

SI NO TE GUSTA  
TU VIDA,  
¡CÁMBIALA!

El desafío diario de hacer  
realidad tus sueños



Prólogo de  
**DANI  
ROVIRA**

JESÚS CALLEJA

 Planeta

JESÚS CALLEJA

SI NO TE GUSTA TU VIDA,  
¡CÁMBIALA!

*El desafío diario de hacer realidad tus sueños*

Prólogo de Dani Rovira

Con la colaboración de Francesc Miralles y María Ruiz

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

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

© Jesús González Calleja, 2014

© Editorial Planeta, S. A., 2014

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

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

Fotografías del interior: archivo del autor

Primera edición: septiembre de 2014

Depósito legal: B. 12.064-2014

ISBN 978-84-08-13154-0

Composición: Anglofort, S. A.

Impresión y encuadernación: Cayfosa (Impresia Ibérica)

Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como **papel ecológico**

## Índice

<i>Las tres fuerzas</i> , por Dani Rovira . . . . .	11
<i>Antes de partir</i> . . . . .	15
1. Sueños de infancia . . . . .	19
2. En la pista de despegue . . . . .	39
3. Si no tienes un plan, estás muerto . . . . .	45
4. Principios, finales y reencarnaciones . . . . .	57
5. Un hijo de Nepal . . . . .	73
6. Llamando a la puerta del cielo. . . . .	83
7. El reto del Everest. . . . .	95
8. Desafío extremo . . . . .	109
9. La ascensión del Kilimanjaro . . . . .	121
10. El lugar más frío del mundo . . . . .	135
11. Hacia el Polo Norte . . . . .	153
12. Misión Aconcagua . . . . .	171
13. Terror en la sima. . . . .	185
14. La aventura del presidente . . . . .	195
15. Autorretrato . . . . .	205
<i>¡Buen viaje!</i> . . . . .	217
<i>Agradecimientos</i> . . . . .	219

## Sueños de infancia

Todo lo que una persona pueda imaginar,  
otras lo harán realidad.

JULIO VERNE

Cuando pienso en mi infancia, recuerdo a mis padres trabajando de sol a sol. Era otra España, la de hace medio siglo. Tenían una peluquería en León y, para poder sacar adelante a la familia, debían abrir los sábados e incluso los domingos en los que había boda. En especial mi madre iba como loca entre el trabajo y sus hijos. Éramos tres hermanos, no daba abasto.

En aquella época no existía la preocupación que hoy en día tienen los padres con los niños. Su meta era simplemente sacar adelante a la familia. Mis padres ni siquiera tenían tiempo de preocuparse por lo que seríamos de mayores. Hacían lo imposible para que estudiáramos, pero tampoco podían controlar si realmente lo hacíamos o no. Teníamos pocos apoyos, en la familia y en la escuela.

Vivíamos en una época en la que cada uno tenía que decidir lo que quería hacer con su vida, decidir su destino, a una edad relativamente temprana.

Dicho esto, yo tiré por la borda todas las oportunidades que me ofrecieron mis padres de niño.

---

Yo comprendí rápido que mi vida la iba a decidir yo, no otros. Y tenerlo claro me ha ayudado a perseguir mis sueños de forma implacable. Hasta que se demuestre lo contrario, solo tenemos una vida, así que no puedes desaprovecharla.

---



La realidad era que yo me lo montaba de cine. Los ruidos de la peluquería eran zumbidos propios de la gran nave, y mi bicicleta era otra nave más pequeña. Vivía inmerso en mi mundo, plenamente feliz.

Cuando llegaba el fin de semana, íbamos al molino de Fresno de la Vega, donde había nacido mi madre. Era una casa apartada a un kilómetro y medio del pueblo, con una presa de agua que molía la cebada y el trigo para los agricultores.

El molino era mi supernave espacial que iba al planeta más lejano. Para mí suponía un mundo de aventuras diarias. Mi madre pensaba que había que hacer algo conmigo, pero yo creo que mi mente se ejercitó para que fabular fuera mi modo de vida.

---

Es esencial cultivar la fantasía a cualquier edad. De pequeños, nos sirve para descubrir nuestras propias visiones sobre el mundo, pero la imaginación también hay que nutrirla en la edad adulta. Va a ser una herramienta vital cuando nos sintamos bloqueados o agotados y necesitemos empezar de nuevo.

---

## El gen explorador

Desde muy joven fui consciente de lo que quería ser y de cuáles eran mis sueños: quería viajar y tener aventuras.

