SULAIKA FERNÁNDEZ

CUANDO TU PAREJA

ES TU MEJOR ARMA

MI VIDA JUNTO A JOSEF, O CÓMO SER EL MEJOR APOYO DE TU PAREJA SIN PERDER TU IDENTIDAD

alienta
EDITORIAL

Sulaika Fernández

Cuando tu pareja es tu mejor arma

Mi vida junto a Josef, o cómo ser el mejor apoyo de tu pareja sin perder tu identidad

alienta
EDITORIAL

ÍNDICE

1. CÓMPLICE, NO ENEMIGA 9
Calidad, no cantidad 13
Aprender juntos 18

2. «TIENES SUERTE DE HABERME CONOCIDO» 21
Un bache muy duro 26
Las cosas claras 30

3. ¿QUÉ ME DAS A CAMBIO? 33
Escasa empatía… 37

4. CONSTRUIR UNA VIDA PROPIA 43
Equipaje deportivo 46
Pedalea, come, duerme 51

5. ANIMAR, ESPERAR... SUFRIR 55
Algo no va bien 58
Cuando todo salió bien 64

6. FORMAR UNA FAMILIA 69
¿Dejarme por el deporte? 76

7. LA VOZ DEL PROFESIONAL. FANTASMAS DEL PASADO, LUCES DEL FUTURO 81

8. MI LÍMITE ES LA PAREJA 103
POR JACINTO AJRAM
Maldito Pedraforca 106
Adiós freidora 109
Como uno más 113

9. AMANTE, AMIGO Y COLEGA 117
POR JOSEF AJRAM
¿Largo plazo? Mañana 122
Consejos y sufrimiento 126

10. UNA CHARLA CON JOSEF 131

1. CÓMPLICE, NO ENEMIGA

Todas las parejas son únicas; con sus manías, sus peleas, sus pasiones compartidas, sus riñas sin sentido y sus proyectos de futuro. Cada persona es el producto de sus circunstancias, de la educación que ha recibido, de la herencia de sus padres. ¿Se puede, entonces, pontificar sobre algo tan volátil como la vida en común con otro ser humano? Quizá pontificar sea una palabra demasiado dura, y más para una persona como yo, que lo único que pretende es aportar su testimonio sobre algo que le pasa a muchos otros seres humanos que ahora quizá descubran que no son ningún bicho raro. Puede que lo más adecuado sea hablar de patrones que se van repitiendo, de sensaciones que, en uno u otro momento de la vida se pueden manifestar al margen de todos esos condicionantes que se arrastran desde el momento de nacer. Sentirse amado es algo que trasciende a cualquier agente externo. Lo es todo. Y de ahí, de la seguridad de saber que tu compañero de vida te quiere, es de donde sale la

fuerza para superar cualquier bache. Pero... ¿me quiere más que nada en el mundo? Tal y como yo lo veo, esa es una pregunta que derivaría en un simple monosílabo, seguramente mucho más vacío de contenido de lo que nos pensamos. Es en el día a día (menuda obviedad, lo sé) cuando una saborea la realidad de las palabras. Vivir con una persona apasionada por el deporte no es una tarea fácil, pero tampoco es difícil. Quiero decir que esta circunstancia puede abordarse desde la serenidad, la comprensión y cierto punto de exigencia, o por el contrario, desde la confrontación, la trinchera y la visceralidad propia de un enemigo al que hay que derrotar como sea. Hay que escoger: cómplice o enemiga.

Mi nombre es Sulaika Fernández. Y la persona que duerme a mi lado, seguramente hayan oído hablar de él, se llama Josef Ajram. Se le suele presentar como ultrafondista y bróker de bolsa, en ningún caso como miembro de una pareja estable. ¿Debería subirme por las paredes? ¿Acaso al presidente del Gobierno, al futbolista o al cantante se le conoce por su faceta más familiar? Lo digo porque las relaciones personales siempre deben enmarcarse mucho más allá de toda actividad profesional. Quedar al margen, incluso. Es así, creo, como se puede generar un vínculo puro lo menos contaminado posible.

