

*La independencia mental,  
física y económica son el fundamento  
de la libertad individual.*

## PRÓLOGO

La obra que tienes entre tus manos y te dispones a leer es el resultado de una serie de vivencias personales y de grupo que tenían en común, la pasión por el deporte, en especial por la práctica del fútbol *soccer*, y la preocupación de la formación y educación integral de quienes formaban esos grupos. El objetivo principal de dar a conocer este libro, por una parte es la de tratar de despertar en el lector la inquietud personal sobre su propia formación en relación consigo mismo, su familia y la sociedad y por la otra, despertar el interés de quienes dirigen el deporte (y en general cualquier tipo de agrupación empresarial, educativa o social), en las bondades de la formación integral de los deportistas.

En este libro se narran las vivencias personales de la formación y educación de Alejandro, el personaje principal de la historia, abarcando su infancia, juventud y edad adulta con la finalidad de que las mismas puedan provocar cuestionamientos personales al lector y, sobre todo, invitarlo a tomar acciones correctivas y preventivas en su

caso. Asimismo, relata el trabajo que realizó este personaje durante veintiséis años con jóvenes estudiantes que integraron en diversas etapas de sus años, los equipos representativos de fútbol *soccer* de una de las universidades más prestigiadas de la Ciudad de México, que ha sido vanguardista en la formación integral de sus estudiantes, y de cómo éstos, por medio de su participación formal y comprometida con los objetivos del juego y su formación, lograron sufragar en muchos casos los costos de su educación y por medio de su esfuerzo y dedicación obtuvieron sus anheladas licenciaturas, maestrías y algunos hasta doctorados.

Estos ya no tan jóvenes estudiantes y jugadores que pertenecieron a los equipos de esta universidad dan testimonio fiel de la formación recibida, como hijos, padres, esposos y profesionistas exitosos, en el sentido más amplio de la palabra, sirviendo a la Patria y a Dios.

*El autor.*

*La gran empresa del ser humano,  
es su propia redención y la de los  
seres que lo rodean.*

## I

Es un hecho comprobado por la experiencia: cuando dos personas coinciden en propósitos nacen las amistades sinceras, las empresas progresistas y, en su caso, los matrimonios sólidos, perdurables.

Manifestarse cada uno como es, en todo momento y circunstancia, es la fórmula para encontrar al amigo, al socio o al cónyuge. Lo fue, al menos, para Tomás y Alejandro en cuya mente bulló siempre una idea, al principio indefinida. Aspiraban a hacer algo por los demás, pero no sabían el qué ni el cómo. Se conocieron y entablaron amistad durante los dos años de instrucción media superior que cursaron en la misma institución en los años de 1962 y 1963, donde practicaron fútbol, deporte que les apasionaba y para el cual tenían facultades naturales, incrementadas por su esfuerzo, responsabilidad y disciplina.

El fútbol fue su primer factor de identificación ya que compartían la satisfacción del triunfo y la hiel de las derrotas. Juntos recorrieron la senda del esfuerzo compensado por la alegría de las victorias, de la misma manera

que sufrieron las bromas de las circunstancias que les hacían perder partidos que parecían haber ganado. Fueron felices mientras alternaban su presencia en las aulas y en la cancha de juego, pero llegó el momento de la separación una vez transcurridos los estudios. Se abrazaron, se desearon éxito y reafirmaron su propósito de volverse a ver, para dar forma a aquel ideal.

Ambos tenían bien definida la carrera que habrían de seguir, la habían elegido de manera consciente y responsable, no por casualidad ni pensando prioritariamente en atesorar riquezas, sino mediante la autoevaluación de sus capacidades, de sus fortalezas, de sus debilidades y, sobre todo, de su espíritu de servicio. Así surgía otro aspecto de identificación de propósitos, aparecía también el sentido que pretendían dar a su desarrollo académico; pensaban en lo que brindarían a quienes en el futuro dependieran de ellos, sin olvidar su afán generoso en bien de la sociedad. Su búsqueda y descubrimiento de la carrera profesional elegida fue, asimismo, consecuencia de la oportuna y atinada orientación vocacional que recibieron, primero, en el seno familiar y segundo, en la institución donde realizaron sus estudios, en la cual sus preceptores supieron guiarlos de acuerdo con las aptitudes que les reconocían.

