

A close-up portrait of a man with short, dark hair and a light beard, smiling slightly and looking off-camera to the right. He is wearing a dark blue long-sleeved shirt. The background is a dark, solid color.

Controlar  
l'incontrolable

---

# BOJAN KRKIĆ

Columna

BOJAN KRKIĆ  
CONTROLAR  
L'INCONTROLABLE

Traducció de Núria Parés Sellarès

Columna

TÍTOL ORIGINAL: *CONTROLAR LO INCONTROLABLE*

PRIMERA EDICIÓ: ABRIL DEL 2024

© BOJAN KRKIĆ, 2024

© DE LA TRADUCCIÓ: NÚRIA PARÉS SELLARÈS, 2024

© CENTRO DE LIBROS PAFÉ, SLU. / ALIENTA

© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-3175-0

DIPÒSIT LEGAL: B. 4.818-2024

FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

[www.columnnaedicions.cat](http://www.columnnaedicions.cat)



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra. Podeu contactar amb CEDRO a través del web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

## *Taula*

<i>Sobre l'autor</i> . . . . .	9
<i>Introducció</i> . . . . .	11
1. «Vaig deixar el futbol perquè estimo el futbol»	13
2. El silenci que t'esclafa. . . . .	39
3. El talent és important, però no n'hi ha prou . .	59
4. Quan vaig aturar un avió després d'abandonar el Barça. . . . .	109
5. Una cosa que no pots controlar. . . . .	123
6. El dia que em vaig trencar el genoll. . . . .	157
7. «Vaig arribar molt jove i me'n vaig jove» . . . .	193

*«Vaig deixar el futbol perquè  
estimo el futbol»*

**E**l futbol és la meva vida. Ha estat una part fonamental de mi des que vaig començar a córrer, ja amb quatre anys. El meu pare venia d'aquest món, havia sigut jugador, de manera que jo ja duia el futbol a dins quan vaig néixer.

Tot el que he fet al llarg de la vida ha estat gràcies a aquest esport. Totes les vivències i experiències que he tingut com a persona me les ha donat el futbol. Al principi era un plaer, pura diversió. Sempre? No, no sempre ha sigut així, però era una cosa innata, la felicitat més absoluta. Jugar, competir, guanyar, perdre, conèixer gent nova... Ho té tot. Sempre ha sigut la meva vida. Un joc al qual jugues per plaer... fins que arribes al món professional.

Quan hi arribes, descobreixes que aquell món ideal que t'has imaginat no existeix. No tot és un conte de fades. Un pensa que entrarà al paradís, però quan hi entra, no és el mateix que el que es veu des de fora: té

les seves coses complicades, els seus moments foscos, les seves històries...

Detalls que no havia explicat mai. O, almenys, no com a partir d'ara, on espero que compreguis el que es viu a l'altra banda d'aquest joc. Vaig tenir moments molt durs, atacs d'ansietat, «onades» que em venien i no les podia controlar. No en sabia les causes. Ni tampoc tenia al principi l'ajuda necessària per superar-ho. I no estava preparat per a tot el que vindria després. Qui ho està als setze anys? Per això, vaig intentar que aquella part lúdica que havia caracteritzat el meu joc des que era petit no quedés afectada a l'hora d'entrar en contacte amb el món tan extremament competitiu que és el futbol professional. Vaig voler continuar dins de la meva bombolla, que era el que realment em feia feliç, i que ningú més hi entrés. Estava decidit a no permetre que cap element estrany m'afectés. No volia que ningú ni res pogués contaminar aquell sentiment que sempre em va acompanyar i que, en realitat, portem tots des de la infantesa. No volia que canviés res en aquella bombolla. Però això no és gens fàcil.

Hi va haver moments en què m'ho vaig passar bé, però també n'hi va haver d'altres en què vaig detestar el futbol. Odiar-lo? Això mai, però detestar-lo sí. I sé que aquesta és una paraula molt dura, però és tal com ho sentia en aquelles fases de la meva carrera esportiva. Tot i que sí que puc confessar una cosa: vaig deixar el futbol perquè estimo el futbol. La meva emoció cap a aquest esport no em permetrà mai desenganxar-me'n.

M'atrau. Però no oblido que res és el que sembla des de fora. Quan un nen de disset anys està vivint el seu somni no és conscient de tot el que passa al seu voltant. Això, fins a cert punt, li pot semblar normal. Al capdavant, tu vas jugant, vas marcant gols i vas descobrint nous mons.

No penses en res més. És veritat que jo he sigut sempre una persona molt sensible, que s'adonava absolutament de tot, però aquell somni era tan potent que, durant els primers mesos, el nen de disset anys que vaig ser només gaudia del futbol.