Recuerdo la boda de un amigo en la que el primo del novio compartió un discurso que me hizo pensar. Subió al altar y presentó una fórmula matemática (quién diría que el amor y el cálculo pueden conjugar tan bien) que venía muy al caso. «Confío en que no se os haya olvidado sumar. Sois dos personas, pero tened en cuenta una cosa: a partir de ahora, en vuestro caso ya nunca más uno más uno volverán

a ser dos. Uno más uno será uno.» El silencio en la ermita se rompió con un cierto debate sobre si se había captado bien el concepto. La mayoría de las ceremonias son un «peñazo», pero ese chico logró que los asistentes diéramos un par de vueltas a la cabeza. Recuerdo que durante el banquete, ese chico fue abordado por un montón de desconocidos que quisieron poner a debate su ecuación. Josep, se llamaba. Yo también me acerqué sin haber alcanzado una conclusión al respecto. Me dijo que en mi caso esa operación debía estar todavía mucho más presente por todo el sacrificio que implica estar con una persona que pasa tantas horas fuera de casa. No supe qué decirle. Supongo que sonreí, brindé por los novios y me fui con mis pensamientos y mi vaso de vino blanco a buscar a Josef. Resulta gratificante cuando alguien te hace reflexionar sobre cosas que parecen tan triviales, pero que, en realidad, son la verdadera esencia de la vida. Entendí que Josef y yo debemos aspirar a ser una persona. Que por mucho que nos puedan separar cosas tan importantes para él como es el deporte, la base debe ser mucho más sólida que las dudas. Pero ojo, reflexionado con más tiempo habría que añadir que es tan importante ser un solo ser, como mantener la independencia de cada miembro de la pareja.

El hecho de que él sea un personaje más o menos conocido no implica que la relación sea distinta de la que puede tener cualquier otra mujer u hombre que comparta su vida con alguien que es un loco del deporte. Saquen toda la parafernalia mediática y tienen a dos personas que intentan adaptar su día a día a las voluntades y necesidades de cada uno, algo que seguro que les será muy familiar. Más de una vez me han preguntado si tengo la sensación de vivir en un

matrimonio de tres, en el que el tercero en discordia sería la bici, las mallas de correr o el gorro de natación. No me ha quedado más remedio que buscar una respuesta para evitar la cara de póquer que se me queda cuando me lo sueltan. Suena fuerte eso de «matrimonio de tres», pero es una manera muy gráfica de definir lo que muchas personas sienten en situaciones como esta. ¿No habéis tenido nunca la sensación de ser enemigas de esa pasión por el ciclismo o el *running*?

Quizás a mí me haya resultado algo más fácil entender el valor del deporte, ya que de pequeña también competí. Hice gimnasia rítmica hasta los dieciséis años en Ponferrada, donde nací, y entiendo muy bien lo que significa ir tras un sueño y disfrutar como una loca persiguiéndolo. Todo cambió cuando llegó el bachillerato. Yo debía llevar más de diez años con la gimnasia, y era una de las cosas que daban sentido a mi vida. Llegada la adolescencia empecé a suspender algunas asignaturas, y mi madre le echó la culpa a los entrenos, que para nada eran responsables de mi bajón en el rendimiento escolar. ¡No era más que una chiquilla en la edad del pavo! Me prohibió regresar a la gimnasia y ese es un día que creo que nunca olvidaré. Seguramente sin darme cuenta, aprendí que no se puede guerrear contra los sueños de las personas. Yo ya nunca volví a ponerme las mallas. Quizá como señal de rebeldía, pero también por las ganas de demostrar que era capaz de buscar nuevas inquietudes. Cortarle las alas a alguien de esta manera es robarle algo de incalculable valor. Es una herida que no cicatriza. Imaginad eso en el plano de la pareja. Es la crónica de una muerte anunciada. No me imagino entrando en la habitación de un portazo y obligando a Josef a que escoja entre el deporte o

yo. Es como preguntarle a alguien si quiere más a su padre o a su madre, con la diferencia de que el simple hecho de lanzar este interrogatorio es todo un síntoma de que algo no va nada bien, y de que por supuesto no tiene pinta de que vaya a ir a mejor.

