



Texto de **Vanesa Valenti** // Fotos: **Fabián Marelli**  
19 de marzo de 2024



Cecilia Carranza Saroli creció con una filosofía que a veces repite como mantra: “Quien maneja el agua tiene un mundo más grande, ¿no? Porque todos sabemos que en el planeta hay un porcentaje muchísimo más grande de agua que de tierra”, suele decir como enseñanza de su padre.

Pero ahora, en Marsella, Francia, el mar no está tan placentero ni ella puede controlar nada. O sí, controla las emociones, no las deja salir. Le avisa a su

equipo a preguntar. Cecilia está sentada en el borde del barco y mira para abajo, para adentro, con los ojos llenos de lágrimas y una fuerza que se deja ver. No hay palabras. No hay razón. No lo va a decir. Hasta que lo dice: “No puedo”. Es el final de una competencia y el inicio de otra: la que libra contra ella misma. Tal vez la más desafiante.

Hasta los 37 años, los que tiene ahora, Cecilia Carranza Saroli, no se había planteado la posibilidad de ser vulnerable. Mucho menos de tener miedo o de poner en duda de lo que es capaz. La autosuficiencia y la autoexigencia, junto a la pasión por los barcos prácticamente desde que nació (compite desde los 6), fueron su combustible para construir una carrera impecable que la llevó a ampliar su mundo, a sentirse libre y a conocer la gloria máxima en su deporte.

En 2016, junto a Santiago Lange, se convirtió en la segunda mujer argentina en conseguir una medalla dorada en unos Juegos Olímpicos. Lo hicieron en la clase Nacra 17, en Río de Janeiro, y dejaron una estela tan grande en ese recorrido que el Comité Olímpico Argentino los eligió como abanderados para la siguiente cita, Tokio 2020 (realizados en 2021 a raíz de la pandemia). La aventura por la tierra del Sol Naciente no fue la que esperaban: ganaron la Medal Race, pero cuando la iniciaron ya era sin chances de subirse al podio otra vez. Aquello, fue pura lágrima para ella, que debió infiltrarse una y otra vez porque la espalda le estaba condicionando el rendimiento: prácticamente no se podía mover.

Hace un mes, la rosarina, olímpica en cuatro oportunidades y triple medallista mundial, le puso el punto final a ese calvario. Los dolores se acrecentaron por meses y meses y llegó a tener una calidad de vida condicionante de una acción tan simple como atarse los cordones de las zapatillas. La decisión fue bajarse (por tiempo indeterminad) del barco en el que simbólicamente pasó sus 37 años y con ello, de un nuevo sueño olímpico, París 2024, el que iba a encarar justamente con Branz, su nueva compañera en esta campaña.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Fue un proceso intenso, que le costó, que le cuesta y que le pone en jaque todo lo aprendido. Que la enfrenta con sus emociones, con las oscuridades y por qué no, con el alto precio que se paga en el alto rendimiento. La pelea con su cabeza no es solo suya, es probablemente la de muchísimos atletas que conviven con el molde de tener que ser superpoderosos cada mañana, porque solo así se puede ir en busca de los objetivos más grandes que se puedan soñar. Es también, la enseñanza de un mundo que solo comprenden ellos, pero que si se mira con atención se entiende: ¿qué más conlleva hacer algo con tanta pasión?

“O lo decís o nos matamos”, cuenta que se dijo en ese instante límite. Y lo hace en esta nota con LA NACION mientras se seca las lágrimas por eso que también llama frustración. Pero está tranquila. Entendió que intentar dominar el mar es válido, pero también aceptarse vulnerable. Su historia es un espejo.



### GLORIA.

En los Juegos de Río de Janeiro 2016, junto a Santiago Lange, Cecilia logró el oro en la categoría Nacra 17.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

**–¿Cómo estás a no tanto tiempo de haber tomado la decisión de comunicar que te bajabas de los próximos Juegos Olímpicos, con el impacto que eso generó?**

–Me gusta, está bien dicho. Decisión de comunicar, porque empezaba a escuchar tus frases y... Yo esto lo sé hace un tiempito, pero me costaba mucho aceptarlo y tomar la decisión. Aceptarlo era un paso para ayudarme, porque me parece que la aceptación de las cosas es clave para el bienestar. Si bien estoy en la misma situación que antes, estoy conmigo misma más tranquila, como ya pudiendo decir: ‘Bueno, esto ya no es una realidad para mí’ y ya puedo poner el foco en otras cosas o posibilidades. Me sentía constantemente con malestar.

