

Juan Manuel Montilla «**LANGUI**»
16 ESCALONES
antes de irme a la cama



Para todas las personas que tienen que currar día tras día, hora tras hora, sin quedarles apenas tiempo para dedicar a su familia o a ellos mismos. Para los que no pueden elegir y su trabajo es una puta mierda.

Y para aquellos a los que la vida se les presenta de manera complicada y luchan por salir adelante.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	11
1. LA ILUSIÓN	19
2. EL ESFUERZO	31
3. LA ALEGRÍA	43
4. LA AMISTAD	51
5. EL HIP HOP	61
6. EL MIEDO.....	73
7. BARRERAS ARQUITECTÓNICAS	85
8. LA COMPASIÓN	99
9. LA SOLEDAD	111
10. EL EQUILIBRIO	121
11. EL HUMOR	133

10

12. EL SILENCIO.....	147
13. LOS RECUERDOS.....	157
14. EL DESTINO	169
15. LA RECOMPENSA	181
16. EL AMOR.....	193
AGRADECIMIENTOS	203

INTRODUCCIÓN

Hola. Para aquellos que no me conozcan me presento. Me llamo Juan Manuel Montilla. Voy a decir el segundo apellido porque es el de mi madre: Macarrón. De pequeño, sobre todo en el cole, me costaba decir el segundo apellido. Ya os imaginaréis las risas, vaciles o rimas acabadas en «ón» con las que me topaba.

Me crié, a pie de calle, en un barrio llamado Pan Bendito. Pertenece al distrito de Carabanchel Bajo, en la ciudad de Madrid. Es un lugar de trabajadores, humilde y obrero. Una zona que, prácticamente, hace frontera con las afueras de la capital, por la parte sur. «¡Sur, siempre sur para mí. Y sin ascensor, siempre sin ascensor!». Ya os enteraréis después del porqué de esta especie de grito de guerra.

El nombre del lugar es peculiar. Se llama así porque, antiguamente, Pan Bendito era un campo lleno de trigales. Con ese trigo se hicieron muchas hogazas de pan. Y como dicen que el pan es sagrado, pues Pan Bendito. Con ese apelativo tan particular, el barrio no podía ser menos. Era muy espe-

cial, también los que allí vivíamos. Para situarlo cronológicamente, estamos en los ochenta.

Se trataba de una zona que podría denominarse como «a puerta de calle». No había llaves detrás de las cerraduras y las casas, que eran bajas, tenían siempre las puertas abiertas. Recuerdo el barrio con ese sentir de los vecinos, con el olor de las estufas de carbón, del carbonero que pasaba vendiendo ese combustible, del señor de las verduras con su carro y su burro, del cacharrero y, sobre todo, del hombre que vendía caramelos. Todos los chiquillos acudíamos a comprar manzanas caramelizadas o las chuches de turno, siempre y cuando nuestros padres se lo podían permitir. «¡Que viene el de los caramelillos!», y, como si le estuviera oyendo ahora mismo, le recuerdo gritando: «¡Niños, llorad con ganas, que el de los caramelillos no viene mañana!». Creo que la suma de todas estas anécdotas y de esa forma de vivir y compartir con el de la puerta de al lado ha forjado mi manera de ser, tan familiar y directa, tan de tú a tú, tan del día a día. Además de que el barrio es una inspiración constante para mí.

Llorad, chiquillos, llorad con ganas,
que el de los caramelillos no viene mañana.
Llorad, chiquillos, llorad con fe,
que nuestro barrio, Pan Bendito, no es el mismo de ayer.

Recuerdos de chico, «Recuerdos de chico» (2009)

El Volcán Música/Universal Music Publishing

JUAN MANUEL MONTILLA, ANTONIO MORENO, JOSÉ LUIS GIRAL
y JAVIER IBÁÑEZ LAÍN

La mayoría de la gente me conoce por Languí. ¿Por qué Languí? Porque, en el ámbito en el que yo me muevo, que

es la música (y dentro de ella, el rap) es muy común contar con un apodo, un A'Ka. Yo decidí utilizar este mote porque proviene de una persona, ya desaparecida, que se llamaba Matías, *El Langui*. Matías fue un buen amigo de mi padre y también de alguno de los padres de mis mejores amigos. Era componente de La Peñita al Compás, que conoceréis después. La cosa surge porque él tenía una discapacidad y yo nací con parálisis cerebral. Al compartir ambos esta circunstancia, mi padre siempre me lo presentaba como referente a seguir. Y así fue.

