



Seguir adelante

El secreto que guardan todos los corredores es que no corren para su cuerpo, sino para su mente. Te puedes aburrir de tener unas piernas delgadas, pero jamás de tener una mente clara. Unos glúteos firmes, abdominales de tableta de chocolate, la satisfacción de saber que te puedes comer un donut de más delante de la tele: estos no son motivos para correr, sino ventajas añadidas. La verdadera recompensa es saber que sales de casa casi temblando de miedo por lo que te vas a encontrar por el camino y que, si no te detienes, si sigues unos minutos, unas cuantas farolas, unos cuantos kilómetros más, no solo mejorarás como corredora, sino que *mejorará tu forma de vida.*

Los sentimientos de ira o desolación que experimentan los corredores en los momentos de desesperación de una carrera de fondo son reacciones fisiológicas básicas ante la situación. Pero cuando ya has aceptado lo que son y has aprendido a dominarlas, empiezas a creer que todo es posible. *Echarte una buena carrera en el momento en que menos te apetece salir de casa tiene la capacidad mágica de sacar a relucir un problema espinoso que te ha estado importunando durante días* sin que realmente fueras consciente de ello. O puede provocarte una emoción de una profundidad que nunca hubieras imaginado que fueras capaz de sentir.

(...) Una vez que has tenido la deliciosa experiencia de que puedes continuar incluso cuando estás casi segura de que estás a punto de morir de llanto entre una multitud de miles de personas, aprendes algo que puedes aplicar a todos los demás aspectos de tu vida. *Resulta que para sobrevivir solo tienes que seguir adelante.*

