



## Prólogo

El secreto que guardan todos los corredores es que no corren para su cuerpo, sino para su mente. Te puedes aburrir de tener unas piernas delgadas, pero jamás de tener una mente clara. Unos glúteos firmes, abdominales de tableta de chocolate, la satisfacción de saber que te puedes comer un donut de más delante de la tele: éstos no son motivos para correr, sino ventajas añadidas. La verdadera recompensa es saber que sales de casa casi temblando de miedo por lo que te vas a encontrar por el camino, y que, si no te detienes, si sigues unos minutos, unas cuantas farolas, unos cuantos kilómetros más, no sólo mejorarás como corredora, sino que mejorará tu forma de vida.

Los sentimientos de ira o desolación que experimentan los corredores en los momentos de desesperación en una carrera de fondo son reacciones fisiológicas básicas ante la situación. Pero, cuando ya has aceptado lo que son y has aprendido a dominarlas, empiezas a creer que todo es posible. Echarte una buena carrera en el momento en que menos te apetece salir de casa tiene la capacidad mágica de sacar a relucir un problema espinoso que te ha estado importunando durante días sin que realmente fueras consciente de ello. O puede provocarte una emoción de una profundidad que nunca hubieras imaginado que fueras capaz de sentir.

El año pasado, a finales de septiembre, fui al cine en Londres a ver a Ryan Gosling en *Drive*. Es fantástica, te la recomiendo, pero

recuerda: yo le vi primero. Es difícil que me distraiga cuando estoy bajo el efecto Gosling, así que cuando sonó mi móvil al entrar en el cine respondí sólo porque mi hermana, embarazada primeriza, salía de cuentas en esas fechas y era mi madre quien me llamaba. Pero, en lugar de decirme que era mi hermana la que había ingresado en el hospital, me dijo que habían ingresado a su esposo, un hombre sano y activo de treinta y cinco años. Sus pulsaciones cardíacas estaban muy altas y no sabían por qué. Mi madre me dijo que no cambiara mis planes, pues no podíamos hacer nada hasta que le viera un especialista, pero me pidió que mantuviera conectado el móvil por si mi hermana me necesitaba. Entré en el cine casi en estado de *shock* y con la sangre helada en el cuerpo.

Me senté en la butaca con el móvil en la mano, hipnotizada por Gosling, pero era consciente de que la ansiedad se manifestaba en mi mente como el incesante ruido de fondo de la cinta de un tele-tipo. ¿Qué estaría sucediendo a unos kilómetros de allí, en el hospital donde estaba mi cuñado? No lo entendía. Durante la película le mandé un mensaje a mi padre para saber si había alguna novedad: nada todavía. Cuando salí del cine telefoneé al Hospital St. George. Supe que la cosa no iba bien cuando me pusieron enseguida con mi hermana. Estaba llorando y me dijo que fuera para allí inmediatamente.

Lo que sucedió después fueron las cuarenta y ocho horas más extraordinarias de toda nuestra vida. Fui a buscar a mi hermana, nos marchamos a casa, le hice unas tostadas y un té, la ayudé a entrar y salir de la bañera y la acosté en la cama. No había indicios de su bebé, pero tampoco noticias de su marido, que seguía ingresado, conectado a un enjambre de misteriosos cables de hospital. A la mañana siguiente, acompañé a mi hermana a la comadrona y luego al hospital a ver a su esposo. Aparté la mirada cuando él le dijo que en unas horas iban a intervenirle de urgencias. Contuve la

respiración cuando oí preguntarle al cirujano qué otras alternativas tenía. Seguí sin respirar cuando el médico respondió: «Ninguna. Su enfermedad es muy rara, y es letal si no se opera».

A mi hermana le recomendaron que se marchara a casa y que descansara mientras le operaban; la operación iba a durar de dos a tres horas. Lo de descansar era más fácil decirlo que hacerlo; me costó diez minutos conseguir que se fuera arriba, destrozada como estaba y sollozando de desesperación. Me fui a la planta baja y preparé tres platos de lasaña, deseando haber tenido allí mis zapatillas de *running*\*. Todavía llevaba puesta la misma ropa con la que había ido al cine.

Habían transcurrido cuatro horas y seguíamos sin noticias. Mi hermana se sentó en la mesa de la cocina y se dedicó a apretar la tecla de rellamada del teléfono durante media hora. Al final le contestaron y le dijeron que ya podíamos ir a visitarle. Por increíble que parezca, su marido estaba bien, y su enfermedad, totalmente solucionada gracias a una nueva técnica de cirugía no invasiva. A la mañana siguiente, mi hermana se puso de parto y tuvo un niño sano y hermoso que se llama Louis.

