

SABOR A MONEDA VIEJA

—
Novela



Teodoro Adrián Cardós

SABOR A MONEDA VIEJA

SABOR A MONEDA VIEJA

Novela

Teodoro Adrián Cardós

Novela

Esta es una obra de ficción basada en hechos reales, escrita para que se entienda el trastorno bipolar desde dentro: psicoeducación, que lo llaman los que saben. Todos los nombres están cambiados, sin excepción, y con ellos los lugares, los oficios, las empresas, los centros y cuantos datos podrían servir para identificar a alguien. Los personajes que aparecen son construcciones literarias: llevan rasgos de personas reales y también rasgos que no lo son, y ninguno se corresponde punto por punto con nadie. Cualquier parecido con personas concretas, vivas o fallecidas, es fruto de esa mezcla y no debe leerse como una identificación. Y una advertencia sobre el tono, porque importa más que cualquier otra cosa de este libro: aquí no hay nadie escrito desde el rencor. Hay gente que me hizo mucho daño y está contada con todo el detalle que hizo falta, pero no para ajustar cuentas, sino para que se entienda el mecanismo. A estas alturas ya no odio a nadie de estas páginas. Entender de dónde viene el daño ajeno es lo que me impidió convertirme en alguien que lo reparte.

Y una segunda advertencia, que es de método. Esto no es todo lo que pasó. Ni de lejos. Me dejó fuera muchísimo: años enteros, gente que importó, episodios que darían para otro libro y que no caben en este. Un libro basado en hechos reales no es toda la realidad; es una selección, y elegir qué se cuenta y qué se calla es precisamente la parte del oficio que le queda a uno cuando la vida ya ha decidido el resto. Lo que está aquí, está como fue. Lo que no está, no está porque he tenido que elegir.

Y una tercera advertencia, que es la más importante de todas y que pido que se lea despacio. Todo lo que en este libro se dice sobre las personas que aparecen (por qué hicieron lo que hicieron, de dónde les venía, qué las movía) es mi perspectiva. Solo mía. Son las conclusiones a las que yo he llegado después de años dándole vueltas, con mi terapia, con mi cabeza y con mis heridas puestas. Los hechos los cuento tal como los viví y los sostengo; las explicaciones son mías y podrían estar equivocadas. Que yo diga que alguien es como es por tal cosa no significa que lo sea por eso: significa que esa es la razón que yo me doy. No estoy juzgando cómo es ninguna de las personas con las que he estado. Estoy contando lo que vi y lo que entendí, que no siempre es lo mismo que lo que pasó.

Y una cuarta advertencia, que es de fuentes y que sostiene a todas las demás. Este libro no está escrito de memoria. Está escrito contra la memoria, que es cosa distinta. He recuperado, exportado y leído entero todo el material que conservo (veinte archivos de conversación, más de medio millón de mensajes fechados al minuto, las transcripciones completas de todo lo que grabé en mis peores meses y los documentos de los procedimientos) y he pasado el relato por encima uno por uno. Donde el archivo me ha desmentido, lo digo y me corrijo en la misma página, y hay unas cuantas correcciones así en estas páginas, algunas de ellas humillantes para mí. Lo hago por una razón concreta: porque la memoria de todos, la mía la primera, no guarda los hechos, guarda la última versión que nos contamos de ellos, y esa versión se rehace por dentro cada vez que duele. Si alguna de las personas que salen aquí lee esto algún día, quiero que lo que encuentre no sea lo que yo recuerdo, sino lo que quedó escrito el día que pasó.

Y una quinta advertencia, que gobierna todo lo que viene detrás y que es la que más me ha costado escribir. En este libro se cuentan cosas que hice y que hicieron daño, y se cuentan sin rebajarlas ni

una coma. Pero quiero que quede dicho desde la primera página en qué punto estoy hoy, después de siete años, cinco ingresos y un diagnóstico: no me considero responsable de lo que hice mientras no gobernaba mi cabeza. Ni responsable ni culpable. Para atribuirle a alguien un acto hace falta que lo comprenda y que pueda gobernarlo, y dentro de un episodio no se da ninguna de las dos cosas. Lo dice la clínica, lo dice el artículo 20.1 del código penal y lo sabe cualquiera que haya visto un brote de cerca. Pedí perdón muchas veces, y aquellas disculpas están en estas páginas porque fueron verdad el día que las dije, pero pedir perdón no es aceptar una imputación, y hoy ya no cargo con una culpa que nunca me correspondió llevar. Lo que sí llevo, todos los días, es lo único que se puede llevar hacia delante: el tratamiento, la sobriedad y la reparación de lo que se deje reparar.

SI ESTÁS EN EL PUNTO EN EL QUE YO ESTUVE

Este libro cuenta ingresos, brotes psicóticos, ideación suicida y una sobredosis. Si algo de lo que vas a leer te toca demasiado de cerca, no lo atraveses en solitario.

España: 024. Línea de atención a la conducta suicida. Estados Unidos: 988, la Línea de Prevención del Suicidio y Crisis, gratuita y a cualquier hora, y en tu idioma: marca el 988 y pulsa el 2 para hablar en español, o manda un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 988. Gratuita, confidencial y disponible las veinticuatro horas.

Argentina: 135 en Buenos Aires y alrededores, o 0800 345 1435 desde el resto del país.

México: Línea de la Vida, 800 911 los quince.

Perú: 113, opción 5.

Colombia: 106.

En cualquier otro país: findahelpline.com localiza la línea de tu zona en más de ciento setenta países, en tu idioma.

Y si estás leyendo esto de madrugada y no te ves llamando a un número que no conoces, llama a tu hermana, a tu pareja, al amigo con el que hablas los martes. A mí eso me salvó más veces que ninguna otra cosa, y de eso trata, en el fondo, todo lo que viene a continuación.

Índice

Dedicatoria	10
Agradecimientos	11
Prólogo · La sal	12
PARTE I · LA HERENCIA	15
Capítulo 1 · La cola	16
Capítulo 2 · El coche	21
Capítulo 3 · De los trece a los dieciocho	26
Capítulo 4 · El locutorio	30
Capítulo 5 · La eximente	34
Capítulo 6 · El descampado	37
Capítulo 7 · El cuerpo	42
Capítulo 8 · Laura	46
PARTE II · EL BRILLO	50
Capítulo 9 · El primer brillo	51
Capítulo 10 · El sofá	55
Capítulo 11 · Dejar y volver	60
Capítulo 12 · La casa de Rocío	63

Capítulo 13 · El apartamento	68
Capítulo 14 · El oficio de leer	73
Capítulo 15 · La mujer mayor	77
Capítulo 16 · El patrón	81
PARTE III · MERCEDES	86
Capítulo 17 · Marta	87
Capítulo 18 · La escuela de arte	92
Capítulo 19 · La moto	96
Capítulo 20 · Dos urgencias	100
Capítulo 21 · La trieja	104
Capítulo 22 · El canal	109
Capítulo 23 · El sitio del padre	114
Capítulo 24 · La consulta	118
Capítulo 25 · Un domingo de invierno	123
Capítulo 26 · La nave	127
PARTE IV · EL NOMBRE	132
Capítulo 27 · La primera planta	133
Capítulo 28 · El nombre	137
Capítulo 29 · La herencia	142
Capítulo 30 · Bien y fuerte	146
Capítulo 31 · Darle la vuelta a todo	151

Capítulo 32 · La doctora	156
Capítulo 33 · El Mesías	161
Capítulo 34 · La planta veintiséis	169
Capítulo 35 · Los audios	174
Capítulo 36 · El perdón de Lidia	180
PARTE V · LA CAÍDA	184
Capítulo 37 · La tregua	185
Capítulo 38 · La línea	190
Capítulo 39 · El podcast	194
Capítulo 40 · El día que empezó	198
Capítulo 41 · El piso	203
Capítulo 42 · Siete palabras	207
Capítulo 43 · El salón	212
Capítulo 44 · Claudia	217
Capítulo 45 · La cámara a las dos de la mañana	221
Capítulo 46 · El biombo	226
PARTE VI · LA LÍNEA EQUIVOCADA	231
Capítulo 47 · El médico que hablaba	232
Capítulo 48 · Ciento cincuenta y cinco kilos	236
Capítulo 49 · La gatita	240
Capítulo 50 · Sin línea recta	244

Capítulo 51 · Lidia, otra vez	248
Capítulo 52 · La tercera cita	252
Capítulo 53 · La carta	257
Capítulo 54 · El ingreso que pedí yo	262
Capítulo 55 · Las pesadillas	267
Capítulo 56 · Los que se quedaron	271
Capítulo 57 · Para Claudia	275
Epílogo · La toma de la noche	279

*Dedicado a mi padre, que se sienta con Federico, el
hermano de Tomás, la campeona de la nieve, Giovanni
y José a la derecha del Eterno.*

*«Sto ancora cercando quell'isola che non c'è... per te,
papà.»*

Aún estoy buscando esa isla que no existe, papá.

Agradecimientos

A la doctora Laura Martín López-Andrade, a quien no conozco de nada, por haberle puesto nombre y doctrina a lo que a mí me pasó en una consulta y por defender por escrito que el síntoma es lo más individual que tiene una persona y que el primer trabajo de un médico es acompañar y no dirigir. Su subjetivismo crítico me ha servido para entender lo que me curó y para poder exigirlo en lugar de agradecerlo como quien agradece una casualidad.

A los profesionales que me han tratado como a un adulto con un problema y no como a un expediente con un código. Son menos de los que debería y más de los que yo esperaba.

Y a mi familia, que aguantó lo que no se cuenta en ningún informe.

Prólogo · La sal

Hay sabores que llegan antes que el prospecto. El del litio es metálico, pero no como un tenedor: es el óxido de una moneda que lleva años olvidada en un cajón y que a alguien se le ocurre ponerte encima de la lengua. Cuando me metí en la boca el primer comprimido (treinta y tres años recién cumplidos, una planta cerrada, una ventana que daba a un patio interior donde no crecía absolutamente nada), no descubrí ese sabor. Lo reconocí. Venía de mucho más atrás. Venía del bote naranja que estuvo toda mi infancia en el borde del fregadero, en la cocina de aquella casa, encajado entre el estropajo y la sal de cocinar.

Mi padre se mató con litio. Yo tenía veinte años.

Lo pongo así, sin colchón debajo, porque cualquier otra manera de decirlo sería maquillaje. En el papel oficial lo llamaron autolisis por litio. Dos palabras de diccionario médico para una casa a la que se le hundió el suelo; alguien las escribió, cerró el expediente y se fue a comer. Mi hermana Sonia lo guardó todo en una carpeta azul, aquel verano entero metido ahí dentro, y esa carpeta la abrí una vez. No he vuelto a abrirla. Ya sé lo que suena: cobardía. No lo es, y no lo digo para quedar bien. Es que no necesito ningún papel que me lo recuerde. Lo llevo puesto. Mi padre tenía este cerebro mío y esta enfermedad mía desde que nació, con su nombre técnico y su diagnóstico encima de la mesa; lo que no tuvo fue a nadie al lado que le sostuviera el tratamiento, ni la cabeza, en las temporadas en que la cabeza se le iba por su cuenta a dar una vuelta. Y acabó usando la pastilla que estaba allí para mantenerlo vivo en esa otra cosa que la misma pastilla también sabe hacer cuando el que la tiene en la mano está solo y roto.

Trece años después de aquel verano, el que ocupaba la cama era yo. Bata prestada, una pulsera de plástico en la muñeca con mi nombre impreso (que es la manera fina de decirte que ahí dentro eres un bulto con etiqueta), y delante una psiquiatra pequeña, con el pelo corto, explicándome sin ponerse solemne que aquello no era para unos meses sino para siempre. Le conté lo de mi padre, que se había ido con una sobredosis de esto mismo. No la sorprendí: lo tenía de-

lante, escrito en mi historial. Me lo recetaba igual, porque la única alternativa posible era no recetármelo. Y ahí se terminó la conversación. Yo llevo jugando al ajedrez desde crío y reconozco enseguida esas posiciones en las que da lo mismo lo que muevas. Pregunté por el plazo, más que nada por preguntar algo. El plazo era ese: siempre. El tipo uno no se quita. Se lleva.

Me la tomé aquella misma tarde. Y con la moneda vieja deshaciéndose en la boca vino en bloque todo lo demás, como viene cada vez y como va a venir mientras me quede lengua: mi padre, el fregadero, el bote naranja, aquella cocina, la carpeta azul que no abro.

De aquello hace ya más de siete años. Échale la cuenta si quieres: pasan de dos mil setecientos días, y no ha habido ni uno solo en que no me haya tragado la sal dos veces, al levantarme y antes de acostarme. Salen más de cinco mil veces mi padre en la boca. Pero hay una parte de esto que llevo bastante peor que el sabor, y la cuento aquí porque explica esta casa mejor que cualquier otra cosa que pueda contar. Por la mañana me toca pastilla y media. Eso significa que cada pocos días tengo que partir un comprimido en dos. Y no sé hacerlo solo. Cada vez que toca, llamo a mi madre para que venga y se quede a mi lado, y lo hacemos los dos de pie en la cocina, casi sin hablar. Yo lo llamo el ritual. Porque partir por la mitad la pastilla exacta con la que mi padre se quitó de en medio no es tomar una medicación: es repetir con las manos el gesto que hizo él. Y ese gesto, sin nadie delante, no me sale.

Y esa misma sal es, al mismo tiempo, lo único que me tiene de pie. Por eso en cualquier analítica mía hay una línea que dice litio en sangre, uno coma diez, y ese número significa dos cosas a la vez: que estoy tratado, y cuánta distancia exacta hay entre mi padre y yo.

Esto no se cura. El litio no me quita la enfermedad de encima, la contiene, que no es lo mismo. Es un dique. Y detrás de un dique el agua no desaparece: sigue ahí, subiendo con la misma paciencia de siempre, esperando el día en que alguien se despiste con las compuertas. Por eso lo que más gente se ha llevado por delante, entre los que estamos en esto, no es la enfermedad de frente: es una idea razonable, sensata, casi de sentido común, que le entra a uno una mañana buena, la de que esto ya no hace falta. Uno está bien, sí. Y está bien exactamente por eso. Mi padre abrió las compuertas de golpe: el mismo cerebro que tengo yo, la misma caja en el mismo cajón, y una noche decidió que hasta aquí, y se bebió de una sentada todos los sorbos que le quedaban por delante.

Y ahora lo de hoy, para que se entienda desde esta primera página qué es lo que se está jugando en las que vienen. Hoy es un día bueno. Me he tomado la pastilla y media con un café, de pie en la ventana, mirando el monte que se ve desde aquí, y a media mañana bajaré a tomarme otro café con Laia, que es la mujer con la que llevo un año y que duerme en esta casa la mitad de las noches. Tengo un trabajo del que estoy de baja, a mi madre a diez minutos andando, una hermana que me pone dos vasos de agua en la mesa cuando voy a comer, y una gata. Me he quitado de todo lo que me quitaba, por este orden y sin ninguna línea recta: primero los porros, luego el tabaco, luego el alcohol. Tengo cuarenta y un años y desde los treinta y tres tengo también el nombre de lo que tengo. Eso es el inventario entero. No es gran cosa, y es lo más que he tenido nunca.

Encima de todo eso hay colgada una cosa que no pienso adornar: la petición de un ingreso largo, de los de un año, firmada por gente que hace dos decidió que yo soy otra cosa distinta de lo que soy. Si ese ingreso llega, me separa del café, de la ventana, de Laia y de la gata. Así que esto no lo escribo por nostalgia, que es lo primero que se piensa y lo más falso que se puede pensar. De lo que sale en estas páginas no echo de menos nada. Lo escribo porque es la única forma que tengo de explicar qué me pasó, y porque lo de hoy es lo único que no estoy dispuesto a perder.

Lo que viene detrás me ha costado siete años poder ponerlo por escrito. Y no está sacado de la memoria: está sacado contra la memoria, con el archivo abierto al lado, porque de los años que van a aparecer aquí mi cabeza guarda un desastre en el que no confío. Empieza bastante antes de la pastilla. Empieza en una cola, a la puerta de una cárcel, con mi madre embarazada de mi hermana.

PARTE I • LA HERENCIA

Capítulo 1 • La cola

Mi madre hizo dos veces la misma cola, con veinticinco años de diferencia, y las dos veces para ver al mismo hombre. Empiezo por la primera porque es la que explica la segunda, y porque de las dos es la única que no vi: yo no había nacido. Lo que sé de ella lo sé por mi madre, que lo ha escrito a su manera y me lo ha contado a la suya, y las dos versiones coinciden en lo que importa.

Era un camino de polvo, sin asfaltar, el que iba del pueblo a la cárcel, y mi madre lo hacía a pie una vez por semana con una bolsa en cada mano (ropa limpia, comida) y una tripa de cinco meses que crecía y crecía. Un día se cayó y no podía levantarse, y se quedó ahí, en el suelo, llorando de puro miedo a que a la niña le hubiera pasado algo, hasta que un chaval que pasaba en bicicleta se bajó y la ayudó. Luego la cola en la puerta, con las demás. A su alrededor no había más que mujeres con críos colgando de la falda, y ella se preguntaba qué pintaba allí, en qué momento había bajado tanto, ella, que había cruzado un mar con una carrera terminada. Y en esa cola, con la niña dentro, se hizo un juramento: que su hija no pisaría jamás una cárcel para ver a su padre entre rejas. Después el locutorio, el cristal sucio, el teléfono, el tormento de tener al marido delante y no poder rozarle las manos. Y la vuelta llorando por el camino de polvo. Cada semana. Así se lo juró.

Para entender cómo se llega a esa cola hay que retroceder, y lo primero de todo es un taxi. Mi madre es italiana. Nació en Cagliari, una ciudad con puerto, en Cerdeña, y su casa era siciliana de origen: sus padres habían salido de Sicilia espantados por el hambre y por las deudas y habían desembarcado en la isla con una mano delante y otra detrás, a dormir en una habitación alquilada dentro del piso de otra familia. Ahí la parieron. Y cuando se quedaron sin padre, mi abuela se calzó las botas de su marido y ocupó su puesto en el mercado al por mayor: cruzaba la ciudad andando a las tres de la madrugada, sola, a oscuras, lloviera o helara, para llegar a tiempo a descargar las cajas de fruta. Con esa mujer delante creció mi madre, y con esa mujer delante hizo lo que no había hecho nadie de su sangre: entrar en una universidad. Y entrar a la contra, peleándose con su

propia madre, que sostenía que estudiar era tirar el tiempo cuando una mujer iba a acabar casada de todas formas. Se licenció en Lengua y Literatura Española en los cuatro años de rigor y sin repetir un solo examen. Le quedaba la tesis, y el tutor le puso delante un tema que a ella le pareció un regalo: Federico García Lorca dirigiendo La Barraca, el teatro ambulante que se subió a un camión para llevar los clásicos por los pueblos de España. En Italia de aquello no había material. Los periódicos que le hacían falta, los de antes de la guerra, estaban aquí. Así que cruzó un mar detrás de un poeta asesinado y de unas hemerotecas, con veintitrés años y con todo aprobado menos aquello, y a eso venía el día en que se subió a aquel taxi. El español se le había metido en la sangre por el camino, y el italiano no se le ha ido jamás: cuarenta años después sigue arrastrando el acento, y cuando se enfada o cuando reza le sale el idioma de su madre, que es el idioma en el que yo aprendí a contar. Había una fila de taxis a la salida de la terminal y el que le correspondía no era el de mi padre, que estaba detrás: el de delante, por lo que sea (nadie ha sabido explicarlo nunca), se volvió hacia el coche de atrás y le cedió el turno. Ella se subió a ese. Así que yo vengo de eso, literalmente: de un taxista que decide no coger un viaje. Si ese hombre no gira la cabeza, yo no estoy aquí.

Al volante había un hombre moreno, con una nariz grande y una cicatriz junto a un ojo, ya pasados los treinta, vestido de negro de arriba abajo igual que el coche. Iba de enterrador, dice ella, y dice también que más claras no podían estar las señales y que debería haberlas leído. Pero el hombre abrió la boca y ya no la cerró hasta la pensión. Le sacó la maleta del maletero, se la subió a la habitación (algo que, según le reconoció mucho después, no había hecho por nadie en su vida) y de paso le propuso salir aquella misma tarde, a cenar y a dar una vuelta por la ciudad. Ella todavía no sabe explicar por qué le dijo que sí a un desconocido once años mayor. Le dijo que sí. A las dos horas lo tenía en el portal, con traje y corbata. La única cita puntual de toda la vida que pasaron juntos. La llevó a cenar y a bailar y la dejó en la pensión cuando amanecía. Y así quince días, hasta un beso en un alto desde donde se veía la ciudad entera con las luces temblando debajo. Y de ahí me viene a mí la herramienta de la casa: la labia. A mi padre le bastó con hablar. A mí, toda la vida, también.

Las señales estaban, y no en letra pequeña. Lo que pasa es que ella no sabía leer aquel idioma, y hoy se le pone la piel de gallina cuando lo repasa. Aquel hombre apenas dormía y funcionaba a una velocidad distinta de la del resto del mundo: un trabajo de día, otro de noche, la boca sin parar, la cabeza echando

planes enormes que a los siete días ya eran otros, y una intensidad encima que mareaba y que, ahora que sabe lo que era, también daba un poco de miedo. Desde Cagliari, su madre y su hermana lo olieron sin poder nombrarlo, y aquello le puso más veneno a un rechazo que ya venía puesto de fábrica: si al taxista se le ocurría presentarse por allí, lo bajaban por las escaleras. Ella traducía cada cosa al revés. El síntoma le sonaba a pasión. Una cabeza acelerada le parecía un hombre con ganas de vivir. Y acabó haciendo lo que hace una chica de veintipocos enamorada hasta las trancas y con la familia en contra: se sacó el título, compró billete de ida, dejó encima de la mesa una carta de despedida y salió de casa una mañana en que no había nadie, con la maleta que llevaba semanas esperando debajo de la cama. En Barcelona la esperaba mi padre con una orquídea en las manos.

Y aquí viene la escena que, para mí, es la clave entera de esta historia, aunque a ella entonces le pareciera un trámite. Pocos días antes de la boda, él y su hermana se la llevaron a un despacho de psiquiatría sin darle demasiadas explicaciones por el camino. Se lo querían decir antes del sí. Mi padre tenía depresiones. Había una medicación, y con la medicación su vida era una vida corriente; el lío empezaba cuando la dejaba, y la dejaba cada dos por tres, cosa que ella iba a comprobar en nada de tiempo. Salió de allí cogida de su brazo y tranquila, segura de que aquello no iba a poder con los dos, porque tenía la edad que tenía y se creía de cabo a rabo eso de que el amor lo arregla todo. Se casaron a las cinco de la tarde, como las corridas de toros, y de viaje de novios él le empotró el lateral del coche prestado contra un camión en un semáforo, a la salida de la ciudad. El primero de muchísimos.

Le habían dicho la mitad. Y no era mentira, ojo: era la mitad de abajo. Depresiones era el nombre que se le daba entonces a la parte de esta enfermedad que duele al que la tiene, la que se ve, la que lleva a un hombre a la consulta. La otra mitad, la de arriba, nadie se la nombró en aquel despacho, porque la mitad de arriba no parecía una enfermedad: parecía él. Un hombre que no duerme, que habla sin parar, que hace planes, que trabaja dos jornadas, que enamora a una italiana en un trayecto de taxi, eso, visto desde fuera, no es un síntoma. Es un carácter, y encima un carácter estupendo. Esa es la trampa de la enfermedad que mi padre tenía y que yo tengo: son dos polos, y de los dos solo uno le duele al enfermo. El otro les duele a los demás, y más tarde, cuando ya han pasado la factura las noches sin dormir, los planes, el dinero, los accidentes, las desapariciones. Un médico le pone nombre a lo que ve en la consulta, y en la consulta

mi padre estaba abajo. Lo de arriba lo veía mi madre, sola, en casa, sin médico y sin palabra.