Íbamos con la familia al río porque mi padre tenía una auténtica fiebre por la pesca. Una vez allí, yo lo que hacía era inventarme una aventura, porque no quería pescar. Subía las montañas cercanas, me hacía una cabaña con palos, o bien me metía en el río y me imaginaba que estaba en otro planeta...

Desde niño me perseguía un doble objetivo: viajar y explorar. Había que viajar para explorar, no para conocer lugares: esa era una gran diferencia. El turista se limita a coleccio-

nar puntos en el mapa, a tomar fotografías para poder decir: «He estado aquí». El explorador, en cambio, busca comprender profundamente otras culturas, y en su exploración se mejora a sí mismo.

Yo sabía que de mayor iba a explorar; sabía que viviría aventuras, que iba a escalar montañas.

Mis sueños siempre consistían en estar haciendo algo excitante: estar colgado de un árbol, estar escalando o estar viajando.

Probablemente, hoy el psicólogo me hubiera definido como un niño hiperactivo, y tal vez me hubieran apoyado más en el colegio, con profesores pendientes de mí. Pero aquella era otra época, más todavía en León, y tuve profesores que me marcaron para siempre, no precisamente por su apoyo o sus enseñanzas.

## **La paliza del submarino**

A veces no nos damos cuenta del calado que tienen algunas cosas que nos suceden de niños. Que alguien te pegue de pequeño jamás se te olvida. De mi etapa escolar recuerdo que éramos muchos los que íbamos al colegio con miedo. Además, niños y niñas estábamos separados por vallas. Nos veíamos, pero no podíamos tocarnos.

Para ir a clase tenía que caminar cada día dos kilómetros y pico de ida, y otros dos y pico de vuelta. Mis hermanos y yo cruzábamos lo que se llamaban las Eras de Renueva. Ahora está todo construido, pero entonces era solo una gran explanada.

Don Empidio y don Macario fueron dos profesores que recuerdo especialmente. El primero te decía que le trajeras la



vara con la que te iba a sacudir. Las varas eran ramas secas de los árboles del patio; él tenía treinta o cuarenta distintas, y te hacía decidir con cuál querías que te diera. Había que poner los dedos en punta... y zumba que te daban.

Para don Empidio yo era un caso perdido; nunca comprendió que a los chavales hay que entenderlos. Solía decirme: «¡Inútil de la vida, nunca llegarás a nada, acabarás llevando el carro de la compra de Benavides!». Se trataba de un supermercado muy concurrido en León.

Don Macario también daba bofetones. Si te portabas muy mal te decía que te habías ganado un *submarino*, que consistía en levantarte por las orejas gritando: «¡Periscopio!»; luego decía: «¡A la izquierda!», y te retorció en el aire, y entonces exclamaba: «¡Torpedo número uno, torpedo número dos!», y te soltaba y te daba un sopapo, mientras añadía: «¡Nos han dado por un lateral!». Y ya te había dado una paliza ahí delante de todos.

Maldita la gracia.

Yo me tragué varios submarinos de esos porque era rebelde, porque no me sabía la lección o porque don Macario me pillaba haciendo cualquier cosa.

Entiendo que esa época, aquella España, era así: en el colegio te zurran y punto. Pero nunca aprobaré esos métodos, los censuro.

---

Hay una palabra que odio en cualquier faceta de la vida: *prohibición*. Soy bastante anárquico y respeto la libertad, la libertad de hacer lo que nos dé la gana. Es un principio de vida que te puede traer muchos problemas pero que te llevará hasta donde hayas soñado.

---

## La luz de los exploradores

De pequeño, yo no paraba quieto ni un minuto. Era un trasto que volvía locos a los mayores, y tenía la cabeza llena de sueños y fantasías. Mi padre me hablaba siempre de las aventuras de los grandes exploradores. Los que más le gustaban eran los de los siglos XIX y XX. Y entre ellos, Edmund Hillary y su *sherpa* Tenzing Norgay.

Me fascinaba saber que el Sagarmatha —que para los nepalíes se traduce como «diosa madre de las nieves»— recibiría su nombre occidental por John Everest, un geómetra inglés que consiguió calcular la altura de la montaña a partir de sus observaciones desde la India. En aquella época estaba prohibido para cualquier extranjero entrar en Nepal.

Desde el descubrimiento del Everest hasta la primera expedición pasaron más de sesenta años durante los cuales ningún occidental pudo verlo a menos de cien kilómetros.