Tomás estudió en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) la licenciatura en Administración de Empresas. Ya titulado se fue a realizar a los Estados Unidos de Norteamérica una maestría en Negocios. Por su parte Alejandro inició en la UNAM la licenciatura en Contaduría y fue el primer graduado de su generación, no obstante que al mismo tiempo practicaba fútbol a nivel profesional. En él, el esfuerzo y la disciplina eran un hábito.

El paso de Alejandro por el fútbol profesional fue una experiencia enriquecedora, entre otras razones, porque reafirmó su propósito de hacer algo por el bien de los demás. Supo que los beneficiarios de su inquietud serían sus compañeros de profesión deportiva, cuyos problemas conocía y compartía. Asimismo entendió que para ser alguien en la vida se requería una capacidad de esfuerzo a toda prueba. Él, por ejemplo, asistía diariamente por las mañanas a la universidad, luego viajaba a Toluca para entrenar, y por la tarde regresaba a las aulas. Cada quince días se trasladaba a alguna de las ciudades del interior, donde su equipo jugaba como visitante.

En estos viajes los libros y los apuntes de las materias a las que asistía los lunes eran sus compañeros inseparables; tarea difícil ciertamente, pero factible para quienes como él estaban dispuestos a invertir en esfuerzo, tenacidad, constancia y, sobre todo, en deseo de trascender. Por otra parte se percató de lo efímera que era la gloria, la fama y la obtención de salarios abundantes que, en general, constituían la razón de la vida del deportista profesional, así como de la desprotección que sigue a su retiro por falta de preparación; en la mayoría de los casos, al menos a finales de los años sesenta y principios de los setenta, quien dejaba de jugar quedaba a merced de las circunstancias porque lo que sabía hacer y había hecho requería de facultades físicas que había perdido con el paso de los años. Los que habían gozado de popularidad y ocupado los principales titulares de los medios de comunicación y habían acaparado la admiración de los aficionados se veían de pronto marginados, olvidados e ignorados, con el agravante de que ya eran jefes de familia, y por lo

tanto era imperativo atender las necesidades de su hogar, pero carecían de recursos porque nadie les había enseñado a invertir o a ahorrar, para evitarse problemas de supervivencia en el futuro.

Esa situación inquietaba a Alejandro. Por eso se dio a la tarea, junto con otros compañeros, de crear un sindicato de futbolistas profesionales que, entre otros, les brindaría los siguientes beneficios: *a)* Una preparación académica, los estudios de preparatoria como mínimo mientras estuvieran en las fuerzas básicas de algún equipo, indispensable para su desarrollo personal en cualquier actividad. *b)* Desde edad temprana brindarles una formación psicológica que les permitiera encontrar el sentido de su actividad actual y los capacitara para enfrentar las del futuro. Ésta les sería provechosa para analizar su problemática individual y aprender a conducirse en sociedad al amparo de principios tales como el respeto a los demás y el fiel cumplimiento de sus propios deberes. *c)* Una formación técnica que partiera del conocimiento de la esencia del fútbol esto es, la suma de esfuerzos y habilidades en la búsqueda de un beneficio colectivo, como consecuencia de pensar cada uno, dentro del terreno de juego, en lo que le corresponde hacer de acuerdo con la posición que ocupara en el equipo. *d)* Orientación sobre la administración y buen uso de sus ingresos, a fin de asegurar su porvenir y el de su familia, mediante la creación de un fondo de inversión que los protegiera en el momento de su retiro. El capital podría integrarse con aportaciones suyas y de los dueños de los equipos a los que pertenecieran.

La indiferencia de los futbolistas profesionales hacia estos beneficios revelaba el nulo interés respecto a su de-

sarrollo individual, más allá de las canchas de juego. No tomaban en cuenta que su actividad, por razón natural, terminaría algún día. Tampoco se percataban de que los dueños de los equipos los utilizaban en operaciones meramente comerciales: los contrataban mientras tenían facultades y al término de éstas les daban las gracias y los sustituían por otros. Esto podía considerarse normal en una relación laboral, pero era inaceptable la irresponsabilidad de los directivos por la formación de los jugadores en lo técnico y en lo humano, con vistas a su vida futura.

El intento de la creación del sindicato fue una lucha tenaz y constante que exigió desvelos, inversión de tiempo y esfuerzo, y de campañas proselitistas en todas las ciudades donde se jugaba fútbol profesional. El movimiento fue creciendo y cobrando fuerza, a tal grado, que inquietó y preocupó a los dirigentes de la Federación Mexicana de Fútbol, organismo que en su momento y mediante procedimientos nada éticos, aunados a defecciones, acabó con las aspiraciones de Alejandro y de los compañeros que le fueron fieles en todo momento.

