

Introducción

No podía creer lo que leía. En una entrevista a un joven chileno aparecía un dato difícil de asumir: alrededor del 80 por ciento de las personas con autismo de nivel 1 están desempleadas. Busqué más información, pensando que quizá era una excepción, y la cifra se repetía en distintos países. Casi al mismo tiempo apareció otro dato inquietante: la esperanza de vida de una persona autista es, de media, unos veinte años menor que la de quien no lo es. No por una causa genética directa, sino por el peso acumulado de la precariedad, la ansiedad, el aislamiento y la exclusión.

No eran solo estadísticas. Eran golpes. Yo acababa de ser diagnosticado de autismo, ya en la edad adulta, y al leer aquello sentí que hablaban de mí. Como si esos números vinieran a decirme que, por ese motivo, yo tampoco debería estar aquí escribiendo esto. Ni trabajando ni corriendo ni haciendo nada que el mundo consideraría de provecho.

Y, sin embargo, aquí estoy. Haciendo muchas cosas. Algu-

nas más pequeñas y cotidianas, pero igualmente significativas: trabajar, aprender, acompañar, construir, imaginar, comenzar proyectos nuevos, terminar otros, equivocarme, volver a empezar. Y otras tan improbables como correr durante horas y horas, a lo largo de decenas o incluso centenares de kilómetros. No todo me sale bien, ni mucho menos, pero actúo. Me comprometo, persigo, sigo.

Quería, necesitaba, decirles a otras personas autistas que vivir bajo esta condición es, muchas veces, una gran putada: una mochila llena de obstáculos, incomprensiones y dolor. No es solo lo que te pasa, sino cómo lo procesas, cómo te afecta y te atrapa por dentro sin que nadie lo note. Pero también es una forma de estar en el mundo que trae consigo habilidades, intensidades y sensibilidades distintas —y, en ocasiones, extraordinarias—. Estoy convencido de que algunas de esas particularidades pueden convertirse en fuerza, en impulso, en recurso. Me nació una necesidad profunda de compartirlo. Pero no quería hacer un manifiesto ni dar lecciones. No tenía claro cómo llevarlo a cabo.

Hasta que comprendí que, a veces, no hay por qué explicar tanto. A veces, basta con mostrar. Mostrar lo que se vive, lo que se siente, lo que se logra a pesar de —o gracias a— todo eso. Y entonces, casi como una iluminación, apareció en mi mente el Spartathlon: una carrera brutal de 246 kilómetros entre Atenas y Esparta, una locura griega inhumana, trágica y hermosa, tan absurda como fascinante, tan imposible como inolvidable. Para muchos, la carrera más difícil del mundo.

Desde pequeño me he sentido atraído por cosas que otros parecen no valorar, o incluso menospreciar. Me han

obsesionado ciertos temas. Me fascinan los sistemas con reglas claras y estructuras definidas, donde cada elemento encaja con precisión y sentido. Me tranquiliza descomponer lo complejo en partes comprensibles y enfrentar desafíos que requieren repetición y constancia. Puedo perderme durante horas en mapas o listas. Nada me calma tanto como la sensación de orden, simetría y lógica que encuentro en lo que me fascina.

Con el tiempo, algunas de esas afinidades se han convertido en pasiones. Y una de ellas ha sido correr. No correr de prisa, sino durante horas, atravesando largas distancias con paciencia, constancia y atención plena. Aprendí a convivir con el dolor, a sentirlo, acariciarlo incluso, dejar que me acompañe sin tomar el control. Descubrí que el ultrafondo tenía algo que encajaba conmigo: estructura, repetición, hiperfoco, control interno. Me hace sentir capaz y, en cierta manera, completo.

Esta pasión concreta me llevó a cruzar Grecia corriendo, emulando la gesta de un héroe de la Antigüedad. Otra me ha llevado a escribir este libro. Porque un buen día, casi sin planearlo, se encendió una lucecita: pensé que si alguien autista, con todo lo que eso implica, podía lograr algo tan desmesurado como el Spartathlon, quizá podía servir como prueba de posibilidad para otros. Creo sinceramente que algunas de las particularidades del autismo me han ayudado a conseguirlo, o al menos he aprendido a aprovechar lo bueno y a domesticar lo malo. Y si eso podía inspirar, aunque fuera a una sola persona, merecía la pena contarlo.

