros en invierno en Alaska y completado un triatlón Ironman triple, que termina con una carrera de 110 kilómetros. De paso, había visto a docenas de supuestos grandes atletas venirse abajo por el peso del ultra.

Los guerreros domingueros constantemente se inscriben y completan maratones después de unos pocos meses de entrenamiento, pero la brecha entre correr un maratón y convertirse en un ultra atleta es mucho más amplia, y Badwater fue el ápice absoluto del universo ultra. En 2005, había aproximadamente veintidós carreras de 160 kilómetros en Estados Unidos, y ninguna tenía la combinación de desnivel y calor implacable que Badwater 135 ponía sobre la mesa. Sólo para organizar la carrera, Kostman tuvo que conseguir permisos y asistencia de cinco organismos gubernamentales, entre ellos el Servicio Nacional Forestal, el Servicio Nacionales de Parques y la Patrulla de Caminos de California, y sabía que si dejaba a algún novato participar en la carrera más difícil jamás concebida, en pleno verano, el hijo de puta podría morir, y Badwater 135 se evaporaría de la noche a la mañana. No, si iba a dejarme competir en Badwater, iba a tener que ganármelo. Porque ganarme la entrada le proporcionaría al menos la tranquilidad de que probablemente no me derrumbaría en algún lugar entre Death Valley y Mount Whitney.

En su correo electrónico, SBG trató de argumentar que, como yo estaba ocupado trabajando como SEAL, los prerrequisitos solicitados para competir en Badwater —la finalización de al menos una carrera de ciento sesenta kilómetros o una carrera de veinticuatro horas, recorriendo al menos ciento sesenta kilómetros— debían ser eximidos. Si se me permitía participar, SBG le garantizaba que terminaría entre los diez primeros. Kostman no lo aceptó. A lo largo de los años había tenido atletas consumados que le rogaban que renunciara a sus normas, incluidos un campeón de maratón y un campeón de lucha de sumo (sí, no es joda), y nunca había cedido.

“Una cosa sobre mí es que soy igual con todo el mundo”, dijo Kostman cuando yo le llamé. “Tenemos ciertas normas para entrar en nuestra carrera, y así son las cosas. Pero oye, este fin de semana hay una carrera de veinticuatro horas en San Diego”, continuó, con la voz llena de sarcasmo. “Ve a correr ciento sesenta kilómetros, y luego me vuelves a llamar”.

Chris Kostman me había empujado a hacerlo. Estaba tan poco preparado como él sospechaba. El hecho de que quería correr Badwater no era una mentira, y planeaba entrenar para ello, pero para tener siquiera la oportunidad de hacerlo tendría que correr 160 kilómetros en lo que canta un maldito gallo. Si decidía no hacerlo, después de toda esa fanfarronada de los SEAL, ¿qué demostraría? Que sólo era otro farsante que tocaba el timbre demasiado temprano un miércoles por la mañana. Así fue cómo y por qué acabé corriendo la San Diego One Day con sólo tres días de preparación.

□□□

Después de sobrepasar la marca de los ochenta kilómetros, ya no pude seguir el ritmo de la Srta. Inagaki, que iba casi dando brincos como un maldito conejo. Seguí adelante en un estado de fuga. El dolor me invadía en oleadas. Sentía los muslos como si estuvieran cargados de plomo. Cuanto más pesaban, más se torcía mi paso. Forcé las caderas para mantener las piernas en movimiento y luché contra la gravedad para levantar los pies a un milímetro de la tierra. Ah, sí, mis pies. Mis huesos se volvían más frágiles a cada segundo, y mis dedos habían golpeado las puntas de mis zapatos durante casi diez horas. Aun así, corrí. No rápido, ni con mucho estilo; pero seguí adelante.

Mis espinillas fueron la siguiente ficha de dominó en caer. Cada sutil rotación de la articulación del tobillo se sentía como terapia de choque — como un veneno que fluía a través de la médula de mi tibia. Me trajo recuerdos de mis días de usar cinta adhesiva durante la generación 235, pero esta vez no llevé cinta adhesiva. Además, si me detenía aunque fuera unos segundos, volver a arrancar sería casi imposible.

Unos pocos kilómetros después, mis pulmones se engarrotaron y mi pecho se sacudió mientras expulsaba coágulos de mucosidad marrón. El ambiente se puso frío. Me faltó el aire. La niebla se acumuló alrededor de las farolas de la calle, rodeando las lámparas con arcoíris eléctricos, lo que dio a todo el evento una sensación de otro mundo. O tal vez sólo era yo en ese otro mundo. Uno en el que el dolor era la lengua materna, un idioma sincronizado a mi memoria.

Con cada tos que raspaba los pulmones, recordaba mi primera generación BUD/S. Estaba de vuelta en el maldito tronco, tambaleándome hacia delante, con los pulmones sangrando. Podía sentir y ver cómo sucedía todo de nuevo. ¿Estaba dormido? ¿Estaba soñando? Abrí los ojos de par en par, me jalé las orejas y me di una cachetada para despertarme. Me palpé los labios y la barbilla en busca de sangre fresca, y encontré una mancha translúcida de saliva, sudor y mucosidad que goteaba de mi nariz. Los raritos de SBG estaban ahora a mi alrededor, corriendo en círculos, señalando, burlándose del único; el único hombre negro en la escena. ¿De verdad estaban ahí? Eché otro vistazo. Todos los que pasaban por mi lado iban concentrados. Cada uno en su propio dolor. Ni siquiera me miraban.

Estaba perdiendo el contacto con la realidad en pequeñas dosis, porque mi mente se plegaba sobre sí misma, sumando al tremendo dolor físico la basura emocional tan oscura que había desenterrado de las profundidades de mi alma. Traducción: Estaba sufriendo a un nivel infernal reservado para los imbéciles que pensaban que las leyes de la física y la fisiología no aplican para ellos. Bastardos engreídos como yo que se sentían capaces de superar los límites con seguridad porque habían sobrevivido a un par de Semanas Infernales.

Vale, bien, yo no había hecho esto. No había corrido ciento sesenta kilómetros con cero entrenamiento. ¿Alguien en la historia de la humanidad había intentado algo tan jodidamente tonto? ¿Siquiera era esto posible? Las reiteraciones de esa simple pregunta se repetían como un teletipo digital en la pantalla de mi cerebro. Como malditas burbujas de pensamiento que emanaban de mi piel y mi alma, ajenas a mí.

¿Por qué? ¿Por qué? ¡¿Por qué carajo sigues haciéndote esto?!

En el kilómetro sesenta y nueve llegué a la pendiente—esa rampa de dos metros, la inclinación de un carril del tamaño de la entrada a una cochera—que haría reír a cualquier corredor experimentado. Me dobló las rodillas y me hizo retroceder como un camión de reparto en neutral. Me tambaleé, alcancé el suelo con las puntas de mis dedos y estuve a punto de volcar. Tardé diez segundos en cubrir la distancia. Cada uno se arrastró como un hilo elástico, enviando ondas de dolor desde los dedos de los pies hasta el espacio detrás de mis globos oculares. Me ahogué y tosí, sintiendo las tripas retorcidas. El colapso era inminente. El colapso era lo que me putas merecía.

En la marca de los setenta kilómetros no pude dar ni un paso más. Kate había colocado nuestra silla de jardín en la hierba, cerca de la línea de salida y llegada, y cuando me tambaleé hacia ella, la vi triplicada, con seis manos que se acercaban a tientas a mí, guiándome hacia la silla plegable. Estaba mareado y deshidratado, falto de potasio y sodio.

Kate era enfermera; yo había recibido clases de paramédico y repasé mi propia lista de evaluación mental. Sabía que probablemente mi presión arterial era peligrosamente baja. Me quitó los zapatos. Mi dolor de pies no era una ilusión tipo Shawn Dobbs. Mis calcetines blancos estaban llenos de sangre por las uñas y ampollas rotas. Le pedí a Kate que buscara un poco de Motrin y cualquier cosa de John Metz que pensara que pudiera ser útil. Y cuando ella se fue, mi cuerpo siguió decayendo. Me rugió el estómago y, cuando miré hacia abajo, vi que me escurría orina ensangrentada por la pierna. También me había cagado. La diarrea líquida se abrió paso por el espacio entre mi culo y la silla de jardín, la cual nunca volvería a ser la misma. Peor aún, tuve que ocultarlo porque sabía que si Kate veía lo mal que estaba realmente me rogaría que me retirara de la carrera.

Había corrido ciento diez kilómetros en doce horas, sin entrenamiento, y ésta era mi recompensa. A mi izquierda, en el césped, había otro paquete de cuatro Myoplex. Sólo un cabeza de músculo como yo elegiría esa ridículamente espesa proteína líquida como mi elección de agente hidratante. Al lado había media caja de galletas Ritz, la otra mitad se estaba coagulando y agitando en mi estómago y tracto intestinal como una masa naranja.

Me senté allí con la cabeza entre las manos durante veinte minutos. Los corredores pasaban arrastrando los pies, se deslizaban o se tambaleaban a mi

lado, mientras yo sentía que el tiempo avanzaba en mi sueño apresuradamente imaginado y mal concebido. Kate regresó, se arrodilló y me ayudó a ponerme los tenis otra vez. No conocía la magnitud de mi crisis y aún no me había abandonado. Eso era algo, al menos, y en sus manos había un bienvenido respiro de más Myoplex y más galletas Ritz. Me dio Motrin, luego algunas galletas y dos sándwiches de mantequilla de maní y mermelada, que me pasé con Gatorade. Luego me ayudó a levantarme.

El mundo se tambaleó sobre su eje. De nuevo, ella se multiplicó por dos, luego por tres; pero me sostuvo mientras mi mundo se estabilizaba y yo daba un único y solitario paso. Llegó el endiablado dolor. Todavía no lo sabía, pero mis pies estaban astillados con fracturas por estrés. El costo de la arrogancia es alto en el circuito ultra, y estaba pagando el precio. Di otro paso. Y otro más. Me estremecí. Me lloraban los ojos. Otro paso. Ella me soltó. Seguí caminando.

Lentamente.

Demasiado, jodidamente lento.

Cuando me detuve en la marca de los ciento diez kilómetros, estaba muy consciente del ritmo que necesitaba para correr ciento sesenta en veinticuatro horas, pero ahora estaba caminando a un ritmo de un kilómetro cada quince minutos, que era lo más rápido que podía moverme. La Srta. Inagaki pasó a mi lado y me miró. También había dolor en sus ojos, pero ella seguía pareciendo una atleta. Yo era un puto zombi, regalando todo el precioso tiempo que había acumulado, viendo cómo mi margen de error se convertía en cenizas. ¿Por qué? Otra vez la misma pregunta aburrida. ¿Por qué? Cuatro horas más tarde, casi a las dos de la madrugada, llegué a la marca de ciento treinta kilómetros y Kate me dio una noticia.

“No creo que llegues a tiempo a este ritmo”, dijo, caminando conmigo, animándome a beber más Myoplex. No amortiguó el golpe. Fue muy directa al respecto. La miré fijamente, con los mocos y el Myoplex goteando por mi barbilla, con toda la vida drenada de mis ojos. Durante cuatro horas, cada paso agonizante había exigido la máxima concentración y esfuerzo, pero no era suficiente y, a menos que pudiera encontrar más, mi sueño filantrópico estaba muerto. Me atraganté y tosí. Tomé otro sorbo.

“Entendido”, dije en voz baja. Sabía que tenía razón. Mi ritmo seguía siendo lento y no hacía más que empeorar.

Fue entonces cuando finalmente me di cuenta de que esta lucha no era por la Operación Alas Rojas ni por las familias de los caídos. Lo era hasta cierto punto, pero nada de eso me ayudaría a correr treinta kilómetros más antes de las 10 de la mañana. No. Esta carrera, Badwater, todo mi deseo de empujarme al borde de la destrucción, era sobre mí. Se trataba de cuánto estaba dispuesto a sufrir, cuánto más podía soportar y cuánto tenía para dar. Si quería lograrlo, esta mierda tendría que volverse personal.

Me miré las piernas. Todavía podía ver un rastro de orina seca y sangre pegada en la parte interior de mi muslo y pensé, ¿quién en todo el pútrido mundo seguiría en esta pelea? ¡Sólo tú, Goggins! No has entrenado, no sabes una mierda sobre hidratación y rendimiento; lo único que sabes es que te niegas a rendirte.

¿Por qué?

Es curioso, los seres humanos tendemos a tramar nuestros objetivos y sueños más desafiantes, los que exigen nuestro mayor esfuerzo pero no prometen absolutamente nada, cuando estamos metidos en nuestras zonas de confort. Estaba en el trabajo cuando Kostman me planteó su reto. Acababa de darme una ducha caliente. Estaba alimentado e hidratado. Estaba cómodo. Y mirando hacia atrás, cada vez que me he inspirado para hacer algo difícil, estaba en un entorno suave, porque todo parece factible cuando estás relajado en tu puto sofá, con una limonada o malteada de chocolate en la mano. Cuando estamos cómodos no podemos responder a esas preguntas sencillas que surgen en el fragor de la batalla porque ni siquiera nos damos cuenta de que vienen.

Pero esas respuestas son muy importantes cuando ya no estás en tu habitación con aire acondicionado, o bajo tus cobijas calientitas. Cuando tu cuerpo esté roto y abatido, cuando te enfrentes a un dolor agonizante y a lo desconocido, tu mente dará vueltas, y es entonces cuando esas preguntas se vuelven tóxicas. Si no te preparas de antemano, si permites que tu mente permanezca indisciplinada en un entorno de intenso sufrimiento (no lo sentirás así, pero es una elección que estás haciendo), probablemente la

única respuesta que encontrarás es la que haga que pare lo más rápido posible.

No lo sé.

La Semana Infernal lo cambió todo para mí. Me permitió tener la mentalidad necesaria para apuntarme a esa carrera de veinticuatro horas con menos de una semana de antelación porque durante la Semana Infernal vives todas las emociones de la vida, todos los altibajos, en seis días. En 130 horas, ganas décadas de sabiduría. Por eso hubo un cisma entre los gemelos después de que Marcus pasara por el BUD/S. Había ganado el tipo de autoconocimiento que sólo puede venir de ser reducido a la nada, y encontrar más en tu interior. Morgan no pudo hablar ese lenguaje hasta que lo soportó por sí mismo.

Después de sobrevivir a dos Semanas Infernales y participar en tres, yo era un hablante nativo. La Semana Infernal era mi hogar. Era el lugar más justo en el que he estado en este mundo. No había evoluciones cronometradas. No había nada calificado, y no había trofeos. Era una guerra total de yo contra yo, y ahí es exactamente donde me encontré de nuevo cuando fui reducido a mi mínimo absoluto en Hospitality Point.

¿Por qué? ¡¿Por qué sigues haciéndote esto, Goggins?!

“Porque eres un duro hijo de puta”, grité.

Las voces en mi cabeza eran tan penetrantes que tuve que responderles en voz alta. Ya tenía algo. Sentí que la energía se acumulaba inmediatamente, al darme cuenta de que seguir en la lucha era un milagro por sí mismo. Excepto que no era un milagro. Dios no bajó a bendecir mi trasero. ¡Yo hice esto! Seguí adelante, siendo que debí haberme rendido hacía cinco horas. Yo soy la razón por la que aún tengo una oportunidad. Y también recordé algo más. No era la primera vez que me enfrentaba a una tarea aparentemente imposible. Aumenté el ritmo. Seguía caminando, pero ya no como un sonámbulo. ¡Tenía vida! Seguí indagando en mi pasado, en mi propio tarro de galletas imaginario.

Recordé que, de niño, por muy jodida que fuera nuestra vida, mi madre siempre encontraba la manera de llenar nuestro maldito tarro de galletas. ¡Compraba barquillos y Oreos, Pepperidge Farm Milanos y Chips Ahoy!, y cada vez que aparecía con un nuevo lote de galletas, las echaba en un tarro. Con su permiso, podíamos escoger una o dos cada vez. Era como una mini búsqueda del tesoro. Recuerdo la alegría de meter el puño en ese tarro, preguntándome lo que me saldría, y antes de meterme la galleta en la boca, siempre me tomaba el tiempo de admirarla primero, sobre todo cuando estábamos quebrados en Brazil. La giraba en mi mano y rezaba mi propia oración de agradecimiento. La sensación de ser ese niño, encerrado en un momento de gratitud por un regalo tan simple como una galleta, volvió a mí. Lo sentí visceralmente, y utilicé ese concepto para rellenar un nuevo tipo de tarro de galletas. Dentro de él estaban todas mis victorias pasadas.

Como la vez que tuve que estudiar tres veces más que los demás durante mi último año de preparatoria para poder graduarme. Esa era una galleta. O cuando pasé las pruebas ASVAB en el último año y luego otra vez para entrar en el BUD/S. Otras dos galletas. Recordé haber bajado más de cuarenta y cinco kilos en menos de tres meses, haber vencido mi miedo al agua, haberme graduado del BUD/S como el mejor de mi generación y haber sido nombrado Alistado de Honor en la Escuela de Rangers del Ejército (hablaré más de ello pronto). Todo eso eran galletas con muchas chispas de chocolate.

No eran meras memorias. No me limité a flotar a través de mis archivos de memoria, sino que realmente me introduje en el estado emocional que sentí durante esas victorias y, al hacerlo, accedí de nuevo a mi sistema nervioso simpático. La adrenalina se apoderó de mí, el dolor empezó a desaparecer lo suficiente y mi paso se aceleró. Empecé a mover los brazos y a alargar la zancada. Mis pies fracturados seguían siendo un desastre, llenos de ampollas, las uñas de los pies desprendiéndose de casi todos los dedos, pero seguí dándole, y pronto fui yo quien zigzagueaba para esquivar a los corredores con expresiones de dolor mientras corría contrarreloj.

Desde entonces, el tarro de galletas se convirtió en un concepto que he empleado siempre que necesito un recordatorio de quién soy y de lo que soy capaz. Todos tenemos un tarro de galletas dentro de nosotros, porque la vida, siendo como es, siempre nos ha puesto a prueba. Incluso si te sientes

deprimido y abatido por la vida en este momento, te garantizo que puedes pensar en uno o dos momentos en los que superaste las adversidades y probaste el éxito. Tampoco tiene que ser una gran victoria. Puede ser algo pequeño.

Sé que todos queremos toda la victoria hoy, pero cuando me estaba enseñando a leer, me alegraba cuando podía entender cada palabra de un solo párrafo. Sabía que aún me quedaba un largo camino por recorrer para pasar de un nivel de lectura de tercer grado al de un estudiante de último año de preparatoria, pero incluso una pequeña victoria como esa era suficiente para mantener mi interés en aprender y encontrar más dentro de mí. No se bajan cuarenta y cinco kilos en menos de tres meses sin perder primero dos kilos en una semana. Esos dos kilos que perdí fueron un pequeño logro, y no parece mucho, pero en ese momento fue una prueba de que podía perder peso y de que mi objetivo, por improbable que fuera, ¡no era imposible!

El motor de un cohete no se enciende sin una pequeña chispa primero. Todos necesitamos pequeñas chispas, pequeños logros en nuestras vidas para alimentar a los grandes. Piensa en tus pequeños logros como si fueran leña. Cuando quieres hacer una hoguera, no empiezas encendiendo un gran tronco. Recoges un poco de pelo de bruja—un pequeño montón de heno o hierba seca y muerta. Lo enciendes, y luego añades palos pequeños y más grandes antes de echar el tronco de tu árbol en la fogata. Porque son las pequeñas chispas, que inician pequeños fuegos, las que finalmente generan el calor suficiente para quemar todo el puto bosque.

Si todavía no tienes ningún gran logro al que recurrir, que así sea. Tus pequeñas victorias son tus galletas para saborear, y asegúrate de saborearlas. Sí, fui duro conmigo mismo cuando me tocó rendirle cuentas a mi yo reflejado en el Espejo de la Responsabilidad, pero también me elogié cada vez que pude reclamar una pequeña victoria, porque todos necesitamos eso, y muy pocos nos tomamos el tiempo para celebrar nuestros éxitos. Claro, en el momento, podemos disfrutarlos, pero ¿alguna vez miramos atrás y sentimos esa victoria una y otra vez? Tal vez te parezca narcisista. Pero no estoy hablando de presumir ni fanfarronear por los días de gloria. No estoy sugiriendo que te la vivas dentro de tu estúpido mundito y aburras a tus amigos con todas tus historias sobre lo cabrón que solías ser. Nadie quiere oír esa mierda. Estoy hablando de utilizar los éxitos del pasado para

alimentar otros nuevos y más grandes. Porque en el calor de la batalla, cuando la mierda se vuelve real, necesitamos inspirarnos para superar nuestro propio agotamiento, depresión, dolor y miseria. Necesitamos encender un montón de pequeños fuegos para convertirnos en el puto infierno.

Pero escarbar en el tarro de las galletas cuando las cosas van mal requiere concentración y determinación, porque al principio el cerebro no quiere ir allí. Quiere recordarte que estás sufriendo y que tu objetivo es imposible. Quiere frenarte para poder detener el dolor. Esa noche en San Diego fue la más difícil de mi vida, físicamente. Nunca me había sentido tan destrozado, y no había almas que tomar. No estaba compitiendo por un trofeo. No había nadie que se interpusiera en mi camino. Todo lo que tenía para continuar era yo.

El tarro de galletas se convirtió en mi banco de energía. Cada vez que el dolor era excesivo, le metía mano, sacaba una y le daba una mordida. El dolor nunca desaparecía, pero sólo lo sentía en oleadas porque mi cerebro estaba ocupado con otras cosas, lo que me permitía ahogar las simples preguntas y reducir el tiempo. Cada vuelta se convirtió en una vuelta de la victoria, celebrando una galleta diferente, otra pequeña llama. El kilómetro ciento treinta se convirtió en ciento treinta y uno, y una hora y media después, estaba en los ciento cuarenta y cinco. ¡Había corrido ciento cuarenta y cinco malditos kilómetros sin entrenamiento! ¿Quién hace esa mierda? Una hora más tarde estaba en ciento cincuenta, y después de casi diecinueve horas de correr casi sin parar, ¡lo había hecho! ¡Había logrado los ciento sesenta kilómetros! ¿O no? No lo recordaba, así que di una vuelta más para asegurarme.

Después de correr 161 kilómetros, con la carrera finalmente terminada, me tambaleé hasta mi silla de jardín y Kate colocó un poncho camuflado sobre mi cuerpo mientras temblaba en la niebla. El vapor se desprendía de mí. Mi visión era borrosa. Recuerdo que sentí algo caliente en la pierna, miré hacia abajo y vi que estaba orinando sangre de nuevo. Sabía lo que iba a suceder después, pero los baños portátiles estaban a unos doce metros de distancia, que bien podrían haber sido sesenta kilómetros, o 60,000. Intenté levantarme, pero estaba demasiado mareado y me desplomé de nuevo en la silla, un objeto inamovible dispuesto a aceptar la inevitable verdad de que

estaba a punto de cagarme encima. Esta vez fue mucho peor. Todo mi trasero y mi espalda baja estaban embadurnados de heces calientes.

Kate sabía cómo se veía una emergencia. Salió corriendo hacia nuestro Toyota Camry y echó el coche hacia atrás en la loma de hierba que había a mi lado. Tenía las piernas rígidas como fósiles enterrados en piedra, y me apoyé en ella para meterme al asiento trasero. Ella estaba frenética al volante y quería llevarme directamente a urgencias, pero yo quería volver a casa.

Vivíamos en el segundo piso de un complejo de apartamentos en Chula Vista, y me apoyé en su espalda con los brazos alrededor de su cuello mientras me guiaba por la escalera. Me apoyó en el estuco mientras abría la puerta de nuestro apartamento. Di unos cuantos pasos dentro antes de perder el conocimiento.

Volví en mí, en el suelo de la cocina, unos minutos después. Mi espalda seguía embadurnada de mierda, mis muslos empapados de sangre y orina. Mis pies estaban llenos de ampollas y sangraban por doce lugares distintos. Siete de las diez uñas de mis pies colgaban, unidas sólo por tiritas de piel ya muerta. Teníamos una combinación de bañera y ducha y ella puso en marcha la ducha antes de ayudarme a arrastrarme hacia el baño y meterme en la bañera. Recuerdo que estaba allí, desnudo, con el agua de la regadera cayendo sobre mí. Me estremecí, me sentía y me veía como si estuviera muerto, y entonces empecé a orinar de nuevo. Pero en lugar de sangre u orina, lo que salía de mí parecía una espesa bilis de color café.

Petrificada, Kate salió al pasillo para llamar a mi madre. Había ido a la carrera con un amigo suyo que resultó ser médico. Cuando escuchó mis síntomas, el médico sugirió que podría tener un fallo renal y que tenía que ir a urgencias inmediatamente. Kate colgó, entró de golpe en el baño y me encontró tumbado sobre mi lado izquierdo, en posición fetal.

“¡Tenemos que llevarte a urgencias ya, David!”.

Siguió hablando, gritando, llorando, tratando de llegar a mí a través del aturdimiento, y oí la mayor parte de lo que dijo, pero sabía que si íbamos al hospital me darían analgésicos y no quería enmascarar este dolor. Acababa de lograr la hazaña más increíble de toda mi vida. Fue más duro que la

Semana Infernal, más significativo para mí que convertirme en un SEAL, y más desafiante que mi despliegue en Irak porque esta vez había hecho algo que no estoy seguro de que nadie haya hecho antes. Corrí 161 kilómetros sin ninguna preparación.

Entonces supe que me había estado menospreciando. Que había un nivel de rendimiento totalmente nuevo por aprovechar. Que el cuerpo humano puede soportar y lograr mucho más de lo que la mayoría de nosotros cree posible, y que todo empieza y termina en la mente. No era una teoría. No era algo que había leído en un maldito libro. Lo había experimentado de primera mano en Hospitality Point.

Esta última parte. Este dolor y sufrimiento. Esta fue mi ceremonia de premiación. Me lo había ganado. Era la confirmación de que había dominado mi propia mente —al menos durante un rato— y de que lo que acababa de lograr era algo especial. Mientras estaba allí, acurrucado en la bañera, temblando en posición fetal, saboreando el dolor, también pensé en otra cosa. Si podía correr 161 kilómetros sin ningún entrenamiento, imagínate lo que podría hacer con un poco de preparación.

-

RETO #6

Haz inventario de tu tarro de galletas. Vuelve a abrir tu diario. Escríbelo todo. Recuerda que no se trata de un paseo por tu sala de trofeos personal. No te limites a escribir tu lista de logros obtenidos. Incluye también los obstáculos de la vida que has superado, como dejar de fumar o superar la depresión o la tartamudez. Añade aquellas tareas simples en las que fracasaste en algún momento de tu vida, pero que volviste a intentar por segunda o tercera vez hasta que tuviste éxito. Siente lo que supuso superar esas luchas, esos adversarios, y ganar. Después, ponte a trabajar.

Establece objetivos ambiciosos antes de cada entrenamiento y deja que esas victorias pasadas te lleven a nuevos récords personales. Si se trata de una carrera o un paseo en bicicleta, dedica algo de tiempo a hacer ejercicios por intervalos y desafíate a ti mismo a superar tu récord de kilómetros por cada intervalo. O simplemente mantén un ritmo cardíaco máximo durante un minuto completo, y luego dos minutos. Si estás en casa, concéntrate en hacer lagartijas o sentadillas. Haz todas las que puedas en dos minutos. Después, intenta superar tu mejor marca. Cuando el dolor te golpee e intente detenerte antes de alcanzar tu objetivo, mete la mano, saca una galleta ¡y deja que te alimente!

Si estás más centrado en el desarrollo intelectual, entrénate para estudiar más y durante más tiempo que nunca, o lee un número récord de libros en un mes. Tu tarro de galletas también puede ayudarte con eso. Porque si realizas este reto correctamente y te desafías a ti mismo de verdad, llegarás a un punto en cualquier ejercicio en el que el dolor, el aburrimiento o las dudas sobre ti mismo te harán mella, y necesitarás resistir para superarlo. El tarro de galletas es tu atajo para tomar el control de tu propio sistema de pensamiento. ¡Utilízalo así! No se trata de que te sientas un héroe porque sí. No es una sesión de "¡Viva yo!". ¡Es para recordar el campeón que eres, y así puedas usar esa energía para triunfar de nuevo en el fragor de la batalla!

Publica en las redes sociales tus recuerdos, y los nuevos éxitos que han impulsado, e incluye los hashtags #nomepuedeslastimar (#canthurtme) #tarrodegalletas (#cookiejar).

CAPÍTULO SIETE

EL ARMA MÁS PODEROSA

Veintisiete horas después de saborear un dolor intenso y gratificante, de deleitarme con el resplandor de mi mayor logro hasta la fecha, volvía a mi escritorio un lunes por la mañana. SBG era mi oficial al mando, y tenía su permiso, y todas las excusas existentes, para tomarme unos días de descanso. En lugar de eso, hinchado, adolorido y abatido, me levanté de la cama, fui cojeando al trabajo y esa misma mañana llamé a Chris Kostman.

Había estado esperándolo. Imaginé el dulce tono de sorpresa en su voz, después de escuchar que había aceptado su reto y corrido 162 kilómetros en menos de veinticuatro horas. Tal vez incluso habría un poco de respeto al hacer oficial mi entrada en Badwater. En cambio, mi llamada se fue al buzón de voz. Le dejé un cortés mensaje de voz que nunca devolvió, y dos días después le envié un correo electrónico.

Señor, ¿cómo le va? Corrí los ciento sesenta kilómetros necesarios para calificar en 18 horas y 56 minutos... Me gustaría saber lo que tengo que hacer ahora para entrar en Badwater... para poder empezar a recaudar dinero para la Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales. Nuevamente, gracias...

Su respuesta llegó al día siguiente, y me dejó muy confundido.

Felicidades por haber terminado los ciento sesenta kilómetros. Pero, ¿en serio te detuviste al terminar? El objetivo de una prueba de veinticuatro horas es correr durante veinticuatro horas... De todos modos... Mantente atento al anuncio de que puedes apuntarte... La carrera será del 24 al 26 de julio.

Saludos cordiales,

Chris Kostman

No pude evitar tomarme esa respuesta personal. Un miércoles me propuso correr ciento sesenta kilómetros en veinticuatro horas, el sábado de la misma semana. Lo hice en menos tiempo del que me pedía, ¿y aun así no se impresionó? Kostman era un veterano de ultramaratones, así que sabía que detrás de mí había una docena de límites de rendimiento y umbrales de dolor que había tenido que superar. Obviamente, nada de eso significaba mucho para él.

Me tomé una semana para calmarme antes de responderle, y mientras tanto busqué otras carreras para reforzar mi currículum. Había muy pocas disponibles a esas alturas del año. Encontré una carrera de ochenta kilómetros en Catalina, pero sólo con tres dígitos impresionaría a un tipo como Kostman. Además, había pasado una semana entera desde la San Diego One Day, y mi cuerpo seguía estando monumentalmente jodido. No había corrido un metro desde que terminé el kilómetro 161. Mi frustración se disparaba con el cursor mientras elaboraba mi contestación.

Gracias por devolverme el correo electrónico. Veo que le gusta hablar tanto como a mí. La única razón por la que sigo molestando es porque esta carrera y la causa que la sustenta son importantes... Si tiene alguna otra carrera clasificatoria que crea que debería tomar, por favor, hágamelo saber... Y gracias por hacerme saber que debo correr las veinticuatro horas completas. La próxima vez me aseguraré de hacerlo.

Tardó otra semana entera en responder, y no alimentó mis esperanzas, pero al menos las sazonó con sarcasmo.

Hola David,

Si puedes hacer más ultras de aquí al 3-24 de enero, el periodo de solicitud, estupendo. Si no, presenta la mejor solicitud posible durante el periodo del 3 al 24 de enero y cruza los dedos.

Gracias por tu entusiasmo,

Chris

En este punto me estaba empezando a parecer mejor Chris Kostman, que mis posibilidades de entrar en Badwater. Lo que no sabía, porque él nunca lo mencionó, es que Kostman era uno de los cinco miembros del comité de admisiones de Badwater, que revisa más de 1,000 solicitudes al año. Cada juez puntúa cada solicitud y, en función de la puntuación acumulada, los noventa mejores aspirantes entran por sus méritos. Por lo que parece, mi currículum era escaso y no entraría entre los noventa mejores. Por otro lado, Kostman tenía diez comodines en su bolsillo. Podría haberme garantizado ya un puesto, pero por alguna razón seguía presionándome. Una vez más, tendría que demostrar mi valía más allá de un nivel mínimo para conseguir un trato justo. Para llegar a ser un SEAL, tuve que pasar por tres Semanas Infernales, y ahora, si realmente quería dirigir Badwater y recaudar dinero para las familias necesitadas, iba a tener que encontrar la manera de hacer que mi solicitud fuera a prueba de balas.

Basándome en un enlace que envió junto con su respuesta, encontré una carrera ultra más, programada antes de la solicitud de Badwater. Se llamaba

Hurt 100 (“Sufrir 100”), y el nombre no mentía. Se trataba de una de las carreras de 160 kilómetros más duras del mundo y se hacía en una selva tropical en la isla de Oahu. Para cruzar la línea de meta, tendría que subir y bajar 7,500 metros verticales. Eso es como una mierda del tamaño del Himalaya. Me quedé mirando los detalles de la carrera en el mapa. Todo eran subidas puntiagudas y bajadas inclinadas. Parecía un electrocardiograma arrítmico. No podía hacer esta carrera en frío. De ninguna manera podría terminarla sin al menos un poco de entrenamiento, pero a principios de diciembre todavía estaba en tanta agonía que subir las escaleras a mi apartamento era pura tortura.

El fin de semana siguiente fui tan rápido como pude por la 15 hasta Las Vegas para participar en el maratón de Las Vegas. No fue algo improvisado. Meses antes de escuchar las palabras “San Diego One Day”, Kate, mi madre y yo habíamos marcado el 5 de diciembre en nuestros calendarios. Era 2005, el primer año en el que el maratón de Las Vegas comenzó en el Strip, y queríamos formar parte de esa mierda. Excepto que nunca me entrené para ello, luego pasó lo de la San Diego One Day, y cuando llegamos a Las Vegas ya no me hacía ilusiones sobre qué tan en forma estaba. Intenté correr la mañana antes de salir, pero todavía tenía fracturas por estrés en los pies, mis tendones mediales se tambaleaban, e incluso mientras estaba envuelto con un vendaje especial que había encontrado que podía estabilizar mis tobillos, no podía durar más de cuatrocientos metros. Así que no pensaba correr cuando nos dirigimos al Mandalay Bay Casino & Resort el día de la carrera.

Era una mañana preciosa. La música sonaba, había miles de rostros sonrientes en la calle, el aire limpio del desierto se sentía fresco y el sol brillaba. Las condiciones para correr no pueden ser mejores, y Kate estaba lista para salir. Su objetivo era superar las cinco horas y, por una vez, me conformé con ser el animador. Mi madre siempre había planeado caminar, y yo pensé en acompañarla todo lo que pudiera, y luego tomar un taxi hasta la línea de meta y animar a mis chicas hasta la cinta.

Los tres nos formamos en la línea de salida cuando el reloj marcó las 7 a.m. y alguien tomó el micrófono para iniciar la cuenta regresiva oficial. “Diez... nueve... ocho...” Cuando llegó al uno, sonó una bocina y, como el perro de Pavlov, algo hizo clic en mi interior. Todavía no sé qué fue. Tal vez subestimé mi espíritu competitivo. Tal vez fue porque sabía que los SEAL

de la Marina eran supuestamente los hijos de puta más rudos del mundo. Se suponía que corríamos con las piernas rotas y los pies fracturados. O eso decía la leyenda que me había creído hace tiempo. Fuera como fuese, algo se activó y lo último que recuerdo haber visto mientras el claxon resonaba en la calle fue el susto y la preocupación tan reales en las caras de Kate y mi madre, mientras yo salía disparado por el boulevard y me perdía de su vista.

El dolor fue bastante serio durante los primeros cuatrocientos metros, pero después la adrenalina se apoderó de mí. Llegué al metro 1,500 a las 7:10 y seguí corriendo como si el asfalto se derritiera bajo mis pies. A los diez kilómetros de la carrera, mi tiempo era de unos cuarenta y tres minutos. Eso es bueno, pero no estaba centrado en el reloj porque, teniendo en cuenta cómo me había sentido el día anterior, todavía estaba en total incredulidad de que, de verdad, ¡había corrido diez kilómetros! Mi cuerpo estaba destrozado. ¿Cómo era todo eso posible?

La mayoría de la gente en mi estado tendría los dos pies enyesados, ¡y yo estaba corriendo un maratón!

Llegué al kilómetro veintiuno, el punto medio, y vi el reloj oficial. Decía: "1:35:55". Hice las cuentas y me di cuenta de que estaba a punto de clasificarme para el maratón de Boston, pero estaba justo en el límite. Para clasificarme en mi grupo de edad, tenía que terminar en menos de 3:10:59. Me reí con incredulidad y me empiné un trago de Gatorade de un vaso de papel. En menos de dos horas el juego había cambiado, y podría no volver a tener esa oportunidad. Había visto tanta muerte para entonces —en mi vida personal y en el campo de batalla— que sabía que el mañana no estaba garantizado. Ante mí había una oportunidad, y cuando me la dan, ¡claro que voy a aprovechar!

No fue fácil. Había surfeado una ola de adrenalina durante los primeros veinte kilómetros, pero sentí cada centímetro de la segunda mitad, y en el kilómetro treinta, me topé con un muro. Es un tema habitual en las maratones, porque en el kilómetro treinta suele ser cuando los niveles de glucógeno de un corredor se agotan, y yo estaba como desinflado, con los pulmones agitados. Sentía las piernas como si estuviera corriendo en el Sáhara, con los pies enterrados en la arena. Necesitaba parar y tomar un descanso, pero me negué, y dos pesados kilómetros después me sentí

rejuvenecido. La siguiente vez que revisé mi reloj fue en el kilómetro treinta y cinco. Aún tenía posibilidad de clasificar a la de Boston, aunque me había alejado treinta segundos del ritmo, y para lograrlo, los últimos seis kilómetros tendrían que ser los mejores.

Me esforcé mucho, levanté los muslos y alargué la zancada. Era un hombre poseído para cuando giré la última curva y me dirigí hacia la línea de meta en el Mandalay Bay. Miles de personas se habían reunido en la acera, celebrando. Todo era un hermoso borrón para mí mientras corría hacia la meta.

Corrí los últimos tres kilómetros a un ritmo inferior a los siete minutos, terminé la carrera en poco más de 3:08 y clasifiqué para Boston. En algún lugar de las calles de Las Vegas, mi esposa y mi madre se enfrentaban a sus propias luchas y las superarían para terminar también. Yo, mientras tanto, me quedé sentado en un trozo de hierba, esperándolas, contemplando otra simple pregunta que no podía dejar de plantearme. Era una nueva, y no estaba basada en el miedo, en el dolor o en la autolimitación. Esta pregunta se sentía abierta.

¿De qué soy capaz?

El entrenamiento de los SEAL me había llevado al límite en varias ocasiones, pero cada vez que me derribaban me levantaba para recibir otra paliza. Esa experiencia me endureció, pero también me dejó con ganas de más de lo mismo, y la vida cotidiana de los SEAL no era así. Luego vino la San Diego One Day, y luego esto. Había terminado un maratón a un ritmo de élite (para un guerrero de fin de semana) cuando ni siquiera tenía que haber caminado un kilómetro. Ambas fueron hazañas físicas increíbles que no parecían posibles. Pero habían ocurrido.

¿De qué soy capaz?

No podía responder a esa pregunta, pero cuando miré a la línea de meta ese día y consideré lo que había logrado, me quedó claro que todos estamos apostando mucho sin darnos cuenta. Habitualmente nos conformamos con menos que lo mejor posible; en el trabajo, en la escuela, en nuestras relaciones y en el campo de juego o en la carrera. Nos conformamos como

individuos, y enseñamos a nuestros hijos a conformarse con menos que lo mejor posible, y todo eso se extiende, se fusiona y se multiplica en nuestras comunidades y en la sociedad en general. No estamos hablando de un mal fin de semana en Las Vegas, o quedarse sin dinero que sacar del cajero automático tampoco. En ese momento, la pérdida de tanta excelencia en este eternamente pútrido mundo me pareció incalculable, y lo sigue siendo. No he dejado de pensar en ello desde entonces.

□□□

Físicamente, me recuperé de Las Vegas en pocos días. Esto significa que volví a mi nueva normalidad: lidiar con el mismo dolor grave pero tolerable con el que había llegado a casa después de la San Diego One Day. Los dolores seguían ahí el sábado siguiente, pero ya había terminado la convalecencia. Tenía que empezar a entrenar o me desmayaría en el camino durante la Hurt 100, y no habría Badwater. Había estado leyendo sobre cómo prepararse para los ultras y sabía que era vital alcanzar los 160 kilómetros por semana. Sólo disponía de un mes para desarrollar mi fuerza y resistencia antes del día de la carrera, el 14 de enero.

Mis pies y espinillas no estaban ni siquiera cerca de estar bien, así que se me ocurrió un nuevo método para estabilizar tanto los huesos de mis pies como mis tendones. Compré plantillas de alto rendimiento, las recorté para que se ajustaran a la planta de mis pies y me envolví los tobillos, los talones y la parte inferior de las espinillas con cinta de compresión. También introduje una pequeña cuña en el talón para corregir mi postura al correr y aliviar la presión. Después de lo que había tenido que soportar, necesité muchos trucos para correr (casi) libre de dolor.

Correr cientos de kilómetros y tener un trabajo estable a la vez no es fácil, pero tampoco era excusa. Mi viaje de veinticinco kilómetros al trabajo desde Chula Vista a Coronado se convirtió en mi carrera favorita. Chula Vista tenía una doble personalidad cuando yo vivía allí. Estaba la parte más bonita, más nueva, de clase media en la que vivíamos; la cual estaba rodeada por una jungla de cemento de calles terrosas y peligrosas. Esa es la parte por la que

corría al amanecer, bajo los pasos elevados de la autopista y junto a los muelles de embarque de Home Depot. Esta no era la versión de un folleto turístico del soleado San Diego.

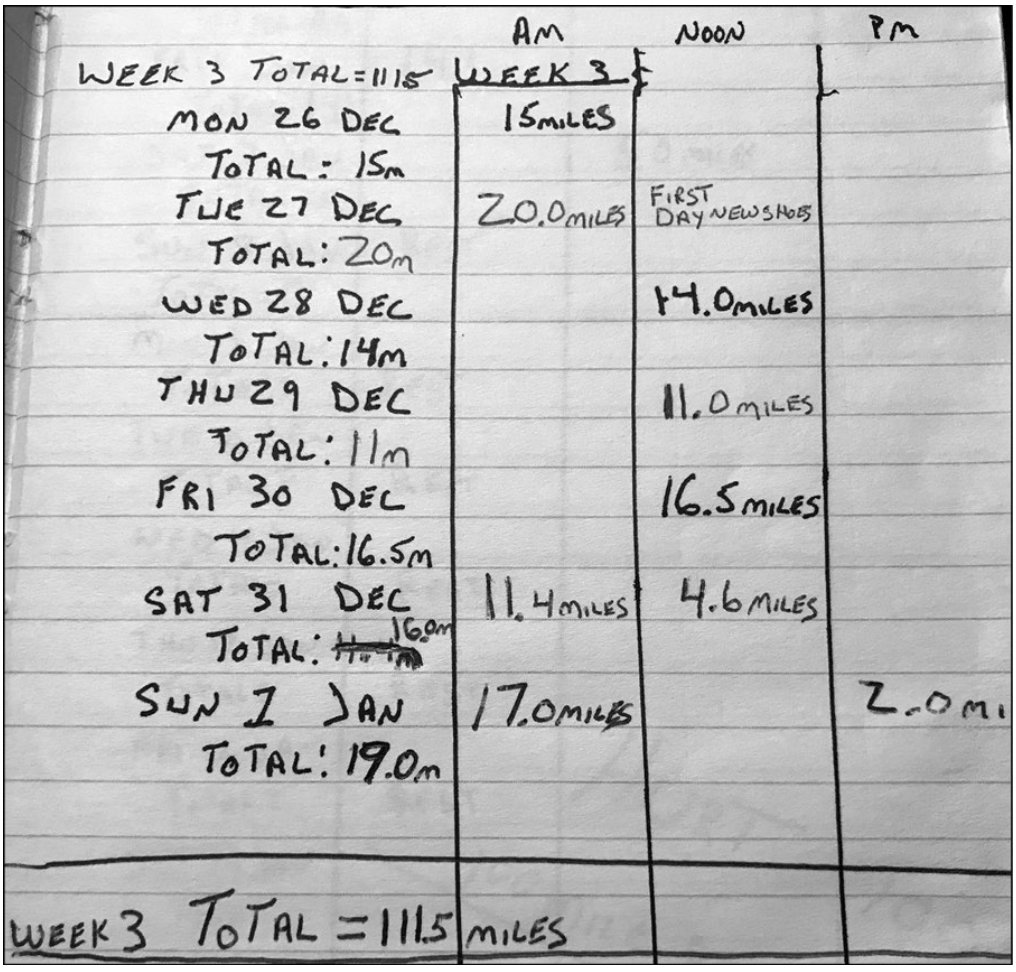
Olfateaba el aire contaminado por los coches y la basura podrida, divisé ratas escurridizas y esquivé campamentos de indigentes insomnes antes de llegar a Imperial Beach, donde tomé la ciclovía Silver Strand, de diez kilómetros. La vía se dirigía hacia el sur, pasando por el emblemático Hotel de Coronado, de principios de siglo, y por una serie de lujosas torres de apartamentos que daban a la misma franja de arena que compartía el Mando de Guerra Especial de la Marina, donde pasé el día saltando desde aviones y disparando armas. Vivía la leyenda de los SEAL de la Marina, ¡intentando mantenerme fiel!

Corría ese tramo de veinticinco kilómetros al menos tres veces por semana. Algunos días también corría de vuelta a casa, y los viernes cargaba una mochila al correr. En el espacio dentro de mi mochila, metía dos pesas de diez kilos y corría cargado hasta treinta kilómetros para fortalecer los cuádriceps. Me encantaba levantarme a las 5 a.m. y empezar a trabajar con tres horas de cardio ya encima, mientras que la mayoría de mis compañeros ni siquiera habían terminado su café. Me daba cierta ventaja mental, un mayor sentido de la autoconciencia y una gran confianza en mí mismo, lo que me convertía en un mejor instructor de los SEAL. Eso es lo que hace por ti levantarte al primer maldito momento del amanecer y ponerte a trabajar. Te hace mejorar en todas las facetas de tu vida.

Durante mi primera semana de entrenamiento real, corrí ciento veinte kilómetros. La semana siguiente, corrí 175 kilómetros, incluyendo una carrera de veinte kilómetros el día de navidad. A la semana siguiente, corrí 180 kilómetros, incluyendo una carrera de treinta kilómetros el día de año nuevo, y la semana siguiente me contuve para recuperar mis piernas, pero aun así corrí noventa kilómetros. Todos esos kilómetros eran de carretera, pero lo que me esperaba era una carrera en sendero, y yo nunca había corrido en un sendero. Había hecho un montón de caminatas, pero nunca había corrido en un sendero a contrarreloj. La Hurt 100 era un circuito de treinta y dos kilómetros, y había oído que sólo una pequeña parte de los que empiezan la carrera terminan las cinco vueltas. Esta era mi última oportunidad de reforzar mi currículum para Badwater. Me jugaba mucho, en

espera de un resultado exitoso, y había muchas cosas sobre la carrera y sobre los ultramaratones que aún desconocía.