Com a futbolista el va afectar. Esclar que sí. Hem de tenir en compte que des de petit en Bojan juga a futbol amb un plaer enorme. Ho fa amb una gran satisfacció. I ell tenia, a més, un entorn molt afectuós, queia bé a la majoria de la gent. Al Barça va conquerir immediatament l'afició, era el preferit. I això els seus companys ho van detectar també molt aviat. Tot anava rodat. Tot anava bé. Funcionava, el valoraven, el pujaven molt ràpid a les diferents categories del futbol base. Això li donava seguretat en si mateix, en el seu entorn, que era pacífic i amable, però també el feia una mica incaut, en el bon sentit de la paraula. Potser li faltava una mica de malícia.

I arriba al primer equip del Barça. I això és una altra història.

DR. JOSEP MONSENY, psicoanalista d'en Bojan

En Bojan tenia alguna cosa especial. Això es capta de seguida quan el veus al camp. Quan ell està jugant passen coses diferents. Malgrat la seva edat, gairebé sempre prenia les decisions adequades. Tant en les coses complicades com en les senzilles. En aquest sentit, té la intel·ligència d'un jugador molt més veterà. És molt intel·ligent.

En aquella època tothom que treballava al Barça sabia que ell era un gran talent a la Masia. Recordo que en aquells primers moments, quan jo era entrenador del Barça, necessitàvem jugadors així, com ell, per trencar la dinàmica que es vivia llavors al club. Però no, mai no vaig saber realment el que va sentir ell.

FRANK RIJKAARD, entrenador que va fer debutar en Bojan al FC Barcelona

M'ho passava bé fins que un dia... vaig deixar de fer-ho. Quan? No hi ha una data concreta, simplement vas veient com funciona tot i detectes coses que, òbviament, et sorprenen. I no dic pas que em sorprenguin només a mi pel caràcter que tinc, sinó coses que sorprendrien qualsevol persona.

En el món professional hi ha molt en joc. A més, jo sempre deia: «A mi a futbol m'agrada jugar-hi. No m'agrada, en canvi, tot el que l'envolta». Però, vulguis o no, estàs ficat dins d'un món vertiginós, exposat a milers d'opinions, on hi ha interessos creuats de tota mena. Una cosa fins a un cert punt natural perquè forma part d'aquest esport.



Soc una persona sensible, ja ho sé. Però no es pot confondre sensibilitat amb debilitat. Ni de bon tros. Hi ha una tendència a pensar que ets massa fràgil quan ets sensible, i crec que he demostrat en cadascuna de les accions que he fet, tant a dins com fora del camp, que tinc força. La tinc i la tenia. Fins i tot durant els mals moments que tots passem a la vida. Sensibilitat és saber respectar les coses, tenir uns valors, uns codis de comportament i una educació per moure't sense haver de trepitjar ningú ni entrar a discutir. Soc una persona que no tolero ni entenc certs comportaments. Això és sensibilitat. Almenys per a mi.

Vaig quedar molt sorprès de la manera com un juvenil com en Bojan va entrar en aquest tipus de vestidor. Ja sé que sortia del planter, que era català, i ja es veien coses d'ell, se sentien coses d'ell... Però en Bojan va entrar tal com ell jugava: amb actitud, qualitat i un somriure.

THIERRY HENRY, exfutbolista  
i company d'en Bojan al FC Barcelona

En Bojan va arribar en un moment en què l'equip havia entrat en una fase d'autocomplaença. No només l'equip, sinó també el club. Va produir un impacte quant al joc i una emoció increïble en tot el barcelonisme. Era un nen de setze o disset anys que arribava al món professional i tot va anar molt de pressa. És una cosa molt forta. Aquest

«cercle virtuós» s'estava convertint llavors en un «cercle viciós».

JOAN LAPORTA, president  
del FC Barcelona

Sempre ha sigut una persona afectuosa, propera i molt sensible. Això ho ha portat a dins. I en aquest món, i si estàs en un club com el Barça, és com anar a contracorrent. Potser perquè els altres no són així. Aquí es mouen les relacions als vestidors, el món dels mitjans, les crítiques del públic... Saber suportar tot això quan un és tan sensible no és gens fàcil.

Tinc una anècdota sobre això. Va passar quan Joan Laporta vivia el seu primer mandat com a president. Jo llavors treballava com a cercatalents del club i me'l vaig trobar just davant de les oficines del Camp Nou. I em va dir, conscient de com n'és de complex aquest món: «L'hauries hagut d'educar d'una manera més dura, perquè ja saps com és el futbol. I per a algú com el teu fill i amb la seva manera de ser tot es complica més, ja ho saps...». Llavors, li vaig dir a en Jan, una persona que sempre s'ha portat molt bé amb en Bojan: «L'hem educat per ser una persona de bon fer i ben dir. L'hem educat de la millor manera possible perquè per a nosaltres l'educació no depèn del que li espera en un futur».