Autismo, ultrafondo, Spartathlon. Tres palabras que, aunque distintas, no puedo separar. Para mí, forman una brújula.

la. Este libro es mi intento de explicar por qué correr tan lejos puede encajar con una mente como la mía. Por qué algunas de las características del autismo suponen una ventaja —cuando se entienden, se aceptan y se canalizan— en algo tan extremo como esta carrera. Y por qué, precisamente por eso, me pareció importante contarlos.

No tengo respuestas cerradas, pero sí vivencias, caminos recorridos con miedo, con dudas, con alegría, con fatiga. Momentos en los que me rompí, y otros en los que me reconstruí sin saber muy bien cómo. Lo que sí tengo es esta necesidad profunda de contar el viaje, porque en él lo emocional, lo físico y lo mental no caminan separados, sino abrazados, como los tres hilos de una cuerda que solo resiste cuando se trenza. Y esa trenza, a veces tensa, a veces hermosa, es lo que intento mostrar aquí.

¿QUÉ ENCONTRARÁS EN LAS PÁGINAS SIGUIENTES?

Este libro lo he escrito desde dentro: desde una mente que no siempre encaja con los demás, de un cuerpo que ha aprendido a avanzar y de una experiencia vital tejida entre carreras imposibles, aprendizajes dolorosos y descubrimientos inesperados. Mientras escribía me hice muchas preguntas. Sobre quién soy, sobre qué significa correr, sobre cómo el autismo me atraviesa y me define, y sobre cómo todo eso puede entrelazarse en una historia que tenga sentido.

No esperes un tratado sobre el autismo —no soy quién para dar lecciones de ello—, ni una autobiografía al uso, ni un manual técnico. Tampoco es la historia de un atleta excep-

cional. Con mucho esfuerzo consigo llegar a ser —con suerte— un corredor del montón. Pero incluso desde ese lugar, o quizá precisamente desde ahí, hay experiencias que merece la pena contar.

Este libro es, ante todo, un viaje personal, con un compañero de trayecto que durante años fue silencioso, invisible, sin que siquiera supiese que viajaba conmigo. Y que ahora, al hacerlo visible, me ayuda a entender muchas cosas. Porque ese compañero también ha moldeado el modo en que vivo, pienso y corro. Este libro es un mapa trazado con los pasos que yo mismo he ido dando.

A lo largo de sus páginas encontrarás distintos paisajes. Algunos nacen del recuerdo y están escritos en primera persona: son los que narran cómo pasé de no correr a enfrentarme a una de las pruebas físicas más duras del mundo. Otros son más reflexivos y exploran cómo ciertas características del autismo —el hiperfoco, la rigidez, la forma de percibir el mundo— no solo me condicionan, sino que a veces me empujan y me pueden dar alguna ventaja.

También habrá páginas que te lleven al corazón mismo del Spartathlon, contadas como si aún estuviera allí, kilómetro a kilómetro, con lo que supone correr hasta los límites del cuerpo. En algunos tramos me detendré para mirar el Spartathlon desde fuera, entender su historia, sus mitos, y qué tiene de especial eso de correr por el mismo suelo que un mensajero antiguo, como si el tiempo se plegara bajo los pies.

He intentado que cada capítulo tenga su propia voz. Unos están pensados para leer con el corazón, otros para la cabeza, y algunos, simplemente, para respirar junto a ellos. Como los

paisajes que atraviesa una carrera larga, cada uno deja su huella a su manera.

UN LIBRO CON MÚLTIPLES CAMINOS

Puedes leer este libro de principio a fin o elegir otra forma de recorrerlo. Como esas sendas alternativas que nacen junto al camino principal, aquí hay varias rutas posibles, pensadas para que cada lector encuentre la suya. Habrá quienes tal vez quieran seguir solo el viaje del corredor improbable, desde la primera maratón hasta los pies de Leónidas. Otros preferirán entender cómo el autismo influye —y a veces potencia— en la experiencia de correr ultras. Habrá quien se pierda en la crónica del Spartathlon y quien busque herramientas para preparar su propio reto.

