



Andrés Iniesta: “Este episodio me ha ayudado a ser mejor, conmigo mismo y con los demás”



Júlia Bestard Barrio
Comunicación
y RSC Guttman

Se conecta a la entrevista desde Dubái, donde vive actualmente, en camiseta. “Hace frío, ¿no?”, pregunta cuando ve a su mánager con chaqueta un viernes de mayo atípicamente fresco en Barcelona. Dice su fisioterapeuta, Raúl, que “si hubiera sido escritor, sería un poeta maldito, y si se hubiese convertido en una estrella del *rock*, sería un Kurt Cobain o una Amy Winehouse. Es de ese

tipo de personas, pero con un trasfondo cargado de mucha belleza y romanticismo”. Un trasfondo que, tal y como hemos visto siempre, no aflora a la superficie: durante media hora desgrana un episodio de su vida muy duro con una serenidad que nada consigue perturbar, ni siquiera la aparición en escena de su hija pequeña durante unos minutos.

En 2025, Iniesta publicó con Espasa (Planeta) *La mente también juega*, un libro en el que combina su voz con la de sus padres, su mujer, su nutricionista, su psicóloga, su psiquiatra y su fisioterapeuta para explicar cómo ha vivido su trayectoria como futbolista desde que a los 12 años ingresó en la Masia hasta hoy, en que se prepara para ser entrenador. En medio de todos los éxitos, muchísimos, una depresión que tuvo en 2009-2010 y que le dejó una enseñanza: “No por triunfar en la vida tienes todo resuelto a nivel emocional”.

¿Cómo estás ahora?

Todo bien. Muchos proyectos por delante y muy focalizado en el tema de ser entrenador. Hace algún tiempo que dejé de jugar a fútbol y ahora es “otra vida”, pero también tiene sus cosas.

En ocasiones, las personas que han tenido una depresión viven con la inquietud de recaer.

Lo que viví entre 2009 y 2010 fue lo más duro y difícil. Tuve algún episodio parecido estando en Japón, por diferentes situaciones, pero no tengo esa incertidumbre de llegar a vivir algo más agudo. Te puedes encontrar con momentos que te generan un estrés muy alto o con situaciones familiares que no sabes gestionar, pero este tipo de experiencias te enseñan a anticipar o gestionar mejor situaciones que antes eran totalmente incontrolables.

¿Qué ocurrió exactamente?

En ese momento no me importaba mucho el nombre o el diagnóstico, sino que era una situación muy difícil. Requerí de profesionales, tanto de medicina psiquiátrica como de psicología. Esos fueron los dos puntos más importantes, y luego tuve la oportunidad o la suerte de seguir yendo a entrenar. El deporte y el fútbol a lo mejor no

eran lo más importante, pero sabía que eran una vía de escape para seguir avanzando.

En *La mente también juega* explicas que ibas al entreno, aunque solo fueran diez minutos, porque te ayudaba. Pero al mismo tiempo tu mujer, Anna, afirma que “el verdadero cambio se produjo cuando Andrés dejó el Barça”. Parece contradictorio: el fútbol como vía de escape y el fútbol como estresor.

Hay un momento en mi vida bastante traumático, que es cuando me voy a Barcelona con 12 años y mi familia se queda en Albacete. Ese momento me ha acompañado y a la vez me ha perseguido durante muchos años. Yo no diría que el fútbol me ha generado ese tipo de situaciones. Sí que conlleva, y más estando en el Barça y habiendo crecido ahí, todo tipo de presiones y responsabilidades. Te lleva a unos picos de autoexigencia fuera de lo normal, pero estuve preparado para eso, y cuando tuve más herramientas para solventar diferentes situaciones, eso me ayudó. Afortunadamente para mí, este episodio me ha ayudado a ser mejor, conmigo mismo y con los demás, y a conocerme mejor. Y estoy feliz de haberlo conseguido, porque mucha gente no lo consigue.

Separarse de la familia con 12 años debe de ser difícil, aunque sea para cumplir un sueño.

Como dice Inma [su psicóloga], tú eres, sin querer, el faro de tu familia. Todo gira en torno a ti y te haces adulto antes de tiempo. Yo entrenando era el más feliz, pero cuando volvía a La Masia, sobre todo al inicio, y tenía que irme a dormir o tenía que hablar con ellos por la noche, se me hacía un mundo. Más allá de eso, solo pensaba en el fútbol y en estudiar, nunca me salía de los raíles, y eso tiene cosas buenas y otras que van minando. Ahora hay muchos chicos y chicas que tienen la oportunidad de poder expresar todas estas sensaciones, y eso es un avance. En aquel momento, no teníamos tantas herramientas o conocimientos para que ese dolor no fuese tan punzante.



“Me siento afortunado porque con los años ha habido otros deportistas que se han puesto en contacto conmigo y me cuentan situaciones que están experimentando y yo les puedo ayudar”.



¿A eso te refieres cuando escribes que el mundo ha cambiado para bien?

En el ámbito del deporte y la salud mental, no hay más que ver cuántos deportistas o personas públicas se abren y expresan. Hace 10 o 15 años no existían tantos testimonios sobre personas que, como yo, hemos tenido la oportunidad, el privilegio, de hacer lo que nos gusta y estar bien remunerados, pero que no estamos exentos de vivir situaciones que no podíamos controlar.

Según tu experiencia, lo que nos pasa en la infancia condiciona mucho lo que nos ocurrirá en el futuro. ¿Lo tienes en cuenta a la hora de criar a tus cinco hijos?

