

Introducción

“El coraje se practica y los cambios se intencionan”. Esta fue la frase que me repetí sin cesar en medio de la noche, durante 12 horas y 11 minutos, mientras nadaba en el canal de la Mancha, el 1 de agosto del año 2019. Ese día me convertí en la primera mujer chilena en cruzar los 33,4 km que separan Inglaterra de Francia, sin traje de neopreno ni ningún tipo de grasa aislante del frío.

Cada vez que el miedo al fracaso apretaba mi garganta sin dejarme respirar, por el riesgo real de no llegar y sentir que le fallé a la gente que creyó en mí, esa frase me devolvía al momento presente. Es lo que me sostuvo en la hipotermia y el dolor, porque me llevaba a mis orígenes y me recordaba lo orgullosa que me siento de venir de una familia de esfuerzo, de haber nacido en una ciudad sin mar y vivir en una comuna donde lo que predomina no son los parques o verdes plazas, sino que lo amarillo de la tierra seca, la escasez de árboles y veredas que treinta años después aún siguen mal pavimentadas.

Ese origen tan distante de la imagen a la que me enfrentaba esa noche: el mar de azul profundo y condiciones que, por adversas que fueran, me han hecho entender que

yo venía de un mar mucho más frío e indómito, en donde mi cuerpo, al adaptarse, encontró su lugar en el mundo. Sin dejar de nadar, me refugié en mis imágenes favoritas de aquellas grandes olas y cielos nublados que aprendí a amar de niña en el litoral central de Chile, volví a sentir el gran privilegio que significa la oportunidad de sumergirme en el océano.

Me dio coraje y alegría recordarme de niña, jugando horas eternas con mi papá en la playa de Quintero, o cuando a los dieciocho años recién cumplidos llegué a Valdivia para nadar en el Calle Calle y vi por primera vez un río como el que describían en las novelas o veía en las películas: limpio, transparente, rodeado de verde, con cisnes y lobos de mar. En el sur aprendí a entrar al agua siempre agradecida y pidiéndole permiso, sin saber que este amor por las aguas frías y revueltas, en condiciones cada vez más extremas y complejas, me llevaría incluso a nadar en glaciares y ganarme el apodo de la “Sirena del hielo”.

Desde mis primeras clases de natación, a los seis años, recuerdo las historias que mi tata me contaba de aquel mítico nadador chileno Víctor “Tiburón” Contreras. En sus relatos nunca surgía alguna “nadadora” y cuando yo preguntaba por ello, solo obtenía la descripción de nuestros pueblos originarios en la Patagonia, donde las mujeres sí navegaban, buceaban y nadaban para alimentar a sus familias. Por esto, recuerdo muy bien darme cuenta de que probablemente jamás iría a unos Juegos Olímpicos y preguntarme si acaso algún día una chilena también lograría nados imposibles, además de preguntarme —muerta de miedo por lo irreal de mi sueño— si sería yo esa primera nadadora chilena en cruzar el histórico canal de la Mancha. ¿Tendría alguna oportunidad?, ¿existiría la más mínima posibilidad de

lograr financiar un nado así al otro lado del mundo y, aun más importante, sería lo suficientemente fuerte y capaz de lograr llegar a la otra orilla?

Pues bien, muchos años después de esas preguntas, en esa noche de agosto que no acababa nunca, estaba viviendo mi oportunidad, a los 33 años, luego de décadas de soñarlo.

Brazada a brazada, ya en el amanecer de un cruce que parecía no terminar, ante la frustración de verme en el agua dando lo mejor de mí y aun así no avanzar —y la expectativa de mi equipo ante una llegada con tanto significado—, reconocí el dolor permanente de mis hombros y mi rodilla, que no era nada en comparación con el miedo y la angustia que me hacía sentir la idea del fracaso. Esto punzaba mi corazón, esa incertidumbre permanente que habita la perseverancia y que es parte de cada sueño que se proyecta con todo lo que somos. Siempre es difícil aceptar que la llegada final y la posibilidad de éxito le pertenecen solo al mar.