Una semana más tarde, corrí el medio maratón de Royal Parks de Londres. Hubo un momento en que hasta dudé de si incluso podría llegar a presentarme, pero al final me pareció que lo único sensato era participar. Me había pasado la semana anterior mandando *e-mails* y llamando por teléfono, contando una y otra vez la historia del inesperado giro de los acontecimientos. Visité a mi fa-

---

\* Empleo la palabra en inglés para describir los artículos relacionados con este deporte, pues es como suelen comercializarlos las marcas actualmente. (*N. de la T.*)

milia, visité a mis amigos y a todas las personas que amaba y que pude encontrar. Quería abrazarlas a todas. Y en cada visita contaba la historia hasta la saciedad, agotada de tanto contarla; llegó un momento en que empezó a parecer que estaba resumiendo el argumento de un culebrón para algún amigo de Twitter. Era casi como si no me hubiera sucedido a mí.

La mañana del medio maratón estaba nerviosa, como casi siempre que acudo sola a un evento público importante. ¿Me había olvidado algo? ¿Quién me llevaría a Brighton si me caía? ¿Sería ésta la carrera en que me mearía encima ante un montón de espectadores? Las preocupaciones habituales. Pero, carrera aparte, me sentía feliz y relajada después de haber pasado una semana en compañía de mis seres queridos, digiriendo las dramáticas pero, al final, buenas noticias.

Cuando crucé la línea de salida, me emocioné un poco al observar lo bonito que estaba Londres ese día. El tiempo ese año había sido impredecible, y, aunque había llovido esa mañana, en esos momentos había un extraordinario cielo de otoño totalmente despejado y las hojas de Hyde Park estaban preciosas. Sentí un pequeño nudo en la garganta cuando abandonamos el parque y cogimos por The Mall, siguiendo el curso del río. Luego cruzamos el Puente de Waterloo y empezamos a regresar. Fue entonces cuando sucedió: las lágrimas.

Al principio pensé que era sólo una lagrimita, de las que te caen cuando escuchas un discurso político de esos que te conmueven, lees una buena novela o ves la última media hora de *Children in Need*. Bueno, con la cantidad correcta de whisky y buena compañía, hubiera sido un momento pasajero. Pero estaba equivocada. Unas lágrimas que en un principio podían disfrazarse como ojollorosos-por-el-frío se convirtieron pronto en profundos sollozos.

El primero se manifestó como un intento frustrado de tragar o de gritar. El segundo fue un claro jadeo. A los 8 kilómetros del

medio maratón, estaba desatada: un llanto en toda regla. Al principio no sabía lo que me pasaba: no estaba triste; de hecho, estaba muy contenta. Todo eran buenas noticias, ¿verdad? Sin embargo, tras un par de semanas de estar aguantando, a mi cuerpo y a mi mente de pronto se les ocurrió descargar en el kilómetro ocho, en medio del anonimato de la multitud. Sólo que yo no estaba en el anonimato; llevaba una camiseta con mi apodo, HEMMO, en letras de veinte centímetros. Pero, cuando fui consciente de ello, un millar de sentimientos por segundo habían empezado su particular carrera a través de mí, como si yo fuera una especie de caleidoscopio emocional. Cada segundo me surgía una sensación nueva que no me había permitido sentir delante de mi hermana, de los cirujanos o de ninguna otra persona del hospital. Fue un *tsunami* de lágrimas.

Al poco rato, mis sollozos eran casi incontrolables, hasta el extremo de que el ritmo estable de mis pisadas sobre el asfalto se había convertido en lo único que me impedía que me descontrolara del todo. No sé cómo me las arreglé para seguir corriendo, pero era lo único que podía hacer. Empecé a tener flashes de los diez últimos días, de mi móvil en la mano en la oscuridad del cine a la espera de noticias, de la mano de mi hermana cuando firmaba el consentimiento para la operación de su esposo, de la mano de mi cuñado acariciando el vientre de mi hermana. Del olor a antiséptico del hospital, del olor de la comida que preparé mientras mi hermana dormía, del olor de la cabeza de mi sobrino recién nacido. Los flashes de las conversaciones que había tenido esos días, hasta que perdieron todo su sentido, inundaron mi consciencia: «¿Que podía haber muerto?» «¿Que el bebé nació al día siguiente?» «¿Que, a pesar de todo, vas a correr el fin de semana?»

Corrí, por supuesto, porque fue sólo gracias a eso como pude procesar lo traumáticos que habían sido esos días. Salvo que los es-

pectadores de la calle no sabían el motivo de mi llanto. Simplemente veían a una corredora en apuros y me animaban. Lo cual, a decir verdad, no hizo más que empeorar las cosas. A cada paso que daba, parecía que mi corazón se hinchara: que se expandiera para tener espacio para albergar ese nuevo sentimiento de amor que me di cuenta que le profesaba a mi cuñado, a mi sobrino y a todos los amigos que nos habían apoyado. Simplemente, parecía no tener sitio para el amor que reflejaban los dulces rostros de los niños que habían asistido para animar a un padre o a un hermano o hermana y que acabaron animándome también a mí. ¿Lo tenía? Su amabilidad se convirtió en más lágrimas de alegría, mientras tragaba saliva e intentaba devolver las sonrisas y explicarles: «Oh no, no os preocupéis, ¡estoy bien! Sólo es que...» y ya les había pasado de largo.