BOJAN KRKIĆ, SR.,  
pare d'en Bojan

El camp era el meu refugi. Però allà només hi ets una hora i mitja, i la vida és molt més. Al camp només depens de tu: jugues, et mous lliurement, et deixes portar per la intuïció. Allà, només allà, em considerava una persona lliure, de ment lliure... Allà m'expressava tal com jo pensava perquè m'encanta competir, enfrontar-me a reptes nous a cada moment, i perquè em permetia millorar. Això és el que m'encantava. No tenia por de res. El problema arribava fora del camp. Llavors és quan entres en territoris que no has trepitjat mai i venen els problemes. Però jo, malgrat tot el que em va passar al principi, em centrava en el que passava a la gespa. Allà m'expressava realment tal com era. I cada gol el vivia amb més alegria, malgrat tot el que em passava abans d'entrar al camp.

Què és el gol per a mi? El gol ha sigut millor que un orgasme. És una sensació que no es pot descriure. És una emoció impressionant. És una satisfacció, una obra d'art, per molt exagerada que resulti aquesta afirmació. Sí, ho sento així. És una obra d'art perquè és una cosa molt complexa, per això poca gent juga a l'atac, poca gent marca gols. Jo he marcat 84 gols i t'asseguro que no són gens fàcils. N'hauria pogut marcar molts més, també menys. És molt complex.

Quan vaig arribar al Barça el 2008, tenia un geni davant meu: Samuel Eto'o. Cada dia aprenia veient-lo entrenar i admirant aquella tremenda facilitat que tenia per convertir gairebé cada pilota que tocava en gol. En Samu sempre em deia: «Nen, els gols són els que

marquen la diferència». I tenia tota la raó del món, perquè és el que et fa visible, el que et fa diferencial, el que et fa guanyar partits. He tingut genis davant meu: Eto'ó, Henry, Villa, Ibrahimović, Messi... No em vull descuidar ningú. He tingut referents als quals he vist marcar gols i penses: «Hòstia, que fàcil que ho fan». Però no és gens fàcil.

Per això dic que marcar gols és com una obra d'art, és una cosa única. Tots són diferents. Jo me'n recordo de tots els que he marcat. Del primer a l'últim. Els gols no es pensen, els gols es fan. Els has de visualitzar abans. Quan has de definir una jugada, el poder que t'atorga la visualització és extraordinari. És el poder de la determinació per col·locar la pilota on jo vull perquè ho he vist abans. Després tot canvia perquè les jugades van molt ràpides i, de sobte, t'apareix un jugador en una zona on no ho tenies previst. Però aquí és on es nota la teva capacitat per gestionar en poc espai, i molt poc temps!, la solució més adequada.

Has de trobar el teu espai com més aviat millor per tenir aquell avantatge i així definir la jugada. És una cosa innata. Com menys penses, més natural et surt i més flueix. A més, jo sempre estava jugant el partit fins i tot encara que no fos a la gespa. Ho feia abans, durant i després. Tens molts partits al cap, però has d'intentar que n'hi hagi els menys possibles perquè quan no penses, no tens por de res. No n'ets conscient. Per tant, no m'esperava res del que em vindria després. Pensava que tot seria tan bonic com a la gespa. Però em vaig equivocar.

Si amb disset anys estàs triomfant a l'equip de la teva vida, marcant gols, amb el Camp Nou corejant el teu nom, i quan arribes a casa no ets feliç, és que alguna cosa falla. I això a la gent li costa entendre-ho: els aterratges solen ser molt complicats, i més en clubs com el Barça. Les dinàmiques del vestidor, i més si es perd, són complexes.

La rebuda que en Bojan esperava no va existir. Jo encara no hi era, però després ell em va explicar tot el que li havia passat, m'ho va explicar tot. Cal tenir en compte que era un nen de setze o disset anys que va haver de bregar amb situacions que no van ser gens agradables.

GERARD PIQUÉ,  
exjugador del FC Barcelona

Aquell any va ser un any particularment complicat per a tots. Va ser el pròleg d'una època que vindria després i no va ser fàcil, gens fàcil. Són moments durs per a qualsevol persona. I si ets tan jove com en Bojan, encara més.

ANDRÉS INIESTA,  
exjugador del FC Barcelona

El problema és quan comences a pensar. Com més penses, més t'angoixes, més temps perds, i allà, en aquell tipus d'accions dins de l'àrea i envoltat de molts defenses, si una cosa no tens és temps. Crec que a la vida passa

una cosa semblant, com més temps tens per pensar, pitjor. Molt pitjor. Les coses han de sortir instintives, sense donar-hi gaires voltes. Per què pensem tant? Per la por de fallar. I aquesta por de fallar ens porta a tot això. És l'únic que li diria ara a en Bojan de setze o disset anys. Només li diria això: «Falla, permet-te fallar. No passa res. Per què no puc fallar un penal? Per què no puc perdre un partit? Has de fallar! Amb els errors aprendràs. Llavors milloraràs i evolucionaràs. No t'ensorris per haver fallat».

