

A close-up portrait of a man with short, dark hair and light-colored eyes, smiling slightly. He is wearing a dark blue shirt. The background is a dark, solid color.

BOJAN KRKIĆ

CONTROLAR LO
INCONTROLABLE

Controlar lo incontrolable

BOJAN KRKIĆ



© Bojan Krkić, 2024

© Centro de Libros PAPP, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2024

Depósito legal: B. 5.251-2024

ISBN: 978-84-1344-319-5

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S. A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Sumario

Sobre el autor	9
Introducción	11
1. «Dejé el fútbol porque amo el fútbol»	13
2. El silencio que te aplasta.	39
3. El talento importa, pero no es suficiente	59
4. Cuando paré un avión tras abandonar el Barça	109
5. Algo que no puedes controlar	123
6. Aquel día en que mi rodilla se rompió	157
7. «Llegué muy joven y me voy joven»	193

«Dejé el fútbol porque amo el fútbol»

El fútbol es mi vida. Ha sido una parte fundamental de mí desde que empecé a correr, ya con cuatro años. Mi padre venía de ese mundo, había sido jugador, por lo que yo ya tenía dentro de mí el fútbol cuando nací.

Todo lo que he hecho a lo largo de mi vida ha sido gracias a este deporte. Todas las vivencias y experiencias que he tenido como persona me las ha dado el fútbol. Al inicio era un placer, pura diversión. ¿Siempre? No, no siempre ha sido así, pero era algo innato, la felicidad más absoluta. Jugar, competir, ganar, perder, conocer gente nueva... Lo tiene todo. Siempre ha sido mi vida. Un juego al que juegas por placer... hasta que llegas al mundo profesional.

Cuando llegas ahí descubres que ese mundo ideal que has imaginado en tu cabeza no existe. No todo es un cuento de Disney. Uno piensa que va a entrar en el paraíso, pero, cuando lo hace, no es lo mismo que se ve

desde fuera: tiene sus cosas complicadas, sus momentos oscuros, sus historias...

Detalles que nunca había contado. O, al menos, no como a partir de ahora, donde espero que comprendas lo que se vive en el otro lado de este juego. Tuve momentos muy duros, ataques de ansiedad, «olas» que me venían y no podía controlarlas. No sabía las causas. Ni tampoco tenía al inicio la ayuda necesaria para superarlo. Tampoco estaba preparado para todo lo que iba a venir después. ¿Quién lo está con dieciséis años? Por eso, intenté que esa parte lúdica que había caracterizado a mi juego desde que era niño no quedara afectada al entrar en contacto con el mundo tan extremadamente competitivo que es el fútbol profesional. Quise seguir en mi burbuja, que era lo que realmente me hacía feliz, y que nadie entrara en ella. Estaba empeñado en que ningún elemento extraño me afectara. No quería que nadie ni nada pudiera contaminar ese sentimiento que siempre me acompañó que, en realidad, traemos todos desde la infancia. No quería que nada cambiara en esa burbuja. Sin embargo, eso no es nada sencillo.

Hubo momentos en que disfruté, pero también hubo otros en los que detesté el fútbol. ¿Odiarlo? Eso nunca, pero detestarlo sí. Y sé que ésta es una palabra muy dura, pero es como lo sentía en aquellas fases de mi carrera deportiva. Aunque sí que puedo confesar algo: dejé el fútbol porque amo el fútbol. Mi emoción hacia este deporte jamás me permitirá desengancharme de él. Es algo que me atrae. Pero no olvido

que nada es lo que parece desde fuera. Cuando un adolescente de diecisiete años está viviendo su sueño no es consciente de todo lo que sucede a su alrededor. Eso le puede parecer hasta cierto punto normal. Tú, al final, vas jugando, vas marcando goles y vas descubriendo nuevos mundos.

No piensas en otras cosas. Es verdad que yo he sido siempre una persona muy sensible, que se daba cuenta absolutamente de todo, pero ese sueño era tan potente que, durante los primeros meses, el adolescente de diecisiete años que fui sólo disfrutaba del fútbol.

Como futbolista le afectó. Claro que sí. Debemos tener en cuenta que desde pequeño Bojan juega al fútbol con un placer enorme. Lo hace con gran satisfacción. Y él tenía, además, un entorno muy amoroso, caía bien a la mayoría de la gente. En el Barça conquista de inmediato a la afición, era el preferido. Y eso sus compañeros lo detectaron también muy pronto. Todo iba rodado. Todo iba bien. Funcionaba, lo valoraban, lo subían muy rápido en las diferentes categorías del fútbol base. Esto le daba seguridad en sí mismo, en su entorno, que era pacífico y amable, por lo que le convertía en un poco incauto, en el buen sentido de la palabra. Quizá le faltaba un poco de malicia.