Para facilitar esos recorridos he trazado varios itinerarios temáticos, cada cual con su propio enfoque. A continuación encontrarás una breve descripción de cada uno y el capítulo por el que puedes empezar. Si eliges uno, al final de cada capítulo verás una indicación para continuar por ese mismo camino.

Si, en cambio, optas por leer el libro de forma lineal, no necesitas seguir esas indicaciones: simplemente avanza página a página. Está pensado para acompañarte de principio a fin.

Cada itinerario es solo una propuesta. Elijas el que elijas —o si prefieres no hacerlo—, lo importante es que el camino te resuene. Porque aquí, como en la vida y en las carreras largas, lo esencial no es solo llegar, sino cómo decides avanzar.

El viaje de un corredor improbable: del sofá a Esparta

Este itinerario sigue el trayecto vital de quien empieza a correr sin saber que terminará enfrentándose a una de las pruebas más exigentes del mundo. Está compuesto exclusivamente por capítulos en primera persona, narrados desde dentro, donde la emoción, la duda, el miedo, la determinación y la euforia se entrelazan con cada zancada. Es un camino íntimo, progresivo, que deja fuera los capítulos sobre autismo, historia o estrategia. Solo el cuerpo y la mente en movimiento. Puedes empezar en el capítulo 1.

Ultrafondo en espectro: autismo y ultradistancia

Este recorrido aborda el vínculo profundo entre el autismo y el ultrafondo. A través de capítulos más analíticos y reflexivos, pero también personales, se exploran las características del autismo y cómo estas pueden influir —para bien o para mal— en la práctica de las carreras de larga distancia. Es un camino que se mueve entre el conocimiento técnico y la vivencia interna, y que trata de tender puentes entre mundos que rara vez se miran de frente. Comienza con el proceso de descubrimiento y el posterior diagnóstico que viví ya en la edad adulta, y concluye con la voz de una corredora singular: Camille Herron, referente absoluto del ultrafondo mundial y plusmarquista en múltiples distancias. También ella fue diagnosticada en la madurez. Este itinerario comienza en el capítulo 2.

La odisea: mito, preparación y crónica de la carrera

Este itinerario entrelaza tres dimensiones: el mito que da origen al Spartathlon, la preparación minuciosa que requiere enfrentarlo y la crónica paso a paso de lo que se vive dentro de la carrera. Es un camino para quienes quieren conocer la prueba en su totalidad, desde su raíz simbólica hasta el barro, el sudor y el silencio de la noche. La historia y el cuerpo, la estrategia y el asombro. Lo empiezas en el capítulo 6.

El mapa completo: el libro entero

Este es el recorrido íntegro. Todos los capítulos, sin atajos ni saltos. Aquí el libro se despliega en su totalidad, en el orden en que fue concebido. Es un camino que recoge lo íntimo, lo técnico, lo histórico y lo simbólico, una travesía que no separa las voces, sino que las entrelaza. Si lo eliges, no necesitas seguir las indicaciones de salto al final de los capítulos. Solo avanza. El hilo ya está trazado.

UNA CARTA A QUIEN CORRE Y A QUIEN SIENTE

No sé si este libro cambiará algo, no sé si te hará correr, parar o pensar, pero ojalá te acompañe en algún tramo. Ojalá alguna palabra, alguna imagen, algún pensamiento, te roce por dentro, aunque sea un poco. Ojalá te ayude a sostener una duda, a darle forma a una intuición o, simplemente, a sentir menos soledad en tu manera de estar en el mundo.

Porque, al final, todos corremos nuestra propia carrera.

Cada uno con su terreno, su ritmo, su clima interno. Y quizá, al mostrarte la mía, encuentres una forma nueva de mirar la tuya, ni mejor ni peor, pero sí distinta.

Bienvenido a este viaje.