No toda la culpa del fracaso del proyecto fue de los directivos, también fue de los jugadores más importantes de aquella época, sobre todo de algunos que ostentaban puestos de dirección en el sindicato. Éstos desistieron en el momento preciso del estallido de la huelga, renunciaron a sus principios y defraudaron la confianza que en ellos habían depositado sus compañeros que luchaban por una vida digna y por la superación del fútbol en general.

Sin embargo este triste final no desalentó a Alejandro, por el contrario, fortificó su anhelo, enardeció su ánimo y quedó en espera de una siguiente oportunidad para darle

forma a su proyecto. La experiencia le enseñó que las defeciones en el momento decisivo y la falta de compromiso de algunos de los futbolistas profesionales, entre otros aspectos, era consecuencia de su escasa o nula formación, justamente la que él quería que les fuera proporcionada.

En 1972 Alejandro dejó el fútbol profesional para dedicarse de lleno al ejercicio de su carrera. El éxito fue su compañero, como lo había sido en las canchas; pero seguía convencido, ahora más que nunca, de que tendría que llegar el momento de comenzar la empresa con la cual se sentía comprometido.

*«El hombre valiente no vive con sus fantasmas, lucha contra ellos, los vence y encuentra su luz propia.»*

## II

La decisión estaba tomada: se quitaría la vida o aprendería a manejar sus problemas emocionales, pues a pesar de su juventud estaba cansado de sufrir. Era esto lo que rondaba su mente cuando tomó su automóvil para dirigirse a casa. Angustiado, en el trayecto pensaba cuál sería la solución final y sin meditarlo mucho decidió hacer un último intento para encontrar su destino.

A pesar de que en su interior conocía la respuesta: *«seguir luchando para encontrarse»* necesitaba buscar ayuda profesional a través de una terapia, en la cual pudiera entenderse y aprender a comprender y a manejar sus problemas emocionales los cuales, con el transcurso del tiempo, se habían agudizado.

Cuando llegó a su casa su esposa lo esperaba con su habitual alegría, le ofreció una copa de vino y charlaron antes de cenar. Ella, al verlo llegar tan preocupado y angustiado, le preguntó qué le sucedía, y sin más, con llanto en los ojos y con un rictus de angustia Alejandro le explicó la decisión que había tomado en el trayecto a su hogar

y le contó por qué no podía ser feliz a pesar de creer tenerlo todo: una familia con dos hijos varones y una mujer; una esposa, de la que siempre había recibido comprensión y amor; una profesión, en la que empezaba a triunfar a base de esfuerzo, y con el reconocimiento de los demás; y lo más importante, autonomía mental y económica, que le permitía sentirse libre e independiente para poder decidir su vida.

Su mujer le brindó todo su apoyo y le sugirió que buscara a un terapeuta adecuado para que le proporcionara la ayuda profesional que necesitaba y añadió, que si era necesario, ella estaba dispuesta a iniciar el tratamiento conjuntamente. Un familiar le recomendó a una doctora especialista en psicoterapia y sin dilación se comunicó con ella esa misma noche y le hizo un espacio en su apretada agenda para recibirlo al día siguiente.

A las cuatro de la tarde Alejandro se encontraba en la antesala del consultorio cuando salió a recibirlo una mujer de edad madura que reflejaba dulzura y amabilidad. Lo saludó con voz firme, presentándose como la doctora Rosenbach y lo invitó a pasar y a ponerse cómodo. Él, sin saber qué decir, se sentó en un confortable sillón. Acto seguido la doctora tomó una libreta de apuntes y empezó a hacerle una serie de preguntas para recabar información. Posteriormente le explicó en qué consistía una terapia y cómo la debería enfrentar. Le dijo que dentro de su ser existían dos personas: una que quería vivir feliz y en plenitud y otra que se resistía al cambio y que estaba temerosa, angustiada e infeliz. También le hizo ver que en el proceso terapéutico existiría una lucha a muerte entre estas dos personalidades por sobrevivir, y le comentó que

este enfrentamiento lo tendría que vivir y sentir con todas sus consecuencias en el transcurso de su proceso terapéutico.