Y llega al primer equipo del Barça. Y eso es otra historia.

Dr. JOSEP MONSINY, psicoanalista de Bojan

Bojan tenía algo especial. Es algo que se aprecia de inmediato cuando lo ves en el campo. Cuando él está jugando pasan cosas distintas. A pesar de su edad, casi siempre tomaba las decisiones adecuadas. Ya sea en las cosas complicadas o en las sencillas. En este sentido, tiene la inteligencia de un jugador mucho más veterano. Es muy inteligente.

En aquella época todo el mundo que trabajaba en el Barça sabía que él era un talento, un gran talento en La Masia. Recuerdo que, en esos primeros momentos, cuando yo era entrenador del Barça, necesitábamos jugadores así, como él, para romper la dinámica que se vivía en el club entonces. Pero no, nunca supe de verdad lo que sintió él.

FRANK RIJKAARD, entrenador que hizo debutar
a Bojan en el FC Barcelona

Disfrutaba hasta que un día... dejé de hacerlo. ¿Cuándo? No hay una fecha concreta, simplemente vas viendo cómo funciona todo y detectas cosas que, obviamente, te sorprenden. Y no digo que me sorprendan sólo a mí por el carácter que tengo, sino cosas que sorprenderían a cualquier persona.

Es el mundo profesional, hay mucho en juego. Además, yo siempre decía: «A mí el fútbol me gusta jugarlo. No me gusta, en cambio, todo lo que lo rodea». Pero, quieras o no, estás metido en ese mundo vertiginoso, expuesto a miles de opiniones, donde hay

intereses cruzados de todo tipo. Algo hasta cierto punto natural porque forma parte de este deporte.

Soy una persona sensible, lo sé. Pero no se puede confundir sensibilidad con debilidad. Ni mucho menos. Hay una tendencia a pensar que eres demasiado frágil cuando eres sensible, y creo que yo he demostrado en todas y cada una de mis acciones, tanto dentro como fuera del campo, que tengo esa fortaleza. La tengo y la tenía. Incluso durante los malos momentos que todos pasamos en la vida. *Sensibilidad* es saber respetar las cosas, tener unos valores, unos códigos de conducta y una educación para moverte sin tener que pisar a nadie ni terminar discutiendo. Soy una persona que no tolero ni entiendo ciertos comportamientos. Eso es sensibilidad. Al menos para mí.

Me quedé muy sorprendido de cómo un juvenil como Bojan entró en este tipo de vestuario. Ya sé que salía de la cantera, que era catalán, y ya se veían cosas de él, se escuchaban cosas de él... Pero Bojan entró como él jugaba: con actitud, calidad y una sonrisa.

THIERRY HENRY, exfutbolista
y compañero de Bojan en el FC Barcelona

Bojan entró en un momento en que el equipo había entrado en una fase de autocomplacencia. No sólo el equipo, sino también el club. Tuvo un impacto en cuanto a juego y emoción increíble en todo el barcelonismo. Era

un niño de dieciséis o diecisiete años que llegaba al mundo profesional y todo fue muy deprisa. Es algo muy fuerte. Este «círculo virtuoso» se estaba convirtiendo entonces en un «círculo vicioso».

JOAN LAPORTA, presidente de FC Barcelona

Siempre ha sido una persona cariñosa, cercana y muy sensible. Eso lo ha llevado dentro. Y, en este mundo, y más si estás en un club como el Barça, es como ir a contracorriente. Tal vez porque los demás no son así. Ahí se mueven las relaciones en los vestuarios, el mundo de los medios, las críticas del público... Saber soportar todo eso cuando uno es tan sensible no es nada fácil.

Tengo una anécdota sobre esto. Ocurrió cuando Joan Laporta estaba en su primer mandato como presidente. Yo trabajaba entonces como ojeador del club y me lo encontré justo delante de las oficinas del Camp Nou. Y, consciente de cómo es este mundo de complejo, me dijo: «Le tendrías que educar de forma más dura porque sabes cómo es el fútbol. Y para alguien como tu hijo y con la manera de ser que tiene pues todo se complica más, lo sabes...». Entonces, le dije a Jan, una persona que se ha portado siempre muy bien con Bojan: «Le hemos educado para ser una persona de bien hacer y bien decir. Le educamos de la mejor manera posible porque para nosotros la educación no depende de lo que le espera en un futuro».

BOJAN padre

El campo era mi refugio. Pero en él sólo estás hora y media y la vida es mucho más. En el campo sólo dependes de ti: juegas, te mueves libremente, te dejas llevar por tu intuición. Ahí, sólo ahí, me consideraba una persona libre, de mente libre... En él me expresaba como yo pensaba porque me encanta competir, enfrentarme a retos nuevos a cada momento, y porque me permitía mejorar. Eso es lo que me encantaba. No sentía miedo de nada. El problema llegaba fuera del campo. Ahí es cuando entras en territorios que nunca has pisado y vienen los problemas. Pero yo, pese a todo lo que me ocurrió al principio, me centraba en lo que ocurría en el césped. Ahí me expresaba realmente como era. Y cada gol lo vivía con más alegría, a pesar de todo lo que me ocurría antes de entrar en el campo.