No obstant això, creixem amb la idea que no es pot fallar mai. Que no es toleren els errors. I que qualsevol error és una penalització que s'ha de castigar. No, no, no... Jo he après amb l'error, això m'ha donat l'experiència per poder créixer com a futbolista i, per descomptat, com a persona. Si estàs davant d'una situació i has de prendre una decisió, però et poses a pensar que pot anar malament, anirà malament! Ho dic perquè m'ha passat. Totes les vegades que he pensat massa m'ha anat malament. Si he pensat en la por pel que passaria, també m'ha anat malament. Acabes visualitzant tantes i tantes coses que, quan arriba el moment, no passen. Això et crea una frustració que acaba afectant el teu rendiment. És llavors quan et preguntes: «Quant de temps i energia perdem pensant en un objectiu, que després arriba i res no és el que havíem planejat?». Quant? Moltíssim.

A mi, per exemple, em va passar quan me'n vaig anar al Japó el 2021. Em feia molt de respecte arribar-hi en plena pandèmia i estar tancat a l'habitació d'un hotel

durant quinze dies sense poder veure ningú. Això em va fer estar molt a prop de no firmar el contracte amb el Vissel Kobe.

Em feia pànic arribar al Japó després d'un llarg viatge en avió —amb la por que em fa— i estar tants dies enclaustrat allà dins. Van passar tres setmanes des que em va arribar l'oferta fins que la vaig firmar i, en aquest espai de temps, incloent-hi el vol, m'imaginava l'habitació de mil maneres i cap de bona. No em veia capaç d'estar tancat allà dins.

Al final, no van ser quinze dies, sinó més d'un mes. Però, ves per on, quan vaig arribar al Japó i vaig entrar en aquella habitació que m'havia imaginat de mil maneres diferents i horribles, vaig descobrir que era feliç, que era capaç d'afrontar aquella dificultat i que estava bé. I llavors vaig pensar: «He estat un mes imaginant-me el pitjor, pensant com ho passaria de malament quan entrés en aquesta habitació, sense poder dormir a Barcelona cada nit. De què m'ha servit? De res!». Doncs tampoc serveix de res per a un partit o qualsevol altra situació de la vida.

Visualitzem i projectem tantes coses que el que fem és limitar-nos a nosaltres mateixos. Ens condicionem, gastem molta energia quan no ens permetem fluir, col·locant molts obstacles previs. Obstacles que ni tan sols existeixen, si no és a la nostra ment. Si hem de projectar alguna cosa, que sigui positiva, productiva, que t'ajudi i no sigui una llosa. I que tot el que faci, o pugui controlar, generi bones sensacions, em porporioni l'escenari

adequat per estar preparat. Aquesta pressió extra, aquesta ambició, aquesta limitació que moltes vegades ens posem a nosaltres mateixos, s'acaba convertint en una motxilla tan gran que no la pots portar.

En Bojan sorprenia per la seva visió del joc i, sobretot, per la manera de col·locar-se al camp. Sabia on s'havia de posar per estar lliure dels defenses. Marcava la diferència amb gols i assistències.

FRANK RIJKAARD

Per això, quan he sigut atrevit i inconscient, decidit i instintiu, és quan les coses m'han anat bé. El problema s'agreuja quan ets conscient de tot el que es genera al teu voltant fora del camp. És llavors quan tota aquella felicitat que tenia a dins es transformava en el rebuig que em provocava el meu cos perquè no acceptava el que hi havia a fora. Això em va generar problemes. També s'ha d'entendre que darrere d'aquesta aparença d'èxit s'hi amaga una cosa que no es veu. I és que res va ser fàcil. Hi va haver moments de màxima dificultat. El món real, tant a l'esport com a la vida, no és senzill. I tot el que vaig viure sent jove no és fàcil d'assimilar, sobretot perquè no ho havia provocat jo. Trobar-te de sobte allà al mig, i amb disset anys, és molt delicat, perquè ningú està preparat per a una cosa així. Una cosa tan forta, tan ràpida, tan desbordant, tan inesperada...



Crec que algú li va parlar de mi i el va derivar a la meva consulta. En Bojan em va venir a visitar perquè tenia un quadre d'angoixa severa. És una cosa molt dura. Els motius? N'hi ha molts, però el desencadenant va ser la rapidesa amb què el van promocionar al primer equip més competitiu del futbol mundial. Sens dubte, la seva entrada al Barça.

Havia ingressat en un lloc on les pressions són enormes i les rivalitats immenses. Tant si jugues com si no, hi ha en joc milions d'euros. I passa el mateix si renoves o et fan fora a final de temporada. Ingressar en aquell primer equip va ser un xoc brutal. Va entrar en unes dinàmiques i unes modalitats identitàries de funcionament que a ell li eren molts alienes.