Volé a Honolulú unos días antes y me registré en el Halekoa, un hotel militar en el que se alojan el servicio activo y los veteranos con sus familias cuando pasan por la ciudad. Había estudiado los mapas y conocía los aspectos básicos del terreno, pero no lo había visto de cerca; así que el día antes de la carrera me dirigí al Centro Naturalista de Hawái y me quedé mirando las montañas aterciopeladas de color jade. Todo lo que pude ver fue un pronunciado corte de tierra roja que desaparecía en el denso verde. Caminé medio kilómetro por el sendero, pero no podía ir más lejos. Estaba ahorrando energías, y el primer kilómetro era directamente cuesta arriba. El resto, tendría que quedarse como un misterio durante un rato más.



Registro de la tercera semana de entrenamiento para la Hurt 100

Sólo había tres puestos de asistencia en el recorrido de treinta kilómetros, y la mayoría de los atletas eran autosuficientes y se preparaban su propio régimen nutricional. Yo todavía era un neófito, y no tenía ni idea de lo que necesitaba en cuanto a combustible. Me encontré con una mujer en el hotel a las 5:30 a.m. del día de la carrera, cuando estábamos a punto de salir. Sabía que era un novato y me preguntó qué había traído para seguir adelante. Le mostré mi escasa reserva de geles energéticos de sabores y mi CamelBak.

"¿No traes píldoras de sal?", preguntó sorprendida. Me encogí de hombros. No sabía qué carajo era una píldora de sal. Me puso un montón de ellas en la palma de la mano. "Toma dos de ellas, cada hora. Te evitarán los calambres".

"Entendido". Sonrió y sacudió la cabeza como si pudiera ver mi jodido futuro.

Empecé fuerte y me sentí muy bien, pero un poco después de empezar la carrera supe que me enfrentaba a un recorrido monstruoso. No me refiero a la pendiente y a las diferencias de altitud. Eso me lo esperaba. Fueron todas las rocas y las raíces las que me tomaron por sorpresa. Tuve suerte de que no hubiera llovido en un par de días, porque lo único que llevaba eran mis tenis normales para correr, que tenían muy poca suela. Luego, mi CamelBak se rompió en el kilómetro diez.

Me lo quité y seguí corriendo, pero sin una fuente de agua, tenía que depender de los puestos de asistencia para hidratarme, y estaban separados por varios kilómetros. Ni siquiera contaba con mi equipo de apoyo (que consistía en una persona). Kate estaba descansando en la playa y no pensaba aparecer hasta más adelante en la carrera, lo cual era culpa mía. La convencí de que viniera prometiéndole unas vacaciones, y a primera hora de la mañana insistí en que disfrutara de Hawái y me dejara el sufrimiento a mí. Con o sin CamelBak, mi idea era ir de unidad en unidad y ver qué pasaba.

Antes de que empezara la carrera, oí a la gente hablar de Karl Meltzer. Le había visto haciendo estiramientos y calentamientos. Su apodo era "La cabra

veloz", y pretendía convertirse en la primera persona en completar la carrera en menos de veinticuatro horas. Para el resto de nosotros había un límite de treinta y seis horas. Mi primera vuelta duró cuatro horas y media, y me sentí bien después, lo que era de esperar teniendo en cuenta todos los largos días de preparación que había tenido, pero también estaba preocupado porque cada vuelta exigía un ascenso y un descenso de alrededor de 1,500 metros verticales, y la cantidad de concentración que se requería para prestar atención a cada paso para no torcerme un tobillo aumentaba mi fatiga mental. Cada vez que mi tendón medial se retorcía se sentía como un nervio en carne viva expuesto al aire, y sabía que un tropiezo podía doblar mi tobillo inestable y acabar con mi carrera. Sentí esa presión en todo momento y, como resultado, quemé más calorías de lo esperado. Lo cual era un problema, porque tenía muy poco combustible; y sin una fuente de agua, no podía hidratarme eficazmente.

Entre vuelta y vuelta, bebía chorros de agua y, con la barriga llena, empecé mi segunda vuelta, con un trote lento hacia la subida de unos 1,500 metros de longitud y 240 metros de altura en las montañas (básicamente cuesta arriba). Fue entonces cuando empezó a llover. Nuestro sendero de tierra roja se convirtió en barro en cuestión de minutos. Las suelas de mis tenis estaban cubiertas de barro y resbalaban como esquís. Atravesaba charcos que me llegaban hasta las espinillas, patinaba en los descensos y resbalaba en los ascensos. Era un deporte de cuerpo entero. Pero al menos había agua. Cada vez que me deshidrataba, echaba la cabeza hacia atrás, abría mi boca de par en par y saboreaba la lluvia, que se filtraba a través de una selva de tres capas de follaje, que olía a hojas pudriéndose y a mierda. El hedor salvaje y fértil invadía mis fosas nasales, y lo único en lo que podía pensar era en el hecho de que tenía que correr cuatro putas vueltas más.

En el kilómetro cuarenta y ocho, mi cuerpo me dio una noticia positiva. ¿O tal vez fue la manifestación física de un cumplido disfrazado? El dolor en los tendones de mis tobillos había desaparecido... porque mis pies se habían hinchado lo suficiente como para estabilizar esos tendones. ¿Era esto algo bueno a largo plazo? Probablemente no, pero uno toma lo que le toca durante el ultramaratón, en el que tienes que fluir con lo que sea que te lleve de kilómetro en kilómetro. Mientras tanto, me dolían los cuádriceps y las pantorrillas como si me hubieran golpeado con un mazo. Sí, había corrido

mucho, pero la mayoría de las veces —incluyendo mis carreras con mochila — en el terreno plano de San Diego, no en senderos resbaladizos de la selva.

Kate me estaba esperando para cuando completé mi segunda vuelta, y después de pasar una mañana relajada en la playa de Waikiki, observó horrorizada cómo me materializaba entre la niebla como un zombi de the Walking Dead. Me senté y engullí toda el agua que pude. Para entonces, se había corrido la voz de que era mi primera carrera de sendero.

¿Alguna vez la has cagado en público, o has tenido un día/semana/mes/año de mierda, y la gente que te rodea se ha sentido obligada a comentar la fuente de tu humillación? ¿Quizás te recordaron todas las formas en que podrías haber asegurado un resultado muy diferente? Ahora imagina consumir esa negatividad, pero tener que correr noventa y cinco kilómetros más bajo la sudorosa y selvática lluvia encima. ¿Te parece divertido? Sí, yo era el chisme más jugoso de la carrera. Bueno, yo y Karl Meltzer. Nadie podía creer que él se propusiera una experiencia de menos de veinticuatro horas, y era igualmente desconcertante que yo me presentara a una de las carreras de sendero más traicioneras del planeta, desabastecido y sin preparación, sin ninguna carrera de sendero en mi currículum. Cuando empecé mi tercera vuelta, sólo quedaban cuarenta atletas, de casi cien, en la carrera, y empecé a correr con un tipo llamado Luis Escobar. Por décima vez escuché las siguientes palabras: "¿Así que es tu primera carrera de sendero?", me preguntó. Asentí con la cabeza.

"Realmente fue una mala…"

"Ya lo sé" dije.

"Es tan técnica..."

"Cierto. Soy un maldito idiota. He oído eso muchas veces hoy".

"Está bien," dijo, "todos aquí somos un montón de idiotas, hombre". Me dio una botella de agua. Llevaba tres. "Toma esto. Oí lo de tu CamelBak".

Al ser mi segunda carrera, empezaba a entender el ritmo ultra. Es un baile constante entre la competición y la camaradería, que me recordaba al BUD/S. Luis y yo estábamos compitiendo contra el reloj y entre nosotros,

pero queríamos que el otro lo consiguiera. Estábamos solos, juntos, y él tenía razón. Éramos un par de malditos idiotas.

La oscuridad descendió y nos dejó una noche de selva completamente negra. Corriendo uno al lado del otro, el resplandor de nuestros faros se fusionó y arrojó una luz más amplia, pero una vez que nos separamos todo lo que pude ver fue una bola amarilla rebotando en el sendero delante de mí. Un sinnúmero de obstáculos —troncos altos, raíces resbaladizas, rocas cubiertas de liquen— permanecían fuera de la vista. Me resbalé, tropecé, caí; y maldije. Los ruidos de la selva estaban por todas partes. No era sólo el mundo de los insectos lo que capturaba mi atención. En Hawái, en todas las islas, cazar cerdos salvajes con arco es un pasatiempo importante en las montañas, y los maestros cazadores suelen dejar a sus pitbulls encadenados en la selva para que desarrollen su olfato para los cerdos. Oí a cada uno de esos perros hambrientos crujir los dientes y gruñir, y también oí a algunos cerdos chillar. Olí su miedo y su rabia, su orina y su mierda, su puto aliento agrio.

Con cada ladrido o aullido cercano, mi corazón se aceleraba, y saltaba sobre un terreno tan resbaladizo que las lesiones se hacían una posibilidad real. Un paso en falso podría sacarme de la carrera y de la competición por Badwater. Podía imaginarme a Kostman escuchando las noticias y asintiendo con la cabeza como si todo el tiempo se hubiera imaginado que esa mierda iba a pasar. Ahora lo conozco bastante bien y nunca la ha traído contra mí, pero así es como funcionaba mi mente en aquel entonces. Y en las escarpadas y oscuras montañas de Oahu, mi agotamiento magnificaba mi estrés. Me sentía cerca de mi límite absoluto, ¡pero aún me quedaban más de sesenta kilómetros por recorrer!

En la parte trasera del recorrido, después de un largo descenso técnico en el oscuro y húmedo bosque, vi otra linterna frontal dando vueltas delante de mí en un recorte del sendero. El corredor se movía en forma de bucles y cuando lo alcancé pude ver que era un corredor húngaro que había conocido en San Diego llamado Akos Konya. Fue uno de los mejores corredores en el Hospitality Point, donde cubrió 215 kilómetros en veinticuatro horas. Me agradaba Akos y le tenía un gran respeto. Me detuve a observar cómo se movía en círculos concomitantes, cubriendo el mismo terreno una y otra vez. ¿Buscaba algo? ¿Estaba alucinando?

“Akos”, pregunté, “¿hombre, estás bien? ¿Necesitas ayuda?”

“¡David, no! Yo... no, estoy bien”, dijo. Sus ojos estaban tan abiertos que parecían lunas llenas. Estaba delirando, pero yo apenas podía sostenerme y no estaba seguro de lo que podía hacer por él, aparte de decirle al personal del siguiente puesto de asistencia que estaba vagando aturdido. Como ya he dicho, en el circuito ultra hay camaradería y competencia, y como no tenía un dolor evidente y rechazaba mi ayuda, tuve que ponerme en modo bárbaro. Faltándome dos vueltas completas, no tuve más remedio que seguir avanzando.

Volví tambaleándome hacia la línea de salida y me desplomé en mi silla, aturdido. Estaba oscuro como en el espacio, la temperatura estaba bajando y seguía lloviendo a cántaros. Estaba al límite de mi capacidad y no estaba seguro de poder dar un paso más. Sentía que había vaciado el 99 por ciento de mi tanque, por lo menos. La luz estaba encendida, mi motor temblaba, pero sabía que tenía que encontrar más si quería terminar esta carrera y entrar en Badwater.

Pero, ¿cómo te esfuerzas cuando el dolor es lo único que sientes a cada paso? ¿Cuando la agonía es el bucle de retroalimentación que impregna cada célula de tu cuerpo, rogando que te detengas? Es difícil, porque el umbral del sufrimiento es diferente para cada persona. Lo que sí es universal es el impulso de sucumbir. Sentir que has dado todo lo que puedes y que está justificado dejar un trabajo sin hacer.

A estas alturas, estoy seguro de que te has dado cuenta de que no hace falta mucho para que me obsesione. Algunos critican mi nivel de pasión, pero no estoy de acuerdo con las mentalidades imperantes que tienden a dominar la sociedad estadounidense en estos días; las que nos dicen que nos dejemos llevar por la corriente o nos invitan a aprender a conseguir más con menos esfuerzo. A la mierda esa estupidez de los atajos. La razón por la que abrazo mis propias obsesiones y exijo y deseo más de mí mismo es porque he aprendido que sólo cuando me impulso más allá del dolor y el sufrimiento, más allá de mis limitaciones percibidas, soy capaz de lograr más, física y mentalmente, en las carreras de resistencia, pero también en la vida en general.

Y creo que es cierto para ti también.

El cuerpo humano es como un coche de carreras. Podemos parecer diferentes por fuera, pero bajo el capó todos tenemos enormes reservas de potencial y un regulador que nos impide alcanzar nuestra máxima velocidad. En un coche, el regulador limita el flujo de combustible y aire para no quemarse demasiado, lo que pone un límite al rendimiento. Es un problema de hardware; el regulador se puede quitar fácilmente, y si desactivas el tuyo, verás cómo tu coche se dispara más allá de los 210 km/h.

Es un proceso más sutil en el ser humano.

Nuestro regulador está enterrado en lo más profundo de nuestra mente, entrelazado con nuestra propia identidad. Sabe qué y a quién amamos y odiamos; ha leído toda la historia de nuestra vida y forma la manera en que nos vemos a nosotros mismos y cómo nos gustaría que nos vieran. Es el programa informático que nos proporciona retroalimentaciones personalizadas, en forma de dolor y agotamiento, pero también de miedo e inseguridad, y utiliza todo eso para animarnos a parar antes de arriesgarlo todo. Pero la cuestión es que no tiene el control absoluto. A diferencia del regulador de un motor, el nuestro no puede detenernos a menos que le compremos sus tonterías y aceptemos abandonar.

Desgraciadamente, la mayoría de nosotros nos rendimos cuando hemos dado sólo un 40 por ciento de nuestro máximo esfuerzo. Incluso cuando sentimos que hemos llegado a nuestro límite absoluto, ¡todavía tenemos un 60 por ciento más que dar! Eso es el regulador en acción. Una vez que lo sepas, es simplemente cuestión de ampliar tu tolerancia al dolor, dejar ir tu identidad y todas las historias que te hacen autolimitarte, para que puedas llegar al 60 por ciento, luego al 80 por ciento y más allá, sin rendirte. Yo llamo a esto La Regla del 40%, y la razón por la que es tan poderosa es que si la sigues, desbloquearás tu mente a nuevos niveles de rendimiento y excelencia en el deporte y en la vida, y tus recompensas serán mucho más significativas que mero éxito material.

La Regla del 40% puede aplicarse a todo lo que hacemos. Porque en la vida casi nada sale exactamente como esperamos. Siempre hay desafíos, ya sea en el trabajo o en la escuela, o sintiéndonos a prueba en nuestras relaciones

más íntimas o importantes; todos tendremos la tentación de alejarnos de los compromisos, renunciar a nuestras metas y sueños, y traicionar nuestra propia felicidad en algún momento. Porque nos sentimos vacíos, como si no tuviéramos nada más que dar, cuando no hemos aprovechado ni la mitad del tesoro enterrado en lo más profundo de nuestras mentes, corazones y almas.

Sé lo que se siente acercarse a un callejón sin salida, sentirse agotado. He pasado por ello demasiadas veces para contarlas. Comprendo la tentación de auto-defraudarse, pero también sé que ese impulso es causado por el deseo de comodidad de tu mente, y no te está diciendo la verdad. Es tu identidad que trata de encontrar un santuario, en lugar de ayudarte a crecer. Busca mantener el status quo, no alcanzar la grandeza ni buscar la plenitud. Pero la actualización de software que necesitas para apagar a tu regulador no es una descarga supersónica. Se necesitan veinte años para ganar veinte años de experiencia, y la única manera de ir más allá de tu 40 por ciento es encallecer tu mente, día tras día. Lo que significa que tendrás que ir tras el dolor ¡como si fuera tu maldito trabajo!

Imagina que eres un boxeador y que en tu primer día en el ring recibes un golpe en la barbilla. Te va a doler como el puto demonio, pero al décimo año de ser boxeador, no te detendrás por un sólo golpe. Serás capaz de absorber doce rounds de palizas seguidos y volver al día siguiente a luchar de nuevo. No es que los golpes hayan perdido fuerza. Tus oponentes serán aún más fuertes. El cambio se ha producido en tu cerebro. Has encallecido tu mente. A lo largo de un período de tiempo, tu tolerancia al sufrimiento mental y físico se habrá ampliado porque tu software habrá aprendido que puedes aguantar mucho más que un puñetazo, y si te mantienes en cualquier tarea que intente derribarte, cosecharás recompensas.

¿No eres boxeador? Digamos que te gusta correr, pero tienes un dedo meñique del pie roto. Apuesto a que si sigues corriendo con él, muy pronto serás capaz de correr con las piernas rotas. Suena imposible, ¿verdad? Yo sé que es cierto, porque he corrido con las piernas rotas, y ese conocimiento me ha ayudado a soportar todo tipo de agonías en el circuito ultra, lo que ha revelado un claro manantial de confianza en mí mismo del que bebo siempre que mi tanque está vacío.

Pero nadie aprovecha su reserva de 60 por ciento de inmediato o de una sola vez. El primer paso es recordar que tu explosión inicial de dolor y fatiga es tu regulador hablando. Una vez que lo hagas, tendrás el control del diálogo en tu mente y podrás recordarte a ti mismo que no estás tan agotado como crees. Que no lo has dado todo. Ni siquiera te has acercado. Creerlo de verdad te mantendrá en la lucha, y eso vale un 5 por ciento más. Claro, eso es más fácil de leer que de hacer.

No fue fácil empezar la cuarta vuelta de la Hurt 100 porque sabía lo mucho que iba a doler, y cuando te sientes muerto y enterrado, deshidratado, exprimido y destrozado al maldito 40 por ciento, encontrar ese 60 por ciento extra parece imposible. No quería que mi sufrimiento continuara. Nadie lo quiere. Por eso la frase "el cansancio nos vuelve cobardes a todos" es una mierda muy cierta.

Eso sí, aquel día no sabía nada de la Regla del 40%. El Hurt 100 fue cuando empecé a contemplarlo, pero me había topado con una pared muchas veces antes, y había aprendido a mantenerme alerta y con la mente lo suficientemente abierta como para recalibrar mis objetivos incluso en mis momentos más críticos. Sabía que permanecer en la lucha es siempre el primer paso, el más difícil, y el más gratificante.

Por supuesto, es fácil tener la mente abierta cuando sales de la clase de yoga y estás dando un paseo por la playa, pero cuando estás sufriendo, mantener la mente abierta es un trabajo difícil. Lo mismo ocurre si te enfrentas a un reto desalentador en el trabajo o en la escuela. Tal vez te enfrentes a un examen de cien preguntas y sepas que has fallado en las primeras cincuenta. En ese momento, es muy difícil mantener la disciplina necesaria para obligarte a seguir tomando el examen en serio. También es imperativo que la encuentres porque en cada fracaso hay algo que ganar, aunque sólo sea práctica para el próximo examen que tendrás que hacer. Porque ese próximo examen va a llegar. Eso es una garantía.

No empecé mi cuarta vuelta ni con una pizca convicción. Estaba en modo de espera, y a la mitad de la primera subida me mareé tanto que tuve que sentarme bajo un árbol durante un rato. Me pasaron dos corredores, uno a la vez. Se acercaron a echarme un ojo, pero les hice señas para que siguieran adelante. Les dije que estaba bien.

Sí, me iba muy bien. Era un todo un Akos Konya.

Desde donde estaba podía ver la cresta de la colina de arriba y me animé a caminar al menos hasta allí. Si después de eso aún quería abandonar, me dije a mí mismo que estaría dispuesto a firmar mi salida, y que no hay que avergonzarse por no terminar el Hurt 100. Me lo repetí una y otra vez porque así es como funciona nuestro regulador. Te masajea el ego, aunque te impida alcanzar tus objetivos. Pero una vez que llegué a la cima de la subida, el terreno más alto me dio una nueva perspectiva y vi otro lugar a lo lejos y decidí cubrir también ese pequeño tramo de barro, roca y raíces; ya sabes, antes de abandonar definitivamente.

Una vez que llegué allí, me encontré con una larga bajada y, aunque el terreno era problemático, parecía mucho más fácil que la subida. Sin darme cuenta, había llegado a un punto en el que era capaz de trazar estrategias. En la primera subida, estaba tan mareado y débil que me vi envuelto en un momento de mierda, el cual me bloqueó el cerebro. No había espacio para la estrategia. Sólo quería abandonar, pero al avanzar un poco más había restablecido mi cerebro. Me había calmado y me había dado cuenta de que podía hacer de la carrera algo factible, y así seguir en el juego me daba esperanza, y la esperanza es adictiva.

Así, fui acumulando fichas de 5 por ciento, desbloqueando más energía, y luego consumiéndola a medida que el tiempo se iba desvaneciendo hasta la madrugada. Me cansé tanto que casi me dormí de pie, y eso es peligroso en un sendero con tantas curvas y precipicios. Cualquier corredor podría haberse quedado dormido y haber caído a las profundidades de esos precipicios. Lo único que me mantenía despierto era el pésimo estado del camino. Me caí de culo docenas de veces. Mis tenis de calle estaban fuera de su elemento. Parecía que corría sobre hielo, y la inevitable caída era siempre un disturbio, pero al menos me despertaba.

Corriendo un poco y luego caminando un tramo, pude avanzar hasta el kilómetro ciento veinte, la bajada más dura de todas; fue entonces cuando vi a Karl Meltzer, la Cabra veloz, coronando la colina detrás de mí. Llevaba una lámpara en la cabeza y otra en la muñeca, y una cangurera con dos grandes botellas de agua. Su silueta delineada por la luz rosada del amanecer, se lanzó cuesta abajo, sorteando un tramo en el que yo tropecé y

busqué a tientas las ramas de los árboles para mantenerme en pie. Estaba a punto de darme la vuelta, a tres kilómetros de la línea de meta, a punto de batir el récord de la carrera, veintidós horas y dieciséis minutos; pero lo que más recuerdo es lo elegante que se veía corriendo a un increíble ritmo de 6:30 minutos por kilómetro. Estaba levitando sobre el barro, en un zen totalmente diferente. Sus pies apenas tocaban el suelo, y era un espectáculo jodidamente hermoso. La Cabra veloz era la encarnación de la respuesta a la pregunta que colonizó mi mente después del maratón de Las Vegas.

¿De qué soy capaz?

Ver a ese cabrón deslizarse por el terreno más desafiante me hizo darme cuenta de que hay otro nivel de atleta ahí fuera en el mundo, y que también había algo de eso dentro de mí. De hecho, está en todos nosotros. No estoy diciendo que la genética no desempeñe un papel en el rendimiento deportivo, ni que todo el mundo tenga una capacidad oculta para correr mil quinientos metros en cuatro minutos, clavar una canasta como LeBron James, lanzar como Steph Curry o correr la Hurt 100 en veintidós horas. No todos tenemos el mismo suelo ni el mismo techo, pero cada uno de nosotros tiene mucho más de lo que sabemos, y cuando se trata de deportes de resistencia como el ultra running, todo el mundo puede lograr hazañas que antes consideraba imposibles. Para ello, debemos cambiar de mentalidad, estar dispuestos a desechar nuestra identidad y hacer el esfuerzo extra de hallar siempre más, para llegar a ser aún más.

Debemos deshacernos de nuestro regulador.

Aquel día, en el circuito Hurt 100, después de ver a Meltzer correr como un superhéroe, terminé mi cuarta vuelta con todo tipo de dolor y me tomé el tiempo de verlo celebrar, rodeado de su equipo. Acababa de lograr algo que nadie había hecho antes y ahí estaba yo, con otra vuelta completa por delante. Mis piernas eran de goma, mis pies estaban hinchados. No quería continuar, pero también sabía que era mi dolor el que hablaba por mí. Mi verdadero potencial estaba aún por determinarse. Mirando hacia atrás, diría que había dado el 60 por ciento, lo que significaba que mi tanque estaba justo por debajo de la mitad.

Me gustaría sentarme aquí a decirte que fui de lleno y vacié ese puto tanque en la quinta vuelta, pero seguía siendo un mero turista en el Planeta Ultra. No era el dueño de mi mente. Estaba en el laboratorio, todavía en modo descubrimiento, y caminé cada paso de mi quinta y última vuelta. Me llevó ocho horas, pero la lluvia había cesado, el resplandor tropical del cálido sol hawaiano era fenomenal, y conseguí hacerlo. Terminé la Hurt 100 en treinta y tres horas y veintitrés minutos, justo por debajo del límite de treinta y seis horas, lo que me valió el noveno puesto. Sólo veintitrés atletas terminaron la carrera, y yo fui uno de ellos.

Estaba tan destrozado después de eso, que entre dos personas me llevaron al coche y Kate tuvo que subirme a mi habitación en una maldita silla de ruedas. Cuando llegamos allí, teníamos más trabajo que hacer. Quería terminar mi solicitud de Badwater lo antes posible, así que, sin siquiera una siesta, pulimos esa mierda.

En cuestión de días, Kostman me envió un correo electrónico para comunicarme que me habían aceptado en Badwater. Fue una sensación grandiosa. También significó que durante los siguientes seis meses tendría dos trabajos a tiempo completo. Era un SEAL de la Marina en plena preparación para Badwater. Esta vez me volví estratégico y específico porque sabía que para dar rienda suelta a mi mejor rendimiento —si quería superar el 40 por ciento, vaciar mi depósito y aprovechar todo mi potencial — tenía que darme primero una oportunidad.

No investigué ni me preparé lo suficientemente bien para la Hurt 100. No había previsto la dureza del terreno, no tuve equipo de apoyo para la primera parte de la carrera y no tuve una fuente de agua de reserva. No llevé dos linternas frontales, que me habrían ayudado durante la larga y lúgubre noche, y aunque seguro que sentí que había dado todo lo que tenía, nunca tuve la oportunidad de acceder a mi verdadero 100 por ciento.

Badwater iba a ser diferente. Investigué de día y de noche. Estudié el recorrido, tomé nota de las variaciones de temperatura y elevación, y las tracé. No sólo me interesaba la temperatura del aire. Profundicé en el tema para saber qué tan caliente estaría el pavimento en el día más caluroso de Death Valley. Busqué vídeos de la carrera en Google y los vi durante horas. Leí los blogs de los corredores que la habían completado, tomé nota de sus

dificultades y de sus técnicas de entrenamiento. Conduje hacia el norte, a Death Valley, y exploré todo el recorrido.

Ver el terreno de cerca me reveló su brutalidad. Las primeras sesenta y siete kilómetros y medio eran totalmente planos, una carrera a través de los altos hornos de Dios, que ardían a máxima temperatura. Esa sería mi mejor oportunidad para hacer un gran tiempo, pero para sobrevivir, necesitaría dos vehículos de la tripulación para saltar del uno al otro y establecer estaciones de enfriamiento cada tercio de kilómetro. Pensar en ello me emocionaba, pero de nuevo, aún no lo estaba viviendo. Estaba escuchando música, con las ventanas abajo en un día de primavera en un desierto floreciente. ¡Estaba en las nubes! ¡Todo seguía siendo una puta fantasía!

Marqué los mejores lugares para instalar mis estaciones de enfriamiento. Tomé nota de los puntos en los que el arcén era amplio y en los que había que evitar detenerse. También tomé nota de las gasolineras y otros lugares para recargar agua y comprar hielo. Casi no había, pero todos los señalé en mi mapa. Después de correr el martirio del desierto me ganaría un respiro del calor y lo pagaría con la altitud. La siguiente etapa de la carrera era una subida de treinta kilómetros hasta el Town Pass, a 1,400 metros. El sol se pondría para entonces y, tras recorrer ese tramo, me detuve, cerré los ojos y lo visualicé todo.

La investigación es una parte de la preparación; otra es la visualización. Después de la subida al Town Pass, me enfrentaría a un descenso rompe huesos de quince kilómetros. Podía ver cómo se desplegaba desde la cima del paso. Una de las cosas que aprendí de la Hurt 100 es que correr cuesta abajo te deja bien jodido, y esta vez lo haría sobre el asfalto. Cerré los ojos, abrí mi mente y traté de sentir el dolor en mis cuádriceps, pantorrillas, rodillas y espinillas. Sabía que mis cuádriceps se llevarían la peor parte de esa bajada, así que tomé nota de que tenía que ganar más músculo. Mis muslos tendrían que estar forjados en acero.

La subida de treinta kilómetros por el Darwin Pass a partir del kilómetro ciento quince sería un infierno total. Tendría que correr y caminar en esa sección, pero el sol ya surcaba el horizonte, agradecería el frío de Lone Pine, y a partir de ahí podría recuperar algo de tiempo porque ahí es donde la

carretera vuelve a ser plana, antes de llegar a la subida final de veinte kilómetros por Whitney Portal Road, hasta la línea de meta a 2,550 metros.

Por otra parte, es fácil escribir "recuperar el tiempo" en el bloc de notas, y otro ejecutarlo cuando estás ahí, en la vida real; pero al menos tenía notas. Junto con mis mapas marcados, formé mi archivo "Badwater", que estudié como si me estuviera preparando para otra prueba ASVAB. Me sentaba en la mesa de la cocina, los leía y releía, y visualizaba cada kilómetro lo mejor que podía, pero también sabía que mi cuerpo aún no se había recuperado de Hawái, lo que dificultaba el otro aspecto, aún más importante, de mi preparación para Badwater: el entrenamiento físico.

Necesitaba entrenamiento físico urgentemente, pero los tendones me dolían tanto que no pude correr durante meses. Las páginas volaban del calendario. Necesitaba ponerme más duro y convertirme en el corredor más fuerte posible, y el hecho de no poder entrenar como esperaba me restaba confianza. Además, se había corrido la voz en el trabajo de en qué me estaba metiendo, y aunque tenía algo de apoyo de los compañeros SEAL, también recibía cierta parte de negatividad, especialmente cuando se enteraron de que todavía no podía correr. Pero eso no era nada nuevo. ¿Quién no ha soñado con una posibilidad, para sí mismo, sólo para que sus amigos, colegas o familiares se caguen en ella? La mayoría de nosotros estamos muy motivados para hacer cualquier cosa para perseguir nuestros sueños, hasta que los que nos rodean nos recuerdan el peligro, los inconvenientes, nuestras propias limitaciones y todas las personas que nos precedieron y no lo consiguieron. A veces los consejos vienen de una buena intención. Realmente creen que lo hacen por nuestro bien, pero si los dejas, estas mismas personas te convencerán de que no persigas tus sueños, y tu regulador les ayudará a hacerlo.

Esa es una de las razones por las que inventé el tarro de galletas. Debemos crear un sistema que nos recuerde constantemente quién carajo somos cuando estamos en nuestro mejor momento, porque la vida no nos va a recoger cuando nos caigamos. Habrá bifurcaciones en el camino, cuchillos en tu maldita espalda, montañas que escalar, y sólo somos capaces de estar a la altura de la imagen que nos creamos.

¡Prepárate!

Sabemos que la vida puede ser dura y, sin embargo, nos compadecemos de nosotros mismos cuando no es justa. A partir de este momento, acepta lo siguiente como las leyes de la naturaleza de Goggins:

Se burlarán de ti.

Te sentirás inseguro.

Puede que no seas el mejor todo el tiempo.

Puede que seas el único negro, blanco, asiático, latino, mujer, hombre, gay, lesbiana o [pon tu identidad aquí] en una situación determinada.

Habrá momentos en los que te sentirás solo.

¡Supéralo!

Nuestras mentes son jodidamente fuertes, son nuestra arma más poderosa, pero hemos dejado de utilizarlas. Hoy tenemos acceso a tantos recursos como nunca antes y, sin embargo, somos mucho menos capaces que los que fueron antes de nosotros. Si quieres ser uno de los pocos que desafían esas tendencias en nuestra cada vez más débil sociedad, tendrás que estar dispuesto a entrar en guerra contigo mismo y crear una identidad totalmente nueva, lo que requiere una mente abierta. Es gracioso, ser de mente abierta suele ser etiquetado como de la nueva generación, débil. Al diablo con eso. Ser lo suficientemente abierto para encontrar un camino es de la vieja escuela. Es lo que hacen los cavernícolas. Y eso es exactamente lo que hice.

Le pedí prestada la bicicleta a mi amigo Stokes (que también se graduó en la clase 235), y en lugar de ir corriendo al trabajo, iba y volvía en bicicleta todos los días. Había una elíptica en el gimnasio nuevo del Equipo Cinco, y la utilizaba una y, en ocasiones, dos veces al día, ¡con cinco capas de ropa! El calor de Death Valley me daba hasta el culo de miedo, así que lo

simulaba. Me vestí con tres o cuatro pares de pantalones de chándal, varias sudaderas, una sudadera con capucha y un gorro de lana, todo ello envuelto en una chamarra Gore-Tex. Después de dos minutos en la elíptica, mi ritmo cardíaco estaba en 170, y me quedaba así durante dos horas seguidas. Antes o después me subía a la máquina de remo y recorría 30,000 metros, lo que equivale a treinta kilómetros. Nunca hacía nada durante menos de diez o veinte minutos. Toda mi mentalidad era ultra. Tenía que serlo. Después se me podía ver la ropa empapada, como si la hubiera sumergido en un río. La mayoría de mis compañeros pensaban que estaba loco, pero a mi antiguo instructor de BUD/S, SBG, le encantaba.

Esa primavera me asignaron como instructor de guerra terrestre para los SEAL en nuestra base de Niland, California; un lamentable trozo de desierto del sur de California, con sus parques de caravanas llenos de desempleados adictos a la metanfetamina. Los vagabundos drogados, que se filtraban por los asentamientos en desintegración del Salton Sea, una masa de agua interior a noventa y cinco kilómetros de la frontera con México, eran nuestros únicos vecinos. Cada vez que me cruzaba con ellos en la calle durante una carrera de mochila de quince kilómetros, me miraban como si fuera un extraterrestre que se hubiera materializado desde una de sus visiones psicodélicas al mundo real. Igualmente, iba vestido con tres capas de ropa y una chaqueta de Gore-Tex con un calor de treinta y ocho grados Celsius. ¡Claro que parecía un mensajero malvado del más allá! Para entonces, mis lesiones se habían vuelto manejables y corría quince kilómetros a la vez, luego caminaba por las colinas alrededor de Niland durante horas, cargado con una mochila de veinte kilos.

Los chicos del equipo que entrenaba también me consideraban un ser extraterrestre, y algunos de ellos me temían más que a los drogadictos. Pensaban que me había pasado algo en el campo de batalla, en ese otro desierto donde la guerra no era un juego. Lo que no sabían era que el campo de batalla para mí era mi propia mente.

Volví a Death Valley para entrenar e hice una carrera de quince kilómetros corriendo en un traje de sauna. Esa cosa estaba caliente como el infierno, pero tenía la carrera más dura del mundo por delante, y ya había corrido ciento sesenta kilómetros, dos veces. Sabía lo que se sentía, y la idea de tener que afrontar otros cincuenta y cinco kilómetros me petrificaba. Por

supuesto, hablaba con talento retórico, proyectaba todo tipo de confianza y recaudaba decenas de miles de dólares, pero una parte de mí no sabía si tenía lo necesario para terminar la carrera, así que tuve que inventarme un entrenamiento físico lo suficientemente bárbaro como para darme una oportunidad a mí mismo.

Hace falta mucha voluntad para esforzarse cuando se está solo. Odiaba levantarme por la mañana sabiendo lo que me deparaba el día. Me sentía muy solitario, pero sabía que en el recorrido de Badwater llegaría a un punto en el que el dolor se haría insoportable y se sentiría insuperable. Tal vez sería en el kilómetro cincuenta o sesenta, o tal vez más tarde, pero habría un momento en el que querría abandonar, y tenía que ser capaz de extinguir las decisiones de un segundo para seguir en el juego y acceder al 60 por ciento que me quedaba por explotar.

Durante todas las horas de entrenamiento a solas en el calor, empecé a diseccionar la mentalidad de rendición y me di cuenta de que si quería desempeñarme cerca de mi potencial absoluto y hacer que la Warrior Foundation se sintiera orgullosa, tendría que hacer algo más que responder a las simples preguntas que surgieran. Tendría que sofocar la mentalidad de rendición antes de que ganara cualquier tracción. Antes de preguntarme "¿por qué?", necesitaría mi tarro de galletas para convencerme de que, a pesar de lo que decía mi cuerpo, yo era inmune al sufrimiento.

Porque nadie abandona una carrera ultra o una Semana Infernal en una fracción de segundo. La gente toma la decisión de abandonar horas antes de que suene la campana, así que tenía que estar lo suficientemente presente como para reconocer cuándo mi cuerpo y mi mente estaban empezando a fallar para cortocircuitar el impulso de buscar una salida, mucho antes de caer en ese fatal precipicio. Ignorar el dolor o bloquear la verdad como hice en la San Diego One Day no funcionaría esta vez, y si estás a la cacería de tu 100 por ciento debes catalogar tus debilidades y vulnerabilidades. No las ignores. Prepárate para ellas, porque en cualquier evento de resistencia, en cualquier entorno de alto estrés, tus debilidades saldrán a la superficie como un mal karma, se acumularán en volumen y te abrumarán. A menos que te adelantes a ellas primero.

Se trata de un ejercicio de reconocimiento y visualización. Debes reconocer lo que vas a hacer, destacar lo que no te gusta de ello y dedicar tiempo a visualizar todos y cada uno de los obstáculos que puedas. A mí me daba miedo el calor, así que en el período previo a Badwater imaginé nuevos y más medievales rituales de auto tortura disfrazados de sesiones de entrenamiento (o tal vez fue al revés). Me dije que era inmune al sufrimiento, pero eso no significaba que fuera inmune al dolor. Sentía dolor como todo el mundo, pero me comprometía a trabajar para evitarlo y superarlo, para que no me desbaratara. Cuando llegué a la línea de partida en Badwater a las 6 a.m. del 22 de julio de 2006, ya había expandido mi regulador al 80 por ciento. Había duplicado mi límite en seis meses, ¿y sabes lo que eso me garantizó?

Una puta mierda.

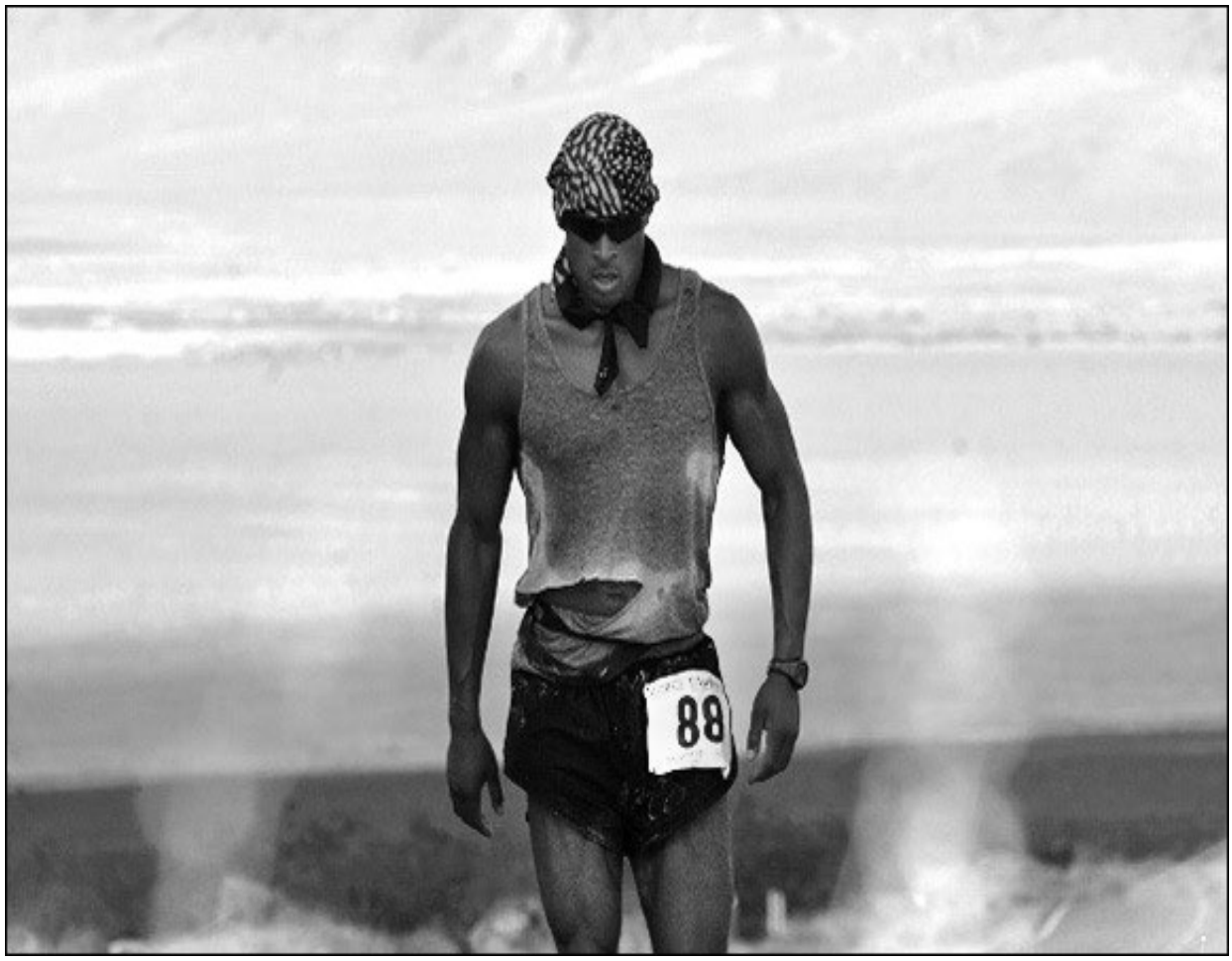
Badwater tiene un comienzo escalonado, por turnos. Los novatos empezaban a las 6 a.m., los corredores veteranos a las 8 a.m., y los verdaderos contendientes no salían sino hasta las 10 a.m., lo que los ponía en Death Valley a la hora del calor máximo. Chris Kostman era un hijo de perra graciosísimo. Pero no sabía que le había dado a un cabrón duro una seria ventaja táctica. No yo. Estoy hablando de Akos Konya.

Akos y yo nos reunimos la noche anterior en el Furnace Creek Inn, donde se alojaban todos los atletas. Él también era primerizo, y tenía mucho mejor aspecto desde la última vez que nos vimos. A pesar de sus problemas en la Hurt 100 (que, por cierto, terminó en 35 horas y 17 minutos), sabía que Akos era un atleta, y como los dos estábamos en el primer grupo le dejé que me acompañara por el desierto. ¡Mala decisión!

Durante los primeros diecisiete kilómetros estuvimos uno al lado del otro, y parecíamos una pareja extraña. Akos es un húngaro de 1.52 metros y cincuenta y cinco kilos. Yo era el hombre más robusto de la carrera, con 1.82 metros y ochenta y ocho kilos, y el único negro. Akos estaba patrocinado y vestido con un colorido atuendo lleno de logos de sus patrocinadores. Yo llevaba una camiseta de tirantes gris ya rota, unos pantalones cortos negros para correr y unas gafas de sol Oakley aerodinámicas. Llevaba los pies y los tobillos envueltos en cinta de compresión y metidos en unos tenis para correr rotos, pero todavía elásticos. No llevaba el equipo de los SEAL de la Marina

ni el atuendo de la Warrior Foundation. Prefería ir de incógnito. Era la figura en las sombras que se infiltraba en un nuevo mundo de dolor.

Aunque Akos marcó un ritmo rápido, el calor no me molestó, en parte porque era temprano y porque me había entrenado muy bien para el calor. Éramos los dos mejores corredores del grupo de las 6 a.m. por mucho y cuando pasamos por el Furnace Creek Inn a las 8:40, algunos de los corredores del grupo de las 10 de la mañana estaban fuera, incluido Scott Jurek, el campeón defensor, poseedor del récord de Badwater y una leyenda del ultra. Debe haber sabido que estábamos haciendo un gran tiempo, pero no estoy seguro de que se diera cuenta de que acababa de ver a su más dura competencia.



Durante mi primera Badwater

Poco después, Akos puso algo de espacio entre nosotros, y en el kilómetro cuarenta, empecé a darme cuenta de que, una vez más, había ido demasiado rápido. Estaba mareado y aturdido, y tenía problemas gastrointestinales. Traducción: Tuve que cagar al lado de la carretera. Todo ello era consecuencia del hecho de que estaba gravemente deshidratado. Mi mente daba vueltas con un pronóstico terrible tras otro. Las excusas para abandonar se acumulaban una sobre otra. No hice caso. Respondí ocupándome de mi problema de deshidratación y tomando más agua de la que quería.

Pasé por el punto de control de Stovepipe Wells en el kilómetro sesenta y cinco a la 1:31 p.m., una hora completa después de Akos. Llevaba más de siete horas y media en la carrera y para entonces ya estaba casi exclusivamente caminando. Estaba orgulloso de haber atravesado Death Valley de pie. Me tomé un descanso, fui a un baño adecuado y me cambié de ropa. Mis pies se habían hinchado más de lo que esperaba y el dedo gordo del pie derecho llevaba horas rozando el lateral del tenis, así que parar fue un dulce alivio. Sentí la aparición de una ampolla de sangre en el lado del pie izquierdo, pero sabía que no debía quitarme los tenis. La mayoría de los atletas aumentan el tamaño de su calzado para correr Badwater, e incluso entonces recortan el panel lateral del dedo gordo para crear espacio para la hinchazón y minimizar las rozaduras. Yo no lo hice, y me quedaban ciento cuarenta y cinco kilómetros por delante.

Recorrí toda la subida de veintiocho kilómetros hasta el paso Towne, a 1,480 metros. Como lo había previsto, el sol se puso al llegar, el aire se enfrió y me puse otra capa de ropa. En el ejército siempre decimos que no subimos al nivel de nuestras expectativas, sino que caemos al nivel de nuestro entrenamiento, y mientras subía por la sinuosa carretera con mi ampolla calándome, caí en el mismo ritmo que encontraría en mis largas caminatas con mochila en el desierto alrededor de Niland. No estaba corriendo, pero mantuve un ritmo fuerte y cubrí mucho terreno.

Me ceñí a mi guion, corrí todo el descenso de quince kilómetros, y mis cuádriceps pagaron el precio. También lo hizo mi pie izquierdo. La ampolla crecía a cada momento. Podía sentir que era del tamaño de un globo aerostático. Si tan sólo se expandiera a través de mi tenis como una

caricatura animada, y continuara expandiéndose hasta llevarme a las nubes y dejarme caer en la cima del mismo Monte Whitney.

