

RESUMEN COMPLETO

El retrato original era desalentador: un hombre atrapado en un cuerpo de 136 kilos, barriendo cucarachas en la oscuridad de los restaurantes y alimentándose de azúcares y excesos antes de dormir. Sin embargo, la metamorfosis fue legendaria. Aquel hombre rompió sus propios límites físicos y mentales: batió un récord mundial de dominadas, conquistó el infierno de los Navy SEALs en tres ocasiones y demostró que la mente manda sobre el cuerpo al correr millas enteras con las tibias fracturadas.

Esto no es un cuento de superhéroes. Es la historia real de David Goggins, y está en un libro que te va a hacer mirar tus propias excusas con otros ojos. No te vayas, que la historia merece la pena.

No me puedes lastimar Surge de una inquietud profunda: casi todos vivimos al 40 % de lo que podemos dar. Y lo peor es que lo sabemos.

Goggins no vende motivación. De hecho la desprecia. Dice que un buen discurso te sube durante un rato y luego te deja igual que estabas. Lo que propone es otra cosa: trabajo, repetición y mirarte al espejo sin maquillaje.

El libro mezcla su autobiografía con diez retos al final de cada capítulo. Primero te cuenta lo que le pasó, luego lo que aprendió, y después te dice: ahora te toca a ti.

David Goggins nació en 1975 en Buffalo, Nueva York. De niño sufrió palizas en casa, de adolescente racismo, y creció con dislexia de la vida, por decirlo así: leía como un niño de tercero cuando ya estaba en el instituto.

Años después se hizo Navy SEAL. Es la única persona de las fuerzas armadas de Estados Unidos que ha completado el entrenamiento SEAL, la Escuela de Rangers del Ejército y el entrenamiento de controlador aéreo táctico de la Fuerza Aérea.

Además ha corrido más de sesenta ultra maratones, triatlones y ultra triatlones. Batió el récord Guinness de dominadas en 24 horas con 4.030. Y hoy da charlas a empresas, equipos profesionales y cientos de miles de estudiantes.

Pero nada de eso es lo importante. Lo importante es de dónde sale. Y eso empieza en el primer capítulo.

INTRODUCCIÓN

Goggins empieza con una anécdota en el MIT. Un profesor muy respetado, experto en fortaleza mental, dice que todos tenemos un techo genético y que ahí la voluntad ya no cuenta.

Goggins, que apenas terminó el instituto, levanta la mano. Le dice que eso vale para casi todo el mundo, pero no para el 1 % dispuesto a trabajar de verdad. A partir de ahí, el libro entero es su prueba.

CAPÍTULO 1: “DEBERÍA HABER SIDO UNA ESTADÍSTICA

Buffalo, años ochenta. Casa enorme, coches de lujo, vecinos que los veían como la familia perfecta. Nadie sabía lo que pasaba de noche.

Su padre, Trunnis, dirigía una pista de patinaje y un bar. Los niños trabajaban hasta la madrugada, dormían sobre un sofá con una pistola debajo del cojín, y volvían a casa para recibir golpes. Su madre no tenía dinero propio ni cuenta bancaria. Estaba atrapada.

Un día ella planea la fuga con ayuda de una vecina, y se van a Indiana con los dos hijos, con el coche echando humo. Goggins tiene ocho años y se siente libre por primera vez.

Pero el trauma viaja contigo. En la escuela nueva le sale un tartamudeo, se le cae el pelo, y su profesora quiere mandarlo a un colegio “para niños especiales”. ¿Su solución? Copiar. En todo. Durante años.

Y aquí viene el primer reto: coge una libreta y escribe tu mala mano. Tus excusas, con todos los detalles. Porque luego las vas a usar de combustible.

CAPÍTULO 2: “LA VERDAD DUELE”

Su madre conoce a Wilmoth, un hombre bueno. Por fin hay respiro. Y entonces lo asesinan en su propio garaje.

Después vuelven a Brazil, Indiana, un pueblo casi sin personas negras. Goggins sufre insultos racistas, un hombre le apunta con una pistola en un camino, y alguien le dibuja un ahorcado en su cuaderno de español. El director solo comenta que ni siquiera saben escribir el insulto.

Tiene un suspenso encima, un futuro que se le escurre y un sueño: entrar en la Fuerza Aérea. Pero lo suspenden en el examen de acceso con un 20.

Esa noche se mira al espejo y se habla sin piedad. Nace el Espejo de la Responsabilidad. Se afeita la cabeza, se grita la verdad y pega notas con tareas: haz la cama, súbete los pantalones, estudia. Para aprender, copia libros enteros a mano, página por página. Seis meses después lee como un chico de último curso.

Reto dos: escríbete tus verdades en notas adhesivas y pégalas en el espejo. Sin suavizar nada.

CAPÍTULO 3: “LA TAREA IMPOSIBLE

Entra en la Fuerza Aérea y deja el entrenamiento de para rescate porque el agua le aterriza. Lo vende como un tema médico, pero él sabe la verdad: se rindió.

Pasan los años. Pesa casi 136 kilos, trabaja de noche fumigando restaurantes, su matrimonio está disuelto. Un día ve por casualidad un documental sobre el entrenamiento SEAL y algo se enciende.

Un reclutador de la reserva le da una oportunidad, pero le dice que tiene menos de tres meses para perder 48 kilos. Se levanta a las cuatro y media, estudia en la bicicleta, nada, entrena con pesas, vuelve a la bici. Y si un día se queda una dominada corta, regresa al gimnasio esa misma noche a repetirlo todo.

Saca la nota que necesita en el examen y entra.

Reto tres: haz hoy algo que no te apetezca. Y mañana, otra vez.