DR. JOSEP MONSENY

Era a la portada de tots els diaris. No només en una, sinó en totes. Això va generar una situació dins de l'equip que li va comportar alguns problemes a l'hora de ser acollit pels companys. Problemes de reconeixement i d'adaptació.

JOAN LAPORTA

La meva ment no era conscient de tot el que em passava i va començar a pensar. A pensar massa. I quan penses, arriben els problemes. Jo vivia per al futbol. Era tota la meva vida. Durant les hores d'entrenament, com és lògic, però també durant tot el que podia fer abans de

treballar amb els companys, fent prevenció o reforç a nivell físic. Aprofitava les meves hores lliures per fer una bona alimentació i un descans adequat, perquè és tan important l'«entrenament invisible» com el físic. Sempre ho vaig tenir claríssim.

Tota l'estona pensava i pensava en el futbol. Crec que fins i tot sobrepensava massa. Des del primer dia fins a l'últim he pensat en aquest esport. Jugava el partit en tots els moments del dia. No podia desconnectar mai. Després dels partits, em tancava en mi mateix. Tant era si havia marcat gols o si no m'havien sortit les coses com m'havia imaginat. M'aïllava de tothom, és una cosa que sempre m'ha dit la meva gent. Era poc comunicatiu, era una força que m'absorbia molt. Mol-tíssim. No podia gestionar aquelles situacions.

Hi va haver un moment en què va haver d'entrar al vestidor del Barça: un vestidor ple d'egos, travessat per moltes rivalitats, per molts interessos econòmics, moltes pressions i, sobretot, amb personalitats diferents. De sobte, ell, en aquell paper i en aquella atmosfera, no s'hi sentia bé. No estava protegit ni per la seva identitat habitual, la que havia tingut fins a aquell moment, ni tampoc per un entorn que l'havia acompanyat d'una determinada manera. Allà dins no existia res d'això.

DR. JOSEP MONSENY

La primera vegada que vaig veure un símptoma d'aquella voràgine que va suposar la seva entrada al primer equip va ser quan el van convidar a la presentació d'un cotxe a Barcelona. No hi volia anar, però no paraven de reclamar-lo. Tenia setze o disset anys. I finalment va dir: «D'acord, va. Anem-hi!». Allà, al concessionari, hi havia personalitats de la televisió, del periodisme, de la ciutat. Ell els havia observat tots i, de sobte, ell era observat i admirat per tots ells. Va viure els seus primers símptomes d'angoixa, no sabia com encaixar tot allò. Tot era molt nou per a ell. No li agradava ser el centre d'atenció.

MARIA LLUÏSA PÉREZ, mare d'en Bojan

No em podia desconnectar del futbol. Per a mi, aquella manera de viure'l era la més professional. Era una ambició permanent. És el que t'exigeix aquest món. Quan les coses depenen de tu, t'hi has de dedicar al cent per cent. Esclar que has de tenir els teus moments de desconexió, però jo, i ho admito clarament, no els he sabut gestionar al llarg de la meva carrera. Els he invertit tots en el futbol. Sabia que del talent no es pot viure. Almenys no només del talent. Entenia, i això val per a qualsevol aspecte de la vida, que cal treballar moltíssim per arribar on aspirem arribar. Potser al principi sí que n'hi ha prou amb el talent. Però molt a l'inici, eh! Sempre havia marcat molts gols, sempre em deien que era un jugador de molt talent. I potser això pot servir en un club com el Barça. Potser n'hi havia prou.

Però a mesura que el futbol ha anat evolucionant, mentre anava canviant de lligues, he comprovat que només amb això no arribes gaire lluny.

Hi ha llocs en què el talent és el menys important. Ho he vist en moltes ocasions on hi havia futbolistes que jugaven abans que jo i no perquè tinguessin més talent, sinó perquè eren més forts en altres aspectes, o tenien integrats altres mecanismes que els permetien adaptar-se en aquells equips amb més facilitat. Mecanismes que jo no tenia de manera innata, i per tant havia de treballar més i més per assolir-los. Físicament eren uns superdotats, resistien més bé els esforços, tenien més capacitats que jo i tenien molt interioritzat el sacrifici de la feina diària com a motor de les seves carreres. Sabien explotar la feina defensiva més bé que jo. Quan et trobes amb això, has d'aprendre de tots aquests companys, imbuir-te i evolucionar perquè si no, no jugues. És tan dur com simple. Però és la pura veritat del futbol professional. L'única veritat.