Pero no hubo suerte. Seguí caminando, y aparte de mi equipo, que incluía, entre otros, a mi esposa (Kate era la jefa de equipo) y a mi madre, no vi a nadie más. Me encontraba en una carrera eterna, marchando bajo un cielo de cúpula negra que brillaba con la luz de las estrellas. Llevaba tanto tiempo caminando que esperaba que un enjambre de corredores se materializara en cualquier momento y me dejara a su paso. Pero no apareció nadie. El único indicio de vida en el planeta dolor era el ritmo de mi propia respiración caliente, el ardor de mi ampolla de caricatura y las luces altas y las luces traseras rojas de los corredores que atravesaban la noche californiana. Así fue, hasta que el sol estaba a punto de salir y un enjambre llegó por fin al kilómetro 175.

Estaba agotado y deshidratado para entonces, cubierto de sudor, suciedad y sal, cuando los tábanos empezaron a bombardearme de uno en uno. Dos se convirtieron en cuatro, que a su vez se convirtieron en diez y quince. Golpeaban sus alas contra mi piel, me mordían los muslos y se metían en mis oídos. Esta mierda era bíblica, y era mi última prueba. Mi equipo se turnó para quitarme las moscas de la piel con una toalla. Ya estaba en territorio de marcas personales. Había cubierto más de 175 kilómetros a pie, y con "sólo" cuarenta kilómetros por delante no había ninguna maldita manera de que estas moscas del diablo me detuvieran. ¿Verdad? Seguí marchando, y mi equipo siguió matando moscas, ¡durante los siguientes ocho kilómetros!

Desde que vi a Akos huir de mí después del kilómetro veintisiete, no había visto a otro corredor de Badwater hasta el kilómetro 195, cuando Kate se puso a mi lado.

"Scott Jurek está dos kilómetros detrás de ti", dijo.

Llevábamos más de veintiséis horas de carrera y Akos ya había terminado, pero el hecho de que Jurek me estuviera alcanzando ahora significaba que mi tiempo debía de ser bastante bueno. No había corrido mucho, pero todas esas carreras con mochilas de Niland hicieron que mi paso fuera rápido y fuerte. Fui capaz de hacer kilómetros de trece minutos, y me alimenté sobre la

marcha para ahorrar tiempo. Una vez que todo terminó, cuando examiné los parciales y los tiempos de llegada de todos los competidores, me di cuenta de que mi mayor temor, el calor, en realidad me había ayudado. Era el gran ecualizador. Hizo que los corredores rápidos fueran más lentos.

Con Jurek a la caza, me sentí inspirado para dar todo lo que tenía mientras giraba hacia Whitney Portal Road y comenzaba la subida final de veinte kilómetros. Recordé mi estrategia previa a la carrera de caminar por las cuestas y correr por los tramos llanos mientras la carretera volvía a zigzaguear como una serpiente que se desliza hacia las nubes. Jurek no me perseguía a mí, pero sí perseguía algo. Akos había terminado en veinticinco horas y cincuenta y ocho minutos y Jurek no había estado en su mejor momento ese día. El tiempo se estaba acabando en su esfuerzo por repetir como campeón de Badwater, pero tenía la ventaja táctica de conocer el tiempo de Akos de antemano. También conocía sus parciales. Akos no pudo permitirse ese lujo, y en algún lugar de la carretera se había detenido para echarse una siesta de treinta minutos.

Jurek no estaba solo. Tenía un corredor de apoyo que le pisaba los talones, un corredor formidable por derecho propio llamado Dusty Olson. Se dice que Olson corrió al menos ciento diez kilómetros de la carrera. Oí que se acercaban por detrás, y cada vez que la carretera cambiaba de dirección podía verlos tras de mí. Finalmente, en el kilómetro 205, en la parte más empinada de toda esta jodida carrera, estaban justo detrás de mí. Dejé de correr, me aparté del camino y les animé.

Jurek era el ultracorredor más rápido de la historia en ese momento, pero su ritmo no era eléctrico a esas alturas de la carrera. Era consistente. La montaña se partía bajo sus pies a cada deliberado paso.

Llevaba pantalones cortos para correr de color negro, una camiseta azul sin mangas y una gorra de béisbol blanca. Detrás de él, Olson llevaba su larga melena hasta los hombros envuelta con un pañuelo, por lo demás su uniforme era idéntico. Jurek era la mula y Olson lo montaba.

“¡Vamos, Jurek! ¡Vamos, Jurek! Esta es tu carrera,” dijo Olson cuando me adelantaron. “¡Nadie es mejor que tú! ¡Nadie!” Olson siguió hablando mientras corrían por delante, recordando a Jurek que tenía más que dar.

Jurek le obedeció y siguió subiendo la montaña. Lo dejó todo en ese asfalto implacable. Fue increíble verlo.

Jurek acabó ganando la edición de 2006 de Badwater al terminar en veinticinco horas y cuarenta y un minutos, diecisiete minutos más rápido que Akos, que debió lamentar su siesta reparadora, pero eso no me concernía. Tenía que terminar mi propia carrera. La Whitney Portal Road serpentea por un escarpe de rocas abrasadas y expuestas durante quince kilómetros, antes de encontrar la sombra en los rodales de cedros y pinos. Animado por Jurek y su equipo, corrí la mayor parte de los últimos diez kilómetros. Utilicé mis caderas para empujar mis piernas hacia adelante y cada paso era una agonía, pero después de treinta horas, dieciocho minutos y cincuenta y cuatro segundos de correr, caminar, sudar y sufrir, rompí la cinta ante los vítores de una pequeña multitud. Treinta veces quise rendirme. Tuve que esforzarme mentalmente para recorrer los 217 kilómetros, pero ese día compitieron noventa corredores, y yo quedé en quinto lugar.

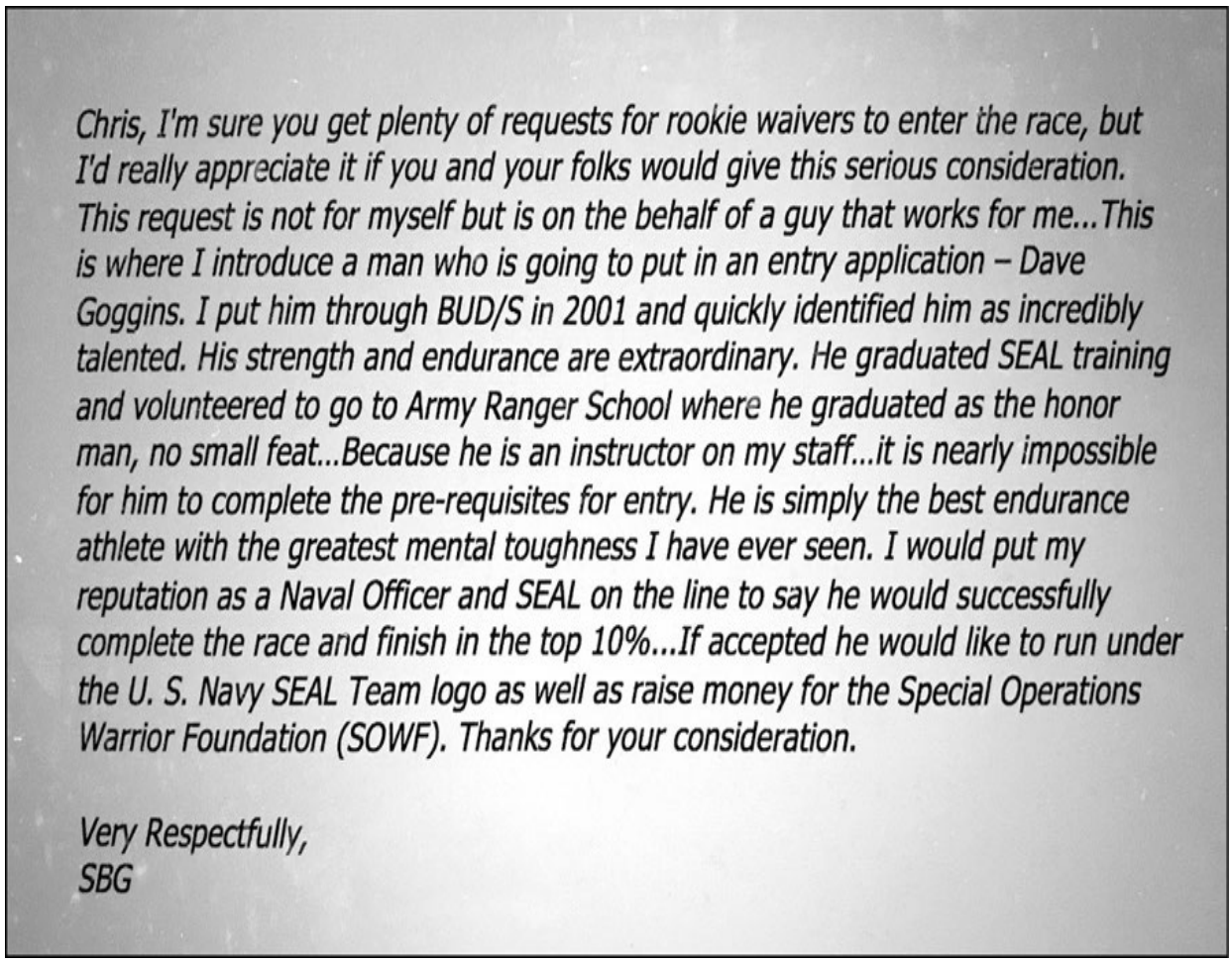


Akos y yo después de mi segunda Badwater en 2007. Me clasifiqué tercero y Akos segundo.

Me acerqué a una ladera cubierta de hierba en el bosque y me recosté en un lecho de agujas de pino mientras Kate me desabrochaba los zapatos. La ampolla había colonizado por completo mi pie izquierdo. Era tan grande que parecía un sexto dedo, del color y la textura de una goma de mascar de cereza. Me asombré mientras ella me quitaba la cinta de compresión de los pies. Luego me tambaleé hasta el escenario para aceptar mi medalla de las manos de Kostman. Acababa de terminar una de las carreras más duras del planeta Tierra. Había visualizado ese momento al menos diez veces y pensé que estaría eufórico, pero no lo estaba.



Dedo del pie con ampollas después de Badwater



Correo de SBG a Kostman. Tenía razón: ¡sí terminé en el 10 por ciento superior!

Me entregó la medalla, me estrechó la mano y me entrevistó para el público, pero sólo una parte de mí estaba ahí. Mientras hablaba, mi mente viajó a la subida final y a un paso por encima de los 2,500 metros, donde la vista era irreal. Podía ver hasta Death Valley. Casi al final de otro horrible viaje, pude ver de dónde venía. Era la metáfora perfecta de mi retorcida vida. Una vez más estaba roto, destruido de veinte maneras diferentes, pero había superado otra evolución, otro crisol, y mi recompensa era mucho más que una medalla y unos minutos con el micrófono de Kostman.

Era una vara mucho más alta.

Cerré los ojos y vi a Jurek y a Olson, a Akos y a Karl Meltzer. Todos ellos tenían algo que yo no tenía. Sabían cómo exprimir hasta la última gota y disponerse a ganar las carreras más difíciles del mundo, y era el momento de buscar esa sensación para mí. Me había preparado como un loco. Me conocía a mí mismo y al terreno. Me adelanté a la mentalidad de rendición, respondí a las preguntas sencillas y me mantuve en la carrera, pero había que hacer más. Todavía me quedaba algún lugar más alto para subir. Una brisa fresca agitó los árboles, secó el sudor de mi piel y alivió mis huesos adoloridos. Me susurró al oído y compartió un secreto que resonó en mi cerebro como un tambor que no se detendría nunca.

No hay línea de meta, Goggins. No hay línea de meta.

-

RETO #7

El objetivo principal aquí es empezar a eliminar lentamente el regulador de tu cerebro.

Primero, un rápido recordatorio de cómo funciona este proceso. En 1999, cuando pesaba 135 kilos, mi primera carrera fue de cuatrocientos metros. En 2007, corrí 330 kilómetros en treinta y nueve horas, sin parar. No lo conseguí de la noche a la mañana, y tampoco espero que tú lo hagas. Tu trabajo consiste en ir más allá de tu punto límite actual.

Tanto si corres en una cinta como si haces una serie de flexiones, llega al punto en el que estés tan cansado y te duela tanto que tu mente te pide que pares. A continuación, exige sólo un 5 o 10 por ciento más. Si la mayor cantidad de flexiones que has hecho en un entrenamiento es 100, haz 105 o 110. Si normalmente corres cincuenta kilómetros cada semana, corre un 10 por ciento más la próxima semana.

Este aumento gradual te ayudará a evitar lesiones y permitirá que tu cuerpo y tu mente se adapten lentamente a una nueva carga de trabajo. También restablece tu punto de partida, lo cual es importante porque estás a punto de aumentar tu carga de trabajo otro 5 o 10 por ciento la semana siguiente, y la siguiente.

Hay tanto dolor y sufrimiento en los retos físicos que es el mejor entrenamiento para tomar el mando de tu diálogo interior, y la nueva fuerza mental y la confianza que adquieres al seguir esforzándote físicamente se trasladará a otros aspectos de tu vida. Te darás cuenta de que si estabas rindiendo poco en tus retos físicos, es muy probable que también estés rindiendo poco en la escuela y el trabajo.

La conclusión es que la vida es un gran juego mental. La única persona contra la que juegas es contra ti mismo. Sigue este proceso y, pronto, lo que pensabas que era imposible será algo que harás todos los días de tu vida.

Quiero escuchar tus historias. Publícalo en las redes sociales. Hashtags: #nomepuedeslastimar (#canthurtme) #laregladel40porciento (#The40PercentRule) #noteconformes (#dontgetcomfortable).

CAPÍTULO OCHO

NO SE REQUIERE TALENTO

La noche anterior al primer triatlón de larga distancia de mi vida, estaba con mi madre en la terraza de una extensa casa de playa de siete millones de dólares en Kona viendo cómo la luz de la luna jugaba con el agua. La mayoría de la gente conoce Kona, una preciosa ciudad de la costa oeste de la isla de Hawái, y los triatlones en general, gracias a los Campeonatos del Mundo de Ironman. Aunque en todo el mundo se celebran muchos más triatlones de distancia olímpica y triatlones sprint más cortos que los eventos Ironman, fue el Ironman original de Kona el que situó este deporte en el radar internacional. Comienza con una natación de tres kilómetros y medio, seguida de un recorrido de 180 kilómetros en bicicleta, y termina con una carrera de maratón. Si a eso le sumamos vientos duros y cambiantes, y corredores de calor abrasador reflejados por duros campos de lava, la carrera reduce a la mayoría de los competidores a ampollas abiertas de angustia cruda, pero yo no estaba aquí para eso. Vine a Kona para competir en una forma menos célebre de masoquismo aún más intenso. Estaba allí para competir por el título de Ultraman.

Durante los tres días siguientes nadaría diez kilómetros, recorrería en bicicleta 417 kilómetros y correría un doble maratón, cubriendo todo el perímetro de la Gran Isla de Hawái. Una vez más, estaba recaudando dinero para la Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales, y como me habían publicado y entrevistado ante las cámaras después de Badwater, un multimillonario al que no conocía de nada me invitó a alojarme en su absurdo palacio sobre la arena en el período previo a los Campeonatos Mundiales de Ultraman de noviembre de 2006.

Fue un gesto generoso, pero yo estaba tan concentrado en convertirme en la mejor versión de mí mismo que sus lujos no me impresionaron. En mi mente, yo todavía no había logrado una mierda. Si acaso, quedarme en su casa no hizo más que ampliar mi coraje hacia mí mismo y el resto del mundo. Él nunca habría invitado a mi culo de intento fallido de matón a venir a relajarse con él en el lujo de Kona tiempo atrás. Sólo se acercó

porque me había convertido en alguien que un tipo rico como él quería conocer. Aun así, apreciaba poder mostrarle a mi madre una vida mejor, y siempre que se me ofrecía una oportunidad, la invitaba a experimentarla conmigo. Ella se había tragado más dolor que nadie que yo conociera, y yo quería recordarle que habíamos salido de esa cloaca, mientras yo mantenía mi propia mirada fija a nivel de la alcantarilla. Ya no vivíamos en ese lugar de $7 dólares al mes en Brazil, pero yo seguía pagando el alquiler de esa porquería, y lo haría por el resto de mi vida.

La carrera partió de la playa junto al muelle en el centro de Kona, la misma línea de salida que los Campeonatos Mundiales de Ultraman, pero no había mucha gente para nuestra carrera. Sólo había treinta atletas en toda la competencia, en contraste a los más de 1,200 del Ironman. Era un grupo tan pequeño que podía mirar a cada uno de mis competidores a los ojos y evaluarlos, y así fue como me fijé en el hombre más duro de la playa. Nunca supe su nombre, pero siempre lo recordaré porque estaba en una silla de ruedas. Hablando de corazón. Ese hombre tenía una presencia más allá de su estatura.

¡Era jodidamente gigante!

Desde que empecé en el BUD/S, había estado buscando gente así. Hombres y mujeres con una forma de pensar muy poco común.

Una cosa que me sorprendió de las operaciones especiales militares fue que algunos de los hombres vivían de forma muy normal. No intentaban esforzarse todos los días de su vida, y yo quería estar rodeado de gente que pensara y se entrenara de forma poco común las veinticuatro horas del día, no sólo cuando el deber llamara. Ese hombre tenía todas las excusas del mundo para quedarse en casa, pero estaba dispuesto a hacer una de las carreras por etapas más pesadas del mundo, algo que el 99.9 por ciento del público ni siquiera se plantearía, ¡y sólo con sus dos brazos! Para mí, él era la esencia de los ultramaratones, y por eso, después de Badwater, me hice adicto a este mundo. El talento no era necesario para este deporte. Se trataba de corazón y trabajo duro, y ofrecía un reto implacable tras otro, siempre exigiendo más.

Pero eso no significa que estuviera bien preparado para esta carrera. Todavía no tenía una bicicleta. Tres semanas antes le pedí prestada una a otro amigo. Era una Griffin, una bicicleta de gama alta hecha a medida para mi amigo, que era incluso más grande que yo. También le pedí prestados sus tenis de ciclista, que eran casi como los de un payaso. Llené el vacío con calcetines gruesos y cinta de compresión, y no me tomé la molestia de aprender la mecánica de bicicletas antes de partir hacia Kona. Cambiar las llantas, arreglar las cadenas y los radios; todas las cosas que sé hacer ahora, no las había aprendido todavía. Sólo pedí prestada la bicicleta y recorrí más de 1,600 kilómetros en las tres semanas previas a Ultraman. Me levantaba a las 4 de la mañana y recorría 160 kilómetros antes del trabajo. Los fines de semana recorría 200 kilómetros, me bajaba de la bicicleta y corría un maratón, pero sólo hice seis nados de entrenamiento, sólo dos de ellos en aguas abiertas, y en el octágono del ultra se revelan todas tus debilidades.

La natación de diez kilómetros debería haberme llevado unas dos horas y media, pero me llevó más de tres, y dolió. Llevaba un traje de neopreno sin mangas para la flotabilidad, pero me apretaba demasiado debajo de los brazos, y a los treinta minutos me empezaron a rozar las axilas. Una hora más tarde, el borde de mi traje se había convertido en papel de lija que rasgaba mi piel con cada brazada. Pasé del estilo libre al lateral y viceversa, desesperado por una comodidad que nunca llegó. Cada revolución de mis brazos me cortaba la piel en carne viva y ensangrentada en ambos lados.



Saliendo del agua en Ultraman

Además, el mar estaba muy agitado. Tragué agua de mar, mi estómago se revolvió y se agitó como un pez asfixiado por el aire fresco, y vomité media docena de veces por lo menos. Debido al dolor, a mi mala técnica y a la fuerte corriente, nadé una línea serpenteante que se alargó hasta los doce kilómetros. Todo ello para superar lo que se suponía que era una natación de diez kilómetros. Mis piernas eran de gelatina cuando llegué a la orilla, y mi visión era desbalanceada como un sube y baja durante un terremoto. Tuve que tumbarme y arrastrarme detrás de los baños, donde volví a vomitar. Otros nadadores se reunieron en la zona de transición, se subieron a sus sillines y salieron a pedalear hacia los campos de lava en un abrir y cerrar de ojos. Todavía nos quedaba un recorrido de ciento cuarenta y cinco

kilómetros en bicicleta antes de que terminara el día, y ellos se pusieron manos a la obra mientras yo seguía de rodillas. Justo a tiempo, las simples preguntas salieron a la superficie.

¿Por qué carajos estoy aquí?

¡No soy un triatleta!

¡Estoy rozado hasta el culo, estoy enfermo como el infierno, y la primera parte del recorrido es todo cuesta arriba!

¿Por qué sigues haciéndote esto, Goggins?

Sonaba como una zorra quejumbrosa, pero sabía que encontrar algo de comodidad me ayudaría a apretar la vagina, así que no presté atención a los otros atletas que transitaban fácilmente. Tuve que concentrarme en mantener mis piernas debajo de mí y en frenar mi mente desbordada. Primero, me puse a comer, un poco cada vez. Luego me curé los cortes bajo los brazos. La mayoría de los triatletas no se cambian de ropa. Yo lo hice. Me puse unos cómodos pantalones cortos de ciclista y una camiseta de licra, y quince minutos después estaba erguido, en el sillín, y subiendo a los campos de lava. Durante los primeros veinte minutos seguí teniendo náuseas. Pedaleé y vomité, repuse mis líquidos y volví a vomitar. A pesar de todo, me impuse una tarea: ¡permanecer en la lucha! Permanecer en ella el tiempo suficiente para encontrar un punto de apoyo.

Quince kilómetros más tarde, a medida que la carretera se alzaba sobre los hombros de un gigantesco volcán y la pendiente aumentaba, me sacudí las piernas del mar y gané impulso. Aparecieron corredores por delante, como si fueran bogeys en un radar, y los pasé uno a uno. La victoria era un cura-todo. Cada vez que adelantaba a otro cabrón me sentía menos enfermo. Estaba en el decimocuarto lugar cuando subí a la bicicleta, pero cuando me acerqué al final de esa etapa de ciento cuarenta y cinco kilómetros, sólo había un hombre delante de mí. Gary Wang, el favorito de la carrera.

Mientras me acercaba a la línea de meta, pude ver a un reportero y a un fotógrafo de la revista Triathlete entrevistándolo. Ninguno de ellos esperaba ver mi culo de negro ahí, y todos me observaban con atención. Durante los

cuatro meses transcurridos desde Badwater, había soñado a menudo con estar en posición de ganar un ultramaratón, y cuando pasé por delante de Gary y esos periodistas, supe que había llegado el momento, y que mis expectativas eran intergalácticas.

A la mañana siguiente, nos preparamos para la segunda etapa, un recorrido de 273 kilómetros en bicicleta a través de las montañas y de vuelta a la costa oeste. Gary Wang tenía un compañero en la carrera, Jeff Landauer, alias Tiburón Terrestre, y ambos corrieron juntos. Gary ya había participado en la carrera y conocía el terreno. Yo no, y en el kilómetro ciento sesenta estaba a unos seis minutos del líder.

Como siempre, mi madre y Kate fueron mi equipo de apoyo a doble cargo. Me entregaron botellas de agua de repuesto, paquetes de gel energético y bebidas proteínicas, a un lado de la carretera, que consumí en movimiento para mantener mis niveles de glucógeno y electrolitos. Me había vuelto mucho más "científico" con respecto a mi nutrición desde aquel desastre de Myoplex y galletas Ritz en San Diego, y con la mayor subida del día a la vista, necesitaba estar preparado para volar. En una bicicleta, las montañas producen dolor, y el dolor era lo mío. Cuando la carretera llegó a su punto más alto, bajé la cabeza y pedaleé tan fuerte como pude. Mis pulmones se agitaron hasta que se voltearon para afuera y luego para dentro otra vez. Mi corazón latía a la frecuencia de un bajo. Cuando llegué al paso más alto de la montaña, mi madre sacó la cabeza del auto y gritó: "¡David, estás a dos minutos del líder!".

¡Entendido!

Me encorvé en una posición aerodinámica y salí disparado cuesta abajo a más de 65 km/h. Mi Griffin prestada estaba equipada con barras aerodinámicas y me incliné sobre ellas, centrándome únicamente en la línea de puntos blancos y en perfeccionar mi forma. Cuando la carretera se niveló, le di con todo y mantuve el ritmo en torno a los 43 km/h. Tenía a un Tiburón Terrestre y a su compañero en un anzuelo, y los estaba enrollando hasta el final.

…Hasta que mi llanta delantera se reventó.

Antes de que tuviera tiempo de reaccionar, ya estaba fuera de la bici, dando una voltereta sobre el manubrio hacia el espacio. Lo vi a cámara lenta, pero el tiempo se aceleró cuando aterricé sobre mi lado derecho y mi hombro se aplastó con fuerza. Un lado de mi cara derrapó sobre el asfalto hasta que dejé de moverme, y rodé sobre mi espalda en shock. Mi madre frenó de golpe, saltó del coche y se acercó corriendo. Estaba sangrando por cinco lugares, pero nada se sentía roto. Excepto mi casco, que estaba partido en dos; mis gafas de sol, que estaban destrozadas; y mi bicicleta.

Había pasado por encima de un tornillo que perforó el neumático, la cámara y la llanta. No presté atención a mi raspón, al dolor en el hombro ni a la sangre que me chorreaba por el codo y la mejilla. Sólo pensaba en la bicicleta. ¡Otra vez no estaba preparado! No tenía piezas de repuesto y no tenía ni idea de cómo cambiar una cámara o una llanta. Había alquilado una bicicleta de respaldo que estaba en el coche de alquiler de mi madre, pero era un pedazo de mierda, muy pesada y lenta en comparación con aquella Griffin. Ni siquiera tenía clips para mis tenis en los pedales, así que llamé a los mecánicos oficiales de la carrera para que evaluaran la Griffin. Mientras esperábamos, los segundos se convirtieron en veinte preciados minutos y, cuando llegaron los mecánicos, tampoco tenían material para arreglar mi rueda delantera, así que me subí a mi tosca bicicleta de repuesto y seguí pedaleando.

Intenté no pensar en la mala suerte ni en oportunidades perdidas. Tenía que terminar con fuerza y ponerme al tiro al final del día, porque el tercer día iba a ser un doble maratón, y yo estaba convencido de que era el mejor corredor del grupo. A veinticinco kilómetros de la línea de meta, el mecánico de la bicicleta me localizó. ¡Había reparado mi Griffin! Cambié mi equipo por segunda vez y recuperé ocho minutos, terminando el día en tercer lugar, a veintidós minutos del líder.

Diseñé una estrategia sencilla para el tercer día. Salir con todo y acumular una gran ventaja sobre Gary y el Tiburón Terrestre para que cuando me topase con el inevitable límite, tendría suficiente distancia para mantener la ventaja en la general hasta la línea de meta. En otras palabras, no tenía estrategia en lo absoluto.

Empecé mi carrera al ritmo de clasificación para el maratón de Boston. Empecé con fuerza porque quería que cuando mis competidores oyeran mis parciales se les fuera el alma, mientras construía esa gran ventaja que había planeado. Sabía que iba a explotar en algún momento. Así es la vida en el ultra. Sólo esperaba que ocurriera lo suficientemente tarde en la carrera como para que Gary y el Tiburón Terrestre se conformaran con competir entre ellos por el segundo puesto y abandonaran toda esperanza de ganar el título general.

Pero no fue tan así.

En el kilómetro cincuenta y seis ya estaba agonizando, y caminaba más de lo que corría. En el kilómetro sesenta y cinco, vi cómo los dos vehículos rivales se detenían para que sus jefes de equipo pudieran ver mi situación. Estaba mostrando muchísima debilidad, lo que dio armas a Gary y al Tiburón Terrestre. Los kilómetros se acumulaban muy lentamente. Perdí tiempo. Por suerte, en el kilómetro setenta y dos, Gary también había reventado, pero el Tiburón Terrestre estaba sólido como una roca, todavía tras mi trasero, y no me quedaba nada para luchar contra él. En cambio, mientras sufría y me tambaleaba hacia el centro de Kona, mi ventaja se evaporó.

Al final, el Tiburón Terrestre me enseñó una lección vital. Desde el primer día, él había corrido su propia carrera. Mi impulsivo arranque en el tercer día no le perturbó. Lo tomó como la estrategia mal concebida que era, se centró en su propio ritmo, me esperó, y se llevó mi alma. Fui el primer atleta en cruzar la línea de meta del Ultraman ese año, pero según el reloj no fui el ganador. Aunque llegué en primer lugar en la carrera a pie, perdí la carrera general por diez minutos y quedé en segundo lugar. ¡El Tiburón Terrestre fue coronado Ultraman! Le vi celebrarlo sabiendo exactamente cómo había desperdiciado la oportunidad de ganar. Había perdido mi posición ventajosa. Nunca había evaluado la carrera de forma estratégica y no tenía ningún tipo de backstop.

Los “backstops” son una herramienta versátil que empleo en todas las facetas de mi vida. Fui navegante principal cuando operé en Irak con los equipos SEAL, y “backstop” es un término de navegación. Es la marca que hice en mi mapa. Una alerta de que habíamos perdido un giro o nos habíamos desviado del rumbo.

Digamos que estás navegando por el bosque y tienes que ir hacia una cresta, y luego hacer un giro. En la milicia, haríamos un estudio cartográfico por adelantado y marcaríamos ese giro en nuestros mapas, y otro punto a unos 200 metros después de ese giro, y un tercero a otros 150 metros después de la segunda marca. Esas dos últimas marcas son los backstops. Normalmente, utilizaba elementos del terreno, como carreteras, arroyos, un acantilado gigante en el campo o edificios característicos en un entorno urbano, de modo que cuando los encontrábamos sabía que nos habíamos desviado. Para eso están los backstops, para indicarte que debes dar la vuelta, reevaluar y tomar una ruta alternativa para cumplir la misma misión. Nunca dejé nuestra base en Irak sin tener tres estrategias de salida. Una ruta principal y otras dos, fijadas en los backstops, a las que podíamos recurrir si nuestra ruta principal se veía comprometida.

En el tercer día de Ultraman, traté de ganar con pura voluntad. Era todo motor, nada de intelecto. No evalué mi condición, ni respeté el corazón de mis oponentes, ni gestioné el reloj lo suficientemente bien. No tenía una estrategia principal, ni mucho menos vías alternativas a la victoria, y por lo tanto no tenía ni idea de dónde emplear los backstops. En retrospectiva, debería haber prestado más atención a mi propio reloj, y mis backstops deberían haber sido colocados entre mis tiempos parciales. Cuando vi lo rápido que estaba corriendo en ese primer maratón, debí haberme alarmado y bajado el ritmo. Un primer maratón más tranquilo podría haberme dejado con suficiente energía para tirar con todo una vez que estuviéramos de vuelta en los campos de lava del recorrido del Ironman, dirigiéndonos hacia la línea de meta. Ahí es cuando se le quita el alma a alguien: al final de la carrera, no al principio. Había corrido muy duro, pero si hubiera corrido más inteligentemente y hubiera manejado mejor la situación de la bicicleta, me habría dado a mí mismo más posibilidades de ganar.

Aun así, quedar en segundo lugar en Ultraman no fue ningún desastre. Recaudé un buen dinero para las familias necesitadas y conseguí más tinta positiva para los SEAL en las revistas Triathlete y Competitor. Los mandos de la Marina se dieron cuenta. Una mañana, me llamaron para una reunión con el almirante Ed Winters, un almirante de dos estrellas y el hombre más importante del Mando Naval de Guerra Especial. Cuando eres un soldado raso y oyes que un almirante quiere hablar contigo, casi que se te cierra el culo. No se suponía que me buscara. Había una cadena de mando que

impedía las conversaciones entre contralmirantes y soldados rasos como yo. Sin previo aviso, echaron todo eso por la ventana, y tuve la sensación de que era culpa mía.

Gracias a la difusión positiva que había generado a través de los medios de comunicación, había recibido órdenes de incorporarme a la división de reclutamiento en 2007, y para cuando me ordenaron entrar en el despacho del almirante ya había hablado mucho en público en nombre de los SEAL de la Marina. Pero yo era diferente a la mayoría de los demás reclutadores. No me limitaba a repetir el discurso de la Marina. Siempre incluí la historia de mi propia vida, de improviso. Mientras esperaba fuera del despacho del almirante, cerré los ojos y hojeé archivos de mi memoria, buscando cuándo y cómo me había excedido y avergonzado a los SEAL. Era la viva imagen de la tensión, sentado rígido y alerta, sudando a través de mi uniforme cuando abrió la puerta de su despacho.

"Goggins", dijo, "me alegro de verte, pasa". Abrí los ojos, le seguí al interior y me quedé recto como una flecha, en posición de firmes. "Siéntate", dijo con una sonrisa, señalando una silla frente a su escritorio. Me senté, pero mantuve la postura y evité todo contacto visual. El almirante Winters me examinó.

Tenía unos cincuenta años y, aunque parecía relajado, mantenía una postura perfecta. Convertirse en almirante es ascender a través de los rangos de decenas de miles. Llevaba siendo un SEAL desde 1981, era oficial de operaciones en el DEVGRU (Grupo de Desarrollo Naval de Guerra Especial por sus siglas en inglés) y comandante en Afganistán e Irak. En cada parada se mantenía más erguido que el resto, y estaba entre los hombres más fuertes, inteligentes, perspicaces y carismáticos que la Marina había visto nunca. También se ajustaba a un determinado estándar. El almirante Winters era la máxima expresión de un buen aliado, y yo era lo más lejano al molde que se puede llegar a ser en la Marina de los Estados Unidos.

"Oye, relájate", dijo, "no estás en ningún problema. Estás haciendo un gran trabajo de reclutamiento". Señaló un archivo que contrastaba con lo inmaculado de su escritorio. Estaba lleno de algunos de mis clips. "Nos estás representando muy bien. Pero hay algunos hombres a los que podríamos llegar si hiciéramos un mejor trabajo, y espero que puedas ayudar". Fue

entonces cuando finalmente me di cuenta. Un almirante de dos estrellas necesitaba mi ayuda.

El problema al que nos enfrentábamos como organización, dijo, era que éramos terribles a la hora de reclutar afroamericanos en los equipos SEAL. Yo ya sabía eso. Los negros sólo representaban el 1 por ciento de todas las fuerzas especiales, a pesar de que somos el 13 por ciento de la población general. Yo fui el trigésimo sexto afroamericano que se graduó en el BUD/S, y una de las razones fue que no estábamos llegando a los mejores lugares para reclutar hombres negros en los equipos SEAL, y tampoco teníamos los reclutadores adecuados. Al ejército le gusta pensar que es una meritocracia pura (no lo es), por lo que durante décadas se ignoró esta cuestión. Hace poco llamé al almirante Winters y me dijo lo siguiente sobre el problema, que fue resaltado originalmente por el Pentágono durante la segunda administración de Bush y enviado al escritorio del almirante para que lo solucionara.

"Estábamos perdiendo la oportunidad de incorporar grandes atletas a los equipos y hacerlos mejores", dijo, "y había lugares a los cuales necesitábamos enviar gente que, de parecerse a mí, estarían comprometidos".

En Irak, el almirante Winters se hizo un nombre formando fuerzas de élite contra el terrorismo. Esa es una de las principales misiones de las fuerzas especiales: entrenar a las unidades militares aliadas para que puedan controlar cánceres sociales como el terrorismo y el tráfico de drogas y mantener la estabilidad en las fronteras. En 2007, Al Qaeda había hecho incursiones en África, aliada con redes extremistas ya existentes, como Boko Haram y Al Shabaab, y se hablaba de crear fuerzas antiterroristas en Somalia, Chad, Nigeria, Malí, Camerún, Burkina Faso y Níger. Nuestras operaciones en Níger fueron noticia internacional en 2018 cuando cuatro soldados estadounidenses de operaciones especiales murieron en una emboscada, lo que atrajo el escrutinio público a la misión. Pero en 2007, casi nadie sabía que estábamos a punto de involucrarnos en África Occidental, o que carecíamos del personal necesario para hacerlo. Cuando me senté en su despacho, lo que escuché fue que por fin había llegado el momento en que necesitábamos gente negra en las fuerzas especiales y que nuestros líderes

militares no tenían ni idea de cómo satisfacer esa necesidad y atraer a más de nosotros al rebaño.

Toda era información nueva para mí. No sabía nada de la amenaza africana. El único terreno hostil que conocía era el de Afganistán e Irak. Hasta que el almirante Winters me dio una tarea nueva, y el problema de los militares se convirtió oficialmente en mi problema. Me presentaría ante mi capitán y el almirante, dijo, y me pondría en marcha, visitando de diez a doce ciudades a la vez, con el objetivo de aumentar las cifras de reclutamiento en la categoría POC (personas de color, por sus siglas en inglés).

Hicimos juntos la primera parada en esta nueva misión. Fue en la Universidad Howard, en Washington D.C., probablemente la universidad históricamente negra más conocida de Estados Unidos. Nos habíamos permitido llegar para hablar con el equipo de fútbol y, aunque no sabía casi nada de las universidades históricamente negras, sabía que los estudiantes que asistían a ellas no suelen pensar en el ejército como una opción profesional óptima. Gracias a la historia de nuestro país y al racismo descontrolado que continúa hasta el día de hoy, el pensamiento político negro tiende a ser de izquierda en estas instituciones, y si estás reclutando para los SEAL de la Marina, definitivamente hay mejores opciones que el campo de prácticas de la Universidad de Howard para encontrar un oído dispuesto. Pero este nuevo enfoque requería un trabajo en territorio hostil, no un entusiasmo masivo. Buscábamos un buen hombre o dos en cada parada.

El almirante y yo entramos en el campo, vestidos de uniforme, y noté recelo y desprecio en los ojos de nuestro público. El almirante Winters tenía planeado presentarme, pero nuestra gélida acogida me indicó que debíamos hacerlo de otro modo.

“Al principio estuviste tímido”, recordó el almirante Winters, “pero cuando llegó el momento de hablar, me miraste y dijiste: ‘Yo me encargo, señor’”.

Me lancé directamente a la historia de mi vida. Les dije a esos atletas lo que ya he contado aquí, y les dije que buscábamos hombres con corazón. Hombres que supieran que se pondría feo mañana y pasado mañana y que aceptaran todos los retos. Hombres que quisieran ser mejores atletas, más inteligentes y más capaces en todos los aspectos de su vida. Queríamos

hombres que anhelaran el honor y el propósito, hombres que tuvieran la mente lo suficientemente abierta como para enfrentarse a sus miedos más profundos.

“Para cuando terminaste se podía oír un alfiler caer”, recordaba el almirante Winters.

A partir de entonces, me dejaron a cargo de mi propio horario, presupuesto, y me dieron libertad de acción, siempre que alcanzara cierto umbral de reclutamiento. Tuve que idear mi propio material y sabía que la mayoría de la gente no creía que pudiera llegar a ser un SEAL de la Marina, así que amplié el mensaje. Quería que todos los que me escucharan supieran que, aunque no siguieran nuestro camino, podían llegar a ser más de lo que habían soñado. Me aseguré de cubrir mi vida en su totalidad para que, en caso de haber alguna excusa, mi historia anulara todo eso. Mi principal objetivo era transmitir la esperanza de que, con o sin el ejército, cualquiera podía cambiar su vida, siempre que mantuviera la mente abierta, abandonara el camino de la menor resistencia y buscara las tareas más difíciles y desafiantes que pudiera encontrar. Buscaba diamantes en bruto como yo.

De 2007 a 2009, estuve de gira 250 días al año y le hablé a 500,000 personas en institutos y universidades. Hablé en escuelas marginadas en barrios bajos, en docenas de institutos y universidades históricamente negras y en escuelas con todas las culturas, formas y matices bien representados. Había recorrido un largo camino desde el cuarto grado, cuando no podía pararme frente a un salón con veinte niños y decir mi propio nombre sin tartamudear.

Los adolescentes son máquinas detectoras de mentiras vivientes; pero los chicos que me escuchaban se tragaban mi mensaje porque en todos los lugares en los que me detenía, también corría un ultramaratón e integraba mis carreras y entrenamientos en mi estrategia general de reclutamiento. Normalmente llegaba a su ciudad a mitad de semana, daba mis discursos y luego corría una carrera el sábado y el domingo. Durante una parte de 2007, corrí una carrera ultra casi todos los fines de semana. Había carreras de ochenta kilómetros, de cien kilómetros, de ciento sesenta kilómetros y también más largas. Me dedicaba a difundir la leyenda de los SEAL de la Marina, que me encantaba, y quería ser fiel y vivir nuestro espíritu.

En esencia, tenía dos trabajos a tiempo completo. Mi agenda estaba repleta, y aunque sé que tener la flexibilidad de gestionar mi propio tiempo contribuyó a mi disponibilidad para entrenar y competir en el circuito ultra, seguía dedicando cincuenta horas semanales al trabajo, todos los días de 7:30 a.m. a 5:30 p.m. Mis horas de entrenamiento se sumaban a mis compromisos laborales, no los sustituían.

Me presentaba en más de cuarenta y cinco escuelas cada mes y, después de cada aparición, tenía que presentar un informe de acción posterior (AAR) en el que se detallaba cuántos eventos distintos (un discurso en el auditorio, un entrenamiento, etc.) había organizado, con cuántos jóvenes había hablado y cuántos de ellos estaban realmente interesados. Estos informes iban directamente a mi capitán y al almirante.

Aprendí rápidamente que yo mismo era mi mejor material de apoyo. A veces me vestía con una camiseta de los SEAL con un tridente, corría ochenta kilómetros para ir a una charla y me presentaba empapado en sudor. O hacía flexiones durante los primeros cinco minutos de mi discurso, o sacaba una barra de dominadas al escenario y hacía dominadas mientras hablaba. Así es, la mierda que me ves hacer en las redes sociales no tiene nada de nuevo, ¡llevo once años viviendo esta vida!

Allí donde me detenía, invitaba a los chicos que estaban interesados a venir a entrenar conmigo antes o después del colegio, o a formar parte de mi equipo en uno de mis ultramaratones. Se corrió la voz y pronto aparecieron los medios de comunicación —televisión local, prensa y radio— sobre todo si corría entre ciudades para llegar al siguiente evento. Tenía que ser elocuente, estar bien puesto y hacer un buen papel en las carreras en las que participaba.

Recuerdo que aterricé en Colorado la semana de la legendaria carrera de sendero Leadville 100. El curso escolar acababa de empezar, y en mi primera noche en Denver tracé un mapa de las cinco escuelas de mi lista en relación con los senderos que quería recorrer y correr. En cada parada invitaba a los chicos a entrenar conmigo, pero les advertía que mi jornada empezaba temprano. A las 3 de la mañana me dirigía a un sendero, me reunía con todos los estudiantes que se atrevían a venir y, a las 4 de la mañana, empezábamos a hacer senderismo por una de las cincuenta y ocho

cumbres de Colorado por encima de los 4,250 metros. Luego bajábamos corriendo a toda velocidad por la montaña para fortalecer nuestros cuádriceps. A las 9 a.m. iba a otra escuela, y luego a otra. Después de que sonara la campana, entrenaba con los equipos de fútbol, atletismo o natación de las escuelas que visitaba, y luego volvía a correr por las montañas para entrenar hasta la puesta de sol. Todo ello para reclutar a los atletas más competentes, y aclimatarme para el ultramaratón de mayor altitud del mundo.

La carrera comenzó a las 4 a.m. de un sábado, partiendo de la ciudad de Leadville, una villa de esquí de clase trabajadora con raíces fronterizas, y atravesando una red de hermosos y duros senderos de los Rocky Mountains que van desde los 2,800 hasta los 3,800 metros de altitud. Cuando terminé a las 2 a.m. del domingo, me esperaba en la línea de meta un adolescente de Denver que asistía a una escuela que había visitado unos días antes. No tuve una gran carrera (quedé en el puesto 14, en lugar de mi típico puesto entre los cinco primeros), pero siempre me aseguraba de terminar con fuerza, y cuando aceleré hacia la línea de meta se acercó a mí con una amplia sonrisa y me dijo: "¡He conducido dos horas sólo para verte terminar!".

Moraleja: nunca sabes en quién impactas. Mis malos resultados en la carrera no significaron nada para ese joven porque le ayudé a abrir los ojos a un nuevo mundo de posibilidades y capacidades que él percibía en sí mismo. Me había seguido desde el auditorio de su instituto hasta Leadville porque buscaba una prueba absoluta —que yo terminara la carrera— de que era posible superar lo típico y llegar a ser más, y mientras me refrescaba y me secaba me pidió consejos para algún día poder correr todo el día y la noche por las montañas de su patio trasero.

Tengo varias historias como esa. Más de una docena de jóvenes vinieron a seguirme el ritmo y a acompañarme en la McNaughton Park Trail Race, una carrera de 240 kilómetros celebrada en las afueras de Peoria, Illinois. Dos docenas de estudiantes entrenaron conmigo en Minot, Dakota del Norte. Juntos corrimos por la tundra helada antes de que saliera el sol, en enero, ¡cuando hacía veintinueve grados Celsius bajo cero! Una vez hablé en una escuela de un barrio mayoritariamente negro de Atlanta y, cuando me iba, se me acercó una madre con sus dos hijos, quienes llevaban mucho tiempo soñando con convertirse en SEAL de la Marina, pero lo mantenían en

secreto porque alistarse en el ejército no se consideraba algo “cool” en su barrio. Cuando llegaron las vacaciones de verano, los hice volar a San Diego para que vivieran y entrenaran conmigo. Levanté sus traseros a las 4 a.m., y los machaqué en la playa como si estuvieran en una versión junior de la primera fase. No se divirtieron, pero aprendieron la verdad sobre lo que se necesita para vivir el ethos, el espíritu. Dondequiera que fuera, independientemente de si los estudiantes estaban interesados en una carrera militar o no, siempre me preguntaban si estaban hechos de la misma madera que yo. ¿Podrían correr ciento sesenta kilómetros en un día? ¿Qué haría falta para alcanzar su máximo potencial? Esto es lo que les decía:

Nuestra cultura se ha enganchado a las soluciones rápidas, a los atajos, a la eficiencia. Todo el mundo está a la caza de ese sencillo algoritmo de acción que obtiene el máximo beneficio con el mínimo esfuerzo. No se puede negar que esta actitud puede conseguirte cierto éxito superficial, si tienes suerte; pero no te conducirá a una mente callosa o al autodominio. Si quieres dominar la mente y eliminar tu regulador, tendrás que volverte adicto al trabajo duro. Porque la pasión y la obsesión, incluso el talento, sólo son herramientas útiles si tienes la ética del trabajo para respaldarlos.

Mi ética de trabajo es el factor más importante en todos mis logros. Todo lo demás es secundario, y cuando se trata de trabajar duro, ya sea en el gimnasio o en el trabajo, se aplica la Regla del 40%. Para mí, una semana laboral de cuarenta horas es un esfuerzo del 40 por ciento. Puede ser satisfactorio, pero eso es otra palabra para la mediocridad. No te conformes con una semana laboral de cuarenta horas. ¡Hay 168 horas en una semana! Eso significa que tienes las horas necesarias para dedicar ese tiempo extra al trabajo sin escatimar en el ejercicio. Significa perfeccionar tu alimentación, pasar tiempo de calidad con tu esposa y tus hijos. Significa programar tu vida como si estuvieras en una misión de veinticuatro horas, cada día.