La doctora le preguntó a Alejandro por qué creía necesitar una terapia. Él, temeroso, contestó que vivía con angustia e infelicidad a pesar de que creía firmemente que tenía todo lo necesario para ser feliz y para poder dar felicidad a los que compartían su vida con él. Le relató a la doctora un suceso acontecido recientemente, una tragedia sucedida a otra familia que le causó una gran tristeza, pero que más que eso lo hizo reflexionar y meditar sobre la vida que llevaba, sus angustias, sus temores y la violencia verbal y a veces física, con la que reaccionaba cuando las cosas no salían como él pretendía que fueran en su vida familiar o profesional.

—A una niña de cuatro años, hija de unos amigos, se le hizo fácil cortar trozos de tela de las cortinas de la sala de su casa y preguntarle a su madre si le podía hacer unos vestidos a sus muñecas. La madre, primero molesta, pasó después a la preocupación, pues conocía el carácter de su esposo y temía su reacción. El padre al volver de su trabajo y al enterarse de lo que había hecho su pequeña, reaccionó en forma violenta creyendo que la niña lo había hecho a propósito. Después de regañarla severamente la mandó a la cama sin cenar y con los cordones de la cortina le amarró las manos. Le dijo que como castigo iba a dormir atada para que aprendiera a usar las manos en forma adecuada y no para destruir las cosas que con tanto esfuerzo él compraba. A la mañana siguiente el padre se levantó y se dirigió al cuarto de su hija para desatarle las manitas y reconciliarse con ella, pero grande fue su sorpresa al encon-

trar a su hija con las manos moradas y sin movimiento. De inmediato tomó a la niña y la llevó al hospital. Los médicos la revisaron y le informaron que las dos manos estaban gangrenadas por lo que tendrían que amputárselas de inmediato. El hombre sin pensarlo, se quitó la vida dándose un balazo en la sien derecha.

Este hecho causó un impacto psicológico tremendo en Alejandro lo que lo obligó a pensar las veces que había reaccionado en forma similar con su esposa e hijos, cuando sus acciones no iban de acuerdo a lo establecido y se percató de la necesidad imprescindible de resolver su problemática de salud mental.

Mediante esta primera plática la doctora obtuvo la información necesaria para poder evaluar las posibilidades de curación. Ahora sólo tendría que decidir si ella se haría cargo del proceso o lo remitiría con otro médico.

Los cincuenta minutos que duró la sesión habían concluido, la doctora hizo saber a Alejandro que en dos días le informaría quién se haría cargo de su terapia.

Alejandro salió del consultorio y de camino a su hogar lo asaltaron un sinnúmero de dudas sobre los beneficios que obtendría con el tratamiento que estaba a punto de emprender. La angustia y el temor volvieron a estar presentes en su mente y nuevamente surgió en él, con mayor fuerza, la idea de quitarse la vida pues se sentía un hombre fracasado y perdedor. Sin embargo, una luz interior lo animaba a luchar y a esforzarse por encontrar la felicidad que tenía a su alcance.

Durante los días previos a su nueva cita con la doctora, Alejandro se sentía preocupado y confuso, trataba de entender cómo era que en él existían dos seres tan dife-

rentes. Uno que quería encontrar la felicidad y darla a los demás y otro que quería su destrucción y muerte. Con esta incómoda sensación se dirigió a la segunda consulta con la doctora. Volvieron a platicar sin profundizar en ningún tema y al finalizar la doctora le hizo saber que ella se haría cargo de su tratamiento y sentó claramente sus honorarios y el tiempo del mismo.

Lo invitó a que madurara la propuesta. Si su decisión era afirmativa, el siguiente jueves comenzaría su tratamiento. En caso contrario le pidió que le hiciera saber las razones de su negativa. Alejandro asintió y sin mediar palabra se dirigió a su casa. El problema que más le angustiaba era el costo económico, el cual era muy elevado en relación a los ingresos que en ese momento percibía. Pensaba en el gran sacrificio que implicaría este gasto para su esposa e hijos.

Una vez en casa, platicó con su esposa sobre lo que había conversado con la doctora. Su mujer, como siempre, le brindó su apoyo. La decisión estaba tomada: emprendería el camino hacia su autoencuentro y al de su amada familia, o al menos eso creía. Tomó el teléfono y le comunicó a la doctora la decisión de iniciar su proceso. Fijaron dos sesiones a la semana con una duración de cincuenta minutos cada una.