**–Ponerlo en palabras es escucharse, aunque sea escribiéndolo como en tu caso y publicando el comunicado en redes sociales, ¿fue un gran alivio?**

–Sí y es lindo comunicar porque hay mucho aprecio de parte de la gente: familiares, amistades, personas que han seguido mi carrera deportiva desde que tengo 16 años. Es lindo compartir los pasos, no solo los buenos, sino también los que de repente no lo son tanto. Las cosas que generan un poco de tristeza, como también las que generan alegría. Hacer parte de este proceso, que por ahí tiene más angustia o frustración, a toda esa gente también te da fuerza. Fue hermoso ver como tantas personas conocidas y otras que no, me dieron cariño.

**–¿Sentiste empatía en esas respuestas? Había muchas personas anónimas, pero también deportistas de alto rendimiento. Sin embargo, hubo un denominador común: entenderte.**

–Todas las personas, en definitiva, te entienden. Incluso más de lo que vos misma te entendés. Porque las exigencias personales hacen que una sea más comprensiva con la dificultad de otra persona que con la propia. A quienes somos muy exigentes se no



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

mayor o menor medida, aparece la empatía. Desde afuera es más fácil, en mi caso soy menos juzgadora con otros que cuando algo me pasa a mí y me peleo porque debería haberlo hecho de otra manera.

**–Personajes muy grandes e influyentes del deporte argentino te escribieron de inmediato: Gabriela Sabatini, Paula ‘Peque’ Pareto, el propio Santiago Lange, Germán Chiaraviglio... ¿Qué te genera?**

–Sí, eso va surgiendo porque el equipo Olímpico Argentino es una especie de familia. Por ejemplo, con Gaby Sabatini yo empecé a relacionarme en los Juegos Olímpicos de la Juventud de Buenos Aires 2018 (fueron atletas Role Model), que para mí fueron muy lindos porque nos unieron mucho a todos los deportistas y se disfrutó mucho, y desde ahí quedó una linda amistad. Sobre todo a nosotros, los navegantes, nos pasa que siempre estamos muy alejados y nos cuesta más la relación con otros colegas. Pero bueno, el tema de la Comisión de Atletas, el tema de estar unidos para poder mejorar el deporte en nuestro país va generando que nos relacionemos y que vayamos compartiendo algo más afuera de lo que es la cancha.

**–Ella justamente es un caso emblemático de poner un límite siendo muy joven (se retiró a los 26 años). Más allá de todo lo que logró también fue el precio de haber convivido con las presiones, las exigencias propias y las externas...**

–Siempre el tema del retiro es un retema. Y bueno, si a ella le tocó irse joven, aunque no diría que le tocó, sino que lo eligió, para mí es revalioso. Porque es muy difícil salirte del deporte y sobre todo salirte con tanto talento, con tantos buenos resultados, es muy vicioso y siempre querés más. Miro el caso de Gaby y me genera admiración. Seguramente, no sé, habría que preguntarle a ella, habrá sido un proceso duro porque creo que todo proceso del estilo tiene que ser complejo, pero lo veo de afuera y me parece muy valioso. Tan joven, haber enfrentado eso, salido de la escena...



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

## como amiga?

–Seguramente hablamos algo, pero poco. Sobre todo, compartimos salidas en bicicleta, varias cosas juntas, pero más que nada hablamos de la vida.

## –¿El retiro es una palabra que asusta?

–Depende para qué personas, para mí es una palabra que merece respeto porque hay que prepararse de algún modo para esa situación. Es algo que siempre tuve en mente. Una de las deportistas que admiro desde muy chiquita es Luciana Aymar y veía que ese era un proceso que le costaba, que le costó. Y esto no lo digo juzgando, para mí es lógico que te suceda eso. Siempre la miraba y decía: “Qué difícil debe ser llegar a eso”. Fue el ejemplo que me ayudó a abrir los ojos y a pensar: “Che, hay que prepararse para eso porque es muy duro”. Es muy duro sentir tanta pasión por algo, dedicarle toda tu vida y que un día no esté más. Supongo que también le pasa a Rodríguez Sociedad Anónima que un día baja la persiana de su empresa o negocio. Lo que pasa es que a las personas que hacemos deporte quizás nos sucede a más temprana edad. Para mí ella fue como un abrir de ojos, la miraba y sentía desde afuera que sufría esa situación.