Per tant, vaig haver d'anar millorant en tot això per evolucionar com a jugador. Ho havia de potenciar tant sí com no. Amb tenir gol no n'hi ha prou. Sabia que físicament no era cap superdotat, és obvi, i reconeixia que em costava molt la feina defensiva. Per tant, què has de fer? Doncs pensar i afegir al teu joc tot el que et falta. No hi havia cap més sortida. M'havia d'anar transformant com a jugador. No vaig dir: «Soc així i així em quedo. Si jugo, bé; si no jugo, també». No, això hauria estat un gran error.

El que realment volia era competir. I si no afegia tots aquells conceptes del joc al meu estil, no sortiria al camp. Si davant meu tenia una dificultat, havia d'utilitzar tot el meu potencial per esquivar-la. Si no incidia en les meves flaqueses i em bolcava en les forteses, em podia quedar estancat. La millora ha de ser constant i hi ha una cosa, almenys per a mi, que és fonamental: has de tenir la humilitat necessària per assumir tot això. Només així pots créixer. A més, no hi ha res escrit en cap manual que et permeti obtenir una resposta immediata. No hi ha cap llibre que et digui que si fas això, et passarà això altre. No existeix. Jo, almenys, no el conec. El llibre l'escris tu cada dia. El manual és dins teu, i consisteix a ser prou humil amb tu mateix per acceptar que no ets perfecte i que hi ha gent que pot ser millor que tu. I acceptar també que has de millorar cada dia. Quan acceptes això, quan acceptes que no ets tan bo, és llavors quan pots començar a treballar amb més determinació, sense aturar-te en certes situacions que no t'ajuden.

A vegades, el futbol et posa en situacions que no t'agraden. És normal. Passa amb tot. En el meu cas admeto que no he sigut mai un bon suplent. Ho accepto. Sí que era conscient que no jugava perquè potser físicament no estava bé o no em trobava en el meu millor moment. Però fins i tot acceptant tots aquests problemes, no soc un bon suplent. No he tolerat mai estar assegut a la banqueta, cosa que m'ha portat a tenir alguna actitud que no m'ha ajudat gens. Però bé, era un procés

que em va tocar viure. I l'experiència m'ha ensenyat a gestionar-ho, per més que des de petit no sabés el que és ser suplent.

Des de petit es parlava d'ell. Era una sensació a les comarques de Lleida. Era un benjamí que marcava molts gols. Volien que jugués aviat amb el Bellpuig, però no vam voler anar gaire ràpid. Preferíem que continués amb els seus amics, jugant a la plaça. Era un nen molt feliç, sempre amb el somriure als llavis. El futbol era un joc per a ell. Jugava per pura diversió, tal com a mi m'agradava. Quan tenia la pilota feia un canvi de ritme i anava a 100 km/h. Ja des de petit el seu canvi de ritme era impressionant.

BOJAN pare

Així va ser sempre durant la meua infantesa, però quan et toca ser suplent, entens i valors encara més els companys que també ho eren i ho portaven molt més bé que jo. Ho vaig descobrir amb la meua entrada al futbol professional. És una cosa que em va costar assimilar, ho reconec.

He entès que, en el futbol i a la vida, no sempre és tot el que nosaltres volem. Existeixen les lesions, existeixen moments adversos i foscos, existeixen partits en què no marques cap gol i com que ets davanter et critiquen... I, probablement, hi ha més moments difícils que no pas bons. Es perd més que s'hi guanya, això és evident. Sento admiració per la gent que té el poder de

la perseverança i és capaç d'afrontar situacions delicades i capgirar-les. Admiro l'actitud positiva quan les coses no van bé.

A mi sempre em preguntaven si havia tingut ídols quan era petit. Jo els deia que no. No tenia ídols. Era diferent. He sentit respecte i fascinació per Sergio Canales, un noi que va començar com un projecte molt bo i s'ha trencat tres vegades el lligament creuat. Per si la gent no ho sap, trencar-se el creuat és una lesió molt delicada. I si et passa tres cops, llavors pla! Molt poca gent afronta això i continua. Doncs Sergio Canales ho va afrontar i va continuar. Va continuar treballant fins que va tornar a ser el que era: un grandíssim jugador de futbol. Ha competit a un nivell molt alt. Ell és un exemple de superació, un exemple de vida. I un exemple de l'actitud que jo he intentat aplicar en els moments d'adversitat que he viscut, ja fossin lesions, suplències, descens en el rendiment... Interiorment ho he viscut com un repte de millora i amb la determinació que aquella situació no em superés. Em costés el que em costés, l'havia de derrotar.