Cuando salía a la calle y estaba con mis padres veía que, dentro del grupo de los mayores, había una persona como yo. Con esa dificultad al andar, ese movimiento tan peculiar. En esos momentos no era consciente de lo mucho que me ayudaba observarlo, pero luego me di cuenta de que sí fue un referente y una especie de espejo en el que fijarme.

Era Matías, *El Langui*, un tipo alto, delgado, con barba contundente y pelo castaño que hacía resaltar aún más su fuerza de voluntad y su personalidad. Fue uno de los fundadores del primer equipo de baloncesto en silla de ruedas que hubo en España, y de los primeros que ató un arnés a su silla, que solo utilizaba para el deporte profesional, y escaló por un gran muro. También tenía un programa de radio local. Recuerdo sus últimos años de vida haciendo radio. De hecho, yo, como artista del rap con La Excepción, mi grupo de hip hop, fui a su programa. El caso es que tener cerca a alguien así te permite ver que tú puedes llegar también a hacer muchas cosas; eso ayuda bastante. Como ahora, soy consciente de que puedo constituir un referente para algunos padres con hijos que se encuentran con movilidad reducida. Los hay que me paran por la calle y me dicen que soy un ejemplo

para sus niños, que ayudo mucho a la superación y a ese día a día con el que tienen que batallar.

Al principio, con los típicos y difíciles 16 años, ese no era mi mote. De hecho, yo firmaba en las paredes como Monti. Bueno, más que firmar ensuciaba las paredes, porque aquello de grafiti tenía poco. El caso es que todos me empezaron a decir: «Languí, Languí, te pareces al Languí». Y cuando surgió mi primer disco lo tuve claro: mi apodo sería como el de Matías, y así me puse: Juan Manuel Montilla, *Languí*.

Os preguntaréis: «Bueno, sí, mucho mote, mucho mote, pero ¿quién es este Languí? ¿Y por qué escribe este libro?». Vayamos por partes. He sido la persona de las mil y una iniciativas: «¡Quiero hacer esto!», y me emocionaba pensándolo. Aunque siempre había alguien preocupado que me decía: «Uf, pero eso supone un gran desgaste, tú no puedes». Los problemas físicos, al parecer, eran un impedimento insalvable. Pero yo, siempre con los pies en el suelo, intentaba decirle a mi cerebro: «¿Por qué no? Si entra dentro de mis posibilidades...».

Otra cosa que quiero contar: me encantan los retos. Si puedo, nunca me conformo con hacer solo música o dar conciertos, ni con desarrollar una sola actividad. Me encanta, la adoro, me apasiona mi profesión, pero no es lo único que deseo hacer. Hay tanto terreno por ahí deseando ser descubierto, que no pienso perdérmelo. ¡Ahí arriesgo! Como arriesgó por mí Santiago A. Zannou ofreciéndome un papel protagonista en su ópera prima, *El truco del manco*, donde interpreté a Enrique Heredia, *El Cuajo*. Creo que salí más que bien parado con los dos Goyas: actor revelación y canción original, además del galardón para Santiago a mejor dirección novel. Pero no quedó ahí la cosa.

Yo sigo aprendiendo, disfrutando y divirtiéndome mientras trabajo. Como ahora, dirigiendo y presentando un programa llamado «Radio Taraská». De reto a reto y tiro cuando me toca. Y me volvió a tocar. La diosa Destino vino en forma del sello editorial, Espasa, donde me ofrecieron la oportunidad de escribir un libro. Este que ahora tienes entre tus manos.

La idea me sedujo desde el primer momento. ¿Qué es lo que más me gustó de este nuevo desafío? Yo, al componer canciones, estoy un poco secuestrado por el espacio, en busca de una buena rima, siempre rimando. Pero el libro me daba la posibilidad de escribir abiertamente, de contar lo que quería, de expresarme con total movimiento.