## –Y que no te pase...

–Siempre quise prepararme para eso y hoy está pasando que yo no sé cuál es mi futuro en el deporte. Sé cuál es mi presente: que hoy no puedo hacer alto rendimiento. Ni quiero, porque no quiero seguir lastimándome. Y me doy cuenta de que se me está haciendo más difícil de lo que yo esperaba. Alguno podría decirte que al menos vos no decidiste retirarte, que el límite te lo está marcando tu cuerpo. Sí, es cierto, pero yo pensaba que podía ser más fácil. Bueno, no lo está siendo.



Inicio



Buscar



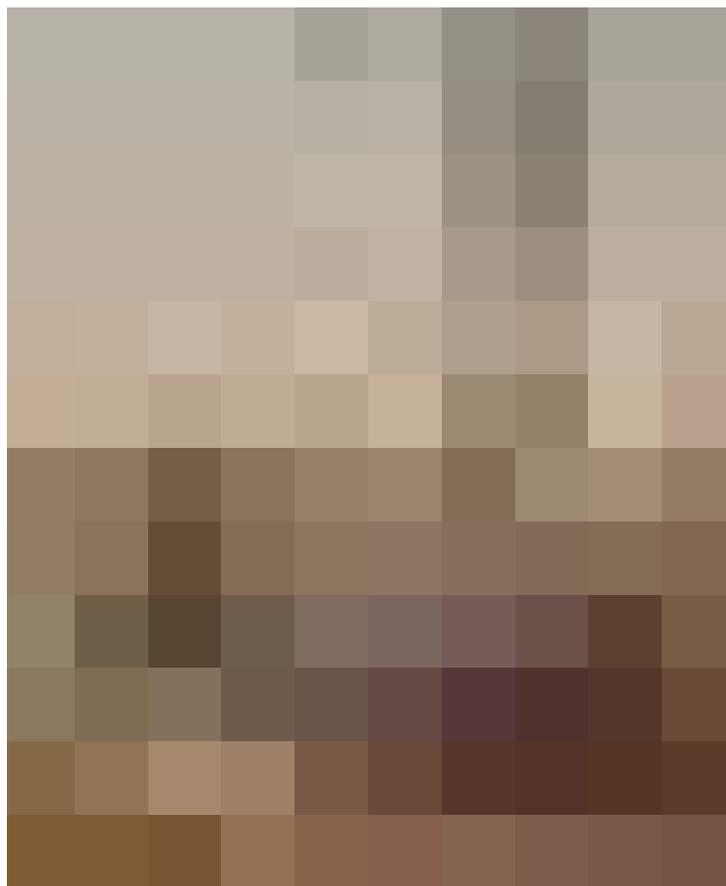
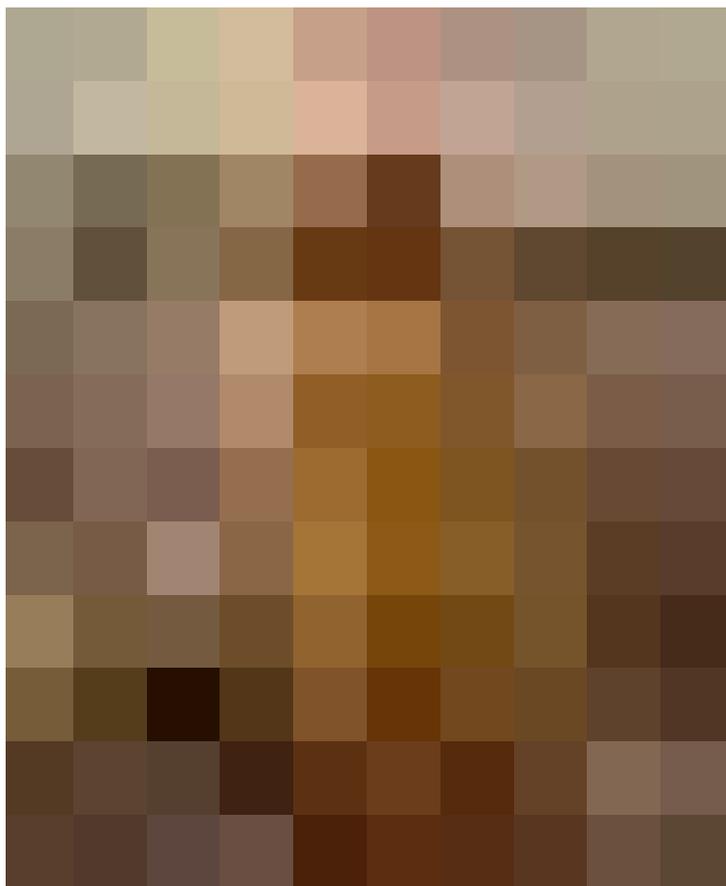
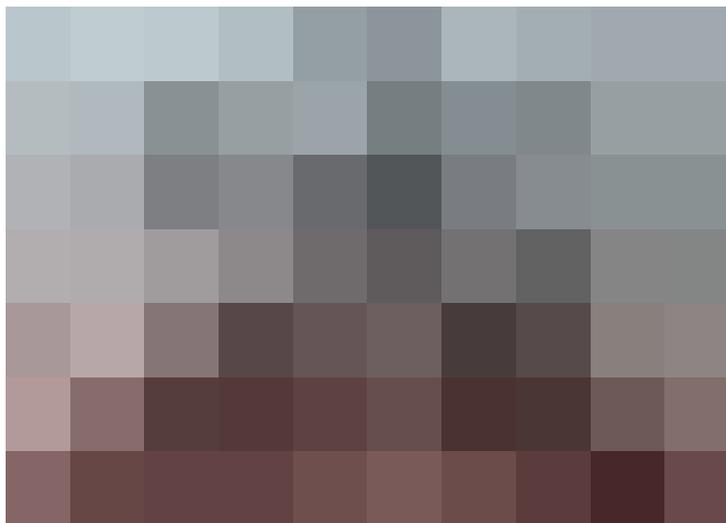
Secciones



