"L'any passat vaig caure en un gran abisme del qual em va costar molt sortir'"

L'escalenc se sincera sobre els problemes de salut mental la passada temporada, l'arribada al Saragossa i la seva plena convicció que l'equip tirarà endavant

---

Surt el sol cada matí...Es veu una mica el llum al final del túnel, sí. I estem tots més contents perquè ha estat un respir per al vestuari, el club i l'afició, però no hem fet res encara. Guanyar partits era una obligació i el primer de tot era treure'n un parell endavant i a partir d'aquí poder pensar en altres objectius. Hi ha una base molt bona però ara hem de confirmar l'aconseguit partit a partit, començant pel diumenge davant el Leganés.Què va sortir de dins en aquella celebració a Eibar?Va sortir unió, orgull, aquesta lluita en cada pilota pel company i per la nostra gent. Va sortir tot aquest patiment que portàvem acumulat, també en un partit en el qual se'ns va complicar tot amb una expulsió, un gol en contra i un penal gairebé alhora. En una altra situació, potser el partit se n'hauria anat, però vam demostrar que, anímicament, l'equip és un altre i traiem la casta i l'orgull. En la celebració del segon gol es va poder veure el que ens va sortir de dins i el que ens ha de portar a sumar més victòries.Tot va començar quan l'àrbitre va assenyalar el punt de penal després de la seva mà involuntària a l'àrea...Em vaig quedar molt malament. Hi ha molta diferència entre el penal comès per l'Eibar i el meu, perquè, si el defensa no toca aquella pilota amb el braç, l'ocasió era manifesta de gol, però, en el meu cas, em toca la pilota, no saps on posar la mà i, si passava, l'avantatge era meu perquè jo m'emportava la pilota. Però ja està. Gràcies a Déu, l'equip es va sobreposar a això i aprendré per a la pròxima vegada.Què ha canviat?Veníem de molts resultats negatius, encara que crec que en diversos partits podríem haver tret algun punt més. Però va venir Rubén (Sellés) amb fam i ganes i això s'ha vist reflectit en l'equip, és veritat. A nivell de consistència defensiva hem fet un pas, si bé és cert que hem canviat aquesta dinàmica negativa en l'aspecte anímic, una cosa molt important en el futbol.Què no vam veure de la celebració que es pugui explicar?Alegria i il·lusió, sobretot. Veníem de molt de patiment. He vist companys plorant al vestuari per la situació i, sobretot, per la gent. De fet, no havia vist aquesta tristesa en un vestuari, però és que aquí es viu molt el futbol i això es nota només arribar. És molt gran la repercussió d'aquest club i per això sap greu estar en una situació tan delicada perquè no ho vols ni per tu ni per ningú. No és que siguem companys, és que som amics i aquestes dues victòries han estat una empenta per tots i per tenir clar que som bons futbolistes i que podem pujar el nivell. Aquí no hi ha un onze indiscutible, sinó que som 25 per aportar i qualsevol pot jugar.Ho van arribar a veure tot perdut?No, ningú es va rendir. Després de perdre contra Dépor i Granada estàvem lluny però amb aquella sensació que guanyant un parell de partits ens ficàvem en la baralla. Era qüestió de tenir efectivitat, perquè hi ha un bon equip. El partit davant l'Osca va ser especial perquè es va notar molt la connexió amb la nostra gent, que es bolca amb nosaltres si li donem alguna cosa. I això és clau perquè vas encès i a mort en cada duel. Mai ho vam veure impossible, encara que sí complicat, però això és futbol i dinàmiques.La transformació és notòria, sobretot en el que aquí diem rasmia... Mèrit de Sellés?Es nota aquest aire fresc que ha portat el cos tècnic. Som un bloc en tots els sentits i així es va veure a Eibar, on vam tenir aquella consistència a l'àrea pròpia amb un jugador menys fent l'esforç pel company i amb el partidàs de tots els que van sortir des de la banqueta. Guanyar fa que t'ho creguis i això és important a l'hora de confiar en el missatge perquè veus que estan sortint les coses. Però cal tocar de peus a terra, anem últims i no hem fet res. Això sí, si diumenge guanyem al Leganés farem un pas i ja no se'ns veurà com un equip feble, sinó d'una altra forma.Hi ha por al fet que tornin els fantasmes amb un mal resultat?Ja no. És de les setmanes que més convençuts estem que guanyarem. El Leganés no ve en bon moment però és complicat i té molt bons jugadors. En aquesta categoria pots guanyar a qualsevol i qualsevol et pot guanyar. Segur que l'afició estarà amb nosaltres i que ara se sent més identificada amb els seus