Como todos los proyectos, lo primero es ver cómo cuaja una idea. Y mi primera idea estaba en el título. Lo tenía más que claro: *16 escalones antes de irme a la cama*. Era una frase que siempre rondaba en mi cabeza. Me acostaba y me levantaba con ella. Como todas las ideas, están ahí guardadas mientras piensas cuál será el momento de materializarlas. Lo que no imaginaba es que fuera a plasmarse en forma de libro.

Pero vayamos por partes; primero, los escalones y luego, el 16. Serían claves en este proyecto. ¿Por qué los escalones? Sencillamente, porque me han perseguido desde que nací: desde ese cole sin peldaños que mi madre tuvo que buscar, hasta los que tengo que subir en los conciertos, en la gala de los Goya o los que debo escalar para irme todos los días a mi cama. Todo lo que simbolizan para mí esas escaleras, ese triunfo de hacerles frente cada día, han hecho que se conviertan en las protagonistas indiscutibles de este libro. Me parecía todo tan simbólico que era un buen comienzo. Además, la idea caía por su propio peso. Solo había que afinarla.

También se hallaba mi base reivindicativa, porque siempre que tengo que enfrentarme a las barreras hablo de los políticos, mandatarios o arquitectos que podrían decidir quitarlas y no lo hacen.

¿Por qué 16? Porque es el número exacto de escalones de mi casa. Cada vez que subía por las escaleras, el 16 me atrapaba. Es una cifra fetiche para mí, se trata de un número que me ha acompañado durante mucho tiempo. Desde muy jovencito aparece en mi vida y, por unas cosas u otras, va surgiendo como por arte de magia. En momentos decisivos o, mejor, cuando menos te los esperas. Y si no es así ya me apaño yo para que, sumando o haciendo operaciones varias, aparezca. Supongo que pensaréis que son excentricidades mías, pero me encanta hacer cábalas con los números.

Siempre me he encontrado con el 16 desde que era enano. Por ejemplo, cuando miro hacia atrás veo un campamento cerca del mar, allí donde mis padres me mandaban cada verano por recomendación médica, porque era bueno para mi salud. En ese momento me designaron un número, el que tenía que llevar bordado en la ropa. El 16 fue mi dorsal de los campamentos estivales año tras año, también el número de mi lista en el instituto. Muchas son las habitaciones de hotel en las que he dormido envuelto con ese número y también cifras importantes de mi vida suman 16. Y, para colmo, la portada de este libro elegida por mí entre un montón de bocetos que se habían hecho para ella resultó ser la 16, sin saberlo. ¿Casualidades de la vida? Me da muy buen rollo pensarlo.

Soy un hombre de cifras. Después del 16 hay un segundo número de la suerte que suele ir conmigo desde que nació mi hijo, es su fecha de nacimiento: El 23. ¿Y cómo el 16 puede estar unido al 23? «Ya estoy con mis excentricidades. Pues no.

Ya veréis como sí». Es tan fácil como hacer esta sencilla operación: Si sumamos el 1 y el 6 nos da 7. Si a ese número le sumamos 16, nos da 23. $6 + 1 = 7$; $7 + 16 = 23$.

Y aquí hay una anécdota que me gustaría contar. Resulta gracioso porque, una semana antes de hacer *El truco del manco* en 2008, televisaban la gala de los Goya. Era la número 22 y recuerdo que en Barcelona, donde se rodó la *pelí*, estábamos Santiago A. Zannou y yo. Nunca había visto la gala de los Goya, pero ese año me la tragué. No quedaba otra; además, me sentía motivado, allí sentado con el director de mi primera película. De repente, dicen que era la gala número 22. Entonces el director, irónicamente, y con cara de «a por todas», me mira y me comenta: «Ahí tenemos que estar nosotros el año que viene». La idea era, en ese momento, cuanto menos arriesgada, por no hablar de algo pretenciosa. No habíamos empezado ni a rodar. Pero es bonito soñar. Si no, ¿de qué?

Y yo le contesté: «Ahí, ahí..., ahí hay que estar». Entonces pensé en voz alta: «¡Ostras!... La del año que viene es la 23». Y le conté a Santiago mi pasión por ese número. «El 16 es mi NÚMERO, siempre lo ha sido, porque me ha acompañado una y otra vez, pero el 23 es mi FECHA».