Un lluvioso jueves del mes de enero de 1975, Alejandro se dirigió a su primera sesión terapéutica, abrigaba todas las dudas del mundo sobre los alcances y resultados que tendría la terapia que iba a emprender. En lo más profundo de su ser sabía que saldría victorioso pero no sin antes pagar el precio que requería su futura felicidad y la de los seres que lo rodeaban. Bajó del auto y se encaminó

al portón del consultorio; antes de llamar sintió ansiedad y miedo. No supo de dónde, pero saco fuerza y tocó. La puerta se abrió y una voz le dio la bienvenida. En ese momento sintió que empezaba a enfrentar a los fantasmas con los que había vivido toda su vida.

La doctora apareció y con una sonrisa a flor de labios le dio la bienvenida haciéndolo pasar e indicándole un sillón frente a ella. Lo convidó a que hablara de sí mismo y de su familia y de todo aquello que le causaba angustia y temor, pidiéndole que no racionalizara lo que platicaba, sino que hablara con el corazón, es decir con el sentimiento. Así fue como empezó a relatar lo que venía a su mente. En esa sesión, dijo que se acordaba del nacimiento de la última de sus hermanas, recordó entre sueños haber oído que era una niña y que su madre estaba enojada y nerviosa después del parto.

En su casa existía una tensión permanente entre sus ocho hermanos mayores, pues vivían temerosos del enojo y regaño de su madre. Si su comportamiento no era de acuerdo a los límites aceptados y propuestos por ella, eran acreedores al castigo físico, y sobre todo mental. A su corta edad le era imposible entender el miedo y la ansiedad en la que vivía, lo que provocó que su desarrollo se diera en la inseguridad física y emocional, a tal grado que llegó a confundir la realidad con su mundo ideal de temor y ansiedad. Su hogar giraba alrededor de la voluntad de su madre, ella era quien administraba los recursos económicos que provenían del esfuerzo y trabajo de su padre, que por cierto no eran abundantes. Ella era quien determinaba los horarios de esparcimiento y de estudio, cuándo rezar e ir a la iglesia, lo que era bueno y lo que era

malo, lo que sería castigado o premiado. Es decir, era todo en sus vidas y les hacía sentir y creer que no valían nada como seres humanos. Ella provenía de una familia numerosa y de recursos económicos medios, que se estableció en el norte de la República y que, como la mayoría de las familias norteñas, estaba forjada en el trabajo, el esfuerzo y la disciplina así como en una religión católica mal entendida donde el castigo y la culpa predominaban sobre el amor y la comprensión del ser humano.

Su padre, huérfano del suyo tres meses antes de que naciera, era una persona culta, alegre y jovial, pero emocionalmente inmaduro y fácil de estallar en la violencia verbal mas no en la física, la cual la provocaba su madre con sus reclamos y críticas, por lo que encontró como mejor opción para evitar pleitos con su esposa, ejercer la profesión de agente viajero, misma que le exigía ausentarse del hogar por periodos prolongados, dejando en manos de su mujer toda la responsabilidad de su educación.

Su desarrollo personal fue represivo y carente de amor, lo que le produjo una inseguridad enfermiza y lo hizo refugiarse en su mundo ideal, que únicamente reflejaba su miedo e inseguridad.

En su niñez, una de las preocupaciones o angustias con las que vivía, era la de perder a su madre y ser castigado por ella o por Dios. El concepto religioso que ella le transmitió a sus hijos era el de un Dios amoroso pero vengativo, premiado y castigador. Por un lado existía un Dios bueno que los premiaba cuando obedecían sus preceptos o reglas y por otro lado existía uno vengativo, violento y castigador cuando desobedecían las mismas. El mismo sentimiento tenía respecto a su madre, de amor y

respeto, por el esfuerzo que hacía por educarlos y sacarlos adelante y de miedo y odio, cuando los castigaba. Estos sentimientos provocaban en él inseguridad, angustia e infelicidad de vivir.

En este primer encuentro con su yo inconsciente, se permitió analizar y platicar vivencias de su infancia de las cuales no tenía conciencia, pero el sentimiento de éstas aún no existía dentro de él. De pronto la doctora le indicó que la sesión había terminado. El siguiente martes se volverían a ver.

Al abandonar el consultorio Alejandro supo que había dado el primer paso para su autoencuentro, sin embargo presentía que sería un largo camino de sufrimiento y dolor que exigía tomar conciencia del proceso en el que existiría una parte de su ser que a cualquier costo querría alcanzar su felicidad y otra que impediría, también a cualquier costo, alejarse del sufrimiento.