La excusa número uno que escucho de la gente para explicar por qué no hacen tanto ejercicio como quisieran es que no tienen tiempo. Mira, todos tenemos obligaciones laborales, ninguno quiere perder el sueño, y necesitas tiempo con la familia o se te echarán encima. Lo entiendo, y si esa es tu situación, debes aprovechar la mañana. Cuando estaba a tiempo completo con los SEAL, estiraba las horas de oscuridad antes del amanecer. Cuando mi esposa dormía, salía a dar un paseo de diez a quince kilómetros. Mi

equipo estaba listo desde la noche anterior, mi almuerzo estaba preparado y mi uniforme estaba en mi casillero en la oficina, donde me duchaba antes de comenzar mi día a las 7:30 a.m. En un día típico, salía a correr justo después de las 4 a.m. y regresaba a las 5:15 a.m. Como eso no era suficiente para mí, y como sólo teníamos un auto, montaba mi bicicleta (¡por fin mi propia mierda!) cuarenta kilómetros para ir al trabajo. Trabajaba desde las 7:30 a.m. hasta el mediodía, y comía en mi escritorio antes o después de la hora del almuerzo. Durante la hora de la comida, iba al gimnasio o hacía una carrera de seis a diez kilómetros por la playa, trabajaba en el turno de la tarde y me subía a la bicicleta para recorrer los cuarenta kilómetros de vuelta a casa. Cuando llegaba a casa a las 7 p.m., ya había corrido unos veinticinco kilómetros, me había echado ochenta kilómetros en bicicleta y trabajado todo el día en la oficina. Siempre estaba en casa para la cena y en la cama a las 10 p.m. para poder repetirlo todo al día siguiente. Los sábados dormía hasta las 7 a.m., hacía un entrenamiento de tres horas y pasaba el resto del fin de semana con Kate. Si no tenía una carrera, los domingos eran mis días de recuperación activa. Hacía un recorrido fácil a un ritmo cardíaco bajo, manteniendo mi pulso por debajo de 110 latidos por minuto para estimular un flujo sanguíneo saludable.

Tal vez pienses que soy un caso especial o un maníaco obsesivo. Bien, no voy a discutir contigo. ¿Pero qué hay de mi amigo Mike? Es un gran asesor financiero en la ciudad de Nueva York. Su trabajo es de alta presión y su jornada laboral es mucho más larga que ocho horas. Tiene una esposa y dos hijos, y es un ultra corredor. Así es como lo hace: se levanta a las 4 a.m. todos los días de la semana, corre entre sesenta y noventa minutos cada mañana mientras su familia sigue roncando, va y vuelve en bicicleta del trabajo, y hace una carrera rápida de treinta minutos en la cinta de correr después de llegar a casa. Sale a correr más tiempo los fines de semana, pero minimiza su impacto en sus obligaciones familiares. Es un cabrón muy poderoso, importante y adinerado, y podría mantener fácilmente su estatus quo con menos esfuerzo y disfrutar de los dulces frutos de su trabajo; pero encuentra la manera de mantenerse firme porque sus trabajos son sus mejores frutos. Y saca tiempo para conseguirlo todo, minimizando la cantidad de tonterías que obstruyen su agenda. Sus prioridades son claras, y se mantiene dedicado a sus prioridades. Y no me refiero a las prioridades generales. Cada hora de su semana está dedicada a una tarea concreta y cuando esa hora aparece en tiempo real, se centra al 100 por ciento en esa

tarea. Así es como lo hago yo también, porque es la única manera de minimizar las horas desperdiciadas.

Así que, ¡evalúa tu vida en su totalidad! Todos perdemos mucho tiempo haciendo tonterías sin sentido. Pasamos horas en las redes sociales y viendo la televisión, que al final del año sumarían días y semanas enteras, si tabularas el tiempo como haces con tus impuestos. Deberías, porque si supieras la verdad, desactivarías tu cuenta de Facebook inmediatamente, y cortarías el cable. Cuando te encuentres teniendo conversaciones frívolas o atrapado en actividades que no te aportan de ninguna manera, ¡muévete, carajo!

Durante años he vivido como un monje. No veo ni paso tiempo con mucha gente. Mi círculo es muy estrecho. Publico en las redes sociales una o dos veces a la semana y nunca reviso los muros de los demás porque no sigo a nadie. Sólo soy yo. No digo que tú tengas que ser tan radical, porque probablemente tú y yo no compartamos los mismos objetivos. Pero sé que tú también tienes objetivos y potencial para mejorar, o no estarías leyendo mi libro; y te garantizo que si auditaras tu agenda, encontrarías tiempo para más trabajo y menos tonterías.

Depende de ti encontrar la manera de diseccionar tus tonterías. ¿Cuánto tiempo pasas en la mesa hablando de cualquier cosa una vez terminada la comida? ¿Cuántas llamadas y mensajes de texto envías sin motivo alguno? Observa toda tu vida, haz una lista de tus obligaciones y tareas. Pon una marca de tiempo en ellas. ¿Cuántas horas son necesarias para comprar, comer y limpiar? ¿Cuántas horas de sueño necesitas? ¿Cómo es tu camino de casa al trabajo y viceversa? ¿Puedes llegar de otra forma que no sea en auto? Organiza todo en ventanas de tiempo y, una vez que hayas programado tu día, sabrás cuánta disponibilidad tienes para hacer ejercicio en un día determinado, y cómo maximizarla.

Tal vez no quieras ponerte en forma, pero sueñas con montar tu propio negocio, o siempre has querido aprender un idioma o un instrumento que te obsesiona. Bien, se aplica la misma regla. Analiza tu horario, acaba con tus hábitos sin sentido, erradica las tonterías y mira lo que queda. ¿Es una hora al día? ¿Tres? Ahora maximiza esa mierda. Eso significa hacer una lista de tus tareas prioritarias cada hora del día. Incluso puedes reducirlo a ventanas

de quince minutos, y no te olvides de incluir backstops en tu programa diario. ¿Recuerdas que me olvidé de incluir backstops en mi plan para la carrera Ultraman? También necesitas backstops en tu agenda diaria. Si una tarea se convierte en tiempo extra, asegúrate de que lo sabes y empieza a hacer la transición a la siguiente tarea prioritaria de inmediato. Utiliza tu smartphone para sacar trucos de productividad, no sólo para perder el tiempo en clickbaits. Activa las alertas de tu calendario. Ten preparadas las alarmas.

Si haces una auditoría de tu vida, te saltas las tonterías y utilizas backstops, encontrarás tiempo para hacer todo lo que necesitas y quieres hacer. Pero recuerda que también necesitas descansar, así que programa eso también. Escucha a tu cuerpo, tómate esas siestas reparadoras de diez o veinte minutos cuando sea necesario y tómate un día de descanso completo a la semana. Si es un día de descanso, deja que tu mente y tu cuerpo se relajen de verdad. Apaga el teléfono. Mantén tu computadora apagada. Un día de descanso significa que debes estar relajado, pasar tiempo con tus amigos o tu familia, y comer y beber bien, para poder recargarte y volver a trabajar. No es un día para perderse en la tecnología o permanecer encorvado en tu escritorio en forma de un maldito signo de interrogación.

El objetivo de la misión de veinticuatro horas es mantener un ritmo de campeonato, no durante una temporada o un año, ¡sino durante toda la vida! Eso requiere un tiempo de descanso y recuperación de calidad. Porque no hay línea de meta. Siempre hay más que aprender, y siempre tendrás puntos débiles que reforzar si quieres llegar a ser tan duro como el pico de un pájaro carpintero. Lo suficientemente duro como para abatir innumerables kilómetros, ¡y acabar con esa mierda!

□□□

En 2008, volví a Kona para los Campeonatos Mundiales de Ironman. Estaba en modo de máxima visibilidad para los SEAL de la Marina, y el comandante Keith Davids, uno de los mejores atletas que he visto en los equipos SEAL, y yo, estábamos programados para hacer la carrera. La transmisión de NBC Sports siguió cada uno de nuestros movimientos y la

idea de una rivalidad entre nosotros, como competidores principales, atrajo a los reporteros y se mantuvo en boca de los locutores.

Nuestra entrada estaba sacada directamente de una gala de lanzamiento de Hollywood. Mientras la mayoría de los atletas estaban inmersos en sus rituales previos a la carrera y se preparaban para el día más largo de sus vidas, nosotros sobrevolamos en un C-130, saltamos desde 460 metros de altura y nos lanzamos en paracaídas al agua, donde nos recogió un bote Zodiac y nos llevó a la orilla sólo cuatro minutos antes del disparo de salida. Por poco, el tiempo suficiente para tomar un gel energético, un trago de agua y ponernos los trajes de triatlón de los SEAL.

A estas alturas, ya te has dado cuenta de que soy lento en el agua, y Davids me destrozó en los 3.8 kilómetros de natación. Soy tan fuerte como él en la bicicleta, pero ese día se me tensaron las lumbares y a mitad de camino tuve que parar y estirar. Cuando llegué a la zona de transición después de un recorrido de 180 kilómetros en bicicleta, Davids me llevaba treinta minutos de ventaja, y al principio de la maratón no hice un gran trabajo para recuperarme. Mi cuerpo se me rebeló y tuve que caminar esos primeros kilómetros, pero seguí luchando, y en el kilómetro diez encontré un ritmo y empecé a recortar el tiempo. En algún lugar por delante de mí Davids tronó, y me acerqué. Durante unos cuantos kilómetros pude verle a lo lejos, sufriendo en aquellos campos de lava, con ondas de calor emanando destellantes del asfalto. Sabía que quería vencerme porque era un hombre orgulloso. Era un oficial, un gran operador y un atleta de primera. Yo también quería ganarle. Así es como los SEAL de la Marina están programados, y podría haberle pasado por encima, pero a medida que me acercaba me dije a mí mismo que fuera más humilde. Lo alcancé faltando poco más de tres kilómetros. Me miró con una mezcla de respeto y exasperación graciosísima.

“Maldito Goggins”, dijo con una sonrisa. Nos habíamos metido en el agua juntos, habíamos empezado la carrera juntos e íbamos a terminarla juntos. Corrimos uno al lado del otro durante los últimos tres kilómetros, cruzamos la línea de meta y nos abrazamos. Fue un final fantástico para una jodida telenovela.



En la línea de meta del Ironman de Kona, con Keith Davids

□□□

Todo iba bien en mi vida. Mi carrera estaba tan lustrada como mis zapatos, me había hecho un nombre en el mundo del deporte y tenía planes de volver al campo de batalla, como debe hacer un SEAL de la Marina. Pero a veces, incluso cuando lo estás haciendo todo bien en la vida, las tormentas de mierda aparecen y se multiplican. El caos puede y va a descender sin previo aviso, y cuando (no "si") eso sucede, no habrá nada que puedas hacer para detenerlo.

Si tienes suerte, los problemas o las lesiones son relativamente menores, y cuando esos incidentes aparecen, depende de ti ajustarte y seguir adelante. Si te lesionas o surgen otras complicaciones que te impiden trabajar en tu pasión principal, vuelve a centrar tu energía en otra cosa. Las actividades a las que nos dedicamos tienden a ser nuestros puntos fuertes porque es divertido hacer lo que se nos da bien. Muy poca gente disfruta trabajar en sus debilidades, así que si eres un excelente corredor con una lesión de rodilla que te impedirá correr durante doce semanas, es un buen momento para dedicarte al yoga, aumentar tu flexibilidad y tu fuerza en general, lo que te convertirá en un atleta mejor y menos propenso a las lesiones. Si eres un guitarrista con una mano rota, siéntate ante las teclas y utiliza tu única mano buena para convertirte en un músico más versátil. La cuestión es no permitir que un contratiempo nos desconcentre, ni que los desvíos dicten nuestra mentalidad. Siempre hay que estar preparado para ajustarse, recalibrarse y seguir adelante para ser mejor, de alguna manera.

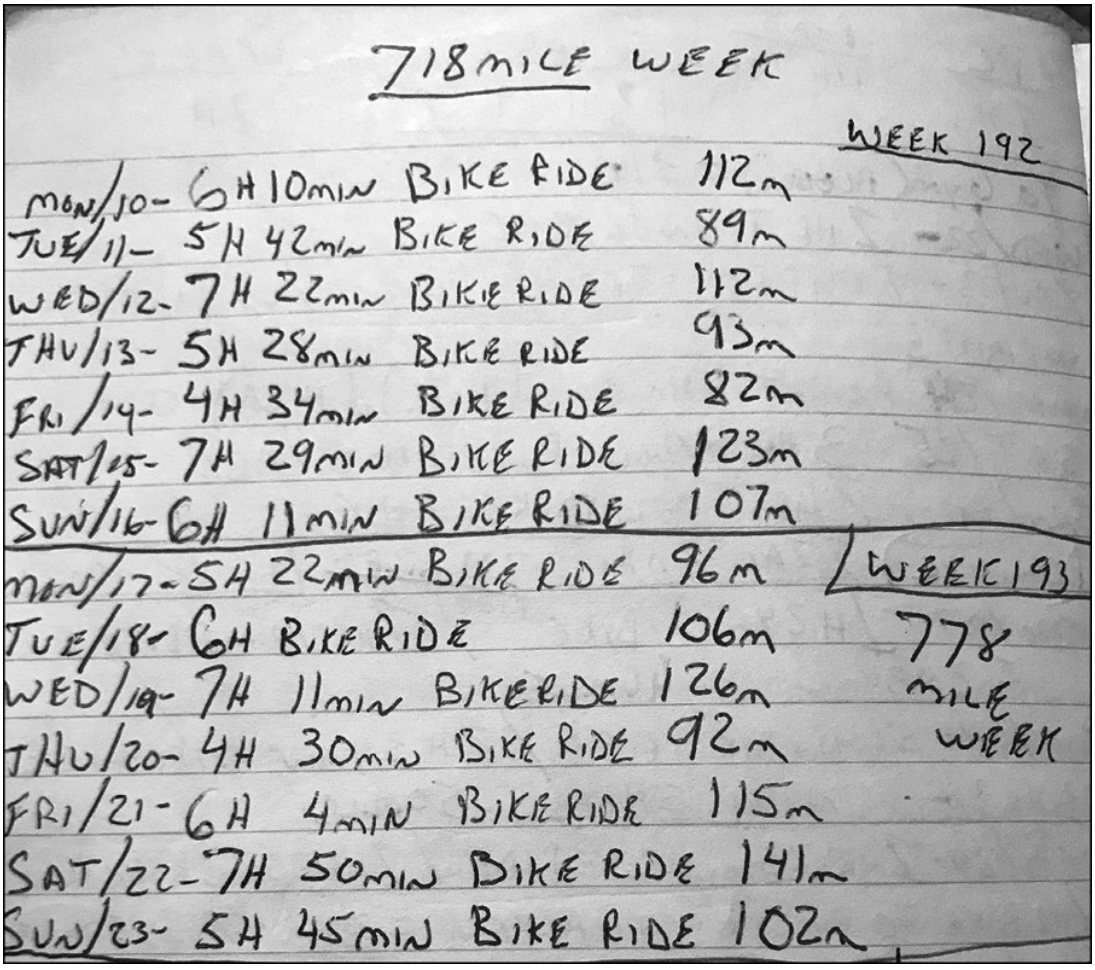
El único propósito por el que me entreno como lo hago no es prepararme y ganar ultramaratones. No tengo ningún motivo atlético. Es para preparar mi mente para la vida misma. La vida siempre será el deporte de resistencia más agotador, y cuando entrenas duro, te sales de tu zona de confort y dominas tu mente, te conviertes en un competidor más versátil, entrenado para encontrar un camino hacia adelante pase lo que pase. Porque habrá momentos en los que la vida se te eche encima como un mazo.

A veces, la vida tira a matar; directo al maldito corazón.

Mi período de dos años en el servicio de reclutamiento debía terminar en 2009, y aunque disfruté de mi tiempo inspirando a la nueva generación, estaba deseando volver a salir y regresar al juego. Pero antes de dejar mi puesto, planeé una grandiosa actuación más. Iría en bicicleta desde la playa de San Diego hasta Annapolis, Maryland, en una legendaria carrera de resistencia por carretera, la Race Across America (Carrera por los Estados Unidos).

La carrera era en junio, así que de enero a mayo dediqué todo mi tiempo libre en la bicicleta. Me levantaba a las 4 a.m. y recorría 175 kilómetros antes de ir a trabajar, y luego volvía a casa con treinta o cuarenta kilómetros al final de una larga jornada laboral. Los fines de semana recorría, al menos

un día, 320 kilómetros, y llevaba un promedio de 1,120 kilómetros por semana. La carrera me llevaría unas dos semanas, dormiría muy poco y quería estar preparado para el mayor reto deportivo de toda mi vida.



Mi diario de entrenamiento de la RAAM

Después, a principios de mayo, todo se vino abajo. Como un aparato que se averió, mi corazón dejó de funcionar, casi de la noche a la mañana. Durante años, mi pulso en reposo se mantuvo en las treinta pulsaciones por minuto. De repente, estaba en las setenta y las ochenta y cualquier actividad lo disparaba hasta dejarme al borde del colapso. Era como si tuviera una fuga, y toda mi energía hubiera sido succionada por mi cuerpo a través de ella. Un

simple paseo de cinco minutos en bicicleta hacía que mi corazón se acelerara a 150 pulsaciones por minuto. Y en una breve subida por las escaleras, mi corazón latía incontrolablemente.

Al principio pensé que era por exceso de entrenamiento y, cuando fui al médico, estuvo de acuerdo, pero me programó un ecocardiograma en el Hospital Balboa por si acaso. Cuando fui a hacerme la prueba, el técnico preparó su receptor omnisciente y lo hizo rodar sobre mi pecho para obtener los ángulos que necesitaría mientras yo estaba tumbado sobre mi costado izquierdo, con la cabeza alejada de su monitor. Era un hablador y no paraba de decir tonterías sobre un montón de cosas mientras comprobaba todas mis cámaras y válvulas cardíacas. Todo se veía en buen estado, dijo, hasta que de repente, a los cuarenta y cinco minutos de la intervención, este hijo de puta parlanchín dejó de hablar. En lugar de su voz, oí un montón de clics y zoom. Luego salió de la sala y reapareció con otro técnico unos minutos después. Hicieron clic, hicieron zoom y susurraron, pero no me contaron su gran secreto.

Cuando personas con batas blancas tratan tu corazón como un acertijo que hay que resolver, justo delante de ti, es difícil no pensar que probablemente estás bastante jodido. Una parte de mí quería respuestas de inmediato, porque estaba muy asustado, pero no quería ser un marica y mostrar mis cartas, así que opté por mantener la calma y dejar que los profesionales trabajaran. A los pocos minutos entraron en la sala otros dos hombres. Uno de ellos era un cardiólogo. Se hizo cargo de la sonda, la puso sobre mi pecho y miró el monitor con una breve inclinación de cabeza. Luego me dio una palmadita en el hombro como si fuera su maldito interno y dijo: “Bien, hablemos”.

“Tienes una comunicación interauricular”, dijo mientras estábamos en el pasillo, con sus técnicos y enfermeras paseándose de un lado a otro, desapareciendo y reapareciendo de las habitaciones a ambos lados. Me quedé mirando al frente y no dije nada hasta que se dio cuenta de que no tenía ni idea de qué carajo estaba hablando. “Tienes un orificio en el corazón”. Arrugó la frente y se acarició la barbilla. “Uno bastante grande, además”.

“Los orificios no se abren así como así en el corazón, ¿verdad?”.

“No, no”, dijo riendo, “naciste con él”.

Continuó explicando que el orificio estaba en la pared entre mis aurículas derecha e izquierda, lo cual era un problema porque cuando se tiene un agujero entre las cámaras del corazón, la sangre oxigenada se mezcla con la no oxigenada. El oxígeno es un elemento esencial que cada una de nuestras células necesita para sobrevivir. Según el médico, sólo aportaba la mitad del oxígeno necesario que mis músculos y órganos necesitaban para un rendimiento óptimo.

Esto provoca hinchazón en los pies y en el abdomen, palpitaciones y ataques ocasionales de falta de aire. Eso explicaba la fatiga que había sentido últimamente. Dijo que también afecta a los pulmones, porque inunda los vasos sanguíneos pulmonares con más sangre de la que pueden manejar, lo que hace mucho más difícil recuperarse del sobreesfuerzo y la enfermedad. Recordé todos los problemas que tuve para recuperarme después de contraer una doble neumonía durante mi primera Semana Infernal. El líquido que tenía en los pulmones nunca desapareció del todo. Durante las siguientes Semanas Infernales, y después de entrar en las ultras, me lo pasaba sacando flemas durante y después de terminar las carreras. Algunas noches, tenía tanto moco líquido que no podía dormir. Me sentaba y escupía flemas en botellas vacías de Gatorade, preguntándome cuándo se acabaría ese aburrido ritual. La mayoría de la gente, cuando se obsesiona con los ultramaratones, puede sufrir lesiones por sobrecarga, pero su sistema cardiovascular está bien afinado. Aunque era capaz de competir y lograr mucho con mi cuerpo roto, nunca me sentí muy bien. Había aprendido a aguantar y a superar, y mientras el médico seguía descargando lo esencial me di cuenta de que, por primera vez en toda mi vida, también había sido un cabrón con mucha suerte. Ya sabes, el tipo de suerte irónica en el que tienes un agujero en el corazón, pero das gracias a Dios porque no te ha matado…aún.

Porque cuando tienes una comunicación interauricular como yo y buceas a gran profundidad, las burbujas de gas, que se supone que viajan a través de los vasos sanguíneos pulmonares para ser filtradas a través de los pulmones, podrían filtrarse desde ese orificio al ascender, y recircular como embolias nocivas que pueden obstruir los vasos sanguíneos del cerebro y provocar un derrame cerebral, o bloquear una arteria del corazón, y causar un paro

cardíaco. Es como bucear con una bomba flotando en tu interior, sin saber nunca cuándo ni dónde puede estallar.

No estaba solo en esta lucha. Uno de cada diez niños nace con este mismo defecto, pero en la mayoría de los casos el orificio se cierra por sí solo y no es necesario operar. En más o menos 2,000 niños estadounidenses al año es necesaria la intervención quirúrgica, pero normalmente se realiza antes de que el paciente empiece a ir a la escuela, porque hoy en día hay mejores procesos de detección. La mayoría de las personas de mi edad que nacieron con una comunicación interauricular salieron del hospital en brazos de sus madres y vivieron con un problema potencialmente mortal, sin tener ni idea. Hasta que, como yo, su corazón empezó a darles problemas a sus treinta años. Si hubiera ignorado mis síntomas, podría haber caído muerto durante una carrera de seis kilómetros.

Por eso, si estás en el ejército y te diagnostican un defecto así, no puedes saltar de aviones ni bucear, y si alguien hubiera sabido de mi condición, no hay forma de que la Marina me hubiera dejado ser un SEAL. Es asombroso que haya llegado a participar en la Semana Infernal, en Badwater o en cualquiera de esas otras carreras.

“Estoy realmente sorprendido de que hayas podido hacer todo lo que has hecho con esta condición”, dijo el médico.

Asentí con la cabeza. Pensó que yo era una maravilla de la medicina, una especie de atípico, o simplemente un atleta dotado de una suerte increíble. Para mí, era una prueba más de que no debía mis logros al talento que me había dado Dios ni a una buena genética. ¡Tenía un puto agujero en el corazón! Yo funcionaba con un tanque perpetuamente medio lleno, y eso significaba que mi vida era una prueba absoluta de lo que es posible cuando alguien se dedica a aprovechar todo el poder de la mente humana.

Tres días después estaba en el quirófano.

Y vaya si el médico la jodió. En primer lugar, la anestesia no hizo efecto del todo, lo que significaba que estaba medio despierto mientras el cirujano me cortaba la cara interna del muslo, introducía un catéter en la arteria femoral y, una vez que llegaba al corazón, desplegaba un parche helicoidal a través

de ese catéter y lo colocaba en su sitio, supuestamente parchando el agujero de mi corazón. Mientras tanto, me introdujeron una cámara en la garganta, que pude sentir mientras tenía arcadas y luchaba por soportar el procedimiento de dos horas de duración. Después de todo eso, se suponía que mis problemas habían terminado. El médico me dijo que el tejido del corazón tardaría en crecer y sellar el parche, pero al cabo de una semana me autorizó a hacer ejercicio ligero.

Entendido, pensé, mientras me tiraba al suelo para hacer una serie de lagartijas nada más llegar a casa. Casi inmediatamente mi corazón entró en fibrilación auricular, también conocida como arritmia. Mi pulso pasó de 120 a 230, volvió a 120 y luego subió a 250. Me sentí mareado y tuve que sentarme mientras miraba el monitor de frecuencia cardíaca, en lo que mi respiración se normalizaba. Una vez más, mi frecuencia cardíaca en reposo estaba en los ochenta. En otras palabras, nada había cambiado. Llamé al cardiólogo, que lo calificó de efecto secundario menor y me pidió paciencia. Le tomé la palabra y descansé unos días más y luego me subí a la bicicleta para volver a casa desde el trabajo. Al principio todo iba bien, pero después de unos quince kilómetros, mi corazón volvió a entrar en fibrilación auricular. Mi pulso pasó de 120 a 230 y viceversa en el gráfico imaginario de mi mente, sin ningún ritmo.

Kate me llevó directamente al Hospital Balboa. Después de esa visita, y de una segunda y tercera opiniones, estaba claro que el parche había fallado o era insuficiente para cubrir todo el agujero, y que necesitaría una segunda operación de corazón.

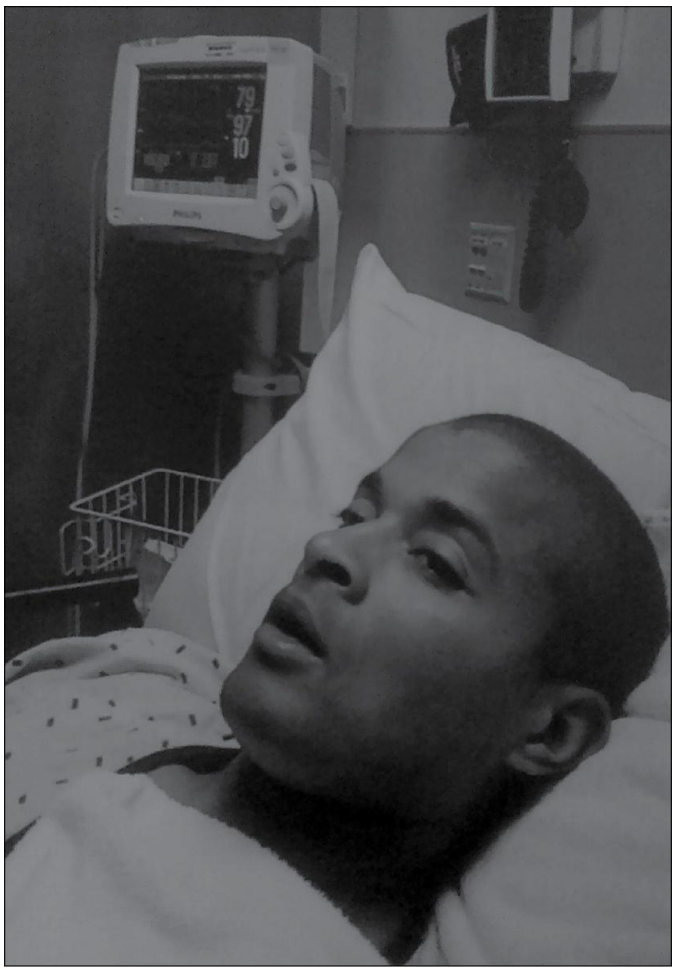
La Marina no quería saber nada de eso. Temían más complicaciones y me sugirieron que redujera la intensidad de mi estilo de vida, que aceptara mi nueva normalidad, y un paquete de jubilación. Sí, claro. En lugar de eso, encontré un médico mejor en Balboa que dijo que tendríamos que esperar varios meses antes de poder contemplar otra operación de corazón. Mientras tanto, no podía saltar ni bucear, y obviamente no podía operar en el campo de batalla, así que me quedé en reclutamiento. Era una vida diferente, sin duda, y tuve la tentación de compadecerme de mí mismo. Al fin y al cabo, esta cosa que me golpeó de repente cambió todo el panorama de mi carrera militar, pero me había estado entrenando para la vida, no para las carreras ultra, y me negaba a agachar la cabeza.

Sabía que si mantenía una mentalidad de víctima no sacaría nada en absoluto de una situación tan jodida, y no quería quedarme en casa sintiéndome derrotado todo el día. Así que aproveché el tiempo para perfeccionar mi presentación de reclutamiento. Redacté excelentes informes de actividades y me volví mucho más detallista en mi trabajo administrativo. ¿Te suena aburrido? Joder, ¡sí, era aburrido! Pero era un trabajo honesto y necesario, y lo utilicé para mantener mi mente fuerte para cuando llegara el momento en que pudiera volver a la lucha de verdad.

O eso esperaba.

Catorce meses después de la primera operación, me encontraba de nuevo rodando por el pasillo de un hospital, recostado; mirando las luces fluorescentes del techo de camino al preoperatorio, sin garantías de nada. Mientras los técnicos y las enfermeras me afeitaban y preparaban, pensé en todo lo que había conseguido en el ejército y me pregunté si era suficiente. Si los médicos no podían arreglarlo esta vez, ¿estaría dispuesto a retirarme, satisfecho? Esa pregunta rondó en mi cabeza hasta que el anestesiólogo me colocó una máscara de oxígeno en la cara y dijo una suave cuenta hacia atrás en mi oído. Justo antes de que se apagaran las luces, oí la respuesta brotar del abismo de mi oscura alma.

Joder, ¡claro que no!



Después de la segunda operación de corazón

-

RETO #8

¡Planifica!

Es hora de compartimentar el día. Demasiados de nosotros nos hemos vuelto capaces de realizar varias tareas a la vez, y eso ha creado una sociedad que deja las cosas a medias. Este será un reto de tres semanas. Durante la primera semana, sigue tu horario normal, pero toma notas. ¿Cuándo trabajas? ¿Trabajas sin parar o miras el teléfono (hay aplicaciones que te lo pueden decir)? ¿Cuánto duran tus descansos para comer? ¿Cuándo haces ejercicio, ves la televisión o hablas con tus amigos? ¿Cuánto dura tu viaje al trabajo? ¿Conduces? Quiero que seas muy detallista y lo documentes todo con marcas de tiempo. Esto será tu punto de partida, y encontrarás mucho exceso del cual deshacerte. La mayoría de la gente desperdicia de cuatro a cinco horas en un día determinado, y si puedes aprender a identificarlas y utilizarlas, estarás en camino de aumentar tu productividad.

En la segunda semana, construye un horario óptimo. Fija todo en bloques de quince a treinta minutos. Algunas tareas requerirán varios bloques o días enteros. Bien. Cuando trabajes, hazlo sólo en una cosa a la vez, piensa en la tarea que tienes delante y persíguela sin descanso. Cuando llegue el momento de la siguiente tarea de tu agenda, deja a un lado la primera y enfócate en ella del mismo modo. Asegúrate de que las pausas para comer sean adecuadas, pero no prolongadas, y programa también el ejercicio y el descanso. Pero cuando llegue el momento de descansar, descansa de verdad. No revises el correo electrónico ni te entretengas con tonterías en las redes sociales.

Si vas a trabajar duro, también debes descansar tu cerebro.

Toma notas con marcas de tiempo en la segunda semana. Puede que aún encuentres algún espacio muerto residual. En la tercera semana, deberías tener un horario de trabajo que maximice tu esfuerzo, sin sacrificar el

sueño. Publica fotos de tu horario, con los hashtags #nomepuedeslastimar (#canthurtme) #noserequieretalento (#talentnotrequired).

CAPÍTULO NUEVE

INUSUAL ENTRE INUSUALES

La anestesia hizo efecto, y sentí que retrocedía hasta llegar a una escena de mi pasado. Estábamos atravesando la selva en plena noche. Nuestro movimiento era sigiloso y silencioso, pero rápido. Tenía que serlo. El que da el primer golpe gana la pelea, la mayoría de las veces.

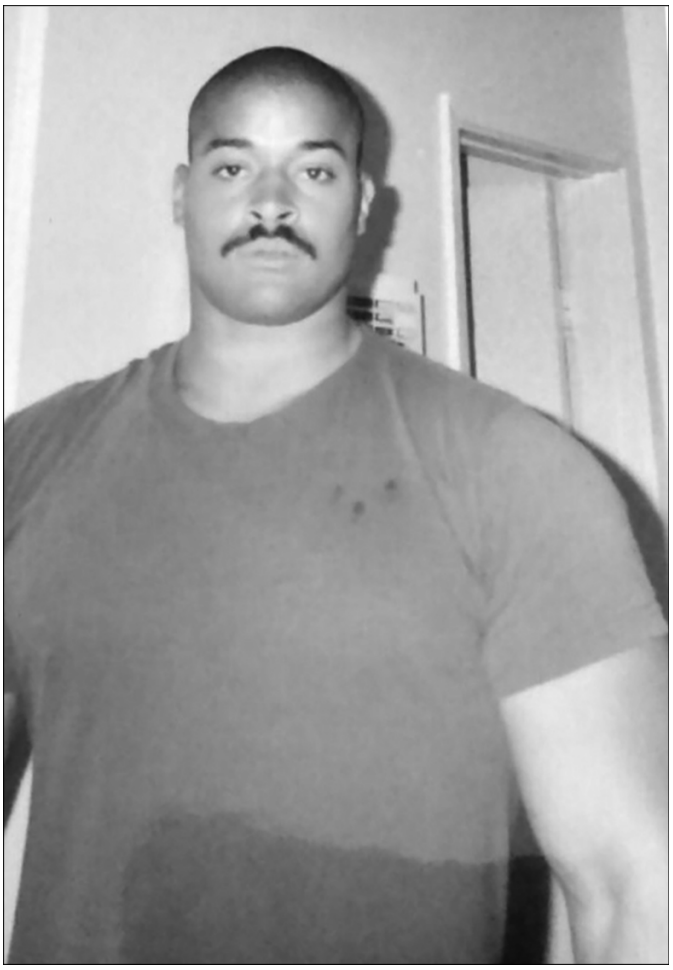
Llegamos a la cima, nos refugiamos bajo un espeso bosque de caobas en la selva de tres copas y rastreamos nuestros objetivos con gafas de visión nocturna. Incluso sin la luz del sol, el calor tropical era intenso y el sudor se deslizaba por el lado de mi cara como gotas de rocío en el cristal de una ventana. Tenía veintisiete años, y mis sueños febriles de Platoon y Rambo se habían hecho muy jodidamente reales. Parpadeé dos veces, exhalé y, a la señal del oficial al mando, abrí fuego.

Todo mi cuerpo reverberaba al ritmo de la M60, una ametralladora alimentada por cinturón, que disparaba entre 500 y 650 balas por minuto. A medida que el cinturón de cien balas alimentaba la máquina y salía del cañón haciéndola rugir, la adrenalina inundó mi torrente sanguíneo y saturó mi cerebro. Mi atención se redujo. No había nada más que yo, mi arma y el objetivo que estaba destrozando con cero remordimiento.

Era el año 2002, acababa de salir del BUD/S y, como SEAL de la Marina a tiempo completo, era oficialmente uno de los guerreros más letales y en mejor forma del mundo, así como uno de los hombres más duros del mundo. O eso creía, pero esto fue años antes de mi descenso a la madriguera del conejo de los ultras. El 11 de septiembre era todavía una herida fresca y abierta en la conciencia colectiva estadounidense, y sus efectos cambiaron todo para los hombres como nosotros. El combate ya no era un estado mental mítico al que aspirábamos. Era real y continuo en las montañas, pueblos y ciudades de Afganistán. Mientras tanto, nosotros estábamos atascados en la maldita Malasia, esperando órdenes, deseando unirnos a la lucha.

Y nos entrenábamos como tal.

Después del BUD/S, pasé al Entrenamiento de Calificación SEAL, donde obtuve oficialmente mi tridente antes de llegar a mi primer pelotón. El entrenamiento continuó con ejercicios de guerra en la jungla en Malasia. Hacíamos rappel y subíamos y bajábamos rápidamente desde helicópteros suspendidos. Algunos hombres fueron entrenados como francotiradores, y como yo era el hombre más grande de la unidad —había vuelto a pesar 113 kilogramos para entonces— obtuve el trabajo de llevar el Cerdo, el apodo para la M60 porque sonaba como el gruñido de un cerdo de corral.



Graduación del SqT (observa las manchas de sangre del tridente que se me clavó en el pecho).

La mayoría de la gente temía la labor del Cerdo, pero yo estaba obsesionado con esa ametralladora. El arma por sí sola pesaba diez kilos, y cada cinturón de cien balas pesaba tres kilos. Llevaba entre seis y siete de ellos (uno en el arma, cuatro en la cintura y uno en una bolsa atada a mi mochila), la ametralladora y mi mochila de veintidós kilos a todos los lugares a los que íbamos y se esperaba que me moviera tan rápido como los demás. No tenía elección. Nos entrenamos como luchamos, y la munición real es necesaria para imitar el combate real y así poder perfeccionar la máxima de batalla de los SEAL: disparar, moverse, comunicarse.

Eso significaba tener mucho cuidado al apuntar el cañón. No podíamos dejar que nuestra arma disparara a cualquier lugar. Así es como se producen los incidentes de fuego amigo, y se necesita una gran disciplina muscular y atención a los detalles para saber dónde apuntas en relación con la ubicación de tus compañeros de equipo en todo momento, especialmente cuando estás armado con el Cerdo. Mantener un alto nivel de seguridad y aplicar la fuerza letal en el objetivo cuando el deber lo requiere es lo que convierte a un SEAL promedio en un buen operador.

La mayoría de la gente piensa que una vez que eres un SEAL ya eres siempre aceptado en el círculo pero eso no es cierto. Pronto aprendí que se nos juzgaba constantemente, y que en el momento en que no fueras seguro, se tratase de un novato o un operador veterano, ¡quedabas fuera! Yo era uno de los tres novatos de mi primer pelotón, y a uno de ellos le tuvieron que quitar el arma porque era muy inseguro. Durante diez días, nos movimos por la jungla malaya, durmiendo en hamacas, remando en piraguas, llevando nuestras armas todo el día y la noche, y él estaba forzado a arrastrar un puto palo de escoba como la Bruja Mala del Oeste. Incluso entonces no pudo aguantar y acabó siendo expulsado. Nuestros oficiales en ese primer pelotón se encargaban de filtrar apropiadamente a los individuos, y yo los respetaba por ello.

“En batalla, nadie se convierte simplemente en Rambo” me dijo Dana De Coster hace poco. Dana fue el segundo al mando en mi primer pelotón con el Equipo Cinco de los SEAL. Hoy en día es Director de Operaciones en el BUD/S. “Nos esforzamos mucho para que, cuando las balas empiecen a

volar, recurramos a un entrenamiento realmente bueno, y es importante que el punto al que recurramos esté tan alto que sepamos que vamos a superar al enemigo. Puede que no nos convirtamos en Rambo, pero sí estaremos malditamente cerca."

A mucha gente le fascina el armamento y los tiroteos que utilizan y protagonizan los SEAL, pero esa nunca fue mi parte favorita del trabajo. Se me daba muy bien, pero prefería ir a la guerra conmigo mismo. Me refiero a un fuerte entrenamiento físico, y en mi primer pelotón hubo amplia oportunidad para eso. Casi todas las mañanas, antes del trabajo, hacíamos un correr-nadar-correr. No sólo hacíamos recorridos. Competíamos, y nuestros oficiales nos dirigían desde el frente. Nuestro oficial al mando y Dana, su segundo, eran dos de los mejores atletas de todo el pelotón, y mi jefe de pelotón, Chris Beck (que ahora se hace llamar Kristin Beck, y es una de las mujeres trans más famosas de Twitter; ¡hablando de ser el único!), era un hijo de puta también.

"Es curioso", dijo Dana, "[el oficial al mando y yo] nunca hablamos realmente de nuestra filosofía sobre el entrenamiento físico. Sólo competíamos. Yo quería ganarle y él quería ganarme a mí, y eso hizo que la gente hablara de la fuerza con que perseguíamos nuestro objetivo".

Nunca tuve la menor duda de que Dana estaba malditamente zafado de la cabeza. Recuerdo que antes de partir hacia Indonesia, con paradas en Guam, Malasia, Tailandia y Corea, hicimos varios buceos de entrenamiento en la isla de San Clemente. Dana era mi compañero de natación, y una mañana me retó a hacer un buceo de entrenamiento en agua a trece grados Celsius sin traje de neopreno, porque así es como lo hicieron los predecesores de los SEAL cuando prepararon las playas de Normandía para la famosa invasión del Día D durante la Segunda Guerra Mundial. "Vamos a la antigua, a bucear en pantalones cortos con nuestros cuchillos de buceo" me dijo.

Él tenía la mentalidad animalista que a mí me encantaba, y yo no estaba dispuesto a echarme para atrás ante ese desafío. Nadamos y buceamos juntos por todo el sudeste asiático, donde entrenamos a unidades militares de élite en Malasia y perfeccionamos las habilidades de los SEAL de la Marina tailandesa —la tripulación de hombres rana que salvó a los niños futbolistas en aquella cueva en el verano de 2018. Se enfrentaban a una insurgencia

islamista en el sur de Tailandia. Dondequiera que nos desplegáramos, amaba esas mañanas de entrenamiento físico por encima de todo. Muy pronto, todos los hombres de ese pelotón competían contra todos los demás, pero por mucho que me esforzara, parecía que no podía alcanzar a nuestros dos oficiales y normalmente quedaba en tercer lugar. No importaba. No importaba quién ganara, porque todo el mundo conseguía récords personales casi todos los días, y eso es lo que se me quedó grabado. ¡El poder de un entorno competitivo para aumentar el compromiso y los logros de todo un pelotón!

Este era exactamente el entorno con el que había soñado cuando me inscribí en el BUD/S. Todos estábamos viviendo el espíritu de los SEAL, y no podía esperar a ver a dónde nos llevaría individualmente y como unidad una vez que nos metiéramos en la lucha. Pero mientras la guerra continuaba con intensidad en Afganistán, lo único que podíamos hacer era quedarnos quietos y esperar que nos llamaran.

Estábamos en una bolera coreana cuando vimos juntos la invasión de Irak. Fue muy deprimente. Nos habíamos entrenado mucho para una oportunidad como esa. Nuestra base se había reforzado con todo ese entrenamiento físico, y se había completado con un sólido entrenamiento táctico y de armas. Nos habíamos convertido en una unidad letal que ansiaba formar parte de la acción, y el hecho de que no nos tomaran en cuenta de nuevo nos encabronó a todos. Así que nos desquitamos entre nosotros cada mañana. Los SEAL de la Marina eran tratados como estrellas de rock en las bases que visitábamos en todo el mundo, y algunos de los compañeros se festejaban como tales. De hecho, la mayoría de los SEAL disfrutaban de su ración de grandes noches de fiesta, pero yo no. Me había metido en los SEAL viviendo un estilo de vida espartano y sentía que mi trabajo por la noche era descansar, recargar y poner mi cuerpo y mi mente a punto para la batalla del día siguiente. Siempre estaba preparado para cualquier misión, y mi actitud se ganaba el respeto de algunos, pero nuestro oficial al mando intentó influenciarme para que me soltara un poco y me convirtiera en “parte de la pandilla”.

Sentía un gran respeto por nuestro oficial al mando. Se había graduado en la Academia Naval y en la Universidad de Cambridge. Estaba claro que era inteligente, un atleta de primera y un gran líder, en camino de reclamar un

codiciado puesto en el DEVGRU, así que su opinión me importaba. Nos importaba a todos, porque él era el responsable de evaluarnos y esas evaluaciones tienden a seguirte y a afectar tu carrera militar en el futuro.

En el papel, mi primera evaluación fue sólida. Quedó impresionado con mis habilidades y mi esfuerzo, pero también dejó caer alguna sabiduría extraoficial. "Sabes, Goggins", dijo, "entenderías mejor el trabajo si pasaras más tiempo con tus compañeros. Es cuando más aprendo a operar en el campo, pasando el rato con ellos, escuchando sus historias. Es importante formar parte del grupo".

Sus palabras fueron un golpe de realidad que dolió. Está claro que el oficial al mando, y probablemente algunos de mis compañeros, pensaban que yo era un poco diferente. ¡Claro que lo era! ¡Vine de la puta nada! No me reclutaron para la Academia Naval. Ni siquiera sabía dónde carajo estaba Cambridge. No me crie alrededor de las piscinas. Tuve que aprender a nadar por mi cuenta. Joder, ni siquiera debería haber sido un SEAL, pero lo conseguí, y pensé que eso me hacía parte del grupo, pero ahora me di cuenta de que era parte del Equipo, mas no de la hermandad.

¿Tenía que salir y relacionarme con los chicos después de las horas de trabajo para demostrar mi valor? Eso era mucho pedir para un introvertido como yo.

A la mierda con eso.

Había llegado a ese pelotón por mi intensa dedicación y no iba a aflojar. Mientras la gente salía por la noche yo estaba leyendo sobre tácticas, armamento y guerra. Era un estudiante perpetuo. En mi mente estaba entrenando para oportunidades que aún no existían. Por aquel entonces no podías pasar el filtro para entrar en el DEVGRU hasta que terminabas tu segundo pelotón, pero yo ya me estaba preparando para esa oportunidad, y me negaba a comprometer lo que era para ajustarme a sus reglas no escritas.

El DEVGRU (y la Fuerza Delta del Ejército) están consideradas como lo mejor de lo mejor de las operaciones especiales. Reciben las misiones de punta de lanza, como la emboscada de Osama Bin Laden, y a partir de ese momento, decidí que no me conformaría, ni podría conformarme, con ser un

simple SEAL de la Marina. Sí, todos éramos unos hijos de puta inusuales y duros en comparación con los civiles, pero ahora veía que yo era inusual incluso entre los inusuales, y si eso es lo que era, pues ni puto modo. Bien podría separarme aún más. Poco después de esa evaluación, gané la carrera de la mañana por primera vez. Pasé a Dana y al oficial al mando en el último kilómetro y nunca miré atrás. Las asignaciones de pelotón duran dos años, y al final de nuestro despliegue la mayoría de los compañeros estaban listos para un respiro antes de abordar su siguiente pelotón, que a juzgar por las guerras en las que estábamos involucrados tenían casi garantizado que los llevarían a combate.

Yo no quería ni necesitaba un descanso, ¡porque los inusuales entre inusuales no se toman descansos!

Después de mi primera evaluación, empecé a estudiar las otras ramas del ejército (sin contar a la Guardia Costera) y a leer sobre sus fuerzas especiales. A los SEAL de la Marina nos gusta pensar que somos los mejores de todos, pero quería comprobarlo por mí mismo. Sospechaba que todas las ramas empleaban a unos cuantos individuos que destacaban en los peores ambientes. Estaba a la caza de esos tipos y de entrenar con ellos porque sabía que podían hacerme mejorar. Además, había leído que la Escuela de Rangers del Ejército era conocida como una de las mejores escuelas de liderazgo de todo el ejército, si no es que la mejor, así que durante mi primer pelotón, presenté siete chits (solicitudes especiales) a mi oficial al mando con la esperanza de que me aprobaran para ir a la Escuela de Rangers del Ejército entre los despliegues. Quería adquirir más conocimientos, le dije, y ser más hábil como operador especial.

