

Vivir del aire

OLATZ RODRÍGUEZ

Un testimonio sobre la anorexia,
la presión y la inseguridad



OLATZ RODRÍGUEZ

VIVIR DEL AIRE

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 este 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 o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Olatz Rodríguez, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Iconografía: Grupo Planeta

Primera edición: marzo 2022

Depósito legal: B. 1.960-2022

ISBN: 978-84-08-25469-0

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Black Print CPI

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

Índice

<i>Nota de la autora</i>	11
<i>Prólogo</i>	13
1. Esta es mi historia	23
2. ¡Esta chica es especial!	37
3. Logroño, 2012: mi primer Campeonato de España	55
4. La primera vez que comer dejó de ser divertido	71
5. El fin de la inocencia	84
6. El Campeonato Europeo	103
7. El verano más extraño de mi vida	114
8. Cuesta abajo y sin frenos	135
9. El hospital	161
10. La vuelta a casa	178
11. El bombón	195
12. Cuando la gimnasia volvió a entrar en mi vida	203
13. Tropezar dos veces en la misma piedra	217

14. Mi vídeo en Instagram y la reacción de medios y compañeras	227
15. Un futuro incierto que estoy ansiosa por recorrer	238
<i>Epílogo</i>	245
<i>Agradecimientos</i>	253

1

Esta es mi historia

Me llamo Olatz Rodríguez y nací el 21 de mayo de 2003 en Santa Cruz de Tenerife. Dependiendo de la edad que tengas, seguramente el hecho de que yo haya nacido en 2003 y tú tengas ahora este libro en las manos te parezca una barbaridad. Mi historia, hasta ahora, necesariamente debe ser muy corta.

Casi todas las historias de chicas posadolescentes suelen tener que ver con el instituto, los estudios, el amor y la amistad, los sueños imposibles. De ahí salen muchísimas novelas que llenan las estanterías de las secciones juveniles de las librerías de España y de todo el mundo, y me la juego a que un buen porcentaje de los *best sellers* de los últimos diez años han tenido a una adolescente como yo de protagonista, ya fuera porque la muchacha en cuestión tuviera superpoderes, ya fuera porque la acosaba el guaperas del insti o se enamoraba de un vampiro o algo parecido. Todas esas historias están bien, por supuesto.

Pero este no es un libro de ficción. Este es un relato real, sobre mi vida, que pretende mostrar alguna realidad, enseñar algo, abrirle los ojos al lector sobre algún tema del que quizá conoce poco. O quizá, lector, lectora, lo conoces demasiado bien y has decidido recurrir a este relato con el fin de sentir que no estás solo, y que somos y seremos capaces.

¿Qué podría yo tener que contarte? ¿Qué podría hacer que yo quisiera contar una historia, que Planeta quisiera publicarla, y tú, al otro lado, leerla?

No soy la clase de persona a la que le gusta hablar de sí misma. Escribir este libro es, en cierto modo, un ataque a mí misma. Un ataque a mi integridad, mi bienestar y, al mismo tiempo y en cierto modo, un reto que quizá me haga una persona si no mejor, al menos sí más completa.

Para muestra, un botón: todas aquellas medallas (bajo mi punto de vista totalmente insignificantes) que haya podido recibir durante los últimos años descansan en un cajón, debajo de mi cama. Mientras escribo algunas de estas líneas, discuto con mi editora sobre lo que debería y no debería poner en estos párrafos, y por mucho que insista, parece que un recorrido por mis triunfos y por cómo llegué a sentir la presión que me empujó al barranco está fuera de toda discusión.

Así que, por mucho que no quiera, por mucho que aborrezca escribir estas líneas, aquí van: tienes este libro en las manos, querido lector, querida lectora, porque a pesar de la presión, a pesar de las dificultades familiares, a pesar (o quizá por causa) de mi propia personalidad, me convertí en una de las grandes promesas de la gimnasia rítmica en España. Tienes

este libro en las manos porque no supe lidiar con la presión, no supe cómo aceptar no ser «perfecta», me es imposible decepcionar a quienes me conocen y, como resultado, dicho sin paños calientes y sin florituras, casi me muero.

Te quiero contar, en estas páginas, el lado oscuro del deporte de élite, el que solo algunos, de vez en cuando, se atreven a destapar, porque a todos nos duele manchar el nombre de algo que nos trae a las personas tanta felicidad, tanta belleza, tanta admiración, tantas ganas de dar lo mejor de nosotros.