No existe un libro que te enseñe cómo educar, y no hay más que ver a nuestros cinco hijos: cada uno es diferente. Lo único que intentamos es acompañarlos, y sobre todo que se comuniquen, que hablen, que no tengan miedo, que no sientan vergüenza. Y si en el cole o en sus equipos viven una situación u otra, darles ese soporte, porque creo que la comunicación es lo más importante. A partir de ahí, también les dices que la vida se trata de eso, de situaciones incómodas, a veces difíciles, pero que te tienen que servir para aprender y avanzar. Es difícil que tu hijo de diez u ocho años lo llegue a entender, pero a base de hablarlo esas cosas se te quedan en la cabeza. Quizá no es algo que te sirva para hoy, pero si en unos meses o un año te vuelve a pasar, seguramente en tu cabeza ya estará

interiorizado cómo tienes que solventarlo. Acompañarlos y estar a su lado. Poco más se puede hacer.

¿Tú tuviste ese acompañamiento de pequeño?

Nosotros, con mi padre y mi madre, a lo mejor no hemos sido de expresar mucho lo que sentíamos, pero supongo que aprendes a base de golpes. Cuando viví este episodio tan difícil, ellos también estuvieron hablando con Inma para saber cómo afrontarlo, porque a veces es casi más importante la gente que está alrededor que tú mismo. Ahora que soy padre, si me preguntan si dejaría a mi hijo en un lugar con 12 años, se me vendría el mundo encima, igual que se les vino a ellos. Pero al final tienes que actuar como crees que es mejor para tus hijos. A veces te equivocas, a veces aciertas. Pero bueno, eso es lo que se decidió y al final mereció la pena.

Escribes que “todo empieza después del que había sido el verano más exitoso de mi vida”. Fue en 2009, después de Stamford Bridge, de ganar la Champions, de superar una lesión que no te dejó jugar la final de la Copa. Y caes en una depresión.

Yo creo que cuando expones el cuerpo a situaciones altamente estresantes, donde tienes un compromiso fuera de lo normal y la exigencia requiere estar en un lugar como en el que estaba, cuando ese cuerpo para y se relaja, hay algo que explota. Muchas veces pasa que estás en tu día

a día y llegan las vacaciones y relajas el cuerpo, y “ostras, ¿qué me está pasando? ¡Si lo único que tengo que hacer es descansar!”. Me pasó un poco eso. Y ese momento puntual, que vino derivado seguramente de todo lo anterior, fue el punto de inflexión. Y no sé si la palabra es “agradecido”, pero sí estoy contento de que pasase y me sirviese para intentar sacar una versión mejor.

¿Mejor en qué?

Sobre todo mejor a la hora de controlar muchas situaciones que antes no controlaba. Mejor en saber poner límites. En saber que lo más preciado que tienes es el tiempo y que tiene que ser un tiempo de calidad para ti y para la gente que te importa. Pero tampoco tengo nada que recriminarme. Soy una persona que intenta vivir lo que le toca, encontrar soluciones a lo que se le presenta, sean difíciles o buenas, y a partir de ahí hay que intentar aprender, crecer y ser mejor. Me siento afortunado porque, con los años, ha habido otros deportistas que se han puesto en contacto conmigo y me han contado situaciones que estaban experimentando, y yo les he podido ayudar. Me encanta hablar del tema, me encanta ayudar cuando alguien sufre esa situación, porque sé que es súper desagradable.

En su momento, solo lo explicaste en casa, a Pep Guardiola, a tu psicóloga y a tu fisioterapeuta. ¿Qué te llevó luego a hacerlo público y escribir un libro?

Te diría que no lo sé. Recuerdo que fue en una entrevista en La Sexta, con Jordi Évole, cuando estaba en Japón. Surgió de forma natural. No es que tuviera ganas, pero quería contarlo, porque parece que solo explicas las cosas buenas que te pasan, cuando ganas títulos y demás. Y salió, sin buscar nada. Ya que prácticamente todo el mundo me conoce, pues que también sepan las cosas que me pasan.

¿Qué recomendarías a una persona que está pasando por la misma situación que tú en aquel momento?

No me gusta generalizar, pero sobre todo que verbalicen. Que comuniquen, hablen con la gente con la que tienen confianza y se pongan en manos de profesionales. Y les diría que es muy difícil, porque cuando estás en una situación así estás completamente vacío, sin control de ti mismo ni de las situaciones.

¿Y a la gente que está alrededor?

Que no moleste en la medida de lo posible. Porque ese afán de ayudar, de relativizar las cosas que pasan, se vuelve en contra, porque nadie entiende lo que tú sientes en ese momento. Mi familia, mi mujer y algunos amigos hablaron con Inma para que les orientarse en cómo ayudar. Fue un acierto, porque no me molestaban mucho [sonríe]. Recuerdo, por ejemplo, que estábamos comiendo con mis padres, y si me apetecía irme y levantarme de la mesa, me iba y no me cuestionaban. A la gente que está al lado, les diría que acompañen y que no intenten decirle al otro lo que tiene que hacer.

Hay gente que se siente culpable por no poder salir por sí misma de la situación.

No he tenido esa sensación de culpa. Siempre me he querido, me sigo queriendo y mi autoestima siempre ha estado por las nubes. Eso también me ha ayudado mucho. He confiado mucho en mis posibilidades, por eso no me ha dado miedo nunca enfrentarme a los retos que se me han presentado, prácticamente todos deportivos. Eso también es un desgaste mental, esa autoexigencia, pero nunca me lo he recriminado. Sí que llegó un momento en el que fui humilde y honesto conmigo mismo y dije “o me ayudáis o me voy a morir”. Y a partir de ahí todo ha sido construir, poner cositas positivas en el camino para volver a ser mejor. Vengo de una familia sin prácticamente nada, y toda mi vida ha sido un camino de esfuerzo y de enfrentarme a los retos que han venido. Creo que esa personalidad, que me viene de familia, me ha ayudado a afrontar muchos momentos difíciles.