«¡MUY BIEN, HEMMO!», me gritaban a mi espalda, lo que me hacía llorar todavía más.

«Tranquila, estás empeorando las cosas, ahora has de bajar tus pulsaciones cardíacas para poder seguir», me decía a mí misma, lo que me provocaba más llanto al pensar en corazones. «¡Corazones! ¡Los corazones son increíbles!» De nuevo me veía inmersa en la emoción ante el milagro de la vida.

No recuerdo los tres últimos kilómetros hasta que llegué a la recta final. Vi la línea de meta y de pronto sentí una fuerza que no sabía que tenía. He de admitir que no había corrido especialmente rápido, dado lo ocupada que había estado llorando, pero de pronto me sentí con más fuerzas que antes. Mi cuñado había sobrevivido. Mi hermana había sobrevivido. Todos habíamos sobrevivido. Entonces aceleré. Sentí que estaba haciendo el *sprint* final adelantando a los participantes que tenía a mi alrededor, les dejé atrás corriendo más rápido que nunca. Poco a poco noté un hormigueo en el rostro, luego en las manos. Cuando estaba a unos metros de la línea de meta, me preguntaba si iba a conseguirlo. Pero lo conse-

guí, aunque fui directa a los brazos de un empleado de ambulancias St. John que me estaba viendo llegar. Me puso la cabeza sobre las rodillas para estabilizarme la respiración, que en esos momentos estaba descontrolada. Le di las gracias entre sollozos entrecortados, y me bebí con alivio el agua que me ofreció. Momentos después apareció mi hermano y me compró un perrito caliente. Era el mejor perrito caliente que me había comido nunca, y eso que *siempre* son buenos. En el viaje en tren de regreso a casa mandé *e-mails* a mis amigas contándoles lo que me había sucedido, esperando que éstas me respondieran que estaba loca. Sin embargo, lo entendieron. Lo entendieron muy bien.

Ese día de octubre comprendí mejor que nunca por qué corro: una vez que has tenido la deliciosa experiencia de que puedes continuar incluso cuando estás casi segura de que estás a punto de morir de llanto entre una multitud de miles de personas, aprendes algo que puedes aplicar a todos los demás aspectos de tu vida. Resulta que para sobrevivir sólo tienes que seguir adelante.





# PRIMERA PARTE



«Es lo más natural del mundo. Hemos nacido para correr.»

«Sólo tienes que ponerte las zapatillas de *running* y salir por la puerta, eso es lo mejor de todo.»

«Sólo eres tú, el camino y tus pensamientos.»

Este tipo de cosas son las que dice la gente sobre correr. Todo es mentira.

Correr es horroroso. Es antinatural, innecesario y doloroso. Puede dejarte sin aliento, paralizarte de pánico y llenarte de inseguridad. No tiene nada que ver con una reconfortante chimenea, un sofá cómodo, una taza de té o una sonrisa. Correr es frío, duro y despiadado. Cuanto mejor lo haces, más difícil se vuelve. Te duele la cabeza y te duelen los pies sistemáticamente.

Pero también es el placer de estar al aire libre en un día soleado, de sentir el picor del sol sobre tu piel. Es la delicia de sentir cómo sube tu temperatura corporal a pesar de la vivificante brisa invernal sobre tu rostro. Es sentir que todas las partes de tu cuerpo se ruborizan, es regresar a casa para darte un baño caliente y comerte un curry delicioso, es notar que tu piel sigue brillando una hora después.

Y, tal como he aprendido, también es un honor, un privilegio y un regalo.

Así que esta parte del libro no es para convencerte de que deberías correr, sino para hacerte ver que puedes hacerlo. También yo me sentí así, llena de rechazo e intimidada por las sonrisas beatíficas y los aires de suficiencia de algunos personajes que parecían el Prototipo del Deportista. Durante años, correr me pareció un castigo para mantener a raya los kilos de más: una forma más de decirnos que teníamos que perder esos kilos, de hacer que nos sintiéramos culpables, de pagar por ese vaso de vino blanco y esas deliciosas onzas de chocolate. ¡Qué Dios nos perdone por no tener un cuerpo apto para la playa!