Mis Notas



Perfil



### VOCACIÓN MARINERA.

Cecilia se crió en Rosario y desde chica sintió pasión por el agua

**–¿Pudiste desentrañar por qué lo sentís tan duro?**

–Había mucha ilusión con el proyecto que estábamos armando con Sol (Branz), era muy lindo. No puede ser en este momento y eso obviamente genera frustración. Se



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

todas mis rivales navegando. Es como que... No es fácil, son duelos y yo soy la primera en no tener paciencia conmigo misma, me enojo por no poder. Nos resultan muy difíciles estas cosas a los deportistas, para mí siempre fue como muy fácil decir: “Dejo todo de lado y el foco es en esto, en el objetivo”. Entonces, quizás las angustias no tenían lugar porque yo estaba con mis objetivos. Es necesario ese mecanismo para poder ponerle el cuerpo de la manera que hay que ponerle al deporte alto rendimiento. Ahora, experimentar el no poder dejar de lado esas angustias para ponerle foco a otras cosas o simplemente disfrutar, es algo que no estoy pudiendo lograr.

### **—¿La cabeza a veces se pone un poco tortuosa?**

—Sí, por eso creo que es momento de aceptar: “Ya no es, deja de luchar contra esto”. Contra la corriente es difícil, ¿viste? Porque por más que yo mañana mágicamente me levante y no me duele la espalda, llegar a París 2024 con las ilusiones que teníamos con Sol, ya no es una posibilidad. Sí, podríamos llegar así a los ponchazos, claro, pero no es la idea.

### **—¿No te daría lo mismo, en unos quintos Juegos, ir por ir?**

—Exacto. Por supuesto que después hay que pelearla, pero llegar y hacerlo con la tranquilidad de que estás bien preparada es una cosa. Igualmente, ese es un caso hipotético que no es el mío. Hoy me costó llegar a tiempo a esta nota porque cuando me levanto tengo un dolor de espalda que todo me cuesta tres veces más. No, diez veces más. El agacharme, ponerme las zapatillas.... Entonces, no es real ni lógico seguir pensando y dándole vueltas al tema de querer subirme al barco. Hoy ya no.

### **—¿Qué tan aliviador es pensar que no llegás porque te retira o te detiene el cuerpo y cuán desesperante ver que se te acerca, por ejemplo, un objetivo al que no llegás porque el físico justamente dice “no”?**

—Es así tal cual lo decís. Pero está en mí. O sea, yo soy la única responsable, solo yo puedo cambiar hoy mi realidad, el lugar en el que me estoy parando y ponerme en el



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

en arquitecta y empezar a construir o diseñar algo nuevo, está en mis manos. Así que, acá estamos, transitando el duelo, la tristeza y esperando ansiosa dar más pasos.