Y lo que hace una familia con una enfermedad que no tiene nombre es ponerle uno moral. Mentiroso. Egoísta. Irresponsable. Loco, en el peor de los casos, y loco no explica nada: es la forma que tiene el lenguaje de rendirse. Mi madre se pasó treinta años intentando separar al hombre de lo que el hombre tenía, y lo intentó con las manos vacías, porque la única herramienta que sirve para eso es la palabra exacta, y esa nadie se la dio. A mí me la dieron a los treinta y tres, en una planta cerrada, y tampoco fue un regalo. Pero por lo menos me la dieron entera.

Hasta que una noche no volvió a casa. Ella la pasó entera en la ventana, buscándole el motor a cada coche que subía por la calle y con el miedo agarrado a la garganta de que le hubiera pasado cualquier cosa. En cuanto amaneció llamó a su cuñada a pedirle consejo, y lo que oyó al otro lado fue una voz tranquilísima diciéndole que no se pusiera así, que desaparecer ya lo había hecho otras veces, que era la enfermedad. Al segundo día se presentó mi padre en casa con una brecha en la frente y un accidente en la boca, y que por eso no había podido avisar. Ella se lo tragó. Le costó años enterarse de lo que había pasado de verdad, porque se lo contó él: no había tenido narices de volver y ponerse delante de ella, y la brecha se la había hecho él mismo. Aquello no era una escena montada. Era una cabeza enferma que, en cuanto la crisis apretaba, prefería hacerse daño antes que sentarse a mirar de frente la vida que tenía. Y aquello se repitió muchas veces, con excusas de lo más variado: la tarde que dejó a su madre y a la mía en una terraza con un «en seguida vuelvo» y tuvieron que volver en taxi, o el día en que en el colegio donde ella daba clases dieron un aviso de bomba, desalojaron el edificio, y mi madre se lo encontró en la calle, esperándola. Se la llevó a desayunar y le soltó, con todo el orgullo del mundo, que la llamada la había hecho él: por ella, para robarle un rato de aquella mañana.

—Estás loco —le dijo.

A él le hizo gracia y lo dejó pasar, como si aquello no tuviera la menor importancia. Y ahí está la historia entera: ella soltando la palabra sin enterarse de que la estaba diciendo en serio, y él riéndose porque tampoco se enteraba.

Colgó el taxi y montó un taller de joyería, que era a lo que se había dedicado antes, y le dijo a mi madre que un amigo le iba a dejar el oro para arrancar. Taller de día, volante de noche. Hasta que una noche, con los dos ya acostados y mi madre de cinco meses de mi hermana Sonia, alguien se puso a aporrear la

puerta. Abran, policía. Mi padre se levantó, abrió y se lo llevaron de allí sin explicarle nada a nadie. Al cabo de unas horas volvieron con él, fueron derechos al dormitorio, abrieron el armario y sacaron de dentro una bolsa cargada de joyas. Nunca hubo ningún amigo con oro: mi padre le compraba el material a quien lo robaba, lo fundía y con eso hacía los encargos, y los ladrones lo habían soltado a la primera. Receptación, y no de un sitio solo. Mi madre encontró un abogado honrado y barato, que pidió la libertad bajo fianza y se la denegaron, y que consiguió luego que el juez la recibiera a ella, por si lograba ablandarlo. No lo conmovieron ni las lágrimas ni la tripa.

—Señora, olvídense de su marido, porque le van a condenar a más de diez años de prisión.

De aquel despacho salió con el alma arrastrando, y detrás vino el camino de polvo, una bolsa en cada mano y la cola con las otras mujeres. Meses así. Para juntar la fianza vendió el coche con la licencia de taxi encima, y la llamaron con la respuesta buena una semana antes de salir de cuentas. Se plantó en la puerta a esperarlo y vio salir a mi padre en medio de un grupo de presos a los que estaban soltando aquellos días por otro asunto, por cosas de política. Aparcaron la pesadilla, y nació mi hermana. Después vendrían más desapariciones, más excusas, otra cárcel y una condena en rebeldía que lo tuvo años entrando y saliendo del país con papeles falsos, y de todo eso hablo cuando toque. Lo que importa aquí es el juramento. Veinticinco años después, en la puerta de otra prisión, para ver al mismo hombre, mi madre volvió a hacer aquella cola. Con su hija al lado. Y con un hijo de dieciséis años detrás, que era yo.

Capítulo 2 • El coche

El visor nocturno me lo puso mi padre en las manos en una playa, de noche, con el gesto con que otro padre le pasa a su hijo los prismáticos para mirar aviones un domingo. Yo tendría once años, doce como mucho. Miré. Dentro del visor todo era verde y granulado, y en ese verde había una lancha, y hombres metidos en el agua hasta la rodilla, y bultos que iban pasando de unas manos a otras hasta llegar a la arena. Ni una palabra de explicación. Tampoco hacía ninguna falta. Aquella noche se le cayó la careta del todo, y yo terminé de atar lo que ya llevaba tiempo medio atado.

Porque en ese coche yo me subí con ocho años. Al principio íbamos toda la familia, y para cualquier vecino que nos viera salir con el maletero cerrado aquello eran vacaciones y punto: la costa, las islas, media Europa, un crío detrás con un tebeo y un padre al volante que conducía como los ángeles. Lo que viajaba debajo del crío no lo sabía nadie de aquel coche, y mi madre menos que nadie. Luego mis padres se separaron y los viajes siguieron, pero ya solos él y yo, y de vacaciones no tenían nada. La tapadera oficial era que representaba a una joyería. A mí, que leía mucho, que tragaba televisión a todas horas y que era bastante más listo de lo que le convenía a nadie, las cuentas no me salían: noches enteras durmiendo en casas de gente que no conocíamos, familias marroquíes, tipos rarísimos, sitios a los que no se le ha perdido nada a ningún representante de joyería del mundo. Me dejaba horas dentro del coche sin decirme por qué ni hasta cuándo, exactamente igual que había dejado a mi madre plantada en aquella terraza. Y yo esperaba. Un niño no sabe que su casa es una casa rara mientras no pisa otra, y yo no tenía otra que pisar.

Con doce o trece años ya sabía perfectamente en qué andábamos metidos. Lo digo sin acogerme a la coartada del niño que no se enteraba: me enteraba. Nadie me lo contó, no hubo charla de padre a hijo, nadie se sentó conmigo a explicármelo. Lo saqué yo, juntando piezas. Las caras que aparecían, los pueblos, las horas intempestivas, un dinero que se materializaba y se esfumaba como en un truco de magia hecho por un mal mago. Y entonces hice lo que hace un crío es-

pabilado que está solo: mirar mucho, no preguntar nada y sacar conclusiones. De ahí salió mi primera idea de lo que era la autoridad, y me la dio él sin proponérselo: que a tu casa pueden venir a buscarte de uniforme, que tenerle miedo a la policía no era una paranoia mía sino un miedo con base, y que las personas que están para protegerte pueden meterte de cómplice en cosas de las que un niño ni siquiera debería tener noticia.

Y aun con todo eso, y lo escribo porque es la verdad y porque si me lo callo parece que salí de una alcantarilla, mi infancia fue feliz. Feliz y bastante corriente. Una casa con horarios, con sus viajes de familia, y una madre que me cuidó, y que hizo durante años de muro de contención: si yo tardé tanto en enterarme del oficio real de mi padre fue porque ella se dedicó en cuerpo y alma a que no me enterara. Hubo broncas, de las que se escuchan enteras desde el cuarto con la puerta cerrada, y yo no entendía qué estaba pasando por un motivo que hoy se me hace evidente: me faltaba el término de comparación. Hasta los diez años fui un niño normal y querido. De una casa salí. Lo que vino después le pasó a alguien que venía de algún sitio.

De aquel disparate entero, lo mejor fueron las casas. Aquellas familias marroquíes, en barrios de las afueras de ciudades cuyo nombre ni sabía yo pronunciar, nos metieron en su mesa como si lleváramos el apellido, todas las veces, sin una sola excepción que se me haya quedado clavada. Nos daban de comer, sacaban el té, hacían hueco para dos españoles presentados de noche y por un asunto que de presentable tenía poco. Yo era un crío, pero me daba cuenta perfectamente de lo que tenía delante: gente que no nos debía absolutamente nada repartiendo lo poco que tenía. Y eso me vacunó, y uso la palabra a propósito. Cuando has cenado en la cocina de una familia de las que en los informativos salen siempre en el apartado de los problemas, el titular ya no te entra por ningún lado.

A mi padre, con todo eso encima, yo no lo veía enfermo. Tampoco lo veía como a un hombre que se saltaba una norma detrás de otra, ni como al que llevaba el maletero cargado de droga y a su hijo en el asiento de al lado. Yo veía a un héroe. El que venía a sacarme del instituto donde me hacían la vida imposible, el que aguantaba una noche entera al volante, el que llamaba a puertas que se le abrían en casas de desconocidos. Tenía la enfermedad que a mí me destruiría la vida años más tarde, con diagnóstico y todo, y se tomaba la medicación a su aire, que es una forma elegante de decir a temporadas: la dejaba, volvía, la volvía a dejar, como el que riega una planta el día que se acuerda. Y con el ha-

chís se había montado su propio sistema para costear lo que gastaban las fases de arriba y para sobrellevar el plomo de las de abajo. Al volante era un fenómeno y por la carretera iba fatal, las dos cosas al mismo tiempo y sin que a él le pareciera contradictorio: se pasaba por el forro las señales de tráfico igual que las normas de convivencia y el código penal entero, y se las pasaba justamente por lo que tenía. Por eso, en los años que anduvo fuera, aquel papel de conductor de una banda que asaltaba bancos, el que aguarda con el motor en marcha mientras dentro sucede lo que sucede, le encajó como un guante cosido a su medida. Todo lo que hizo en esta vida lo hizo con un coche debajo.

Y de dónde le venía, ya puestos, porque enfermedad mental en mi familia hubo siempre. Papeles que lo prueben, ninguno. Para que algo quede escrito hace falta primero tener las palabras, y los Herrera, en cuanto a palabras para lo que de verdad importa, hemos ido toda la vida en descubierto. Mi abuelo por parte de padre nació en uno de esos pueblos del sur donde lo único que hay es el pueblo, y allí de él se decía que era un hombre de contrastes, que era la forma educada y de campo de decir lo que yo hoy despacho con dos siglas y un manual debajo del brazo. Temporadas de una energía y un buen humor que se llevaban por delante a la familia entera; y después, sin previo aviso y sin que hubiera pasado nada, semanas encerrado en el cuarto sin salir, sin hablar y sin querer ver a nadie. En los pueblos de entonces eso no era un diagnóstico. Era un carácter. Es que él es así, decían. Y hala, que hay que seguir.

Por encima de ese hombre pasó la historia dos veces, y todavía nadie había pensado en preguntarle a él cómo llevaba lo suyo. De joven se lo llevaron a una guerra de África, a la retaguardia, a cargar cajas y a llevar la cuenta de lo que otros gastaban en matarse, y de aquello no soltó una palabra en su vida. Luego llegó la de aquí. Tenía un hermano de izquierdas, y el verano en que se lio todo se lo llevaron del pueblo y no volvió. Aquel hermano existió, era sangre mía, y su nombre me lo sé. A mi abuelo lo señalaban por lo mismo, así que cruzó las montañas andando hasta la otra zona, y mi abuela se quedó en esta con las manos metidas tres años en las heridas de los chavales que bajaban del frente, y en el bando que acabó ganando. Y fue precisamente eso lo que le salvó el pellejo a él cuando llegó la hora de pasar cuentas: la decencia de mi abuela le hizo de salvoconducto. Otras familias tienen detrás una escritura de propiedad y unas tierras. La mía tiene eso. Después le devolvieron su puesto, acabó trabajando en los trenes, fue mudando a los suyos de un pueblo a otro hasta plantarse en Barcelona, y de mayor era un abuelo entrañable que se ponía al fuego a hacerles la

cena a sus nietos. Y era también, según el día, un hombre de aristas, de esos a los que en casa le adivinábamos el humor por el ruido que hacían las llaves al entrar en la cerradura. Las dos cosas fueron verdad y ninguna de las dos era mala fe: eran los contrastes de toda la vida, sumados a dos guerras y a un hermano que no volvió y que nadie le ayudó a cargar. Con semejante mochila, que venga alguien a decirme quién sale indemne.

Mi padre nació cuando ya habían callado las armas, hijo literal de la paz, y se trajo puestos los contrastes del abuelo con el volumen subido. Y yo me traje los de mi padre con el volumen subido otra vez. Un eco que, en lugar de ir apagándose, suena más fuerte en cada rebote.

Aquí tengo que echar el freno de mano, porque yo he contado esto durante años apoyado en una palabra, epigenética, y me quedaba muy bien: el trauma del abuelo había tocado los genes que le entregó a mi padre, y el trauma de mi padre, los que me entregó a mí. Lo he ido a comprobar antes de dejarlo por escrito y resulta que así no se sostiene. Prefiero quedarme sin una metáfora preciosa que meter un dato falso, aunque la metáfora fuese preciosa. Lo que sí está más que asentado es que esta enfermedad es de las más hereditarias de toda la psiquiatría: los estudios con gemelos, que son la manera limpia de separar lo que viene en la sangre de lo que viene de la casa, le echan a los genes la mayor parte del riesgo, y eso es genética de la clásica, de la de siempre. El hijo de un padre con esto tiene bastantes más papeletas que el vecino de enfrente, y aun así lo más probable sigue siendo que no le toque, porque no hay un gen, hay cientos, cada uno aportando su grano de arena, y tienen que juntarse muchos. A mí se me juntaron. Lo otro que está asentado es que el trauma sí viaja de una generación a la siguiente, que de eso trata este capítulo entero, pero por los caminos que se pueden enseñar: cómo es el ambiente de una casa, cómo te crían, lo que aprendes de mirar, el estrés de una madre embarazada y, por encima de todo, el relato, lo que una familia cuenta en voz alta y lo que decide no contar.

Lo que no está demostrado en personas es la otra parte: que una experiencia deje una marca química en las células con las que se fabrican los hijos y que esa marca llegue flotando hasta los nietos como un mensaje dentro de una botella. La idea está ahí, se investiga, en una entrevista queda de maravilla, pero en humanos la evidencia es floja y discutidísima, y además hay un problema biológico de fondo: esas marcas se borran casi enteras en dos barridos, uno cuando se forman esas células y otro justo después de la fecundación. Así que lo diré como se puede decir sin mentir: de mi padre heredé unos genes que ya venían

con la carga puesta de fábrica, y heredé además su casa, su miedo, su forma de plantarse en el mundo y una historia familiar que no se contó nunca en voz alta. Con eso sobra para explicar la cadena. No necesito ninguna molécula.

Y si la cadena suena más fuerte en cada salto es por algo muy concreto: mi abuelo no llegó a tener nunca un nombre para lo suyo, y mi padre sí lo tuvo, pero le faltó lo que de verdad hace el trabajo, que es la red. Constancia, revisiones, gente alrededor que sepa lo que ocurre cuando uno deja el litio, porque el litio por su cuenta no sostiene a nadie. Eso es lo que no hubo en esta familia, y a mí me ha costado cuarenta años y cinco ingresos aprenderlo. Mi hermana Sonia escribió no hace mucho, mientras buscaba una foto suya para acordarse de él, que fue un hombre que se llamaba loco a sí mismo y que peleaba contra esa locura sin saber que probablemente era lo que más encanto le daba; que no todo fue bonito, que hubo dolor y muchos miedos, pero que el carisma y la ternura acababan inclinando la balanza del otro lado. De ese hombre vengo yo. Y de una familia que lleva veinte años acordándose de él sin haber escrito ni una sola vez la palabra monstruo.

Capítulo 3 · De los trece a los dieciocho

Mis padres se separaron el año en que yo cumplí los trece, o el de antes por unos meses, y ese curso se cayó todo a la vez, como si alguien hubiera tirado del mantel. La casa estaba hipotecada y hubo que soltarla por lo que dieran; mi madre se nos llevó a un piso de otro pueblo; dejé el colegio privado y aterricé en el instituto. Un solo año para las tres cosas. Ella se había separado porque le vio el forro al asunto: encontró el hachís y entendió a qué se dedicaba mi padre en realidad. Y aquí está lo que a mí, después de darle mil vueltas, se me sigue resistiendo: sabiéndolo, me dejó seguir subiéndome a aquel coche. Lo que ocurría dentro de aquellos viajes no lo supo nunca, eso lo pongo por escrito y lo firmo donde haga falta, pero el negocio lo tenía claro. Y me dejó ir. Y yo iba feliz, que es la mitad de la verdad que menos me apetece contar. Aquellos viajes eran la salida del instituto, que yo odiaba y donde me hacían bullying, y la salida también de la vida de mierda que llevaba. Entre el hachís en el maletero y la clase de las ocho, yo elegía el maletero sin pensarlo.

El resto de las horas las pasaba en mi cuarto, delante de un ordenador. El internet de entonces no tenía ley ninguna, y el que lo pisó sabe que no estoy exagerando: canales de texto, foros, cables que unían habitaciones lejanísimas sin que nadie supiera quién estaba al otro extremo, y sin que a nadie le interesara averiguarlo. El ordenador estaba en mi habitación. Control parental, ninguno. Y encima la soledad esa tan concreta del crío gordo que tiene un padre metido en sus propios asuntos y una madre dejándose la piel en el trabajo.

Aquello no cayó de golpe. Al principio era charla: alguien preguntando, alguien con tiempo, la novedad de que hubiera adultos escuchándote como no te escuchaba nadie de los que tenías cerca. Luego venía la confianza, que se levanta despacio y con regalos. Luego las peticiones, dichas como si fueran lo más normal del mundo. Y luego ya lo demás.

No fue uno solo. Fueron muchísimos, desde los trece hasta los dieciocho. Hombres hechos y derechos que se encontraron a un niño gordo y sin nadie en las esquinas malas de la red e hicieron con él exactamente lo que hacen esos

hombres. Me pegaban. Me humillaban. Me ataban. Me orinaban encima y en la boca. Me vejaron de todas las formas en que se veja a un niño que no está en condiciones de decir que no, y me metieron en pornografía infantil que llevo grabada a fuego y de por vida. Lo escribo así una vez y no lo repito, porque el inventario completo no le sirve a nadie salvo a mí. Y no se acabó por su cuenta: continuó hasta los dieciocho y se me quedó dentro convertido en costumbre, el cruising, los encuentros con tipos asquerosos y fantasías repugnantes; a los dieciocho empecé a entrar en saunas, y años más tarde llegaría el sexo con drogas. Dos décadas después, con una psiquiatra delante, seguía sin ser capaz de ponerle a todo aquello su nombre.

Voy a sacar a uno del montón, porque su marca tiene un capítulo para ella sola más adelante y prefiero dejarla puesta aquí, igual que se deja preparada una cuerda antes de tirar de ella. Aquel hombre me ataba a la cama. Me dejaba inmóvil, me violaba así, sin que yo pudiera mover un brazo, y hacía fotos. Trece años tenía. El pánico de no poder moverte es un trauma con entidad propia, y llega antes que cualquier pensamiento: el animal de dentro dando la orden de salir corriendo y el cuerpo, que no obedece. Con eso solo ya hay de sobra. Pero las fotos ponían la otra mitad del daño encima, porque significaban que aquello no acababa cuando acababa: en algún disco duro de algún sitio del mundo hay un niño atado que sigue estando disponible para quien pague. Guárdate este párrafo. Más adelante, en estas mismas páginas, hay otra cama y hay otra vez un niño atado.

Esta vez con papeles.

Y por si faltaba algo, en esos mismos años fue mi padre quien me metió en la prostitución. La primera vez que tuve sexo fue con una prostituta y la idea fue suya. Seguí consumiendo prostitución hasta los veinte, y no porque la hubiera elegido de una lista de opciones: es que no conocía otra sexualidad. Una cosa transaccional, desconectada, el cuerpo funcionando como un servicio que se contrata, con su tarifa, su duración y su hora de acabar. De manera que, con los hombres del ordenador tirando de un lado y mi padre del otro, lo que yo había aprendido del sexo a esa edad eran dos cosas, y ninguna de las dos era el sexo: que mi cuerpo era de quien tuviera fuerza para agarrarlo, y que el de los demás se alquilaba por horas.

Lo que sí sabía decir era el resultado: un despertar sexual temprano y roto, y una hipersexualidad a la que la psiquiatría le pondría después el apellido de reactiva (o sea, el manotazo desesperado de quien intenta recuperar un cuerpo

que le profanaron) y que yo estuve veinte años tomando por mi forma de ser, sin caer en que era el plano exacto de lo que me habían hecho a los trece.

Aquí es donde el asunto se cruza con la enfermedad, y conviene frenar, porque ese cruce es la tesis entera de este libro. Empiezo por lo que está bien medido: dentro de la gente que termina desarrollando esto, los que de niños sufrieron maltrato o abusos debutan más jóvenes, acumulan más episodios, más intentos de quitarse de en medio, más tóxicos y un curso peor que los que no pasaron por ahí. Que nadie lo lea al revés: el trauma no fabrica el trastorno, el trastorno venía escrito en los genes y eso ya lo he contado. Lo que hace el trauma temprano, sobre un cerebro que ya carga con la predisposición, es adelantar el reloj y subirle el volumen a todo lo demás. Con mi apellido y con mi abuelo, un niño ya tenía papeletas. Con mi apellido, mi abuelo y cinco años de aquello, las papeletas eran muchas más, y además para que el premio cayera pronto y cayera mal.

Y hay una segunda cosa, más sutil, que a mi alrededor no supo leer nadie. La hipersexualidad no es un pecado al que le hayan puesto un nombre moderno: en esta enfermedad está catalogada como síntoma, y figura entre los criterios que los manuales exigen para la manía y la hipomanía, al lado del insomnio y de la grandiosidad. Le arrancan tres motores a la vez. Sube el deseo, porque el sistema de recompensa va a un régimen de revoluciones que no es el suyo y de pronto todo reluce. Se cae la inhibición, y lo prohibido deja de dar miedo y empieza a llamar. Y se duerme el cálculo del riesgo, con lo cual las consecuencias sencillamente no entran en la cuenta. Tiene además una firma que la delata, y es que sigue al ánimo como la sombra al cuerpo: se dispara arriba y en la depresión se apaga hasta la indiferencia más absoluta. Mientras dura el episodio no hay vergüenza ninguna, hay euforia; la vergüenza se presenta luego, cuando vuelve la cabeza clara y a uno le toca reconocer como propios unos actos que no reconoce. La manía no te descubre deseos escondidos: te los fabrica y te los deforma, igual que fabrica compras imposibles y planes de salvador del mundo que a nadie se le ocurre tomar por la verdad profunda de nadie.

Pues eso, y ahora júntalo: cuando la manía me arrancaba ese motor, el motor llevaba desde los trece años circulando por un carril hecho a medida. Ahí está la mezcla, y ahí está el motivo de que no la viera nadie. Si para toda la gente de alrededor lo que un hombre hace en la cama sale de cómo es ese hombre, entonces, el día que ese hombre se rompe, lo que se ha roto no parece una enfermedad. Parece su carácter. Yo llevaba quince años tapando con el cuerpo lo de los

trece y lo de mi padre, y a eso acabaron llamándole mi manera de ser. Un síntoma no es una identidad. La persona que fuera del episodio elige, cuida y se reconoce a sí misma en lo que hace no queda desmentida por lo que la manía haya hecho con su cuerpo: responde de lo suyo, pero no se define por aquello. He tardado veinte años en poder escribir esa frase sin que se me quede atravesada.