Te quiero contar lo que sucede en la cabeza de una persona con anorexia, te daré hasta el último detalle de los pensamientos más mórbidos y oscuros. Te explicaré cómo es eso de preferir morirse antes que comer algo que tu cabeza no aprueba. Te diré qué pasa cuando te llevan al hospital, te intentaré convencer de que todavía no se sabe casi nada y no se hace lo suficiente para erradicar esta enfermedad: que los TCA están a la orden del día y destruyen vidas sin cesar. Es muy probable que alguno de tus familiares, alguno de tus amigos, sufra uno sin que lo sepas, y tenga que lidiar cada día con dicha situación, hasta el horrible punto de preguntarse a veces si merece la pena estar vivo.

Te voy a hablar de las redes sociales y de la prensa. De cómo el mundo sigue haciendo dinero y dinero a costa de jugar con algo tan básico, tan primario, tan esencial y natural como es la salud, alimentarnos, y el efecto que nuestra relación con la comida tiene sobre nosotros y sobre la imagen que nos devuelve el espejo.

Te voy a hablar sobre el acoso y la presión a los que nos sometemos a nosotros mismos, nos someten los otros, y, a veces, permiten o promueven los adultos.

Te voy a hablar de las expectativas que esos adultos arrojan, a veces, sobre figuras frágiles y pequeñas, incapaces de lidiar con el éxito que quizá ellos no pudieron tener.

Te voy a abrir el corazón, la cabeza y el estómago, que tiene un poco de los dos primeros. Te voy a pedir que te sumerjas conmigo en este viaje al pasado, a la mente de una niña pequeña, tímida, risueña y empática, y recorras, de mi mano, los días que me llevaron al lugar oscuro que habité el otoño de 2018, el lugar oscuro del que todavía no he salido por completo.

Dicen de mí quienes me conocen que soy una persona carismática, amable, a la que le encanta comprender todo lo que pasa a su alrededor y conocer a las personas. Pero también soy perfeccionista y mi peor enemiga. Soy, igualmente, una persona un poco desconfiada. Si alguien hace algún comentario que no me gusta, me alejo casi sin pretenderlo.

Soy una persona muy familiar, desde pequeña he pasado mucho tiempo con mis hermanos, mis padres y mis abuelos. Los fines de semana salimos juntos con la bicicleta o visitamos algún pueblo de los alrededores. Mi padre, Miguel, tiene sesenta y dos años, y fue militar. Aunque me cuesta decirlo, es muy probable que me parezca bastante a él, y que la misma necesidad de ser perfectos nos haya llevado a ambos

por los caminos equivocados. También me parezco a mi madre, Lidia, que tiene cincuenta años y que me aporta dulzura y resistencia. Tengo dos hermanos, Esteban y Marcos, y una hermana pequeña, Cristina, que es mi mejor amiga y confidente. Marcos es mayor que yo (tiene veintiún años) y pasamos mucho tiempo juntos, y mi hermano Esteban, que es el más mayor, actualmente vive en Canarias, donde toda la familia ha pasado muchos años.

En el momento de escribir este libro, tengo dieciocho años. Sin embargo, me siento como una niña: mi vida social se quedó congelada en sexto de primaria. Nunca he ido a una fiesta, a una discoteca, nunca he bebido alcohol con amigos, tampoco lo pretendo, ni siento la necesidad de hacerlo, siempre he vivido en mi mundo, un mundo que, a diferencia del «real», sí comprendo a mi manera.

He vivido otras experiencias diferentes que me han regalado momentos maravillosos. Sin embargo, ahora, ya fuera de esos ambientes, me cuesta mucho más que a cualquier otra chica de mi edad involucrarme con otros, hacer amigos, conocer a gente nueva. En el momento de escribir estas palabras, estoy a punto de comenzar la carrera de Medicina y me asusta no estar a la altura de las circunstancias ahora que una nueva vida adulta, en una ciudad gigantesca, se abre ante mí.

Cuando yo tenía tres años, mi familia se estableció en Villasabariego, una minúscula población de escasos habitantes ubicada en la provincia de León, de donde mi padre es originario. Villasabariego apenas cuenta con un puñado de casas, una iglesia, cementerio y ayuntamiento. No hay

centro de salud, tiendas, ni mucho menos colegio, por lo que desde pequeña he viajado a diario a Mansilla de las Mulas, un pueblecito también de la provincia de León que no llega a dos mil habitantes, y que quizá os suene si habéis hecho el Camino de Santiago (o, mejor dicho, el Camino francés, ya que Caminos de Santiago hay muchos), pues es una parada tradicional de la ruta jacobea y, en especial en verano, se llena de peregrinos, que llegan cansados, esperando encontrar una litera en uno de sus muchos albergues. Mansilla se encuentra a quince minutos en coche de Villasabariego; treinta si vas en autobús. También unos veinte o treinta minutos separan ambas poblaciones de la capital, León. Conozco bien el triángulo que forman porque lo he recorrido más veces de las que puedo contar, y durante años dos horas de transporte entre Villasabariego y Mansilla, Villasabariego y León, formaban parte de mi rutina diaria.