### **–¿Cómo fue este proceso con Sol? Porque la decisión es tuya, pero ella también se vio afectada.**

–El barco no funciona con una sola persona. En los entrenamientos yo me sentía muy mal, en el día a día. Tenía un montón de otras cosas muy positivas mi presencia, pero como que constantemente había (por el físico) una limitación a la hora de entrenar, hasta que dije: “Basta, me bajo el barco y me tengo que recuperar”. Fue muy duro decirlo, difícil para el equipo, pero en especial para Sol. Para mí estos proyectos son muy de los deportistas, sobre todo en nuestro deporte, si vos no llevas adelante tu proyecto nadie lo va hacer. Fue lo más duro de aceptar. Fue un proceso largo y por suerte hay juveniles con sueños. Apareció Julia Pantín (ocupó su lugar) que es una chica divina que tiene un montón de alegría, de ganas y tiene una espalda sana (risas). Con Sol tenemos una muy linda relación, una amistad, vivimos muchas cosas y aprendimos otras. Eso es para siempre.

### **–¿Cuál fue el punto de inflexión?**

–Fue en el último día del Preolímpico 2023. Había mucho viento, salimos a navegar, teníamos que correr tres regatas. Con esto de mi espalda empecé a perder la confianza los días de viento por la gran limitación física que tenía. El barco, y este que además es un barco muy demandante físicamente, te exigen estar bien para dominarlo. Si no estás al 100%, el barco te domina a vos. Salimos, estábamos navegando de popa hacia el campo de regatas, el rumbo más exigente, que requiere más destreza física y más fuerza, más potencia, cuando empecé a sentir que no podía. No podía dominar el barco, había mucho viento y por mi debilidad física nos íbamos a pegar un palo que nos íbamos a lesionar. Me empecé a pelear conmigo, porque no podía manifestar que no podía. Hasta que en un momento pensé: “O lo decís o nos matamos, porque estás en un estado de irresponsabilidad”. Entonces le



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

entrenadora, Giulia Conti, y nuestro preparador físico, Jorge Gonzales Guede. Yo sentía que no podía enfrentar el día, pero a la vez no podía decir: “No puedo”. Y todos en el equipo: “Ceci, ¿estás bien? Si necesitás que volvamos no pasa nada”. No podía a pesar de tener el aval, no es que nadie me estaba negando volver, seguía así, sin poder decir que necesitaba volver a tierra, que no podía enfrentar el día. Esa frase para mí nunca fue una posibilidad.



### CARRERA.

Cecilia fue a sus primeros Juegos Olímpicos en Beijing 2008, en los que compitió en la categoría Laser radial

**–Negada y cerrada totalmente. ¿Cómo lo resolviste?**

–Esto puede sonar flashero, pero cuando yo estoy en el agua siento que mis amigas



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

diciéndome: “Cecilia, aceptá, no luches más”, ahí las gaviotas se me pusieron delante. Me fueron a ayudar a verbalizar. Y lo pude decir: “Necesito volver, no puedo”. Volvimos.

### –¿Ahí finalmente paraste con los entrenamientos?

–Lo próximo que teníamos eran entrenamientos y el Mundial de la Haya, que fue lo último que hice, clasificatorio para los Juegos. Ahí nuestra entrenadora nos cambió un poco la planificación y dijo que teníamos que tener más tiempo de descanso. Me enojé: si no podíamos dominar el barco cómo íbamos a no salir a entrenar. Me agarraron las locuras de la hiperexigencia, pero obviamente que ella tenía razón, había que darle un descanso a la espalda. A pesar de ello, estando en el descanso me quedé dura de nuevo, cuando estaba descansando. Era como una manera de autoboicotearme: “¿Ves?, ¿Ves que no podés estar descansando porque si no te quedás dura?”. Continuaron las dolencias, de la misma manera que venían en los últimos dos años, pero yo ya escuchando. Era un círculo vicioso: cada vez podía hacer menos entrenamientos físicos, más debilidad y el barco te necesita fuerte.

### –¿Qué te diagnosticaron?

–Por un lado, tengo hernia y pinzamientos lógicos. Pero también tengo las vértebras inflamadas y creo que eso es lo que más dolor me generaba. Y bueno, hoy no me subo al barco desde el Mundial que terminó mediados de agosto de 2023 y recién en este diciembre, enero, empecé a sentirme un poquito mejor. La impaciencia que tenemos los que hacemos deportes es de no creer. ¿Cómo pretendés que tu cuerpo sane todo el machaque o la paliza que le diste durante 20 años?