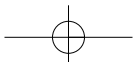
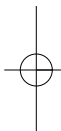
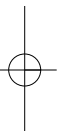
Hacemos la *pelí*, se estrena y nos nominan. Ahí estábamos, con tres posibilidades de gloria. Y llegamos a la gala y según me siento en mi butaca, descubro que el número del asiento delantero era... ¿os imagináis?, ¡el 23! Cada vez que centraba la cabeza mis ojos se topaban con el 23, era el que veía, el 23. «¡Qué casualidad!, ¿no?», señalo a Santiago la butaca, y añado: «No te lo vas a creer, mira el número que tengo delante de mi pecho». Él no daba crédito. No deja de ser una anécdota, pero me resulta muy curiosa.

Y aquí estoy, en mi estudio, escribiendo lo que lees, que no es sino uno de mis retos más ilusionantes. Dentro de un rato tendré que subir esos 16 escalones, pero ¿qué me importa? Me centro en escribir porque me conmueve hacerlo y no tengo que buscar la rima perfecta ni el pareado más impactante como en mis canciones. En cada uno de esos escalones veo y analizo valores, actitudes o acciones que creo que son muy importantes en la vida. Que, al menos para mí, han sido importantes no solo en el ámbito profesional, sino también en el personal. Y simplemente eso es lo que deseaba, poder narrar lo que pienso subido en cada uno de ellos. Partiendo del primero, que es el esfuerzo, voy pasando por la ilusión, la amistad, el hip hop, los miedos, la exclusión social, el destino, el equilibrio, la recompensa, el humor, los recuerdos, la soledad... En todos ellos voy ascendiendo despacio para poder escribir abiertamente.

Os invito a subir conmigo, uno a uno, todos estos escalones. Cogemos impulso para que cueste menos, pararemos a tomar un café calentito o un Nesquik a gusto del consumidor, soportaremos más de un chaparrón o vendaval externo, pero estoy seguro de que la aventura habrá merecido la pena si somos capaces de llegar a la cima. La recompensa no es solo una cama: es superar día a día el reto que supone alcanzarla.

1

LA ILUSIÓN



A veces la vida se nos muestra de manera complicada. A mí se me presentó un día y me dijo: «Parálisis cerebral. Te acostumarás. No pasa nada». Al principio pensé que las operaciones arreglarían el cuerpo de ese niño escuerzo que soñaba con ser futbolista, aunque tuviera una minusvalía de un sesenta por ciento y sus botas fueran unos horribles zapatos ortopédicos. Pero cuando la vida te mira de frente y te dice «Es lo que hay», no te quedan más leches que tirar *p'alante*.

Ahorrándome muchos detalles, no ha sido, como verás, un camino de rosas. ¿De dónde crees que me viene la fuerza y la energía? Obviamente, no es pregunta fácil de responder, pero siempre he sido persona de mañas, de amigos, de impulsos, de estímulos, de corazonadas, de sueños y de suerte. Con todo esto a favor ha habido una palabra que considero una especie de fuerza vital: la ilusión. Un sueño, un deseo, una posibilidad, un paso, un salto, una carrera, una meta. Todo es más fácil si aderezas la vida con ella. La ilusión la

nutro con amigos, con familia, con amor, con poesía, con hip hop, con radio, con cine, y el cóctel que sale es lo que me mueve, cada día, a superarme más y más. Es el gran motor que me permite no tener miedo a hacer cosas que parecen impensables para una persona con mis circunstancias. Pienso que no hay muros ni vallas lo suficientemente altos que no podamos saltar si ponemos todo el empeño, la garra y el entusiasmo para que así sea. Eso sí, siempre desde un punto de vista realista, sabiendo las limitaciones que tiene cada uno.