Recuerdo que cuando corría de niña todo me parecía mucho más divertido, pero ahora no era motivación suficiente para mí, una mujer en la treintena que se había pasado varios años saltándose la cena de los viernes para poder salir de juerga; nada hacía pensar que correr pudiera ser lo mío. Así que éste es el libro que no tuve pero que me hubiera gustado leer antes de embarcarme en mi (desastrosa) primera carrera. Es para esas personas que creen que no pueden correr por la razón que sea. Para las mujeres que piensan que no están lo bastante delgadas para ponerse un equipo de *running* o que no vale la pena intentarlo si no van a terminar el maratón. Para las mujeres que piensan que correr en círculos es una forma estúpida de pasar una buena hora. Para esas mujeres que todavía no se creen que correr es una fuente de placer incommensurable, de confianza en sí mismas y de compañerismo inesperado, en vez de ser un purgatorio forzoso; y que tal vez, sólo tal vez, gozarán de la seguridad, del bienestar físico o de la claridad mental que aporta correr.

Porque corriendo es como he descubierto que la magnitud de nuestros logros no la determinan los demás, sino nosotras mismas.

# 1

## No nacida para correr

«Sólo los que se atreven a afrontar grandes fracasos pueden llegar a grandes logros.»

ROBERT. F. KENNEDY

Lo había decidido: iba a correr alrededor de la manzana. Tenía muchas esperanzas: la esperanza de tener un trasero de atleta, la cintura de una supermodelo y la velocidad de una gacela. Decepcionada de los gimnasios, harta de profesores de yoga mojigatos e intimidada por los deslumbrantes clubes de tenis, decidí que ya había llegado la hora de poner fin a una existencia que creía que transcurría fuera del mundo del deporte. Regresaría con poderío y orgullo, la ciudad caería rendida a mis pies ante mi gracia y velocidad sobre el asfalto de Kilburn. Ésta es la historia de la primera vez que salí a correr.

Poco más podía hacer para retrasarlo. Había fregado los platos, tenía la ropa al día de plancha, había sacado el polvo de las estanterías de libros. Había reproducido los peores escenarios en mi mente un millón de veces, y estaba claro que no iba a llover. Ya no me quedaban excusas. Me recogí el pelo, cogí una botella de medio litro de agua, me metí las llaves en el bolsillo de los pantalones de chándal y me quedé de pie en la puerta de mi casa. Ahí estaba. Iba a salir a correr.

Abrí la puerta y bajé los tres escalones hasta la acera. ¿Qué se suponía que debía hacer ahora? ¿Quizás unos estiramientos?

Me agarré a una farola y levanté un pie hacia atrás sujetándome el tobillo para intentar estirar la cara anterior del muslo. Hice lo mismo con la otra pierna y miré nerviosa a mi alrededor. El corazón ya me latía demasiado deprisa. ¿Y si alguien notaba que era la primera vez que salía a correr? ¿Se darían cuenta de que lo estaba haciendo mal?

Correr. Sólo es correr, me decía a mí misma. Arranqué calle abajo intentando mirar a los transeúntes del sábado como si lo que estaba haciendo fuera tan normal como sacar la basura. Pero la calle era larga. Era la estructura de asfalto que unía el pintoresco barrio de Kilburn High Road con las cafeterías de moda de Queen's Park. A medida que me acercaba al parque, las casas se iban volviendo más lujosas y cuidadas. Sin embargo, no podía decir lo mismo de mí.

Tuve que detenerme a mitad de la calle. Sentí un tremendo temblor mientras el mundo entero se movía hacia arriba y hacia abajo debido a mis torpes miembros: pesadez, pesadez, pesadez, cada vez que mis pies tocaban al suelo, enviando ondas expansivas a través de mi cuerpo y del asfalto. En cuestión de segundos —ni siquiera minutos—, mi rostro se había amoratado debido al intenso calor y mi agitada respiración. Podía ver la esquina, pero, para mi bochorno, no pude llegar hasta ella. No sólo me había quedado sin aliento, sino que me estaba tragando el pánico para poder seguir moviéndome.

Caminé la distancia que pude recorrer durante mi siguiente canción de la lista de reproducción. La vergüenza de admitir que ya no me veía capaz de seguir corriendo me parecía más irrelevante que el deplorable estado en que acabaría si continuaba haciéndolo. Al final, conseguí llegar al parque e intenté correr durante mi próxi-

ma canción. Pero no lo conseguí, y terminé pasando por delante del campo de fútbol para niños que hay en el centro del parque caminando. Todos ellos parecían moverse como dardos, sin esfuerzo alguno, siempre en movimiento, mientras que yo tenía la sensación de que se me estaba paralizando cada parte del cuerpo.