¿Qué es el gol para mí? El gol ha sido mejor que un orgasmo. Es una sensación que no se puede describir. Es una emoción impresionante. Es una satisfacción, una obra de arte, por muy exagerada que resulte esta afirmación. Sí, así lo siento. Es una obra de arte porque es algo muy complejo, por eso poca gente juega en el ataque, poca gente marca goles. Yo he marcado 84 goles y os aseguro que no son nada fáciles. Podría haber marcado muchos más, también menos. Es algo muy complejo.

Cuando llegué al Barça en 2008 tenía un genio delante de mí: Samuel Eto'o. Aprendía cada día viéndolo entrenar y admirando esa tremenda facilidad que tenía para convertir casi cada balón que tocaba en gol. Samu

siempre me decía: «Niño, los goles son lo que marca la diferencia». Y tenía toda la razón del mundo, porque es lo que te hace visible, lo que te hace diferente, lo que te hace ganar partidos. He tenido genios delante de mí: Eto'o, Henry, Villa, Ibrahimović, Messi... No me quiero dejar a nadie. He tenido referentes a los que ves marcar goles y piensas: «Hostia, qué fácil lo hacen». Pero no es nada fácil.

Por eso digo que marcar goles es como una obra de arte, es algo único. Cada uno de ellos es distinto. Yo me acuerdo de todos los que he marcado. Del primero al último. Los goles no se piensan, los goles se hacen. Debes visualizarlos antes. Cuando tienes que definir una jugada, el poder que te otorga la visualización resulta algo extraordinario. Es el poder de la determinación para colocar el balón donde yo quiero porque lo he visto antes. Luego, todo cambia porque las jugadas van muy rápidas y, de repente, te aparece un jugador en una zona donde no lo tenías previsto. Pero ahí está tu capacidad para gestionar en poco espacio y ¡muy poco tiempo! la solución más adecuada.

Tienes que encontrar tu espacio lo antes posible para tener esa ventaja y definir así la jugada. Es algo innato. Cuanto menos piensas, más natural te sale y más fluye. Además, yo siempre estaba jugando el partido incluso aunque no estuviera en el césped. Lo hacía antes, durante y después. Tienes muchos partidos dentro de tu cabeza, pero debes intentar que haya los menos posibles porque, cuando no piensas, no tienes mie-

do de nada. No eres consciente. No esperaba, por lo tanto, nada de lo que me sucedería después. Creía que todo sería igual de feliz que en el césped. Pero me equivoqué.

Si con diecisiete años estás triunfando en el equipo de tu vida, marcando goles, con el Camp Nou coreando tu nombre y, cuando llegas a casa, no eres feliz, es que algo falla. Y eso le cuesta comprender a la gente: los aterrizajes suelen ser muy complicados y más en clubs como el Barça. Las dinámicas del vestuario, y más si se pierde, son complejas.

El recibimiento que Bojan esperaba no se dio. Yo no estaba aún dentro, pero luego él me explicó todo lo que le había ocurrido, lo explicó todo. Hay que pensar que era un niño de dieciséis o diecisiete años que tuvo que lidiar con situaciones que no fueron las más agradables del mundo.

GERARD PIQUÉ, exjugador del FC Barcelona

Ese año fue un año particularmente complicado para todos. Fue el prólogo a una época que vendría después y no fue fácil, nada fácil. Son momentos duros para cualquier persona. Y si eres tan joven como Bojan, pues todavía más.

ANDRÉS INIESTA, exjugador del FC Barcelona

El problema es cuando empiezas a pensar. Cuanto más piensas, más te angustias, más tiempo pierdes y, ahí, en ese tipo de acciones dentro del área y rodeado de muchas defensas, si algo no tienes es tiempo. Creo que algo así ocurre también en la vida. Cuanto más tiempo tienes para pensar algo, peor. Mucho peor. Las cosas deben salir instintivas, sin darles demasiadas vueltas. ¿Por qué pensamos tanto? Por el miedo a fallar. Y ese miedo a fallar nos lleva precisamente a fallarlo. Es lo único que le diría ahora al Bojan de dieciséis o diecisiete años. Sólo le diría eso: «Falla, permítete fallar. No pasa nada. ¿Por qué no puedo fallar un penalti? ¿Por qué no puedo perder un partido? ¡Tienes que fallar! Con el fallo vas a aprender. Entonces mejorarás y evolucionarás. No te agobies por fallar».