Mis padres siempre nos han inculcado el respeto hacia la práctica de ejercicio diaria y la importancia que esta tiene sobre nuestra salud. Desde pequeños, nos han animado a hacer deporte. Mi padre no era partidario de apuntar a sus hijos a actividades extraescolares, pues pensaba que el colegio nos daba ya de por sí bastante trabajo y que, por las tardes, era suficiente con hacer las tareas y así tener tiempo para disfrutar en familia. Sin embargo, todos nuestros amigos y los otros niños del colegio hacían actividades, por lo que finalmente se animaron a apuntarnos a «esas cosas que están tan de moda», como siempre decía él.

En mi caso, desde la tierna infancia se percibía en mí una constitución de huesos largos y extremidades esbeltas, y siendo muy pequeña mostraba ya una agilidad que dejaba impresionados a los adultos a mi alrededor. Así, cuando cumplí cinco años, mis padres me apuntaron a kárate, como actividad extraescolar, animados por las recomendaciones de profesores, amigos y su propio criterio. No duré demasiado tiempo en kárate, apenas ese curso escolar. El profesor mismo fue quien nos recomendó ir a danza clásica, disciplina que también me gustaba y a la que le dediqué unos meses durante segundo de primaria. Y entonces, un día, paseando por León, nos dimos de bruces y de casualidad con el gimnasio Ritmo. Ese día cambió el curso de mi vida para siempre.

Ritmo era un respetado club dentro de la gimnasia rítmica, dirigido por una entrenadora de renombre. Ese día, cuando mis padres tocaron a la puerta, la directora, Laura, me miró de arriba abajo y me invitó a pasar y hacer una prueba. Yo tenía siete años en ese momento, y lo hice sin rechistar. Al cabo de una hora, mis padres volvieron para recogerme. Laura cogió a mi padre del brazo y le dijo: «Prométeme que no te la llevarás de vuelta a Tenerife. Te aseguro que será una campeona».

En una hora, Laura había visto en mí un futuro prometededor que fue llegando tal y como ella había anunciado, casi presagiado. Uno a uno, a lo largo de los años, sus objetivos, y así los míos (aunque en mi caso no se enfocaban en el resultado de una competición, sino en la mejora experimentada durante los entrenamientos), se fueron alcanzando. Aquel

día, la que sería mi entrenadora durante largos años demostró un talento y un ojo para descubrir una joya en bruto como pocas entrenadoras en España tienen. Sin embargo, lo que ella nunca supo predecir era el precio que pagaría por el éxito que me auguraba.

Mis padres nunca me han forzado a practicar gimnasia. Desde el principio, en casa, el mensaje ha sido claro: lo hacía porque yo quería, porque me gustaba, pero la puerta estaba abierta para abandonar en cuanto lo considerara oportuno. No habría reproches, ni quejas; tampoco empujoncitos para que hiciera una cosa u otra. Por supuesto, a lo largo del tiempo y con cada nuevo éxito, se han sentido muy orgullosos y lo han mostrado públicamente, han presumido de hija (ellos lo hacían más que yo, cosa que siempre me ha causado malestar, pues a mí no me gusta competir, ni disfruto ganando). Pero incluso cuando parecía que podía alcanzar en el futuro los Juegos Olímpicos, cuando mejor estaba haciendo las cosas, no habrían puesto ninguna pega si les hubiese dicho, de un día para otro, que abandonaba el deporte.

En ese sentido, me siento toda una privilegiada: son muchos, muchísimos, los niños que realizan tal o cual actividad porque sus padres quieren convertirlos en superhéroes en miniatura, en futuros adultos megaexitosos que tocan el piano, hablan tres idiomas y sobresalen en varios deportes. En el caso de las chicas que hacen gimnasia, ¿cuántas no son hijas de mujeres (u hombres) a las que les habría encantado ser gimnastas, pero en sus tiempos no se llevaba que los niños practicaran estas actividades, o sus padres no tenían los

recursos económicos para permitírselo? ¿Y cuántas de esas madres, llevadas por la presión social, no las apuntan simplemente para asegurarse de que sus hijas crecen con el cuerpo más estilizado posible? ¿Cuántos padres no animan a sus hijos a jugar al fútbol, los llevan a los partidos cada domingo sin falta, porque cuando ellos eran pequeños eran muy buenos y si hubieran tenido ese mismo apoyo paterno «habrían llegado a triunfar»? Muchas veces se ve en esas pequeñas criaturas la oportunidad que no se tuvo. Se vierte en ellos la esperanza de alcanzar lo que el pasado no nos dio.