Y me quedó otra cosa de todo aquello, y no es una tontería. Yo me muerdo por dentro del carrillo. Siempre del mismo lado, siempre en el mismo punto, hasta dejarlo en carne viva. Lo hago desde los trece años. Desde aquello. Y no se me ha quitado nunca. Las mujeres con las que he vivido me lo habrán pillado mil veces y no le dieron importancia, entre otras cosas porque yo tampoco se la daba: una rareza más de las mías. Hoy ya sé cuándo se presenta. Se presenta con los pensamientos intrusivos. Y se presenta también en calma, en el sofá, viendo una serie con Laia, sin venir a cuento y sin que yo decida nada. Me entero cuando llevo ya un rato haciéndolo. Qué es exactamente, todavía no lo sé. Lo llevo anotado para preguntárselo a mi psiquiatra: si es un tic, si es una manera de ausentarme de donde estoy, o si es otra cosa distinta. Lo único que tengo claro es que un niño de trece años empezó a hacerlo por algún motivo, y que ese niño lleva veintiocho años haciéndolo dentro de un hombre de cuarenta y uno que ya no recuerda cuál era.

Capítulo 4 · El locutorio

La primera vez que vi en directo un horror de esos que paran el mundo entero, yo estaba en un ferry, con mi padre, con mi hermano Gabriel y con la bodega guardándonos el coche cargado de hachís. Gabriel se venía a aquellos viajes igual que yo, pero él no sabía nada de nada: me lleva casi cuatro años, y aquello para él eran unas vacaciones, y menos mal que lo fueron. En la tele del barco, que iba por antena y se veía fatal, toda nieve y cortes porque estábamos en mitad del Mediterráneo, se veía arder aquello y se veía repetirse una y otra vez. Y yo entendí lo que significaba. No sé de dónde me salió, pero lo entendí, con esa sensibilidad rara que he tenido siempre para las desgracias colectivas y que me ha acompañado luego en todas las que han venido detrás, una por una, sin saltarme ninguna: todas me han entrado hasta el fondo.

Y lo que yo hice aquel día, mientras aquello ocurría, fue meterme en el baño del barco, agarrar la escobilla del váter y chupármela mientras me masturbaba.

Eso era lo que aquellos hombres me habían dejado dentro. Ese era mi estado siendo un crío, en un barco, con mi padre y mi hermano al otro lado de la puerta, a diez metros y con el mundo ardiendo en una pantalla. Lo cuento porque hace falta contarlo, y porque hoy tengo el nombre de lo que era y entonces no lo tenía: es una secuela documentada del abuso sexual en la infancia. A un niño al que le meten dentro la sexualidad antes de tiempo y a la fuerza se le queda esa sexualidad soldada a la degradación, y en la adolescencia el asunto vuelve en forma de conductas compulsivas, autodegradantes, sin ninguna relación con el deseo, que se disparan cuando hay estrés y que el chaval no entiende ni mientras las está haciendo. Una amenaza a escala de todo el mundo, vista en directo, le enciende al cuerpo el sistema de alarma; y en alguien con esa historia detrás, la alarma sale por el único conducto que le abrieron a la fuerza a los trece años. No hay perversión y no hay elección. Hay un síntoma haciendo lo único que le enseñaron a hacer. Y si he decidido contar esto, es porque hay cosas peores que he decidido no contar. El que tiene que saberlo ya lo sabe.

Unos meses más tarde vinieron a por mi padre. Llevaban tiempo detrás del rastro del dinero y de los teléfonos, y al final le cayó encima el peso entero del hachís. Narcotráfico. Prisión preventiva. Yo llevaba desde los ocho años cruzando fronteras metido en aquel coche, y de repente, en un día, desaparecieron de casa el coche, los viajes y el hombre.

Y entonces empezaron las visitas, que es la parte que no cuenta nunca nadie. Esperar fuera, la cola, el control, y ya dentro un locutorio, un cristal sucio y un teléfono. Mi padre a un palmo y sin poder tocarlo. Y eso no es una tarde mala: eso son meses, y se repite a la misma hora, con la misma cola y con la misma bolsa. Íbamos mi madre, Sonia y yo. Por entonces yo no sabía nada del juramento que mi madre se había hecho veinticinco años antes en una cola idéntica, con Sonia dentro de la tripa; eso lo supe mucho después, leyéndola a ella. Y a mi padre lo habían metido en el módulo donde tenían a los que estaban como él, medicado a la fuerza, con esa mirada del que ya no distingue bien de qué lado de lo real está, y cada semana un poco más lejos de sí mismo. Ver a tu padre en una jaula oficial, convertido en un expediente con número, drogado porque lo ha decidido otro, me dejó puesto un terror de los que no se razonan a la psiquiatría y a las instituciones, y tardé veinte años en poder mirarlo de frente.

De aquellos hombres del capítulo anterior hay uno al que tengo que dedicarle sitio aparte, porque no entra en el molde de los otros y porque, justamente por no entrar, hizo un daño distinto, más sutil y mucho más duradero. Lo voy a llamar Sergio. Un hombre que me doblaba la edad y que trabajaba en una oficina. Yo tenía quince. Venía a buscarme a casa con su coche, nos largábamos a los descampados de las afueras y allí se nos iban las horas. Y aquí está lo que lo diferencia de los demás: no era solo sexo lo que había en aquellas horas. Había conversación. Me preguntaba por mi vida, me escuchaba, daba la impresión de que le importaba lo que me estuviera pasando. Nos besábamos largo (y mira que a mí besar a un hombre no me ha gustado nunca, pero aquello lo apartaba yo a un lado porque a él le gustaba y porque, por primera vez, tenía la sensación de que alguien estaba ahí). Fue lo más parecido que tuve a una pareja en toda la adolescencia, y ahí está el chiste negro de todo esto. Lo dejo escrito tal y como lo viví entonces, aunque hoy sepa leerlo con el manual al lado: eso que yo sentía como cariño, y que era lo más cerca del amor que un chaval solo podía imaginarse, era el mecanismo del abuso funcionando con precisión de reloj. Un hombre adulto no se pone tierno con un niño de quince por amor. Se pone tierno para que el niño no se vaya. Y aquella homosexualidad mía de entonces,

que tantos años me tuvo hecho un lío, no era una orientación: era un adolescente roto y solo, violado por hombres mayores, que se agarraba al único afecto que tenía al alcance de la mano, aunque llegara envenenada.

Y un día se esfumó. De hoy para mañana, sin una palabra ni un aviso. Dejó de contestar al teléfono, me bloqueó y me quitó de en medio igual que se borra un archivo que estorba. Bastantes años después até los cabos, que es lo único que sé hacer: tenía pareja mientras estaba conmigo, y lo más probable es que ella o él viera un mensaje y que cortara de raíz para salvar su vida ordenada de adulto con secreto. Pero yo, a los quince, no llegaba ni de lejos a ese análisis. Yo tenía el agujero y nada más. Fue uno de mis primeros abandonos, y de él salieron todos los que vinieron detrás.

Así que aquel año se le vino encima todo a la misma persona, y por este orden. El hombre desapareció de golpe. Mi padre entró en la cárcel. Y yo dejé de pisar el instituto y me quedé encerrado en casa, con una madre aplastada por lo de su marido que no tenía fuerzas para sacarme a rastras de la cama cada mañana. De ahí salió mi primera depresión, la que me trataron con sueros y que en la historia clínica aparece casi como una anotación de administración, con su fecha al lado. La causa no aparece en ningún informe.

Me llevaron a un psicólogo. El mismo, por cierto, que me había visto con ocho o nueve años y que me había pasado un test de inteligencia en el que saqué un cociente de ciento cuarenta, que ahí queda para el expediente, no vaya a ser que luego se diga otra cosa. Ahora tenía dieciséis y estaba hundido, y me atendió con mi madre sentada al lado, en la misma consulta, con lo cual abrirme era imposible. De los abusos no solté ni media palabra, y no fue por falta de oportunidad: es que para mí aquello no eran abusos. Yo lo tenía guardado en la cabeza como una iniciación sexual, cerrada, lacrada y con sello, y me daba una vergüenza que me moría hablarlo con nadie. Y hay aquí un veneno del que no habla ni Dios y que tengo que decir con todas sus letras, porque si no, nada de esto se entiende: el veneno es haber disfrutado de algo que uno hoy repudia. Porque hubo atención. Hubo regalos. Hubo, por primera vez en mi vida, adultos que me escuchaban. Y el cuerpo de un crío responde a lo que responde el cuerpo de un crío, y luego ese crío se pasa media vida convencido de que él hizo algo, o de que participó, o de que le gustó. Pues no. Yo tenía trece años y no tenía ni capacidad legal ni madurez para consentir nada de aquello. Punto. Ellos eran hombres adultos y sabían perfectamente lo que se traían entre manos.

Lo que sí le conté al psicólogo fue que estaba mal porque no tenía novia. Que yo lo que quería era una novia, como cualquiera. Y el psicólogo me soltó una frase que tardé media vida en descifrar: que no era por estar gordo. Que lo que buscaban las chicas de mi edad era un chaval que estuviera para ellas, que les hiciera caso, que las quisiera. Que lo que querían era que las quisieran. En aquel momento no lo pillé, claro, tenía dieciséis años y la cabeza en cualquier otro sitio. Lo pillé bastantes años y bastantes facturas más tarde. Buen consejo, el del hombre. Lo malo es que fueron dos sesiones y se acabó. Porque lo que se concluyó allí fue que la depresión era lógica: con el padre en la cárcel y el chaval fuera del instituto, qué esperaban. Y hasta ahí llegó el análisis. Dos sesiones y a la calle.

En ese despacho hubo dos cosas que nadie vio, y las dos estaban encima de la mesa. Una: en la silla había un chaval de dieciséis años, deprimido, cuyo padre estaba diagnosticado de esta enfermedad y medicado a la fuerza en el módulo de una cárcel. Y una depresión en el hijo adolescente de un hombre con esto es, ni más ni menos, la forma más clásica que tiene esta enfermedad de presentarse. En más de la mitad de los casos el primer episodio no es una manía: es una depresión, en la adolescencia o poco después, idéntica a cualquier otra depresión, hasta que años más tarde aparece la primera subida y toca releerlo todo hacia atrás. El padre preso sí entró en el análisis; lo que el padre tenía, no. Con esa sola pregunta, el nombre de lo mío habría estado sobre aquella mesa diecisiete años antes de que me lo dieran. Y dos: tener a un padre en prisión es una de las diez experiencias adversas de la infancia que hoy se miden en medio mundo, desde un estudio de hace casi treinta años hecho con miles de personas. Es la menos frecuente de las diez, y por eso es también por la que menos se pregunta. Los hijos de los presos tienen casi el doble de problemas de salud mental que el resto de los niños, y en torno a uno de cada siete cumple criterios de estrés postraumático. Uno de cada siete. Yo eso no lo sabía. Y nadie preguntó qué pintaba un chaval de dieciséis años en la cola de un locutorio, ni qué se le queda dentro cuando ve a su padre atontado al otro lado del cristal. A un chaval al que le dicen que su depresión es lógica no se le trata la causa: se le certifica el estado de ánimo.

Ese fue el primer profesional que me tuvo delante y no lo vio. No fue el último.

Capítulo 5 • La eximente

A mi padre lo soltaron por una eximente. Lo digo con la palabra de los abogados porque es la que se me quedó pegada a los dieciséis años y la que he tenido que volver a oír, con otra cara delante, veinte años después. Una eximente es esto: un tribunal acepta que el hombre que tiene delante hizo lo que hizo con una enfermedad dentro, que la enfermedad decidía por él, y que por tanto no se le puede castigar como se castiga a un hombre entero. Se lo explicaron. Lo aceptaron. Le abrieron la puerta. Y ahí se acabó todo.

Yo tenía dieciséis años cuando lo vi entrar y cuando lo vi salir, y en los dos viajes iba dentro del coche. Del primero ya he contado lo que hay. Del segundo me acuerdo menos de lo que debería, y tengo una explicación que hoy me sirve y entonces no: lo que volvió a casa aquel día no era el hombre que se había ido. Era la sombra. La misma ropa, la misma manera de sentarse en el coche como si el asiento fuera suyo, y por dentro nada. La cárcel lo terminó de partir. Y lo que se le dio al salir fue exactamente lo que tenía al entrar: nada en la mano. Ni un tratamiento que aguantara, ni un psiquiatra que lo siguiera, ni nadie que se sentara con él, o con nosotros, a explicarle qué tenía. Le reconocieron la enfermedad para dejarlo salir y lo devolvieron a la calle con ella dentro.

Y ahí está la costura de la que está hecho este libro. La ley tiene previsto qué se hace con una persona a la que se le reconoce que no era dueña de sus actos por una enfermedad: en vez de la pena, tratamiento, seguimiento, a veces un internamiento; algo que sostenga la razón por la que se le ha perdonado la pena. A mi padre no le pusieron ni lo uno ni lo otro. El sistema le miró la enfermedad con lupa el tiempo justo para decidir qué hacer con el expediente, y en cuanto el expediente estuvo cerrado la enfermedad dejó de interesarle a nadie. Eso es lo que quiero que se entienda, porque va a volver: que las instituciones reconocen que alguien está enfermo cuando les sirve para soltarlo, para archivar, para quitárselo de encima, y son perfectamente incapaces de reconocerlo cuando hacerlo las obligaría a algo. La enfermedad, para ellas, es un trámite. Mi padre salió

de allí con una eximente y con un trastorno bipolar sin tratar, y de las dos cosas solo una iba a seguir funcionando, y no fue la que llevaba el sello del juzgado.

Y hay una simetría que me cuesta escribir. A él le reconocieron la enfermedad para soltarlo y después lo dejaron solo con ella. A mí, casi veinte años más tarde, me pusieron esa misma enfermedad en un papel con membrete, y aun así hubo que pelear instancia por instancia para que alguien se sentara a leer ese papel. Los dos con lo mismo dentro y con el mismo apellido. Y de los dos, el que peor acabó fue el que se marchó lejos de casa a morir en el campo.

Y aquello me dejó puesto para siempre el miedo a las instituciones. No una idea que uno tenga ni una opinión que se pueda discutir en una cena: una respuesta que suelta el cuerpo y que no espera a que uno piense. Cuando a los treinta y tres años me metieron en una planta cerrada, mi cabeza no estaba en aquella planta: estaba delante de aquel cristal. No hacía falta ser Freud para saber de dónde salía el pánico. Hacía falta, únicamente, haber leído mi historial, que estaba encima de la mesa.

Y están los sobres, los timbres y los uniformes. Un sobre en el buzón con una ventanita y un membrete. Un timbre que suena a una hora en la que no espero a nadie. Un uniforme en la acera de enfrente, que no viene a por mí ni a por nadie, que está ahí de pie mirando el móvil. Cualquiera de esas tres cosas me para el cuerpo un segundo, me sube el pulso y me pone en la boca del estómago a un chaval de dieciséis años haciendo cola con una bolsa. Un segundo después ya sé que el sobre es del banco y que el uniforme está esperando a un compañero. Pero ese segundo no lo controlo yo. Lo controla otra parte del cerebro que aprendió muy pronto una cosa muy sencilla: que la autoridad podía venir a buscarte, y que cuando venía, se llevaba a alguien.

Y con ese miedo debajo hice, unos años más tarde, una cosa que hoy me da risa y entonces me pareció una salida: me puse a opositar a policía, con la mujer con la que estaba entonces, Patricia, apoyándome. Lo dejé enseguida, en cuanto caí en que, con lo que yo arrastro encima con la autoridad, con esa ropa puesta no iba a ser feliz en la vida, y que había una comedia negra bastante fina en la idea de vestirme con el uniforme que me daba pánico para que dejara de dárme-lo. Para entender de dónde venía aquel miedo todavía me faltaban quince años y unos cuantos ingresos.

Y me dejó, en la dirección contraria a lo que cualquiera pensaría de un chaval que ha crecido sentado encima del hachís, un terror a la ley que me ha hecho el ciudadano más cumplidor que conozco, de los de pagar hasta la última tasa.

Mi padre se pasó la vida al otro lado de esa raya, primero de conductor de la banda y después en el hachís. A mí me crió el saber lo que cuesta aquello, y el cuerpo levantó acta sin consultarme. Un par de veces me han venido con la propuesta de traficar, de ganar dinero fácil del de verdad, y las dos veces contesté que no en el acto, por ese motivo exacto y por ningún otro.

Y la cosa no se queda en el papeleo. Lo ajeno no lo he tocado nunca. Ni una sola vez. En una tienda de recuerdos soy incapaz de echarme al bolsillo un imán de nevera, ese hurto de nada que ha hecho medio mundo alguna vez y que nadie recuerda al día siguiente. A mí me puede. Y lo digo con la autoridad del que ha pasado por la manía, por la hipomanía, por ir colocado y por tener el juicio reducido a escombros, que es la situación en la que uno hace literalmente lo que le da la gana: ni aun así. En este libro va a salir todo lo que hice estando enfermo, y lo de coger lo que no es mío no sale, porque no ocurrió. De ahí que me escueza tanto cómo terminó girando esto: me pasé la vida entera escapando de la sombra de mi padre a fuerza de ser el más legal de la cola, y lo que acabó sentándome en un juzgado no fue la codicia, ni fue la mala fe. Fue la salud.

Capítulo 6 • El descampado

Tenía veinte años cuando mi padre se murió.

Llevaba meses sin tomarse el litio. Y ojo, que no lo tiraba: lo iba guardando. Eso es lo que hay que entender de aquel verano, y a mí me costó años ser capaz de mirarlo de frente. Un hombre con el diagnóstico puesto, al que nadie había seguido desde que salió, dejó la pastilla que lo sostenía y la fue apartando, toma a toma, en algún rincón de la casa, hasta que juntó la cantidad que buscaba. Luego desapareció. Y la última noche, antes de irse, me puso una mano encima del hombro y me soltó una frase que entonces me sonó a otra de sus rarezas y que hoy leo por lo que era:

—Cuida a tu hermana.

Tardaron casi dos meses en dar con él. Yo pasé aquel verano como se pasa un verano a los veinte años con un padre desaparecido que ya se había desaparecido otras veces: esperando y no esperando a la vez. Vivía en un piso compartido del pueblo al que me había mudado para tener más cerca a Marta, una chica de mi cuadrilla que dentro de unos años se va a comer media novela, y la noche en que sonó el teléfono de mi madre yo me estaba vistiendo para salirme de fiesta con los del piso por la zona de salir. Lo habían encontrado lejos de casa, en un descampado del monte, detrás de unas rocas. Colgué, me subí a mi coche macarra y me fui de allí quemando ruedas, con casi un paquete de tabaco fundido en un trayecto de tres cuartos de hora que hice en menos de treinta minutos. Tenía que llegar hasta mi madre y hasta mi hermano Gabriel, y la carretera se me hacía larguísima.

En el depósito, la forense fue clara conmigo, y todavía hoy se lo agradezco.

—No entre. Con la cartera basta.

La cartera venía empapada en una grasa que a esas alturas ya no era grasa, y dentro estaba el documento de identidad, y con eso se resolvía la identificación. Me dijo que ella no quería (ella, como si aquello fuese cosa suya, y en cierto modo lo fue) que yo me quedara con esa imagen de mi padre. Le hice caso. Y le hice caso porque tenía clarísimo lo que había al otro lado de la puerta: con vein-

te años yo ya había visto, en aquellas páginas de gore que circulaban entonces y que colgaban sin cortar nada de lo que las televisiones no enseñaban, cadáveres en descomposición fotografiados en la escena, y sabía en qué estado iba a estar mi padre después de dos meses al sol con una precisión que ningún chaval de veinte años tendría que tener. Estaba seco como la mojama. Esa palabra la llevo veinte años intentando quitarme de encima, y la escribo aquí por ver si se marcha. Un cuerpo a la intemperie, en un verano seco y con el sol cayendo a plomo, atraviesa unas fases que la medicina forense tiene descritas y que un estudio de hace décadas midió sobre cientos de casos: primero se hincha, después se descompone, se lo van comiendo los insectos y al final, si el aire está seco y el sol aprieta, lo que queda se momifica y la piel se queda curtida encima del hueso. Ocho semanas estuvo mi padre. Cuando la identificación se hace con un carné en vez de con una cara, es porque ya no queda cara ninguna que reconocer. En algún momento que no consigo situar, mi hermana me enseñó aquella cartera; lo que sí se me quedó fue lo que noté al verla. No entré. De todas las decisiones de aquel mes es una de las poquísimas que después he agradecido, porque gracias a eso no lo recuerdo así.

En esta familia los entierros vienen con policía incluida. A mi padre lo detuvieron el día que enterramos a mi abuela, que era su madre, porque saben de sobra que un hijo a eso no falta y se aprovechan del dolor para echarle el guante a los que andan huidos. Había agentes de paisano mezclados entre la gente, y se lo llevaron esposado delante de todos. Antes le dejaron abrazar a mi madre para despedirse, y él usó el abrazo para colarle en el bolsillo del abrigo su documentación falsa, que era justo lo que no le podían encontrar. Yo era muy pequeño y de aquello no me acuerdo. Lo sé porque lo cuenta ella, que se quedó allí con aquellos papeles apretados en el bolsillo, quemándole en la mano, mientras se llevaban a su marido. Al entierro de mi padre, en cambio, ya no vino nadie a buscarlo. Fuimos nosotros y nadie más.

Fue devastador para todo el mundo menos para mí, y eso hay que explicarlo. Sonia le había escrito un texto. Solo ella es capaz de escribir una cosa así, hiperemotiva y exacta al mismo tiempo, porque mi hermana tiene una sensibilidad y una cabeza que no abundan. Lo que pasa es que leerlo no podía. Lo leí yo, revestido de una solemnidad falsa que me aguantó casi hasta el final; en las últimas líneas me faltó nada para romperme. No me rompí. Aguanté la cara entera. Con veinte años aquello parecía fortaleza, y más tarde comprendí que era otra cosa distinta, y que esa otra cosa se acaba pagando a plazos y con intereses.

De aquel día me quedan una puerta y unos brazos. Marta no apareció. Nos habíamos conocido en el grupo de jóvenes de una iglesia, donde también andaba metido mi hermano, y quien nos presentó fue Vanessa, que por entonces era mi novia. Éramos todos de la misma cuadrilla y aquella tarde vinieron todos, incluso el hermano de Marta con su novia. Ella no. Y el motivo lo habíamos fabricado los dos entre los dos: lo nuestro arrancó dejando yo a Vanessa por ella, y después, ya estando con ella, Vanessa vino a buscarme y me acosté con Vanessa. Marta se enteró por el grupo y me dejó, así que plantarse en aquel funeral, con Vanessa allí delante y toda la iglesia mirando, era sencillamente imposible. No se lo he reprochado jamás, ni en aquel momento ni más tarde: los cuernos los puse yo y las circunstancias las habíamos puesto los dos. Lo dejo escrito porque un chaval vigilando la puerta de un tanatorio por ver si entra alguien es una imagen que llevo veinte años sin poder soltar, y porque aquella puerta se quedó sin abrir muchas más veces. Y en ese mismo tanatorio estaba Vanessa, la única pareja mía que llegó a conocer a mi padre vivo. Me abrazó y se quedó conmigo la tarde entera. No lo escribo para ponerle nota a nadie. Lo escribo porque de aquel día me llevé eso: una puerta que miré de arriba abajo y unos brazos que sí estaban.

No pedí la baja por defunción, pudiendo pedirla. Al día siguiente estaba otra vez en la oficina trabajando, como si lo del cuerpo seco y lo del texto leído en voz alta le hubiera pasado a alguien de una película que vi una vez. Lo que hacía era salir de noche, comprar una botella en cualquier sitio que tuviera la persiana subida y quedarme horas caminando o sentado en un banco, bebiendo lo justo para que los pensamientos se pusieran blandos sin llegar a irse del todo. Aquella fue la primera vez que utilicé el alcohol para manejar algo que no sabía manejar de ninguna otra forma. El alcoholismo de verdad llegaría años más tarde y tiene sus propios capítulos; pero fue en aquellos bancos donde descubrí para qué valía: para envolver en algodón una cosa que, tocada a pelo, no se podía tocar.