### –¿Lo que te pasa es producto de alto rendimiento?

–A ver, hay gente que no hace alto rendimiento e igual está mal de su espalda. A mí lo que me parece loco es cómo pretendemos siempre seguir con la mentalidad de: “Esto se tiene que solucionar ya”.



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

## que pedir a alguien que te ate las zapatillas?

—¿Sabés qué? Eso también hace que a las malas las pases muy sola. Porque no podés aceptar estar mal o pedir ayuda, es muy difícil. Igual, creo que es un mal de todas las personas. En términos generales pasa mucho, como también pasa, que nos da miedo acompañar el malestar. Es mucho más fácil acompañar la alegría que el malestar, porque es tan duro meterte en la angustia que hasta acompañar es como que da miedo, no sabés como hacerlo. Por eso me parece, incluso, que cuando las personas estamos pasando por un mal momento son menos las que se acercan. Y también, obviamente, cuesta pedir ayuda.

### —Se aprende de lo recorrido.

—Hace poco pasamos una situación muy difícil con mi pareja, en la que prácticamente estuvimos solas. Soy muy observadora, me gusta mucho mirar cómo nos comportamos, qué cosas nos pasan. ¿Y viste? Como que son muy poquitas personas, contadas con la mano, que cuando estás ahí aparecen. Hoy hay mucho teléfono y mucho de 'sí necesitás algo decime'. Y cuando una persona está mal es difícil que te llame.