En mi caso, como digo, me siento afortunada porque mis padres jamás me han empujado ni obligado a nada. Así, cuando a mis siete años se dio la oportunidad, estuvieron de acuerdo en que, si yo quería, si era lo que deseaba, cambiara la danza por la gimnasia rítmica. Y con este cambio no estaba reemplazando una disciplina por otra: estaba cambiando estilos de vida. Al entrar en el Club Ritmo, entraba en una rutina que (si bien no los primeros años, pero sí cuando alcancé los once o doce) se repetía siete días a la semana, y entre cinco y ocho horas (en el caso de días no lectivos) cada día. Era un precio alto, pero yo estaba encantada de pagarlo.

Siempre fui una niña particular. Cuando era una bebé, mi padre describía mi mirada como la de un ave rapaz que lo observa todo, un pequeño ser humano ansioso por descubrir todo a su alrededor y curioso en extremo, y con un mundo interior que hacía que quien me miraba pensara que era una niña misteriosa, casi extraña. En el colegio, eso se traducía en cierta dificultad a la hora de relacionarme con el resto de los

niños: lo que para algunos parecía natural y fácil, para mí podía convertirse en una odisea. No me gustaba la competición, ni el enfrentamiento, ni hacer algo que pudiera herir a los demás. Desde muy pequeña, percibía con muchísima facilidad lo que pasaba a mi alrededor, las emociones de los demás, la personalidad de la gente, y sufría cuando los comportamientos de otras personas le hacían daño a alguien, incluyéndome a mí. Al mismo tiempo, siempre he sido muy reflexiva, y no es difícil encontrarme con la cabeza en la luna. Mi personalidad, unida a mi natural delgadez, provocó que alguna vez sufriera *bullying* en el colegio, pero esas mismas primeras experiencias hicieron que me volviera especialmente sensible al abuso de poder y de autoridad con quien es o parece más débil. Escribir este libro es, en cierto modo, una manera de luchar contra ello, poniendo mi granito de arena.

Te preguntarás qué tiene que ver todo esto con la gimnasia rítmica y con la anorexia en la que caí. La respuesta es: todo. El mundo del deporte de alta competición, por desgracia, es un mundo muy duro. Me gustaría dar la versión hermosa, inspiradora, ese ideal de belleza y de superación humana que envuelve a los grandes deportes, los hitos que alcanzamos. Esa versión es real, pero también tiene una cara muy oscura. Observamos maravillados al corredor que bate un récord, al saltador que llega un centímetro más alto, a la bailarina que inventa un nuevo movimiento. Hinchidos de orgullo y de asombro por lo que la especie humana es capaz de alcanzar, sentimos, al ver estas demostraciones, una especie de revelación divina. Belleza en estado puro. Como si al-

gún dios, el dios que sea, bajara un momento a nuestro terreno y nos tocara con su gracia.

Pero no vemos lo que hay detrás. A quienes quedan detrás.

Alcanzar la excelencia deja muchos cadáveres por el camino. El éxito puede ser un espejismo. Y el más peligroso de todos ellos no es el que nos imponemos a nosotros mismos, sino el que esperamos de los niños. Esas criaturas que, como esponjas, aceptan lo que les pedimos.

En mi caso, mis padres jamás me impusieron nada. La gimnasia la elegí yo, pero cuántos niños y niñas en el mundo no soportan sobre sus hombros las expectativas de unos padres que esperan de ellos el éxito. Los apuntan a esta u otra actividad cuanto antes mejor, se animan cuando los entrenadores y maestros les dicen que tienen talento, y las horas, la presión y los objetivos inalcanzables se van acumulando.

De pronto, ese niño ya no es niño: es el próximo Mozart, la próxima Anna Pavlova, el futuro Nadal. Y no importa el sacrificio, el sufrimiento, el cansancio ni el dolor, porque al final el éxito lo compensará (se supone...).