He esmentat Sergio Canales, però, per exemple, també penso en Gaby Milito, un altre dels jugadors que m'han marcat molt. Quan vam coincidir al primer equip del Barça el 2008, jo amb prou feines era un nen, però ell ja era un referent per a mi. Venia de jugar en grans clubs i a nivell internacional amb la selecció argentina. Per a mi era un privilegi ser al seu costat. Va tenir una lesió de genoll molt complicada perquè no li

trobaven una solució ràpida. Quan va arribar al Barça li va aparèixer una molèstia en aquell genoll i, durant un any, va anar de metge en metge, de fisio en fisio, buscant la solució. Fins i tot em sembla que va passar per alguna operació, però no li van poder treure les molèsties. Jo veia en Gaby treballant cada dia, el veia entrenant amb una força increïble per superar el dolor. No va permetre que el superés i va acabar jugant.

Sempre m'han quedat gravades al cap aquelles escenes seves. En Gaby és, per tant, un referent. Jo el mirava i deia: «Aquest tio no juga, aquest tio està marginat del grup perquè fa vida de lesionat i ell, malgrat tot, no li importa sentir-se vulnerable, al contrari». Quan el veia entrenar, amb tot aquell dolor, pensava: «Quina força!». Se li veia a la cara, però ell no es rendia. Es mossegava la llengua, ho estava passant malament, però ell seguia i seguia.

Això és una lliçó de vida que m'ha marcat tota la carrera. Són situacions adverses, desagradables, complexes, però s'han de viure. Viure-les i superar-les. Aquesta satisfacció de superar un obstacle és brutal. Em sento un privilegiat i un jugador d'èxit, no pels gols que he marcat, sinó per totes les situacions adverses i de penombra que m'ha tocat viure: solitud, ansietat, suplències, lesions... i he superat. M'ha costat més o menys temps, però les he derrotat. Les he capgirat totes. Cap no m'ha guanyat. Potser m'han aturat momentàniament, però no m'he rendit mai ni m'he quedat tirat. Al contrari, em vaig aixecar i vaig guanyar en totes. Ho he fet gràcies a



aquests exemples, gràcies a Canales o Gaby Milito, que són els que realment em van deixar una empremta. No em fixava tant en jugadors que marquessin tres gols per partit o que guanyessin molts títols. Tot i que això està molt bé! esclar! Però és momentani, fins i tot diria que molt superficial. L'important és el que hi ha al darrere de tot això. El més important és el valor que tens per afrontar totes les coses dolentes que et vinguin. Hi ha una mica d'en Gaby i en Sergio en tot el que he fet, però segur que ells ni ho saben. Potser ara, si llegeixen aquest llibre, ho descobriran. Però és així. A tots ens costa tolerar situacions desagradables. És com si només hagués de passar als altres. Mai a nosaltres. Volem estar vivint sempre en l'èxit.

Però, què és l'èxit? Aquesta és la pregunta que crec que ens hem de fer. Des de petits ens han ensenyat que a la vida cal tenir èxit. Però, què és? Guanyar és realment èxit? Per a mi, perdre també té una part d'èxit. Depenent de com afrontis la derrota o com la gestionis per tenir després la capacitat de tornar a guanyar.

Se'ns inculca des de petits una certa obligació o necessitat de tenir èxit, de ser persones reconegudes, de ser famosos... Això, per a mi, no té cap sentit. El que de debò té sentit, i ho he anat descobrint amb el pas dels anys, és que el futbol et faci millor jugador i millor persona. Tampoc no hi ha cap llibre sobre això, és una cosa que et toca anar explorant a poc a poc, imbuint-te de totes les persones que tens al teu voltant i de les situacions que has d'afrontar. Són les teves vivències i com

reacciona el teu cos i la teva ment a cadascuna d'aquestes vivències. Llavors és quan comences a escriure el teu llibre, quan comences a dir: a mi el que realment m'inspira és això, el que m'agrada és allò, el que m'incita és superar el repte que tinc al davant...

I d'aquesta manera, diria que natural i fluida, vas trobant també les persones que t'injecten coses positives a la teva vida. Això és el que em motiva. Jo vull estar amb aquest tipus de persones, vull compartir coses amb elles, amb la gent que em fa riure. No vull gent tòxica a la meva vida. Al principi, et trobes amb gent de tota mena. Tu esculls, al capdavant, amb qui vols estar i compartir aquelles hores. Entres en un vestidor on hi ha moltes personalitats, de cultures diverses, amb poques coses en comú, a vegades només la pilota, i llavors és quan has d'escollir. Així, veus que acabes tenint més *feeling*, més química, amb un determinat tipus de persones, perquè veus que t'aporten elements nous que et permeten gaudir i créixer. Veus que poden ser productives i pots aprendre d'elles. Sempre m'ajunto amb aquestes persones perquè veig que aprenc i em fan millor. Per a mi, aquest és el manual del futbol, i de la vida.