El tembleque de mis muslos, el terremoto de mi trasero y las ridículas sacudidas de mis tetas parecían estar burlándose de mí mientras los papás del sábado me miraban horrorizados desde el campo de fútbol. Cada vez que mis pies golpeaban el asfalto, estaba segura de que se me torcería el tobillo, y cada vez que miraba hacia abajo para comprobarlo, me enfrentaba a la extensión de mi muslo que se alzaba ante mí. Parecía como si mi cuerpo físico estuviera totalmente desconectado de todo lo que mi intelecto o mis emociones le estaban intentando decir. El «tranquilízate, lo más importante es hacer el esfuerzo», apenas podía enlazarse con el «sí, vale, porque someterte a este sufrimiento es una gran idea». Este diálogo interior destruía cualquier posibilidad de calmarme, y mi ritmo cardíaco empezó a acelerarse de nuevo debido al miedo.

Llegué al otro extremo del parque y me volví para mirar atrás; los latidos de mi corazón y el bajo rendimiento de mis pulmones no me dejaron la menor duda respecto a un hecho: nunca llegaría a casa.

Al final, tras varios arranques y paradas y tras evitar todo contacto visual con las personas con las que me cruzaba, conseguí llegar. En la fiesta que tenía lugar esa noche me recompensé espléndidamente con una buena cantidad de comida y bebida, y contándole a todo el mundo que por la mañana había estado corriendo mucho. Cuando me desperté a la mañana siguiente me sentía como si me hubiera atropellado un camión. Un camión de gran tonelaje con ruedas enormes y estriadas. ¡Oh, no tenía sen-

tido sentirse así! Seguramente me excedí. Luego miré qué distancia había recorrido: 1,6 kilómetros.

Tardé tres meses en volver a intentarlo.

No recuerdo haber tomado la decisión de que no podía correr; simplemente era una de esas cosas que *me* caracterizaban, como mi pasión por el queso o mi rechazo por los hombres vestidos con polo de cuello alto.

Pero mi convicción de que no podía correr era absoluta; mi envidia profunda de las personas que podían hacerlo y mi admiración por mi compañera de piso eran infinitas. Aparecía por la puerta de entrada resplandeciente después de hacer una de sus rutinas habituales alrededor de Regent's Park o Hampstead Heath, y yo le daba una entusiasta bienvenida. Hablábamos de lo que había visto, ella apoyada sobre la encimera de la cocina bebiéndose un vaso de agua, yo en el sofá con mi ordenador portátil sobre las rodillas como un bebé con gases.

«Ojalá pudiera correr.» Se siente cierto alivio diciéndolo en voz alta. «Parece que es muy divertido», decía yo suspirando mientras ella se sacaba las zapatillas de *running*. Sentía una punzada de tristeza al saber que para mí era demasiado tarde para empezar. Entonces me aferraba con resignación al mando de la tele.

Cuando contemplaba hipnotizada el equipo de *running* de mi compañera de piso dando vueltas en la lavadora, nunca se me ocurrió plantearme la locura que me había dado de que era «incapaz de correr». Según parece, había sido un proceso acumulativo, algo que había dejado que me sucediera, una situación a la que había sucumbido sin cuestionármela.

Recuerdo que, cuando tenía seis o siete años, lo primero que hacía en la hora del recreo era correr. Y recuerdo tener treinta

años y la convicción absoluta de que correr estaba totalmente fuera de mis posibilidades.

De algún modo, en esos años que habían pasado entre medio, había olvidado la sensación de estar leyendo o de que nos leyeran en clase y empezar a sentir ese picor familiar en las piernas. Miraba el reloj, luego al profesor y por último por la ventana. Pronto, en cuanto sonaba la segunda campana, agarrábamos nuestros abrigos y salíamos a jugar a lo primero que se nos ocurriera, siempre y cuando implicara correr un poco. A esa edad no lo llamábamos «salir a correr», porque todas las cosas las hacíamos corriendo, con nuestros mitones asomando por las mangas y nuestras trenzas golpeándonos las mejillas. Simplemente éramos niñas haciendo lo nuestro, y lo nuestro siempre era más divertido cuando lo hacíamos deprisa. Corríamos y nos reíamos. Todo a la vez, todo era lo mismo.

Cuando tenía diez años, soñaba despierta al pie del circuito de 400 metros. Miraba el sol estival brillar a través de los agujeritos de mi camisa Aertex azul marino, y notaba cómo sus rayos me tostaban los brazos y calentaban la hierba de la pista. Corría felizmente por ella hasta que me cansaba, a veces hasta la mitad de la misma si me apetecía cambiar, o hasta que nos tocaba volver a clase o hasta que aparecía alguien más que quería usarla.

Veinte años después había aceptado completamente mi condición de persona que nada tiene que ver con el deporte. Era como si jamás hubiera corrido. Ni se me había pasado por la cabeza que podía, o que lo único que tenía que hacer era salir de casa. No era una corredora, punto final. Sin embargo, no me había dado cuenta de que no ser corredora y ser incapaz de correr no eran lo mismo.