Y no pregunté nada. Esa es la parte que todavía me cuesta. No pregunté desde cuándo había dejado las pastillas, ni dónde las tenía escondidas, ni si alguien se dio cuenta, ni por qué se fue tan lejos, ni qué hizo en sus últimas horas. Ni a mi madre, ni a mi hermana, ni a nadie. Un chaval de veinte años que se sabía de memoria el proceso entero de descomposición de un cuerpo y que no fue capaz de formular una sola pregunta sobre la descomposición de un hombre. Esas pre-

guntas me las hago ahora, con las respuestas ya escritas en mi historial, y me las contesto yo solo.

Porque toca nombrar lo más duro de toda esta historia, y aquí no cabe ni media broma: el trastorno bipolar mata. Y no lo digo como figura. Tiene una de las tasas de suicidio más altas de la psiquiatría entera, muy por encima de la de la gente que no lo tiene, y no lo pongo para meterle miedo a nadie sino para que se entienda de una vez que el tratamiento no es un capricho ni una etiqueta de moda. La idea de terminar no aparece como una conclusión razonada de alguien que ha pesado su vida en una balanza y ha decidido que no compensa. Aparece como un síntoma. El polo de abajo de esta enfermedad no te entristece: te engaña. Te mete en la cabeza, con el tono de quien está diciendo una verdad matemática, que nada de esto tiene arreglo, que no hay puerta de salida, que los tuyos irían mejor sin ti encima. Y lo hace con el mismo mecanismo con el que la manía te convence de que eres un dios: interviniendo justo el órgano con el que se decide si una vida vale la pena. Mi padre no se rindió por flojo ni por egoísta. Se le apagó el juicio en el peor minuto posible, estando solo y sin nadie cerca. Esa voz, cuando llega (y llega), se apaga de dos maneras nada más, y las dos hay que tenerlas colocadas antes, como se coloca un extintor en la pared: saber que es la enfermedad la que está hablando y que miente, y no quedarse a solas con ella, contárselo a alguien, que es exactamente lo que la voz no quiere que hagas y exactamente lo que hay que hacer. Y hay otra cosa que entonces no sabía nadie, y yo menos que nadie: perder a un padre por suicidio no es un duelo como los demás. La gente no sabe qué decirte, así que no dice nada, y en ese hueco los hijos puntúan más alto en vergüenza y en culpa y tienen, y está medido, más riesgo de acabar ingresados y de repetir el gesto. En ese grupo entré yo con veinte años, con su enfermedad en los genes y sin tener ni idea de nada.

Y quien lea todo esto sin haberlo conocido se va a quedar con la peor mitad de un hombre que fue muchísimo más. Mi padre fue un padre cariñosísimo. Nos quiso con una intensidad que hoy comprendo mejor que entonces: se desvivía, nos daba de todo hasta pasarse de rosca, y aquella manera suya de dar tenía detrás un motivo que da pena en cuanto se entiende, y es que nos estaba dando lo que a él le faltó en una posguerra en la que no había nada. De ahí le salía también lo otro, lo de acumular, porque terminó guardándolo todo, y eso hoy figura en los manuales con su nombre y entonces era simplemente que tu padre no tira nada. Y ahora la conclusión de fondo, que me ha costado cuarenta años poder decir en voz alta: lo suyo fue peor que lo mío. Esto no ha ido subiendo de

una generación a la siguiente como cuenta la fábula de las herencias malditas, que queda preciosa y es mentira. Ha ido bajando. Mi cuadro es menos profundo que el suyo, y además yo tengo lo que él nunca llegó a tener: el nombre, la explicación y gente alrededor que sabe lo que ocurre cuando alguien deja el litio.

Él tenía este cerebro y esta misma caja de pastillas, y un día decidió que hasta ahí. Yo me trago la sal dos veces al día, y cada vez que hay que partirla llamo a mi madre. Esa es toda la distancia que hay entre morir en un campo a los sesenta y seis y estar escribiendo esto. No hay tercer acto.

Capítulo 7 • El cuerpo

Hasta los doce o trece años estudié en un colegio privado de los caros, que mi padre pagaba con dinero de la droga, y con ese detalle se explica medio país. Allí me habían puesto de mote la enciclopedia ambulante, por la cantidad de libros que me tragaba, y era un niño obeso, y eso pesaba, nunca mejor dicho, aunque pesaba bastante menos que hacer reír a toda la clase. Tenía amigos. Me querían. Luego llegaron la separación, la mudanza y el salto a un instituto público, y ese cambio se nota en el primer recreo del primer día. La erudición que en el colegio se admiraba, en el instituto se leyó como chulería; el sobrepeso, que allí se toleraba, aquí se convirtió en la broma de cada mañana; y la enciclopedia pasó a ser el sobrado ese al que había que bajarle los humos, con su vacío en los recreos y unos motes que todavía hoy prefiero no poner por escrito.

Y en ésas apareció ella. Era de las que a los catorce años ya se tomaban algo en serio: se levantaba a entrenar cuando los demás seguíamos durmiendo, con la disciplina del que sabe que en eso no se puede improvisar. Su nombre no lo recuerdo, y no es una elegancia de narrador: la memoria se ha quedado con la herida y ha borrado la firma. Fue la única persona del instituto entero que se sentaba a mi lado, que me hablaba en los recreos, que me defendía. Y, como pasa con cualquier afecto que llega mientras uno se está ahogando, me enamoré de ella con la fijación total del adolescente al que no quiere nadie y al que de repente alguien sí quiere. En su casa su padre no la trataba bien, y en uno de esos paseos en los que dos adolescentes arreglan el mundo antes de merendar me contó su plan soñado: largarse a casa de una tía, a una provincia lejos. Lejos del padre y lejos de todo. Y el plan lo acabamos armando entre los dos.

Una mañana cualquiera fingimos que íbamos a clase, cogimos un autobús urbano hasta la estación, sacamos dos billetes para la provincia de la tía y nos sentamos juntos. Yo le llevaba un regalo: un colgante que había escogido de entre los de mi hermana, que es el tipo de gesto romántico y un pelín delictivo que uno solo comete con catorce años. Cuando el autobús dejó atrás la ciudad, noté por primera vez en mucho tiempo algo que se parecía a la libertad. Lo que yo

no sabía era que ella se lo había contado a unos cuantos de clase; no por traicionarme, supongo, sino por esa necesidad adolescente de que alguien sepa que estás a punto de hacer algo grande. Los de clase se lo dijeron a los profesores cuando pasaron lista, los profesores llamaron a las casas y la cadena de mando funcionó con una precisión admirable, la única precisión admirable de toda mi escolarización. Su padre, el padre del que ella se estaba escapando, cogió el coche, alcanzó el autobús en la carretera y le hizo señas al conductor. El autobús se echó al arcén. El hombre subió, nos hizo bajar a los dos sin pegar una voz y nos metió en su coche. Cinco o seis horas de vuelta. Yo detrás, callado, con la cara pegada a la ventanilla sin ver nada; ella delante, contestando por monosílabos; y él conduciendo sin echar ni una vez el ojo al retrovisor, como si en el asiento de atrás no viajara nadie. Aquella indiferencia humilló más que cualquier grito. Me dejó en el portal de mi casa y no me dijo nada. Ella tampoco se despidió. Y ya no volvió a dirigirme la palabra en la vida: ni un hola por el pasillo, ni una mirada, ni una explicación. Fue el primer bloqueo que me hicieron, veinte años antes de que esa palabra significara lo que significa hoy.

Lo que se rompió en aquel asiento de atrás no se arregló a base de castigos. Empecé a saltarme clases, mañanas enteras tiradas en parques y en bibliotecas de barrios que no eran el mío, y cuando mi padre entró en prisión dejé de ir directamente y me encerré en casa con los ordenadores. En aquella habitación fue donde llegué al peor número de mi vida en una báscula.

De ahí salió, pasando por un quirófano, el cuerpo del que toca hablar ahora. Siendo adolescente me operaron para adelgazar (fue una decisión de mi madre que yo firmé con los ojos cerrados, porque cualquier cosa que me sacara del encierro me parecía bien), y en menos de un año perdí más de la mitad de lo que pesaba. Y aquí va el detalle que no aparece jamás en ningún antes y después: cuando se pierde eso a esa velocidad, la piel no vuelve a su sitio. Se queda colgando. Y eso se quita en un quirófano. Lo llaman cirugía estética y el nombre engaña, porque es cirugía mayor: anestesia general, drenajes colgando del cuerpo durante semanas y un dolor que no te deja ni incorporarte solo. Fueron varias operaciones, y con dieciocho años. Todavía voy lleno de cicatrices que me pusieron antes de tener edad para votar.

Aquel cuerpo nuevo necesitaba dónde soltar la energía que de pronto le sobraba. Encontré el gimnasio de hierro. Luego el levantamiento. Luego la halterofilia. Un currículum de gimnasio impecable, y lo que había debajo: vigorexia, la misma compulsión que me había ordenado la adolescencia, ahora dedicada a

fabricar músculo, otro intento más de escribir encima de un cuerpo que otros habían cogido sin pedir permiso. Por el camino me saqué la ESO en un centro de adultos, entré de becario en una empresa de informática, me hicieron indefinido y, con los primeros sueldos de verdad, me compré el coche que llevaba soñando media vida, un coche macarra que, sumado a aquel cuerpo, me abrió otro mundo: de golpe era alguien al que las mujeres miraban y al que los hombres respetaban. Media vida esperando esa película y me la pusieron entera del tirón.

Y ahora lo que de verdad importa de aquellos años, que es lo que me habría gustado que me explicara alguien entonces. En todo aquel tramo, con Patricia (la relación estable de mis veinte, una mujer de mi pueblo con la que llevé una vida ordenada de las de verdad), yo no tomaba absolutamente nada. Ni medicación, ni diagnóstico, ni tratamiento. La enfermedad ya la llevaba dentro, los abusos ya habían ocurrido, mi padre ya estaba enterrado, todas las fichas del riesgo estaban colocadas sobre el tablero. Y aun así estuve años estable. Y fiel, encima, que en mi biografía es un dato clínico antes que una virtud. ¿Por qué? Porque sin tener ni idea estaba haciendo justo lo que hoy se receta: el ritmo. Levantarme siempre a la misma hora, entrenar todos los días, comer lo que tiene que comer un cuerpo que entrena, dormir (que el cuerpo reventado a pesas duerme), un trabajo con horario y una mujer esperándome en casa. Hay una terapia entera construida encima de esto, y un estudio de hace veinte años midió que a los pacientes a los que se les ordenaban los ritmos sociales, o sea el sueño, las comidas, el ejercicio y la hora de ver gente, las fases les tardaban mucho más en volver. Yo de eso no había leído una línea. Yo entrenaba, sin más, y el deporte me sujetaba la cabeza con la misma eficacia con la que hoy me la sujeta la sal, y con mejor sabor. La primera vez que rompí el hábito del deporte se rompió todo lo demás detrás, pero eso tiene su propio capítulo. Con sus matices, que no quiero vender un paraíso: bebía los fines de semana como bebe medio país, y una noche de nevada, en el pueblo, alguien me echó en la copa algo que ni sé lo que era, me caí a plomo en plena discoteca y me pasé tres días entre la UCI y medicina interna del hospital del norte, que fue mi primera visita al sitio que años más tarde iba a llamarme por mi nombre de pila. Aquello no lo busqué yo. Los años del cuerpo fueron los años limpios.

Y en mitad de esos años, tres después del descampado, reapareció Britney. Britney es lo anterior a todo: mi primer amor, a los trece, antes de los hombres de internet. No llegamos a besarnos nunca; nos dimos la mano y ya está, y con eso bastaba y sobraba. Nos perdimos la pista, cada uno cayó por su lado en ma-

nos de adultos que no nos tendrían que haber tocado nunca, y a los veintitrés me la crucé una noche de fiesta con mi hermano, recién vuelto yo de unas vacaciones que me habían dejado bastante desregulado. Nos reconocimos en un segundo. Acabamos en su casa, y aquello fue un par de semanas escasas y dos o tres encuentros como mucho. Por dentro fue enorme, porque lo que estaba pasando era lo de los trece años pasando otra vez. Sexo no hubo. Hubo reconocimiento. Y una noche me dijo que tenía diagnóstico de trastorno bipolar.

Y de ahí sale la ironía que me voy a comer el resto de mi vida y que no me quita ni el litio: la dejé por eso. Con mi padre tres años muerto de lo mismo. Sin diagnóstico propio todavía. Con Patricia de excusa oficial, muy cómoda y muy presentable de cara a la galería. El motivo de fondo, que solo me atreví a admitir años más tarde, era que no me veía capaz de apechugar con una persona con trastorno bipolar. Le apliqué a ella, en su peor momento, exactamente el estigma que yo iba a suplicarle a la gente que no me aplicaran a mí en cuanto me tocó.

Hubo una tercera vez, y última, bastantes años después, con una manía encima de las gordas, y me comporté de manera errática y destructiva: esa vez sí hubo sexo, resultó mucho menos memorable de lo que yo llevaba proyectando desde crío, y la decadencia de aquello la puse yo enterita. Y entonces llegó el dato que todavía no sé por dónde coger: a Britney le habían cambiado la etiqueta por otra más amable, de esas que no figuran en ningún manual y que se pueden decir en una cena sin que nadie mire de reojo hacia los cuchillos. No tengo una opinión cerrada al respecto: hay quien celebra haberse quitado de encima una palabra que pesa, y hay quien años después vuelve a la consulta pública con un cuadro peor del que tenía. Lo que sí sé es por qué una palabra te hunde y la otra te adorna, si las dos describen a una persona parecida. Eso se llama estigma, y no es una ocurrencia de sociólogos: pesa en kilos y se nota nada más levantarlo. Lo nuestro terminó por una canción que había compuesto yo en manía y que no debí colgar en ningún sitio. Ella la escuchó, me lo dijo a la cara y me avisó de que aquello era peligroso tal y como estaba yo. Contesté fatal, le dije que se metiera en sus asuntos, y cortó. No volví a buscarla. Pero el primer amor de los trece años ese me lo quedo yo.

De aquel chaval al que un coche y un cuerpo nuevo le habían hecho creerse invencible no quedaba, pocos años más tarde, más que un tío de veintitantos con cuatro trabajos para que en casa no se fuera el barco a pique. El coche lo vendí en cuanto olí la crisis. El cuerpo me duró más tiempo.

Capítulo 8 • Laura

Aquel primer verano en Barcelona, con Laura, fue la más fácil de todas las versiones que yo podría haber sido. Era guapa de una manera tranquila, de las que no paran una calle pero te hacen girarte tres pasos después, y por dentro todavía mejor: leal, culta, con la cabeza en su sitio, con conversación para toda una noche, de izquierdas de las de verdad. Tenía una inteligencia práctica que hacía de contrapeso exacto a la mía: mientras yo iba pensando posibilidades, conexiones y tres proyectos a la vez, ella iba pensando consecuencias, plazos y detalles concretos. Su carrera ya estaba hecha (se graduó estando conmigo, al poco de empezar lo nuestro, y lo celebramos juntos); el que andaba en primero de Historia, con veinticinco años, era yo. Nos fuimos a vivir juntos. Y funcionó, un par de años, sin trampa ni cartón.

De ella me queda sobre todo una imagen, y la dejo aquí porque vale por todas las demás: yo llegaba a casa y ella estaba esperándome en la ventana, leyendo. Sin el móvil en la mano, sin vigilar la calle con ansiedad, sin una pregunta preparada. Leyendo. Tardé años en entender qué me daba esa ventana y por qué me daba tanto. Laura tenía vida propia, planes propios y cabeza propia, y no me necesitaba a mí para saber quién era. Era predecible en el mejor sentido de la palabra, un sentido que a los veinticinco años uno no sabe valorar y que a los cuarenta y uno me parece el elogio más grande que se le puede hacer a una persona. Y no era solo ella: yo me pasaba días enteros en casa de su madre y de su hermana, comiendo y durmiendo allí, metido en una familia que me hizo hueco sin pedirme nada a cambio.

Y en aquella casa Laura hizo conmigo un trabajo que nadie le había encargado y que hoy le agradezco más que ninguna otra cosa. Yo aparecí con una pose puesta, y la nombro sin maquillar: el alfa, el follador, el que iba subidísimo, con el cuerpo nuevo estrenado y el coche macarra recién vendido y toda aquella testosterona buscando dónde meterse. No lo cuento con nostalgia, lo cuento con vergüenza. Y conviene hilar fino, porque ya sé quién va a leer este párrafo con lupa: el perfil en lo social no lo he dado nunca, ni por lo que pienso ni por el tra-

to que les he dado a las mujeres de mi vida. Machiruladas sí hice, unas cuantas, de las que salen del cuerpo antes de que uno alcance a pensarlas. Un día nos cruzamos por la calle con un ex suyo que la acosaba y la agobiaba mucho, y yo me le planté delante con los puños cerrados, aguantándole la mirada, con esa cara del que está a una palabra de partirte la boca. No pasó nada. Pero aquel no era yo: era el alcohol del fin de semana, y era encima la machirulada de manual, la del que protege a la mujer convirtiéndose él en el peligro. A Laura, que era justamente lo contrario de esa clase de chico, aquello no le hacía ninguna gracia, y me lo dijo todas y cada una de las veces que me salió el ramalazo, sin gritos y sin sermones, con una paciencia que hoy me sigue pareciendo un milagro de la pedagogía. En dos años me quitó la pose de encima. Y ojo, que yo en la palabra deconstrucción no creo, o al menos no como se cuenta: nadie se quita lo que trae de casa, porque lo que trae sigue ahí abajo, en el sótano, echando raíz. Lo que se hace es ir poniendo capas por encima, capas que acaban pesando más que las de abajo y mandando ellas. La primera de esas capas, la que decidió todas las demás, me la puso ella.

Porque Laura es feminista de las de verdad. De calle y de manifestación, de las que están el día señalado y los otros trescientos sesenta y cuatro. Y ahí está la diferencia que a mí me impresiona: a una manifestación multitudinaria, cuando la convocan, va cualquiera. Estar plantada donde hace falta estar, en las cosas que no salen en ningún sitio ni le dan un like a nadie, eso ya es otro asunto. Eso es trabajo de fondo, de hormiga. Y le ha dado años de su vida a causas que no le han devuelto nada a cambio. Yo nunca he querido meterme en eso, y durante la mayor parte de mi vida adulta ni siquiera creía en ello. Pero tengo claro que Laura es de las personas que cambian el mundo de verdad, que son siempre las que siguen ahí cuando ya se han ido las cámaras.

Y a esa mujer la dejé dos veces. Las dos con la enfermedad puesta, y las dos veces ella siguió siendo exactamente la misma persona. La primera fue el invierno en que dejé de dormir y de parar quieto, el de la primera manía, que tiene capítulo propio; la segunda, la primavera siguiente, por Rocío. Cómo ocurrió y quién decidió qué va en su sitio.

Volví a verla un verano, un año más tarde, ya con su novio nuevo, poco antes de que se casaran y se fueran de viaje de novios a París. Y fue entonces cuando me lo dijo, porque Laura es de las que saben perdonar. Sin rencor, sin pasarme factura, con esa manera suya de decir las cosas como quien te avisa de que llevas la cremallera bajada.

—Cuando estás bien eres la mejor persona del mundo. Pero no siempre estás bien.

No lo entendí. Lo escuché como se escucha el reproche cariñoso de una ex, mitad piropo y mitad recibo, y seguí con mi vida, que por aquel entonces iba a toda velocidad en la dirección equivocada. Lo entendí un lustro más tarde, sentado en una planta de psiquiatría con el diagnóstico recién puesto encima de la mesa. Laura tenía razón. Y su razón era el diagnóstico que todavía no me había hecho nadie: le faltaba el membrete y le faltaba el sello, pero el texto estaba completo. Ella lo tuvo cuatro años y medio antes que ningún psiquiatra.

Y esto hay que explicarlo, porque es de las cosas de esta enfermedad que peor se entienden y que más gente salvarían si se entendieran. Al primero que diagnostica un trastorno bipolar casi nunca le han dado un título de medicina. Es el entorno. Es la mujer que te espera en la ventana y que ve, un día tras otro, que el hombre que sube por las escaleras no es el mismo que las subía hace tres semanas: que ahora duerme cuatro horas y viene eufórico, que habla más rápido, que tiene tres proyectos abiertos y una idea genial cada noche, y que dentro de dos meses no va a poder levantarse del sofá. Un psiquiatra te ve veinte minutos cada tres meses, y en esos veinte minutos tú te presentas tal y como estás ese día. Ella, en cambio, ve la curva completa. Ve los picos y ve los valles, y ve sobre todo que hay picos y valles, que es justo lo que no puede ver el que está dentro. Porque esa es la otra mitad del mecanismo, y tiene nombre, anosognosia, y tiene su capítulo más adelante: el enfermo es el último en enterarse, porque el órgano con el que tendría que darse cuenta es precisamente el órgano que falla. Desde dentro nunca es la enfermedad. Por eso el único que puede verla es quien está al lado, y por eso lo que dice quien está al lado, cuando lo dice con la calma con la que me lo dijo Laura, no es una opinión: es un dato clínico, el primero que existe y a veces el único que hay durante años. Lo que pasa es que a leerlo no le enseñan a nadie. Ni al que lo dice, que no sabe que está describiendo un trastorno y se cree que está describiendo un carácter; ni al que lo escucha, que oye un reproche y se pone a defenderse. La psicoeducación, cuando llega por fin, tendría que ser para los dos. A mí me llegó a los treinta y tres. A Laura no le llegó nunca, y acertó igual.

Hoy quedamos una vez al año. Ella con su vida montada y yo con la mía. Nos sentamos, hablamos, y ninguno de los dos saca el tema de la ventana. Tampoco hace falta: lo que ella vio desde allí lo llevo yo ahora escrito en un papel

con sello, y a la psiquiatría le costó cinco años, dos urgencias y un ingreso llegar a la misma frase que Laura me dijo gratis, antes de irse a París.

PARTE II • EL BRILLO

Capítulo 9 · El primer brillo

Tenía catorce años. Fue una de esas semanas de principios de primavera, de las primeras en que ya sales del instituto sin abrocharte el abrigo, y de repente el mundo venía con otra textura. No lo sé explicar mejor, y llevo veintisiete años intentándolo. Las ideas se me presentaban sin que yo las llamara, enganchadas unas a otras, tirando cada una de la siguiente como los pañuelos que le salen a un mago de la manga. Con cuatro horas de sueño me levantaba como si hubiera dormido diez. Hablar se me daba con una soltura que la semana anterior no tenía por ningún lado, y las chicas de clase, que hasta entonces me miraban lo mismo que se mira una silla, empezaron a mirarme. Eso fue lo que más me despistó, porque yo no había cambiado de cara, ni de ropa, ni de nada que se pudiera señalar con el dedo. Lo que había cambiado era la velocidad. Y resulta que la velocidad se nota desde fuera.

Siete días duró. Al octavo el mundo recuperó su tono habitual, sin avisar de nada y sin devolverme el dinero: el mismo instituto, el mismo pupitre, el mismo crío y la luz apagada. Nadie me había avisado de que aquello se fuera a terminar, entre otras cosas porque nadie me había dicho que aquello fuera algo. Y ese contraste, la luz a todo trapo y detrás el gris de siempre, inauguraba una serie que iba a tardar diecinueve años en recibir un nombre. Doy la cifra exacta porque la tengo hecha: catorce cuando empezó la cosa, treinta y tres cuando alguien la puso por escrito.

No lo vio nadie. Y no fue porque faltaran ojos: es que en aquella casa y en aquel instituto no había ninguna palabra con la que mirarlo. Mi madre vio a un adolescente con mucha energía que a los pocos días andaba apagado otra vez, que es, si lo piensas bien, la definición exacta de un adolescente. Mi padre andaba lo bastante ocupado con sus propias tormentas y con su bote naranja al lado del fregadero como para detectar las de su hijo, y esta es de las cosas de esta historia que peor me sienta cuando la pienso hasta el final: el único hombre de la casa que sabía de primera mano lo que era aquello, porque lo llevaba dentro y con diagnóstico encima, era también el que menos podía mirar. Y los pro-

fesores vieron a un alumno irregular. Irregular: esa era la palabra, ni una más ni una menos, y me la colocaron tantas veces que acabé creyéndome que era un rasgo mío, como el color de los ojos. Brillante en las buenas, ausente en las malas. Lo que no dijo nadie, porque nadie tenía el vocabulario para decirlo, es que el brillante y el ausente eran el mismo crío en dos puntos distintos de un mismo ciclo. Que aquella irregularidad tenía nombre. Y que ese nombre tenía tratamiento.