Mis primeros seis chits fueron ignorados. Al fin y al cabo, era un tipo nuevo, y algunos pensaban que debía centrarme en la Guerra Naval Especial, en lugar de desviarme hacia el despreciado ejército. Pero me había ganado mi propia reputación después de servir dos años en mi primer pelotón, y mi séptima solicitud subió el escalafón hasta el comandante a cargo del Equipo Cinco de los SEAL. Cuando dio el visto bueno, ya era un hecho. “Goggins”, dijo mi oficial al mando después de darme la buena noticia, “eres el tipo de hijo de puta que desearía ser prisionero de guerra sólo para ver si tiene lo necesario para durar”.

Me había descubierto. Sabía en qué tipo de persona me estaba convirtiendo —el tipo de hombre dispuesto a desafiarse a sí mismo hasta la enésima potencia. Nos dimos la mano. Al oficial al mando lo estaban ascendiendo al DEVGRU y era posible que nos encontráramos allí pronto. Me dijo que, con dos guerras en curso, por primera vez la DEVGRU había abierto su proceso de reclutamiento para incluir a los hombres que habían terminado su primer pelotón. Como siempre buscaba más y preparaba mi mente y mi cuerpo para oportunidades que aún no existían, fui uno de los pocos hombres de la costa oeste que recibieron la aprobación de los mandos del Equipo Cinco de los SEAL para ser seleccionados para el Equipo Verde, el programa de entrenamiento del DEVGRU, justo antes de que me fuera a la Escuela de Rangers del Ejército.

El proceso de selección del Equipo Verde se desarrolla en dos días. El primer día es la parte de aptitud física, que incluye una carrera de cinco kilómetros, 1,200 metros de natación, tres minutos de abdominales y lagartijas, y una serie máxima de dominadas. Me quedé con todos, porque mi primer pelotón me había convertido en un nadador mucho más fuerte y en un mejor corredor. El segundo día era la entrevista, que fue más bien un interrogatorio. De una selección de dieciocho hombres, sólo tres fueron aprobados para el Equipo Verde. Yo era uno de ellos, lo que teóricamente significaba que después de mi segundo pelotón estaría un paso más cerca de unirme al DEVGRU. Apenas podía esperar. Era diciembre de 2003 y, como era de imaginarse, mi carrera en las fuerzas especiales se disparaba hacia el hiperespacio porque seguía demostrando que era el más inusual de los cabrones, y seguía en camino de convertirme en ese Guerrero Único.

Unas semanas después, llegué al Fuerte Benning, Georgia, para la Escuela de Rangers del Ejército. Era principios de diciembre, y como único marino en una clase de 308 hombres, los instructores me recibieron con escepticismo porque unas generaciones antes de la mía, un par de SEAL de la Marina renunciaron en medio del entrenamiento. Por aquel entonces, solían enviar a los SEAL de la Marina a la Escuela de Rangers como castigo, así que puede que no fueran los mejores representantes. Yo había rogado por ir, pero los instructores aún no lo sabían. Pensaban que yo era otro engreído de operaciones especiales. En pocas horas nos despojaron a mí y a todos los demás de nuestros uniformes y reputaciones hasta que todos nos veíamos iguales. Los oficiales perdieron su rango, y los guerreros de las fuerzas

especiales forjados como yo se convirtieron en don nadies con mucho que demostrar.

El primer día nos dividieron en tres compañías y me nombraron sargento primero al mando de la compañía Bravo. Conseguí el puesto porque al sargento primero original le habían pedido que recitara el Credo de los Rangers después de una tunda en la barra de dominadas, y estaba tan cansado que lo jodió. Para los Rangers, su credo lo es todo. Nuestro Instructor Ranger (IR) se puso furioso mientras hacía un balance de la compañía Bravo, con todos nosotros en posición de firmes.

"No sé dónde creen ustedes que están, pero si esperan convertirse en Rangers, entonces espero que conozcan nuestro credo". Sus ojos me encontraron. "Estoy seguro que la Old Navy no conoce el credo de los Rangers".

Llevaba meses estudiándolo y podría haberlo recitado aún estando de cabeza. Para añadir efecto dramático, me aclaré la garganta y empecé a decirlo en voz alta.

"¡Reconociendo que me ofrecí como voluntario a Ranger, conociendo plenamente los peligros de la profesión que elegí, siempre me esforzaré por mantener el prestigio, el honor y el alto espíritu del corps de los Rangers!".

"Muy sorprenden..." Intentó cortarme, pero no había terminado.

"Admitiendo el hecho de que un Ranger es un soldado de élite que llega a la vanguardia de la batalla por tierra, mar o aire, ¡acepto el hecho de que como Ranger mi país espera que me mueva más rápido, llegue más lejos, y que luche más duro que cualquier otro soldado!".

El instructor Ranger asintió con una resignada sonrisa, pero esta vez se abstuvo de interrumpirme.

"¡Nunca fallaré a mis camaradas! Siempre me mantendré mentalmente alerta, físicamente fuerte y moralmente recto, y cargaré con más que mi parte de la tarea sea cual sea, ¡al cien por ciento y más!".

“¡Demostraré con gallardía al mundo que soy un soldado especialmente seleccionado y bien entrenado! ¡Mi cortesía con los oficiales superiores, la pulcritud de mi vestimenta y el cuidado de mi equipo serán el ejemplo a seguir por los demás!”.

“¡Enfrentaré con energía a los enemigos de mi país! ¡Los derrotaré en el campo de batalla porque estoy mejor entrenado y lucharé con todas mis fuerzas! ¡Rendición no es una palabra de Ranger! ¡Nunca dejaré que un camarada caído caiga en manos del enemigo y bajo ninguna circunstancia avergonzaré a mi país!”.

“¡Desplegaré la fortaleza interna necesaria para luchar hasta el objetivo Ranger y completar la misión aunque sea el único superviviente!”.

“¡Los Rangers lideran el camino!”.

Recité las seis estrofas, después él sacudió la cabeza con incredulidad, y meditó sobre la forma ideal de tener la última palabra. “Enhorabuena, Goggins”, dijo, “ahora eres sargento primero”.

Me dejó allí, frente a mi pelotón, sin palabras. Ahora era mi trabajo hacer marchar a nuestro pelotón y asegurarme de que todos los hombres estaban preparados para lo que nos esperaba. Me convertí en parte jefe, en parte hermano mayor y en cuasi instructor a tiempo completo. En la Escuela de Rangers ya es bastante difícil prepararse lo suficiente para graduarse. Ahora tenía que cuidar de un centenar de hombres y asegurarme de que ellos también tuvieran su mierda en su lugar.

Además, tenía que pasar por las mismas evoluciones que los demás, pero esa era la parte fácil y me daba la oportunidad de relajarme. Para mí, el castigo físico era más que manejable, pero la forma de llevar a cabo esas tareas físicas había cambiado. En el BUD/S siempre dirigía a mis tripulaciones, a menudo con una especie de amor exigente, pero en general no me importaba cómo les iba a los compañeros de las otras tripulaciones o si renunciaban. Esta vez, no me limitaba a darlo todo, sino que también me ocupaba de todos. Si veía que alguien tenía problemas con la navegación, la patrulla, el ritmo de una carrera o que no se quedaba despierto toda la noche, me aseguraba de que todos nos uniéramos para ayudar. No todos querían

hacerlo. El entrenamiento era tan difícil que cuando algunos compañeros no estaban siendo calificados, hacían lo mínimo y encontraban oportunidades para descansar y esconderse. En mis sesenta y nueve días en la Escuela de Rangers no me quedé de brazos cruzados ni un sólo segundo. Me estaba convirtiendo en un líder de verdad.

El objetivo de la Escuela de Rangers es dar a cada hombre una muestra de lo que se necesita para dirigir un equipo de alto nivel. Los ejercicios de campo eran como una búsqueda del tesoro de operador mezclada con una carrera de resistencia. A lo largo de seis fases de prueba, se nos evaluó en navegación, armas, técnicas de cuerda, reconocimiento y liderazgo en general. Las pruebas de campo eran famosas por su brutalidad espartana y culminaban en tres fases distintas de entrenamiento.

En primer lugar, nos dividieron en grupos de doce hombres y juntos pasamos cinco días y cuatro noches en la intemperie para la fase del Fuerte Benning. Nos daban muy poca comida —uno o dos MREs al día— y sólo un par de horas de sueño por noche, ya que corríamos contra el reloj para navegar por el terreno a campo traviesa entre las estaciones en las que realizábamos una serie de tareas para demostrar nuestra destreza en una habilidad particular. El liderazgo del grupo rotaba entre los hombres.

La fase de montaña fue exponencialmente más difícil que la del Fuerte Benning. Ahora estábamos agrupados en equipos de veinticinco hombres para navegar por las montañas del norte de Georgia, y amigo, en los Apalaches hace un frío del demonio durante el invierno. Había leído historias sobre soldados negros con el rasgo de células falciformes que morían durante la fase de montaña, y el ejército quería que llevara placas especiales con una carcasa roja para alertar a los médicos si algo iba mal, pero yo dirigía a los hombres y no quería que mi equipo pensara en mí como un niño enfermo, así que la carcasa roja nunca llegó a mis placas.

En las montañas aprendimos a hacer rappel y a escalar, entre otras habilidades de montañismo, y nos hicimos expertos en técnicas de emboscada y patrulla de montaña. Para demostrarlo, realizamos dos ejercicios de entrenamiento de campo de cuatro noches de duración, conocidos como FTX. Durante nuestro segundo FTX se desató una tormenta. Vientos de cincuenta kilómetros por hora azotaban con hielo y

nieve. No llevábamos sacos de dormir ni ropa de abrigo y, de nuevo, teníamos muy poca comida. Todo lo que podíamos usar para mantenernos calientes era un forro de poncho y unos a otros, lo cual era un problema porque el olor rancio en el aire era por nosotros. Habíamos quemado tantas calorías sin una nutrición adecuada que habíamos perdido toda la grasa y estábamos incinerando nuestra propia masa muscular como combustible. El hedor pútrido hacía que nos lloraran los ojos. Desencadenó el reflejo de náuseas. La visibilidad se redujo a unos pocos metros. Los chicos resollaban, tosían y tiritaban violentamente, con los ojos bien abiertos por el terror. Estaba seguro de que alguien iba a morir de congelación, hipotermia o neumonía esa noche.

Siempre que te detienes para dormir durante las pruebas de campo, el descanso es breve y se exige mantener la seguridad en cuatro direcciones, pero ante aquella tormenta, el pelotón Bravo se doblegó. Por lo general, eran hombres muy duros y con mucho orgullo, pero estaban centrados en su supervivencia por encima de todo. Comprendí el impulso, y a los instructores no les molestaba eso porque estábamos en modo de emergencia meteorológica, pero para mí eso supuso una oportunidad para desmarcarme y liderar con el ejemplo. Consideré aquella tormenta invernal como una plataforma para convertirme en alguien inusual entre hombres inusuales.

No importa quién seas, la vida te presentará oportunidades similares en las que podrás demostrar que no eres común. Hay gente en todos los ámbitos de la vida que disfruta de esos momentos, y cuando los veo los reconozco inmediatamente porque suelen ser ese cabrón que está solo. Es el trajeado que sigue en la oficina a medianoche mientras todos los demás están en el bar, o el cabrón que va directamente al gimnasio después de salir de una operación de cuarenta y ocho horas. Es el bombero salvaje que, en lugar de ir a la colchoneta, afila su motosierra después de luchar contra un incendio durante veinticuatro horas. Esa mentalidad está ahí para todos nosotros. Hombre, mujer, heterosexual, gay, negro, blanco o de putas manchas moradas. Todos podemos ser la persona que vuela todo el día y toda la noche para llegar a casa y encontrar un hogar sucio, y en lugar de culpar a la familia o a los compañeros de piso, la limpia en ese mismo momento porque se niega a ignorar los deberes incumplidos

En todo el mundo existen seres humanos increíbles como tales. No hace falta llevar un uniforme. No se trata de todas las escuelas prestigiosas en las que se graduaron, todos sus parches y medallas. Se trata de quererlo como si no hubiera un mañana, porque puede que no lo haya. Se trata de pensar en los demás antes que en uno mismo y de desarrollar un código ético propio que te diferencie de los demás. Una de esas éticas es el impulso de convertir todo lo negativo en positivo y, cuando la mierda empieza a llover, estar preparado para liderar desde el frente. Mi pensamiento en la cima de esa montaña de Georgia era que, en un escenario del mundo real, una tormenta como esa proporcionaría la cobertura perfecta para un ataque enemigo, así que no me agrupé y busqué calor. Me concentré hasta lo más profundo, di la bienvenida a la masacre del hielo y la nieve, y mantuve el perímetro occidental como si fuera mi deber, ¡porque bien que lo era! Y me encantó cada segundo. Entorné los ojos contra el viento y, cuando el granizo me picó en las mejillas, grité a la noche desde las profundidades de mi alma incomprendida.

Unos cuantos tipos me oyeron, salieron de la arboleda hacia el norte y se mantuvieron firmes. Luego otro tipo salió hacia el este, y otro en el borde de la ladera orientada al sur. Todos estaban temblando, envueltos en sus míseros ponchos. Ninguno de ellos quería estar allí, pero se levantaron y cumplieron con su deber. A pesar de una de las tormentas más brutales de la historia de la Escuela de Rangers, mantuvimos un perímetro completo hasta que los instructores nos dijeron por radio que regresáramos, por el frío. Literalmente. Montaron una carpa de circo. Entramos en fila y nos acurrucamos hasta que pasó la tormenta.

Las últimas semanas en la Escuela de Rangers se denominan Fase Florida: un FTX de diez días en el que cincuenta hombres navegan por la zona Panhandle de Florida, punto por punto en el GPS, como una sola unidad. Comenzó con un salto de línea estática desde un avión a 450 metros de altura en los frígidos pantanos cerca de la playa Fuerte Walton. Vadeamos y nadamos a través de los ríos, montamos puentes de cuerda y con las manos y los pies y volvimos a la otra orilla. No podíamos mantenernos secos, y la temperatura del agua estaba entre los 0°C y 10°C. Todos habíamos oído la historia de que durante el invierno de 1994 hizo tanto frío que cuatro aspirantes a Rangers murieron de hipotermia durante la fase de Florida. Estar cerca de la playa, congelándome las bolas, me recordó la Semana Infernal. Cada vez que nos parábamos, los hombres se amontonaban y estaban pito

contra nalgas, pero como siempre, me concentré mucho y me negué a mostrar debilidad. Esta vez no se trataba de tomar las almas de nuestros instructores. Se trataba de dar valor a los hombres que estaban luchando. Cruzaría el río seis veces si fuera necesario para ayudar a uno de mis hombres a amarrar su puente de cuerda. Les guiaba paso a paso por el proceso hasta que pudieran demostrar su valor a los mandos de los Rangers.

Dormíamos muy poco, comíamos aún menos, y realizábamos continuamente tareas de reconocimiento, alcanzando paradas establecidas, montando puentes y armas, y preparándonos para una emboscada, mientras nos turnábamos para dirigir un grupo de cincuenta hombres. Aquellos hombres estaban cansados, hambrientos, con frío, frustrados y ya no querían seguir allí. La mayoría estaba al límite, al cien por ciento. Yo también estaba al límite, pero incluso cuando no me tocaba dirigir, ayudaba porque en esos sesenta y nueve días de la Escuela de Rangers aprendí que si quieres llamarte líder, eso es lo que conlleva.

Un verdadero líder se mantiene agotado, aborrece la arrogancia y nunca desprecia al eslabón más débil. Lucha por sus hombres y lidera con el ejemplo. Eso es lo que significa ser inusual entre los inusuales. Significaba ser uno de los mejores y ayudar a tus hombres a encontrar lo mejor de sí mismos. Era una lección que desearía haber tenido más arraigada, porque en unas pocas semanas más se me plantearía un reto en el departamento de liderazgo y me quedaría muy corto.

La Escuela de Rangers era tan demandante, y el nivel de exigencia era tan alto que sólo se graduaron noventa y seis hombres de los 308 que eran candidatos, y la mayoría de ellos eran del pelotón Bravo. Se me concedió el título de Alistado de Honor y recibí una evaluación de los compañeros del 100 por ciento. Para mí, eso significó aún más, porque mis compañeros de clase, mis compañeros cavernícolas, habían valorado mi liderazgo en condiciones duras, y una mirada al espejo reveló lo duras que eran esas condiciones.

Perdí veinticinco kilos en la Escuela de Rangers. Tenía un aspecto de muerte. Mis mejillas estaban hundidas. Mis ojos estaban desorbitados. No me quedaba masa muscular en los bíceps. Todos estábamos demacrados. Los chicos tenían problemas para correr por la cuadra. Los hombres que podían

hacer cuarenta dominadas como si nada, ahora luchaban por hacer una sola. El ejército se esperaba eso y programó tres días entre el final de la Fase Florida y la graduación para engordarnos antes de que nuestras familias volaran para celebrarlo.


Ranger Training Brigade

RANGER

Certificate of Achievement

SGM ROBERT SPENCER
ENLISTED LEADERSHIP AWARD

PO2 DAVID GOGGINS
RANGER CLASS 03-04

RANGERS LEAD THE WAY!
13 FEBRUARY 2004

DOUGLAS M. GREENWAY
RANGER TRAINING BRIGADE
COMMAND SERGEANT MAJOR

WILLIAM G. KIDD
RANGER TRAINING BRIGADE
COMMANDER

Certificado por ser el Alistado de Honor en la Escuela de Rangers

En cuanto se convocó el último FTX, nos apresuramos a ir directamente al comedor. Apilé mi bandeja con donas, papas fritas y hamburguesas con queso, y fui en busca de la máquina de leche. Después de beber todos esos malditos batidos de chocolate cuando estaba deprimido, mi cuerpo se había vuelto intolerante a la lactosa, y no había probado los lácteos en años. Pero

ese día fui como un niño pequeño, incapaz de reprimir un anhelo primordial de un vaso de leche.

Encontré la máquina de leche, tiré de la palanca hacia abajo y observé, confundido, cómo chorreaba desagradablemente, espeso como queso cottage. Me encogí de hombros y olí. Olía a que estaba mala en todos los sentidos, pero recuerdo que me tomé aquella leche echada a perder como si fuera un vaso de té dulce, cortesía de otra infernal escuela de las fuerzas especiales que nos hizo pasar por tantas cosas, que al final cualquiera que sobrevivía agradecía un vaso de leche fría y estropeada.

□□□

La mayoría de la gente se toma un par de semanas de descanso para recuperarse de la Escuela de Rangers y volver a ganar peso. La mayoría de la gente. El día de la graduación, el día de San Valentín, volé a Coronado para reunirme con mi segundo pelotón. Una vez más, consideré esa falta de tiempo para descansar como una oportunidad para ser inusual. No es que nadie más estuviera mirando, pero cuando se trata de la mentalidad, no importa dónde esté la atención de los demás. Tenía que cumplir con mis propios estándares inusuales.

En todas las paradas que había hecho en los SEAL, desde el BUD/S hasta el primer pelotón y la Escuela de Rangers, se me conocía como un cabrón muy duro, y cuando el oficial al mando de mi segundo pelotón me puso a cargo del entrenamiento físico, me sentí animado porque me decía que, una vez más, había aterrizado con un grupo de hombres que estaban dispuestos a esforzarse y mejorar. Inspirado, me puse a pensar en mierdas–malvadas-que podíamos hacer para prepararnos para la batalla. Esta vez todos sabíamos que nos desplegaríamos en Irak, y me propuse ayudarnos a convertirnos en el pelotón SEAL más duro en la lucha. Era una vara muy alta, establecida por la leyenda original de los SEAL de la Marina, que seguía alojada como un ancla en lo más profundo de mi cerebro. Nuestra leyenda sugería que éramos el tipo de hombres que nadaban cinco kilómetros los lunes, corrían

treinta kilómetros el martes y escalaban un pico de 4,200 metros de altura el miércoles, y mis expectativas eran tan altas como el puto cielo.

Durante la primera semana, los reclutas se reunían a las 5 a.m. para hacer circuitos de correr-nadar-correr, o una carrera con peso de veinte kilómetros, seguido de una vuelta por el circuito de obstáculos. Llevábamos troncos por la berma y hacíamos cientos de flexiones. Nos ponía a hacer mierdas de verdad pesadas, de los entrenamientos que nos convertían en SEAL. Cada día los entrenamientos eran más duros que el anterior y, en el transcurso de una o dos semanas, eso agotaba a la gente. Todos los machos alfa de las operaciones especiales quieren ser los mejores en todo lo que hacen, pero conmigo dirigiendo los entrenamientos no podían ser siempre los mejores. Porque nunca les di un respiro. Todos nos derrumbábamos y mostrábamos debilidad. Esa era la idea, pero no querían ser desafiados así todos los días. Durante la segunda semana, la asistencia flaqueó y el oficial al mando y el jefe de nuestro pelotón me llevaron aparte.

"Mira, amigo", dijo nuestro oficial al mando, "esto es ridículo. ¿Qué estamos haciendo?". "Ya no estamos en BUD/S, Goggins", dijo el jefe.

Para mí, no se trataba de estar en el BUD/S, sino de vivir el espíritu de los SEAL y ganarse el tridente cada día. Estos chicos querían hacer su propio entrenamiento, lo que normalmente significaba ir al gimnasio y ponerse musculosos. No estaban interesados en ser castigados físicamente, y definitivamente no estaban interesados en ser presionados para cumplir con mis estándares. Su reacción no debería haberme sorprendido, pero sí que me decepcionó y me hizo perder todo el respeto por su liderazgo.

Entendía que no todo el mundo quería ejercitarse como un animal durante el resto de su carrera, ¡porque ni yo quería hacer esa mierda! Pero lo que puso distancia entre casi todos los demás y yo en ese pelotón es que no dejé que mi deseo de comodidad me gobernara. Estaba decidido a ir a la guerra conmigo mismo para encontrar más, porque creía que era nuestro deber mantener una mentalidad BUD/S y probarnos a nosotros mismos cada día. Los SEAL de la Marina son venerados en todo el mundo y se cree que son los hombres más fuertes que Dios ha creado, pero aquella conversación me hizo ver que eso no siempre era cierto.

Yo acababa de llegar de la Escuela de Rangers, un lugar donde nadie tiene ningún rango. Incluso si un general hubiera clasificado, habría llevado la misma ropa que todos nosotros, la de un soldado raso en el primer día del puto entrenamiento básico. Todos éramos gusanos renacidos, sin futuro y sin pasado, partiendo de cero. Me encantaba ese concepto porque enviaba el mensaje de que, independientemente de lo que hubiéramos logrado en el mundo exterior, en lo que respectaba a los Rangers, no éramos ni una mierda. Y reclamé esa metáfora para mí, porque siempre es cierta y nunca dejará de serlo. No importa lo que tú o yo consigamos, en el deporte, en los negocios o en la vida, no podemos estar satisfechos. La vida es un juego demasiado dinámico. O mejoramos o empeoramos. Sí, tenemos que celebrar nuestras victorias. Hay un poder transformador en la victoria, pero después de la celebración debemos bajar los humos, soñar con nuevos regímenes de entrenamiento, nuevos objetivos, y empezar de cero al día siguiente. Me despierto todos los días como si estuviera de nuevo en el BUD/S, el primer día, la primera semana.

Empezar de cero es una mentalidad que dice que mi refrigerador nunca está lleno, y nunca lo estará. Siempre podemos hacernos más fuertes y más ágiles, física y mentalmente. Siempre podemos ser más capaces y más fiables. Ya que ese es el caso, nunca debemos sentir que nuestro trabajo está hecho. Siempre hay algo más que hacer.

¿Eres un buzo experimentado? Estupendo, despréndete de tu equipo, respira hondo y conviértete en un buzo capaz de hacer treinta metros libres. ¿Eres un triatleta de primera? Genial, ahora aprende a escalar. ¿Disfrutas de una carrera increíblemente exitosa? Estupendo, ahora aprende un nuevo idioma o habilidad. Obtén un segundo título. Siempre hay que estar dispuesto a aceptar la ignorancia y volver a ser el estúpido de la clase, porque es la única manera de ampliar tu cuerpo de conocimientos y tu cuerpo de trabajo. Es la única manera de ampliar tu mente.

Durante la segunda semana de mi segundo pelotón, mi jefe y mi oficial al mando mostraron sus cartas. Fue devastador escuchar que no creían que tuviéramos que ganarnos el estatus cada día. Claro, todos los tipos con los que trabajé durante estos años eran tipos relativamente duros y muy capacitados. Disfrutaban de los retos del trabajo, de la hermandad y de ser tratados como superestrellas. A todos ellos les encantaba ser SEAL, pero a

algunos no les interesaba empezar de cero porque con el mero hecho de tener derecho a respirar un aire diferente ya estaban satisfechos. Ahora bien, esa es una forma de pensar muy común. La mayoría de la gente del mundo, si es que se esfuerza siquiera, está dispuesta a esforzarse sólo hasta cierto punto. Una vez que alcanzan una meseta cómoda, se relajan y disfrutan de sus recompensas, pero hay otra frase para esa mentalidad. Se llama ablandarse, y eso no lo podía tolerar.

En lo que a mí respecta, tenía que mantener mi propia reputación, y cuando el resto del pelotón optó por salir de mi infierno hecho a la medida, mi rencor se hizo más profundo. Aumenté mis entrenamientos y juré que me esforzaría tanto que heriría sus malditos sentimientos. Como jefe de entrenamiento físico, aquello no estaba en mi descripción de trabajo. Se suponía que debía inspirar a los chicos para que dieran más; en lugar de eso, vi lo que consideraba una debilidad evidente y les hice saber que no me impresionaban.

En una breve semana, mi liderazgo retrocedió años luz desde donde estaba en la Escuela de Rangers. Perdí el contacto con mi conciencia situacional (CA) y no respeté lo suficiente a los hombres de mi pelotón. Como líder, intentaba abrirme camino a la fuerza, y ellos se oponían a ello. Nadie cedió ni un ápice, incluidos los oficiales. Supongo que todos tomamos el camino de la menor resistencia. No me di cuenta porque físicamente estaba más fuerte que nunca.

Y tenía un tipo conmigo. Sledge era un cabrón que se había criado en San Bernardino, hijo de un bombero y de una secretaria, y que, como yo, aprendió a nadar por su cuenta para pasar la prueba de natación y poder acceder al BUD/S. Sólo era un año mayor que yo, pero ya estaba en su cuarto pelotón. También era un bebedor empedernido, tenía un poco de sobrepeso y quería cambiar su vida. La mañana después de que el jefe, el oficial al mando y yo tuviéramos una plática, Sledge se presentó a las 5 a.m. listo para entrar en acción. Yo llevaba allí desde las 4:30 a.m. y ya estaba cubierto de sudor por estar trabajando.

“Me gusta lo que estás haciendo con los entrenamientos,” dijo, “y quiero seguir haciéndolos”.

“Entendido”.

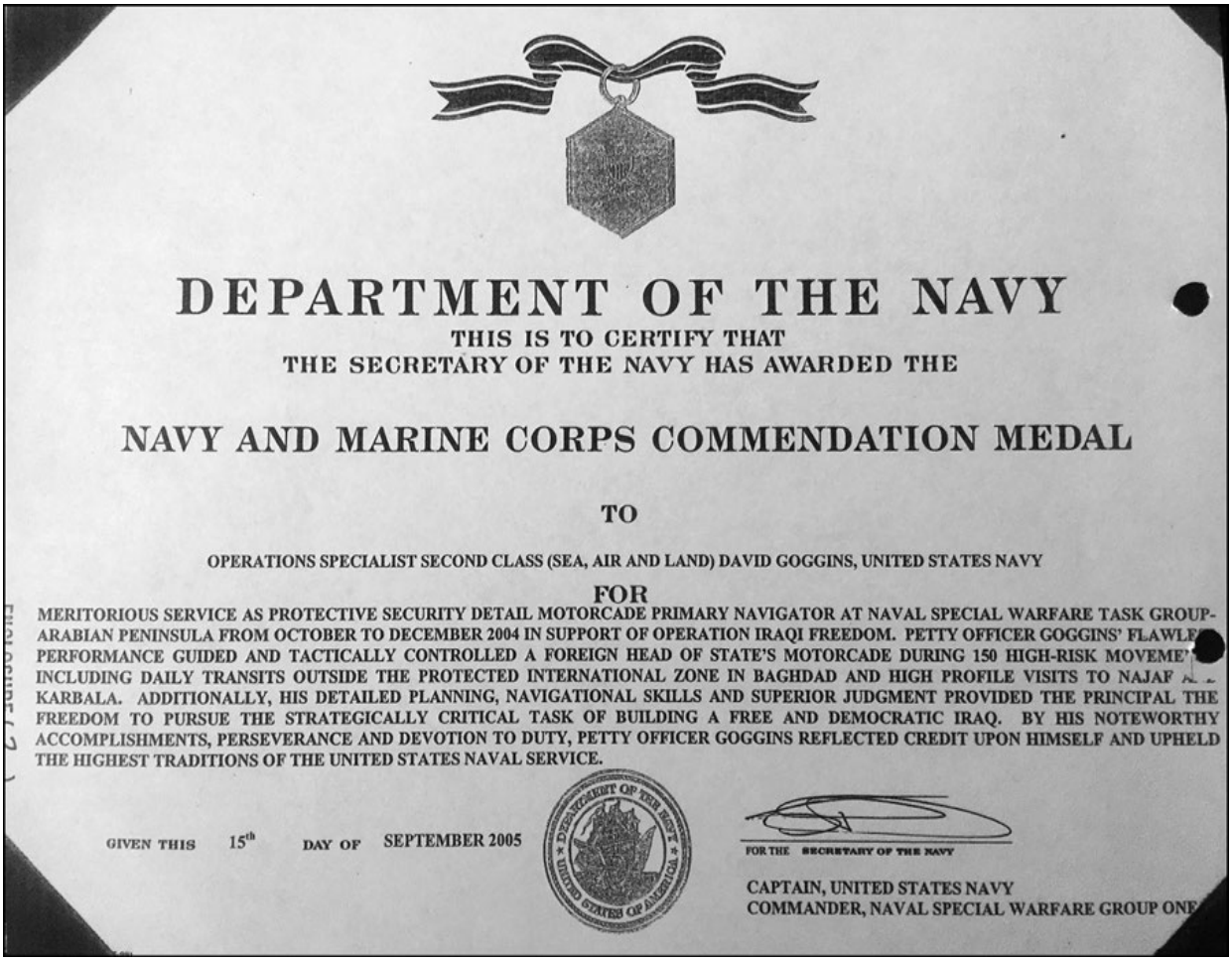
A partir de entonces, no importaba dónde nos desplegáramos, ya fuera Coronado, Niland o Irak, le metíamos con ganas cada mañana. Nos reuníamos a las 4 a.m. y entrenábamos. A veces eso significaba correr por la ladera de una montaña antes de llegar al circuito de obstáculos a gran velocidad y cargar troncos por la berma y por la playa. En el BUD/S, normalmente seis hombres llevaban esos troncos. Nosotros lo hicimos sólo entre nosotros dos. Otro día hicimos una pirámide de dominadas, haciendo series de una, hasta veinte, y volviendo a bajar a una. Después de cada serie, subíamos a una cuerda de cuarenta pies de altura. Mil dominadas antes del desayuno se convirtieron en nuestro nuevo mantra. Al principio, Sledge se esforzaba por hacer una serie de diez dominadas. Al cabo de unos meses, había perdido dieciséis kilos ¡y estaba haciendo cien series de diez!

En Irak era imposible hacer carreras largas, así que vivíamos en la sala de pesas. Hicimos cientos de levantamientos muertos y pasamos horas en varios ejercicios. Fuimos más allá del sobreentrenamiento. No nos importaba la fatiga muscular o tener un colapso porque, hasta cierto punto, estábamos entrenando nuestra mente, no nuestro cuerpo. Mis entrenamientos no estaban diseñados para convertirnos en corredores rápidos o en los hombres más fuertes de la misión. Nos entrenaba para soportar la tortura, para que estuviéramos relajados en entornos extraordinariamente incómodos. Y las cosas se ponían un poco de la mierda de vez en cuando.

A pesar de la clara división dentro de nuestro pelotón (Sledge y yo versus todos los demás), funcionamos bien estando juntos en Irak. Sin embargo, cuando no estábamos en servicio, había un enorme abismo entre lo que nosotros dos éramos y lo que yo creía que eran los hombres de mi pelotón, y mi decepción se notó. Llevaba mi actitud de mierda como bandera, lo que me valió el apodo dentro del pelotón: David “Déjame en paz” Goggins, y nunca abrí los ojos para darme cuenta de que mi decepción era problema mío. No era culpa de mis compañeros.

Esa es la desventaja de volverse inusual entre los inusuales. Puedes impulsarte a un lugar que está más allá de la capacidad actual o de la mentalidad temporal de la gente con la que trabajas, y eso está bien. Sólo tienes que saber que tu supuesta superioridad es un producto de tu propio

ego. Así que no te enseñorees de ellos, porque eso no te ayudará a avanzar ni como equipo ni como individuo en tu campo. En lugar de molestarte porque tus compañeros no pueden seguirte el ritmo, ¡ayuda a tus compañeros a levantarse y llévalos contigo!



DEPARTMENT OF THE NAVY

THIS IS TO CERTIFY THAT
THE SECRETARY OF THE NAVY HAS AWARDED THE

NAVY AND MARINE CORPS COMMENDATION MEDAL

TO

OPERATIONS SPECIALIST SECOND CLASS (SEA, AIR AND LAND) DAVID GOGGINS, UNITED STATES NAVY

FOR

MERITORIOUS SERVICE AS PROTECTIVE SECURITY DETAIL MOTORCADE PRIMARY NAVIGATOR AT NAVAL SPECIAL WARFARE TASK GROUP-ARABIAN PENINSULA FROM OCTOBER TO DECEMBER 2004 IN SUPPORT OF OPERATION IRAQI FREEDOM. PETTY OFFICER GOGGINS' FLAWLE[illegible] PERFORMANCE GUIDED AND TACTICALLY CONTROLLED A FOREIGN HEAD OF STATE'S MOTORCADE DURING 150 HIGH-RISK MOVEME[illegible] INCLUDING DAILY TRANSITS OUTSIDE THE PROTECTED INTERNATIONAL ZONE IN BAGHDAD AND HIGH PROFILE VISITS TO NAJAF [illegible] KARBALA. ADDITIONALLY, HIS DETAILED PLANNING, NAVIGATIONAL SKILLS AND SUPERIOR JUDGMENT PROVIDED THE PRINCIPAL THE FREEDOM TO PURSUE THE STRATEGICALLY CRITICAL TASK OF BUILDING A FREE AND DEMOCRATIC IRAQ. BY HIS NOTEWORTHY ACCOMPLISHMENTS, PERSEVERANCE AND DEVOTION TO DUTY, PETTY OFFICER GOGGINS REFLECTED CREDIT UPON HIMSELF AND UPHELD THE HIGHEST TRADITIONS OF THE UNITED STATES NAVAL SERVICE.

GIVEN THIS 15th DAY OF SEPTEMBER 2005

FOR THE SECRETARY OF THE NAVY

CAPTAIN, UNITED STATES NAVY
COMMANDER, NAVAL SPECIAL WARFARE GROUP ONE

Dejando a un lado la dinámica entre el pelotón, todavía había trabajo que hacer en Irak

Todos estamos peleando la misma batalla. Todos nos debatimos entre la comodidad y el rendimiento, entre conformarnos con la mediocridad o estar dispuestos a sufrir para convertirnos en nuestro mejor yo, todo el maldito tiempo. Tomamos ese tipo de decisiones una docena de veces al día, o más.

Mi trabajo como jefe de entrenamiento físico no era exigir a mis hombres que estuvieran a la altura de la leyenda SEAL que yo amaba, sino ayudarles a convertirse en la mejor versión de sí mismos. Pero nunca escuché, y no lideré. En lugar de eso, me molesté y dejé en evidencia a mis compañeros de equipo. Durante dos años me hice el duro y nunca di un paso atrás con la cabeza fría para abordar mi error original. Tuve innumerables oportunidades de acortar la brecha que había contribuido a crear, pero nunca lo hice, y me costó.

No me di cuenta de nada de eso enseguida, porque después de mi segundo pelotón, me ordenaron ir a la escuela de caída libre y luego me nombraron instructor de asalto. Ambos eran puestos programados para prepararme para el Equipo Verde. Los asaltos eran fundamentales porque la mayoría de las personas que son eliminadas del Equipo Verde son despedidas por un descuido al hacer recorridos de casa. Se mueven con demasiada lentitud al despejar los edificios, se exponen demasiado, o se emocionan y disparan con facilidad y acaban disparando a objetivos amigos. La enseñanza de esas habilidades me hizo frío, sigiloso y tranquilo en entornos confinados, y esperaba recibir mis órdenes de entrenar con el DEVGRU en Dam Neck, Virginia, cualquier día, pero nunca llegaron. Los otros dos hombres que habían hecho la selección conmigo recibieron sus órdenes. Las mías se ausentaron.

Llamé a la dirección de Dam Neck. Me dijeron que volviera a examinarme, y entonces supe que algo no iba bien. Pensé en el proceso por el que había pasado. ¿Realmente esperaba hacerlo mejor? Hice esa mierda como si fuera lo más fácil del mundo. Pero entonces me acordé de la entrevista en sí, que parecía más bien un interrogatorio entre dos hombres que jugaban al policía bueno y al policía malo. No indagaron en mis habilidades ni en mis conocimientos de la Marina. El 85 por ciento de sus preguntas no tenían nada que ver con mi capacidad operativa. La mayor parte de la entrevista fue sobre mi raza. “Somos un grupo bromista, de humor pesado, pero buenos muchachos y todos nos llevamos bien”, dijo uno de ellos, “y necesitamos saber cómo vas a lidiar con escuchar chistes de negros, hermano”.

La mayoría de sus preguntas eran una variación de ese tema y, a lo largo de todo, sonreí y pensé: ¿Cómo se van a sentir ustedes los blancos cuando yo sea el hijo de puta más malo de aquí? Pero no fue eso lo que dije, y no fue

porque me sintiera intimidado o incómodo. Me sentí más a gusto en esa entrevista que en cualquier otro lugar en el que hubiera estado en el ejército, porque por primera vez en mi vida estaban siendo directos. No intentaban fingir que ser uno de los pocos negros en la organización militar quizá más venerada del mundo no tenía cierta cantidad de desafíos. Un tipo me desafiaba con su postura y tono agresivos, el otro se mantenía tranquilo, pero ambos estaban siendo reales. Ya había dos o tres hombres negros en el DEVGRU y me decían que la entrada en su círculo íntimo requería que firmara ciertos términos y condiciones. Y de una manera enfermiza, me encantaba ese mensaje y el reto que conllevaba.

El DEVGRU era un equipo duro y renegado dentro de los SEAL, y querían que se quedara así. No querían civilizar a nadie. No querían evolucionar ni cambiar, y yo sabía dónde estaba y en qué me estaba metiendo. Esta tripulación era responsable de las misiones más peligrosas, la punta de la lanza. Era un abismo atascado de hombres blancos, y estos tipos necesitaban saber cómo actuaría si alguien empezaba a joderme. Necesitaban garantías de que podía controlar mis emociones, y una vez que vi a través de su lenguaje el verdadero propósito, no podría ofenderme por su actuar. "Miren, he experimentado el racismo toda mi vida", respondí, "y no hay nada que ninguno de ustedes, cabrones, pueda decirme que no haya oído veinte veces antes; pero prepárense ¡Porque se los voy a devolver!". En ese momento, parecía que les gustaba cómo sonaba eso. El problema es que cuando eres un negro defendiéndote… no suele salir muy bien.

Nunca sabré por qué no recibí mis órdenes del Equipo Verde, y no importa. No podemos controlar todas las variables de nuestra vida. Es lo que hacemos con las oportunidades revocadas o que se nos presentan lo que determina cómo acaba una historia. En lugar de pensar: "He logrado dominar el proceso de selección una vez, puedo volver a hacerlo", decidí empezar de cero y hacer la selección para la Fuerza Delta, la versión del ejército del DEVGRU.

La selección Delta es rigurosa, y siempre me había intrigado por la naturaleza esquiva del grupo. A diferencia de los SEAL, nunca se oye hablar de los Delta. La selección de Delta incluía un examen de inteligencia, un currículum militar completo del cual formaban parte mis cualificaciones y mi experiencia en la guerra, y mis evaluaciones. Reuní todo eso en unos

pocos días, sabiendo que estaba compitiendo con los mejores hombres de cada rama militar y que sólo la crema y nata recibiría una invitación. Mis órdenes Delta llegaron en cuestión de semanas. No mucho después, aterricé en las montañas de Virginia Occidental dispuesto a competir por un puesto entre los mejores soldados del ejército.

Extrañamente, no hubo gritos en el vacío Delta. No pasaron lista ni hubo oficiales al mando. Los hombres que se presentaron allí eran todos autodidactas y nuestras órdenes estaban marcadas con tiza en una pizarra colgada en el barracón. Durante tres días no se nos permitió salir del recinto. Nos centramos en el descanso y la aclimatación, pero el cuarto día, el entrenamiento físico comenzó con la prueba de detección básica, que incluía dos minutos de flexiones, dos minutos de abdominales y una carrera cronometrada de tres kilómetros. Esperaban que todos cumplieran un estándar mínimo, y los que no lo hicieran eran enviados a casa. A partir de ahí, las cosas se volvieron inmediata y progresivamente más difíciles. De hecho, esa misma noche tuvimos nuestra primera marcha por carretera. Como todo en el Delta, oficialmente se desconoce la distancia, pero creo que fue un recorrido de unos treinta kilómetros de principio a fin.

Hacía frío y estaba muy oscuro cuando los 160 salimos, cargados con mochilas de unos cuarenta kilos. La mayoría de los chicos salieron en una marcha lenta, contentándose con el ritmo y la caminata. Yo salí energizado y en los primeros cuatrocientos metros dejé a todos atrás. Vi una oportunidad de ser inusual y la aproveché, y terminé unos treinta minutos antes que los demás.

La Selección Delta es el mejor curso de orientación del mundo. Durante los diez días siguientes, nos dedicamos a practicar el entrenamiento físico por la mañana y a trabajar en habilidades avanzadas de navegación terrestre hasta la noche. Nos enseñaron a ir de A a B leyendo el terreno en lugar de las carreteras y los senderos de un mapa. Aprendimos a leer los dedos y los cortes, y que si te colocas en lo alto tienes que mantener la altura. Nos enseñaron a seguir el agua. Cuando empiezas a leer el terreno de esta manera, el mapa cobra vida, y por primera vez en mi vida me convertí en un gran orientador. Aprendimos a juzgar la distancia y a dibujar nuestros propios mapas topográficos. Al principio se nos asignaba un instructor para que lo siguiéramos por los terrenos salvajes, y esos instructores se movían

tan rápido como malditas liebres. Durante las siguientes semanas estuvimos solos. Técnicamente, seguíamos practicando, pero también nos calificaban y vigilaban para asegurarse de que nos desplazábamos a campo traviesa en lugar de por las carreteras.

Todo culminó con un extenso examen final en el campo que duró siete días y noches, si es que llegábamos hasta ahí. No fue un trabajo en equipo. Cada uno de nosotros tenía que usar su mapa y su brújula para navegar de un punto de la ruta al siguiente. Había un Humvee en cada parada y los cuadros (nuestros instructores y evaluadores) anotaban nuestro tiempo y nos daban el siguiente conjunto de coordenadas. Cada día era un reto único, y nunca sabíamos cuántos puntos tendríamos que recorrer antes de terminar la prueba. Además, había un límite de tiempo indefinido que sólo conocían los cuadros. En la línea de meta no se nos dijo si habíamos aprobado o reprobado. En cambio, nos dirigieron a uno de los dos Humvees cubiertos.

El camión bueno te llevaba al siguiente campamento, el camión malo te llevaba de vuelta a la base, donde tenías que recoger tu mierda y volver a casa. La mayoría de las veces no sabías si lo habías logrado, hasta que el camión se detenía.

Al quinto día, yo era uno de los aproximadamente treinta tipos que seguían siendo considerados para la Fuerza Delta. Sólo quedaban tres días y yo me comía todas las pruebas, llegando al menos noventa minutos antes del tiempo límite. La prueba final sería una rompe bolas de navegación terrestre de sesenta kilómetros, y estaba anticipándola mucho, pero primero tenía trabajo que hacer. Chapoteé por las aguas, ascendí por los bosques en pendiente y caminé por las crestas, punto a punto, hasta que ocurrió lo impensable; me perdí. Estaba en la cresta equivocada. Volví a comprobar mi mapa y mi brújula y miré a través de un valle hasta llegar a la correcta, hacia el sur.

¡Entendido!

Por primera vez, el reloj se convirtió en un factor. No sabía la hora límite, pero sabía que me quedaba poco tiempo, así que bajé corriendo por un barranco empinado, pero perdí el equilibrio. Mi pie izquierdo se atascó entre dos rocas, rodé sobre mi tobillo y sentí que tronó. El dolor fue inmediato.

Comprobé mi reloj, apreté los dientes y me até la bota tan rápido como pude, y luego subí cojeando una empinada ladera hasta la cresta correcta.

En el tramo final hacia la meta, mi tobillo tronó tanto que tuve que desatar la bota para aliviar el dolor. Me moví despacio, convencido de que me mandarían a casa. Me equivoqué. Mi Humvee nos descargó en el penúltimo campamento base de la Selección Delta, donde me puse hielo en el tobillo durante toda la noche sabiendo que, gracias a mi lesión, la prueba de navegación por tierra del día siguiente estaba probablemente fuera de mi capacidad. Pero no me rendí. Me presenté, luché por mantenerme entre los demás, pero perdí mi tiempo en uno de los primeros puntos de control y eso fue todo. No bajé la cabeza, porque las lesiones ocurren. Había dado todo lo que tenía y, cuando trabajas así de duro, tu esfuerzo no pasa desapercibido.

Los mandos Delta son como robots. A lo largo del proceso de selección no mostraron ninguna personalidad, pero cuando me disponía a abandonar el recinto, uno de los oficiales a cargo me citó a su despacho.

"Goggins", dijo, extendiendo la mano, "¡eres un atleta! Queremos que te recuperes, vuelvas y lo intentes de nuevo. Creemos que algún día serás una gran adición a la Fuerza Delta".

¿Pero cuándo? Volví en mí tras mi segunda operación de corazón en una nube de anestesia. Miré por encima de mi hombro derecho hacia un goteo intravenoso y seguí el flujo hacia mis venas. Estaba conectado a la mente médica. Los monitores cardíacos que pitaban registraban datos para contar una historia en una lengua que estaba fuera de mi comprensión. Si tan sólo pudiera entenderlo, tal vez sabría si mi corazón estaba finalmente entero, si habría un "algún día". Puse la mano sobre mi corazón, cerré los ojos y escuché en busca de pistas.