Inicio



Buscar



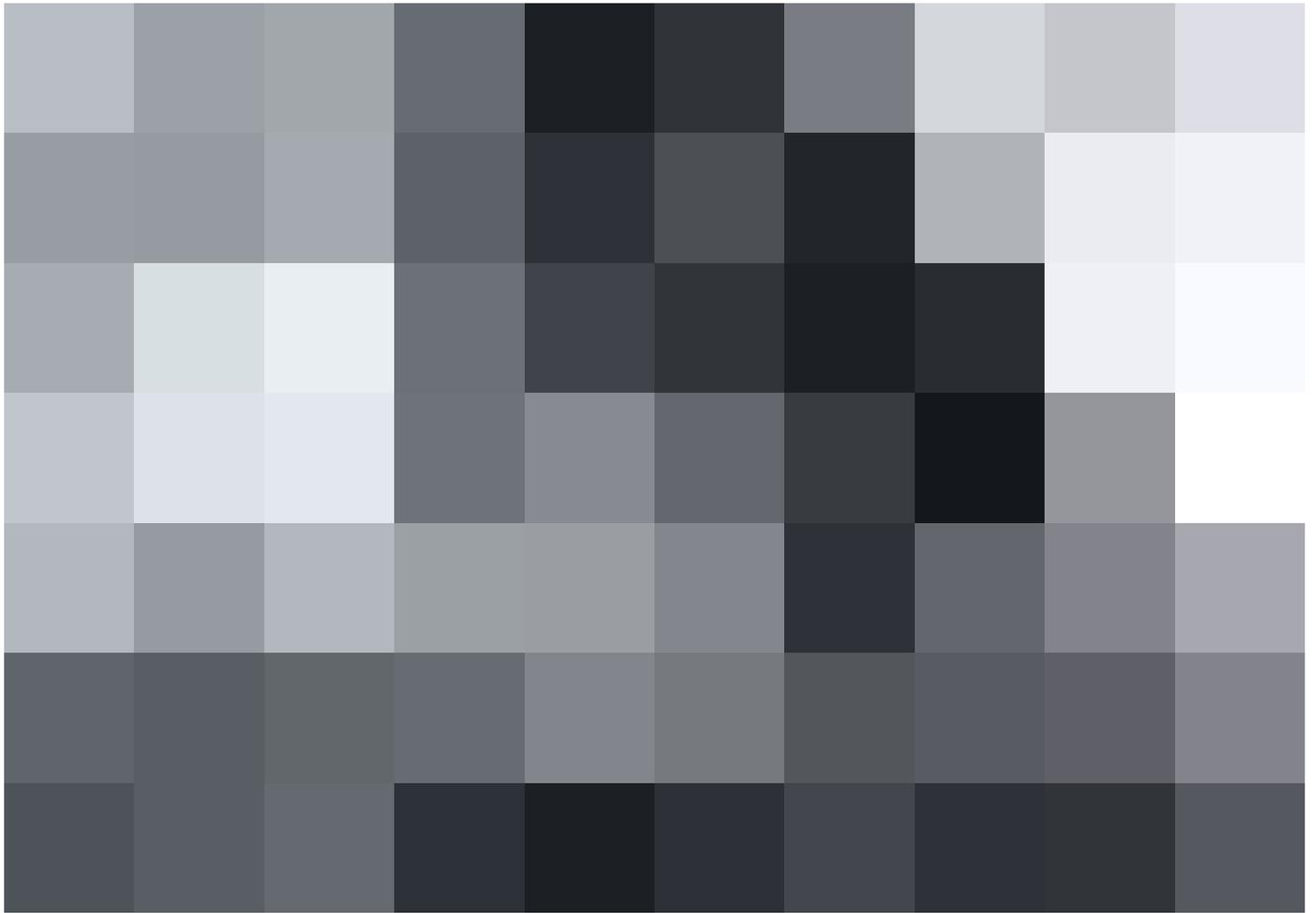
Secciones



Mis Notas



Perfil



Inicio



Buscar



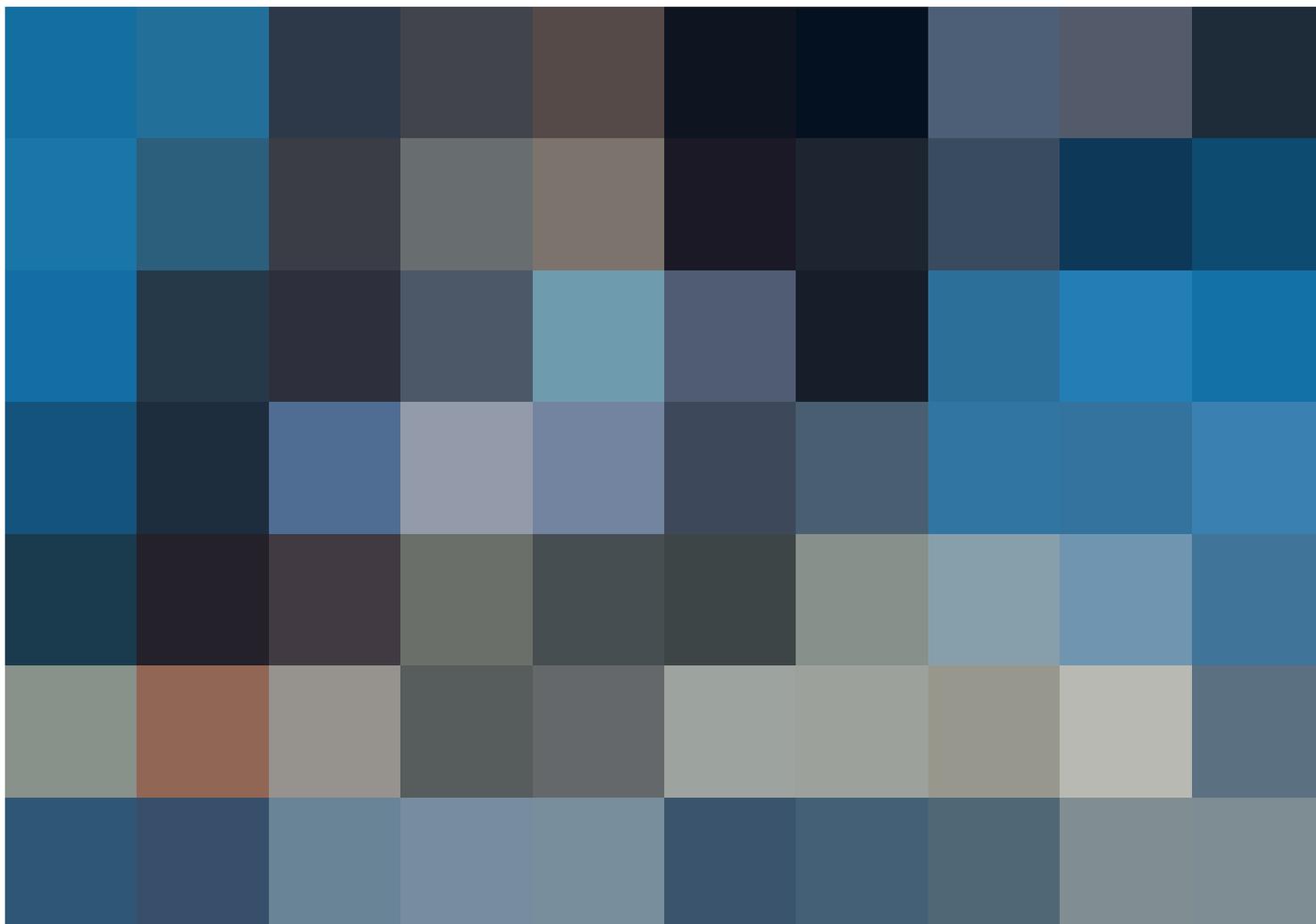
Secciones



Mis Notas



Perfil



### LÍMITE.

Su último objetivo era competir en París 2024 en la categoría 49er FX, junto a Sol Branz, pero las lesiones la obligaron a bajarse del barco

**–Hoy París 2024 no es una posibilidad. Igualmente, ¿estás tranquila con la carrera que hiciste hasta acá?**

–Sí, si lo miro objetiva y racionalmente no me puedo quejar de nada, tengo que felicitarme porque todas las cosas que me fui planteando y deseando las pude ir cumpliendo. Si observo para atrás a esa chiquita de Rosario... “Guau, todo lo que lograste”. Con la cantidad de obstáculos que hay en el medio, ¿no? Lo más difícil es seguir a pesar de las trabas, eso es lo que te hace la diferencia. Sabemos que llegar a lo más alto del deporte desde la Argentina no es fácil. Menos desde el interior de la



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

Entonces, eso hace que la deserción en las mujeres sea mayor y tenés que estar muy loquita para decir: “Bueno, yo no sé de qué voy a vivir, pero yo a este sueño lo voy a cumplir”. Y para cumplirlo te tenés que tirar a una piletta que no sabés si está llena o vacía. Y que si te quedás a la mitad es difícil.

### –¿Por qué?

–Porque de verdad tenés que estar entre los mejores del mundo para vivir más o menos bien del alto rendimiento. Igualmente pude lograr todas las cosas que fui deseando, no pude ser campeona mundial de una categoría olímpica y eso es lo único que me queda pendiente. Eso en cuanto a resultados, que en definitiva es de lo que depende nuestra actividad. Después, hay otras cosas mucho más valiosas que gané y obviamente hago el comentario de lo que me faltó porque estoy hablando de mí, como decíamos recién de los niveles de autoexigencia. O sea, a las Leonas, que fueron mi gran inspiración cuando yo era chica, deseo verlas campeonas olímpicas, pero desde un lugar de amor y de cariño, porque la historia del hockey argentino lo merece. Pero está todo bien con que eso no suceda.