No digo que esa pasión desmesurada por el deporte no me haya generado un cierto rechazo en algún momento de mi relación con Josef. Levantarse un domingo con la cama vacía porque el chico se ha ido a por la «tirada larga» de la semana es algo que no le gusta a nadie. Y abro un paréntesis sobre eso que ellos llaman «la tirada larga», seguro que os suena: «Cariño, tienes que entender que durante la semana me es imposible porque entre una cosa y otra, no tengo tiempo. O lo hago el fin de semana, o ya no puedo hacerlo nunca más. Te compensaré». Y hala, adiós, te sueltan la homilía en la que parece que les vaya la vida en ello y puerta. Se van y tú te quedas en casa con cara de «este tío se ha pensado que soy tonta». Sin duda, la «tirada larga» es el mejor invento del escaqueo de fin de semana en las parejas en las que uno de los dos es un loco del deporte. Genera algo de frustración y rabia, pero va dentro del paquete que viene de serie con la persona. Y además tienen algo de razón, con una agenda tan apretada, el sábado y el domingo son los únicos días que quedan para poder comerse esos 150 kilómetros en bici o 35 corriendo.

CALIDAD, NO CANTIDAD

Ya he asumido que Josef no es ni puede ser una persona entregada al cien por cien a la relación. Entiendo, y no ha sido fácil, que el deporte forma parte de su trabajo. Pero aunque no fuera así, considero que es algo que hay que res-

petar de igual manera, porque de otro modo, la pareja tiene, seguro, fecha de caducidad. Alguien podría pensar que me he acomodado, que ya me está bien que Josef pase tantas horas fuera de casa. Pues no, de ninguna manera. He aprendido que el tiempo es algo que se mide por su calidad, no por la cantidad. Al margen de entrenar, soy consciente de que tiene un montón de compromisos a los que no puede faltar. Los cursos de bolsa, acciones publicitarias, televisión, radio... Por suerte, es dueño de su propio tiempo y se puede organizar de manera que haya un hueco para todo. Siempre me repite lo mismo: «Ocho horas para trabajar, ocho para el ocio y ocho para dormir», pero la verdad es que en su caso reina un poco el caos, ya que un día tiene mucho lío en la bolsa y al día siguiente tiene toda la mañana reservada para dar una conferencia en Valencia.

Cambiad todos esos elementos por una reunión con el departamento de compras, un viaje a Madrid por negocios, una videoconferencia que acaba más tarde de lo previsto o la visita de un proveedor al que hay que sacar a pasear. La vida en común siempre está repleta de momentos en los que la pareja parece pagar el pato de un día a día en el que todo sucede demasiado rápido y parece pasar por encima de la vida personal. Y ¿se puede mantener una relación sana con una persona que pasa tantas horas fuera de casa? Empezaba el capítulo diciendo que cada pareja tiene su propio ecosistema sentimental, pero me atrevo a afirmar que sí, es posible. Lo es, y de nuevo regreso a la obviedad a veces poco practicada de que la confianza es la base para lograr ese objetivo. En mi caso Josef tuvo que trabajar mucho ese aspecto. Al principio hubo varios elementos que me hicieron plantearme si él era una persona capaz de hacerme feliz.

Quizá todavía estaba algo eclipsada por todo lo que envuelve al personaje. Tuvimos un serio bache de pareja y fue cuando me puse seria por primera vez, le senté en una silla y le dije: «Mi idea de la pareja es que si tú quieres estar conmigo, tienes que estar de verdad, y si no estás dispuesto, no me hagas perder el tiempo. Yo quiero sensaciones reales, una relación auténtica». Creo que le dejé un poco fuera de juego, algo a lo que no estaba demasiado acostumbrado porque él es quien suele llevar la batuta. Me dijo que sí, que estaba preparado para poner toda la carne en el asador con el objetivo de que esto funcionara. Pero de nuevo estábamos con las palabras. ¡A demostrarlo!