«A mí no me digas que no», me dijo la ilusión aquel día en que decidí independizarme y me hipotequé, escaleras arriba, en una casa con dos plantas. Así empecé la aventura de formar una familia con mi mujer y mi hijo. En un noventa y nueve por ciento de posibilidades, y según andan las cosas para todos, ese será el hogar en el que me jubile. En un principio pensé: «Langui, facilítate las cosas, piensa en el día de mañana cuando no puedas valerte por ti y, tal vez, te quedes en una silla de ruedas». Pero la ilusión ganó una vez más el pulso a los miedos. Y me vine a formar un hogar con mi hijo y mi mujer, Rocío. Una suerte encontrarla, porque es de lo mejor que me ha pasado en la vida. Ella piensa que mis andares son los más bonitos del mundo y ha hecho que me mire al espejo y me enorgullezca de ellos. Me da fuerza cada día, pero también me advirtió de los peldaños: «Vas a tener que subirlos día a día». «No pasa nada —le contesté—, ¿hay una buena barandilla?, ¿está en la parte que me viene bien?». Pues ADELANTE, ya me busco yo las mañas, porque al final de esa escalera me espera la recompensa a ese esfuerzo, una especie de victoria diaria que me hace sentir bien conmigo mismo. Y así es como no me torturo «rumiando», a las tantas de la noche, lo que me va a

costar el lunes, martes, miércoles, jueves o viernes subirlas. Me deshago de los fantasmas que acechan mi mente y pienso más en la ilusión que nos hace tener este hogar. Y si a mí no me viene del todo bien, ¿qué importa? Sé que puedo y lo hago me cueste más o menos que a los demás, pero lo hago. Esto que os cuento de manera gráfica es lo que me ha hecho alzar las armas a diario, vencer los miedos y mirar a la vida de cara y no de lado.

Haciendo un poco de memoria, y entrando de lleno en mi historia personal, tengo que empezar a hablar de la ilusión de unos padres, los míos, y de un hijo en camino, yo. El parto fue algo complicado y a mi madre le practicaron una cesárea. Parecía que todo había ido sin contratiempos, pero, meses después, apareció un bulto en mi cadera y mis padres vieron que el cuello se sostenía de manera rara. Así surgió un periplo por hospitales hasta descubrir que había nacido con falta de oxígeno. Diagnóstico: una parálisis cerebral.

Me imagino los momentos de angustia que pasarían pensando: «¿Y ahora, qué?», «¿cómo se afronta algo así?», «¿dónde buscamos?», «¿hay operación?», «¿dinero para pagarla?». No hay que negar estas cosas, ni mirar para otro lado, tampoco sobrevalorar lo que me ocurrió; ¿quién de vosotros no conoce un caso similar al mío?, ¿qué familia no tiene algún problema parecido o incluso peor? Esto es así, piensas que nunca te va a pasar, pero te pasa, y de ti depende cómo lo encajes. En mi caso no había medicina ni operación posible que garantizase que me fuera a valer por mí mismo. Sin embargo, tuve de nuevo la suerte de lado al encontrarme con una familia que luchó todo lo posible para que no me quedase «empotrado». Y es ahí donde empezó un trabajo

de fondo a base de ímpetu, esfuerzo, valores, rehabilitación y mucha gimnasia. Ya les habían advertido a mis padres que existían pocas esperanzas de recuperación, pero ellos se aferraron a esa mínima posibilidad y lucharon, con uñas y dientes, para que un día yo pudiera valerme por mí mismo. Estoy seguro de que, aunque los médicos no les hubieran dado ninguna, habrían peleado de igual manera.

Y subiendo, con mucha dificultad, ese peldaño de la ilusión emprendí una nueva aventura, una nueva vida en la que había que batallar muchísimo. Situé la enfermedad y encontré la medicina perfecta para ella: el fútbol. Este deporte me marcó, hizo que me olvidara de todo, que no me quedara en casa apoltronado en un sillón. Me apasionaba de tal forma que no hacía más que pensar en chutar y meter goles como el que más. Siempre corriendo detrás de la pelota, imaginando que algún día tendría mis botas de fútbol. «Mamá, ¿para cuándo mis botas de fútbol con tacos?». Y ella me respondía: «Todavía no, zapato ortopédico».

Zapato ortopédico bien feo de los más feos hasta los trece calcé, a ver, no hubo más remedio ni misterio *pa* que en verano me sudara el pinrel, élí...

Zapato ortopédico, «Cata Cheli» (2003)

Warner/Zona Bruta, Madrid

JUAN MANUEL MONTILLA

Y así iba cada día al cole, con mi pelota y con mi bolsa. Cuando no había balón le daba patadas a algún bote que encontraba en la acera, así llegaba hasta el colegio Cervantes, el único que no tenía escaleras. ¡Lo que le costó a mi madre encontrar uno sin ellas cerca de mi barrio!