No era una persona a la que le gustara el deporte, así de simple. Soy una chica con curvas con poco o ningún espíritu competitivo. En los partidos de la escuela rara vez tocaba la bola con el bate, y

descuidé mi cuerpo casi por completo durante tres años mientras estaba en la universidad. Quizá corrí un poco el día en que empujé a mi amiga Clare por Cotham Hill en un carrito de la compra, y sé que bailé algunas veces en los podios de las discotecas, pero ahí terminaba el compendio de mis hazañas atléticas universitarias.

Luego me trasladé a Londres y me apunté a la eterna rutina del usuario de gimnasio privado. Cada vez que descubría un sitio nuevo pensaba que era el definitivo. Éste será el gimnasio que conseguiré que me guste hacer ejercicio. Pero nunca era así. Tras el empalagoso ritual de visitar las instalaciones, de que me dieran mi programa de ejercicios y de probar la sauna por primera vez, todo se acababa, la magia desaparecía enseguida y yo volvía a mirar fuzgamente y con sentimiento de culpa mis extractos bancarios, dándome cuenta de que aquellas visitas me salían cada vez más caras.

En aquellos tiempos no sabía que el gimnasio no era más que metadona pegajosa en comparación con la heroína que encontraría corriendo al aire libre. ¿Cómo se podía comparar machacarte en la cinta de andar sin llegar a ninguna parte, delante de una pared en la que se proyectaban constantemente noticias, con la libertad de correr delante del mar, contemplando las gaviotas sobrevolando alguna sobra de comida en el camino y darte cuenta de que por un momento estáis a la par? Pero aun así continué. Luego vino la etapa del yoga (influenciada por Madonna). Horas de retorcerse y de sudar en una sala repleta de diseñadores de páginas web autónomos y de editores de revistas de moda estresados. Luego vino el Pilates, e incluso flirteé con la meditación. Al final, tras un verano de penurias, seguido de casi una depresión aguda, vino la etapa de caminar. Tras una frenética rutina de tumbarme debajo de mi mesita de café a llorar, había llegado al extremo de que simplemente necesitaba salir para ver la luz del día. Quería notar el aire cálido sobre mi piel, anhelaba volver a sentir que me corría la sangre por



el cuerpo, y necesitaba sentirlo viendo algo que no fueran las tejas de un techo prefabricado o los descuidados pies de un yogui. Medio trastornada por semanas de mal dormir —noches con sensación de debilidad y días con sensación de pesadez y apatía en mis extremidades—, en mi desesperación llegué a la conclusión de que agotarme físicamente ayudaría a que las noches fueran más acogedoras. Quería desear mi cama en vez de verla como un campo de batalla para entablar una interminable lucha con mis demonios interiores. Anhelaba tener ganas de meterme en ella al final del día y tumbarme, que me dolieran las piernas por usarlas, en vez de que me dolieran por moverlas con desespero durante horas debajo de mi mesa de despacho.

Un día me levanté y salí de casa, y no volví hasta que casi se había hecho de noche. Así empezó mi etapa de caminar. Caminaba durante horas, por los circuitos que mi ahora excompañera de piso había recorrido el año anterior. Hampstead Heath, Regent's Park, Hyde Park. Salía de casa el domingo por la mañana y no regresaba hasta al cabo de tres o cuatro horas. Muchas veces casi no podía recordar el tiempo que había estado fuera, como si la repetición meditativa de mis pisadas me hubiera hipnotizado. Empezaba con muchos bríos, ansiosa por alejarme de las sucias calles urbanas, de la parsimonia de los viandantes, de las tiendas del barrio cuyos propietarios me habían visto desaliñada y con marcas de haber llorado por mi verano de malos hábitos alimentarios. Pero, cuando veía los parques ante mí, sentía que mi espíritu alzaba el vuelo. Retozaba por Heath y elegía deliberadamente perderme durante un rato en una zona boscosa que no conocía. Paseaba por jardines de rosas preguntándome si alguna vez conocería las historias que habían dado lugar a los nombres de las flores. Una pequeña parte de mí que pensaba que había perdido empezó a salir de nuevo a la superficie.

Llegaba agotada pero claramente más animada. Notaba mi cabeza como si hubiera entrado alguien y le hubiera pasado un borrador. Firmé una tregua con mi cama, y volví a verla como un lugar de descanso. Me encantaba el tiempo que permanecía desconectada, ilocalizable y sola. Los rollos mentales que me habían estado machacando se suavizaban un poco; mi imaginación se sentía más libre para inclinarse hacia lo positivo que para concentrarse en las situaciones catastróficas a las que tanto se había aficionado en los últimos tiempos. Estoy convencida de que esos paseos del verano de 2006 fueron los que me rescataron. No sólo porque recuperé el sueño, sino porque sembraron en mí el primer germen de confianza física. Si podía caminar durante horas, ¿qué podía suceder si aceleraba un poco... y luego un poco más? Mi corazón había empezado a creer que todo era posible, y mi cabeza había empezado a planificarlo. Quizás incluso podría... correr.