Sin embargo, crecemos con la idea de que no se puede fallar nunca. Que no están tolerados los errores. Y de que cualquier fallo es una penalización, que se tiene que castigar. No, no, no... Yo he aprendido con el error, eso me ha dado la experiencia para poder crecer como futbolista y, por supuesto, como persona. Si estás ante una determinada situación y debes tomar una decisión, pero te pones a pensar en lo mal que puede ir, ¡va a ir mal! Lo digo porque me ha pasado. Todas las veces que he pensado demasiado me ha ido mal. Si he pensado en el miedo que pasaría, también ha ido mal. Acabas visualizando tantas y tantas cosas que, cuando llega el momento, no pasan. Eso te crea una frustración que acaba afectando a tu rendimien-

to. Es entonces cuando te preguntas: «¿Cuánto tiempo y energía perdemos pensando en un objetivo, que luego llega y nada es lo que habíamos planeado?». ¿Cuánto? Muchísimo.

A mí, por ejemplo, me pasó cuando me fui a Japón en 2021. Me daba mucho respeto llegar en plena pandemia y estar encerrado en la habitación de un hotel durante 15 días sin poder ver a nadie. Eso me hizo estar muy cerca de no firmar el contrato con el Vissel Kobe.

Me daba pánico llegar a Japón después de un largo viaje en avión —con el miedo que a mí me da— y estar tantos días enclaustrado ahí dentro. Pasaron tres semanas desde que me llegó la oferta hasta que la firmé y, en ese tiempo, incluyendo el vuelo, me imaginaba la habitación de mil maneras y ninguna buena. No me veía capaz de estar encerrado ahí dentro.

Al final, no fueron 15 días, sino más de un mes. Pero, mira por dónde, cuando llegué a Japón y entré en esa habitación que había imaginado de mil maneras distintas, todas horribles, descubrí que era feliz, que era capaz de afrontar esa dificultad y estaba bien. Y entonces pensé: «He estado un mes imaginando lo peor, pensando en lo mal que lo pasaría al pisar esta habitación, sin poder dormir por las noches en Barcelona. ¿De qué me ha servido? ¡De nada!». Pues de lo mismo sirve para un partido o cualquier otra situación de la vida.

Visualizamos y proyectamos tantas cosas que lo que estamos haciendo es limitarnos a nosotros mis-

mos. Nos condicionamos, gastamos mucha energía al no dejarnos fluir, colocando muchos obstáculos previos. Obstáculos que ni tan siquiera existen, y si acaso sólo en nuestra mente. Si tenemos que proyectar algo que sea algo positivo, algo productivo, que te ayude y no sea una losa. Y que todo lo que haga o pueda controlar, genere buenas sensaciones, me proporcione el escenario adecuado para estar preparado. Esa presión extra, esa ambición, esa limitación que muchas veces nos ponemos nosotros mismos, se acaba convirtiendo en una mochila tan pesada que no la puedes cargar.

Bojan sorprendía por su visión de juego y, sobre todo, por su manera de colocarse en el campo. Sabía dónde ponerse para estar libre de los defensas. Marcaba la diferencia con goles y asistencias.

FRANK RIJKAARD

Por eso, cuando he sido atrevido e inconsciente, decidido e instintivo, es cuando las cosas me han ido bien. El problema se agrava cuando eres consciente de todo lo que se genera alrededor de ti fuera del campo. Era entonces cuando toda esa felicidad que tenía dentro se transformaba en el rechazo que me provocaba mi cuerpo porque no aceptaba lo que había fuera. Eso me generó problemas. También hay que entender que detrás de esa apariencia de éxito se esconde algo que no se ve. Y es que nada fue fácil. Hubo momentos de máxima dificultad. El mundo real, sea en el deporte o en la vida, no es sencillo.

Y todo lo que viví siendo joven no es fácil de asimilar, sobre todo, porque no lo había provocado yo. Encontrarte de pronto ahí en medio, y con diecisiete años, es muy delicado, porque nadie está preparado para algo así. Algo tan fuerte, tan rápido, tan desbordante, tan inesperado...

Creo que alguien le habló de mí y lo derivó a mi consulta. Bojan me viene a visitar porque tiene un cuadro de angustia severa. Es algo muy duro. ¿Los motivos? Hay muchos, pero el desencadenante fue la rapidez con la que fue promocionado al primer equipo más competitivo del fútbol mundial. Sin duda, su entrada en el Barça.

Había entrado en un lugar donde las presiones son enormes y las rivalidades inmensas. Tanto si te ponen o no, están en juego millones de euros. Lo mismo si renuevas o te echan a final de temporada. Entrar en aquel primer equipo fue un *shock* brutal. Entró en unas dinámicas y unas modalidades identitarias de funcionamiento que a él le eran muy ajenas.