Tras dejar Delta, volví a los equipos SEAL y me asignaron a la guerra terrestre como instructor en lugar de combatiente. Al principio mi moral flaqueó. Hombres que carecían de mis habilidades, de mi compromiso y de mi capacidad atlética estaban en el campo de batalla en dos países y yo estaba amarrado en tierra de nadie, preguntándome cómo todo se había desbaratado tan rápidamente. Tenía la sensación de haberme topado con un

techo de cristal, pero ¿había estado siempre ahí o lo había colocado yo mismo? La verdad estaba en algún punto intermedio entre ambas cosas.

Al vivir en Brazil, Indiana, me di cuenta de que los prejuicios están en todas partes. Hay una parte de ellos en todas las personas y en todas las organizaciones, y si eres el único en una situación determinada, depende de ti decidir cómo lo vas a manejar porque no puedes hacer que se vaya. Durante años lo utilicé como combustible, porque hay mucho poder en ser el único. Te obliga a sacarle jugo a tus propios recursos y a creer en ti mismo frente al injusto escrutinio. Aumenta el grado de dificultad, lo que hace que cada éxito sea mucho más dulce. Por eso me ponía continuamente en situaciones en las que sabía que me iba a topar con eso. Me alimenté de ser el único en una habitación. Le di guerra a la gente y vi cómo mi excelencia hacía explotar mentes pequeñas. No me senté a llorar por ser el único. Pasé a la acción, dije "vete a la mierda" y utilicé todos los prejuicios que sentía como dinamita para hacer estallar esos muros.

Pero esa clase de materia prima sólo te llevará hasta cierto punto en la vida. Fui tan conflictivo que me creé enemigos innecesarios por el camino, y creo que eso fue lo que limitó mi acceso a los mejores equipos SEAL. Con mi carrera en una encrucijada, no tenía tiempo para pensar en esos errores. Tenía que encontrar una base más elevada y convertir lo negativo que había creado en algo positivo. No me limité a aceptar el servicio de guerra en tierra, sino que fui el mejor instructor que podía ser, y en mi tiempo libre creé nuevas oportunidades para mí mismo lanzando mi misión ultra, lo que reavivó mi estancada carrera. Volvía a estar en el buen camino, hasta que supe que había nacido con el corazón roto.

Sin embargo, eso también tenía su lado positivo. Metido en la cama del hospital tras la operación, parecía estar perdiendo la conciencia, mientras las conversaciones entre los médicos, las enfermeras, mi esposa y mi madre se entremezclaban como un ruido blanco. No tenían ni idea de que estuve despierto todo el tiempo, escuchando los latidos de mi corazón herido y sonriendo por dentro. Sabiendo que por fin tenía una prueba definitiva y científica de que era tan inusual como ningún otro hijo de puta que haya existido.

-

RETO #9

Este es para los cabrones inusuales en este mundo. Mucha gente piensa que una vez que alcanzan un cierto nivel de estatus, respeto o éxito, han hecho todo en la vida. Estoy aquí para decirte que siempre tienes que encontrar más. La grandeza no es algo que si la conoces una vez se queda contigo para siempre. Se evapora como unas gotas de aceite en una sartén caliente.

Si realmente quieres llegar a ser inusual entre los inusuales, requerirá sostener la grandeza durante un largo período de tiempo. Requiere mantenerse en una búsqueda constante y hacer un esfuerzo interminable. Esto puede sonar atractivo, pero requerirá todo lo que tienes para dar, e incluso algo más. Créeme, esto no es para cualquiera, porque exigirá un enfoque singular y puede alterar el equilibrio de tu vida.

Eso es lo que se necesita para convertirse en un verdadero cazador de metas, y si ya estás rodeado de personas que están en la cima del juego, ¿qué vas a hacer diferente para destacar? Es fácil destacar entre la gente corriente y ser un pez gordo en un estanque pequeño. Es una tarea mucho más difícil cuando eres un lobo rodeado de lobos. Esto significa no sólo entrar en la Wharton Business School (Escuela de Negocios de Wharton), sino ser el número 1 de tu clase. Significa no sólo graduarse en el BUD/S, sino convertirse en el Alistado de Honor en la Escuela de Rangers del Ejército y luego salir y terminar Badwater.

Reduce a cenizas esa complacencia que sientes que se acumula a tu alrededor, alrededor de tus compañeros de trabajo y de tus compañeros en ese rango de excelente reputación. Sigue poniéndote obstáculos, porque ahí es donde encontrarás la fricción que te ayudará a hacerte aún más fuerte. Antes de que te des cuenta, serás sólo tú.

#nomepuedeslastimar (#canthurtme)

#inusualentreinusuales (#uncommonamongstuncommon)

CAPÍTULO DIEZ

LOS ERRORES TE EMPODERAN

El 27 de septiembre de 2012, me encontraba en un gimnasio improvisado en la segunda planta de Rockefeller Center 30, preparado para batir el récord mundial de dominadas en barra, en un período de veinticuatro horas. Ese era el plan, al menos. Savannah Guthrie estaba allí, junto con un funcionario del Libro Guinness de los Récords Mundiales y Matt Lauer (sí, ese maldito hijo de puta). Una vez más, mi objetivo era recaudar dinero —mucho dinero esta vez— para la Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales, pero también quería ese récord. Para conseguirlo tenía que actuar bajo los focos del Today Show.

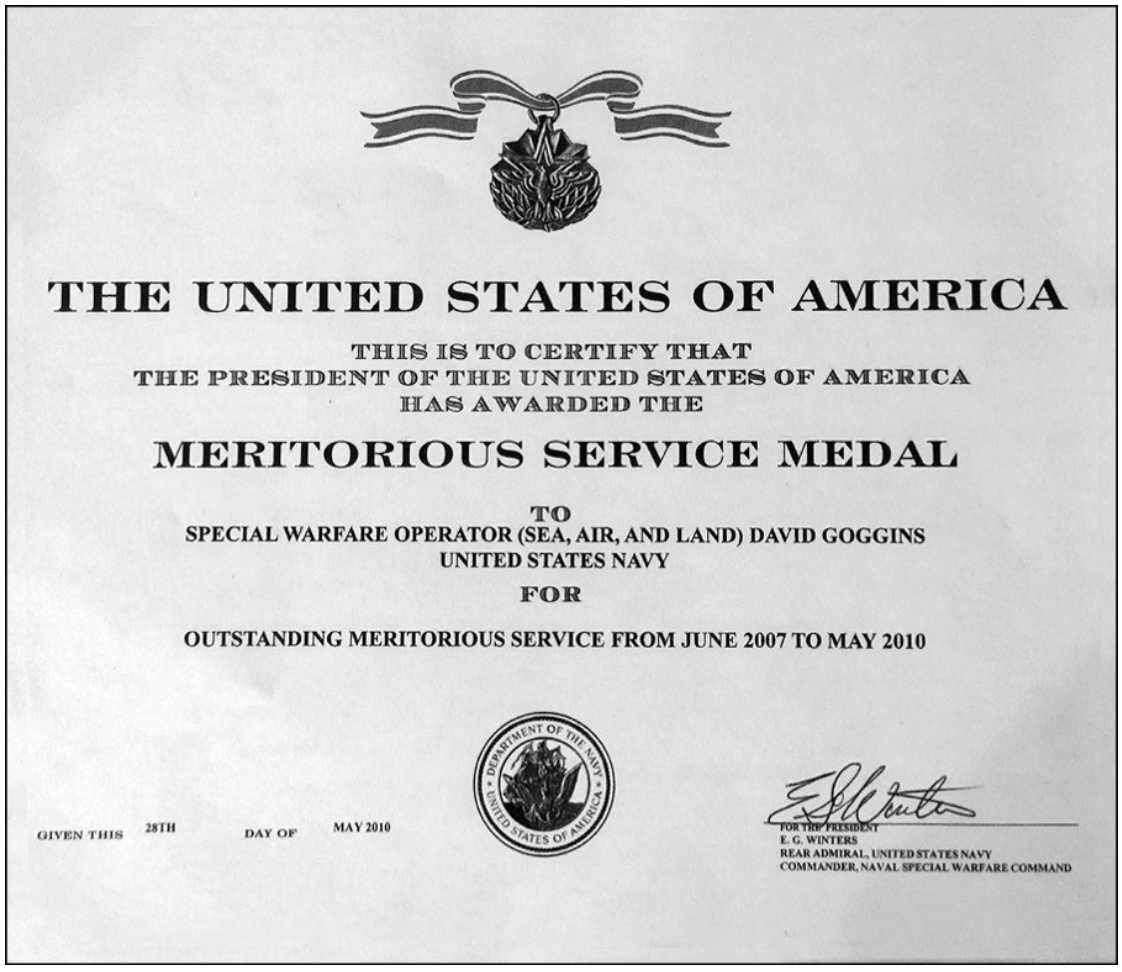
La cifra que tenía en la cabeza era 4,020 dominadas. Suena sobrehumano, ¿verdad? A mí también me lo parecía, hasta que lo analicé y me di cuenta de que si podía hacer seis dominadas por minuto, cada minuto, durante veinticuatro horas, lo batiría. Eso es aproximadamente diez segundos de esfuerzo y cincuenta segundos de descanso, cada minuto. No sería fácil, pero lo consideraba factible dado el empeño que le había puesto. En los últimos cinco o seis meses, había hecho más de 40,000 dominadas y estaba bien contento de estar a punto de afrontar otro gran reto.

Después de todos los altibajos desde mi segunda operación de corazón, necesitaba esto.

La buena noticia es que la operación funcionó. Por primera vez en mi vida tenía un músculo cardíaco que funcionaba a pleno rendimiento y no tenía prisa por correr o montar. Fui paciente con mi recuperación. De todos modos, la Marina no me autorizaría a operar y, para seguir en los SEAL, tuve que aceptar un trabajo que no involucraba despliegues ni combate. El almirante Winters me mantuvo en el reclutamiento durante dos años más, y yo me mantuve en el camino, compartiendo mi historia con oídos dispuestos y trabajando para ganar corazones y mentes. Pero todo lo que realmente quería hacer era aquello para lo que me habían entrenado: ¡luchar! Intenté

curar esa herida con vueltas al campo de tiro, pero disparar a blancos sólo me hacía sentir peor.

En 2011, después de reclutar durante más de cuatro años y de pasar dos años y medio en la lista de incapacitados debido a mis problemas cardíacos, finalmente recibí el visto bueno del médico para volver a operar. El almirante Winters se ofreció a enviarme a cualquier lugar que quisiera. Conocía mis sacrificios y mis sueños, y le dije que tenía asuntos pendientes con Delta. Firmó mis papeles y, tras cinco años de espera, mi "algún día" llegó.



THE UNITED STATES OF AMERICA

THIS IS TO CERTIFY THAT
THE PRESIDENT OF THE UNITED STATES OF AMERICA
HAS AWARDED THE

MERITORIOUS SERVICE MEDAL

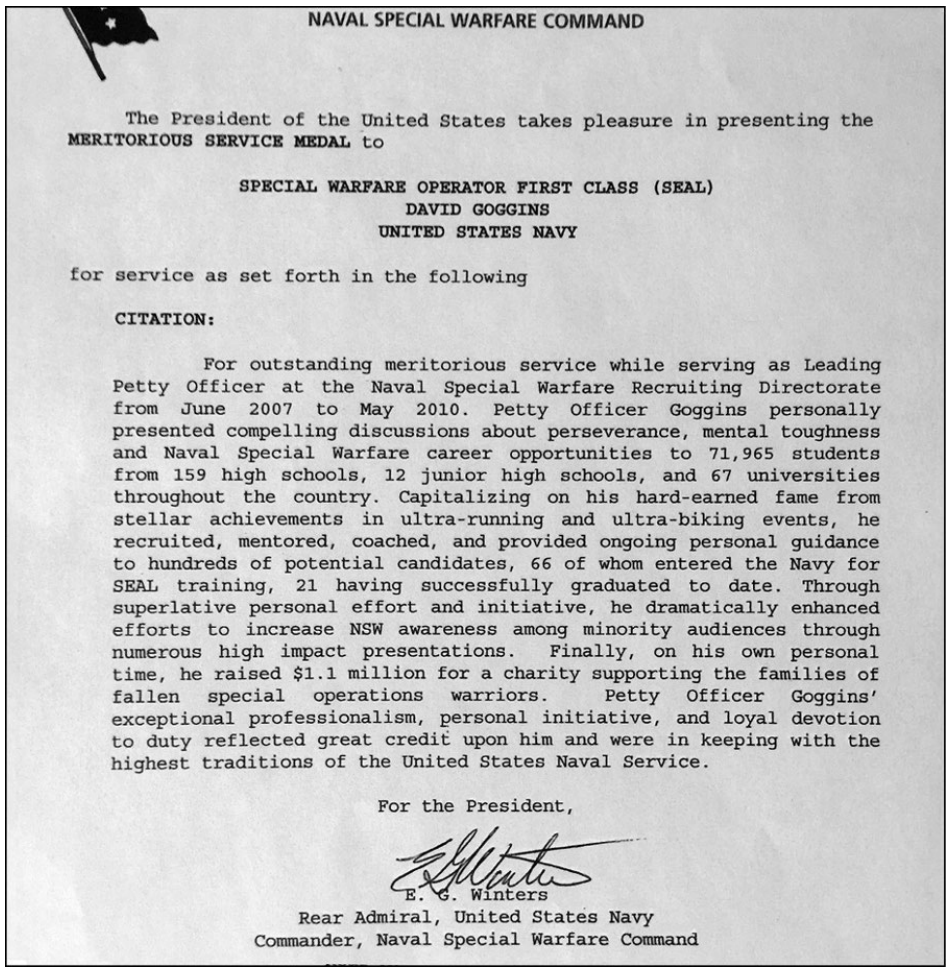
TO
SPECIAL WARFARE OPERATOR (SEA, AIR, AND LAND) DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

FOR

OUTSTANDING MERITORIOUS SERVICE FROM JUNE 2007 TO MAY 2010

GIVEN THIS 28TH DAY OF MAY 2010

FOR THE PRESIDENT
E. G. WINTERS
REAR ADMIRAL, UNITED STATES NAVY
COMMANDER, NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND



NAVAL SPECIAL WARFARE COMMAND

The President of the United States takes pleasure in presenting the **MERITORIOUS SERVICE MEDAL** to

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

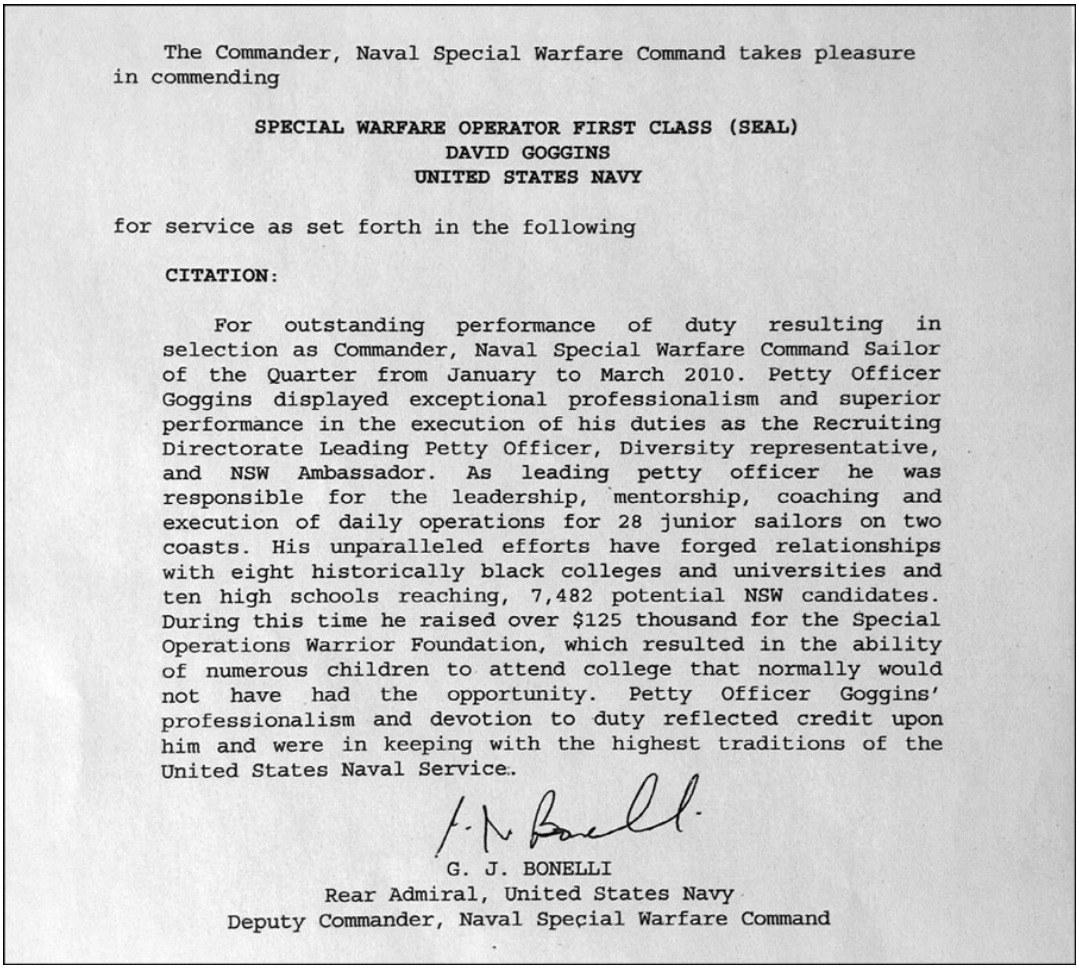
CITATION:

For outstanding meritorious service while serving as Leading Petty Officer at the Naval Special Warfare Recruiting Directorate from June 2007 to May 2010. Petty Officer Goggins personally presented compelling discussions about perseverance, mental toughness and Naval Special Warfare career opportunities to 71,965 students from 159 high schools, 12 junior high schools, and 67 universities throughout the country. Capitalizing on his hard-earned fame from stellar achievements in ultra-running and ultra-biking events, he recruited, mentored, coached, and provided ongoing personal guidance to hundreds of potential candidates, 66 of whom entered the Navy for SEAL training, 21 having successfully graduated to date. Through superlative personal effort and initiative, he dramatically enhanced efforts to increase NSW awareness among minority audiences through numerous high impact presentations. Finally, on his own personal time, he raised $1.1 million for a charity supporting the families of fallen special operations warriors. Petty Officer Goggins' exceptional professionalism, personal initiative, and loyal devotion to duty reflected great credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

For the President,

E. G. Winters
Rear Admiral, United States Navy
Commander, Naval Special Warfare Command

Recibí la Medalla al Servicio Meritorio por mi trabajo de reclutamiento.



The Commander, Naval Special Warfare Command takes pleasure in commending

SPECIAL WARFARE OPERATOR FIRST CLASS (SEAL)
DAVID GOGGINS
UNITED STATES NAVY

for service as set forth in the following

CITATION:

For outstanding performance of duty resulting in selection as Commander, Naval Special Warfare Command Sailor of the Quarter from January to March 2010. Petty Officer Goggins displayed exceptional professionalism and superior performance in the execution of his duties as the Recruiting Directorate Leading Petty Officer, Diversity representative, and NSW Ambassador. As leading petty officer he was responsible for the leadership, mentorship, coaching and execution of daily operations for 28 junior sailors on two coasts. His unparalleled efforts have forged relationships with eight historically black colleges and universities and ten high schools reaching, 7,482 potential NSW candidates. During this time he raised over $125 thousand for the Special Operations Warrior Foundation, which resulted in the ability of numerous children to attend college that normally would not have had the opportunity. Petty Officer Goggins' professionalism and devotion to duty reflected credit upon him and were in keeping with the highest traditions of the United States Naval Service.

G. J. BONELLI
Rear Admiral, United States Navy
Deputy Commander, Naval Special Warfare Command

Elegido marinero del trimestre, de enero a marzo de 2010

Una vez más, me dejé caer por los Apalaches para la Selección Delta. En 2006, después de que fácilmente me eché la carrera con peso de treinta kilómetros en nuestro primer día de trabajo real, escuché algunas reacciones bienintencionadas de algunos de los otros chicos que estaban muy en contacto con la fábrica de rumores. En la Selección Delta todo es un secreto. Sí, hay tareas y entrenamiento claros, pero nadie te dice cuánto duran o durarán (incluso la carrera de treinta kilómetros era una estimación basada en mi propia navegación), y sólo los cuadros saben cómo evalúan a sus candidatos. Según los rumores, utilizan ese primer recorrido como referencia para calcular la duración de cada tarea de navegación. Es decir, que si vas con todo, es como consumir tu propio margen de error. Esta vez, tenía esa

información antes de empezar, y podría haber ido a lo seguro y tomarme mi tiempo, pero no iba a salir entre esos grandes hombres a dar un esfuerzo a medias. Me esforcé aún más para asegurarme de que vieran lo mejor de mí, y rompí mi propio récord del recorrido (según esa fiable fábrica de rumores) por nueve minutos.

En lugar de oírlo de mí, me puse en contacto con uno de los hombres, que estaba en la Selección Delta conmigo, y a continuación está su relato de primera mano sobre cómo se desarrolló aquella carrera con peso:

Antes de hablar de la marcha por carretera, tengo que dar un poco de contexto en los días previos. Cuando llegas a la selección no tienes ni idea de lo que te espera, todo el mundo oye historias pero no tienes una idea completa de lo que vas a vivir... Recuerdo que llegué al aeropuerto esperando un autobús y todo el mundo estaba por ahí platicando y diciendo tonterías. Para mucha gente es como una reunión de amigos que no has visto en años. También es el momento en el que empiezas a evaluar a todo el mundo. Recuerdo que entre la mayoría de la gente que hablaba o se relajaba, había una persona que estaba sentada en su maleta, de mirada intensa. Esa persona que más tarde descubriría era David Goggins, se podía decir desde el principio que sería uno de los tipos al final. Como soy corredor, lo reconocí, pero no lo entendí hasta después de los primeros días.

Hay varias pruebas que sabes que tienes que hacer nada más empezar el curso; una de ellas es la marcha por carretera. Sin especificar distancias, sabía que iba a ser bastante larga, pero me sentía cómodo corriendo la mayor parte de ella. En cuanto a la selección, había estado en las Fuerzas Especiales durante la mayor parte de mi carrera y era raro que alguien terminara antes que yo en una marcha por carretera. Me sentía cómodo con la mochila en mi espalda. Cuando empezamos, hacía un poco de frío y estaba muy oscuro, y cuando arrancamos yo estaba donde me sentía más cómodo, al frente. En los primeros cuatrocientos metros, un tipo pasó volando a mi lado, y pensé: “Es imposible que pueda mantener ese ritmo”. Pero pude ver la luz de la lámpara en su cabeza seguir alejándose; supuse

que lo vería en unos cuantos kilómetros después, cuando el recorrido lo azotara.

Este recorrido de marcha por carretera en particular tiene fama de ser brutal; había una colina que, mientras subía, casi podía extender la mano delante de mí y tocar el suelo, era así de empinada. En este punto, sólo había un tipo delante de mí y vi huellas que eran dos veces más largas que la longitud de mi zancada.

Estaba asombrado, mi pensamiento exacto fue: "Esta es la mierda más loca que he visto; ese tipo subió esta colina corriendo". Durante las siguientes dos horas, esperaba doblar una esquina y encontrarlo tirado a un lado del camino, pero eso nunca sucedió. Una vez que terminé, estaba colocando mi equipo y vi a David pasando el rato. Hacía un rato que había terminado. Aunque la selección es un evento individual, él fue el primero en chocar los cinco y decir: "Buen trabajo".

—T, en un correo electrónico fechado el 25/06/2018

Esa actuación dejó una impresión más allá de los chicos de mi clase de Selección. Hace poco oí decir a Hawk, otro SEAL, que algunos compañeros del Ejército con los que trabajó en el despliegue seguían hablando de ese recorrido, casi como si fuera una leyenda urbana. A partir de ahí, seguí superando la selección Delta como el mejor o casi el mejor de la clase. Mis habilidades de navegación por tierra eran mejores que nunca, pero eso no implicaba que fuera fácil. Ir por carreteras estaba fuera de los límites, no había terrenos llanos, y durante días nos abrimos paso entre la maleza, subimos y bajamos por pendientes empinadas, a temperaturas bajo cero, llegando a los puntos de referencia, leyendo mapas, y los innumerables picos, crestas y desfiladeros que parecían ser todos lo mismo. Atravesamos matorrales espesos y profundos bancos de nieve, chapoteamos en arroyos

helados y nos deslizamos por los esqueletos invernales de imponentes árboles. Era doloroso, desafiante y jodidamente hermoso, y yo me comía cada recorrido, destrozando todas las pruebas que podían conjurar.

El penúltimo día de la Selección Delta, alcancé mis primeros cuatro puntos tan rápido como de costumbre. La mayoría de los días había que alcanzar un total de cinco puntos de referencia, así que cuando conseguí el quinto me sentí muy confiado. En mi mente, yo era el Daniel Boone negro. Tracé mi ruta y bajé con tranquilidad otra pendiente pronunciada. Una de las formas de navegar por terrenos extraños es seguir los cables de electricidad, y pude ver que uno de esos cables en la distancia conducía directamente a mi quinto y último punto. Me apresuré a descender, seguí los cables, desconecté mi mente consciente y me dejé soñar. Sabía que iba a dominar en el examen final, esa navegación terrestre de sesenta y cinco kilómetros que ni siquiera pude intentar la última vez porque me rompí el tobillo dos días antes. Consideré que mi graduación era una conclusión inevitable y que después de eso estaría corriendo y disparando en una unidad de élite de nuevo. A medida que lo visualizaba, se hacía más real, y mi imaginación me llevó lejos de los Montes Apalaches.

El problema de seguir el suministro de energía es que hay que asegurarse de que se está en la maldita línea correcta. Según mi entrenamiento, debía comprobar constantemente mi mapa, de modo que si daba un paso en falso podía reajustar y seguir la dirección correcta sin perder demasiado tiempo, pero estaba tan seguro de mí mismo que me olvidé de hacerlo, y tampoco tracé las backstops. Cuando me desperté del país de la fantasía, estaba muy desviado ¡y casi fuera de los límites! Entré en pánico, encontré mi ubicación en el mapa, me dispuse a seguir el cableado eléctrico correcto, corrí hasta la cima del monte y seguí corriendo hasta mi quinto punto. Todavía me quedaban noventa minutos hasta la hora límite, pero cuando me acerqué al siguiente Humvee vi a otro tipo que se dirigía hacia mí.

“¿Hacia dónde te diriges?” le pregunté mientras corría hacia él.

“Voy a mi sexto punto”, dijo.

“Mierda, ¡¿no hay cinco puntos hoy?!”.

“No, hoy hay seis, hermano”.

Miré mi reloj. Tenía un poco más de cuarenta minutos antes de que dieran por concluido el tiempo. Llegué al Humvee, anoté las coordenadas del punto de control seis y estudié el mapa. Gracias a mi cagada, tenía dos opciones claras. Podía seguir las reglas y perder el tiempo de entrega o podía romper las reglas, usar los caminos a mi disposición y darme una oportunidad. Lo único que tenía a mi favor era que en las operaciones especiales se premiaba a un tirador pensante, un soldado dispuesto a hacer lo que fuera necesario para cumplir un objetivo. Todo lo que me quedaba, era esperar que se apiadaran de mí. Tracé la mejor ruta posible y me largué. Bordeé el bosque, utilicé las carreteras y, cada vez que oía el estruendo de un camión a lo lejos, me ponía a cubierto. Media hora más tarde, en la cima de otra montaña, pude ver el sexto punto, nuestra línea de meta. Según mi reloj, me quedaban cinco minutos.

Volé cuesta abajo, corriendo a toda velocidad, y llegué a la meta en un minuto. Mientras recuperaba el aliento, nuestro grupo se dividió y cayó en las camas cubiertas de dos Humvees distintos. A primera vista, mi grupo de hombres se veía bastante tranquilo, pero teniendo en cuenta cuándo y dónde recibí mi sexto punto, todos los cuadros del lugar debían saber que me había saltado el protocolo. No sabía qué pensar. ¿Seguía estando dentro, o estaba fuera?

En la Selección Delta, una forma de estar seguro de que estás fuera es si sientes reductores de velocidad después de un día de trabajo. Los topes significan que has vuelto a la base y que te vas a casa pronto. Ese día, cuando sentimos el primero que nos sacó de nuestras esperanzas y sueños, algunos hombres empezaron a maldecir, otros tenían lágrimas en los ojos. Yo sólo negué con la cabeza.

“Goggins, ¿qué carajo estás haciendo aquí?” Preguntó un tipo. Se sorprendió al verme sentado a su lado, pero me resigné a mi realidad porque había estado soñando despierto con graduarme en el entrenamiento Delta y ser parte de la fuerza, ¡cuando ni siquiera había terminado la Selección!

“No hice lo que me dijeron que hiciera,” dije, “me merezco que me manden a mi puta casa”.

“¡Una mierda! Eres uno de los mejores tipos en este lugar. Están cometiendo un gran error”.

Aprecié su indignación. Yo también esperaba lograrlo, pero no podía estar molesto por su decisión. Los jefes de Delta no buscaban hombres que pudieran aprobar una clase con un 7, un 8 o incluso un esfuerzo de 9.5. Sólo aceptaban estudiantes con un rendimiento de 10, y si la cagas y rindes por debajo de tu capacidad, te corren. Mierda, si soñabas despierto durante una fracción de segundo en el campo de batalla, eso podía significar perder tu vida y la de uno de tus hermanos. Lo entendía.

“No. Fue mi error”, dije. “He llegado hasta aquí manteniéndome concentrado y dando lo mejor de mí, y me voy a casa porque hoy perdí la concentración”.

□□□

Era el momento de volver a ser un SEAL. Durante los dos años siguientes estuve basado en Honolulú como parte de una unidad de transporte clandestina llamada SDV (por las siglas en inglés de SEAL Delivery Vehicles: Vehículos de Entrega de los SEAL). La operación Alas Rojas es la misión más conocida de los SDV, y sólo oíste hablar de ella porque fue una noticia importante. La mayor parte del trabajo del SDV se lleva a cabo en las sombras y fuera de la vista. Encajé bien allí, y fue estupendo volver a operar. Vivía en la isla de Ford, con una vista de Pearl Harbor desde la ventana de mi sala de estar. Kate y yo nos habíamos separado, así que ahora sí que vivía el estilo de vida espartano, y seguía despertándome a las 5 de la mañana para ir corriendo al trabajo. Tenía dos rutas, una de doce kilómetros y otra de quince, pero independientemente de la que tomara mi cuerpo no reaccionaba muy bien. Después de unos pocos kilómetros, sentía un intenso dolor de cuello y mareos. En varias ocasiones durante mis carreras tuve que sentarme debido al vértigo.

Durante años había albergado la sospecha de que todos tenemos un límite de kilómetros que podemos correr antes de sufrir un colapso total del cuerpo, y

me preguntaba si me estaba acercando al mío. Mi cuerpo nunca se había sentido tan tenso. Tenía un nudo en la base del cráneo que noté por primera vez después de graduarme del BUD/S. Una década más tarde había duplicado su tamaño. También tenía nudos sobre los flexores de la cadera. Fui al médico para que me revisara todo, pero ni siquiera eran tumores, y mucho menos malignos. Cuando los médicos me eximieron del peligro de muerte, me di cuenta de que tendría que vivir con ellos y tratar de olvidarme de las carreras de larga distancia durante un tiempo.

Cuando te quitan una actividad o un ejercicio en el que siempre te has refugiado, como me ocurrió a mí con correr, es fácil caer en la rutina mental y dejar de hacer cualquier tipo de ejercicio, pero yo no tenía la mentalidad de rendirme. Me sentí atraído hacia la barra de dominadas y repetí los entrenamientos que solía hacer con Sledge. Era un ejercicio que me permitía esforzarme y no me mareaba porque podía descansar entre series. Después de un tiempo, busqué en Google para ver si había un récord de dominadas en barra que pudiera alcanzar. Fue entonces cuando leí acerca de los numerosos récords de dominadas de Stephen Hyland, incluido el récord de hacer 4,020 en veinticuatro horas.

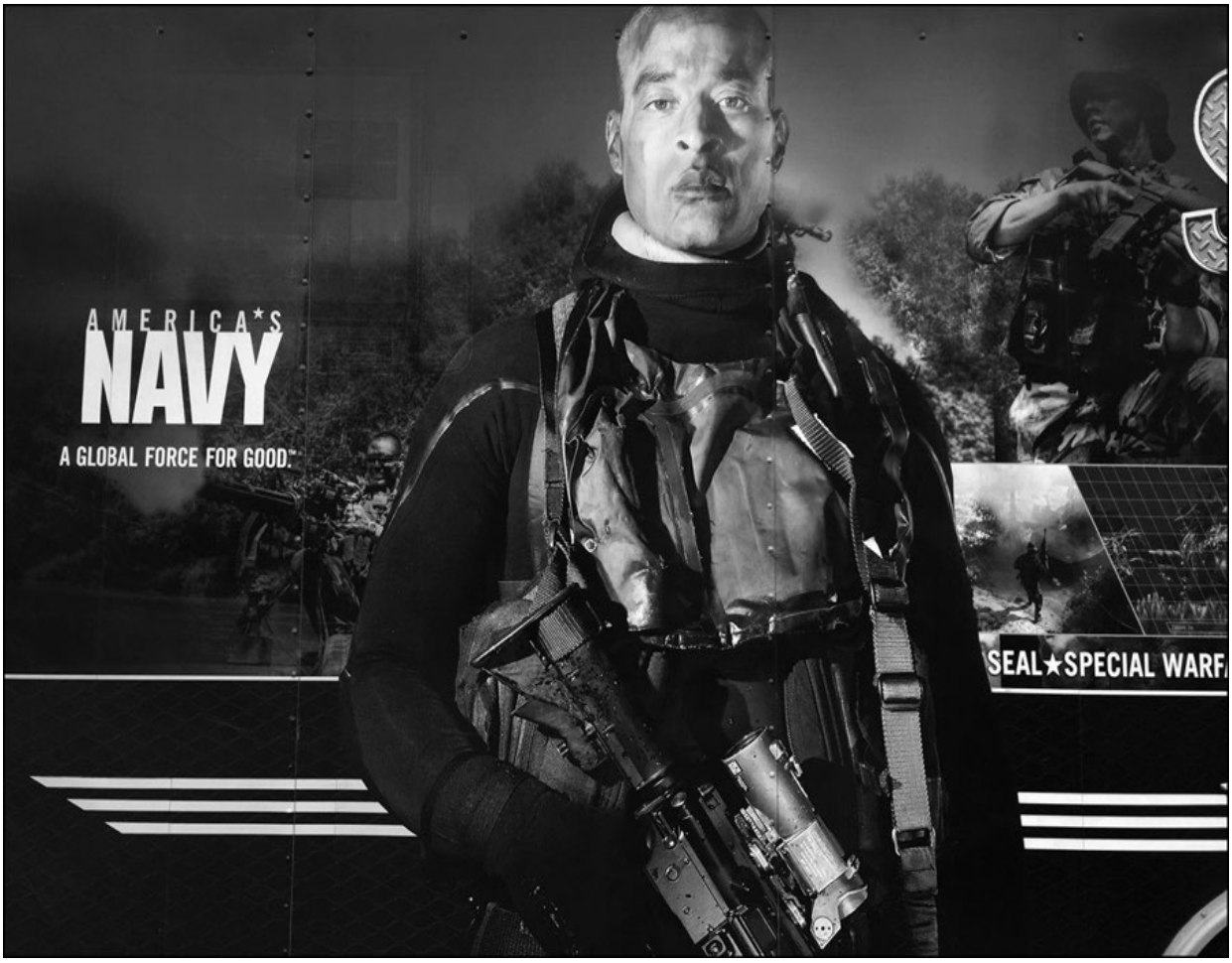
En aquel entonces, era conocido como ultracorredor, y no quería ser conocido por una sola cosa. ¿Quién sí? Nadie me consideraba un atleta completo, y este récord podría cambiar esa dinámica. ¿Cuántas personas son capaces de correr 160, 240, incluso 320 kilómetros y también hacer más de 4,000 dominadas en un día? Llamé a la Fundación de Guerreros de Operaciones Especiales y les pregunté si podía ayudar a recaudar un poco más de dinero. Estaban encantados, y lo siguiente que supe fue que un contacto mío utilizó sus conexiones para hacerme un hueco en el maldito Today Show.

Como preparación para la prueba, hice 400 dominadas al día durante la semana, lo que me llevó unos setenta minutos. Los sábados hacía 1,500 dominadas, en series de cinco a diez repeticiones durante tres horas, y en domingo volvía a bajar a 750. Todo ese trabajo fortaleció mis dorsales, tríceps, bíceps y mi espalda, preparó las articulaciones de mis hombros y codos para soportar un castigo extremo, me ayudó a desarrollar un agarre de gorila y aumentó mi tolerancia al ácido láctico para que mis músculos siguieran funcionando mucho después de haberlos sobrecargado. Cuando se

acercaba el día de la verdad, acorté el tiempo de recuperación y empecé a hacer cinco dominadas cada treinta segundos durante dos horas. Después de eso, mis brazos caían a los lados, flácidos como ligas de goma sobreestiradas.

En la víspera de mi intento de récord, mi madre y mi tío volaron a Nueva York para ayudarme y ser mi equipo, y todos los sistemas estaban en marcha hasta que los SEAL casi ceban mi aparición en el Today Show en el último minuto. Acababa de publicarse No Easy Day (Ningún día fácil), un relato de primera mano sobre la incursión de Osama Bin Laden. Fue escrito por uno de los operadores de la unidad DEVGRU que lo hizo, y los jefes de la Guerra Naval Especial no estaban contentos. Se supone que los operadores especiales no deben compartir con el público en general los detalles del trabajo que realizamos en el campo, y mucha gente de los equipos estaba resentida con ese libro. Me dieron la orden directa de que me retirara de la escena, lo cual no tenía ningún sentido. No iba a salir ante las cámaras para hablar de las operaciones y no tenía la misión de autopromocionarme. Quería recaudar un millón de dólares para las familias de los caídos, y el Today Show era el programa matutino más importante de la televisión.

Había servido en el ejército durante casi veinte años, sin una sola infracción en mi expediente, y durante los cuatro años anteriores la Marina me había utilizado como la cara de su institución. Me pusieron en anuncios espectaculares, me entrevistaron en la CNN y salté de un avión para la NBC. Me colocaron en docenas de artículos de revistas y periódicos, lo que ayudó a su misión de reclutamiento. Ahora intentaban reprimirme sin ninguna razón. Diablos, si alguien conocía las normas de lo que podía y no podía decir era yo. Justo a tiempo, el departamento jurídico de la Marina me autorizó a seguir adelante.



Espectacular durante mis días de reclutamiento

Mi entrevista fue breve. Conté una versión resumida de la historia de mi vida y mencioné que llevaría una dieta líquida, bebiendo una bebida deportiva cargada de carbohidratos como única nutrición hasta que se rompiera el récord.

"¿Qué deberíamos cocinarte mañana cuando todo haya terminado?" respondió Savannah Guthrie. Me reí y le seguí el juego, muy agradable, pero no lo malentiendas, estaba muy por fuera de mi zona de confort. Estaba a punto de entrar en guerra conmigo mismo, aunque no lo pareciera ni actuara como tal. A medida que el reloj avanzaba, me quité la camiseta y sólo llevaba un par de pantalones cortos negros y ligeros, y unos tenis para correr.

“Vaya, es como mirarme en un espejo’’, bromeó Lauer, haciendo un gesto hacia mí.

“Este segmento se acaba de poner aún más interesante” dijo Savannah. “Muy bien, David, mucha suerte. Estaremos atentos”.

Alguien le dio al play a “Going the Distance”, la canción de Rocky, y me acerqué a la barra de dominadas. Estaba pintada de negro mate, envuelta con cinta adhesiva blanca, y con la frase show no weakness (no demuestres tu debilidad) en caligrafía. Tomé la última palabra mientras me ponía mis guantes grises.

“Por favor, donen a specialops.org”, dije. “Estamos intentando recaudar un millón de dólares”.

“Muy bien, ¿todos listos?” Preguntó Lauer. “Tres... dos... uno... ¡Adelante, David!”.

Con eso, el reloj se puso en marcha y yo hice una serie de ocho dominadas. Las reglas establecidas por el Libro de Récords Guinness eran claras. Tenía que empezar cada dominada desde un punto muerto, con los brazos completamente extendidos, y mi barbilla tenía que sobrepasar la barra al subir.

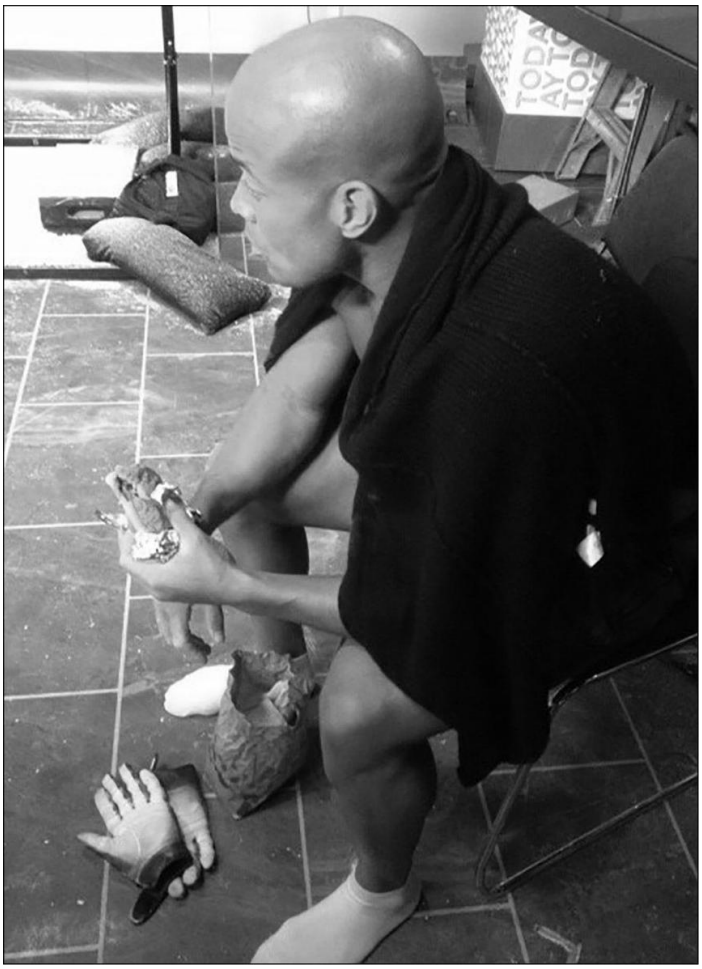
“Y así comienza”, dijo Savannah.

Sonreí para la cámara y pretendí que estaba relajado, pero ni siquiera esas primeras dominadas se sintieron bien. En parte, era por la situación. Era un pez solitario en un acuario de peceras que atraía luz solar y la reflejaba en un espectáculo de reflejos. La otra mitad, era técnica; desde la primera flexión noté que la barra se doblaba mucho más de lo que estaba acostumbrado. No tenía mi potencia habitual y preveía un día jodidamente largo. Al principio, bloqueé esa mierda. Tuve que. Una barra más floja sólo significaba un esfuerzo más grande, y me daba otra oportunidad de ser aún menos común.

A lo largo del día, la gente pasaba por la calle, saludaba y me animaba. Les devolvía el saludo, seguía con mi plan, y realicé seis dominadas por minuto, cada maldito minuto, pero no fue fácil debido a esa barra inestable. Mi fuerza se disipaba, y después de cientos de dominadas, la disipación pasaba

factura. Cada flexión posterior requería un esfuerzo monumental, un agarre más fuerte, y al llegar a la marca de 1,500 me dolían los antebrazos como el demonio; mi masajista los frotaba entre series, pero estaban llenos de ácido láctico que se filtraba por todos los músculos de la parte superior del cuerpo.

Después de más de seis largas horas, y con 2,000 dominadas a mi cuenta, me tomé mi primer descanso de diez minutos. Estaba muy por encima de mi ritmo de veinticuatro horas, y el sol descendía para esconderse tras el horizonte, lo que redujo el mercurio en la sala hasta hacerlo manejable. Era lo suficientemente tarde como para que todo el estudio estuviera vacío. Sólo estábamos yo, unos cuantos amigos, una masajista y mi madre. Las cámaras del Today Show estaban puestas y rodando para cronometrarme y asegurarse de que cumplía las normas. Me quedaban más de 2,000 dominadas por hacer y, por primera vez ese día, la duda se instaló en mi cerebro.



Durante el primer intento de récord de dominadas

No vocalicé mi negatividad y traté de restablecer mi mente para la segunda mitad del reto, pero la verdad era que todo mi plan se había ido al infierno. Mi bebida de carbohidratos no me estaba dando la energía que necesitaba, y no tenía un plan B, así que pedí y me tragué una hamburguesa con queso. Me sentó bien ingerir comida de verdad. Mientras tanto, mi equipo intentó estabilizar la barra atándola a las barras de las vigas, pero en lugar de recargar mi sistema como esperaba, el largo descanso tuvo un efecto contrario. Mi cuerpo se estaba apagando, mientras que mi mente giraba en torno al pánico porque me había comprometido a recaudar dinero, me jugaba mi reputación al intentar batir un récord, y ya sabía que no iba a ser capaz de conseguirlo. Tardé cinco horas en hacer otras 500 dominadas, lo que supone una media de menos de dos dominadas por minuto. Estaba al borde del fallo muscular total después de hacer sólo 1,000 dominadas más de las que haría en tres horas en el gimnasio en un sábado casual, sin efectos negativos. ¿Cómo era posible?

Intenté empujar mi límite, pero la tensión y el ácido láctico habían saturado mi sistema y la parte superior de mi cuerpo era como un trozo de masa. Nunca había llegado a un fallo muscular en mi vida. Había corrido con las piernas rotas en el BUD/S, había corrido casi ciento sesenta kilómetros con los pies rotos y había realizado docenas de hazañas físicas con un agujero en el corazón. Pero a última hora de la noche, en el segundo piso de la torre de la NBC, me di por vencido. Después de mi 2,500ª flexión, apenas podía levantar las manos lo suficiente como para agarrar la barra, y mucho menos despejarla con la barbilla, y así se terminó. No habría desayuno de celebración con Savannah y Matt. No habría ninguna celebración en absoluto. Había fallado, y había fallado delante de millones de personas.

Entonces, ¿hundí mi cabeza en la vergüenza y la miseria? ¡No, carajo! Para mí un fracaso es sólo un peldaño para el éxito a futuro. A la mañana siguiente, mi teléfono estaba saturado de mensajes y llamadas, así que lo dejé en la habitación del hotel y salí a correr por Central Park. Necesitaba cero distracciones y tiempo suficiente para repasar lo que había hecho bien y lo que me había quedado corto. En el ejército, después de cada misión o

ejercicio de campo en el mundo real, rellenamos los informes posteriores a la acción (AAR por sus siglas en inglés), que sirven como autopsias en tiempo real. Los hacemos sin importar el resultado, y si estás analizando un fracaso, como yo, el AAR es absolutamente crucial. Porque cuando te adentras en territorio desconocido no hay libros que estudiar ni vídeos instructivos de YouTube que ver. Todo lo que tenía que leer eran mis errores, y consideré todas las variantes.