Así que fue este espíritu de optimismo lo que me inspiró a echar mi primera carrera hacia Queen's Park un año después. Si mi corazón podía resistir la paliza que le había dado, seguro que mis piernas podían dar más de sí. Deduje que, si había estado dando paseos de tres horas regularmente durante un año, también *podría* ser que estuviera preparada para correr. Me preparé a conciencia: primero estuve dos semanas pensando en ello. ¿Cómo me sentiría? ¿Me caería? ¿Cómo llegaría a casa si me daba cuenta de que me había excedido? Estaba muy entusiasmada y positiva. Me pasé horas estudiando los posibles equipos de *fitness* para «mi nuevo yo». Me entraba el pánico, luego me animaba, luego volvía a posponerlo un par de días. Así pasaron quince días, en los que se fue repitiendo este ciclo previo a ese horroroso día.

Cuando llegó la mañana, me desperté y me comí inmediatamente tres tostadas con miel, «para tener energía». Luego pasé al menos noventa minutos perdiendo el tiempo con iTunes, inten-

tando confeccionar una lista de temas de tal magnitud que me iba a propulsar por todo el parque, aunque me faltaran fuerzas durante mi intento. A pesar de mi investigación, no me había atrevido a comprar nada nuevo para ponerme. Por el contrario, rescaté unos pantalones de chándal viejos, que me había puesto por última vez cuando tuve paperas de adulta y me tragué dos recopilatorios de la serie de televisión *Los Soprano* en un solo fin de semana. Rebusqué en mis cajones hasta que encontré un sujetador que me sujetaba lo máximo posible, con la esperanza de evitar un grado de bamboleo que denotara que era una novata. Y encontré unas zapatillas deportivas viejas en el fondo de un armario debajo de una diadema navideña de cuernos de reno.

Salí a la calle y fracasé. Era un sábado del mes de agosto, el mes en que se casó mi hermana. Hacía sol, pero no demasiado calor, una temperatura perfecta para correr. Esa tarde tenía que ir a Norfolk con mi familia para celebrar una fiesta para las personas que no iban a poder asistir a la ceremonia, que iba a ser en el extranjero. Era el momento perfecto para ponerme en forma, pensé. Al fin y al cabo, el gran día llegaría en un par de semanas y me había autosobornado para correr con la idea de que más tarde, en la fiesta, podría pasarme con la comida; de que, en medio del caos de la inminente boda familiar, yo me había comprometido con una potente nueva afición a la que podría regresar cuando acabara todo. Mi decepción no pudo ser mayor.

Cuando regresé a casa el sábado, estaba prácticamente destrozada en cuerpo y alma. Mientras mis piernas y pulmones se retorcián de dolor, mi mente trabajaba todavía con más intensidad asestándome miles de pequeños bofetones. ¿Era esto lo que iba a sentir ahora corriendo? ¿Cada vez que saliera a correr iba a tener que enfrentarme a esta tediosa combinación de vergüenza, dolor y rabia? ¿Por qué lo hacía la gente? ¿Por qué quería hacerlo yo? ¿Qué

parte de mí esperaba descubrir? ¿Era delgadez o realización personal? No dejaban de llover reprimendas mientras yacía destrozada en mi bañera. Tras ese desastroso intento, estos pensamientos se acuartelaron en los rincones de mi mente durante meses, como un bolígrafo detrás de un radiador viejo. Siempre fuera de mi alcance para que nunca pudiera enfrentarme a ellos, aunque tampoco se habían silenciado por completo.

Llegó el día de la boda de mi hermana y experimenté una especie de estado de éxtasis. Sin embargo, mi reacción a los montones de fotos que me hicieron no fue tan maravillosa. En vez de ver las estupendas curvas que creía tener, me di cuenta de que parte de la trepidante agonía que experimenté la primera vez que salí a correr se debía al innegable hecho de que había engordado. Correr me ayudaría a perder esos kilos de más, pero esos kilos de más no me ayudaban a correr.

Empecé a entender lo que querían decir otras mujeres cuando decían que se sentían atrapadas en sus cuerpos. Las revistas que ojeaba en las estaciones de tren y en las salas de espera de los consultorios médicos estaban llenas de estos comentarios. Pero yo pensaba que nunca sería una de esas mujeres. Hasta el día en que empecé a observar con anhelo a las corredoras, preguntándome cuál sería su secreto, cómo sabían lo que tenían que hacer, qué era lo que las motivaba a seguir adelante. Y, sin embargo, correr me seguía pareciendo imposible. Todas tenemos limitaciones, y yo había llegado a la mía. No había forma de que pudiera afrontar las interminables repeticiones de aquella mañana de sábado, así que lo mejor era intentar olvidarme de esa historia.