jugadors.Vostè s'ha convertit ja en un dels seus favorits...Noto aquest afecte i ho agraeixo. L'altre dia vaig publicar un missatge dirigit cap a ells, amb els quals em sento molt identificat. Tant de bo se'n tornin a anar feliços cap a casa diumenge després del partit.Serà que no li han passat coses en quatre mesos...Porto aquí des d'agost i sembla que sigui un any. M'han passat moltes coses sí, alguna a nivell personal que afecta i se suporta com es pot. Però tinc una família que es desviu per mi i estic en un club que està molt pendent de mi. Noto l'afecte de tothom i això ajuda molt. Vaig venir, a més, amb una lesió a l'espatlla, no vaig fer pretemporada i em va costar a nivell físic, però he anat guanyant en minutaje i això es nota en el rendiment. Anímicament estic bé després d'un any molt complicat per mi, el pitjor de la meva vida amb molta diferència.Va patir molt...Molt. No a nivell futbolístic (va jugar cedit al Mallorca des del Girona) ja que vaig començar jugant i marcant gols, sinó a nivell personal per un tema delicat que li passa a molta gent i em va afectar molt. Va haver-hi un moment en què em costava fins i tot anar a entrenar i no podia rendir. Per això, l'objectiu a l'estiu era anar a un club que confiés en mi, em tractés amb afecte i jo estigués convençut que em pogués ajudar a tornar a tenir il·lusió després d'haver-ho passat tan malament. Vaig tenir altres propostes, però el Saragossa encaixava amb els meus valors i vaig decidir venir a mort amb aquest objectiu de tornar a estar bé de cap per a després rendir al camp. Perquè sense el cap bé no pots rendir en el teu dia a dia siguis qui siguis i en qualsevol professió.També Liso va admetre el curs passat haver patit per alguna cosa semblant al què pateix vostè. Està deixant de ser la salut mental un tabú?Avui dia és un tema del qual es parla més obertament. És delicat però no ets conscient de la importància que té fins que ho pateixes. Jo vaig estar medicat i em va costar molt sortir d'aquí perquè quan caus en un abisme tan gran t'adones que la ment és molt fotuda perquè t'incapacita a nivells molt extrems. Cal anar amb compte amb el que es diu i amb el tracte als altres intentant sempre respectar-nos els uns als altres sense mirar per sobre de l'espatlla a ningú. En aquest món cal somriure, parlar amb la premsa, compartir vestuari i tot sembla perfecte perquè ets futbolista però després te'n vas a casa i no pots deixar de plorar. I és difícil, molt difícil, així que animo tothom al fet que busqui ajuda, perquè de tot se surt en aquesta vida.Un procés que requereix el seu temps.Així és. Un procés llarg, sí. Jo vaig tenir un pic de dos mesos molt dolents en els quals no vols sortir de casa, sinó estar al llit i vas als entrenaments plorant. El cap et fa crack i necessites ajuda mèdica. Per sort, jo tinc una família espectacular i sense la seva ajuda i embranzida igual ni surto d'allò, però ara soc feliç aquí i això és fonamental. Perquè si no ets feliç no pots tirar cap endavant. Jo vaig prioritzar la salut mental a l'hora de venir aquí i estic molt bé. Les coses bones ja vindran.Es va arribar a plantejar deixar el futbol?En aquests moments tan durs et planteges si l'esforç val la pena, si estaràs sempre fent això... El futbol d'elit té situacions que, sense entrar en més detalls, no entens, però quan entres en aquest món ja saps el que hi ha. Ara he vingut a un vestuari espectacular en el qual ningú mira a un altre per sobre de l'espatlla i on tothom ajuda al que està fotut. És un espectacle aquesta gent. Ja no és una qüestió de qui juga més o menys, sinó de morir al camp per estar a gust amb un mateix i acudir contents a l'entrenament.Per què va decidir explicar que pateix alopècia areata?No ho tenia pensat, sincerament. Però va arribar un moment en la qual la gent a les xarxes socials va començar a preguntar-me, per exemple, si tenia càncer. Va ser llavors quan vaig decidir publicar-ho i aclarir les coses. Dir-li a la gent que això és el que hi ha i que estic bé i a gust, encara que sigui una putada perquè em va caure el cabell de cop en deu dies, però té solució. És un tema resolt que li passa a més gent.Va ser un cop fort en l'aspecte anímic o el va enxampar fort?Vaig tenir sort que em va enxampar fort. Si em passa l'any passat la vam embolicar. M'han dit que pot tenir a veure amb el que em va passar llavors i amb aquest estrès posttraumàtic que fa que, quan estàs a gust, les defenses es relaxen i surt això. És una feina, però també un senyal que estic feliç. És un tractament difícil, però confio que tot tornarà al seu lloc.Al camp se'l veu cada vegada millor. Valery ja és aquí, no?Amb més participació, un està més feliç, és així. Agraeixo molt a Rubén la confiança que està tenint en mi i que sempre hagi comptat amb mi com a titular. Al llarg de la meva carrera he tingut moments de ser suplent i no és fàcil partir en desavantatge jugant només vint minuts. És molt més fotut ser suplent que titular perquè has de demostrar en poca estona quan altres disposen de molt de temps i això fa que la pressió sigui major. Estic a gust, em vaig deixant anar més, però encara em falta una mica. De fet, crec que puc donar molt més i estic en el camí cap a la meva millor versió.Li queda molt?Em conec bé i sé quin és el meu millor moment. Em veig a un 70% més o menys, i puc donar més a nivell físic o amb pilota. I el míster ho sap perquè ho he parlat amb ell. Soc molt autocrític i, encara que estic content amb la meva situació perquè vinc d'una etapa molt difícil i no trobava aquest