DR. JOSEP MONSINY

Era la portada de todos los periódicos. No sólo en una, sino en todas. Eso le generó una situación dentro del equipo que le trajo ciertos problemas a la hora de ser acogido por sus compañeros. Problemas de reconocimiento y de adaptación.

JOAN LAPORTA

Mi mente no era consciente de todo lo que me pasaba y empezó a *pensar*. A pensar demasiado. Y, cuando piensas, llegan los problemas. Yo vivía para el fútbol. Era toda mi vida. Durante las horas de entrenamiento, como es lógico, pero también durante todo cuanto podía hacer antes de trabajar con mis compañeros, con ejercicios de prevención o refuerzo a nivel físico. Aprovechaba mis horas libres para mantener una buena alimentación y un descanso adecuado, porque es tan importante el «entrenamiento invisible» como el físico. Siempre lo tuve clarísimo.

Todo el tiempo pensaba y pensaba en el fútbol. Creo que hasta sobrepensaba. Desde el primer día hasta el último día he pensado en este deporte. Jugaba el partido en todos los momentos del día. No podía desconectar nunca. Después de los partidos, me encerraba en mí mismo. Daba igual que hubiera ido bien o mal, que hubiera marcado goles o que no me salieran las cosas como había imaginado. Me aislaba de todos, es algo que me ha dicho siempre mi gente. Era poco comunicativo, se trataba de una fuerza que me absorbía mucho. Muchísimo. No podía gestionar esas situaciones.

Hubo un momento en el que tuvo que entrar en el vestuario del Barça: un vestuario lleno de egos, atravesado por muchas rivalidades, por muchos intereses económicos, muchas presiones y, sobre todo, con diferentes personalidades. De repente, él, en aquel papel y en aquella atmósfera, no se sentía bien. No estaba arropa-

do ni por su identidad habitual, la que había tenido hasta ese momento, ni tampoco por un entorno que le había acompañado de una determinada manera. Allí dentro nada de eso existía.

Dr. JOSEP MONSENY

La primera vez que vi un síntoma de esa vorágine que supuso su entrada en el primer equipo fue cuando le invitaron a la presentación de un coche en Barcelona. No quería ir, pero no paraban de insistirle. Tenía dieciséis o diecisiete años. Y finalmente dijo: «Bueno, va. ¡Vamos!»». Allí, en el concesionario, había personalidades de la televisión, del periodismo, de la ciudad. Él los había observado a todos y, de repente, él era observado y admirado por todos ellos. Vivió sus primeros síntomas de angustia. No sabía cómo encajar todo eso. Todo era muy nuevo para él. No le gustaba ser el centro de atención.

MARIA LLUÏSA PÉREZ, madre de Bojan

No podía desconectarme del fútbol. Para mí, esa forma de vivirlo era la más profesional. Era una ambición permanente. Es lo que te exige este mundo. Cuando las cosas dependen de ti, debes dedicarte al cien por cien. Claro que debes tener tus momentos de desconexión, pero yo, y lo admito claramente, no los he sabido gestionar a lo largo de mi carrera. Los he invertido todos en el fútbol. Sabía que del talento no se puede

vivir. Al menos no sólo del talento. Entendía, y esto vale para cualquier aspecto de la vida, que hay que trabajar muchísimo para llegar a donde aspiras llegar. Igual al inicio sí que te basta con el talento. Pero muy al inicio, ¡eh! Siempre había marcado muchos goles, siempre me decían que era un jugador de mucho talento. Y quizá eso puede servir en un club como el Barça. Tal vez fuera suficiente. Pero, a medida que ha ido evolucionando el fútbol, mientras iba cambiando de ligas, he comprobado que sólo con eso no te basta.

Hay sitios en los que el talento era lo de menos. Lo he visto en muchas ocasiones donde había futbolistas que jugaban antes que yo y no porque tuvieran más talento, sino porque eran más fuertes en otros aspectos, o tenían integrados otros mecanismos que les permitían adaptarse a esos equipos con mayor facilidad. Mecanismos que yo no tenía de forma innata, por lo que debía trabajar más y más para conquistarlos. Físicamente eran unos superdotados, resistían mejor los esfuerzos, tenían más capacidades que yo y tenían muy interiorizado el sacrificio del trabajo diario como motor de sus carreras. Sabían explotar el trabajo defensivo mejor que yo. Cuando te encuentras con esto, tienes que aprender de todos esos compañeros, empaparte y evolucionar porque, si no, no juegas. Es tan duro como simple. Pero es la pura verdad del fútbol profesional. La única verdad.

Por eso tuve que ir mejorando en todo ello para evolucionar como jugador. Debía potenciarlo sí o sí. Con tener gol no basta. Sabía que físicamente no era un su-

perdotado, es obvio, y asumía que me costaba mucho el trabajo defensivo. Por lo tanto, ¿qué hay que hacer? Pues currar y añadir a tu juego todo eso que te falta. No había otra salida. Me tenía que ir transformando como jugador. No dije: «Soy así y así me quedo. Si juego, bien; si no juego, también». No. Eso habría sido un tremendo error.