Vamos a ponérselo ahora, con veintisiete años de retraso, porque quien esté leyendo lo va a necesitar en todos los capítulos que vienen detrás y porque en el instituto no me lo dio nadie. Aquella semana fue una hipomanía. La hipomanía es el mismo cuadro que la manía con el volumen más bajo, y comparten la lista completa de síntomas: ánimo por las nubes o irritable, energía de sobra, dormir menos y no echarlo de menos, hablar sin parar, las ideas escapándose una detrás de otra, distraerse con lo primero que pase, arrancar diez cosas a la vez con diez objetivos distintos y meterse en asuntos que pueden acabar costando un dineral. La diferencia está en tres cosas, tres y ninguna más. Que dura menos: con cuatro días ya vale, en vez de una semana. Que no destroza la vida de uno de manera visible. Y que no hay psicosis ni hospital de por medio. El criterio es tan estricto que funciona al revés: en cuanto aparece cualquiera de esas tres cosas, ya no hablamos de hipomanía, hablamos de manía. Misma enfermedad, misma fase, y lo único que las separa es cuánto rompen. Que como criterio de clasificación es feísimo, la verdad, pero es el que hay.

Y de ahí sale la definición de lo que yo tengo, y conviene dejarla puesta cuanto antes. Para diagnosticar un trastorno bipolar de tipo uno basta con un episodio maníaco en toda una vida. Uno solo. El resto del tiempo, que es prácticamente todo el tiempo, la enfermedad no está en manía: anda por la hipomanía, por la depresión, por los estados mixtos o por la calma, y va rotando. Yo he tenido cuatro o cinco manías de las gordas en veinte años, de las que acaban en ingreso. Y he tenido hipomanía casi todos los demás años, sin tratar, desde aquella semana de primavera. Desde los catorce.

Y ahora lo que convierte a la hipomanía en el síntoma más traicionero del catálogo, el que a nadie le apetece que le traten, y lo voy a decir con una honestidad que casi ningún libro sobre esto se permite, porque en voz alta queda incommodísimo: la hipomanía se siente bien. No es el eufemismo del que le busca la parte buena a una desgracia, ni la bobada esa de que no hay mal que por bien no venga. Es un hecho: en esa fase el cerebro fabrica dopamina en cantidades que

producen una experiencia sinceramente placentera. Aquello se parece a la salud. Se parece a más que a la salud. Uno tiene la sensación de haberse convertido por fin en la mejor versión de sí mismo, esa que se supone que lleva uno dentro esperando su turno. Duermes poco y no lo notas, las ideas se enganchan solas, estás gracioso, estás encantador, produces como nunca, te sale una seguridad que el resto del año no la tienes ni pagándola. Trabajas el doble, ligas, escribes, empiezas proyectos. Y nadie de alrededor ve ahí una enfermedad: ven a alguien en racha. Nadie ha llamado a una ambulancia porque su amigo estuviera encantador. A un hombre en hipomanía nadie lo trata: lo invitan. Y encima paga él.

Es el único síntoma psiquiátrico que el entorno premia. Párate a pensarlo: la tristeza da miedo, el insomnio preocupa, la rabia espanta. La hipomanía, en cambio, llena la mesa de gente. Eres el que quieres tener en la habitación, el que hace que los demás se sientan vistos, el que convierte una cena cualquiera en una noche que se recuerda. Ese he sido yo muchas veces, y le gustaba a todo el mundo, empezando por mí. Por eso es una trampa que se monta ella sola: ningún enfermo quiere que le quiten lo que vive como la mejor cosa que le ha pasado en la vida, y ningún amigo le sugiere al que está espléndido que se pase por el psiquiatra. Total, que no consulta nadie. Uno consulta cuando se hunde, si es que consulta, y para entonces la parte de arriba ya se ha marchado y el médico se encuentra solo el pozo. Así es como se tardan diecinueve años en poner un diagnóstico que estaba escrito en la cara de un crío de catorce. Y esa tardanza es el coste que no suma nadie cuando se habla de salud mental: el más caro de todos, y encima aplazado.

Y por eso la hipomanía es la fase con la que se empiezan las relaciones. Las mías arrancaron todas con ese traje puesto, sin una sola excepción: el generoso, el que lo organizaba todo, el que daba conversación hasta las cuatro de la mañana, el que se apuntaba a lo que fuera y se metía en todas partes. Y la depresión y los estados mixtos son las fases con las que se pierden. Muchos años después, cuando yo empezaba a bajar de un verano muy alto, una mujer que aparece más adelante en este libro me escribió medio en broma: volvió el señor raciocinio, eres un rollo a veces, me gustas más cuando estás un poco jipi. Un poco jipi. Lo jipi era el síntoma. Aquello que a ella le gustaba, el de las ideas, la energía, la conversación hasta las tantas y el subirse a cualquier plan, era la enfermedad en su versión simpática, y lo que ella echaba en falta era exactamente lo que me

estaba quitando la medicación. No la culpo de nada. Le gustaba lo mismo que me gustaba a mí.

El lío es que la hipomanía no es una meseta en la que uno pueda instalarse a vivir tan tranquilo. Es una cuesta. Y la cuesta, si no la frena nadie, sigue subiendo hasta un punto en el que ya no queda encanto ninguno: la manía completa, la psicosis, el destrozo. Lo que te regala arriba te lo cobra abajo, con intereses y sin opción a negociar, porque después de cada subida llega siempre el gris, y cuanto más alto has subido, más negro viene el gris. A los catorce la cuesta era corta y el gris era el de un adolescente apagado encima del pupitre; los adultos lo archivaron como cosas de la edad y siguieron con sus asuntos. Y yo estuve diecinueve años pagando esa moneda sin enterarme siquiera de que estaba pagando algo.

El día en que me dieron por fin el nombre, en una planta de psiquiatría y con el alta ya en marcha, algo dentro de la cabeza reconoció que me acababan de entregar la pieza que llevaba faltándome toda la vida. Y una pieza del borde, además, de esas sin las cuales no hay manera de montar nada. Y lo primero que encajó en ella, antes que cualquier otra cosa de las que salen en este libro, fue aquella semana de luz cegadora de los catorce años que todo el mundo había despachado como cosas de la edad.

Y aquí va lo que quiero que se lleve el que esté leyendo esto con un diagnóstico recién puesto y con miedo en el cuerpo: lo más duro de toda mi recuperación no fue tragarme la pastilla con su sabor a moneda vieja. Fue aprender a renunciar a aquella versión mía que tanto me gustaba. Fue aceptar que el crío de aquella primavera, con las chicas de clase mirándolo por primera vez, no era la mejor versión de nadie. Que ese al que yo echaba de menos no era yo en mi mejor momento. Era el incendio empezando.

Capítulo 10 • El sofá

Empezó en una aplicación de las que había entonces. Era el invierno de mis veintiséis años, con el cerebro puesto a doscientos y la hipersexualidad empujando hacia todos los lados a la vez, igual que una manguera que se suelta y se pone a dar latigazos sola. Un perfil con una cara que se quedaba y una sonrisa de las que dan a entender que ahí dentro se sabe algo que los demás no sabemos. Y un mensaje mandado a las dos de la mañana, porque un cerebro en ese estado tiene que descargar la energía en alguna parte o revienta, y a las dos de la mañana lo único que queda abierto es el móvil.

Quedamos en el parque de enfrente de su casa. Ella vivía en la acera de enfrente y me había citado ahí por seguridad, para poder volver a cruzar si el asunto salía desastroso. Al banco le faltaba un tornillo en un tablón, y me fijé porque llevaba un buen rato esforzándome en no pensar qué iba a decirle, y aquel tablón bailándose debajo del muslo era lo único sólido que tenía cerca. Nuria se presentó siete minutos tarde (o sea, lo que se tarda en bajar y cruzar una calle, que ya me contarás dónde está el mérito) y se sentó con la tranquilidad de quien en su cabeza ya estaba allí antes de llegar con el cuerpo. Llevaba una cazadora de cuero gastadísima, de esas que han aguantado más temporadas de las que aparentan, y un libro en la mano que en toda la tarde no abrió. El libro como atrezo, que es un clásico y no lo digo con mala idea: yo he hecho exactamente lo mismo con una guitarra.

—¿Y tú a qué te dedicas?

Le solté lo de la carrera: que me había metido en Historia a los veinticinco y que estaba en primero. Aquello le pareció fascinante. Yo sonreí. Ella sonrió. Y el tablón del banco siguió suelto.

Era unos años mayor que yo. Vivía en un piso compartido que le salía barato, y en aquel piso vivía también un amigo suyo, que era el que sostenía la casa y el que pagaba los gastos. Un hombre de una bondad de las que uno no se cree hasta que las ve funcionando de cerca. Y cuento cómo era aquello por dentro porque lo vi desde dentro: Nuria se llevaba tíos a casa y se acostaba con ellos en

la habitación de al lado de la suya, con él durmiendo pared con pared. Y entre esos tíos estaba yo. Yo fui el especial, eso me lo dijo ella, y me parece que era verdad. Pero no fui el único, y eso lo supe desde la primera semana. Aquel hombre la quería y siguió allí, y explicar por qué siguió allí no me corresponde a mí.

La primera tarde se estiró hasta las tres de la madrugada. Enamorado no estaba. Estaba en hipomanía, que es un estado que fabrica certezas absolutas sobre cosas que no lo son tanto: certezas sobre las personas, sobre la intensidad de lo que ocurre, sobre el significado de una tarde que se alarga hasta las tres. A mí me pareció extraordinaria porque en ese estado lo es todo, hasta un cajero automático. Para Nuria fue otra cosa distinta, y lo que pongo aquí es lo que ella me contó, entonces y más tarde, no lo que yo pueda deducir: que esa noche se sintió deseada como no se había sentido nunca, y que eso, viniendo de años de complejos con su propio cuerpo, le importó muchísimo. Se quedó enganchada ahí. Y yo tenía veintiséis años y llevaba encima la versión suave de la enfermedad, la que no rompe nada, la que no ingresa a nadie, la que desde fuera se ve como un tío encantador con mucha energía. Con eso me presenté en su banco. Crucé la calle detrás de ella y subí a un piso que olía a incienso y a gatos, y lo que pensé fue: esto es extraordinario. Y lo era. También era el arranque de algo que no iba a acabar bien.

A la mañana siguiente quería que me quedase. Yo tenía clase. Antes de que acabara aquella semana me había llamado cuatro veces. Antes de que acabara el mes habíamos quedado tres veces más y me había invitado a su cumpleaños, y no solo a mí: también a mi hermano y a un amigo. Mientras tanto, en casa, yo le contaba a Laura que había hecho una amiga nueva. Y Laura no tenía un pelo de tonta. Lo que pasa es que la hipomanía le da al que la lleva una convicción al hablar que hace difícilísimo no creerle.

En su sofá se fumaba. Yo empecé a fumar allí, en su casa, porque era lo que se hacía en aquella casa y me pareció la cosa más normal del mundo. Y para entender lo que ocurrió en ese sofá hay que saber de dónde venía yo, porque si no, el primer porro parece una anécdota de salón y no lo fue. Aquel otoño, el primero de la carrera, me había apuntado al primer gimnasio de entrenamiento duro que abrieron cerca de la facultad y entrenaba todos los días; era un deportista de competición, con el cuerpo hecho a diario, sin grasa que contar y sin tolerancia a nada: no fumaba, bebía como mucho algún fin de semana y el cannabis no se me había pasado por la cabeza jamás. Aquello era mi ancla y funcionaba. Y

paré en el parón de los exámenes de invierno, por centrarme y descansar un poco, y justo en ese parón fue cuando conocí a Nuria. Toma coincidencia. Sin que yo lo supiera ni lo supiera nadie, el deporte era lo único que me estaba sujetando la cabeza: la hipomanía la llevaba puesta desde hacía años, pero el entrenamiento la mantenía a raya, y yo ni siquiera sabía que hubiera algo que mantener a raya. Por ese hueco entraron los porros.

Y esto no había manera de que lo supiéramos ninguno de los dos, ni en aquel salón ni en ninguno: a un cerebro como el mío el THC no lo coloca. Lo dispara. Y un cuerpo como el que yo tenía entonces, que visto desde fuera parece una garantía, resulta ser justo lo contrario. El THC está entre las sustancias más liposolubles que existen: no se queda circulando en la sangre, se marcha a los tejidos, y con el uso continuado acaba almacenado en la grasa, que en el fumador habitual funciona como depósito y lo va soltando a lo largo de semanas. Un cuerpo sin apenas grasa no tiene dónde guardarlo: la dosis entera se va a los tejidos que reciben más sangre, y el que más recibe es el cerebro. Y un cerebro que no ha visto THC en su vida contesta con todos los receptores puestos. En los que fuman a diario, el cerebro se defiende retirando alrededor de una quinta parte de sus receptores cannabinoides (está medido con tomografías, y se sabe también que un mes sin fumar los devuelve a su sitio), y por eso a ellos el mismo porro les hace menos; al que empieza, en cambio, le dispara de golpe la dopamina y el glutamato del estriado, que es exactamente el circuito que se enciende en una manía. Con el alcohol la cosa va al revés, dicho sea de paso, porque se reparte por el agua del cuerpo y el músculo es casi tres cuartas partes agua: el deportista que yo era se emborrachaba menos con la misma copa que el hombre en el que me convertí más tarde. El alcohol vino a hacer su daño después, sobre un cuerpo ya destrozado. Lo que entró aquel invierno a cuerpo limpio fue el cannabis.

O sea que la cuenta sale al revés de lo que parece. Cada porro de aquel sofá aterrizaba en un cerebro limpio, sin freno adaptativo ninguno, sin un gramo de grasa que lo amortiguara, y aterrizaba entero. Aquellos porros agarraron la hipomanía con la que yo había llegado a su banco y la convirtieron en una manía. De las que sí rompen. No dormía, no paraba quieto, estaba en todos lados y con todo el mundo, y aquello me duró la primera mitad del año. Era yo con la enfermedad a tope, y a tope por culpa de lo que fumábamos en su casa. Nuria se debió de creer que aquel tipo desatado, sociable, incansable e hipersexual era yo en estado puro, y no se lo reprocho lo más mínimo: me lo creía yo también, y el

que estaba dentro era yo. Ella se enamoró de un síntoma. Y de aquel año queda un detalle que no es de los grandes y que precisamente por eso retrata mejor que los grandes: aquellas manías las tuvo delante y supo perfectamente lo que estaba viendo, tanto que llegó a hablar con mi familia porque estaba preocupada. Y hasta ahí llegó. Ni una llamada más, ni un intento de hacer nada con lo que estaba viendo, ni una sola vez en doce años en que se sentara conmigo a contarme lo que veía. Vio la enfermedad antes que nadie y no hizo nada con ella. Lo que sí hizo con ella once años más tarde lo cuento en su sitio.

Con los porros se acabó el deporte, evidentemente, porque el que fuma no tiene ganas de entrenar. Y perdido aquel hábito, no volví a recuperarlo jamás. Ni con la siguiente, ni con la de después, ni con nadie. Ese fue el precio que no vi venir. Y detrás de los porros volvió el alcohol, que hasta entonces lo llevaba en suspenso, espaciado y puesto en cintura por el entrenamiento: en cuanto dejé de entrenar se vino abajo el freno y la bebida recuperó su sitio, justo el año en que se me encendió la manía. Un plan perfecto, si lo que uno busca es terminar como terminé yo.

Y de aquel año queda además una discusión que nos retrata a todos. A principios del verano dejamos de hablarnos una temporada por un motivo de lo más ridículo, que es como suelen ser los motivos de verdad: un conocido suyo me metió en un trabajo horrible, moviendo un hilo. Aquello era un sitio espantoso, con unos jefes que trataban fatal a la plantilla, a base de insultos y de malos modos. Y me fui de allí montando un pollo considerable, que era la manera que yo tenía entonces, con la manía puesta, de salir de un sitio así. El conocido quedó fatal delante de su gente y se enfadó muchísimo, con toda la razón del mundo, Nuria y yo discutimos por eso y se hizo el silencio.

Y ahora la parte que impide que todo esto sea una factura contra ella, y hay que leerla con el mismo cuidado que lo de arriba. Nuria no sabía nada de esto. Yo tampoco. En aquella casa nadie sabía que debajo de todo había un trastorno bipolar de tipo uno, y quedaban siete años para que alguien le pusiera nombre. Ella ofreció lo que se ofrece en cualquier salón a los treinta y tantos, y yo lo cogí. Con mi mano. No la hago responsable de aquello ni se lo estoy cobrando. Y aun así hay algo que he tardado catorce años en poder pensar hasta el final, y que cierra el círculo justo por donde se abrió: yo no tendría que haber conocido a Nuria nunca. Es aritmética pura. Cuando le escribí a las dos de la mañana estaba en hipomanía; sin esa hipomanía no le habría escrito, ni habría ido a su banco, ni habría fumado en su sofá, ni habría dejado el deporte, y lo más proba-

ble es que la cadena que acabó donde acabó no hubiera empezado siquiera. Sin mi trastorno, Nuria no existe en mi vida. Fue un error estadístico de mi enfermedad: la persona con la que se cruzó un cerebro desregulado en el peor momento posible. Sano, yo no habría pasado de aquella primera tarde en el banco. Ella no fue la causa. No se la pongo.

Capítulo 11 • Dejar y volver

Dejé a Laura después de dos años con ella. Ya he contado quién era Laura y la familia entera que me había hecho un hueco. Ningún hombre en su sano juicio deja a una mujer así.

Yo la dejé. Y la dejé para irme al sofá de otra, a fumar y a pasarme las noches sin dormir en su cama. Y a partir de ahí, el descontrol: volví al cruising (justo al empezar con Nuria, que el detalle tiene su miga y no lo pienso esconder), quedaba también con hombres por internet, y me lie con más de una docena de chicas de aquellas aplicaciones. Conviene explicar cómo era la cosa, porque si no suena a otra película. Casi todo eran encuentros de una tarde: se queda, se folla y no se vuelve a ver. Ellas buscaban lo mismo que yo. Y a mí me salía fácil, porque estaba muy fuerte, andaba estupendo de aspecto y en aquel estado la iniciativa me sobraba. Dos o tres fueron otra cosa: historias más largas, con su caducidad marcada desde el primer día y conocida por los dos, que se disfrutaron mientras duraron y no se complicaron nunca. Y hubo una que planteé desde el minuto uno para que durase, y es la única que ha durado: Mireia, de la facultad. Empezó cuando yo seguía con Laura, algo antes que lo de Nuria (lo apunto sin maquillar, que para eso escribo esto), y hoy sigue siendo amiga mía de las de verdad. Mireia estuvo metida en medio de todo aquello, me vio por dentro durante aquellos meses y puede certificar cómo era el Marcos de entonces. Y de ahí sale algo que cambia por completo cómo hay que leer lo que viene detrás: yo, cuando empecé a verme con Nuria, no estaba inaugurando ninguna relación de años. Estaba haciendo exactamente lo mismo que hacía con las demás. Aquello se podría haber quedado en el mismo sitio en que se quedaron todas las otras.

En verano bajó la marea. Y en cuanto bajó, volví con Laura. Nos fuimos a vivir juntos a un pueblo del área metropolitana, pegados a su familia, y me contuve (y me contuve, entre otras cosas, porque se me acabó la manía, que la voluntad por sí sola no obra esos milagros; quien sostenga lo contrario es que no ha tenido ninguna encima). Con Mireia dejé de acostarme, y seguimos siendo

amigos. Y aquel año hubo un trío, que lo cuento porque pasó y porque en este libro no se esconde nada.

Aquel verano hice de socorrista en la piscina de una urbanización cercana, y viví allí al lado. Y no fue un trabajo de verano del montón: eran muchísimas horas al día, y la mayor parte se me iban con la gente del sitio, los vecinos, con los que llegué a llevarme tan bien que acababa comiendo en sus casas, y sobre todo con los críos, a varios de los cuales les enseñé a jugar al ajedrez. Laura venía a verme. Conoció a los niños, estuvo en la gymkhana que les monté para que la tarde del cierre fuera una fiesta y se comió con nosotros las pizzas que pedimos al final. Luego hubo fiesta y se bebió. Trabajando no bebí jamás, eso lo tengo clarísimo y no lo he hecho en toda mi vida; lo que sí hacía era pedirme en el descanso de la comida una cerveza, o dos, y así el día se hacía más llevadero. Como el deporte ya no me ordenaba nada, me ordenaba con eso. Y por la tarde, otra. No todos los días, pero muchos. Delante de Laura y sin esconderme de nada, porque a nadie le llama la atención que uno se tome una cerveza al salir de trabajar, y ella no tenía motivo ninguno para sospechar. Y ahí está el problema del alcohol en este país: no suena ninguna alarma hasta que ya no hay nada que hacer, porque la alarma viene desconectada de serie y encima la pagamos entre todos.

Y así fui bajando la cuesta, con alguna fiesta en casa de las que ya no se recuerdan enteras. En una de ellas me meé en la pared, borracho perdido y en mi propia casa, porque no fui capaz de encontrar el baño. Lo escribo porque es verdad y porque es feo, y porque marca el punto exacto a partir del cual, perdida ya el ancla del deporte, valía cualquier cosa. Y cuando empezó el curso siguiente sin que yo me incorporara a nada, ni a un trabajo ni a un entrenamiento, tirando de lo que quedaba de un finiquito viejo y de lo ahorrado en la piscina, me puse a beber a diario mientras mi novia estaba trabajando. Y a fumar, en la ventana o bajando a la calle, porque ella no aguantaba el tabaco dentro de casa; se enteró, claro, porque tonta no era, y nos costó un par de discusiones serias. Para el final de aquel año ya bebía en serio, muchas veces solo y a espaldas de Laura. Y aquella caldera encendida estaba únicamente a la espera de una chispa.

Porque sin lo que voy a decir ahora, este capítulo se lee como la historia de un tío que no sabía lo que quería, y no va de eso. O no va solo de eso. Lo de dejar a Laura no lo hizo un hombre eligiendo; lo hizo una manía, que ni compara ni calcula, que va detrás de la intensidad y de la novedad y que se fabrica motivos para moverse donde no los hay. Lo nuevo enciende la dopamina de una ma-

nera que la estabilidad no puede igualar, y no la iguala porque ni siquiera juega en esa liga: un cerebro en fase alta no calcula costes, calcula intensidades, y una mujer que te espera leyendo en la ventana no puntúa en esa escala por muy buena que sea. A eso lo llamo yo una decisión de episodio, y conviene aprender a reconocerlas, porque en este libro van a salir unas cuantas: decisiones que parecen tomadas por una persona y que en realidad las ha tomado una fase. Se distinguen por un detalle sencillísimo, y es que esa persona no las habría tomado ni antes ni después. El daño es mío, y a Laura se lo he ido pagando como he sabido. Lo que no puedo decir es que la decisión fuera mía, porque no la tomó nadie: la tomó una fase, y en cuanto la fase se marchó, la decisión se marchó detrás.