**–Roger Federer se retiró sin la medalla olímpica dorada de singles y ganó absolutamente todo lo demás... Luciana Aymar también. Y si ves, son dos deportistas a los que se considera mejores de la historia en lo suyo.**

–Es que sí, todo al final depende de dónde nos paramos. Es por eso que yo también hoy estoy como enojada conmigo por estar así. Si tengo tanto positivo y si el vaso está mucho más lleno que vacío, por qué uno toma lo vacío. Si tiene todo de todo. Y creo que está bueno hablar de esto porque en algún punto nos pasa a la mayoría y hay una diferencia muy grande en el bienestar que eso implica.

**–¿Cuándo decís que ganaste más allá de los resultados hablás de tus cuestiones personales? Por caso, hablar de tu homosexualidad y ayudado a otras personas.**



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil

sea a una persona ya es un montón. Tristemente, aún hay mucho camino todavía por recorrer en lo que a mí me atraviesa, por ejemplo, vivir en esta sociedad como homosexual. Haber podido hacer un clic en mi cabeza y decir: “Che, mi historia puede ayudar a otros” para mí fue muy importante, porque miro para atrás y veo que, por hablar, por decir y por involucrarme pude ayudar a otros. Eso es lo más lindo que te pueda dar el deporte. Ayudar a alguien es todo y hace también que todo cobre otro sentido.

Conforme a los criterios de  **The Trust Project**

[Más información](#)

#### CRÉDITOS

EDICIÓN PERIODÍSTICA: **Nicolás Cassese** [@nicassese](#)

EDICIÓN FOTOGRAFICA: **Anibal Greco** [@anibalgreco](#)

EDICIÓN GRÁFICA: **Andrea Platón** [@aplatton](#)

#### COMPARTÍ



COPYRIGHT 2024 - SA LA NACION | TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

## Enviá tu comentario

[Ver legales](#)



Inicio



Buscar



Secciones



Mis Notas



Perfil