Con eso claro y dando vueltas en mi mente, decidí concentrarme en el aquí y el ahora, volviendo a la primera vez que entré a nadar en un glaciar, y me determiné a creer que yo era esas brazadas con intención y ese corazón fuerte que latía. El miedo debía tener nombre y lugar, y recordé la frase que aman mis papás: “un esfuerzo total es una victoria completa”. Fallarles a quienes amo significa abandonarme a mí misma sin intentarlo y yo estaba dispuesta a pelear hasta el final, fui criada para eso, porque el ejemplo de mis padres es su persistencia sin excusas. Eso es lo que dominó mis pensamientos las siguientes horas, entre las brazadas y el oleaje. Fue con lo que efectivamente logramos llegar a la otra orilla. Ya en Francia, arriba de unas rocas, lloré de emoción.

El mar me enseñó que es posible soñar en grande y construir esos sueños reconociendo en nuestros orígenes aquello que nos hace superpoderosos: la perseverancia.

Casi diez años después, mientras escribo estas primeras líneas de mi libro, me doy cuenta de que cada una de las emociones y formas de sentir que marcaron ese nado —el miedo, la angustia, el dolor, la fuerza, el coraje, la alegría y el orgullo— son una constante en todo lo que hago, independiente del desafío, y que incluso logrando lo que siempre soñé, encuentran la forma de hacerse presente.

Por lo mismo, aun siendo la primera persona sudamericana en terminar los Siete Mares¹, aun con cuatro Guinness World Records, a pocas semanas de regresar a nadar en Antártica y ya habiendo sido reconocida como la primera nadadora chilena en entrar al selecto grupo del *International Marathon Swimming Hall of Fame*, en Estados Unidos, ese mix de sentimientos sigue haciéndose presente.

Aun luego de nuestros múltiples logros y aventuras; llevando mi cuerpo al límite en temperaturas de 0,5 °C en Siberia, Patagonia o Antártica; proponiendo cruces inéditos a 4.560 metros de altura, como el cruce del lago Chungará (2020); demostrando que es posible nadar durante 27 horas seguidas, para lograr hacer un doble cruce al canal de La Mancha el 2025, o entrenando en plena pandemia en mi propio tarro de basura con agua y hielo mientras mi tata —en sus últimos días con nosotros— me veía pasear con mi mejor *outfit* de competencia frente a su pieza, siempre,

1. Así se le llama a los siete cruces de canales y estrechos más peligrosos alrededor del mundo: estrecho de Gibraltar, canal de Santa Catalina, canal de la Mancha, canal de Molokai, canal del Norte, estrecho de Cook, estrecho de Tsugaru.

en cada ocasión, me vuelvo a enfrentar al desafío de darle un lugar a cada pensar y sentir.

Aprendí del llevar mi cuerpo y mente al límite que mi energía no se centraría en luchar contra el miedo, el dolor o cualquier otra forma de sentir, al contrario, mi coraje sería precisamente atreverme a mirar cada uno de mis miedos de frente, porque como dice mi madre: “No hay que tenerle miedo al miedo” o como mi papá me recuerda cada vez que siento que fracaso estrepitosamente: “De intentos está hecha la vida, la clave es seguir”.

Lo que quiero compartir aquí con ustedes no es una receta de éxitos ni mi historia de vida detalle por detalle —por lo mismo, no encontrarán una descripción completa de todos mis nados, más bien elegí esos hitos que marcaron mi relación con el miedo, el dolor, el coraje y el éxito—. Mi intención es mostrarles que es posible sentir pavor ante las aguas más frías del mundo y aun así doblegar la voluntad para construir un sueño y que esa experiencia de pavor y de ser capaz de doblegarlo es extrapolable a la vida de todos. La Sirena del hielo reconocida a nivel mundial, que nada en el hogar de las focas leopardo, tiburones y fragatas portuguesas, también teme, duda, fracasa y aun así persiste, arriesga y vuelve a empezar de cero y de nuevo tantas veces como sea necesario. Como cualquiera de ustedes.