Lo que realmente quería era competir. Y si no añadía todos esos conceptos del juego a mi estilo, no estaría en el campo. Si tenía ante mí una dificultad, tenía que utilizar todo mi potencial para sortearla. Si no trabajaba mis flaquezas y no me volcaba en mis fortalezas, podía quedarme estancado. La mejora debe ser constante y hay algo, al menos para mí, que es fundamental: debes tener la humildad necesaria para asumir todo esto. Sólo así puedes crecer. Además, no hay nada escrito en un manual que te permita obtener una respuesta inmediata. No hay un libro que te diga si haces esto, te pasará lo siguiente. No existe. Yo, al menos, no lo conozco. El libro lo escribes tú cada día. El manual está dentro de ti, y consiste en ser lo suficientemente humilde contigo mismo como para aceptar que no eres perfecto y que hay gente que puede ser mejor que tú. Y aceptar también que debes mejorar cada día. Cuando aceptas eso, cuando aceptas que no eres tan bueno, puedes empezar a trabajar con más determinación, sin detenerte en ciertas situaciones que no te ayudan.

El fútbol te coloca, a veces, en situaciones que no te gustan. Es normal. Pasa con todo. En mi caso, admito

que nunca he sido un buen suplente. Lo acepto. Sí que era consciente de que no jugaba porque quizá físicamente no estaba bien o no me encontraba en mi mejor momento. Pero incluso aceptando todos esos problemas, no soy un buen suplente. Nunca he tolerado estar sentado en un banquillo, lo que me ha llevado a tener alguna actitud que no me ha ayudado en nada. En fin, aquél fue un proceso que me tocó vivir. Y la experiencia me ha enseñado a gestionarlo, por mucho que desde pequeño no supiera lo que es ser suplente.

Desde niño se hablaba de él. Era una sensación en la provincia de Lleida. Era un benjamín que marcaba muchos goles. Querían que jugara pronto con el Bellpuig, pero no quisimos ir muy rápido. Preferíamos que siguiera con sus amigos, jugando en la plaza. Era un niño muy feliz, siempre con la sonrisa en la boca. El fútbol era un juego para él. Jugaba por pura diversión, como a mí me gustaba. Cuando tenía el balón hacía un cambio de ritmo e iba a 100 km/h. Ya desde pequeñito su cambio de ritmo era impresionante.

BOJAN padre

Así fue siempre en mi infancia, pero, cuando te toca ser suplente, entiendes y valoras aún más a los compañeros que también lo eran y lo llevaban mucho mejor que yo. Lo descubrí con mi entrada en el fútbol profesional. Es algo que me costó de asimilar, lo reconozco.

He entendido que, en el fútbol y en la vida, no siempre sucede todo lo que nosotros queremos. Existen lesiones, existen momentos adversos y oscuros, existen partidos en los que no marcas gol y como delantero que eres te critican... Y, probablemente, haya más momentos difíciles que buenos. Se pierde más que se gana, eso está claro. Siento admiración por esa gente que tiene el poder de la perseverancia y es capaz de afrontar situaciones delicadas y darles la vuelta. Admiro la actitud positiva cuando las cosas no van bien.

A mí siempre me preguntaban si había tenido ídolos cuando era niño. Yo les decía que no. No tenía ídolos. Era distinto. He sentido respeto y fascinación por Sergio Canales, un chico que empezó como un proyecto muy bueno y se ha roto tres veces el ligamento cruzado. Por si la gente no lo sabe, romperse el cruzado es una lesión muy delicada. ¡Y si te pasa tres veces! Muy poca gente afronta eso y sigue. Pues Sergio Canales lo hizo y siguió. Siguió trabajando hasta volver a ser lo que era: un grandísimo jugador de fútbol. Ha competido a un nivel muy alto. Él es un ejemplo de superación, un ejemplo de vida. Y un ejemplo de la actitud que yo he intentado aplicar en los momentos de adversidad que he vivido, ya fueran por lesiones, suplencias, descenso en el rendimiento... Internamente lo he vivido como un reto de mejora y con la determinación de que esa situación no me ganara. Me costara lo que me costara, tenía que derrotarla.