rendiment, estic veient al Valery d'abans i a poc a poc arribarà.Abans feia referència a valors compartits entre vostè i el Saragossa. A quins es refereix?Em refereixo, sobretot, a com es viu aquí tot. Vinc de Primera amb el Mallorca i d'haver estat tercer amb el Girona i aconseguir la històrica classificació per a la Champions, la qual cosa va tenir una gran repercussió a nivell mundial. Molta gent veia al Girona perquè gaudia fent-ho, però he vingut aquí i tinc la sensació que la repercussió és encara major que aquella. Sobretot, a la ciutat i en la gent, que es desviu pel Saragossa, t'atura pel carrer i t'anima i se'n va cap a casa fotut si perds. Només penses a poder fer-los feliços a ells i al club, amb aquesta il·lusió de tirar cap amunt entre tots. Em sento molt identificat amb l'afició i sé que he triat el millor lloc on podia anar amb molta diferència. Per com em tracta la gent, el club, els companys i tothom. Soc aquí per donar el cent per cent i que les coses flueixin.Va renunciar a Primera per jugar al Saragossa com va renunciar a jugar la Champions per tenir més minuts al Mallorca. Dona la sensació que el benestar personal està per sobre de qualsevol ambició professional per vostè.Així és. Aquest estiu tenia més propostes, si bé la del Saragossa va arribar fins i tot abans i va insistir per mi durant molt de temps. Vaig rebre la trucada de Gabi i de Txema Indias i vaig notar molt d'afecte durant moltes setmanes. Això es queda gravat i influeix molt quan un equip històric com el Saragossa vol que juguis aquí. Si m'hagués esperat al final del mercat haurien sortit altres opcions, però volia el meu benestar i anar a un lloc on confiessin en mi. Desitjava, en fi, jugar al Saragossa i acceptar aquest desafiament. Em venia de gust molt, em fascinava la idea d'anar a un club tan gran i amb tanta repercussió. Com vaig buscar el meu benestar en fitxar pel Mallorca malgrat que Míchel em va demanar que em quedés. Mai me n'he penedit de les decisions que he pres perquè totes han estat per sentir-me millor com a jugador. De tot s'aprèn.El Saragossa se salvarà?Sens dubte. Estic convençut perquè veig els jugadors que hi ha, encara que és normal que es dubti a vegades de tots. Però som un bloc unit, la gent ens enlaira quan les coses van bé i ara només podem anar cap amunt. Vindran partits pitjors, però hem aconseguit donar una imatge competitiva que abans no havíem ofert i ara donem la sensació de poder derrotar qualsevol. Si guanyem dos partits més ara no se sap què pot passar.Perdó?Res, res. Partit a partit que anem els últims. Però sí que li dic que veig un futur molt positiu.

Font del document: https://www.diaridegirona.cat/esports/2025/11/27/lany-passat-vaig-caure-gran-124181997.html