En primer lugar, nunca debí haber ido a ese programa. Mi motivación era sólida. Era una buena idea intentar promover la conciencia y recaudar dinero para la fundación, y aunque necesitaba la exposición para recaudar la cantidad que esperaba, al pensar primero en el dinero (siempre una mala idea) no me centré en la tarea que tenía enfrente. Para batir el récord, necesitaba un entorno óptimo, y esa constatación me golpeó como un ataque sorpresa. No respeté el récord lo suficiente al principio. Pensé que podría haberlo batido con una barra oxidada atornillada a la parte trasera de una camioneta con amortiguadores sueltos, tan así que aunque probé la barra dos veces antes del día del reto; nunca me molestó lo suficiente como para hacer un cambio, y mi falta de concentración y atención a los detalles me costó una oportunidad de inmortalidad. También había demasiados metiches que entraban y salían de la sala con grandes sonrisas, pidiendo fotos entre series. Era el comienzo de la era de las selfies, y esa enfermedad invadió definitivamente mi maldita zona segura.

Obviamente, mi descanso fue demasiado largo. Supuse que los masajes contrarrestarían la hinchazón y la acumulación de ácido láctico, pero también me equivoqué en eso, y debería haber tomado más pastillas de sal para evitar los calambres. Antes de mi intento, los haters me encontraron en Internet y predijeron mi fracaso, pero los ignoré y no asimilé del todo las duras verdades que encerraba su negatividad. Pensaba que si me entrenaba bien, el récord sería mío, y como resultado, no estaba tan preparado como debí haberlo estado.

No puedes prepararte para los factores desconocidos, pero si te concentras mejor antes del reto, es probable que sólo tengas que enfrentarte a uno o dos en lugar de a diez. En Nueva York surgieron demasiados, y las incógnitas suelen sembrar la duda. Después, me enfrenté a mis críticas y reconocí que mi margen de error era pequeño. Pesaba noventa y cinco kilos, mucho más

que cualquier otra persona que hubiera intentado batir ese récord, y mi probabilidad de fracaso era alta.

No toqué una barra de dominadas durante dos semanas, pero una vez de vuelta en Honolulú me puse a hacer series en mi gimnasio doméstico y noté enseguida la diferencia en la barra. Aun así, tuve que resistir la tentación de echarle la culpa de todo a esa barra floja porque lo más probable era que una más firme no se tradujera en 1,521 dominadas más. Busqué tiza de gimnasia, guantes y sistemas de encintado. Probé y experimenté. Esta vez quise poner un ventilador debajo de la barra para refrescarme entre series y cambié mi alimentación. En lugar de consumir sólo carbohidratos, añadí proteínas y plátanos para evitar los calambres. Cuando llegó el momento de elegir un lugar para intentar batir el récord, supe que tenía que volver a mi esencia. Eso significaba perder la presunción e instalarme en una mazmorra. Y en un viaje a Nashville, encontré el lugar preciso: un gimnasio de CrossFit a un kilómetro de la casa de mi madre, propiedad de un exmarine llamado Nandor Tamaska.

Después de enviar un par de correos electrónicos, corrí a CrossFit Brentwood Hills para conocerlo. Estaba situado en un centro comercial, a pocos locales de un Target, y no había nada de lujo en el lugar. Tenía suelos de estera negra, baldes con tiza, estantes de hierro, y un montón de cabrones dándole duro al trabajo. Cuando entré, lo primero que hice fue agarrar la barra de dominadas y sacudirla. Estaba atornillada al suelo, tal y como esperaba. Incluso una pequeña oscilación en la barra me obligaría a ajustar mi agarre a mitad de serie, y cuando tu objetivo es hacer 4,021 dominadas, todos los movimientos minúsculos se acumulan en un depósito de energía desperdiciada, que pasa factura.

“Esto es exactamente lo que necesito”, dije, agarrando la barra. “Sí”, dijo Nandor. “Tienen que ser resistentes para que sirvan de soporte para las pesas”.

Además de su resistencia y estabilidad, tenía la altura adecuada. No quería una barra baja, porque doblar las piernas puede causar calambres en los isquiotibiales. La necesitaba lo suficientemente alta como para poder agarrarla cuando estuviera de puntillas.

Enseguida me di cuenta de que Nandor era un colaborador perfecto para esta misión. Había sido un soldado raso, se metió en el CrossFit, y se mudó a Nashville desde Atlanta con su esposa y su familia para abrir su primer gimnasio. No hay mucha gente que esté dispuesta a abrir sus puertas y dejar que un extraño invada su gimnasio, pero Nandor se apuntó a la causa de la Warrior Foundation.

Mi segundo intento estaba programado para noviembre, y durante cinco semanas seguidas hice entre 500 y 1,300 dominadas al día en el gimnasio de mi casa en Hawái. Durante mi última sesión en la isla, hice 2,000 dominadas en cinco horas, y luego tomé un vuelo a Nashville, llegando seis días antes de mi reto.

Nandor reunió a los miembros de su gimnasio para que actuaran como testigos y como mi equipo de apoyo. Se encargó de la música de fondo, de conseguir la tiza y de preparar una sala de descanso en la parte de atrás en caso de necesitarla. También publicó un comunicado de prensa. Me entrené en su gimnasio antes del día de la verdad y un canal de noticias local vino a hacer un reportaje. El periódico local también hizo un reportaje. Fue a una escala pequeña, pero en Nashville crecía la curiosidad, especialmente entre los adictos al CrossFit. Varios se presentaron para presenciar la escena. Hace poco hablé con Nandor y me gustó cómo lo expresó. "La gente lleva décadas corriendo, y corriendo largas distancias, pero 4,000 dominadas… el cuerpo humano no está diseñado para hacer eso. Así que tener la oportunidad de presenciar algo así fue muy genial".

Descansé todo el día antes del reto y cuando me presenté en el gimnasio me sentía fuerte y preparado para el campo minado que me esperaba. Nandor y mi madre colaboraron para tener todo preparado. Había un elegante cronómetro digital en la pared que también registraba mi cuenta, y además tenían dos relojes de pared a pilas que harían de respaldo. Había una pancarta del Libro de Récords Guinness colgada sobre la barra, y un equipo de vídeo porque cada repetición tenía que ser grabada para una posible revisión. Mi cinta estaba bien. Mis guantes eran perfectos. La barra estaba bien atornillada y, cuando empecé, mi rendimiento fue explosivo.

Los números seguían siendo los mismos. Intentaba hacer seis dominadas cada minuto, al minuto, y durante las primeras diez series me levanté hasta

el pecho. Entonces recordé mi estrategia para minimizar los movimientos innecesarios y el desperdicio de energía. En mi primer intento, sentí la presión de tener la barbilla bien por encima de la barra, pero aunque toda esa altura extra era un buen espectáculo, no me ayudaba ni me ayudaría a conseguir el maldito récord. Esta vez me dije a mí mismo que apenas debía pasar la barra con la barbilla, y que no debía utilizar los brazos y las manos para nada más que para las dominadas. En lugar de agarrar mi botella de agua como hice en Nueva York, la puse sobre una pila de cajas de madera (de las que se usan para los saltos de caja), así que todo lo que tuve que hacer fue girar y chupar mi nutrición a través de una pajilla. El primer sorbo me llevó a frenar mi movimiento de flexión y, a partir de entonces, me mantuve disciplinado mientras acumulaba números. Estaba en mi zona y muy seguro de mí mismo. No pensaba en hacer sólo 4,020 dominadas. Quería hacer las veinticuatro horas completas. Si lo hacía, era posible llegar a 5,000, ¡o incluso 6,000!

Me mantuve hípervigilante, buscando cualquier problema físico que pudiera surgir y echar a perder el intento. Todo iba bien hasta que, después de casi cuatro horas y 1,300 dominadas, me empezaron a salir ampollas en las manos. Entre serie y serie, mi madre me puso Second Skin para que pudiera seguir a pesar de los cortes. Este era un problema nuevo para mí, y recordé todos los comentarios llenos de duda que había leído en las redes sociales antes de mi reto. Mis brazos eran demasiado largos, decían. Pesaba demasiado. Mi forma no era la ideal, ponía demasiada presión en mis manos. No tuve en cuenta este último comentario porque durante mi primer intento no tuve problemas con las palmas de las manos, pero en medio de mi segundo intento me di cuenta de que era porque la primera barra tenía mucha cesión. Esta vez tuve más estabilidad y potencia, pero con el tiempo esa maldita barra tan dura me hizo daño.

Aun así, seguí trabajando y después de 1,700 dominadas mis antebrazos empezaron a dolerme, y cuando doblaba los brazos, mis bíceps también se contraían. Recordé esas sensaciones de mi primer intento. Así empiezan los calambres, así que entre serie y serie me tomé unas pastillas de sal y me comí dos plátanos, y eso alivió mis molestias musculares. Las palmas de mis manos seguían empeorando.

Ciento cincuenta dominadas después, sentía que mi piel se partía por la mitad debajo de los guantes. Sabía que debía parar e intentar solucionar el problema, pero también sabía que eso podría provocar que mi cuerpo se agarrotara y se apagara. Estaba en una lucha contra dos fuegos a la vez, y no sabía por dónde atacar primero. Opté por mantener el ritmo que llevaba por minuto, y entre medias experimenté con diferentes soluciones. Usé dos pares de guantes, luego tres. Recurrí a mi vieja amiga, la cinta adhesiva. No sirvió de nada. No podía envolver la barra con almohadillas porque eso iba en contra de las normas de Guinness. Todo lo que podía hacer era intentar cualquier cosa para seguir en la lucha.



Mi mano durante el segundo intento de récord de dominadas

Tras diez horas de reto, me topé con un muro. Me quedé en tres dominadas por minuto. El dolor era insoportable y necesitaba un poco de alivio. Me quité el guante derecho. Las capas de piel se desprendieron con él. Mi palma parecía carne de hamburguesa cruda. Mi madre llamó a una amiga doctora, Regina, que vivía cerca, y los dos fuimos a la sala de atrás para esperarla e intentar salvar mi intento de récord. Cuando Regina apareció, evaluó la situación, sacó una jeringa, la cargó con anestesia local y dirigió la aguja hacia la herida abierta de mi mano derecha.

Me miró. El corazón me latía con fuerza, el sudor saturó cada centímetro de mi piel. Podía sentir que mis músculos se enfriaban y se ponían rígidos; pero asentí, me di la vuelta y ella hundió la aguja profundamente. Me dolió muchísimo, pero contuve mi grito. No muestres debilidad se mantenía como mi lema, pero eso no significaba que me sintiera fuerte. Mi madre me quitó el guante izquierdo, anticipando la segunda inyección, pero Regina estaba ocupada examinando la hinchazón de mis bíceps y los espasmos abultados de mis antebrazos.

“Parece que estás en rabdomiólisis, David”, dijo. “No deberías continuar. Es peligroso”. No tenía ni idea de qué carajo estaba hablando, así que me lo explicó.

Hay un fenómeno que ocurre cuando un grupo muscular se trabaja demasiado durante demasiado tiempo. Los músculos se quedan sin glucosa y se rompen, perdiendo mioglobina, una proteína fibrosa que almacena oxígeno en el músculo, en el torrente sanguíneo. Cuando esto ocurre, los riñones tienen que filtrar todas esas proteínas y, si se ven desbordados, dejan de funcionar. “La gente puede morir de rabdo”, dijo.

Mis manos palpitaban en agonía. Mis músculos se estaban bloqueando, y lo que estaba en juego no podía ser mayor. Cualquier persona racional habría tirado la toalla, pero podía escuchar Going the Distance retumbando en los altavoces, y sabía que este era mi momento, el 14º asalto, como cuando Rocky le dijo a Mick córtalo.

A la mierda la racionalidad. Levanté la palma de la mano izquierda e hice que Regina hundiera su aguja. Olas de dolor me recorrieron mientras una gran cantidad de dudas florecían en mi mente. Envolvió mis dos palmas en

capas de gasa y esparadrapo, y me puso un par de guantes nuevos. Luego salí de nuevo al gimnasio y volví a trabajar. Iba en 2,900 y, siempre y cuando siguiera luchando, seguía creyendo que todo era posible.

Hice series de dos y tres al minuto durante dos horas, pero me sentía como si estuviera agarrando una barra al rojo vivo, a punto de derretirse; lo que significaba que tenía que usar las yemas de los dedos para agarrar la barra. Primero usé cuatro dedos, luego tres. Fui capaz de hacer cien dominadas más, y luego cien más. Las horas pasaban. Me fui acercando, pero con mi cuerpo en estado de rabdo, el colapso era inminente. Hice varias series de dominadas con las muñecas colgando sobre la barra. Parece imposible, pero lo conseguí hasta que los agentes anestésicos dejaron de funcionar. Entonces, incluso al doblar los dedos sentía como si me clavara un cuchillo afilado en la mano.

Después de eclipsar las 3,200 dominadas, hice cálculos y me di cuenta de que si podía hacer 800 series de una, tardaría trece horas y pico en batir el récord y acabaría venciendo al reloj. Duré cuarenta y cinco minutos. El dolor era demasiado y el ambiente en la sala pasó de optimista a sombrío. Seguía intentando mostrar la menor debilidad posible, pero los voluntarios podían ver cómo me revolvía los guantes y el agarre, y sabían que algo iba drásticamente mal. Cuando fui a la parte de atrás para reagruparme por segunda vez, oí un suspiro colectivo que sonaba a fatalidad.

Regina y mi madre me quitaron la cinta adhesiva de las manos y pude sentir mi carne pelándose como un plátano. Las dos palmas estaban abiertas hasta la dermis, que es donde se encuentran los nervios. Aquiles tenía su talón, y en lo que respecta a las dominadas, mi don, y mi perdición, eran mis manos. Quienes dudaban de mí, tenían razón. Yo no era uno de esos tipos ligeros y elegantes que hacen dominadas. Era poderoso, y el poder provenía de mi agarre. Pero ahora mi mano se parecía más a un maniquí de fisiología que a algo humano.

Emocionalmente, estaba hundido. No sólo por mi agotamiento físico o porque no pudiera conseguir el récord para mí, sino porque mucha gente había acudido a ayudar. Me había hecho con el gimnasio de Nandor y sentía que había decepcionado a todo el mundo. Sin mediar palabra, mi madre y yo nos escabullimos por la puerta trasera como si estuviéramos escapando de la

escena de un crimen, y mientras ella conducía hacia el hospital, yo no podía dejar de pensar: "¡Soy mejor que esto!".

Mientras Nandor y su equipo quitaban los relojes, desmontaban las pancartas, barrían la tiza y despegaban la cinta adhesiva ensangrentada de la barra de jalón, mi madre y yo nos desplomábamos en las sillas de la sala de espera de urgencias. Yo sostenía lo que quedaba de mi guante. Parecía sacado de la escena del crimen de O. J. Simpson, como si hubiera sido marinado en sangre. Mi madre me miró y negó con la cabeza.

"Bueno", dijo, "sé una cosa...".

Tras una larga pausa, me giré para mirarla "¿Qué?".

"Vas a intentarlo otra vez".

Ella me leyó la maldita mente. Ya estaba haciendo mi autopsia en vivo y haría un informe AAR completo en papel tan pronto como mis manos ensangrentadas me lo permitieran. Sabía que había un tesoro en este naufragio y una ventaja que ganar en algún lugar. Sólo tenía que armarlo, como un rompecabezas. Y el hecho de que se diera cuenta de ello sin que yo lo dijera me dio aún más ganas de hacerlo.

Muchos de nosotros nos rodeamos de personas que responden a nuestro deseo de comodidad. Personas que prefieren tratar el dolor de nuestras heridas y evitar que se produzcan más lesiones, antes que ayudarnos a superarlas e intentarlo de nuevo. Necesitamos rodearnos de personas que nos digan lo que necesitamos oír, no lo que queremos oír, pero que al mismo tiempo no nos hagan sentir que nos enfrentamos a lo imposible. Mi madre era mi mayor fan. Siempre que fracasaba en la vida me preguntaba cuándo y dónde volvería a intentarlo. Nunca dijo: "Bueno, tal vez no esté destinado a ser".

La mayoría de las guerras se ganan o se pierden en nuestras mentes, y cuando estamos en una trinchera no solemos estar solos, y tenemos que confiar en la calidad del corazón, la mente y el diálogo de la persona acorralada con nosotros. Porque en algún momento necesitaremos algunas palabras que nos empoderen y nos mantengan centrados y letales. En ese

hospital, en mi trinchera personal, nadaba en un mar de dudas. Me faltaban 800 dominadas, y ya sabía lo que se siente hacer 800 dominadas. ¡Es más que sólo un día jodidamente largo! Pero no había nadie más con quien hubiera preferido estar en esa trinchera.

“No te preocupes”, dijo ella. “Empezaré a llamar a esos testigos en cuanto lleguemos a casa”.

“Entendido”, dije. “Diles que volveré a esa barra en dos meses”.

□□□

En la vida, no hay regalo tan desapercibido ni inevitable como el fracaso. He tenido unos cuantos y he aprendido a apreciarlos, porque si haces el análisis forense encontrarás pistas sobre dónde hacer ajustes y cómo acabar cumpliendo tu objetivo. Tampoco estoy hablando de una lista mental. Después del segundo intento, escribí todo, pero no empecé con el problema más obvio: mi agarre. Inicialmente, hice una lluvia de ideas de todo lo que salió bien, porque en cada fracaso habrán ocurrido muchas cosas buenas, y debemos reconocerlas.

Lo mejor del intento de Nashville fue el lugar de Nandor. Su mazmorra de gimnasio era el entorno perfecto para mí. Sí, ando en las redes sociales y soy el centro de atención de vez en cuando, pero no soy una persona de Hollywood. Obtengo mi fuerza de lugares muy oscuros, y el gimnasio de Nandor no era una fábrica de falsa felicidad. Era oscuro, sudoroso, doloroso y real. Le llamé al día siguiente y le pregunté si podía volver a entrenar para intentar batir de nuevo el récord. Le había quitado mucho tiempo y energía, y le había dejado un desastre, así que no tenía ni idea de cómo iba a responder.

“Sí, cabrón”, dijo. “¡Hagámoslo!” Significó mucho tener su apoyo de nuevo.

Otro aspecto positivo fue cómo manejé mi segunda crisis. Volvía a estar de pie y en el camino de regreso antes de ver al médico de urgencias. Ahí es

donde quieres estar. No puedes dejar que un simple fracaso te desvíe de tu misión, ni dejar que se te meta tanto en el culo que se apodere de tu cerebro y sabotee tus relaciones con la gente que está cerca de ti. Todo el mundo fracasa alguna vez y no se supone que la vida sea siempre justa, y mucho menos que ceda a todos tus caprichos.

La suerte es una perra caprichosa. No siempre va a salir como tú quieres, así que no puedes quedarte atrapado en esa idea de que sólo porque hayas imaginado una posibilidad para ti, de alguna manera te la mereces. Esa mentalidad de ser merecedor es peso muerto, no lo cargues. No te centres en lo que crees que mereces. ¡Apunta a lo que estás dispuesto a ganar! Nunca culpé a nadie de mis fracasos y no bajé la cabeza en Nashville. Me mantuve humilde y evadí la mentalidad de que soy merecedor porque sabía malditamente bien que no me había ganado mi récord. El marcador no miente, y no me engañé a mí mismo con lo contrario. Lo creas o no, la mayoría de la gente prefiere el engaño. Culpan a los demás, o a la mala suerte o a las circunstancias caóticas. Yo no lo hice, lo cual fue positivo.

La mayoría de los equipos que utilizamos también figuraron en el lado positivo del informe AAR. La cinta y la tiza funcionaron, y aunque la barra me destrozó, también me permitió hacer 700 dominadas más, así que iba en la dirección correcta. Otro aspecto positivo fue el apoyo de la comunidad de CrossFit de Nandor. Me sentí muy bien al estar rodeado de gente tan intensa y respetuosa, pero esta vez tendría que reducir el número de voluntarios a la mitad. Quería que hubiera el menor ruido posible en la sala.

Después de enumerar todas las ventajas, llegó el momento de analizar mi mentalidad, y si estás haciendo la debida diligencia después de haberte ido de hocico en público, también deberías hacerlo. Eso significa comprobar cómo y qué pensabas durante las fases de preparación y ejecución de tu fracaso. Mi compromiso con la preparación y la determinación en la lucha siempre están ahí. No flaquearon, pero mi confianza se tambaleaba más de lo que me gustaría admitir, y mientras me preparaba para mi tercer asalto era imperativo moverme más allá de la duda. No fue fácil, porque después de mi segundo fracaso en mis pasados intentos, los escépticos estaban por todas partes en Internet. El poseedor del récord, Stephen Hyland, era ligero y con fuerza arácnida, con palmas gruesas y musculosas. Tenía la complexión perfecta para el récord de dominadas, y todo el mundo me decía que yo era

demasiado grande, que mi complexión era demasiado tosca y que debía dejar de intentarlo antes de que me hiciera más daño. Me señalaron que el marcador no miente. Todavía estaba a más de 800 dominadas del récord. Eso es más de lo que gané entre mi primer y segundo intento. Desde el principio algunos habían predicho que mis manos iban a ceder, y cuando esa verdad se reveló en Nashville, supuso un gran obstáculo mental. Una parte de mí se preguntaba si esos cabrones tenían razón. Si estaba intentando conseguir lo imposible.

Entonces pensé en un corredor inglés de distancias medias de la época llamado Roger Bannister. Cuando Bannister intentaba batir la milla (1.6 kilómetros) en cuatro minutos en los años 50, los expertos le decían que era imposible, pero eso no le detuvo. Fracasó una y otra vez, pero perseveró, y cuando corrió su histórica milla en 3:59.40 el 6 de mayo de 1954, no sólo batió un récord, sino que abrió las puertas al demostrar que era posible. Seis semanas más tarde, su récord fue eclipsado, y ahora más de 1,000 corredores han hecho lo que antes se creía que estaba más allá de la capacidad humana.

Todos somos culpables de permitir que los llamados expertos, o simplemente las personas que tienen más experiencia que nosotros en un campo determinado, limiten nuestro potencial. Una de las razones por las que amamos el deporte es porque también nos gusta ver cómo se rompen esos techos de cristal. Si quería ser el próximo atleta que rompiera la percepción popular, tenía que dejar de escuchar a las dudas; tanto las que venían de fuera como las que surgían de dentro, y la mejor manera de hacerlo era decidir que el récord de dominadas ya era mío. No sabía cuándo sería oficialmente mío. Podía ser dentro de dos meses o veinte años, pero una vez que decidí que me pertenecía y lo taché en el calendario, me llené de confianza y me liberé de toda presión porque mi tarea pasó de tratar de lograr lo imposible a trabajar rumbo a lo inevitable. Pero para conseguirlo, tenía que encontrar la ventaja táctica que me faltaba.

Una revisión táctica es la pieza final y más vital de cualquier autopsia en vivo o AAR. Y aunque había mejorado tácticamente desde el primer intento —trabajando con una barra más estable y minimizando el desperdicio de energía— todavía me faltaban 800 dominadas, así que teníamos que profundizar en los números. Las seis dominadas por minuto me habían fallado dos veces. Sí, me colocó en la vía rápida para llegar a las 4,020, pero

nunca lo conseguí. Esta vez, decidí empezar más despacio para llegar más lejos.

También sabía, por experiencia, que me toparía con algún tipo de muro después de diez horas y que mi reacción no podía ser un descanso más largo. La marca de las diez horas me golpeó en la cara dos veces y ambas veces me detuve durante cinco minutos o más, lo que me llevó al fracaso muy rápidamente. Tenía que ser fiel a mi estrategia, y limitar las pausas largas a cuatro minutos como máximo.

Ahora, sobre la barra de dominadas. Sí, probablemente me destrozaría de nuevo, así que tenía que encontrar una solución. De acuerdo con las reglas, no se me permitiría cambiar la distancia entre mis manos a mitad del intento. El espacio debía ser el mismo que el de la primera dominada. Lo único que podía cambiar era la forma de proteger mis manos. En el período previo a mi tercer intento, experimenté con todos los diferentes tipos de guantes. También conseguí autorización para utilizar almohadillas de espuma a medida para proteger las palmas de mis manos. Recordé que había visto a un par de compañeros SEAL utilizar trozos de espuma para proteger sus manos cuando levantaban grandes pesas, y llamé a una empresa que las fabricaba para que diseñara almohadillas a medida para mis manos. Guinness aprobó el equipo, y a las 10 a.m. del 19 de enero de 2013, dos meses después de fallar por segunda vez, estaba de vuelta en la barra de CrossFit Brentwood Hills.

Empecé lento y leve con cinco dominadas por minuto. No até mis almohadillas de espuma con cinta. Simplemente las sujeté alrededor de la barra, y parecían funcionar bien. En una hora, la espuma se había moldeado a mis manos, aislándolas del infierno candente de hierro. O eso esperaba. Alrededor de las dos horas y 600 repeticiones, le pedí a Nandor que pusiera Going the Distance en bucle. Sentí que algo hacía clic en mi interior y me puse en modo cyborg.

Encontré un ritmo en la barra y, entre series, me senté en un banco de pesas y me quedé mirando el suelo cubierto de tiza. Mi punto de vista se estrechó hasta convertirse en una visión de túnel mientras preparaba mi mente para el infierno que estaba por llegar.

Cuando se me abrió la primera ampolla en la palma de la mano, supe que la mierda estaba a punto de volverse real. Pero esta vez, gracias a mis fracasos y a las autopsias que hice, estaba preparado.

Eso no significa que me estuviera divirtiendo. No me estaba divirtiendo. Estaba harto. Ya no quería seguir haciendo dominadas, pero alcanzar metas o superar obstáculos no tiene que ser divertido. Las semillas estallan de adentro hacia afuera, en un ritual autodestructivo de nueva vida. ¿Suena eso como algo divertido? ¿Como si se sintiera bien? No estaba en ese gimnasio para ser feliz o hacer algo que me gustara hacer. Estaba allí para partirme en dos si eso era lo que hacía falta para atravesar todas y cada una de las barreras mentales, emocionales y físicas.

Después de doce horas, por fin llegué a las 3,000 dominadas, un punto de control importante para mí, y me sentí como si me hubiera dado de bruces contra un muro. Estaba exasperado, en agonía, y mis manos empezaban a partirse de nuevo. Todavía estaba muy lejos del récord, y sentí todos los ojos de la sala sobre mí. Con ellos llegó el peso aplastante del fracaso y la humillación. De repente, estaba de vuelta en la jaula durante mi tercera Semana Infernal, vendando mis espinillas y tobillos antes de reunirme con una nueva generación de BUD/S que había oído que era mi última oportunidad.

Se necesita una gran fuerza para ser lo suficientemente vulnerable como para arriesgar el culo, en público, y luchar por un sueño que parece que se te escapa de las manos. Todos tenemos los ojos puestos en nosotros. Nuestra familia y nuestros amigos nos observan, e incluso si estás rodeado de gente positiva, tendrán ideas sobre quién eres, en qué eres bueno y cómo deberías enfocar tu energía. Esa mierda es simplemente la naturaleza humana, y si intentas romper esa percepción, recibirás algún consejo no solicitado que encontrará la forma de asfixiar tus aspiraciones si lo permites. A menudo, nuestra gente no tiene mala intención. Nadie que se preocupe por nosotros quiere que salgamos heridos. Quieren que estemos seguros, cómodos y felices, y que no tengamos que mirar al suelo en una mazmorra escudriñando los fragmentos de nuestros sueños rotos. Es una pena.

Hay mucho potencial en esos momentos de dolor. Y si descubres cómo armar esa imagen, ¡también encontrarás mucho poder en ella!

Mantuve mi descanso en sólo cuatro minutos, como lo había planeado. El tiempo suficiente para meter mis manos, y esas almohadillas de espuma, en un par de guantes acolchados. Pero cuando volvía a la barra, me sentía lento y débil. Nandor, su esposa y los demás voluntarios vieron mi sufrimiento, pero me dejaron en paz para que me pusiera los auriculares, me sintonizara con Rocky Balboa y siguiera machacando una repetición cada vez. Pasé de hacer cuatro dominadas por minuto a tres, y volví a entrar en modo cyborg. Me puse turbio, sombrío. Imaginé que mi dolor era la creación de un científico loco llamado Stephen Hyland, el genio del mal que estaba en posesión temporal de mi historia y mi alma. ¡Era él! Ese hijo de puta me estaba torturando desde el otro lado del mundo, y si quería llevarme su alma, dependía de mí y sólo de mí seguir acumulando números e ir por él a toda potencia.

Para que quede claro, no estaba enfadado con Hyland (¡ni siquiera lo conozco!). Fui allí para encontrar la ventaja que necesitaba para seguir adelante. En mi cabeza, lo hice personal; no por exceso de confianza o envidia, sino para ahogar mis propias dudas. La vida es un juego mental. Este fue el último ángulo que utilicé para ganar en lo que sería un juego dentro del mismo juego. Tenía que encontrar una ventaja en alguna parte, y si la encuentras en la persona que se interpone en tu camino, es más potente.

A medida que pasaban las horas de la medianoche, empecé a acortar la distancia entre nosotros, pero las dominadas no llegaban rápido, y no eran fáciles. Estaba cansado mental y físicamente, en plena rabdomiólisis, y sólo podía hacer tres dominadas por minuto. Cuando llegué a las 3,800 dominadas, sentí que podía ver la cima de la montaña.

También sabía que era posible pasar de ser capaz de hacer tres dominadas a no hacer ninguna en un instante. ¡Hay historias de gente en Badwater que llegó al kilómetro 205 y no pudo terminar una carrera de 215 kilómetros! Nunca sabes cuándo llegarás a tu 100 por ciento y alcanzarás el punto de fatiga muscular total. Yo seguía esperando que llegara ese momento, cuando ya no pudiera levantar los brazos. La duda me acechaba como una sombra. Intenté por todos los medios controlarla o silenciarla, pero seguía reapareciendo, siguiéndome; impulsándome.

Después de diecisiete horas de dolor, alrededor de las 3 de la madrugada del 20 de enero de 2013, hice mi 4,020ª y 4,021ª dominada, y el récord ya era mío. Todo el mundo en el gimnasio vitoreó, pero yo mantuve la compostura. Tras dos series más y 4,030 dominadas en total, me quité los auriculares, miré fijamente a la cámara y dije: "¡Te alcancé, Stephen Hyland!".

En un sólo día, había levantado el equivalente a 384,560 kilos, ¡casi tres veces el peso del transbordador espacial! Los aplausos se convirtieron en risas cuando me quité los guantes y desaparecí en el vestidor, pero, para sorpresa de todos, no estaba de humor para celebrarlo. ¿También te sorprende? Sabes que mi refrigerador nunca está lleno, y nunca lo estará porque vivo mi vida impulsado por una misión: estar siempre a la caza del siguiente reto. Esa mentalidad es la razón por la que rompí ese récord, terminé Badwater, me convertí en un SEAL, rockeé la Escuela de Rangers, y demás. En mi mente soy ese caballo de carreras que siempre persigue una zanahoria que nunca la alcanzará, siempre tratando de probarme a mí mismo frente a mí mismo. Y cuando vives de esa manera y alcanzas un objetivo, el éxito se siente anticlimático.

A diferencia de mi intento inicial de batir el récord, mi éxito apenas hizo mella en el círculo de noticias. Lo cual estuvo bien. No lo hacía por adulación. Recaudé algo de dinero y aprendí todo lo que pude de esa barra de dominadas. Después de registrar más de 67,000 dominadas en nueve meses, era hora de ponerlas en mi tarro de galletas y seguir adelante. Porque la vida es un maldito juego imaginario que no tiene marcador ni árbitro, y que no termina hasta que estamos muertos y enterrados.

Y todo lo que siempre quise de ella fue volverme exitoso frente a mis propios ojos. Eso no significaba riqueza ni fama, ni un garaje lleno de coches de lujo, ni un harén de mujeres hermosas detrás de mí. Significaba convertirme en el hijo de puta más duro que jamás haya existido. Claro que acumulé algunos fracasos por el camino, pero en mi mente el récord demostraba que estaba cerca. Sólo que el juego no había terminado, y ser duro venía con el requisito de exprimir cada gota de habilidad de mi mente, cuerpo y alma antes de que sonara el silbato.

Me mantendría en constante persecución. No dejaría nada sobre la mesa. Quería ganarme mi lugar de descanso final. Así es como pensaba entonces,

al menos. Porque no tenía ni idea de lo cerca que estaba ya del final.

-

RETO #10

Piensa en tus fracasos más recientes y más desgarradores. Saca tu diario, por última vez. Cierra la sesión en la versión digital y escríbelos a mano. Quiero que profundices en este proceso porque estás a punto de presentar tus propios, y tardíos, informes posteriores a la acción (AAR por sus siglas en inglés). En primer lugar, escribe todas las cosas buenas; todo lo que salió bien, de tus fracasos. Sé detallado y generoso contigo mismo. Habrán pasado muchas cosas buenas. Rara vez todo es malo. A continuación, anota cómo has gestionado tu fracaso. ¿Afectó a tu vida y a tus relaciones? ¿De qué manera?

¿En qué pensabas durante la preparación y la ejecución del fracaso? Tienes que saber cómo pensabas en cada paso, porque todo es cuestión de mentalidad, y ahí es donde la mayoría de la gente se queda corta.

Ahora haz un repaso, y enlista las cosas que puedes arreglar. No es el momento de ser blando o generoso. Sé brutalmente honesto, escríbelas todas. Estúdialas. Luego mira tu calendario y programa otro intento lo antes posible. Si el fracaso se produjo en la infancia, y no puedes recrear el partido de las ligas menores en el que fallaste por ponerte demasiado nervioso, quiero que escribas ese informe porque es probable que puedas utilizar esa información para lograr cualquier objetivo en el futuro.

Mientras te preparas, ten a mano ese AAR, consulta tu Espejo de la Responsabilidad y haz todos los ajustes necesarios. Cuando llegue el momento de volver a intentar, ten presente todo lo que hemos aprendido sobre el poder de una mente fuerte, el tarro de galletas y la Regla del 40%. Controla tu mentalidad. Domina tu proceso de pensamiento. Esta vida es un maldito juego mental. Date cuenta de ello. ¡Abrázalo aduéñatelo!

Y si vuelves a fracasar, que así sea. Acepta el dolor. Repite estos pasos y sigue luchando. De eso se trata. Comparte tus historias de preparación, entrenamiento y ejecución en las redes sociales con los hashtags

#nomepuedeslastimar (#canthurtme) #elpoderdeloserrores (#empowermentoffailure).

CAPÍTULO ONCE

¿QUÉ TAL SI?

Antes de que la carrera siquiera comenzara sabía que estaba jodido. En 2014, el Servicio Nacional de Parques no aprobaba la ruta tradicional del ultramaratón Badwater, así que Chris Kostman redibujó el mapa. En vez de comenzar en el parque nacional Death Valley (Valle de la Muerte) y correr sesenta y cuatro kilómetros en el desierto más caliente del planeta, daría inicio aún más tierra adentro en la base de una subida de treinta y cinco kilómetros. Ese no era mi problema. Lo era el hecho de que ya estaba listo para empezar la carrera con cinco kilos por encima de mi peso usual para correr, y había subido cuatro y medio de esos cinco kilos en los últimos siete días. No estaba gordo. Para el ojo común me veía en forma, pero Badwater no es ninguna carrera común. Para correr y terminar con fuerza, mi condición tenía que estar en su mejor momento, y yo estaba lejos de eso. Lo que sea que me ocurría llegó como una impactante sorpresa, pues después de dos años de salir a correr por debajo del estándar, pensaba que había recuperado mis poderes.

El enero anterior había ganado una carrera de cien kilómetros de senderismo glacial llamada Frozen Otter (Nutria Congelada). No era tan difícil como la carrera Hurt 100 pero estaba cerca. Situada en Wisconsin, justo a las afueras de Milwaukee, la pista se extendía con una figura de ocho asimétrica, con el punto de inicio y final en el centro. Lo cruzábamos entre las dos vueltas, lo cual nos permitía reabastecernos de comida y otros enseres necesarios desde nuestros autos, y meterlos en mochilas con los suministros de emergencia. El clima puede volverse maligno en ese lugar, y los organizadores de la carrera compilaron una lista de necesidades que debíamos llevar con nosotros en todo momento para que no muriéramos de deshidratación, hipotermia, o exposición.

La primera vuelta era la más larga de las dos y cuando comenzamos la temperatura estaba a menos dieciocho grados Celsius. Esos caminos nunca eran despejados con barredora de nieve. En algunos lugares, la nieve era tanta que formaba montículos. En otros lugares, la ruta parecía

deliberadamente cubierta con una capa de hielo resbaloso. Lo cual representaba un problema porque yo no estaba usando botas ni tenis para senderismo como la mayoría de mis competidores. Me había puesto mis tenis normales para correr, y los amarré a unos crampones baratos, los cuales en teoría debían encajarse en el hielo y mantenerme firme. Pues bien, el hielo ganó esa batalla y mis crampones se me zafaron en la primera hora. Sin embargo, estaba liderando la carrera y abriéndome camino en un promedio de quince a treinta centímetros de nieve. En algunos lugares, los montículos de nieve se apilaban mucho más alto. Mis pies estaban fríos y húmedos desde que sonó la pistola de arranque, y después de dos horas ya se sentían congelados, en particular mis dedos. Mi tren superior no se estaba sintiendo mucho mejor. Cuando sudas por debajo del punto de congelación, la sal de tu cuerpo raspa tu piel. En mis axilas y pecho se abrían heridas color rojo frambuesa. Estaba cubierto de sarpullido; mis dedos del pie me dolían a cada paso, pero nada de eso registraba muy alto en mi escala del dolor, porque estaba corriendo libremente.

Por primera vez después de mi segunda cirugía de corazón, mi cuerpo estaba comenzando a recomponerse. Conseguía el 100 por ciento de oxigenación como todos los demás, mi resistencia y fuerza estaban en un gran nivel, y aunque la ruta era un desastre resbaloso, tenía mi técnica bien calibrada. Iba muy al frente y me detuve en mi auto por un sándwich antes del último tramo de treinta y cinco kilómetros. Mis dedos palpitaban de dolor. Sospechaba que podían estar congelados, lo cual quería decir que corría el riesgo de perder algunos de ellos, pero no quería quitarme los tenis para mirar. Una vez más, el dolor y el miedo aparecían en mi cerebro, recordándome que sólo un pequeño grupo de personas han terminado la carrera Frozen Otter, y que ningún primer puesto estaba seguro bajo este tipo de frío. El clima, más que cualquier otra variable, puede quebrar a un cabrón duro rápidamente. Pero yo no escuchaba nada de eso. Creé un diálogo nuevo y me dije a mí mismo que acabaría la carrera con fuerza y me preocuparía de dedos amputados en el hospital después de que me hayan coronado campeón.

Volví corriendo a la pista. Unos instantes de sol habían derretido algo la nieve más temprano ese día, pero el viento frío se encargó de congelar el camino muy bien. Mientras corría, recordaba mi primer año en el Hurt 100 y al gran Karl Meltzer. En ese entonces, era lento pero perseverante. Golpeaba

la tierra con mi talón primero, y pisar el camino fangoso con la superficie completa de mi pie incrementaba mis probabilidades de resbalar y caer. Karl no corría así. Se movía como una cabra, rebotando sus dedos y corriendo a lo largo de los bordes del camino. Tan pronto como sus dedos tocaban el piso disparaba sus piernas hacia el aire. Por eso parecía como que estaba flotando. Por diseño, apenas si tocaba el suelo, mientras que su cabeza y su centro permanecían estables e involucrados. Desde ese momento en adelante, sus movimientos han estado permanentemente grabados en mi memoria como en una pintura de las cavernas. Los visualizaba todo el tiempo y ponía sus técnicas en práctica durante mis carreras de entrenamiento.

Dicen que se requieren treinta y seis días para construir un hábito. Para mí toma un maldito período más largo que eso, pero eventualmente lo consigo, y durante todos esos años de ultra entrenamiento y competencia estaba mejorando en mi oficio. Un verdadero corredor analiza su forma. No aprendimos a hacer eso con los SEAL, pero estando rodeado de tantos ultra corredores por años, fui capaz de absorber y practicar habilidades que parecían antinaturales en un inicio. En el Frozen Otter, el centro de mi atención estaba puesto en tocar el suelo con suavidad; tocarlo sólo lo suficiente como para explotar. Durante mi tercer generación BUD/S y luego mi primer pelotón, donde fui considerado uno de los mejores corredores, mi cabeza rebotaba por todos lados. Mi peso no estaba balanceado y cuando ponía un pie en el suelo todo mi peso estaba siendo sostenido por una sola pierna, lo cual condujo a algunas embarazosas caídas en terrenos resbaladizos. Por medio de la prueba y el error, y miles de horas entrenando, aprendí a mantener el equilibrio.

En el maratón Frozen Otter todo cobró sentido. Con velocidad y gracia, navegaba terrenos empinados y resbaladizos. Mantenía mi cabeza quieta y al mismo nivel, me movía tan suavemente como me era posible, con pasos silenciosos gracias a correr con la parte delantera de mis pies. Cuando tomé velocidad, era como si hubiera desaparecido en la ventisca de nieve, elevándome a un estado meditativo. Me había convertido en Karl Meltzer. Ahora era yo quien parecía estar levitando sobre una ruta imposible, y terminé la carrera en dieciséis horas, destrozando el récord de la pista y ganando el título del Frozen Otter sin perder ninguno de mis dedos del pie.



Dedos de mi pie después de Frozen Otter

Dos años antes fui afectado por mareos durante sencillas carreras de diez kilómetros. En 2013, me vi forzado a caminar más de ciento sesenta kilómetros de la carrera Badwater y terminé en el decimoséptimo lugar. Había estado en declive y pensé que mis días de contender por títulos hace tiempo se habían terminado. Después del ultramaratón Frozen Otter, me vi tentado a creer que había regresado al nivel en que estaba y, tal vez, incluso había ido más lejos; así como a pensar que mis mejores años de ultramaratones estaban todavía por delante. Tomé esa energía para prepararme para Badwater 2014.

Estaba viviendo en Chicago en ese entonces, trabajando como instructor en una preparatoria BUD/S, una escuela que capacitaba candidatos para lidiar con la difícil realidad a la cual se enfrentarían en el entrenamiento BUD/S. Después de más de veinte, estaba en mi último año de servicio militar, y al estar colocado en una posición desde la cual me era posible soltar sabiduría a los aspirantes, así como a los farsantes, me daba la sensación de que había completado el ciclo. Como me era usual, corría dieciséis kilómetros de ida al trabajo y de regreso, y a veces, cuando podía, aprovechaba la hora del almuerzo para correr otros doce kilómetros. Los fines de semana constaban de correr de cincuenta a sesenta y cuatro kilómetros por lo menos una vez. Todo se iba añadiendo a una sucesión de semanas de 210 kilómetros que me hacían sentir fuerte. Mientras la primavera florecía añadí un componente de calor al entrenamiento poniéndome de cuatro a cinco capas de suéteres, un sombrero de invierno, y una chaqueta Gore-Tex antes de salir a la calle. Cuando llegaba al trabajo, mis compañeros instructores SEAL miraban asombrados mientras me quitaba mis ropas mojadas para meterlas en bolsas negras de basura que, juntas, pesaban casi siete kilos.

Comencé el proceso de reducción del ejercicio con cuatro semanas de antelación, y pasé de correr 210 kilómetros semanales a ciento veintiocho, luego a cien, a sesenta, y a treinta. Se supone que la reducción intencional del ejercicio genera una abundancia de energía mientras comes y descansas, permitiéndole al cuerpo reparar todo el daño hecho y ponerte en excelente forma para competir. En vez de eso, nunca me había sentido peor. No tenía hambre y no podía dormir para nada. Algunas personas me dijeron que mi cuerpo estaba famélico de calorías. Otros me sugirieron que podría tener bajos niveles de sodio. Mi doctor midió mi tiroides y estaba un poco descontrolada, pero los resultados no eran tan malos como para explicar lo de la mierda que me sentía. Quizás la explicación era simple. Estaba sobre entrenado.

Dos semanas antes consideré salirme de la carrera. Me preocupaba que fuese mi corazón de nuevo porque en salidas sencillas a correr sentía una ola de adrenalina que no podía descargar. Incluso un ritmo suave aceleraba mi pulso hasta la arritmia. Diez días antes de la carrera, aterricé en Las Vegas. Había programado cinco salidas a correr pero no pude pasar de los cinco kilómetros en ninguna de ellas. No estaba comiendo tanto pero mi peso continuaba subiendo. Era todo agua. Busqué a otro doctor, el cual me

confirmó que no había nada físicamente mal en mí y cuando escuché eso, decidí que yo no iba a ser un marica.

Durante los primeros kilómetros y el ascenso inicial del Badwater 2014, mi presión cardíaca era alta, pero parte de ello tenía que ver con la altitud, y treinta y cinco kilómetros después llegué a la cima en sexto o séptimo lugar. Sorprendido y orgulloso, pensé, veamos si puedo ir cuesta abajo. Nunca he disfrutado la brutalidad de bajar corriendo una pendiente pronunciada porque te destroza los cuádriceps, pero también pensé que me permitiría restaurar y calmar mi respiración. Mi cuerpo se rehusaba. No podía recobrar el aliento para nada. Toqué la sección plana en la base, disminuí la velocidad de mi paso, y comencé a caminar. Mis competidores me rebasaban mientras mis muslos se sacudían incontrolablemente. Mis espasmos eran tan graves, que mis cuádriceps se veían como si tuvieran a un alienígena moviéndose por dentro.

¡Pero no me detuve! Caminé por seis kilómetros y medio antes de buscar refugio en un cuarto del motel Lone Pine, donde el equipo médico del Badwater se había instalado. Me revisaron y se percataron de que mi presión sanguínea estaba un poco baja pero era algo fácilmente corregible. No podía encontrar una sola métrica que explicara lo jodido que me sentía.

Comí algo de alimento sólido, descansé y decidí tratar una vez más. Había una sección plana saliendo de Lone Pine y pensé que si podía superarla quizás podría agarrar un segundo aire, pero nueve u once kilómetros después en mis velas no soplaba el viento, y yo ya había dado todo lo que tenía. Mis músculos temblaban y se retorcían, mi corazón saltaba de arriba a debajo de la gráfica. Miré a mi marcapasos y dije, “ya estuvo. Tuve suficiente”.

Mi vehículo de apoyo se detuvo detrás de nosotros y yo trepé adentro. Unos cuantos minutos más tarde estaba acostado sobre la misma cama de motel, con la cola entre las patas. Había durado sólo ochenta kilómetros, pero cualquier humillación que provino con renunciar —algo a lo que no estaba acostumbrado— quedó ahogada bajo la intuición de que algo andaba jodidamente mal. No era mi miedo hablando ni mi deseo de comodidad. Esta vez, estaba seguro de que si no dejaba de tratar de romper esta barrera, no saldría de estas montañas con vida.