De los mares más profundos y oscuros aprendí a sostenerme a mí misma gracias a recuerdos y momentos que atesoro: mis abuelos leyendo el diario, las onces de domingo, tardes de cine y paseos con mis cachorros y mi marido, Lalo, cafés, libros y las celebraciones con torta porque sí. Por eso, en la preparación de un gran objetivo —que incluso nos puede tomar décadas junto a mi equipo—, estoy dispuesta

a enfrentar todo lo que me incomoda, angustia o aflige y tomar acciones concretas en esa dirección.

Por ejemplo, luego de estar tan cerca de terminar nuestro siete de Siete Mares en Japón o en el proceso de largos entrenamientos y búsqueda de apoyos, afloró mi miedo más profundo, que no tenía nada que ver con el fracaso de un nado inconcluso ni la posibilidad de perder auspiciadores y credibilidad. Más bien, era el pavor que me daba la idea de que mi mamá, al ser una fumadora empedernida, estuviese enferma, y cómo sería la vida sin la persona que más admiro en este mundo. Aún siento cómo la sola idea oprime mi pecho.

Amar el mar con todo mi corazón, soñar con glaciares y sentir que Antártica y el océano son mi hogar, significa estar constantemente dispuesta a pagar un precio, que muchas veces es entregarle algo a cambio: una versión mía que me rehúso a modificar, realizar cambios dolorosos en el equipo, apostar por lo incierto, incluso cuestionarme si el océano y el siguiente sueño a construir requieren postergar o renunciar a aquella vida más tradicional con la que la mayoría sueña: estabilidad financiera, familia, hijos y un matrimonio. Por fortuna, el océano es siempre justo y no toma más de lo que necesita, y me ha permitido construir una vida distinta. En esto, ha sido clave no solo mi trabajo personal, sino el ser equipo y rodearme de personas que admiro, que elijo, pero más importante aún, personas que deciden compartir lo que son conmigo y mis sueños.

Lo que leerán en las próximas páginas son esas historias en las que el miedo aprende a nadar y tú aprendes a darle el lugar que tú decidas. Son el recordatorio de que uno puede manejar el volumen de esa voz interna que te dice que no

eres suficiente y que, en realidad, a través de tus acciones constantes puedes volverte tu principal aliado y motivador.

Mi objetivo, por tanto, es escribirles desde el corazón a partir del logro de mi sueño imposible: ser nadadora, representar a Chile internacionalmente, ganarme un lugar en la natación en aguas abiertas y extremas a nivel mundial. Tomar mi experiencia no para decirles cómo hacer las cosas, sino ojalá para motivarlos a perseguir sus sueños y vivir de lo que realmente amen hacer. Explorar juntos cómo enfrentar el miedo, convivir con el dolor, construir sueños y definir el éxito desde una vida coherente con quien realmente somos.

En cada capítulo del libro se encontrarán con mi pasión por la natación extrema unida a todo lo que me ha entregado la psicología, entendiendo que cada experiencia es única y que esta forma de llevarme al límite es compartida solo por algunos nadadores alrededor del mundo. Además, encontrarán muchas frases en las que hablo de “nosotros”; es mi manera de referirme a mi equipo y familia, quienes me han acompañado en los distintos momentos que les describo y a quienes les pertenecen, tanto como a mí, cada uno de los logros obtenidos.

Espero que el camino de leer los invite a reflexionar en torno a aquello que todos compartimos y a veces intentamos evitar: nuestras emociones. Y que mis vivencias puedan hacer eco en las suyas, a través de un trabajo introspectivo que les entregue información valiosa para sus vidas. Porque muchas veces son precisamente esas emociones las que terminan señalándonos el camino hacia la construcción de nuestros sueños.

Ojalá que al terminar estas páginas no solo conozcan lo fundamental de mi historia, sino que también se atrevan a mirar la suya con más compasión, valentía y la convicción

de que los límites más importantes casi nunca están en el mar —o en lo que para ustedes sea lo que para mí es el mar—, sino en la forma en que elegimos habitar y construir nuestro camino.