Poco importa que en el 99 por ciento de los casos el final de la historia sea muy diferente. Quiero pensar que a la mayoría no le sucede nada trascendente: esas niñas y niños siguen con su vida habiendo aprendido algo nuevo, y hasta ahí llega la historia. Pero en tantas tantas ocasiones se rompe el alma y el corazón de muchos pequeños, muchos jóvenes que interiorizan que no son «lo suficiente». Suficientemente buenos, suficientemente rápidos, suficientemente gráciles o inteligentes, o fuertes, o poderosos.

O delgados.

Pese a mis palabras y mi experiencia, no quiero que parezca que hablo desde la autoridad más absoluta, ¡no lo pretendo! Hablo desde la perspectiva de alguien que ha visto la cara más amarga de este mundo y puede contar lo que hay detrás del telón. Pero no sé cuál es la solución. No sé cómo se consigue de una persona que dé lo mejor de sí misma, que alcance la excelencia, sin el peligro de romperla por el camino.

Cuando decidí escribir este libro, yo no pretendía poner a nadie contra las cuerdas, hacer ninguna afirmación rotunda ni denuncia oficial. Solo pretendía contar mi historia, tal y como fue: sin señalamientos ni acusaciones explícitas, pero sin callarme nada tampoco, lo que significa que algunas personas sí podrían sentirse señaladas. Yo contaré los hechos como los viví, de la manera más objetiva, pero también consciente de que no deja de ser un relato personal, afectado por mi propia percepción, mi personalidad y quizá distorsionado sin quererlo por los años que han pasado. Toda historia tiene dos caras y todo el mundo es libre de contar la suya. Vaya por delante mi cariño y respeto por las personas involucradas con las que pasé horas y horas, cada día, durante años, no solo hacia quienes fueron mis entrenadoras, sino también a mis propios padres, a quienes, aunque se me rompa el corazón, tampoco me queda más remedio que incluir en mi relato. Siendo una historia agri dulce y marcada por la enfermedad, soy consciente de que haré daño a quienes participaron en ella, pero no me queda otro remedio si quiero contar las cosas como las viví. No puedo dejar de utilizar la

oportunidad de denunciar aquí lo que no está bien, de llamar a las cosas por su nombre y de usar este altavoz que tengo para contribuir a que las peores prácticas de la gimnasia y de cualquier otro deporte similar de alto nivel desaparezcan de una vez por todas. Lamento terriblemente si ofendo o daño a alguien, en especial a personas que han sido importantes para mí, pero no tengo otra manera de contar mi historia.

Desde que decidiera publicarlo, sin embargo, han tenido lugar eventos que merecen ser expuestos aquí, a modo de *disclaimer*. El equipo directivo del CAR, mis entrenadoras, las mujeres con las que pasé tanto tiempo durante tantos años, han sido denunciadas por otras gimnastas por hechos en los que —debo decir— yo estuve presente y que expondré durante el libro. Muchas personas se han posicionado al lado de mis entrenadoras y les han expresado su apoyo con una carta en la que las defienden y niegan todo abuso. Entre estas se encuentran gimnastas tan relevantes como Carolina Rodríguez, que también fue pupila del CAR, además de numerosos padres de otras gimnastas de todas las edades. Por otro lado, un par de familias se han unido en su denuncia, han expuesto los hechos y han logrado que las entrenadoras acusadas, por el momento, sean retiradas de sus cargos, pues un juez ha encontrado indicios de los abusos denunciados.

Yo elijo la tercera vía. En manos de la justicia está decidir si mis entrenadoras son culpables o inocentes. Yo no quiero usar esos términos. Hablaré muchas veces de culpa, pero no de la culpa como algo estático y objetivo, inamovible y personal, sino como algo fluido, dinámico, que nos

persigue a todos en mayor o menor medida. Contaré cómo me afectaron las decisiones y actitudes de otras personas, sí, y cuánto daño pudieron hacerme, pero sin negar ni quitarles importancia a mis propias conductas, a mis padres, a mi ambiente, a la sociedad. A una personalidad que tiende a obsesionarse más de la cuenta. Nada de esto habría pasado de no ser por mí misma. Al fin y al cabo, yo y solo yo decidí no comer. Pero el recorrido hasta ese punto está plagado de otras personas y otros hechos.

No está en mi ánimo hacer aquí un señalamiento público ni escribo esto con la intención de herir a nadie, ni mucho menos de destruir la reputación de unas mujeres, unas entrenadoras, que han dado su vida por este deporte. No soy juez de nadie; solo soy una chica recién llegada a la adultez contando su historia con honestidad, inevitablemente influenciada por mi propia voz y mis opiniones, y con la ilusión de que, quizá, con mi relato pueda llegar a ayudar a alguien.