He mencionado a Sergio Canales, pero, por ejemplo, también pienso en Gaby Milito, otro de los jugado-

res que me han marcado mucho. Cuando coincidimos en el primer equipo del Barça en 2008 yo apenas era un niño, pero él ya era un referente para mí. Venía de jugar en grandes clubs y a nivel internacional con la selección argentina. Para mí era un privilegio estar a su lado. Tuvo una lesión de rodilla muy complicada porque no se le encontraba una solución rápida. Al llegar al Barça le apareció una molestia en esa rodilla y, durante un año, fue de doctor en doctor, de fisio en fisio, buscando la solución. Incluso creo que pasó por alguna operación, pero no le pudieron quitar esas molestias. Yo veía a Gaby trabajar cada día, lo veía entrenar con una fuerza increíble para superar ese dolor. No permitió que le ganara y terminó jugando.

Siempre se me han quedado grabadas en mi mente esas escenas tuyas. Gaby es, por tanto, un referente para mí. Yo le miraba y decía: «Este tío no juega, este tío está marginado del grupo porque hace vida de lesionado y a él, pese a todo eso, no le importa sentirse vulnerable, al contrario». Al verlo entrar, con todo el dolor, pensaba: «¡Qué fuerza!». Se le veía en la cara, pero él no se venía abajo. Se mordía la lengua, estaba pasándolo mal, pero él seguía y seguía.

Eso es una lección de vida que ha marcado toda mi carrera. Son situaciones adversas, desagradables, complejas, pero hay que vivirlas. Vivirlas y superarlas. Esa satisfacción de superar un obstáculo es brutal. Me siento un privilegiado y un jugador de éxito, no por los goles que he marcado, sino por todas las situaciones

adversas y de penumbra que me ha tocado vivir, soledad, ansiedad, suplencias, lesiones..., y he superado. Me ha costado más o menos tiempo, pero las he derrotado. A todas les he dado la vuelta. Ninguna me ha ganado. Puede que me hayan parado momentáneamente, pero nunca me he rendido ante ellas, ni me he quedado tirado. Al contrario, me levanté y gané en todas. Lo he hecho gracias a esos ejemplos, gracias a Canales y a Gaby Milito, los dos jugadores que realmente dejaron una huella en mí. No me fijaba tanto en jugadores que marcasen tres goles por partido o que ganasen muchos títulos. ¡Aunque eso está muy bien! ¡Claro! Pero es momentáneo, hasta diría que muy superficial. Lo importante es lo que hay detrás de todo eso. Lo más importante es el valor que tienes para afrontar todo lo malo que te venga. Hay un poco de Gaby y de Sergio en todo lo que he hecho, aunque ellos ni lo sepan. Quizá ahora, si leen este libro, lo descubran. Pero es así. A todos nos cuesta tolerar las situaciones desagradables. Es como si les tuviera que pasar a los demás. Nunca a nosotros. Queremos estar viviendo siempre en el éxito.

Pero ¿qué es el éxito? Ésa es la pregunta que creo que nos debemos hacer. Desde pequeños, nos han enseñado que en la vida hay que tener éxito. Pero ¿qué es? ¿Ganar es realmente éxito? Para mí, perder también tiene parte de éxito. Dependiendo de cómo afrontes esa derrota o cómo la gestiones para tener luego la capacidad de volver a ganar.

Se nos inculca desde pequeños una cierta obligación o necesidad por tener éxito, por ser personas reconocidas, por ser famosos... Eso, para mí, no tiene ningún sentido. Lo que de verdad tiene sentido, y lo he ido descubriendo con el paso de los años, es que el fútbol te haga mejor jugador y mejor persona. No hay un libro tampoco sobre esto, es algo que te toca ir explorando poco a poco, empapándote de todas las personas que tienes a tu alrededor y de las situaciones a las que te enfrentas. Son tus vivencias y cómo reacciona tu cuerpo y tu mente ante cada una de ellas. Ahí es cuando comienzas a escribir tu libro, cuando empiezas a decir: a mí lo que realmente me inspira es esto, lo que me gusta es aquello, lo que me incita a mejorar es superar el desafío que tengo delante...

Y, de esa manera, diría que natural y fluida, vas encontrando también a las personas que te inyectan cosas positivas en tu vida. Eso es lo que me motiva. Yo quiero estar con ese tipo de personas, quiero compartir cosas con ellos, con la gente que me hace reír. No quiero gente tóxica en mi vida. Al principio, te encuentras con gente de todo tipo. Tú eliges, al final, con quién quieres estar y compartir esas horas. Entrás en un vestuario donde hay muchas personalidades, de culturas diversas, con poco en común, a veces tan sólo el balón, y ahí es donde debes elegir. Así, ves que acabas teniendo más *feeling*, más química, con un determinado tipo de personas, porque ves que te aportan elementos nuevos que te permiten disfrutar y crecer. Ves que pueden

ser productivas y puedes aprender de ellos. Siempre me uno a esas personas porque veo que aprendo y me hacen mejor. Para mí, ése es el manual del fútbol... y de la vida.