Soñaba con ser futbolista profesional y eso fue lo que hizo que no me quedara rezagado los primeros años de mi vida; la ilusión acompañaba al sueño y el sueño a la ilusión. «Voy a ser futbolista de primera división». No me importaba otra cosa, pasaba de los libros, era un mal estudiante y lo seguí siendo; por eso ahora digo que nunca un fracaso escolar llegó tan lejos. Rebolilla, travieso, siempre zascandileando, pero lo que me movía era la pelota y no podía sospechar que aquel sueño y aquella ilusión se romperían algún día. Con diez u once años todavía no me había quitado la venda de los ojos, seguía pensando que sería un futbolista profesional. Ya debería haber asumido que tenía una minusvalía y que no iba a poder llegar a ser estrella del balón, pero esa idea no entraba en mi cabeza. Seguí siempre al borde del área, buscando la pelota; y si colgaban un córner, mi cabeza se encontraba con el balón y entonces ocurría el milagro: metía un golazo. «¡Menudo gol!», me vitoreaban mis compañeros. Ellos nunca me excluían y eso incrementaba mi sueño.

En quinto de EGB, el profesor, que se llamaba Justino, hacía una liga de equipos; casi todos los chavales de clase jugaban y las futuras «estrellas» del balompié estábamos deseando llegar a quinto para demostrar nuestra técnica y valía. Mi profe Justino fue una pieza importante en mi etapa escolar. Él sabía de mi pasión por este deporte, me veía marchar hacia la rehabilitación diaria, en el otro extremo de Madrid, y notaba el movimiento, las ganas de superarme y la «marcha» que me provocaba el fútbol. Yo tenía mis miedos sobre si entraría a formar parte de alguno de esos equipos pero él, sin dudarlo, me incluyó y yo era uno más, ni más ni menos. Eso era lo mejor: ser uno más. Fue algo que recuerdo

con muchísimo cariño. Me daba igual caerme, que los zapatos ortopédicos tuvieran agujeros, que me hiciera grandes cardenales o heridas en el codo, una encima de otra sin opción a cicatrizar bien. Me levantaban los amigos o yo mismo y seguía jugando como si nada. No dormía pensando en si iba a ser titular o reserva. Pero más de una vez jugué con el once inicial y, aunque el equipo tenía que correr un poco más por mí, nunca me hicieron sentir relegado. Lo peor era percibir, por parte de algunos, el rechazo o la exclusión, asimilarlo provocaba una digestión muy costosa.

Pero llegó lo que tenía que llegar. Supongo que sería en séptimo o en octavo de EGB cuando la ilusión se rompió por completo. Nadie me dijo nada, pero yo lo supe, no era gilipollas, y no tuve más narices que quitarme la venda: descubrí que no era uno más. Sin embargo, era tal la ilusión que había puesto en cada chute que lo olvidaba, lo borraba de mi cabeza como se olvidan los malos sueños nada más despertar y entonces volvía la misma ilusión y el mismo esfuerzo, y me decía: «Sí, puedo, claro que puedo». Mas la realidad cayó por su propio peso e hizo borrar, uno a uno y de un plumazo, todos esos sueños. Me di cuenta de que no iba a ser futbolista profesional ni siquiera de tercera regional y era el momento de colgar esas botas que, al final, llegué a tener, de tacos, auténticas. No quiero sobrevalorar este tema ni apelar a la lágrima fácil, pero cuando miro atrás disfruto con ese niño porque sigo teniendo mucha parte de él.

A partir de ahí entré en una espiral oscura. No conseguí que nada me ilusionara, estaba en plena edad del pavo, en el instituto perreé todo lo que pude y más. Dejé de asistir a la mitad de las clases. Si ya era malo en los estudios, ahora mucho peor. No tenía aliciente por nada, solo que-

ría estar con los coleguitas en el parque. Calle, calle y más calle. Mi ilusión y mi sueño se habían borrado. Me echaron del instituto. Cada vez caía más en picado, lo que producía gran angustia en mis padres. Todo lo que ellos habían luchado y las esperanzas que había puesto mi madre en mí se estaban derrumbando. Me hallaba en la «fatídica» etapa de las decisiones: «¿Qué quieres ser de mayor?», «Tienes que estudiar porque de bombero y futbolista no vas a poder trabajar». Pero todas las charlas de mi madre no calaban tan hondo y sus consejos no tenían el mismo efecto de antes. Ya no encontraba ilusión por nada.