CAPÍTULO 4: “ROBAR ALMAS”

Hell Week: 130 horas casi sin dormir, con frío, golpes y órdenes de los instructores para que renuncies. Goggins ya lo había vivido y no terminó por una neumonía doble.

Esta vez crea una técnica: “robar almas”. Consiste en usar el abuso del instructor como combustible. Él y su equipo roban el horario de la semana, cantan, lanzan la barca al aire gritando “no pueden herir al equipo dos”, y de repente los instructores se quedan mirándolos con la boca abierta.

No se trata de humillar a nadie. Es un juego mental contigo mismo para encontrar un segundo aire cuando por dentro solo hay gietas.

Reto cuatro: elige una situación competitiva y hazlo tan bien que no te puedan ignorar.

CAPÍTULO 5: “LA MENTE BLINDADA”

Se fractura la rótula y tiene que dejar el programa. Se sube a un tren con tres días para pensar si volver. En un baño diminuto se pregunta ante el espejo de nuevo. Admite que tiene miedo, y vuelve.

Entonces descubre la idea central: una mente callosa. Igual que las manos se endurecen al agarrar hierro, la mente se endurece con lo que sufres. Si ves tu pasado como el entrenamiento que te preparó, esa callosidad te sirve.

Pero hay un problema: seguía huyendo de su padre. Esa noche, en el sofá de su madre, lo acepta como parte de su historia. Y vuelve por tercera vez, con las dos

tibias fracturadas. Se envuelve los pies con cinta americana cada mañana, aguanta el dolor de los primeros 40 minutos, y se gradúa.

Reto cinco: visualiza el obstáculo y también los problemas que vas a encontrar.

CAPÍTULO 6: “NO VA DE UN TROFEO”

Tras la tragedia de la Operación Red Wings, quiere ayudar a las familias de los caídos y decide correr Badwater, 217 kilómetros por el Valle de la Muerte. El director de la carrera le dice que antes corra 100 millas en 24 horas. Faltan tres días.

Sin entrenar, solo con galletas y batidos, lo intenta. A la milla 70 está orinando sangre, y a la 81 su mujer le dice que no llegará.

Entonces recurre a su “tarro de galletas”: recuerda cada victoria pasada, desde aprobar un examen hasta bajar de peso, y se alimenta de eso. Corre 101 millas.

Reto seis: haz tu propio tarro de galletas y úsalo cuando duela.

CAPÍTULO 7: “EL ARMA MÁS POTENTE”

Esa cabeza que te dice “ya está” cuando solo has dado el 40 %. Goggins la llama el gobernador, como el limitador de velocidad de un coche. Dice que el truco es empujar un 5 o 10 % más cada vez.

Corre el Hurt 100 en Hawái, una carrera de trail brutal, sin experiencia ni material. Termina noveno. Luego Badwater, quinto puesto en 30 horas y 18 minutos. Y al final, una frase en la cabeza: no hay línea de meta.

Reto siete: llega a tu límite habitual y pasa un poco más.

CAPÍTULO 8: “EL TALENTO NO HACE FALTA”

Corre el Ultraman, tres días de natación, bici y carrera por Hawái, sin preparación. Queda segundo y descubre los “topes de seguridad”: puntos de control para saber cuándo te desvías.

Después, recluta para la Marina visitando colegios y corriendo carreras entre charlas. Defiende que hay que ganarse la mañana, auditar tu tiempo y eliminar lo que sobra.

Y entonces le diagnostican un agujero en el corazón, de nacimiento. Dos operaciones y catorce meses sin poder hacer lo que quería.

Reto ocho: programa tu día en bloques y quita el ruido.

CAPÍTULO 9: “NO COMÚN ENTRE LOS NO COMUNES”

Revive su primera misión: ser un Navy SEAL de verdad y quedar el mejor en la Escuela de Rangers. Pero en su segundo pelotón empuja tanto a los demás que se queda solo con un compañero. Aprende, tarde, que liderar es levantar al otro y no mirarlo por encima.

Sueña con DEVGRU y con Delta Force, pero las puertas no se abren. En Delta se pierde en un mapa y lo echan.

Reto nueve: empieza desde cero cada día, sin importar lo que ya lograste.

CAPÍTULO 10: “EL PODER DEL FRACASO”

Se plantea batir el récord de dominadas en 24 horas, primero en la tele, en directo. Falla con 2.500. Segundo intento en Nashville, y las manos se le abren hasta la carne. Falla otra vez.

Pero hace una autopsia escrita de todo lo que salió mal y bien. Tercer intento en enero de 2013: 4.030 dominadas en 17 horas. Y, como siempre, no lo celebra. Ya está mirando al siguiente.

Reto diez: escribe tus fracasos y vuelve a intentarlo.

CAPÍTULO 11: “¿Y SI...?”

En 2014 se hunde en Badwater: lo deja a las 50 millas. Se pasa meses enfermo sin diagnóstico. Está en la cama pensando que se muere y, por primera vez, no lucha. Hace las paces con todo su pasado.

Y de pronto recuerda a un especialista en flexibilidad que le había dicho que tenía los músculos como cables de acero. Empieza a estirar horas cada día. Y mejora. Se retira de la Marina en 2015 y hoy sigue corriendo, con menos dolor que de joven.

Lo que me llevo de este libro es sencillo: nadie viene a salvarte. Pero tampoco te hace falta.

Goggins no pide que seas él. Pide que dejes de creerte la primera voz que te dice que ya no puedes. Que escribas tu historia, la mires de frente y la conviertas en combustible. Y cuando alguien te diga que no se puede, hazle una sola pregunta:

¿Y si...?