Dejamos Lone Pine para ir a Las Vegas la noche siguiente, y por dos días hice mi mejor esfuerzo por descansar y recuperarme, esperando que mi cuerpo se acomodara en algún punto cercano al equilibrio. Estábamos hospedándonos en el hotel Wynn, y la tercera mañana salí a correr para ver si me quedaba todavía algo en el tanque. Dos kilómetros más tarde, sentía el corazón en la garganta, y lo di por terminado. Caminé de regreso al hotel, sabiendo que a pesar de lo que los doctores dijeron, estaba enfermo y sospechaba que lo que sea que tuviese era algo serio.

Más tarde esa noche, después de ver una película en los suburbios de Las Vegas, me sentí débil mientras caminábamos hacia un restaurante cercano, el Bar Elefante. Mi mamá estaba unos cuantos pasos por delante de mí y yo la veía por triplicado. Apreté los ojos con fuerza para cerrarlos, los abrí, y todavía había tres de ella. Mi madre mantuvo la puerta abierta para mí y cuando entré al fresco interior me sentí un poco mejor. Nos sentamos de lados opuestos en una mesa de banco corrido. Yo estaba muy inestable para leer el menú y le pedí a mi mamá que ordenara por mí. A partir de ahí, se puso peor, y cuando el mesero llegó con nuestra comida, mi vista se volvió borrosa de nuevo. Me esforzaba por mantener mis ojos bien abiertos y me sentía atontado mientras mi madre parecía estar flotando arriba de la mesa.

“Vas a tener que llamar a una ambulancia”, le dije, “porque me voy a desmayar”.

Desesperado por algo de estabilidad, reposé la cabeza sobre la mesa, pero mi mamá no marcó al 911. Ella cruzó hacia mi lado, y yo me apoyé en ella mientras íbamos al puesto de la anfitriona y luego de vuelta al auto. En el camino le compartí tanto sobre mi historial médico como pude recordar, en cortos estallidos, en caso de que perdiera la consciencia y ella tuviese que llamar por ayuda. Por suerte, mi vista y energía mejoraron lo suficiente como para que ella pudiera llevarme a la sala de emergencias por sí misma.

Mi tiroides ya había sido señalada en el pasado, así que esa fue la primera cosa que los doctores exploraron. Muchos marinos SEAL tienen problemas de la tiroides cuando llegan a sus treintas, porque cuando pones a cualquier cabrón en ambientes extremos, como la Semana Infernal y la guerra, sus niveles de hormonas se vuelven caóticos. Cuando la glándula tiroides tiene una función subóptima, la fatiga, dolores musculares, y debilidad están entre

más de una docena de efectos secundarios considerables, pero los niveles de mi tiroides estaban cerca de lo normal. Mi corazón salió bien también. Los doctores de la sala de emergencias en Las Vegas me dijeron que todo lo que necesitaba era descansar.

Volví a Chicago y vi a mi propio doctor quien ordenó una serie de exámenes de sangre. Examinaron mi sistema endócrino y me hicieron pruebas para detectar la enfermad de Lyme, hepatitis, artritis reumatoide, y un cúmulo de otras enfermedades autoinmunes. Todos los exámenes regresaron limpios excepto el de mi tiroides cuyo resultado era ligeramente subóptimo; mas eso no explicaba cómo me había transformado tan rápido de un atleta de élite capaz de correr cientos de kilómetros a un farsante que a penas puede reunir la energía necesaria para amarrarse los tenis, ya ni digamos correr un par de kilómetros sin llegar al borde del colapso. Estaba en una "tierra de nadie" de la medicina. Dejé su consultorio con más preguntas que respuestas y con una prescripción de medicamentos para la tiroides.

Cada día que pasaba me sentía peor. Todo estaba cayéndome encima. Tenía problemas para pararme de la cama, estaba constipado y adolorido. Tomaron más muestras de sangre y decidieron que tenía la enfermedad de Addison, un padecimiento autoinmune que ocurre cuando tus glándulas suprarrenales están secas y tu cuerpo no produce ya suficiente cortisol, lo cual es común en los SEAL pues somos preparados para operar a base de adrenalina. Mi doctor me prescribió el esteroide hidrocortisona, DHEA, y Arimidex entre otros medicamentos, pero tomar esas pastillas sólo aceleró mi deterioro, y después de esto, tanto él como los otros doctores que vi se quedaron sin ideas. La mirada en sus ojos lo decía todo. En sus mentes, yo era o un loco hipocondríaco, o me estaba muriendo y ellos no sabían qué estaba matándome ni cómo curarme.

Luché a través de esta experiencia lo mejor que pude. Mis colegas no sabían nada acerca de mi deterioro porque yo continuaba sin mostrar debilidad alguna. Mi vida entera había estado escondiendo todas mis inseguridades y traumas. Mantenía todas mis vulnerabilidades encerradas debajo de una capa de acero, pero eventualmente el dolor se volvió tan severo que no podía ni levantarme de la cama. Llamé para reportarme enfermo y me quedé acostado, mirando al techo, y me preguntaba, ¿será este mi final?

Echar un vistazo hacia el abismo hizo a mi mente dar vueltas a través de los días, semanas, años, como dedos recorriendo archivos viejos. Encontré las mejores partes y las pegué juntas en un bucle de lo más memorable transmitido en repetición. Había crecido golpeado y abusado, me filtré sin educación por un sistema que me rechazó a cada oportunidad, hasta que tomé el control y comencé a cambiar. Desde entonces había sido obeso. Me había casado y divorciado. Tuve dos cirugías de corazón, me enseñé a mí mismo a nadar y había aprendido a correr con las piernas rotas. Me aterraban las alturas, y realicé paracaidismo a gran altura. El agua me aterraba como nada en la vida, y aun así me convertí en buzo técnico y navegante submarino, lo cual es varios grados más complicado que el buceo autónomo. Había competido en más de sesenta ultramaratones, ganando varios de ellos, y había establecido un récord de dominadas. Había sido un niño tartamudo en la primaria y crecí para convertirme en el orador público de confianza de los SEAL de la Marina. Serví a mi país en el campo de batalla. En el camino me volví determinado para asegurarme de no ser definido por el abuso en el cual nací o el acosó con el cual crecí. Tampoco sería definido por el talento, no tenía mucho; ni por mis propios miedos o debilidades.

Era la suma total de los obstáculos que había superado. Y a pesar de haber contado mi historia a estudiantes por todo el país, nunca me detuve lo suficiente para apreciar el relato que contaba o la vida que había construido. En mi mente, no tenía tiempo que perder. Nunca presioné el botón de repetición en la alarma de mi vida porque siempre había algo más que hacer. Si trabajaba una jornada de veinte horas, hacía ejercicio una hora y dormía tres, pero me aseguraba de cumplir con cada jodida cosa. Mi cerebro no estaba diseñado para apreciar, estaba programado para trabajar, escanear el horizonte, preguntarse qué sigue y conseguirlo. Esa es la razón por la que había acumulado tantas extrañas hazañas. Siempre estaba a la cacería del siguiente “gran suceso”, pero mientras estaba acostado ahí en mi cama, con el cuerpo tirante de tensión y punzando de dolor, tenía una clara idea de lo siguiente para mí. El cementerio. Después de años de abuso, finalmente había despedazado a mi cuerpo físico más allá de cualquier reparación posible.

Me estaba muriendo.

Por semanas y meses busqué una cura para mi enigma médico, pero en ese momento de catarsis no me sentía triste ni tampoco defraudado. Tenía tan sólo treinta y ocho años, pero había vivido diez vidas y experimentado muchísimo más que la mayoría de quienes cumplen ochenta. No sentía lástima por mí mismo. Era lógico que en algún punto el desgaste pasara factura. Estuve horas reflexionando sobre mi trayecto de vida. Esta vez, no estaba escudriñando el tarro de galletas durante el fragor de la batalla esperando encontrar un boleto a la victoria. Tampoco estaba haciendo uso de los recursos de mi vida hacia alguna nueva finalidad. No, ya había terminado de luchar, y todo lo que sentía era gratitud.

¡No estaba destinado a ser esta persona! Tuve que luchar contra mí cada vez, y mi cuerpo destruido era mi mayor trofeo. En ese momento supe que no importaba si volvía a correr de nuevo, si ya no podía moverme de nuevo, o si vivía o moría, y con esa aceptación llegó un profundo agradecimiento.

Mis ojos se llenaron de lágrimas. No porque tuviera miedo, sino porque en mi punto más bajo encontré claridad. El niño al cual siempre juzgué tan duramente no mentía ni engañaba para herir los sentimientos de nadie. Lo hacía para ser aceptado. Rompía las reglas porque no tenía las herramientas para competir y estaba avergonzado de ser tonto. Lo hizo porque necesitaba amigos. Me daba miedo decirles a los maestros que no sabía leer. Estaba aterrado del estigma asociado a la educación especial, y en lugar de condenar a ese niño por un segundo más, en vez de castigar a mi yo más joven, lo comprendí por primera ocasión.

Fue una travesía solitaria de allá hasta aquí. Me había perdido de tanto. No me había divertido mucho. La felicidad no era mi cóctel de elección. Mi cerebro me señalaba constantemente. Viví en miedo y en duda, aterrado de ser un don nadie y no haber contribuido en nada. Me había juzgado a mí mismo constantemente y había juzgado a todos a mí alrededor también.

La furia es una cosa poderosa. Por años había sentido furia hacia el mundo, canalizando todo mi dolor del pasado y usándolo como combustible para propulsarme hasta la jodida estratósfera, pero no pude siempre controlar el radio del estallido. Algunas veces mi furia abrasó a personas que no eran tan fuertes como yo me había convertido, o que no trabajaban tan duro, y yo no me mordía la lengua ni escondía mi juicio. Les dejaba saber, y eso hirió a

algunas personas a mi alrededor, y eso permitió que personas a las cuales yo no les agradaba afectaran mi carrera militar. Pero acostado en mi cama en Chicago esa mañana de otoño de 2014, dejé ir todo ese juicio.

Me liberé a mí mismo y a todos a cuantos he conocido de cualquier culpa o resentimiento. A la larga lista de los criticones, incrédulos, racistas, y abusadores que poblaba mi pasado, simplemente ya no podía odiarlos más. Los apreciaba porque ellos contribuyeron a crearme. Y mientras ese sentimiento se estiraba, mi mente se silenciaba. Había estado luchando una guerra por treinta y ocho años, y ahora, en lo que se veía y sentía como el mero final, encontré paz.

En esta vida hay incontables caminos hacia la auto superación, aunque la mayoría demanda disciplina intensa, por lo que muy pocos los toman. Al sur de África, el pueblo San baila por treinta horas seguidas como una manera de comulgar con lo divino. En el Tíbet, los peregrinos se levantan, arrodillan, y luego se acuestan boca abajo en el suelo para volver a levantarse, en un ritual de postración que dura semanas y meses, mientras recorren miles de kilómetros para llegar a un templo sagrado e inmergirse en meditación profunda. En Japón hay una secta de monjes zen que corre 1,000 maratones en 1,000 días en una búsqueda por encontrar iluminación por medio del dolor y el sufrimiento. No sé si se pueda llamar a lo que sentí en esa cama “iluminación”, pero sí sé que el dolor desbloquea un pasadizo secreto en la mente. Uno que conduce tanto a un desempeño máximo como a un hermoso silencio.

En un inicio, cuando empujas más allá de tu capacidad percibida tu mente no se callará al respecto. Quiere que te detengas, por lo que te envía por un círculo vicioso de pánico y duda, el cual sólo amplifica tu auto tortura. Pero cuando persistes hasta el punto donde el dolor satura por completo la mente, te concentras en un solo punto. El mundo exterior desaparece. Las fronteras se disuelven y te sientes conectado contigo mismo, y con todas las cosas, en lo profundo de tu alma. Eso era tras lo que yo iba. Esos momentos de total conexión y poder, los cuales venían a mí de nuevo de una manera mucho más profunda mientras reflexionaba sobre de dónde venía y todo por lo que he pasado.

Durante horas, floté en un espacio tranquilo, rodeado de luz, sintiendo tanta gratitud como dolor, tanta apreciación como incomodidad. En algún punto, la ensoñación se rompió como una fiebre. Sonreí, puse mis palmas sobre mis llorosos ojos, y masajeé la punta y luego la parte trasera de mi cabeza. En la base de mi cuello, sentí un nudo familiar. Se había abultado más grande que nunca. Arrojé las cobijas y después examiné los nudos sobre mis flexores de cadera. Habían crecido también.

¿Podría ser así de simple? ¿Podría mi sufrimiento estar vinculado con esos nudos? Recordé de inmediato una sesión con un experto en estiramiento y métodos avanzados de entrenamiento físico y mental que los SEAL habían traído a nuestra base en Coronado en 2010 llamado Joe Hippensteel. Joe era un decatlonista demasiado pequeño en la universidad, determinado a entrar en el equipo olímpico. Pero cuando eres un muchacho de 1.64 metros yendo contra decatlonistas de clase mundial que en promedio miden 1.78 metros no es fácil. Decidió fortalecer su tren inferior y de ese modo poder anteponerse a su genética para saltar más alto y correr más rápido que sus oponentes más grandes y fuertes. En un punto estaba haciendo sentadillas con el doble de su peso corporal por diez series de diez repeticiones en una sola sesión, pero con ese incremento en masa muscular vino mucha tensión, y la tensión invita a las lesiones. Entre más duro entrenaba, más lesiones desarrollaba y más terapeutas físicos visitaba. Cuando le dijeron que se había rasgado sus músculos isquiotibiales antes de las pruebas, su sueño olímpico murió, y se dio cuenta de que necesitaba modificar la manera en la cual entrenaba su cuerpo. Comenzó a balancear su entrenamiento de fuerza con estiramientos extensivos y se percató de que cuando alcanzaba un cierto rango de movimiento en una articulación o grupo muscular específico, cualquier dolor que merodeara por esa zona desaparecía.

Se convirtió en su propio conejillo de indias y desarrolló rangos óptimos de movimiento por cada grupo muscular y articulación en el cuerpo humano. Nunca regresó con el doctor o fisioterapeutas de nuevo porque había encontrado sus propias metodologías mucho más efectivas. Si una lesión aparecía, él se trataba a sí mismo con un régimen de estiramientos. A través de los años había construido una clientela y una reputación entre atletas de élite en el área y, en el 2010, fue presentado a algunos SEAL de la Marina. La voz corrió en el Centro de Mando Naval de Guerra Especial y fue

eventualmente invitado a presentar su rutina para rangos de movimiento a alrededor de una veintena de marinos SEAL. Yo era uno de ellos.

Mientras nos daba su conferencia, nos examinaba y nos estiraba. El problema con la mayoría de las personas, nos dijo, era nuestro sobreuso de los músculos sin el balance apropiado de flexibilidad, y esos problemas se remontaban a la Semana Infernal, cuando nos pedían hacer miles de aleteos de piernas, luego flotar de espaldas en agua helada con las olas pasando encima de nosotros. Él estimó que la mayoría de nosotros requeriría de veinte horas de estiramiento intensivo usando su protocolo para recuperar el rango normal de movimiento en la cadera, el cual puede ser mantenido, nos dijo, con sólo veinte minutos de estiramientos cada día. El rango óptimo de movimiento requería un compromiso más largo. Cuando llegó a mí, me miró bien y negó con la cabeza. Como saben, ya había saboreado tres Semanas Infernales. Empezó a estirarme, y me dijo que estaba tan cerrado que era como tratar de estirar cables de acero.

"Vas a requerir cientos de horas", me dijo.

En ese entonces, no le puse atención porque no tenía planes de comenzar a estirar. Estaba obsesionado con la fuerza y el poder, y todo lo que leía sugería que un incremento en la flexibilidad implicaba un igual y opuesto decrecimiento en velocidad y fuerza. La perspectiva desde mi lecho de muerte alteró mi perspectiva.

Me levanté, me tambaleé hasta el espejo del baño, me giré, y examiné el nudo en mi cabeza. Me paré tan alto como pude. Parecía como que no había perdido dos sino hasta cuatro centímetros de altura. Mi rango de movimiento nunca había estado peor. ¿Qué tal si Joe tenía razón?

¿Qué tal si?

Uno de mis lemas hoy en día es en paz pero nunca satisfecho. Era una cosa disfrutar la paz de la autoaceptación, y mi aceptación del jodido mundo tal como es; pero eso no significaba que iba a tirarme a esperar la muerte sin al menos hacer el intento por salvarme. No quería decir entonces, y no quiere decir ahora, que aceptaré lo imperfecto o lo de plano incorrecto sin al menos pelear por cambiar las cosas para mejorar. Había intentado acceder a la

mentalidad de la cultura dominante para encontrar sanación, pero los doctores y sus medicinas no conseguían ni mierda excepto hacerme sentir mucho peor. No tenía otras cartas para jugar. Todo lo que podía hacer era tratar de estirarme de vuelta a la salud.

La primera postura era simple. Me senté en el suelo y traté de cruzar mis piernas, pero mi cadera estaba tan apretada, que mis rodillas terminaron al lado de mis orejas. Perdí el equilibrio y caí sobre mi espalda. Requirió de toda mi fuerza poder enderezarme de nuevo y volver a intentar. Me mantuve en la posición por diez segundos, tal vez quince, antes de estirar las piernas porque era demasiado jodidamente doloroso.

Calambres apretaban y pinchaban cada músculo de la parte inferior de mi cuerpo. El sudor manaba de mis poros, pero luego de un corto descanso, doblé mis piernas y soporté más dolor. Hice ciclos de ese mismo estiramiento intermitentemente durante una hora y, lentamente, mi cuerpo comenzó a abrirse. Hice un simple estiramiento de cuádriceps después. Ese que todos aprendemos a hacer en la escuela secundaria. Parado en mi pierna izquierda, doblé mi pierna derecha y tomé mi pie con mi mano derecha. Joe tenía razón. Mis cuádriceps estaban tan abultados y apretados que era como estirar cables de acero. De nuevo, me mantuve en la postura hasta que el dolor era un siete sobre diez. Luego tomé un corto descanso y le di al otro lado.

Esa postura de pie me ayudó a liberar mis cuádriceps y estirar mi psoas. El psoas es el único músculo que conecta nuestra espina con la parte baja de las piernas. Se envuelve alrededor de la parte trasera de la pelvis, gobierna la cadera, y es conocido como el músculo de pelear o huir. Como sabes, mi vida entera ha sido pelear o huir. Siendo un niño ahogándome en estrés tóxico, trabajaba ese músculo horas extra. Lo mismo durante mis tres Semanas Infernales, la escuela de Rangers del Ejército, y la Fuerza Delta. Sin mencionar la guerra. Sin embargo nunca hice nada para ablandarlo, y como atleta continué empleando mi sistema nervioso simpático y había estado agobiando tanto a mi psoas que este siguió endureciéndose. En particular en largas carreras, donde la privación del sueño y el clima frío entraban en la ecuación. Ahora estaba tratando de ahorcarme de adentro hacia afuera. Aprendería después que había inclinado mi pelvis, comprimido

mi espina, y envuelto apretadamente mi tejido conectivo. Me cortó cuatro centímetros de altura. Hablé con Joe sobre esto recientemente.

“Lo que estaba pasándote es un caso extremo de lo que le pasa al 90 por ciento de la población”, me dijo. “Tus músculos estaban tan cerrados que tu sangre no estaba circulando muy bien. Eran como filetes congelados. No puedes inyectarle sangre a un filete congelado, y por eso tu cuerpo estaba dejando de funcionar”.

Y yo no me abandonaría sin una pelea. Cada estiramiento era como sumergirse en el fuego. Tenía tanta inflamación y rigidez interna, que el movimiento más ligero dolía, ni hablar de posiciones que debía sostener por mucho tiempo y cuyo propósito era aislar mis cuádriceps y psoas. Cuando me senté e hice el estiramiento de mariposa, la tortura se intensificó.

Estiré por dos horas ese día, desperté muy hinchado, y volví a hacerlo. El segundo día estiré por seis horas enteras. Hice las mismas posturas una y otra vez, luego intenté sentarme en mis talones, en un doble estiramiento de cuádriceps que era agonía pura. Incluí un estiramiento de pantorrilla también. Cada sesión comenzaba con dificultad, pero después de una hora o dos mi cuerpo se liberaba lo suficiente para que el dolor aminorara.

No pasó mucho tiempo y ya estaba doblándome en estiramientos por más de doce horas al día. Me despertaba a las 6 a.m., estiraba hasta las 9 a.m., y luego estiraba intermitentemente desde mi escritorio en el trabajo, en particular cuando estaba al teléfono. Estiraba durante mi hora del almuerzo y, después de llegar a casa a las 5 p.m., estiraba hasta que me iba a dormir.

Inventé una rutina, comenzando por mi cuello y hombros antes de moverme hacia la cadera, psoas, glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, y pantorrillas. Estirar se convirtió en mi nueva obsesión. Compré una bola de masaje para suavizar mi psoas. Apuntalé una tabla contra una puerta cerrada a un ángulo de setenta grados y la usaba para estirar mis pantorrillas.

Había estado sufriendo casi dos años enteros, y después de varios meses de estiramientos continuos, noté que el bulto en la base de mi cráneo comenzaba a encogerse, junto con los nudos en mis flexores de cadera, y mis niveles de salud y energía generales mejoraron. No era todavía nada cercano

a lo flexible, y no había vuelto completamente a ser yo, pero no estaba tomando nada salvo mi medicamento para la tiroides, y entre más estiraba más mejoraba mi condición. Me mantuve estirando durante por lo menos seis horas al día durante semanas. Luego meses y años. Todavía lo hago.

□□□

Me retiré del ejército como suboficial jefe de la Marina, en noviembre de 2015, el único militar jamás en ser parte de la Fuerza Aérea TAC-P, integrante de tres Semanas Infernales SEAL de la Marina en un año (completando dos de ellas), y graduado del BUD/S y la escuela Ranger del Ejército. Era un momento agridulce porque el ejército era gran parte de mi identidad. Me ayudó a moldearme y hacerme un mejor hombre, y yo le había dado todo lo que tenía.

Para entonces Bill Brown había seguido con su vida también. Él creció marginalizado como yo, no se suponía que alcanzara mucho, e incluso llegó a ser botado de su primera generación BUD/S por instructores que cuestionaron su inteligencia. Hoy es un abogado de una gran firma en Filadelfia. El Fenómeno Brown se probó y continúa probándose ante el mundo.

Sledge sigue en los equipos SEAL. Cuando lo conocí era un gran borracho, pero después de nuestros entrenamientos su mentalidad cambió. Pasó de nunca correr para nada a correr maratones. De no tener una bicicleta a convertirse en uno de los ciclistas más rápidos en San Diego. Ha terminado múltiples triatlones Ironman. Dicen que “el hierro con el hierro se afila”, y eso lo hemos demostrado.

Shawn Dobbs nunca se convirtió en SEAL, pero sí se convirtió en oficial. Es teniente comandante en estos días, y todavía es un tremendo atleta. Un Ironman, un ciclista consumado; también fue elegido Alistado de Honor en la escuela de buceo avanzado de la Marina, y luego se ganó una licenciatura. Una razón para todo su éxito es que logró apropiarse de su fracaso en la Semana Infernal, lo cual quiere decir que ese suceso ya no es dueño de él.

SBG está todavía en la Marina también, pero ya no se mete más con los candidatos BUD/S. Analiza datos para asegurarse de que la guerra especial naval continúe volviéndose más inteligente, fuerte, y eficaz que nunca. Es un ñoño ahora. Un intelectual con actitud. Pero yo estuve con él cuando él estaba en su máximo físico, y era un jodido atleta.

Desde nuestros oscuros días en Buffalo y Brazil, mi madre también ha transformado completamente su vida. Obtuvo una maestría en educación y sirve como voluntaria en un cuerpo especial sobre violencia doméstica el tiempo que no está trabajando como vicepresidenta asociada senior en una escuela médica de Nashville.

Por mi parte, estirar me ayudó a recuperar mis poderes. Mientras mi tiempo en el ejército llegaba a su fin, y al tiempo que permanecía en la zona de rehabilitación, estudié para recertificarme como un técnico de emergencias médicas. Una vez más, utilicé mis habilidades de memorización a través de la escritura que había estado afilando desde la preparatoria para terminar como el mejor de mi salón. También asistí a la academia de entrenamiento contra incendios TEEX, donde me gradué como Alistado de Honor en mi generación. Eventualmente, comencé a correr de nuevo, esta vez con cero efectos secundarios, y cuando volví a estar en una condición lo suficientemente decente, entré a unos cuantos ultramaratones y volví a ser el primer lugar en varios, incluyendo el Strolling Jim de sesenta y cinco kilómetros en Tennessee, así como Infinitus de ochenta y ocho kilómetros en Vermont, ambos en 2016. Pero eso no era suficiente, así que me convertí en un bombero forestal de Montana.

Después de concluir mi primera temporada en las líneas de incendio en el verano de 2015, pasé por la casa de mi madre en Nashville para visitarla. A medianoche su teléfono sonó. Mi madre se parece a mí en el sentido de que no tiene un círculo de amigos amplio y no recibe muchas llamadas durante horas decentes, así que esto era o un número equivocado o una emergencia.

Podía escuchar a Trunnis Jr. del otro lado del teléfono. No lo había visto ni hablado con él en más de quince años. Nuestra relación se rompió en el momento en que él decidió quedarse con nuestro padre en vez de aguantar con nosotros. Por la mayor parte de mi vida encontré su decisión imposible de perdonar o de aceptar pero, como dije, había cambiado. A través de los

años, mi madre me mantenía actualizado de los aspectos básicos. Eventualmente se alejó de nuestro padre y sus negocios turbios, obtuvo un doctorado, y se convirtió en administrador universitario. También es un gran padre para sus hijos.

Podía notar por el tono de voz de mi madre que algo andaba mal. Todo lo que recuerdo es a mi mamá preguntando, "¿estás seguro de que es Kayla?". Cuando colgó, me contó que Kayla, su hija de dieciocho años, había estado pasando el tiempo con amigos en Indianápolis. En algún punto, conocidos lejanos aparecieron, resentimientos surgieron, se sacó un arma, hubo disparos, y una bala perdida alcanzó a una de las adolescentes.

Cuando su exesposa lo llamó, en modo de pánico, manejó a la escena del crimen, pero cuando llegó lo mantuvieron fuera de la cinta amarilla de policía y lo dejaron desinformado. Podía ver el auto de Kayla y un cuerpo bajo una lona, pero nadie le decía si su hija estaba viva o muerta.

Mi madre y yo tomamos camino inmediatamente. Manejé a ciento treinta kilómetros por hora por pendientes lluviosas durante cinco horas seguidas hasta Indianápolis. Llegamos a su casa poco después de que él regresara de la escena del crimen donde, mientras esperaba de pie tras la cinta amarilla, le pidieron identificar a su hija con la foto de su cuerpo tomada por el celular de un detective. No le ofrecieron la dignidad ni privacidad ni tiempo para despedirse o rendirle un tributo. Tendría que hacer todo eso después. Él abrió la puerta, caminó unos cuantos pasos hacia nosotros, y se rompió en llanto. Mi madre llegó a abrazarlo primero. Luego jalé a mi hermano hacia mí para abrazarlo y todos nuestros problemas de mierda no importaron más.

□□□

Buda famosamente dijo que la vida es sufrimiento. No soy budista, pero conozco a qué se refería y también tú. Para existir en este mundo, debemos luchar contra la humillación, sueños rotos, tristeza y pérdidas. Simplemente así es la naturaleza. Cada vida específica viene con su propia y personalizada porción de dolor. Viene por ti. No puedes detenerlo. Y lo sabes.

Como respuesta, la mayoría de nosotros estamos programados para buscar la comodidad como una manera de entumecerlo todo y acojinar los golpes. Construimos espacios seguros. Consumimos medios de información que confirman nuestras creencias, tomamos pasatiempos alineados con nuestros talentos, tratamos de pasar la menor cantidad de tiempo posible haciendo tareas que jodidamente odiamos, y eso nos hace débiles. Vivimos una vida definida por los límites que imaginamos y deseamos para nosotros mismos porque es bien jodidamente cómodo quedarse en esa caja. No sólo para nosotros, sino también para nuestra familia y amigos más cercanos. Los límites que creamos y aceptamos se convierten en los lentes a través de los cuales ellos nos ven. A través de los cuales ellos nos aman y nos aprecian.

Pero para algunos, esos límites comienzan a sentirse como ataduras, y cuando menos lo esperamos, nuestra imaginación salta esos muros y se va de cacería tras sueños que en las repercusiones inmediatas se sienten conseguibles. Pues la mayoría de los sueños lo son. Estamos inspirados a hacer cambios poco a poco, y eso duele. Romper los grilletes y estirarse más allá de nuestros límites percibidos toma mucho jodido esfuerzo —a menudo trabajo físico— y cuando te pones a ti mismo en la línea, la auto duda y el dolor te recibirán con su punzante combinación que te pondrá de rodillas.

La mayor parte de la gente que está apenas inspirada o motivada se rendirá en este punto, y cuando regresen, sus celdas se sentirán mucho más pequeñas, sus grilletes aún más apretados. Los pocos que permanezcan fuera de sus muros encontrarán incluso más dolor y mucha más duda; cortesía de aquellos quienes pensábamos eran nuestros más grandes admiradores. Cuando llegó el momento en que debía perder cincuenta kilos en menos de tres meses, todas las personas con las que hablaba me decían que no había manera de que lo consiguiera. “No esperes demasiado”, me decían todos. Sus comentarios debiluchos sólo alimentaban mis propias dudas sobre mí mismo.

Pero no es la voz externa la que te hará quebrarte. Es lo que te dices a ti mismo lo que importa. Las conversaciones más importantes que jamás tendrás son las que tendrás contigo mismo. Despiertas con ellas, caminas con ellas, te vas a la cama con ellas, y eventualmente las llevas a la acción. Tanto si son buenas como si son malas.

Cada uno es quien más critica y duda de sí mismo, porque la auto duda es una reacción natural de cualquier intento atrevido de cambiar tu vida para mejorar. No puedes detenerla de que florezca en tu cerebro, pero puedes neutralizarla, al igual que todas esas pláticas externas, con preguntarte: ¿qué tal si?

¿Qué tal si? Es un "jódete" exquisito para cualquiera que haya dudado de tu grandeza o haya bloqueado tu camino. Silencia a la negatividad. Es un recordatorio de que realmente no sabes de lo que eres capaz hasta que pones todo lo que tienes en la línea. Hace que lo imposible se sienta al menos un poco más posible. "Qué tal si" es el poder y el permiso de enfrentarte a tus más oscuros demonios, tus más terribles recuerdos, y aceptarlos como parte de tu historia. Siempre y cuando hagas esto, serás capaz de usar tu historia como combustible para concebir el más audaz e increíble objetivo, e ir tras él y conseguirlo.

Vivimos en un mundo con un montón de gente insegura y celosa. Algunos de ellos son nuestros mejores amigos. Son nuestros parientes de sangre. El fracaso les aterra. Lo mismo nuestro éxito. Porque cuando trascendemos lo que alguna vez consideramos imposible, expandimos nuestros límites, y nos convertimos en más; nuestra luz resplandece por encima de los muros que han construido a su alrededor. Tu luz les permite ver los contornos de su propia prisión, sus propias autolimitaciones. Pero si ellos son realmente las grandes personas que siempre has creído que son, sus celos evolucionarán, y pronto su imaginación podría saltar su reja, y será su turno de cambiar para mejor.

Espero que esto sea lo que este libro ha hecho por ti. Espero que justo ahora estés topándote con pared continuamente en tus propios malditos límites, los cuales ni siquiera sabías que estaban ahí. Espero que estés dispuesto a hacer el trabajo necesario para echarlos abajo. Espero que estés dispuesto a cambiar. Sentirás dolor, pero si lo aceptas, lo soportas, y encalleces tu mente, alcanzarás un punto donde ni siquiera el dolor podrá lastimarte. Ahí está el detalle, sin embargo. Cuando vives de esta forma, esta práctica no tiene fin.

Gracias a todos esos estiramientos, estoy en mejor forma a mis cuarenta y tres que como estaba en mis veintes. En ese entonces siempre estaba enfermo, tenso, y estresado. Nunca analicé por qué me ocurrían seguido

fracturas por estrés. Yo sólo me las envolvía con cinta. No importa lo que afligiera a mi cuerpo o a mi mente yo tenía la misma solución. Encintarlo y seguir andando maldita sea. Ahora soy más listo de lo que nunca había sido. Y todavía estoy dando mi máximo.

En el 2018 volví a las montañas para convertirme en bombero forestal de nuevo. No había estado en el campo desde hace tres años, y desde entonces me había acostumbrado a entrenar en bonitos gimnasios y a vivir en la comodidad. Algunos lo llamarían lujo. Estaba en un suntuoso cuarto de hotel en Las Vegas cuando el incendio 416 comenzó y recibí la llamada. Lo que inició como un incendio de 800 hectáreas de pastizales en las montañas de San Juan, en la cordillera de las Rocallosas de Colorado, estaba creciendo en un monstruo rompedor de récords de 22,000 hectáreas. Colgué el teléfono y tomé un avión de hélice para llegar a Grand Junction, agarré una camioneta del Servicio Nacional Forestal de los Estados Unidos, y manejé tres horas hasta las afueras de Durango, Colorado, donde me puse mis pantalones verdes de Nomex, junto con mi camisa amarilla de manga larga abotonada, mi casco duro, mis gafas protectoras y guantes, y tomé mi hacha-azada Super Pulaski —el arma más confiable de un bombero forestal. Puedo remover tierra por horas con esa cosa, y eso es lo que hacemos. No rociamos agua. Nos especializamos en la contención, y eso implicaba excavar zanjas y despejar maleza para que no haya qué quemar en el camino del fuego. Cavamos y corremos, corremos y cavamos, hasta que cada músculo se agota. Luego lo repetimos todo otra vez.

En nuestro primer día y noche cavamos líneas cortafuego alrededor de casas vulnerables mientras oleadas de llamas avanzaban a menos de un kilómetro de distancia. Avistamos el incendio a través de los árboles y sentimos el calor del bosque azotado por la sequía. Desde ahí nos desplegaron a 3,000 metros y trabajamos en una pendiente de cuarenta y cinco grados, cavando lo más profundo posible, tratando de llegar al substrato mineral que no se quema. En un momento un árbol se cayó y por poco golpea a uno de mis compañeros fallando por un brazo de distancia. Lo hubiera matado. Podíamos oler el humo en el aire. Nuestros aserradores —los expertos en la sierra eléctrica— seguían cortando árboles muertos o moribundos. Arrastramos la maleza más allá del cauce del arroyo. Montones estaban esparcidos cada veinte metros. Cada uno medía aproximadamente dos metros y medio de alto.

Trabajamos así por una semana con turnos de dieciocho horas con un sueldo de $12 dólares la hora, antes de impuestos. Hacían veintidos grados de día y dos grados de noche. Cuando nuestros turnos terminaban nos acostábamos en nuestras colchonetas donde fuera que estuviéramos. Luego nos despertábamos y seguíamos trabajando. No me cambié de ropa por seis días. La mayoría de mis compañeros eran por lo menos quince años más jóvenes que yo. Todos eran más duros que un cuerno y entre las personas que más arduamente trabajan que he conocido en mi vida. Incluyendo particularmente a las mujeres. Ninguna de ellas jamás se quejó. Cuando terminamos habíamos despejado una línea de más de cinco kilómetros, lo suficientemente ancha como para detener a un monstruo de quemar una montaña.

A los cuarenta y tres, mi carrera como bombero forestal apenas está comenzando. Amo ser parte de un equipo de cabrones duros como ellos, y mi carrera como corredor de ultramaratones está a punto de renacer de nuevo. Soy lo suficientemente joven como para ser todavía todo un competidor y seguir saliendo y persiguiendo mis objetivos. Estoy corriendo más rápido ahora de lo que jamás he corrido, y no necesito ninguna cinta ni utilería para mis pies. Cuando tenía treinta y tres corría a un ritmo de un kilómetro en 5:20 minutos. Ahora estoy corriendo la misma distancia en 4:30 minutos muy cómodamente. Todavía estoy acostumbrándome a este cuerpo nuevo, flexible, y completamente funcional, así como acostumbrándome a mi nuevo yo.

Mi pasión aún arde, pero para ser honesto, me toma un poco más de tiempo canalizar mi furia. Ya no está en mi pantalla de inicio, a una sola contracción nerviosa e inconsciente de tomar control de mi corazón y mente. Ahora tengo que acceder a ella conscientemente. Pero cuando lo hago, aún puedo sentir todos los retos y obstáculos, la angustia y el trabajo duro, como si hubieran pasado ayer. Esa es la razón por la cual puedes sentir mi pasión en los podcast y videos. Esa mierda sigue ahí, cauterizada en mi cerebro como tejido cicatrizado. Persiguiéndome como una sombra que está intentando atraparme y tragarme entero, pero siempre me empuja hacia adelante.

Cualesquiera fracasos o logros que se acumulen en los años por venir, y habrá bastantes de ambos estoy seguro, no tengo dudas de que continuaré dando mi máximo y fijándome metas que parecen imposibles para la

mayoría. Y cuando esos cabrones digan que es imposible, los miraré fijamente a los ojos y les responderé con una simple pregunta.

¿Qué tal si?

AGRADECIMIENTOS

Este libro tardó siete años en elaborarse, con seis intentos fallidos a lo largo del camino, antes de que me presentaran al primer, y único, escritor que verdaderamente comprendió mi pasión y capturó mi voz. Quiero agradecer a Adam Skolnick por las incontables horas que pasó aprendiendo todo sobre mí y mi jodida vida para ayudarme a reunir todas las piezas y traer mi historia por escrito a la vida. Las palabras no pueden expresar lo orgulloso que estoy de la autenticidad, vulnerabilidad, y crudo candor de este libro.

Para Jennifer Kish, no tengo palabras. Muchas personas dicen eso, pero es la verdad. Solamente tú sabes cuán difícil ha sido para mí llevar a término este proceso, y sin ti a mi lado no habría libro en absoluto. Es gracias a ti que fui capaz de tomarme tiempo libre de escribir para ir a luchar contra incendios forestales mientras tú te encargabas de todos los asuntos detrás del libro. ¡Saber que tenía a "Kish" de mi lado me dio la seguridad de tomar la audaz decisión de autopublicar! Es gracias a tu ética laboral que tuve la confianza de rechazar un avance considerable del libro— ¡pues sabía que solo tú puedes asumir lo que una casa editorial entera puede hacer! Todo lo que puedo decir es gracias y te quiero.

A mi madre, Jackie Gardner, hemos tenido una jodida y difícil vida. Una de la que podemos estar orgullosos porque ha habido muchas veces en que hemos sido tumbados sobre la lona sin nadie alrededor para levantarnos. De alguna manera encontramos una forma para siempre levantarnos. Sé que hubo muchas ocasiones en que estuviste preocupada por mí y deseabas que me detuviera, gracias por nunca llevar a la acción tus sentimientos ya que eso me permitió descubrir más de mí. La mayoría de las personas no le hablarían así a su madre para agradecerle, pero sólo tú sabes lo poderoso que este mensaje realmente es. Mantente fuerte; te amo, mamá.

A mi hermano Trunnis. Nuestras vidas y la manera en que crecimos, por momentos, nos hizo enemigos; pero cuando aparecían broncas serias, estábamos ahí el uno para el otro. Al final del día, esa es la verdadera hermandad para mí.

Mi mayor aprecio y agradecimiento para las siguientes personas quienes nos permitieron a Adam y a mí entrevistarlos para la realización de este libro. Su recolección de los eventos me ayudó a crear una descripción precisa y honesta de mi vida; así como de la manera en que ocurrieron eventos particulares.

A mi primo Damien, que mientras crecíamos fuiste siempre el favorito, y con quien tuve algunos de los mejores momentos de mi vida, pasando el rato solamente haciendo tonterías.

Johnny Nichols, a menudo nuestra amistad mientras crecíamos en Brazil fue la única cosa positiva que hubo en mi vida. Pocas personas, como tú, conocen la oscuridad que experimenté de niño. Gracias por haber estado allí cuando, en verdad, más te necesitaba.

Kirk Freeman, quiero agradecerte por tu honestidad. Tú eras una de las pocas personas dispuestas a decir la dolorosa verdad acerca de algunos de mis desafíos viviendo en Brazil, y por eso te estaré eternamente agradecido.

Scott Gearen, hasta este día, no sabes lo mucho que tu historia y tú simplemente siendo tú me ayudaron en un momento de mi vida en el cual la oscuridad era todo lo que podía ver. No tienes idea del impacto que tuviste en un adolescente de catorce años. Es cierto lo que dicen, uno nunca sabe quién está poniéndote atención. Yo estaba allí observándote aquel día en el Curso de Orientación en Salto de Para-rescate. Sigo agradecido por tu amistad después de todos estos años.

De ti Víctor Peña, tengo muchas historias que contar, pero lo único que diré es que siempre estuviste en las buenas y en las malas y siempre me diste tu máximo. Por eso, un respeto loco, hermano.

Steven Schaljo, si no fuera por ti, puede que ni siquiera habría un libro. Fuiste el mejor reclutador en la Marina. Gracias de nuevo por creer en mí.

Kenny Bigbee, gracias por ser el único otro “muchacho negro” en el BUD/S. Tu sentido del humor llegaba siempre justo a tiempo. Mantente fuerte, hermano.

Para el David Goggins blanco, Bill Brown, tu disposición para llegar al final en los momentos más difíciles me hizo ser mejor en mis momentos más difíciles. La última vez que te vi, estábamos en una misión en Irak, yo estaba operando una calibre .50 y tú una M60. ¡Espero verte en los Estados Unidos en el futuro próximo!

Drew Sheets, gracias por tener el coraje de estar al frente del bote conmigo durante mi tercer Semana Infernal. ¡Muy pocos saben lo pesada que es esa mierda! ¿Quién iba a pensar que un redneck y un hombre negro se volverían tan cercanos? Es cierto lo que dicen, ¡los opuestos se atraen!

Shawn Dobbs, requiere de mucha valentía hacer lo que tú hiciste en este libro. Yo decidí exponerme al lector, ¡pero tú no tenías por qué hacerlo! Todo lo que puedo decir es gracias por permitirme compartir parte de tu historia. ¡Transformará vidas!

Brent Gleeson, uno de los pocos hombres que conozco en quienes la frase "como la primera vez, cada vez" realmente aplica. Muy pocos ni siquiera sabrán lo que eso significa. ¡Mantente fuerte, Brent!

SBG, fuiste uno de los primeros SEAL que conocí y dejaste la barra muy en alto. Gracias por empujarme en mis tres generaciones BUD/S ¡y por las lecciones de entrenamiento en monitoreo rápido del corazón!

Dana De Coster, el mejor compañero de nado que alguien pueda jamás tener. ¡Tu liderazgo en mi primer pelotón no tiene comparación!

Sledge, ¡todo lo que puedo decirte es que el hierro con el hierro se afila! Gracias por ser uno de los pocos que salía a dar lo máximo conmigo cada maldito día y estaba dispuesto a ir contracorriente y ser incomprendido con tal de mejorar.

Morgan Luttrell, ¡2-5! Siempre estaremos conectados por nuestro momento en Yuma.

Chris Kostman, tú, sin saberlo, me forzaste a encontrar todo un nuevo nivel de mí mismo.

John Metz, gracias por permitirle a un hombre sin experiencia participar en tu carrera. Cambió mi vida para siempre.

Chris Roman, tu profesionalismo y atención al detalle siempre me han asombrado. Tú eres uno de los motivos por los cuales fui capaz de llegar en tercer lugar en una de las carreras a pie más duras del planeta.

Edie Rosenthal, gracias por todo tu apoyo y el increíble trabajo que haces para la Special Operations Warrior Foundation.

Almirante Ed Winters, estoy honrado de haber trabajado con usted por tantos años. Trabajar para un almirante definitivamente me presionó a sacar lo mejor de mí en todo momento. Gracias por su continuo apoyo.

Steve ("Wiz") Wisotzki, la justicia se hizo y te agradezco por ello.

Hawk, cuando me mandaste ese correo electrónico sobre "el 13 por ciento", supe que teníamos espíritus afines. Eres una de las pocas personas en este mundo que me comprende a mí y a mi mentalidad sin dar explicaciones.

Doctor Schreckengaust, gracias por pedir que me hicieran ese ecocardiograma. ¡Esa mierda puede que me haya salvado la vida!

T., ¡gracias por empujarme en esa caminata, hermano! Continúa a la carga.

Ronald Cabarles, continúa liderando con el ejemplo y manteniéndote fuerte. Generación 03-04 RLTW.

Joe Hippensteel, gracias por mostrarme las maneras correctas de estirar. ¡Verdaderamente me transformó la vida!

Ryan Dexter, ¡gracias por caminar conmigo ciento veinte kilómetros y haberme ayudado a llegar a los 330 kilómetros!

Keith Kirby, gracias por tu apoyo ininterrumpido a través de los años.

Nandor Tamaska, gracias por abrirme las puertas de tu gimnasio a mí y a mi equipo para el récord de dominadas. Tu hospitalidad, amabilidad y apoyo nunca serán olvidados.

Dan Cottrell, porque dar sin esperar nada a cambio es un hallazgo excepcional. ¡Gracias por permitir que uno de mis sueños de saltar en mis cuarentas se hiciera realidad!

Fred Thompson, gracias por permitirme trabajar contigo y con todo tu grupo este año. Aprendí tanto de ti y de tu equipo. ¡Tengo un respeto loco por ti!

Marc Adelman, gracias por ser parte del equipo desde el día uno y por tu consejo a cada paso a lo largo del camino. Qué manera de ir más allá de tus limitaciones percibidas este año. ¡Estoy orgulloso de todos tus logros!

BrandFire, gracias por su ingenio creativo y la creación de davidgoggins.com.

Finalmente, mi más sincera gratitud y aprecio para el asombroso equipo de Scribe Media. Desde el primer contacto con Tucker Max hasta el último y en cada detalle en el medio, tú y cada miembro de tu equipo superaron mis expectativas ¡justo como dijiste que lo harían!

Agradecimientos particulares para la profesional consumada Ellie Cole, mi directora de publicaciones; para Zach Obront, por ayudar a crear un increíble plan de mercadeo; para Hal Clifford, mi editor; y Erin Tyler, la más talentosa diseñadora de portadas que pude haberme imaginado, ¡quien contribuyó a crear la portada más legendaria de todos los tiempos!



ACERCA DEL AUTOR

David Goggins es un SEAL de la Marina retirado y el único miembro de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos en la historia que ha completado el entrenamiento SEAL, la Escuela de Rangers del Ejército de los Estados Unidos, y el entrenamiento de Control Táctico Aéreo de la Fuerza Aérea. Goggins ha competido más de sesenta ultramaratones, triatlones, y ultra triatlones, estableciendo récords de ruta y regularmente terminando entre los primeros cinco lugares. Es extitular de un récord mundial Guinness por completar 4,030 dominadas en diecisiete horas, es un muy solicitado orador público que ha compartido su historia con personal de varias empresas de la lista Fortune 500, equipos deportivos profesionales, y cientos de miles de estudiantes a lo largo y ancho del los Estados Unidos.