Hice todo lo posible, hasta que un día mis hermanos y yo fuimos a pasar un fin de semana en casa de nuestros padres. Mi hermano nos comentó que iba a apuntarse al maratón de Londres.

«¡Ah!», exclamé. «¡Es increíble ser capaz de hacer eso! Me que-

dé muy sorprendida cuando fui a animar a una amiga. Es un acontecimiento muy emocionante.»

«Tú también deberías hacerlo», dijo mi padre. No titubeó al decírmelo. Ni siquiera levantó la mirada de la taza de café que se estaba preparando. Sus manos seguían con la labor. Eso venía de un hombre que había corrido varios maratones cuando nosotros éramos pequeños, pero ahora estábamos hablando de mí.

«¡No digas tonterías!», exclamé. «Yo no puedo correr.»

«No corres», me corrigió mi padre. «Pero eres capaz de sobra.» No había ninguna duda en su tono de voz, ni siquiera un ápice. De pronto, al oírlo por boca de otra persona, me di cuenta de que no había nada que me impidiera correr salvo yo misma.

Eso fue todo. La semilla ya se había plantado.

A la mañana siguiente, anuncié que no me iba a dar por vencida. De hecho: volvería a Correr. Entonces, empecé a armar follón y a decir que estaba pensando correr desde Wiltshire Sur hasta Londres Norte. Utilicé el ordenador de mi padre durante horas, haciendo búsquedas en Google como «carrera corta por Londres Noroeste», «cómo saber si puedes correr 5 kilómetros», «qué necesitas para correr 5 kilómetros» y temas parecidos. Me descargué mapas, hablé con mi hermano sobre nutrición y estilos de correr y chateé sobre zapatillas de *running* y sujetadores con mi hermana. Al final, mi padre, un tanto exasperado, me dijo que tenía un par de piernas, buena salud y unos cuantos paseos largos en mi haber. Me recordó que sólo se trataba de una media hora, antes de añadir: «Si te cansas, camina. Sabes que puedes hacerlo».

Ya era por la tarde cuando regresé a Londres. Cuando llegué a la estación de metro de Regent's Park ya había oscurecido, pero, en vez de asustarme, me amparé en la oscuridad, me sentía aliviada de que nadie pudiera ver mi cara de miedo. Me metí en el parque asegurándome de que no había nadie y empecé.

Al principio, fue idéntico que la última vez: el sofoco, el jadeo, el pánico. Pero esta vez había dos diferencias fundamentales: no estaba en mi barrio, por lo que había pocas posibilidades de que me encontrara con algún conocido, y estaba corriendo en bucle, de modo que *tenía* que regresar al punto de partida. Entonces, al cabo de unos doce minutos, sucedió un milagro: se volvió más fácil. Mis pulsaciones cardíacas, aunque seguían siendo altas, empezaron a descender. En vez de sentir que eran como una interminable montaña rusa hacia el cielo que sólo iba en sentido ascendente, se estabilizaron. Los dos compases de mis pies empezaron a acoplarse a los compases de mi respiración: dentro y luego fuera. Lo estaba haciendo. Sí, me dolían las piernas. Sí, seguía asustada pensando que no sería capaz de dar la vuelta al parque. ¡Pero sí! Estaba corriendo.

Cuando llegué a casa tras mi segundo intento de correr, estaba embriagada con un mareante cóctel de endorfinas y petulancia pura y dura. Hice unos cuantos estiramientos vistosos con las luces encendidas y las cortinas abiertas, me di un baño (con las cortinas cerradas) y me tomé un plato de pasta de aproximadamente el mismo tamaño que el pastel de boda de mi hermana.

Era como si estuviera experimentando una resaca a la inversa. La parte maravillosa, mágica y embriagante de una borrachera dura poco: una hora, en el mejor de los casos, antes de convertirse en malestar, delirio o simplemente aburrimiento. Sin embargo, la resaca puede durar un día o dos. Por último, me di cuenta con absoluta claridad de que el tiempo que había pasado experimentando dolor debido a correr quedaba compensado con creces por la cantidad de tiempo que me había sentido bien. Estaba radiante. Era invencible. Pensaba que podría volver a hacerlo.

Uno de los consejos concretos que me dio mi padre el fin de semana anterior fue que hiciera un diario de las veces que salía a co-

rrer, para recordar cómo me había sentido en las distintas ocasiones. Cuando miro mi primera entrada leo esto:

18 de octubre de 2007

5 km alrededor de Regent's Park

17:45-18:20

Exhausta al cabo de 12 minutos, pero luego me sentí mejor. Cuando llegué a la estación de metro de Regent's Park, ya había recuperado el ritmo respiratorio, así que me bajé en la estación de Queen's Park y corrí hasta casa. Fue mucho más fácil de lo que esperaba. ¡Puede que vuelva a repetirlo!

Al día siguiente me apunté al maratón de Londres.