Muchas veces las cosas no ocurren por casualidad, no las buscas, pero aparecen, y luego no recuerdas el momento exacto ni el porqué. Así fue como, de repente, algo dio un giro radical a mi destino. Encontré una nueva medicina: el hip hop, una cultura que nace en la calle, provocando que me aferrara a una nueva ilusión y a un nuevo sueño: la música. Descubrí el rap, que es la música del hip hop, y con el rapeo empecé una especie de resurgir, o llámale supervivencia. Me lancé a escribir con la misma contundencia con la que daba patadas a la pelota y encontré el potencial y la belleza de la poesía y la rima. Volví a sentirme válido otra vez. Os digo que es vital que todos nos sintamos útiles porque cuando pensamos que no valemos para nada, perdemos la batalla y la cabeza nos empieza a jugar muy malas pasadas. Sabemos que esa lucha, tal vez, no se puede ganar del todo, pero hay que librarla igualmente. Tienes una vida y eso es un absoluto privilegio, en ti está vivirla al cien por cien o no.

Lo tengo claro: PARA SABER LO QUE UNO VALE y que tu coco no te la juegue, hay que sentirse útil y que los demás te vean como tal. Yo *pillé* que con el rap era útil porque con

un boli y un papel indagaba y descubría. Volvió la ilusión, volvió el sueño y a partir de ahí resurgió de nuevo Juanma. Todo lo que me había hecho mover aquella primera pasión por el fútbol fue sustituida por una nueva: el hip hop.

Cuando algo me ilusiona pongo toda la pasión, el coraje, el amor y el empeño por llevarlo a cabo. Me da igual el esfuerzo que tenga que hacer en el camino. Tú y solo tú puedes conseguir aquello que te plantees. Eso sí, sé realista, no te montes pelis. En ti y solo en ti está el poder levantarte del sofá.

PARA ILUSIONARTE

«Yo también debería aprender de ELLO»

- No te conformes. El sistema quiere que seamos conformistas, nos han enseñado a ser así. No quiere inconformistas porque van contra el orden establecido y son molestos. Bien, pues yo te digo que el conformismo mata la ilusión. Deséchalo de tu vida. No seas como ellos quieren que seas. Da el salto, dile al sistema que NO.
- Llena tu mundo con pequeños detalles. Colorea tu vida con ellos. Marca los trazos con la mayor sinceridad.
- Regálate cada día un pensamiento ilusionante y riéte todo lo que puedas. La risa es buena para todo, incluso alivia los dolores del cuerpo y el alma.
- No te condenes pensando que tu vida es lo peor ni te quemes la cabeza maldiciendo tu existencia. Esto es lo que tienes, esto es lo que hay. No dejes que nadie te quite ni un ápice de la ilusión inherente que hay dentro de ti.

- Persigue tus sueños. Son tuyos y solo tuyos. No sé si lo sabes, pero dentro de ti está la única persona que puede hacer que se cumplan todos tus deseos más íntimos. Sácala a la luz.
- No te pierdas los detalles. Todo en nuestra vida es susceptible de mejorar, pero, evidentemente, nunca podremos tener el paquete completo.
- Da sentido a tu vida. Una vida carente de sentido pierde la esencia que caracteriza a esa vida en sí. Lo vemos en muchos jóvenes para los que las cosas no tienen la más mínima importancia. Es como si todo les diera igual, no existe motivación para ellos, lo que les lleva a un grado de desorientación enorme. La vida para muchos transcurre sin dirección, se mueve por circunstancias, huyen del deber, del compromiso, no tienen motivaciones. No te quedes anclado en esa vida sin sentido. Abandera la cruzada contra la dejadez y la desidia, sé coherente con tus valores y desafía a la fría realidad con gotas de ilusión.