Cada una de las decisiones que he ido tomando a lo largo de la vida han ido en esa dirección. Buscaba esa mejora futbolística porque entendía que no podía quedarme estancado. Tuve el enorme privilegio de crecer en una de las mejores academias, sino la mejor, que hay en el fútbol mundial. Jugué en La Masia y en los equipos juveniles del FC Barcelona entre 1999 y 2006 y eso me abrió las puertas a estar cuatro años en el primer equipo del Barça entre 2007 y 2011. De esos cuatro años, el único que siento que no estuve a un buen nivel fue el último, porque vi que no estaba evolucionando como en los tres anteriores. Además, mentalmente me estaba superando la situación. Fue entonces cuando me di cuenta de que debía tomar una decisión, y esa decisión fue dejar mi casa. Aunque no lo creáis, lo fácil hubiera sido quedarme, aceptar mi rol y no moverme de Barcelona. Eso hubiera sido lo sencillo.

La decisión la tomé yo, no hizo falta que preguntara a nadie. Tampoco quería que eso pasara. Lo tenía claro: me debía ir. Y es posible que me equivocara, o quizá no, pero las decisiones han sido siempre mías, nadie las ha tomado por mí y creo que ésa es la clave. Probablemente muchas de esas decisiones las tomara desde la cabeza y no desde lo que sentía. En muchas ocasiones, pienso: «¡Cuántas veces en la vida toma-

mos la decisión que sentimos realmente!». Dejar el fútbol fue una decisión plenamente sentida. No ir con la selección española a la Eurocopa de 2008 fue otra decisión sentida. También ahí lo fácil habría sido aceptar la llamada de Luis Aragonés e ir, pero esa renuncia también fue pensada. Cuando me tuve que ir del Barça lo tenía claro: «O me voy o no voy a evolucionar. Tengo que cambiar. Tengo que irme». Si hubiera sido sólo una decisión sentida, pues habría continuado en el Barça, no me habría movido. ¿Por qué? Porque, en teoría, lo tenía todo: el club de mi vida, mi casa, mi familia, mi gente, mis amigos... Pero tanto mi ambición como mi cabeza, sobre todo después del último año que había vivido, un año muy irregular, me indicaban un camino distinto. Hice caso a lo que pensaba de verdad. Debía salir de mi zona de confort. Y esa serie de decisiones que fui tomando me hicieron mucho mejor jugador, pues me hicieron evolucionar mi carácter y mi personalidad, tanto dentro como fuera del campo.

Para empezar, tuve que ganar cuerpo para jugar lejos de Barcelona. Al irme a Inglaterra, ya en 2014, el entrenador me dijo que tenía que pesar más para jugar en la Premier League. Pesaba entonces 66 kilos y tenía que pesar, como mínimo, 70: «Si no los ganas, te costará jugar», me soltó el místico. Y los gané, por supuesto. Empecé muy bien en la pretemporada, pero entendí que esa liga era mucho más física que la española, la italiana o la holandesa, donde había estado

antes. Era cuestión de adaptarse, no queda otra. Tienes que hacerlo si quieres jugar con los mejores en la Premier. Creía que si llegaba a ese peso, jugaría, y así fue. Pero sólo al final de mi carrera aprendí a decir: «¡Permítete fallar, por favor!». Fallar forma parte del juego. No te hagas preguntas ni te presiones demasiado. En vez de ayudarte a crecer o evolucionar, esto supone una limitación muy grande, y eso hace que llegues a situaciones que jamás imaginabas. ¿Cuáles? Lo he dicho justo al empezar: a veces, he llegado a detestar el fútbol, un deporte que es mi vida. Sin embargo, una serie de momentos rompió la burbuja en la que vivía.

Esa burbuja era mi esencia, allí guardaba la felicidad. Pero la presión del ambiente era tan fuerte que se reventó. Me di cuenta de que el mundo donde estaba no formaba parte de mi forma de ser, y decía: «A mí me gusta jugar a fútbol, pero no me gusta ser jugador de fútbol». Eso es lo que me hacía detestar el fútbol pensando: «¡No puede ser, no puede ser! ¡A mí me gusta el fútbol! No me gusta lo demás». Pero, aunque lo tenía identificado, lo demás repercutía en mi juego, enturbiaba el fútbol en sí. Era una batalla contradictoria, porque me quitaba y absorbía lo que más me gustaba. Sin embargo, jamás permití que me hiciera aborrecerlo del todo. Ni mucho menos. Al final, dejé el fútbol porque amo el fútbol. Si hubiera continuado, tal vez habría terminado detestándolo por completo, quizá habría terminado odiándolo, pero no, lo dejé en

el momento justo y aquí sigo ahora. En otro sitio, pero en el fútbol, porque la pelota, el olor del césped y el poder competir han sido siempre mi medicina. Por eso ahora te digo que lo que he aprendido es que siempre tienes que saber irte. Irte tú solo, sin que te echen los demás.