Ser exigente con una persona que está loca por el deporte no significa querer cambiarlo. Yo también puedo estar equivocada en muchas cosas, así que traérmelo a mi terreno sería como intentar convertirlo en una fotocopia mía; un grave error. Sí que me detuve en compartir con él actitudes, detalles y maneras de hacer que para mí son importantes. Me encontré con una persona que nunca había tenido oposición, que siempre había navegado con un rumbo que sólo él controlaba. A principios de abril de 2013 recibí una recompensa inesperada. Se me acercó un día cualquiera, y con la voz algo temblorosa me dio las gracias por haberle enseñado a amar. El que no le conozca puede pensar que estamos ante una persona extrovertida. En la intimidad es todo lo contrario. Se lo guarda todo y le cuesta compartir los malos momentos porque no le gusta que sus seres queridos sufran por él. Es frío, pero de sentimientos sinceros. Me ha enseñado que es capaz de entender el sacrificio que supone vivir a su lado. Y no se trata de darme la razón y decir que intentará mejorar, sino de multiplicar esa voluntad de con-

vertirme en cómplice de todos sus sueños. Se trata de encajar las piezas entre los dos, algo que no fue nada fácil al principio. Admito que le faltaba trabajar esa parte humana de la empatía, pero poco a poco ha ido solidificando en su manera de hacer, de pensar y de tomar decisiones. Tenía razón Javi, la clave es ser uno en todos los aspectos de la vida. Más aún en los malos, los que de verdad te hacen ver si esto va en serio.

Toda esta reflexión no significa que haya decidido entrenar menos para pasar más tiempo conmigo. Es difícil de explicar. Llega un momento en el que sientes que el deporte ya forma parte de la familia; que ha venido para quedarse. Cuando alcanzas ese punto, te das cuenta de que no vale la pena luchar en una batalla que está perdida. Más que nada porque no es cierto que exista tal guerra. Se puede vivir en pareja con alguien que es un apasionado triatleta, de eso no hay duda, pero como he dicho antes, la clave está en sacar el máximo partido de todos los momentos a solas. Conozco muchas parejas que pasan horas y horas juntas, pero es un tiempo que no les cunde para nada porque ya no se aportan nada el uno al otro. Quizá sea necesario perder a tu media naranja para darte cuenta de cuánto la necesitas.

Recuerdo el caso de la hermana de un amigo, casada con un diplomático. Resulta que a él le enviaron a otro país durante dos años, pero los niños no podían abandonar la escuela en la que estaban porque en el país al que le mandaban, en África, no había colegios internacionales y la enseñanza era muy precaria. Les tocó vivir separados durante todo ese largo tiempo, viéndose sólo cada tres semanas y un mes en verano. Me contó mi amigo que antes de

tener que despedirse, eran una pareja totalmente anestesiada, que ya poco se decían el uno al otro a pesar de pasar mucho tiempo juntos. Vivían por inercia, algo que nunca entenderé, dando por sentado que es normal que dos personas estén en un mismo sofá sin dirigirse la palabra y tragándose un *reality* cualquiera. Ahora vuelven a estar todos en el mismo país, y las fuerzas se han renovado completamente. Están mejor que nunca y han llegado a la conclusión de que esta vida, la única que tenemos, hay que vivirla con la máxima intensidad posible. En ese caso no había un deporte que les confundiera, sino la obligación profesional del padre. Hubo que adaptarse, entender la situación y priorizar. Y de esas cenizas, resurgieron como una pareja que se acaba de conocer.

Entendería perfectamente que alguien dijera que no está preparado para una relación como esta, en la que se puede tener la sensación de no ser una prioridad. No está hecha para todos. Si se es una persona algo posesiva, por no decir egoísta, que quizás es demasiado fuerte, mejor evitar a un hombre o una mujer que ya de entrada sabes que va a dedicar muchas horas de la semana a practicar deporte, por mucho que sea uno de los pilares de su vida al que no está dispuesto a renunciar. Yo lo veo desde mi punto de vista y me siento satisfecha de una elección, que por mucho que lo parezca, no era fácil. Recuerdo que en el programa *El Convidat*, el tenor Josep Carreras admitía que todos los artistas tienen algo de egoísta. No digo que Josef sea una artista, ni me atrevería a insinuarlo. Pero sí tiene un don, seguramente el de la comunicación directa y la transparencia hacia sus seguidores, que hace que las horas se le escapen entre los dedos. Eso puede sentar mal a según qué mujeres. Pero a lo

que no se puede aspirar es a cambiarlo, porque lo que sucederá mucho antes es que la cuerda se romperá.