Tras varios intentos fallidos —y algunas muertes—, en 1953 el gobierno de Nepal dio un único permiso para escalar por la vertiente sur. El neozelandés Edmund Hillary y el *sherpa* Tenzing Norgay fueron los primeros en coronar la cima más deseada. El 29 de mayo a las 11.30 de la mañana lograron al fin la gesta y pasaron quince minutos en la cima. Allí se hicieron fotos, comieron pasteles y colocaron banderas. El *sherpa* enterró unos pocos víveres para honrar a los dioses que habitan en el techo del mundo.

Como mi padre me leyó esta historia tantas veces, un día le prometí que escalaría el Everest para él.

Esa idea arraigó tanto en mí, que la convertí en mi aspiración vital.

## Intrépido desde la cuna

«Mi hijo siempre estaba inventando cosas. Recuerdo que un día llegué a casa y estaba haciendo circular por el pasillo una caja metálica de galletas. Había quitado las ruedas de un tractor de juguete y, con el motor de un scalextric y unas pilas, la había montado de tal forma que la caja andaba como un coche.

Desde que iba en tacatá, Jesús era muy travieso; y yo, como madre, tenía que vigilarlo constantemente. Siempre estaba investigando.

Ya de niño, cuando íbamos al campo, siempre tenía que llamarlo a gritos porque se marchaba lejos. Lo encontraba en las montañas, oculto entre los riscos, en lugares donde ni siquiera sus hermanos lo acompañaban. Había que estar pendiente de él todo el día, porque sabías que en cualquier momento se la iba a pegar.

Jesús empezó a escalar de muy pequeño. Se subía a los nogales con las cuerdas de atar el ganado o escalaba por las ventanas abiertas del molino. Siempre estaba subido a algo.

Una vez abrió todos los cajones del armario de su habitación y empezó a escalar por ellos. El armario volcó y él se quedó atrapado entre este y la litera, que por suerte frenó la caída. Afortunadamente sus hermanos estaban en las camas, pues el armario podría haberlos aplastado.

En otras ocasiones, las vecinas me llamaban la atención porque veían que el niño hacía puntería tirando cosas a los coches desde una ventana del séptimo piso, donde vivíamos. Jesús nunca paraba.

Pensando que quizás tanta imaginación y nerviosismo no eran normales, llegué a llevarlo al psicólogo. Por suerte, el terapeuta me calmó diciéndome que no me preocupara y que lo dejara jugar, inventar y crear todo lo que quisiera, que eso era muy bueno para los niños. Me quedé más tranquila.»

MARÍA JESÚS CALLEJA

## Un Rocky leonés

Aunque por la cantidad de cosas que he hecho de adulto y por la energía desbordante que tenía siendo un chaval cueste creerlo, yo fui un niño muy enfermizo. Tuve todas las enfermedades infantiles imaginables: paperas, varicela, sarampión, hepatitis..., y perdí meses de clase.

Era enclenque, delgado y débil.

Mi madre se preocupó muchísimo y me llevaba a todos los médicos a su alcance, que me daban vitaminas y otras mil cosas. Pero yo seguía enfermo y la atención que me prestaban me hacía sentir todavía más débil. Hasta que un día me di

cuenta de lo mala que era la sobreprotección.

---

En mis aventuras he descubierto que la mente es muy poderosa. Un pensamiento negativo sobre ti mismo puede acabar siendo profético. Si te convences de que algo saldrá mal, de forma inconsciente harás lo posible para que el oráculo de la catástrofe se cumpla. Pero también puedes hacer lo contrario. Si descubres que estás enfocando algo equivocadamente, puedes darle la vuelta y corregirlo. Todos tenemos esa capacidad de superarnos; solo hay que tener determinación.

---

Necesitamos exponernos a la aventura de superarnos, demostrarnos a nosotros mismos que somos capaces de romper nuestros propios límites.

Así que le dije a mi madre que iba a curarme yo solo.

Había llegado a la adolescencia y entendí que, como siempre me habían tratado como a un niño enfermizo, me lo había acabado creyendo.

Decidí entonces revertir a la fuerza mi supuesta debilidad. Me metí en un gimnasio a hacer pesas, empecé a subir montañas cargando con leña, a correr sin parar... Mi día a día pare-

cía una película de Rocky. Hacía ejercicio hasta reventar y volvía muerto.

Todo aquello era para demostrarme a mí mismo que podía ser fuerte.

Elaboré un plan de entrenamiento que a veces era contradictorio. Para hacer pesas, por ejemplo, me habían aconsejado comer mucha carne para que me crecieran los músculos, pero yo en aquella época seguía una de esas decisiones que se toman en la vida sin saber muy bien por qué: me había vuelto vegetariano, así que tuve que olvidarme de ello y volver a comer carne.