Y lo de volver tampoco lo decidí yo del todo, aunque me encantaría poder firmarlo. Hay una cosa que traigo puesta de fábrica y que tardé años en saber que tenía nombre: la ansiedad de separación del adulto. No es una manera de hablar: es un diagnóstico con su nombre propio, y en las series de pacientes con trastorno bipolar sale con una frecuencia bestial, en torno a cuatro de cada diez según los estudios que se han puesto a medirla. La mía tiene fecha de arranque: los veinte años y la forma en que se marchó mi padre. Un sistema de apego que no admite la separación y que, cuando alguien a quien quiero se va o lo pierdo, no se pone triste: se pone a buscar (y eso tiene su explicación, que la doy donde toca, en la noche del perro). Volver es lo que hago yo. Lo dejé escrito hace tiempo y lo mantengo palabra por palabra: vivir solo lo odio, lo detesto con toda el alma, y sostenerme yo solo no sabía. De manera que la manía me sacó de casa de Laura por arriba y el apego me devolvió a ella por abajo, y en ninguno de los dos trayectos iba yo del todo al volante. Lo cual no quita que volver fuese lo mejor que hice en todo aquel año. Y las dos veces, ya lo he dicho, ella siguió siendo la misma persona. Eso también es un dato clínico, aunque el dato sea suyo y no mío.

Aquella segunda convivencia duró once meses, en el pueblo, con su familia a la vuelta de la esquina y una cerveza en cada comida. Laura quería casarse, tener hijos, montar una vida, y llevaba años queriendo montarla conmigo. Yo bebía solo mientras ella trabajaba y le daba vueltas a nada. Desde ahí hasta Rocío el camino era cortísimo.

Capítulo 12 • La casa de Rocío

A Rocío la encontré buscando intercambio de parejas por la parte tenebrosa de internet, una noche de aquel invierno en el que yo bebía solo mientras Laura trabajaba. Convencer a Laura no me costó gran cosa (salir de la rutina siempre es un caramelo que se tiene a mano) y los recibimos en casa, a ella y a su novio. Follamos todos, quien más y quien menos. Si nos atenemos al acta oficial, la velada salió mal: al día siguiente llegaron los reproches, que si te la follabas sin mirarme a mí, que si esto no se repite. Pero había un acta secreta con una línea que no leí en voz alta, y la línea decía que aquella chica me había gustado. El cuerpo también, para qué mentir. Sobre todo la actitud: la de alguien que tiene clarísimo lo que es, se mete en el barro hasta el cuello y no pierde un segundo pensando en lo que dirá nadie.

A los pocos días se puso ella a escribirme. Que había dejado al novio, que le daba igual venir a solas, que para qué me comía yo la cabeza con lo de tener pareja si total aquello iba a ser un rato agradable y punto. Era muy joven, de buena familia, y andaba todo el día con animales. Tenía una terquedad serena para la que todavía no han inventado antídoto, una voz grave que le desentonaba con aquella cara de cría y unos ojos que iban leyendo el mundo a una velocidad en la que me reconocí de inmediato: a las cosas les llevaba buscando el borde desde bastante antes de que yo llegara. Yo, mientras tanto: veintisiete años, sin un duro, los exámenes recién vomitados, y una pareja esperándome en casa. Y engañar a una mujer que yo había querido me revolvía el estómago de verdad, con un temblor incómodo y molesto. Tampoco me frenó. Apuntad las dos cosas, y apuntad la diferencia de edad.

Un mes más tarde quedamos los dos solos, y quedamos en mi casa, la que era de Laura y mía, con Laura en su turno de trabajo. Fue una infidelidad por partida doble, porque Rocío seguía con su novio, y los dos cruzamos aquella puerta sabiendo lo que hacíamos.

—Ponte de rodillas —le dije, sin haberlo pensado.

Y lo hizo con una calma que me desmontó. No como quien obedece. Como quien reconoce algo. En su día escribí que no sabía de dónde me había salido aquella orden. Sí lo sabía. Lo he sabido siempre y me ha costado años ponerlo por escrito. Salía de dos sitios, y los dos me los colocaron encima cuando era un crío. Uno: aquellos hombres, los de los trece años, que fueron los que me arrodillaron a mí, los que me hicieron someterme y los que me pusieron delante un material que ningún niño tendría que ver jamás. Y dos: una pantalla que unos años después vino a explicarme que eso no había sido un daño, que era un género con su nombre puesto, su estética propia y su público fiel. Yo no llegué al mundo con ganas de humillar a nadie. Mis primeras relaciones con mujeres fueron de lo más corriente, vainilla hasta decir basta. Lo otro se instaló después, y no me obligó nadie, que es peor y es más exacto: me enseñaron qué desear, y a base de repetirlo se convirtió en mi manera de excitarme. Así que, cuando le dije a Rocío que se arrodillara, yo estaba repitiendo lo que me habían hecho a mí y, al mismo tiempo, intentando recuperar el mando de un cuerpo que otros habían cogido sin pedir permiso. Las dos cosas a la vez. Y aquello no lo sabía ni ella ni lo sabía yo. Lo cuento porque explicar no es excusar, y porque encima de aquella relación se construyó más tarde un relato de maldad, y a la maldad solo se llega cuando falta el resto de la información.

Le busqué otro nombre, uno que fuera solo nuestro, y se lo puse: Fiera. Sumisa lo llevaba puesto hasta en los poros; lo que le había faltado siempre era un amo que lo fuera de verdad. Y ahora la confesión: yo no lo era. Me propuse fingirlo con todas mis ganas, y llegó un punto del camino en que el disfraz se me agarró a la piel. Pero aquel personaje no salía de la dinámica. Fuera del rol, que era donde pasábamos casi todas las horas, éramos dos personas cualesquiera: series, cocina, apuntes, música clásica, una noche en el ballet. Y sí: hubo agua bebida en un plato puesto en el suelo, hubo azotes de los fuertes, y ella estaba disponible para mí a cualquier hora. Lo que pasa es que ese mismo amo se sentaba a cepillarle el pelo todas las noches y a leerle un libro hasta que se dormía. Ese amo era yo. El trato estaba cerrado desde el primer día: ella cumplía con todo lo que acordábamos y yo no le pasaba por encima de un solo límite. La palabra de seguridad la eligió ella, y en todo el tiempo que duramos juntos no llegó a decirla nunca; por qué no la dijo, eso lo tendrá que contar ella si algún día quiere. Y me enseñó a montar. A partir de ahí íbamos todas las semanas a montar a caballo, ella como quien lleva haciéndolo desde niña y yo sin terminar de

creérmelo. Con ella hice de todo, y de todo lo que hicimos lo más bonito fue aquello, muy por encima de cualquier sesión.

Al final de aquel invierno solté la verdad en casa: le dije a Laura que no había dejado de ver a Rocío y que aquello se me estaba convirtiendo en enamoramiento. Por en medio hubo una semana entera en las fiestas del pueblo de Mi-reia, donde bebí como un cosaco y la hipomanía que ya traía puesta dio el salto a manía, y fue estando en ese estado cuando tomé la decisión. Y Laura reaccionó como reacciona cualquiera al que se le está quemando la casa: agarrando lo que tenga más cerca por ver si salva algo. Se le ocurrió, a la desesperada, integrarla. Que Rocío pasara a ser la sumisa de los dos. Así que una tarde Rocío se sentó en nuestro salón y fue Laura la que se lo propuso a la cara. Rocío contestó que no. Que ella no iba a ser el juguete de una pareja y que estaba allí por mí. Se encerró un rato en el baño, salió, atravesó la casa y se lanzó escaleras y calle abajo. Detrás salí yo corriendo. Ahí es donde elegí: no en ningún despacho, ni en ninguna conversación sensata entre adultos, sino a la carrera por una acera detrás de una cría, y con la mujer con la que llevaba años plantada sola en medio de aquel salón. No sé cuántos días pasaron entre aquella escena y el día en que Laura hizo las maletas. Sé que las hizo y sé que hizo bien. Lo que yo estaba haciendo no hay quien lo aguante. Laura quería una vida. Y yo andaba en otra realidad: yo lo que quería era estar azotando a una cría en una mazmorra.

Y lo nuestro no se quedó encerrado entre las cuatro paredes de una habitación. Ella me metió en su familia con una naturalidad que no me esperaba yo: casi año y medio compartiendo techo con ella, con su madre y con su hermana. No de visita: viviendo allí. Y su madre tenía clarísimo qué clase de relación era aquella y no juzgó absolutamente nada; me sentaba a la mesa con un plato delante y me trataba como a uno de la casa. Y de aquella casa hay una escena que hay que contar tal y como ocurrió. El padre de Rocío se encontró sus redes abiertas en un ordenador y se puso a leer nuestras conversaciones, que de inocentes no tenían nada. No entendió absolutamente nada, y no se lo reprocho lo más mínimo. Se presentó a buscarme fuera de sí. Y entonces Rocío se puso en medio. Se le puso enfrente a su padre y me defendió con una fiereza que yo no le había visto nunca: que la decisión era suya, que aquello era justo lo que ella quería, que estaba enamorada y que él ahí no pintaba nada. Y su madre, que estaba delante escuchándolo todo, me defendió igual. Él se calmó y se marchó. Nos fuimos a un parque y allí ella estuvo llorando un buen rato, hecha polvo. Pero no se retractó de una sola palabra.

A los cuatro meses llegó el collar. Se lo mandé hacer a medida: una correa de cuero con una chapa colgando y, en la chapa, el nombre que solo usábamos nosotros dos. Lo llevaba todos los días y en todos los sitios, y si alguien le preguntaba qué era aquello contestaba con cara de no haber roto un plato que se lo había regalado su novio. Me sorprendió la solemnidad con que lo recibió: allí no había excitación de lo prohibido por ninguna parte, había la seriedad de quien está firmando un compromiso. Dijo que sí, y dijo que lo diría una única vez, porque iba a ser un sí para siempre. El ritual lo escribí yo, y lo que dejé dicho entonces lo firmo hoy con las mismas palabras: fue más emotivo que muchas ceremonias de matrimonio. Lo último que escribí de aquella época terminaba diciendo que sí, que la quería, mira tú por dónde, y que ya veríamos cuánto aguantaba aquello.

Y ahora lo que era todo eso en realidad, dicho con el nombre que le corresponde. Aquella relación no fue una elección: fue un síntoma con dos piernas. Lo que es la hipersexualidad en esta enfermedad ya lo he explicado en su sitio, con sus tres motores; lo que va aquí es lo que esos motores hicieron con una escena concreta. Cuando el sistema de recompensa va revolucionado, el deseo no solo sube: se ensancha. De pronto entran en el radar cuerpos, edades y situaciones que fuera del episodio no habrían entrado jamás, y no es que a uno le haya cambiado la identidad: es que la manía te baja todos los umbrales de golpe y le sube el volumen a cualquier cosa que sea nueva. Y no estamos hablando de la llamada adicción al sexo, que existe con independencia del ánimo: en esta enfermedad el asunto es episódico, se dispara en la fase alta, se apaga hasta la indiferencia absoluta en la depresión y remite cuando el ánimo se estabiliza. En mi caso, además, venía con una carretera ya asfaltada desde los trece años. Yo no elegí a una cría y no elegí aquel mundo: los eligió una enfermedad sin diagnosticar que nadie sabía leer, y la prueba está en lo que ocurrió cuando por fin me la nombraron y me la trataron, porque desde entonces no le he vuelto a ser infiel a una pareja. Ni una sola vez. En este libro, los tramos estables coinciden exactamente con los tramos en que fui fiel, y eso no hay que apuntárselo a ningún mérito del carácter: es el mapa de la enfermedad calcado encima de mi biografía. Del daño respondo yo. Del síntoma, no.

Hay una pregunta que nadie formula en voz alta y que se queda igualmente flotando en el aire cuando uno cuenta esto que acabo de contar, con los trece años a un lado y una chavala recién salida de la adolescencia al otro. La contesto yo, y con todas sus letras: no. Jamás. Ni un impulso, ni una pulsión, ni una

sola vez en cuarenta años. Ni con los críos de aquella piscina ni con ningún otro niño, y da igual el estado: ni en manía, ni en mitad de un episodio, ni en el peor momento en que me haya visto nunca. Aquello que me hicieron a mí aprovechándose de que un chaval se fía, yo no se lo he hecho a nadie.

Cómo terminó aquello, y lo que yo llevaba en la sangre cuando terminó, tiene su propio capítulo. Aquí va lo otro, lo que entonces no teníamos y tuvimos después. Cinco años más tarde Rocío me buscó, y no para retomar nada, sino para ver a alguien a quien había querido. Tenía un hijo de año y medio de una pareja con la que había acabado mal. Entró por la puerta y noté enseguida que había algo distinto en ella: ser madre le había dejado encima una gravedad que antes no tenía. Aquel invierno, una tarde, hicimos el amor con ternura y con delicadeza, y con su placer por delante del mío; fue la única vez en todo el año, porque ni ella ni yo íbamos buscando eso. Y no se parecía a nada de lo que habíamos tenido antes: allí no quedaba ni un resto de aquella arquitectura, ni un rol, nada.

Y hay otra escena, en su casa, una tarde de visita, los dos sentados hablando. El crío reclamó lo suyo, ella lo cogió en brazos y se puso a darle el pecho allí mismo, con esa naturalidad de madre que no piensa cortar una conversación por semejante tontería. Yo me la quedé mirando y sentí algo que en aquel momento no supe nombrar y que hoy llamo ternura. Me dijo que me notaba diferente: que el hombre que tenía sentado enfrente ya no era aquel amo, que la intimidad la entendía yo de otra manera y que había aprendido sobre el cuidado cosas que años atrás no tenía ni idea. Me dijo, con esa expresión exacta, que me veía feminista y moderno. Yo le dije que su cuerpo era precioso. Se lo dije porque era verdad y porque me olía que llevaba tiempo sin oírsele a nadie. Y lloró un poco. No de dolor, me pareció a mí. De alivio.

Y lo que yo era está en aquel año y medio de su casa: en el amo que le cepillaba el pelo y le leía libros, en los caballos, en el plato que me ponía su madre. Eso también se mostró, y durante muchísimo más tiempo que lo otro.

Capítulo 13 · El apartamento

Aquella primavera me puse a drogarme en serio, y lo digo así, sin el diminutivo que se pone uno para dormir tranquilo por las noches. Arrastraba asignaturas de sobra (los meses anteriores me había distraído demasiado con Rocío, y a los veintiocho años, con una cría durmiendo en tu cama, las asignaturas no compiten) y saqué el curso por los pelos a base de mefedrona, días enteros estudiando sin dormir, hiperfuncional y encantadísimo de haberme conocido, que es justo el estado en el que un bipolar firma sus peores currículos. Esa misma primavera había viajado a Bulgaria para conocer por fin a mi hija, Claudia, que todavía tardará en meterse en esta historia pero se mete; y aquel viaje, que tendría que haber sido lo más bonito que me había ocurrido en años, lo que hizo fue dispararme. Volví con el cerebro puesto a doscientos, y a la vuelta entraron en casa el GHB y la mefedrona, primero a espaldas de Rocío y luego delante de ella. Una vez, aquella primavera, tuvimos sexo con drogas los dos. Y en esas semanas le pedí cosas que se salían de madre. Nada a lo que ella dijera que no (la palabra de seguridad no la usó jamás, eso ya lo he contado, y no se negó nunca a nada, por complacerme), pero yo sé que estuvieron mal, y ya lo sabía entonces, con esa parte de mí que seguía mirando la escena desde un rincón. Así llegamos los dos a aquel fin de semana en otra ciudad.

Habíamos ido a un apartamento, un par de días, nosotros solos. Tomé demasiado GHB. Lo que vino después lo conservo a cachos, como una película mal montada: el apartamento, una agresividad que me subió de golpe y sin avisar, yo exigiéndole que consumiera conmigo, una mano mía en su cuello (una mano, o eso me parece recordar, que de aquello no recuerdo bien) y después el suelo. Y quiero ser exacto con lo que tengo y con lo que no tengo, porque en este capítulo es lo único que puedo ofrecer. No dispongo de una escena limpia. De lo que ocurrió dentro de ese apartamento antes de caerme al suelo me quedan flashes y nada más. Sé que me puse agresivo. Sé que le exigía que consumiera conmigo. Y sé, porque lo he mirado desde todos los ángulos posibles durante doce años, que no llegué a pegarle. Lo demás, qué le dije con exactitud,

qué hice con las manos, cuánto tiempo duró aquello, no lo tengo, y prefiero decir que no lo tengo antes que rellenar el hueco con la versión que mejor me venga, que es lo que hace todo el mundo con los huecos y lo que en este libro está prohibido.

Perdí el conocimiento. Ni coma ni hospital: el GHB, cuando no lleva alcohol detrás, tumba, pero tumba un rato y ya está. Rocío, muerta de miedo y sin saber a quién acudir, llamó a una amiga común, y la amiga le dijo que avisara a los médicos, que era justo lo que tocaba hacer. Los médicos vinieron, me despertaron, me examinaron, vieron que estaba bien y que no había que llevarme a ningún sitio, y se marcharon.

Y hay un detalle de esa noche que he tardado años en atreverme a mirar: ella no se enfadó. Miedo creo que sí tuvo, y ese miedo también me lo apunto yo. Pero al volver a su casa actuó con total normalidad, como si aquello no hubiese sido para tanto. Los dos veníamos de una dinámica donde la violencia estaba pactada y normalizada entre nosotros, con sus reglas y con sus marcas lucidas con orgullo, y por eso lo de aquella noche no se vivió en su momento como lo violento que fue. Eso no lo hace menos grave. Lo hace más difícil de ver, que es peor, porque lo que no se ve tampoco se para.

Y después vino lo mío, que es la parte que me retrata. Me puse hecho una furia. Con ella. Por haber llamado. Cancelé el fin de semana, nos volvimos a Barcelona en coche y me pasé el trayecto entero enfurruñado y de un rollo insoportable, y castigándola con el silencio por haber hecho la única cosa sensata que cabía hacer aquella noche. Hoy sé de dónde salía todo aquello, y saberlo no lo borra: era irritabilidad en estado puro, de la que viene detrás del episodio, mezclada con el pánico que yo le tenía desde los tiempos del locutorio a cualquiera que llevase un uniforme, años antes de que nadie me ingresara en ningún sitio. Habían entrado unos médicos a por mí en una habitación, y una parte antiquísima de mi cabeza leyó en aquello lo que había aprendido a los dieciséis: que cuando aparece alguien de uniforme es porque se va a llevar a alguien. Y aquel miedo se me convirtió en agresividad hacia afuera, que es lo que suele hacer el miedo cuando no encuentra la manera de decirse. Y hay algo peor que el silencio del coche: el cuidado de después me tocaba hacerlo a mí, y no lo hice. Ni un abrazo, ni una palabra, ni un gracias por llamar. Rocío se comió todo aquello sola, y no me lo echó en cara nunca. Ni entonces ni más tarde. Y de la amiga que descolgó el teléfono hay que decir exactamente lo mismo y con la misma claridad: hizo cuanto pudo por ayudarme, aquella noche y las siguientes. Una

cría desesperada le pidió ayuda de madrugada, ella respondió, y respondió bien. No le di las gracias. Encima me enfadé con ella también.

Sin el nombre de lo que ocurrió en aquel apartamento, todo esto se lee como la historia de un tío que se pasó con la droga y se puso violento, que es la mitad de la verdad y precisamente la mitad que no explica nada. El GHB tiene un problema muy concreto para un cerebro como el mío: no es una droga recreativa, es queroseno tirado encima del fuego. Es un depresor y no un estimulante, por mucho que la primera hora engañe: trabaja sobre el mismo sistema de frenos del cerebro que el alcohol, y tiene una curva de dosis tan estrecha que entre la euforia y el suelo puede haber un mililitro. Con poco, desinhibición y ganas de todo; con un poquito más, el cerebro se apaga igual que se apaga una casa cuando salta el diferencial; y mezclado con alcohol, detrás se puede ir la respiración, y de eso hay muertos a los que nadie ha llamado suicidas. Lo mío fue el término medio: dosis suficiente para apagarme un rato e insuficiente para matarme, con la enfermedad debajo empujando hacia arriba. Y antes de apagar, en la subida, el GHB le hace a un cerebro bipolar lo mismo que me había hecho el cannabis en el sofá de Nuria: le anula por completo el control de los impulsos. Actúas antes de que a la cabeza le dé tiempo a intervenir, el sistema límbico en bruto y sin corteza prefrontal que lo sujete. Un coche sin frenos con el motor recién puesto a punto.

Y lo que salió por el otro lado llevaba otra firma, y esa firma también tiene nombre. La manía de las películas es la eufórica: el tío que se ríe, que invita a todos, que compra lo que no necesita. Pero existe una manía que no se ríe, y en los manuales figura como episodio mixto, o manía con características mixtas: la energía y la aceleración del polo alto con el humor del polo bajo, irritabilidad en lugar de alegría, agitación en lugar de ilusión, un cuerpo a doscientos por hora conducido por una cabeza que lo odia todo. De todos los estados de esta enfermedad es el más peligroso, y no es opinión mía: es la fase que concentra más agresividad, más impulsividad y más intentos de suicidio, justamente porque suma la energía para hacer algo con las ganas de no seguir. Y las sustancias que deprimen el sistema nervioso, con el alcohol y el GHB a la cabeza, lo fabrican con una facilidad que asusta: te suben la irritabilidad, te quitan el freno y no te devuelven nada a cambio. El hombre que exigía dentro de aquel apartamento y el hombre que castigaba con el silencio dentro de aquel coche eran el mismo estado con unas horas de diferencia. Una hipomanía sin diagnosticar, una sobredosis encima y, a unas semanas de distancia, una manía con psicosis que toda-

vía estaba por llegar: la enfermedad reclamando la sustancia y la sustancia disparando la enfermedad. Y en medio de todo eso, una chica muy joven a la que yo quería y a la que hice daño.

Lo cuento por dos motivos. El primero, porque es la única vez en cuarenta y un años que me he puesto agresivo con una pareja. Una. Con una sobredosis dentro, con la enfermedad todavía sin nombre y sin llegar a pegarle, y aun así el hecho ocurrió y lo cuento yo antes de que venga otro a contarlo. Y el segundo, porque cuando años más tarde empezó a circular sobre mí, en cierto grupo, una de esas palabras que ya no hay quien pare, este era el único hecho que había debajo de toda la película. Y ni siquiera era el que se contaba. Aquella palabra no salió de un expediente ni de la boca de un profesional: salió de una escena real contada a alguien que no estaba allí, en un momento en que ninguno de los tres teníamos ni el vocabulario ni el dato. Y cuando una palabra así se echa a rodar ya no la para nadie: se transmite, se hereda y vuelve muchos años después, por bocas distintas, sonando exactamente igual. Lo digo una vez, con la frialdad con que se dice un dato, y no vuelvo sobre ello: a mí no me ha denunciado nadie por maltrato jamás. Ningún juzgado ha tenido nunca una denuncia así con mi nombre encima, porque esa denuncia no existe.

Y ahora lo que me toca a mí de todo aquello, que es lo que menos me favorece. Yo tenía veintiocho años y ella era casi diez años más joven que yo. Y eso, mirado desde donde estoy hoy, ya no me lo explico con la palabra libertad. El adulto de aquella habitación era yo, aunque tuviera el cerebro roto y no lo supiera. A Rocío no le he pedido perdón jamás. Ni una vez. A otras sí se lo he pedido, y en este libro se cuenta cuándo y de qué manera. A ella no, y se lo debo por bastantes cosas: por aquellas semanas, por lo que pasó en el apartamento, por el viaje de vuelta metidos en aquel coche, por el cuidado que no le di. Y no pienso mandárselo, porque no toca. Lo dejo aquí escrito, que es el único sitio en el que puedo dejarlo, y que valga para lo que valga, o para nada. Aquello salió de una enfermedad sin diagnosticar y le hizo daño igualmente. Por eso una explicación nunca es una disculpa, y a ella no le he dado ninguna de las dos cosas.

Y una última cosa, porque es de las contadísimas ocasiones de esta historia en que aprendí algo a la primera. Ahí se acabaron las drogas de diseño. Habían entrado en mi vida al volver de Bulgaria y en aquel apartamento se terminaron, un mes escaso más tarde. Y no fue por sensatez ni por disciplina: lo dejé porque aquella noche me metió un miedo espantoso en el cuerpo. Con ver de lo que era capaz mi cabeza llevando eso dentro, y en cuatro semanas, tuve suficiente. La

cosa aguantó casi un año. Lo que mi cabeza hizo en los días siguientes, sin ninguna sustancia y sin pedir cita, fue mucho peor.