APRENDER JUNTOS

Las relaciones no deben enfriarse nunca. En nuestro caso ya me encargo yo de ello, y a la mínima señal de alarma, salto de la mesa y empiezo a poner las cosas claras. No me gusta perder el tiempo y tampoco hacérselo perder a los demás. Por eso desde el principio le dije a Josef que la única manera de que esto funcionara era intentar caminar juntos en una dirección que a los dos nos sirviera para nunca dejar de aprender. Siempre que me pongo trascendental, me mira como extrañado con una media sonrisa. Intenta salir por peteneras con alguna gracia, pero acaba en mi tejado dándome la razón. En este sentido, estoy contenta de no haber cambiado. Tengo a mis amigos de toda la vida como termómetro. Ellos se encargan de controlar que toda esta vorágine no me convierta en alguien a quien yo aborrecería. Aunque admito que hay cosas en las que sí he dado un salto importante. Y ha sido gracias a la manera de ser de Josef, una de las personas más meticulosas que he conocido en toda mi vida.

Yo soy alguien a quien le cuesta acabar las cosas. Muy emprendedora y creativa, pero una ejecutora pésima. Empiezo algo con la motivación a tope, pero poco a poco se va apagando hasta que encuentro otro asunto que me devuelve la ilusión. Él me ha enseñado el valor de la constancia, algo de lo que saben mucho los aficionados al deporte porque es una de sus principales virtudes. Todo lo que él predica en sus libros y en las conferencias, lo aplica en la vida real. Si algo se le mete en la cabeza, no parará hasta que lo consiga.

Eso lo veo ahora en mí, un rasgo del que yo carecía antes de conocerle y que ahora me ayuda a sacar mis propios proyectos adelante. En una ocasión, recuerdo que le dije que no quería que fuera alguien que él no quisiera ser. Fue cuando tuvimos ese bache, cuando le obligué a elegir. Él aprendió el valor del compromiso, de la complicidad. Y no sólo eso: le ayudó a empatizar más con la gente, incluso con Morgana, su hija, nacida de una relación anterior, en la que se encontró con una persona que (tenía todo el derecho del mundo) no compartía su modo de vivir.

Aprender a amar y a ser cariñoso es algo de difícil asimilación. Josef es una persona fría que se ha hecho a sí misma a través de un caparazón que con los años cada vez ha sido más impenetrable. En parte, por esa voluntad de mantener a salvo a los que le rodean, y por otra, por el deseo de soledad que tanto le cuesta disimular. Creo que es una de las razones por las que ha optado por un deporte que le permite pasar tantas horas sin más compañía que su respiración y la naturaleza. Resulta curioso comprobar lo poco que le ha afectado la popularidad. Cuando acude a las firmas de libros, vuelve alucinado con los comentarios de la gente que no hacen más que acrecentar su sentido de la responsabilidad, tanto con los que le siguen como conmigo. Ese vértigo, ese ser consciente de la carga emocional que lleva, todavía logra motivarle más, y esa es una de las razones por las que nuestra relación parece cada día más viva. Ni las fiestas, ni la farándula, ni los programas de televisión han logrado que Josef sea un personaje. Es una de las personas más auténticas que he conocido nunca: tal y como se muestra es tal y como es, y creo que eso es algo poco habitual en este «mundillo».

También le hacía falta un refugio. Adora Barcelona y Collserola, su principal pista de entrenamiento, pero necesitaba un rincón que le diera oxígeno. Lo hemos encontrado en Ibiza, un lugar que muchos vinculan con la fiesta desenfrenada, pero que para nosotros es un auténtico punto de recarga de pilas. Ahí sale a entrenar con otro espíritu, quizás algo más liberado. Es un desahogo, un privilegio que nos ayuda a estar solos y a acordarnos de lo que realmente es importante para nosotros.

Debo admitir que me ha contagiado su fuerza de voluntad. Hasta el punto de que me he convertido en su mano derecha, su persona de máxima confianza. Y no es sólo por el hecho de acudir a reuniones en su nombre para intentar desahogarle de trabajo. Nos hemos convertido en una sola persona, en un solo ser que comparte un objetivo: la búsqueda del límite. Sí, es cierto, él es el brazo ejecutor, pero tened en cuenta toda el alma que lleva detrás. Ahí, y eso es algo que le sucede a la inmensa mayoría de las personas que conviven con un loco del deporte, es donde reside la pareja, con toda su paciencia, su empatía, su amor y su entrega. Sin eso, el músculo no responde. Sin eso, los sueños y los retos son en blanco y negro.