Cadascuna de les decisions que he anat prenent al llarg de la vida han anat en aquesta direcció. Buscava una millora futbolística perquè entenia que no em podia quedar estancat. Vaig tenir l'enorme privilegi de créixer en una de les millors acadèmies, potser la millor, que hi ha en el futbol mundial. Vaig jugar a la Masia i en els equips juvenils del FC Barcelona entre el 1999 i el

2006, i això em va obrir les portes a estar quatre anys en el primer equip del Barça entre el 2007 i el 2011. D'aquests quatre anys, l'únic que penso que no vaig estar a un bon nivell va ser l'últim, perquè vaig veure que no estava evolucionant com en els tres anteriors. A més, mentalment la situació m'estava superant. Va ser llavors quan em vaig adonar que havia de prendre una decisió, i la decisió va ser deixar casa meva. Encara que no t'ho creguis, el més fàcil hauria sigut quedar-me, acceptar el meu rol i no moure'm de Barcelona. Això hauria sigut el més senzill.

La decisió la vaig prendre jo, no va caldre que preguntés res a ningú. Tampoc volia que això passés. Ho tenia clar: me n'havia d'anar. I és possible que m'hagi equivocat, o potser no, però les decisions sempre han sigut meves, ningú les ha pres per mi, i crec que aquesta és la clau. Probablement moltes d'aquestes decisions les he adoptat des del cap i no des del que sentia. Molt sovint, penso: «Quantes vegades a la vida prenem la decisió que sentim realment!». Deixar el futbol va ser una decisió plenament sentida. No anar a la selecció espanyola a l'Eurocopa del 2008 va ser una altra decisió sentida. També aquí el més fàcil hauria sigut acceptar la convocatòria de Luis Aragonés i anar-hi, però aquella renúncia també va ser pensada. Quan me'n vaig haver d'anar del Barça ho tenia clar: «O me'n vaig o no evolucionaré. He de canviar. Me n'he d'anar». Si només hagués estat una decisió sentida, hauria continuat al Barça, no me n'hauria mogut. Per què? Perquè, en teo-

ria, ho tenia tot: el club de la meva vida, casa meva, la meva família, la meva gent, els amics... Però tant la meva ambició com el meu cap, sobretot després de l'últim any que havia tingut, on tot havia sigut molt irregular, m'indicaven un camí diferent. Vaig fer cas del que pensava de debò. Havia de sortir de la meva zona de confort. I aquesta sèrie de decisions que vaig anar prenent van provocar que fos un jugador molt millor, evolucionant el meu caràcter i la meva personalitat, tant a dins com a fora del camp.

Per començar, vaig haver de guanyar cos per jugar lluny de Barcelona. Quan me'n vaig anar a Anglaterra, ja al 2014, l'entrenador em va dir que havia de pesar més per jugar a la Premier League. Aleshores pesava 66 quilos i n'havia de pesar, com a mínim, 70: «Si no els guanyes, et costarà jugar», em va etzibar el míster. I els vaig guanyar, per descomptat. Vaig començar molt bé la pretemporada, però em vaig adonar que aquella lliga era molt més física que l'espanyola, la italiana o l'holandesa, on havia estat abans. Era qüestió d'adaptar-m'hi, res més. Ho has de fer si vols jugar amb els millors de la Premier. Veia que si arribava a aquell pes jugaria, i així va ser. Però només al final de la meva carrera aprenia a dir: «Permet-te fallar, sisplau!». Fallar forma part del joc. No et facis preguntes ni et pressionis gaire. En comptes d'ajudar-te a créixer o evolucionar, això suposa una limitació molt gran, perquè et fa arribar a situacions que no t'hauries imaginat mai. Quines? Ho he dit tot just començar, a vegades he arribat a detestar el futbol, un

esport que és la meua vida. Tanmateix, una sèrie de moments van trencar la bombolla en la qual vivia.

Aquella bombolla era la meua essència, allà hi guardava la felicitat. Però la pressió atmosfèrica era tan forta que es va rebentar. Em vaig adonar que el món on era no formava part de la meua manera de ser, i deia: «A mi m'agrada jugar a futbol, però no m'agrada ser jugador de futbol». Això és el que em feia detestar el futbol, i pensava: «No pot ser, no pot ser! A mi m'agrada el futbol! No m'agrada la resta de coses». Però, tot i que les tenia identificades, la resta de coses repercutien en el meu joc, enterbolien el futbol en si mateix. Era una batalla contradictòria, perquè em prenia i absorbia el que més m'agradava. Malgrat tot, no vaig permetre mai que me'l fes avorrir del tot. Ni de bon tros. Al final, vaig deixar el futbol perquè estimo el futbol. Si hagués continuat, potser l'hauria detestat completament, potser fins i tot l'hauria odiat. Però no, el vaig deixar en el moment just i aquíestic, en un altre lloc, però en el futbol, perquè la pilota, l'olor de la gespa i poder competir han sigut sempre la meua medicina. Per això ara et dic que el que he après és que sempre has de saber anar-te'n, anar-te'n tu sol, sense que et facin fora els altres.