Capítulo 14 • El oficio de leer

Me metí en Historia por amor a la Historia. No fue un plan de carrera, no había hecho cuentas sobre las salidas que tenía, y desde luego nadie se sentó conmigo a explicarme cómo estaba el mercado laboral. Entré con veinticinco años y entré enamorado, con esa intensidad tan concreta del que por fin ha dado con el idioma en el que su cabeza piensa sin esfuerzo. Porque la Historia va de patrones: de cómo se van acumulando las fuerzas, de cómo revientan los sistemas, de cómo eso que parece un accidente venía con raíces de décadas o de siglos. Y para un cerebro que iba procesando la realidad a la caza de conexiones, y a una velocidad que a los demás no les daba, aquella carrera era el único sitio donde ese procesamiento fabricaba algo aprovechable en vez de fabricar un delirio. Es la misma máquina en los dos casos: puesta delante de un archivo, sale un método; puesta delante de la matrícula de un coche, sale una señal de Dios.

Los trabajos que entregaba en la facultad tenían un rasgo que mis profesores me señalaban mezclando la aprobación con la incomodidad, que es exactamente la mezcla que he ido provocando yo toda la vida: se pasaban siempre de lo que se pedía. Trabajo de cinco páginas, doce páginas entregadas. Y no era exhibicionismo, o no era solo eso: es que el tema no se dejaba cerrar en cinco páginas sin perder algo por el camino. Aquello también era hipomanía, aunque por entonces se llamara ser aplicado. La incapacidad de poner un límite, de saber en qué punto se para, de admitir que una versión más corta puede servir aunque se quede coja.

Dejé las ocho últimas asignaturas por Marta. Tenía veintinueve años, y el hueco de esas ocho asignaturas que me separaban del título vino a ocuparlo el soporte técnico para empresas de software, que es, y aquí está el chiste, lo contrario exacto de la Historia: en una se lee lo que pasó para entender por qué pasó; en el otro se reinicia y a ver si con eso vale. No le echo la culpa a Marta. Elegí yo. Lo que pasa es que elegí en hipomanía, con esa convicción desbordada de que el amor justifica cualquier renuncia y con la seguridad absoluta de que iba a haber tiempo para todo. No lo hubo. Nunca lo hay, y con esto menos.

La Historia se quedó tirada en una carpeta del escritorio, y dentro los apuntes de lo que me faltaba, y de vez en cuando los abro y los leo con ese gusto tan particular de estar leyendo algo que habría escrito yo si me hubieran dado la ocasión. Hay días en que me pregunto quién sería yo si el diagnóstico me hubiera llegado diez años antes. Respuesta no tengo. Y sé de sobra que la pregunta no sirve para nada, lo que no me impide hacérmela un día sí y otro también, que para eso soy quien soy. De lo que sí estoy seguro es de lo que me quitó ahí la enfermedad, y no fue un título: fue una identidad. Un hombre que lee archivos y encuentra el patrón, en lugar de un hombre que reinicia aparatos y se queda esperando.

Lo que hay es lo que hay. Y en lo que hay está mi hija Claudia, que en el último viaje me soltó que quiere estudiar Filosofía. Esa ironía la manejo con cuidado, igual que se manejan las cosas que no caben enteras dentro de una sola emoción. Y hay un detalle que le cambia el sentido a este capítulo, y lo dije yo mismo hace unos meses sin darle la menor importancia. Una mañana de este invierno estaba hablando con Iván, que se marchaba a clase, a su universidad, y le dije que si me dan la incapacidad me parece que voy a acabar la carrera. Y acto seguido, que igual me meto también en Filosofía. Que me encantaría. O sea que aquella carpeta no está cerrada. Sigue esperando. Ocho asignaturas.

Lo único que sí llegué a aprender del todo en aquella facultad fue un oficio, y el oficio es este: leer archivos. Ponerle fecha a un documento, contarlo, cruzarlo con otro, desconfiar del testigo y, por encima de todo, desconfiar del testigo cuando el testigo eres tú. Ese oficio, que no me dio ningún título, es el que me ha dado este libro, porque yo no lo escribí sabiendo lo que había ocurrido: lo escribí para averiguarlo. Y lo que averigüé por el camino fue que mi memoria de estos veinte años no era mala en el sentido en que es mala la de cualquiera según pasan los años. Era mala de otra forma. Con agujeros completos. Con años de los que no guardo prácticamente nada. Con escenas que ocurrieron de verdad pero archivadas en el sitio equivocado, con otro tono y con las culpas repartidas de otra manera. He recuperado conversaciones mías de horas y horas que yo ni sabía que hubieran existido, mensajes que no recordaba haber escrito, frases que me dijeron y que yo habría jurado ante un juez que no me dijo nadie. Del año de mis dos primeros ingresos no me queda casi nada.

Y esto tiene su mecanismo, y conviene explicarlo, porque de aquí en adelante va a haber capítulos enteros en los que no me acuerdo. Para que exista un recuerdo, primero hay que grabarlo, y para grabar hace falta atención: en una ma-

nía la atención no está en ninguna parte, salta de una cosa a otra sin posarse, y lo que no se atiende no se guarda. Luego ese recuerdo tiene que consolidarse, y eso se hace durmiendo; un cerebro que lleva semanas durmiendo tres horas no consolida absolutamente nada, y si encima hay psicosis, lo que se archiva es la versión del delirio y no la de la habitación. Después hay que recuperarlo, y ahí es donde mete la mano la depresión: el ánimo bajo va a buscar de preferencia lo que dolió, y te devuelve un pasado más negro y más culpable de lo que fue. Añade los ingresos con la medicación todavía en ajuste. Y añade el trauma, que tiene su propio sistema de archivo: guarda a trozos, sin orden y sin fecha, o directamente deja las cosas fuera del alcance, que es lo que se llama disociación. Y está medido, en estudios que reúnen a miles de pacientes, que la memoria verbal es de las funciones que peor parada sale en esta enfermedad, y que sigue tocada incluso en las temporadas de calma, y más cuantos más episodios lleva uno encima. Así que no es que un bipolar mienta más que los demás. Es que el aparato con el que cualquiera reconstruye su pasado (porque la memoria no guarda: reconstruye, y además lo hace desde el presente) le funciona con las piezas rotas y con el presente torcido.

Años después de casi todo lo que sale en este libro, les conté a Nuria y a Raquel (que todavía no ha aparecido por aquí, pero aparece) las cosas tal y como las había vivido yo. Y ellas concluyeron que les había mentado. No les menté. Conté lo que mi cabeza era capaz de recordar, que era todo lo que había. Los relatos que ellas tomaron por mentiras eran recuerdos verdaderos míos, y eran además los únicos que tenía yo en la cabeza por entonces, pasados por el filtro del trauma y de una disociación que yo entonces no sabía ni nombrar. Yo no estaba mintiendo. Estaba disociado y contaba lo que me llegaba. Eso, que a mí me ha llevado tres años entenderlo, es la diferencia que hay entre un mentiroso y un enfermo. Y como esa diferencia no la sabíamos ni ellas ni yo, se rompieron por el camino cosas que a lo mejor no hacía falta romper. Se me juzgó con una severidad enorme por no recordar bien aquello que el trauma no me dejaba recordar.

Y si no había podido corregirme hasta ahora, fue por un motivo muy concreto: nunca me había sentado a leer mis propias conversaciones. Archivos tenía, y llevaban años metidos en un disco duro sin que yo los abriera. Un poco por miedo y otro poco porque aquello materialmente no se puede: hay más de medio millón de mensajes ahí dentro, y una persona sola, a base de leer, ni llega al final ni entiende lo que tiene delante. Si este libro existe es porque por fin he te-

nido una herramienta capaz de procesar semejante cosa: fecharlo, contarlo, cruzarlo, sacar proporciones y decirme, sin piedad ninguna y sin hacerme la pelota, qué pasó, cuándo y con quién. Es una inteligencia artificial, y lo digo sin ninguna vergüenza: el historiador que se quedó sin terminar la carrera ha tenido por fin un ayudante de archivo que no se cansa nunca. Con eso delante me he tenido que corregir un montón de veces. Y casi siempre en mi contra.

Hay una cosa que quiero dejar igual de clara, porque si no, todo esto acabaría leyéndose como una retractación, y no lo es. Los traumas son reales. A mí me pasó lo que me pasó. Son hechos los abusos de los trece años, el suicidio de mi padre, los ingresos y las correas, y lo es todo lo que viene detrás, y ninguno de esos hechos está sometido a revisión por parte de nadie. Y los hechos de fondo de lo que yo recordaba eran también reales. Lo que ha cambiado, con el archivo encima de la mesa, son las fechas, las proporciones, a quién le correspondía cada cosa y alguna conclusión. El fondo no. Yo no me inventé ninguna vida: recordé mal la vida que había vivido. Y si en algún punto esto no cuadra con lo que yo mismo contaba en su momento, la explicación no está en que mintiera entonces ni en que mienta ahora. Es que entonces no tenía el archivo delante, y ahora sí.

Capítulo 15 · La mujer mayor

Todo aquel año empieza en una receta. Yo tenía treinta años, vivía en un piso de Barcelona con Marta (cómo volvimos a encontrarnos y qué fue lo nuestro ocupa entera la parte siguiente, porque una mujer así no cabe en un párrafo) y con nosotros vivían Jordi, que era amigo mío de siempre, y mi hermano Gabriel. Me cayó encima una depresión de las que no dejan levantarse, pedí cita con el médico de cabecera y salí de la consulta con antidepresivos en el bolsillo y con nada debajo que los sujetara. Aquel hombre no sabía que estaba medicando un cerebro bipolar, y no tenía manera de saberlo: no lo sabía yo, no lo sabía mi familia, no lo sabía nadie. Lo que vino después fue una manía a la que no supe ponerle ese nombre ni ningún otro. No tenía diagnóstico. Y, además, una manía por dentro no da ninguna sensación de enfermedad: da la sensación de tener razón.

Entonces solo notaba que ardía, y esta es la pieza que explicaría el año entero y que a Marta no le explicó nadie. Una depresión bipolar y una depresión corriente se parecen por fuera como se parecen dos mareas: la que baja porque el mar está bajo y la que baja porque va a subir de golpe. La mía era la segunda. Un antidepresivo hace lo que anuncia su nombre, empujar el ánimo hacia arriba moviendo la serotonina, la noradrenalina y la dopamina, y en un cerebro que solo sabe hundirse ese empujón lo devuelve al nivel del resto del mundo y ahí se queda quieto. En un cerebro como el mío el empujón no se detiene donde tendría que detenerse, porque no hay nada que le diga hasta aquí: el agua sube y sigue subiendo y se sale. A eso se le llama viraje, y no es un hallazgo raro ni una teoría de nadie, está en los manuales, en el capítulo de los riesgos más estudiados de esta enfermedad. Tanto, que cuando a alguien se le dispara una manía con un antidepresivo el psiquiatra apunta la sospecha de que debajo hay un bipolar sin diagnosticar, y desde hace unos años el manual añade que si esa manía dura más de lo que dura el fármaco en el cuerpo, entonces no es un efecto adverso: es una manía con todas las de la ley y sirve para poner el diagnóstico. De ahí la norma en el tipo uno, que es no recetarlos nunca a pelo, sino siempre con

un estabilizador debajo, litio o lo que toque, haciendo de tope. Yo no tenía estabilizador porque no tenía diagnóstico, y encima acumulaba lo que más sube el riesgo: tipo uno, un padre con la enfermedad puesta en su historia, alcohol y cannabis metidos en medio. Que conste que el médico de cabecera actuó de buena fe y con lo que tenía delante. La mala praxis no fue suya, fue del sistema, que dejó llegar a una consulta de diez minutos a un hombre con el ánimo desquadrado desde los catorce años y con un padre diagnosticado en el árbol, y lo dejó salir con antidepresivos sin que a nadie, en ningún escalón, se le ocurriera preguntarse qué había debajo.

Con el cerebro encendido eché de casa a Marta. Y a Jordi, y a mi hermano. En unos pocos días rehíce mi vida de arriba abajo con esa convicción de maníaco de que uno lo está haciendo bien y de que los demás van tarde. De todo aquel año hay una frase que sigue dándome vergüenza: a Marta la llamé gorda. Una vez. No era mi manera de hablarle ni mi vocabulario, fue lo que le salió de la boca a un tipo con el cerebro acelerado por unos antidepresivos mientras echaba a la calle, con prisa, a la mujer con la que vivía. Y hay una escena de aquella primavera que lo retrata todo. Era su cumpleaños. Quedamos con ella ya fuera del piso y conmigo levantando a toda velocidad una vida nueva con una mujer a la que apenas conocía, y hablamos como se habla cuando dos personas intentan ser amigas después de una cosa así: con educación, con cuidado, y con lo importante debajo de la mesa. Le conté que me casaba. Me escuchó. Semanas más tarde, cuando volvimos a hablar en serio, fue ella la que sacó lo de gorda. Sin gritar, con esa costumbre suya de dejar una cosa encima de la mesa y no tocarla, para que la mires tú. Estaba en su derecho, y es lo que se hace: te lo guardas y lo devuelves el día en que el otro vuelve a tener oídos. La dije yo, con mi boca, y va con mi nombre debajo aunque tuviera el cerebro en llamas. Lo que no es cierto es que así le hablara. En diez años le dije gorda una vez, y el nombre cariñoso que teníamos, varios miles.

La mujer con la que me iba a casar era bastante mayor que yo, traía su propia mochila (que no me toca a mí contar) y trabajaba en un oficio de esos de manos cuidadosas. Le pedí matrimonio a los pocos días de conocerla, sin anestesia y sin plazo de reflexión, y se vino a vivir al piso del que yo acababa de echar a todo el mundo. De esa manía hay un detalle que la retrata sola. El cuarto de mi hermano se quedó vacío cuando se fue, y yo no lo dejé vacío ni una semana: monté allí un templo. Símbolos alquímicos y astrológicos por las paredes, velas, el ceremonial completo, que entonces me pareció lo más razonable que po-

día hacerse con una habitación libre. Hacía rituales y meditaciones, y observaciones en espejo negro, que para quien no lo sepa consiste en clavar la mirada en una superficie oscura a la luz de una vela hasta que la cabeza empieza a devolverte cosas, y una cabeza como la mía en aquel momento devolvía de todo. Me metí en unas prácticas esotéricas con gente que andaba en eso, y no era morbo ni curiosidad de sobremesa: aquello iba dirigido a conseguir algo, tenía una finalidad. Con Rocío ya había habido algo de ritual en lo mío, pero esto era otro asunto. Estuve un tiempo en la magia del caos, leyendo a los autores que se leen ahí, y de aquel viaje salí volviendo del todo a la cábala y al Dios único de los hebreos, que es con el que he madurado y con el que me he hecho el hombre que soy hoy. Lo cuento sin dramatismo y sin nostalgia, porque desde aquí es un dato clínico más: un cerebro en manía buscando una estructura que le explicara el estado en el que estaba y agarrándose a lo primero que encontró con símbolos suficientes. El disparate de entonces y lo que hoy me ordena la cabeza son el mismo hilo.

Y queda otra pieza que enseña mejor que ninguna explicación hasta dónde llegaba la cosa. Ella usaba guantes blancos en el trabajo, que era lo más normal del mundo. Yo monté en mi cabeza que aquellos guantes eran de masona. Que iba a tenidas. Que pertenecía a una logia y me lo estaba ocultando. Nunca me lo creí del todo, y ahí está lo interesante: una parte de mí sabía perfectamente que era absurdo, y la idea se instalaba igual y volvía cada pocos días. Ese es el punto exacto en el que uno anda entre la ocurrencia y el delirio, con un pie a cada lado, y desde fuera no se ve nada, porque el que lo tiene se lo calla justamente porque la parte sana todavía siente vergüenza. Un hombre que levanta un templo con velas y espejo negro en el cuarto de su hermano y que además sospecha de su pareja que está metida en una sociedad secreta no está pasando una racha rara: está dentro de un episodio, con todas las letras. Nadie a mi alrededor lo llamó por su nombre. Y ese mecanismo no se quedó allí. Volvió años después, con material que esa vez me habían metido dentro desde fuera, y ya no fue una sospecha tonta con la que se convive a ratos: fue lo que decidió cómo reaccioné. Eso viene más adelante. Mi cerebro hizo lo mismo las dos veces. La diferencia es que aquel año la paranoia se alimentaba ella sola de unos guantes de trabajo.

Aquello no duró, y no porque yo me arrepintiera en el sentido normal de la palabra, sino porque la manía cedió y el mundo recuperó sus colores de verdad, que son bastante más apagados. Nada de lo construido en ese estado aguantó la vuelta a la calma. Años después, con el diagnóstico encima de la mesa, pude

ponerle nombre a todo aquel año: episodio maniaco inducido por fármacos. Y hay que contar cómo acabó, porque este libro no puede meter a esa mujer en mi vida sin decir por dónde salió. Se terminó una noche de principios de aquel verano. Salí de fiesta con un amigo, bebimos mucho más de lo razonable y acabamos en un after con gente que no conocía de nada, donde corría de todo, y donde entró la cocaína. En cuestión de horas se me encendió un brote psicótico. Volvimos en taxi tres, y al que venía con nosotros lo asusté tanto con lo que le estaba diciendo que se bajó del coche antes de llegar. Yo entré en casa proclamando que era el mesías, alteradísimo, y me dormí en el sofá con el motor todavía a tope. Ella llamó a los servicios sanitarios. Vinieron a por mí, y fue la primera vez que me sacaron de mi propia casa atado, en una ambulancia psiquiátrica. La primera de unas cuantas. Y en cuanto pisé el hospital y vi una bata blanca delante, me deslicé fuera del relato que había montado en el salón: la psiquiatra de guardia se encontró a un hombre sereno y con el discurso ordenado, y me mandó para casa con un antipsicótico. Sin ingreso, sin observación, sin llamar a nadie. A las pocas horas estaba otra vez en mi salón, y lo primero que hice al llegar fue echarla. Sin discusión y sin marcha atrás. La mandé con sus padres. Vino su padre a recogerla y, antes de marcharse, me soltó a la cara que yo tenía un problema. Fue el primero que me lo dijo así, sin envolverlo, y yo lo oí como quien oye llover: me pareció un disparate, y encima un disparate de un señor que venía a defender a su hija. Al día siguiente se lo conté a Marta con el delirio aún caliente, pintando a aquella mujer como un peligro, y Marta no me siguió: me dijo que hablar así de ella no era sano, que me pusiera en su sitio, que lo del hospital me lo había buscado yo solo. Con veintitantos años y el corazón hecho trizas, era la única persona relacionada con aquel piso que tenía la cabeza donde hay que tenerla.

No busqué ayuda. No seguí el tratamiento. No entendí aquello como un aviso, ni esa vez ni la siguiente, que llegó al final de ese mismo verano y tiene su capítulo. En una sola noche me avisaron dos veces: una ambulancia con correas y el padre de una mujer diciéndome en la cara lo que nadie más se atrevía a decirme. No hice caso a ninguno de los dos. El diagnóstico todavía tardaría dos años y medio en llegar.

Capítulo 16 · El patrón

Aquella primera etapa con Marta se acabó a los veinte años, y hasta que apareció Patricia hubo unos meses de descontrol de los simpáticos: el piso compartido, las fiestas de la facultad, las noches largas con la gente del instituto nocturno. Ahí en medio estuve con una mujer bastante mayor que yo, a la que conocía del trabajo, y que no tiene nada que ver con la del templo y las velas, que esa llegó diez años más tarde. Escribía, y me dejaba leerlo, y lo repasábamos juntos. A mí aquello me pareció mágico y me lo sigue pareciendo: alguien libre abriéndome la puerta del mundo adulto. Que nadie entienda que una diferencia de edad condene nada. Digo otra cosa: que las mías, las que llevaban una diferencia grande, venían condenadas de fábrica, y que las que aguantaron fueron las de edades parecidas. Cuando nos conocimos Patricia tenía dieciocho años y yo acababa de cumplir veintiuno. Ahí sí había una distancia manejable. Con ella llegaron los años más normales y más felices que he tenido.

Y aquí tengo que enseñar un día de aquellos, porque escribir los años más felices y dejarlo ahí, como una nota al pie, es hacer trampas con lo único que este libro tiene que demostrar. Contra esos años se lee todo lo demás.

Un día era así. Me levantaba antes que nadie y a las siete estaba entrenando, en invierno con la luz artificial del gimnasio y la calle todavía negra. Primero el gimnasio de hierro, después el levantamiento. Aprendí solo, con un manual abierto en el suelo y el móvil en la mochila para grabarme y corregirme yo mismo la técnica, cuadro a cuadro, como quien estudia una asignatura. Llegué a los doscientos veinte kilos y llegué a competir, y en todos aquellos años no tuve ni una lesión, que es el dato del que presumo. Los fines de semana corría por las sendas del monte. Después la oficina, ocho horas de informática, el mismo sitio durante seis años, con su horario y su nómina y sus compañeros. Y al salir, ella. Patricia era medio italiana, tenía los ojos verdes y una risa que se oía desde el portal, y era de mi pueblo, que es la razón por la que yo volví a vivir allí. Cenábamos en su casa muchas noches, con sus padres. Su padre era policía y era un tío de puta madre, de los que te preguntan por el trabajo y esperan la respuesta

entera; su madre acabó dándole trabajo a la mía, que ya me dirás cómo de integrado tiene que estar uno en una familia para que pase eso. Le gustaba comer mal con un entusiasmo que a mí me hacía reír (tanto, que acabó de economista en ese mismo sector), así que la mitad de nuestros planes eran un cine y una hamburguesa. Y a las once o las doce yo estaba durmiendo, porque un cuerpo reventado de pesas duerme, no negocia.

Ni un cigarro. Ni una droga. Ni un desfase en tres años. Nos fuimos juntos a Italia y es la única mujer mía que ha conocido a mi familia de allí. Cuando le tocó casarse a mi hermana Sonia, con nuestro padre ya muerto, fui yo quien la llevó del brazo, y Patricia miraba desde el banco, deslumbrante con un vestido verde, y aquel día éramos dos personas normales en una celebración. Eso es todo lo que pasó en tres años. No hay ambulancia, no hay planta cerrada, no hay una noche sin dormir que merezca contarse, no hay una infidelidad hasta la última semana, no hay una sola llamada de nadie preguntando qué me estaba pasando. Nada. Y ella me dijo, años después y sin que yo se lo preguntara, que en aquella época se sentía una princesa; y cuando le pregunté cómo me recordaba, me contestó con una sola palabra, cariñoso, y añadió que siempre estaba besándola y abrazándola. Ese era yo con el ritmo puesto. El mismo hombre, el mismo cerebro, el mismo apellido y el mismo abuelo.

Falta decir cómo se cayeron, porque no fue por lo que uno pensaría. Se me fueron juntando días en los que no había manera de levantarme de la cama. No era vagancia y no era resaca: era no poder, y del médico de cabecera volvía con justificantes que no explicaban absolutamente nada. Luego supe que iba a nacer mi hija, y detrás de esa noticia se me vino abajo de golpe el rendimiento y las ganas de todo, y esa fue la crisis que terminó con lo de Patricia y que se llevó por delante, unos meses después, el trabajo de seis años. Los hábitos aguantan, y aguantaron mucho tiempo. Aguantar no es blindar. Lo que me dieron aquellos años no fue inmunidad: fue plazo.

Y ahora el verano. La relación imposible con la mujer mayor se deshizo igual que se deshace todo lo que se construye en plena manía, y me quedé solo en aquel piso, en pleno calor. Sonó el teléfono y era Raquel, con la que ya había habido algo a espaldas de Marta y de la que hablo largo más adelante. Quería saber si me sobraba sitio en casa. Me lo preguntó llamándome por un apodo que se había inventado ella para mí, porque a cada persona le ponía uno, y aquello funcionaba: uno se sentía elegido, porque el apodo venía cargado de algo que parecía una intuición sobre lo que eras, y probablemente lo era. Ella andaba sin

dirección fija, rodando entre casas de amigos y colectivos del margen, y era el centro de gravedad de aquel ecosistema. Le dije que sí sin pensarlo ni un segundo. Se quedó más de un mes.