Con dieciséis años, me subí al tren de Matallana que salía de León y me bajé en un pueblo que se llama Aviados. En la ferretería me compré unas cuerdas de pita, cortafríos para cortar metal, soga y un martillo. Con ese equipo primitivo empecé a colgarme de las rocas y de las paredes sin saber absolutamente nada de montaña ni de escalada.

Mi irresponsabilidad era enorme. Me ataba con la soga por la barriga con un nudo de zapato. Ahora sé que, si me hubiera caído, me habría partido en dos. Además, siempre liaba a alguien para que me ayudara a subir. Mis acompañantes se fiaban de mí y yo me lo iba inventando todo sobre la marcha.

Hasta que un día por fin conocí a Julito Ludena, que me enseñó a escalar, y vi la luz: ese era mi deporte.

En cuestión de meses empecé a notar un cambio en mi cuerpo y me puse muy fuerte. Y fue a través del deporte. La realidad es que la ayuda médica no me había servido de nada: el cambio estuvo en mi actitud.

---

Desde muy joven me he dado cuenta de que, si en la vida quieres algo, tienes que lucharlo tú; no puedes esperar a que alguien venga con una varita mágica.

---

## La última lección

El gurú de la informática Randy Pausch, profesor de la Universidad de Carnegie, ha sido uno de los grandes maestros en darle la vuelta a la dificultad.

Siendo ya un reconocido orador y conferenciante, le fue diagnosticado un cáncer de páncreas en 2006, cuando contaba con cuarenta y seis años.

Pero lejos de dejarse llevar por la depresión, Pausch decidió vivir con plenitud y alegría el tiempo que le quedase de vida. «No podemos cambiar las cartas que nos han dado, solo decidir cómo jugar con ellas», aseguró en su última conferencia en la universidad, en 2007, un mes después de que le confirmaran que el cáncer se había extendido y era terminal.

En su discurso, titulado «Alcanzar tus sueños de infancia», animaba a sus estudiantes a vivir cada día como si fuera el último y a perseguir sus sueños hasta contentar al niño que habían sido. Su conferencia se convirtió posteriormente en un libro titulado *La última lección*, que enseguida fue uno de los bestsellers del *New York Times*.

Pausch murió en 2008, dejando tras de sí, sin embargo, un legado de esperanza y positivismo inolvidable.

«No te lamentes, solo trabaja más duro. Encuentra lo mejor en todo el mundo. Quizás tengas que esperar largo tiempo, pero finalmente la gente mostrará su lado mejor. El objetivo no es cumplir los sueños, sino cómo tus sueños guían tu vida. Si manejas tu vida de la forma correcta, el karma hará el resto. Y los sueños se te harán realidad», auguraba basándose en su propia experiencia, ya que logró cumplir la mayor parte de sus sueños de infancia antes de morir.

## Una madre en la movida

Mis padres, como tantos otros, han hecho mucho por sus hijos. Pero mi madre era especial en su época. Siempre ha sido una mujer progresista, de ideas avanzadas y revolucionarias.

Aunque nació en una aldea pequeña, Fresno de la Vega, hija de molineros muy humildes, siempre ha evolucionado, aprendiendo y cambiando su forma de ver la vida con el tiempo. De hecho, nos cuenta que pasó de ser una beata cristiana y de ir a misa todos los domingos a no volver nunca. Creía, además, que la habían engañado. Sigue siendo creyente, pero no quiere saber absolutamente nada de la Iglesia. Sus valores son otros. Hoy es una mujer de setenta y pico años y su vida ha sido más interesante e imprevisible que la de la mayoría de las mujeres de su generación.

Recuerdo que, cuando la movida madrileña se extendió por todo el país, mi madre decidió vivirla. De un día para otro la vimos muy maquillada, con chupa de cuero, chapas y pelo punki, para irse a la discoteca a bailar la música de esa época.

Mi padre se quedaba un poco descolocado, y mis hermanos y yo flipábamos. Para mis amigos, mi madre era una heroína. Todos querían una así.

### La movida madrileña

«¡Rockeros: el que no esté colocado, que se coloque... y al loro!», exclamó el Viejo Profesor, Enrique Tierno Galván, en los tiempos de revolución y cambio que acompañaron a la movida madrileña.

Con esa frase empezaba el revolucionario alcalde de Madrid un discurso para arengar a los madrileños a hacer de su ciudad un lugar mejor y luchar contra las injusticias y las lacras sociales de la época. Él mismo había sido expulsado de su puesto como profesor en la universidad por defender las protestas estudiantiles contra el franquismo.

La llamada movida madrileña fue un movimiento artístico, pero también social y político, que buscaba el cambio y la liberación de la sombra que había cubierto a España durante la dictadura franquista. A través de sus múltiples formas de expresión, pretendía mostrar al mundo que España volvía a ser un lugar abierto y moderno, preparado para relacionarse con los demás.

Gracias al deseo de cambiar de los impulsores de la movida madrileña, el legado que quedó de aquella corriente no fue solo una gran riqueza musical, sino un paso fundamental hacia el cambio político y social.

También le pilló la época hippy de las comunas y consiguió que mi padre la acompañara a vivir el *flower power*. Se fueron en

---

Cuando tienes una idea y crees en ella con absoluta convicción, consigues realizarla: eso me ayudó a entenderlo mi madre.

Para ello tienes que seguir tu propio camino y no preocuparte demasiado por lo que dirán los demás. Solo tú sabes cuál es tu sueño y cómo puedes realizarlo.

---

bolas a pasar unos días desconectados del mundo en Murcia.

Mi padre siempre se ha dejado arrastrar por amor.

Una vez, estuvieron en un monasterio budista y mi padre tuvo que andar un porrón de kilómetros para encontrar un bar y poder ver la final de la Champions League, que jugaba el Madrid.

Mi madre era rompedora y eso me ayudó mucho a perseguir mis sueños.



Ella comprendía todas mis extravagancias. Siempre quiso que yo viviera la vida como creía que tenía que ser, y se encargaba de hablar con mi padre para que él también lo permitiera. Mientras no pidiera dinero, podía hacer lo que me diera la gana.

### **Trabajar por tus sueños**

Como tantas otras personas de origen humilde a las que no les han regalado nada, todo lo que he tenido desde chaval me lo he ganado yo solo. Para ganar dinero montaba una estantería para una clienta, arreglaba cualquier cosa o bien construía con placas tuestas de colores de diferentes formas, ponía un cartel en la peluquería de mis padres y los vendía.

También recuerdo que un verano fui a trabajar en una librería, la Laudino de León. Llegué incluso a vender enciclopedias en las casas para ganarme un sueldo. No es que mis padres fueran tacaños; simplemente no existía la posibilidad de que hubiera dinero para nosotros. Por eso descubrí muy pronto que la mejor forma de tener las cosas que uno quiere es buscarse la vida. No puedes esperar a que te lo den los demás. Debes espabilarte tú mismo.

---

Siempre he creído que engancharse a la corriente de que todo va fatal es solo una justificación para nuestro día a día. Muchas personas se escudan en las dificultades que los rodean, en la mala situación del país, para no hacer nada. Pero, como decía Gandhi, cada uno debe ser el cambio que quiere ver en el mundo.

---

### **DIY: hazlo tú mismo**

Este lema tan arraigado en la cultura anglosajona ha sido reducido a tres simples letras que lo convierten en un *trending topic*. *DIY (Do It Yourself)* es el título de infinidad de páginas en internet que nos animan a aprender actividades que van desde decorar tus camisetitas hasta restaurar tus propios muebles.

Pero más allá de estos factores, la psicología sostiene que hacer cosas que dependen solo de uno mismo mejora nuestra autoestima y refuerza nuestra confianza personal. Emprender un proyecto y llevarlo a cabo, superando las dificultades que se presentan, ayuda a desarrollar un orgullo sano y positivo cuando el objetivo ha sido logrado.

«Planta tu propio jardín y decora tu propia alma, en vez de esperar a que alguien te traiga flores», dice una frase atribuida a la poeta Veronica Shoffstall.

### **Los viajes de la familia Telerín**

Cuando llegué a la adolescencia, mi madre planeó que, antes de que nos echáramos novia, mis dos hermanos y yo aprovecháramos para conocer el mundo en familia. Quiso que descubriéramos Europa para enterarnos un poco de cómo era la vida ahí fuera, porque en la España de la dictadura todo era muy oscuro.

Con un Simca 1000 con baca, una tienda de campaña y toda la comida, nos íbamos los veranos a explorar el mundo. Más adelante mi padre compraría un Talbot 1200 y un remolque caravana plegable.

Descubrimos otros puntos de vista y nos enteramos de que había que aprender inglés. Todos recibimos mucha influencia y muy positiva de Europa.