Aquel mes fue el que fue. Excesos con los ojos abiertos, sabiendo los dos lo que hacíamos mientras lo hacíamos, y esa intensidad que solo se alcanza cuando al día siguiente nadie tiene que fichar. Le pusimos un nombre inventado a aquel verano que no pienso escribir aquí. Yo consumí ketamina como no la he consumido nunca, con música mística sonando a todas horas y con la impresión de que el mundo se había reducido a cuatro habitaciones y de que eso era una ganancia. Ninguna otra sustancia me dio ese estado: no era euforia, era disolución. El contorno del yo se ablandaba, y la pregunta de dónde acababa uno y empezaba lo demás dejaba de tener ninguna urgencia. Yo lo interpreté como una fusión de almas. Desde aquí, con siete años de tratamiento, veo lo que entonces no se me pasó por la cabeza: que aquella disolución no era iluminación. Era, calcado, lo que mi cerebro hacía por su cuenta en los episodios maníacos, subido de volumen y decorado por la química. No era abrir un camino hacia dentro: era que el camino hacia dentro ya estaba abierto de par en par, con la puerta arrancada de los goznes, buscando una palabra bonita con la que llamarse espiritual. Y aun así. Aun así fue la experiencia de que alguien te reconozca entero durante un tiempo que fue corto y fue verdad. El cariño que se siente con según qué sustancias encima no es falso: pasó por ese sistema nervioso y dejó marca. Nada de lo que vino luego lo borra. Solo pone capas encima.

Y ahora lo de debajo de la burbuja, que es lo que nunca se cuenta. Debajo había cocinas ajenas: su familia me quiso desde el primer día y cada vez que aparecí por allí me pusieron de comer. Ninguna burbuja se sostiene sin que alguien cocine fuera. Y debajo estaba la casa, porque Raquel aquel verano no venía de visita: estaba instalada en la casa que yo había levantado con Marta, que era de ella tanto como mía, decorada por ella, con un cabecero que habíamos pintado juntos. En esa misma cama me acosté después con Raquel. Y Marta volvió a aquella casa antes de que Raquel se marchara. Las presenté yo, le escribí que le iba a gustar, que tenía delante un alma maravillosa, y estuvieron un tiempo bajo el mismo techo con una tensión que Marta dejó por escrito desde el principio: que pensar en mí con ella la revolvió entera, que aquello formaba parte de un recuerdo malo. Dos semanas más tarde, sabiendo perfectamente lo que había habido entre nosotros, me escribió que le dijera a Raquel que la avisara si necesitaba cualquier cosa, y que lo decía en serio. El asco y la generosidad en el

mismo mes, en el mismo teléfono y en la misma mujer: así funcionan las personas, no los personajes. Cuando bajó la marea me volví al pueblo con la decisión hecha, Marta y se acabó. A Raquel no la dejé por nadie. La dejé porque no había manera de vivir a aquel ritmo. Ella sí iba en serio aquel verano, y eso se quedó guardado durante años sin hablarse, que es como se guardan las cosas que luego salen con intereses. Yo arrastré mucho tiempo la idea de que se la había jugado. Me la desmontó ella misma, por escrito y sin que yo le preguntara nada, cuatro años más tarde: que nunca le prometí nada ni me comprometí a nada, que se estampó ella sola, como buena kamikaze, y que aquel año fue su estrellazo. Ninguna de las dos hizo nada malo aquel verano. El que llevaba dos conversaciones abiertas a la vez era yo.

Y ahora el concepto. En esta enfermedad uno no se enamora: se enamora la fase, y de uno se enamoran de la fase. Lo que las personas de esa lista conocieron al principio fue a un hombre en hipomanía: generoso, despierto hasta las cuatro, con planes, con certezas. Ninguna eligió a un enfermo. Eligieron al síntoma con mejor prensa de toda la psiquiatría, y yo se lo puse delante convencido de que era yo. Y debajo hay dos mecanismos, y los dos están medidos. El primero es el sueño. Un mes de ketamina, de música y de encierro en cuatro habitaciones no es un mes intenso: es un régimen, y en un régimen así lo primero que se rompe es el sueño, que es, desde un estudio de hace casi cuarenta años que se sigue citando, la vía final común de la manía: da igual por qué se pierda, por una fiesta, por un vuelo o por un duelo, porque termina siempre en el mismo sitio. Un cerebro como el mío no registra que una persona libre se ha ido de una casa; registra que la estructura entera, la casa, la música, la química y la persona, desaparece de golpe y el mismo día, y hace lo que hace. El segundo es más viejo, y lo describieron dos psicólogos hace setenta años con palomas: la conducta que más resiste no es la que se premia siempre, sino la que se premia a intervalos que no se pueden prever. En aquellas relaciones el afecto le ganaba al conflicto por goleada, y nadie sabía nunca cuál tocaba. Ese reparto no lo diseñó nadie: lo hacía la fase. Y es el reparto que más engancha, a los dos lados: a mí a volver a pedir perdón, y a ellas a volver a subir al tren. No es un juicio sobre ninguna. Es un juicio sobre el calendario. Cuando el calendario lo lleva una enfermedad sin nombre, las dos personas están respondiendo a algo que no ven. Marta lo escribió aquel verano sin saber que lo escribía: sin ni siquiera acordarte, me dijo, cuando le conté a la ligera dónde había estado la noche anterior. Lo leyó como desprecio. Era memoria: un cerebro en fase alta no fija lo que hace.

El síntoma tenía nombre de defecto, y sin el otro nombre la única lectura a mano era la moral.

Nadie nos explicó nunca que el sueño no era un lujo de aquel verano. Ni preguntamos.

PARTE III • MERCEDES

Capítulo 17 • Marta

La primera vez que vi a Marta fue dentro de una iglesia, y lo gracioso es que ninguno de los dos pintaba nada allí. Yo había entrado de la mano de Vanessa, que era mi novia de entonces y sí era de la casa, creyente de las de verdad, buena persona sin aspavientos, con esa bonhomía que después ha puesto al servicio de otros. Tenía yo diecinueve años, casi veinte, estaba guapo y delgado y llevaba encima toda la inocencia sin estrenar. Vanessa me fue paseando por el grupo de jóvenes para presentarme, y resulta que allí había otra persona de prestado: era la hermana del novio de una prima suya, y había ido a hacer vida social, acompañando a su hermano. Exactamente mi caso. Ese fue el primer terreno que pisamos juntos, el de los dos colados en la casa de Dios por motivos sentimentales. Nos quedamos mirándonos como dos bobos desde el minuto uno. A mí me llegó como una certeza física, en la boca del estómago, y ella todavía no había dicho ni una palabra.

Empezamos siendo amigos, que es por donde empiezan las cosas serias. Los primeros cigarros que fumé en mi vida me los fumé con ella, a escondidas, en los descansillos de la escalera mientras dentro los demás cantaban. Por la misma puerta y con el mismo gesto me entraron el amor de mi vida y el primer vicio. Ella ya fumaba. Era la interesante del grupo: más escéptica, más de nuestra época, menos de misa, con esa manera de mirar de reojo lo que los demás tenían por sagrado. Y en el hospital, trabajando, era un ángel: se ponía a la altura del enfermo como si fuera lo más natural del mundo, y los pacientes la adoraban, y llevaban razón. Lo escribo hoy, con una denuncia y un juicio de por medio, porque era verdad entonces y lo sigue siendo. Me enamoré de ella antes de que entre nosotros hubiera empezado nada.

—No sé qué pintas tú con Vanessa —me dijo muchas veces después—. Si no es tan guapa.

Y aquí toca ser justo. Vanessa era una chica normal y a mí me gustaba. Marta se tenía por más guapa y no lo era. Lo que pasa es que la otra me gustaba más por cómo era. Con Vanessa, por cierto, me acosté por primera vez sin pagar, y

tardé demasiados años en decirlo en voz alta. Me quedé unos meses más de los que quería porque en su casa estaban pasando por algo muy duro y no me salía hacerle esa faena. En cuanto pude, lo dejé. A Marta la besé por primera vez en el metro, bajando las escaleras de la salida, una tarde de aquella primavera. Luego nos pilló una amiga besándonos en un banco, y por ahí se supo, y aquel banco estaba a dos pasos de la calle donde doce años más tarde íbamos a vivir juntos, en el Raval.

Y ahora lo que vino después, que lo cuento con la vergüenza que le corresponde y ni un gramo de más. Recién empezado lo mío con Marta, Vanessa se presentó en mi casa, cosa que no tenía nada de particular, porque allí la conocían y la querían, mi madre y mi hermano Gabriel, que también andaba en el grupo de jóvenes. Se me echó encima. Y yo no supe decir que no, porque Vanessa me seguía gustando y porque yo era hipersexual hasta sin hipomanía de la brava, aunque también hay que decir que eso le pasa a cualquier chaval de veinte años con su ex delante: no todo lo mío lleva diagnóstico debajo, hay cosas que solo llevan edad y hormonas. Mi parte termina ahí. La suya vino luego. A Vanessa se le iba la boca, no fue capaz de callárselo, se enteró el grupo en pleno, y después los mayores, y después los padres, y alguien acabó contándose a Marta. Y Marta me dejó. Así quedó repartida la cosa entre los tres: yo puse la cama, ella puso la boca y Marta se quedó fuera sin haber hecho nada de nada. Eso a Vanessa no se lo perdoné, porque yo estaba enamorado de Marta hasta las cejas, y la historia entera que cuenta este libro lo demuestra de sobra y con facturas pagadas. Y para que el retrato del que yo era a los veinte quede completo: después de todo aquello seguí acostándome con Vanessa una temporada. Sin querer volver con ella y sin ser capaz de perdonarla, pero follando. Ese era yo.

Y ahora los hechos, que se retratan solos. Aquel mismo otoño enterramos a mi padre, y ya está contado quién apareció y quién no. Marta, tantos años más tarde, tampoco apareció por ningún ingreso. Vanessa habría aparecido. Y jamás me habló mal de Marta, ni en aquel momento ni nunca. Marta, en cambio, cuando salía el tema años después, seguía en lo mismo: que uf, que Vanessa, que qué tontita. Lo dejo escrito porque en esta historia la cuenta de quién le falló a quién no la abrí yo, y si alguien la abre, se abre entera.

Entre medias pasaron otros años, con otra mujer, con deporte a saco y sin humo, los más normales de toda mi vida adulta. Y en mitad de aquella época Marta y yo quedamos una tarde de amigos, sin ninguna intención por ninguna

de las dos partes, en el parque que había al lado de su casa, en su pueblo, y estuvimos bien. Muy bien. Cada uno con su vida, hablando como hablan dos que se quisieron y ya no se deben nada. De catorce años, esa es la única tarde en que nos vimos sin una enfermedad metida en medio: ni la de los veinte, que era pura edad, ni la de después, que era química. El hombre de aquel parque, el del deporte y el sueño en su sitio, es el que estaba debajo de todo lo que ella vio más adelante.

La otra vez fue a los veintinueve, y antes hay que contar lo que dejé pendiente cuando hablé de aquella otra ciudad: lo que hizo mi cabeza los días siguientes, sin una sola sustancia dentro. Volvimos a Barcelona sin que se dijera nada definitivo. El que cambió fui yo, y ya en la montaña, donde estaba haciendo de socorrista mi tercer verano. Al cerebro le dio ese clic que le da a los cerebros bipolares cuando el ciclo se mueve sin avisar y sin pedir cita: de repente todo encajaba, encajaba de manera absoluta, y era yo el único que lo estaba viendo. Me eché a andar sin rumbo por las afueras del pueblo detrás de señales que los demás no veían, una paloma que da la vuelta, un número que se repite, la sombra de un árbol cayendo en el ángulo justo. Las señales me llevaron hasta un olivo, y después hasta una cruz, y creí que había encontrado a Dios. Pero no fue solo eso. Fue verme desde fuera, como se ve a un desconocido, y ver lo que llevaba haciéndole a Rocío desde el principio, y verme monstruo, que es la palabra que se me instaló aquel día en la cabeza y de la que no me he librado. Me entró un arrepentimiento de golpe y con dolor de verdad, dolor físico, y corté con ella queriéndola muchísimo y desde la manía a la vez, convencidísimo de que mi vida de antes era una vida equivocada y de que tocaba borrarlo todo y empezar otra vez desde cero. Rocío no entendió nada, y no había nada que entender desde fuera: el tipo que la llamó para dejarla ya no se reconocía ni a sí mismo. Las semanas que quedaban de verano las pasé en la piscina, limpio, solo, quemado de sol y con la cabeza buscando mensajes en cualquier cosa. Así estaba el hombre que un día leyó una publicación de Marta. En mi cabeza aquello no era una publicación: era una llamada que iba dirigida a mí. Así la interpreté y así actué. Ella entonces vivía con su pareja, en un piso que no era ni de uno ni de otro, trabajando y ganando poco. Y nos volvimos a enamorar con una intensidad que no era normal. De aquel verano queda un viaje: nos escapamos unos días, nos pilló una fiesta grande de esas en las que una ciudad entera se echa a la calle, y subimos a Montserrat, al monasterio colgado en lo alto de la montaña. Yo viví aquello como si la reconciliación viniera bendecida por una fuerza a la que no

pensaba llevarle la contraria. Por la tarde, ya arriba, con el sol poniéndose detrás de la piedra, hicimos el amor. Y en mitad de tanta solemnidad ocurrió, ya de vuelta abajo, la cosa menos solemne que se puede imaginar: en un parque de la ciudad lleno de cerámica y de turistas metí la mano dentro de un cactus. La mano entera. Se me quedó llena de espinas, como un pasmarote, con toda la dignidad del elegido del universo encima. A Marta le dio la risa hasta que se le saltaron las lágrimas, y después, sin poder parar de reírse todavía, se sentó a mi lado y me las fue sacando de una en una, con cuidado, con la pericia de quien se gana la vida curando y con la ternura que solo tenía ella. Esa estampa, ella quitándome las espinas que yo me había clavado solito, se me quedó grabada para siempre, y entonces no sabía la de veces que íbamos a repetir la escena sin cactus de por medio.

De la primera noche en la casa nueva me acuerdo entera. Llegamos sin maletas, con el portátil como único equipaje, y aquello consistió en ver la serie de siempre y cenar unas hamburguesas que pedimos por teléfono. Aquel primer piso, al que nos fuimos con Jordi y más tarde con mi hermano, era un zulo deprimente, con una cocina tan pequeña que no cabíamos los dos a la vez, y lo convertimos en el hogar con más amor dentro que había en Barcelona aquel otoño. Yo buscaba trabajo y en la cartera no teníamos ni un euro, así que hacía pan preñado para ir comiendo, un día detrás de otro, y de madrugada bajábamos al súper del barrio a por algo de comer, los dos, con lo justo, muertos de risa por la calle. Pobres como ratas y más felices que en toda nuestra vida. Me faltaban ocho asignaturas y las dejé, como ya conté. Ella cobraba una miseria en una clínica que la exprimía, y para poder pagar el alquiler vendí el coche que me había regalado la madre de Rocío y me volví a la informática, a turnos rotativos, para mantenernos a los dos. Ella no me pidió nada de eso; lo decidí yo, porque la quería. Cuatro años más tarde, cuando el que necesitaba que lo sostuvieran era yo, no hubo ningún coche que vender ni ninguna carrera que dejar. Hubo una maleta. Lo pongo aquí al lado, sin comentarlo, y sigo.

El primer año fue el más fácil que recuerdo, hasta que dejó de serlo. Ella se fumaba sus porros a diario y los llevaba fumando desde siempre, y en aquel piso pequeño el que volvió a engancharse fui yo, que ya iban tres veces. Empecé a trabajar, con los turnos desbaratándome el sueño, y una tarde de primavera teníamos otro plan en la cabeza: apuntarnos al gimnasio de enfrente, el que estaba a treinta metros de nuestro portal. No fuimos. Cambiamos el que podía haber sido el hábito que más me ordena la vida por un vaso de éxtasis líquido que

nos bebimos los dos en el salón, y que en mi cerebro provocó algo que en el suyo no provocó. De ahí arrancó la peor temporada de mi vida hasta entonces: la hipersexualidad sin freno, las infidelidades, las saunas y la sífilis, que la pillé yo, en una sauna, sin protección, con el síntoma funcionando a toda máquina mientras yo lo tomaba por un rasgo de mi carácter. Pasé una vergüenza inmensa. Ella pasó una rabia igual de grande. Y después perdonó, como perdonaba siempre. Nunca me dijo esto es una locura, hasta aquí hemos llegado. Y eso también me cabreaba entonces y me sigue cabreando ahora, porque si alguna vez hubiera dicho basta no habríamos llegado nunca tan lejos ni nos habríamos hecho tanto daño.

Un perdón sin diagnóstico detrás hace una cosa muy concreta: coge un síntoma y lo trata como si fuera una falta. Absuelve la falta, y el síntoma se queda donde estaba, intacto. Y vuelve, porque para eso es un síntoma. Cada vez que ella perdonaba, aquello no aprendía absolutamente nada, porque el que pedía perdón era yo y yo tampoco sabía qué llevaba dentro. Llegamos desde el monasterio de la montaña hasta la primera planta de psiquiatría llamándolo carácter. Y no fue por dejadez de nadie: el nombre bueno no lo teníamos ni ella ni yo. Después de cada vuelta atrás lo que hacía falta no era otro perdón. Era una consulta. Yo necesitaba límites como el aire y ella no sabía ponérmelos, igual que yo no sabía quererla como ella necesitaba, y ninguna de las dos cosas tenía que ver con la falta de amor. Éramos dos personas con una enfermedad sin bautizar en medio, y las dos personas se pasaron años pasándose factura la una a la otra por lo que hacía la tercera. Nunca fue que Marta no me entendiera. Fue que a ella no le explicó la enfermedad ni Dios. Y ella, mientras tanto, siguió sacándose espigas de una en una.

Capítulo 18 · La escuela de arte

En los papeles de Marta ponía otra cosa: un puesto de los de abajo en un hospital, turnos imposibles, un sueldo de risa. Artista no lo ponía en ninguna parte, y artista era. Llegaba a casa deshecha de aguantar pacientes y jefes, se sentaba a la mesa de la cocina de aquel piso enano, sacaba un cuaderno y unos lápices que se compraba a escondidas igual que otros se compran un vicio, y se ponía a dibujar. Acuarelas pequeñas. Retratos a lápiz. Manos, muchas manos, que por lo visto es lo más difícil que hay, y las repetía una y otra vez con una paciencia que en ningún otro asunto de su vida se aplicó a sí misma. Estaba empezando, y se le notaba que estaba empezando. Yo de eso no veía nada: yo veía a Miguel Ángel en pijama. Y no era solo que estuviera enamorado. Era mi cerebro hipomaniaco haciendo con aquello lo que hacía con todo lo que quería, que era subirlo de categoría hasta la épica. A una hipomanía le da igual que lo que tenga delante sea una acuarela de un parque: si la ha pintado la mujer de tu vida, es la Capilla Sixtina, y no hay más que hablar. Lo raro del caso es que allí aquella exageración vino bien, porque hacía falta que alguien creyera en Marta más de lo que ella creía, que era mucho menos de lo que valía.

Y ese era exactamente el problema, que no estaba en el talento sino en las ganas. Llevaba años repitiendo que algún día haría algo con el dibujo, y el día no llegaba nunca. No era vaguería. Era el cansancio de quien ha oído toda la vida que eso es un hobby, que hay que ser realista, que las acuarelas no pagan facturas. La escuela la encontró ella, que quede claro: buscó una escuela de arte de la ciudad, se estudió plazos, pruebas y qué horarios podía cuadrar con los turnos, y después metió la carpeta en un cajón a criar polvo, porque una cosa es enterarse y otra creerse que aquello era para ella, y en ese deporte no estaba federada. Ahí aparecí yo. Se lo dije la primera vez que la vi pintando en el salón, que aquello no era un entretenimiento, que aquello era lo suyo, y se lo estuve repitiendo dos años, sin agobiar y sin soltarlo. Y una tarde le planté los papeles en la mesa de la cocina, encima de sus manos dibujadas, y me puse a tumbarle una por una las pegas del catálogo.

—Es carísima.

—Te la pagas tú. Ahora cobras más.

Y era cierto: para entonces ya había salido de la clínica y andaba encadenando sustituciones en hospitales, así que se la pagó ella de arriba abajo, la matrícula, los materiales y aquellas carpetas descomunales que había que meter en el metro. Vinieron las demás pegas. Que ya tenía una edad. Que no daba el nivel. Que quién le iba a cambiar los turnos. A todas les contesté la misma cosa con palabras distintas. Lo único que puse yo fue fe, nada más que fe. Y Marta se matriculó y estudió.

De la escuela volvía otra: más recta de espalda, oliendo a aguarrás, hablando de encajes y de valores tonales. Los trabajos los traía a casa. Llegaba con la pieza envuelta en trapos y papel de periódico, la dejaba en la mesa o directamente en el suelo del salón, y se tiraba las horas con la gubia y la lija sacándole la forma a la escayola, con el polvo blanco flotando por el aire y posándose en el sofá, en los muebles, en el perro y en mi teclado. Aprendió a trabajar con las manos, y le cogió el gusto. Yo barría aquello dos veces por semana y no me quejé ni una vez, porque el sonido de la lija fue lo más parecido a la felicidad que ha sonado nunca dentro de aquella casa. Me mandaba fotos desde el taller, embutida en el mono de trabajo, y no la he visto nunca más guapa que en aquellas fotos, de verdad que no. Un día de invierno le devolvieron un trabajo y me escribió que se había condenado metiéndose a estudiar eso, que aquel día le había caído como un jarro de agua fría. Le contesté esa misma tarde: que un tropezco la estaba engañando; que ella era lo más sagrado que había; que no se caía el mundo porque un trabajo saliera regular; que yo estaba orgulloso. Cada lámina se llevó su enhorabuena. La vocación de Marta era esa. No la sanidad, que era lo que le había tocado en el reparto. No tengo ni idea de si sigue pintando, y ojalá que sí, porque sería lo único de aquellos años que habría salido entero.

De los varios cuadros que me regaló en aquel tiempo tengo dos colgados en la pared de la casa desde la que escribo, y los describo porque quiero que quede constancia de lo que sigue vivo. Uno es un árbol dibujado a mano, con el tronco negro sembrado de puntos blancos y las ramas enroscándose hacia arriba, con unos círculos de colores flotando alrededor como si fueran planetas, y con unos versos escritos a mano por ella entre las ramas. Esa letra es la suya. Ha venido conmigo a todas las casas por las que he pasado, incluida una habitación de doce metros. El otro es el raro, el que le llama la atención a todo el que entra: un ojo en el cielo, una cornamenta y unos tentáculos de colores enredándose por

abajo. Esa es ella en su mejor versión, la que casi no le enseñaba a nadie. Y me siguen pareciendo tremendos ahora, con litio y con la cabeza quieta: es que me gustan, y ya está. Los tengo ahí porque no le guardo rencor a nadie y a ella menos, porque me gustan de verdad y porque me los dejó. Los miro todos los días sin pensar en nada de esto.

Luego está la música, que es lo peor, porque no hay manera de archivarla: suena, y te pilla donde estés. Había un cantante que era nuestro, la banda sonora de la casa y de los años buenos, y su historia con nosotros la escribimos nosotros mismos. Un día de verano ella pone la radio y me escribe que está sonando él, que si será nuestra canción, con seis jajajás detrás. Al mes siguiente, que ya forma parte de nuestra historia. En lo peor, un año después: que la mata él si no es conmigo. Y con todo ya roto: me cago en el puto cantante, la radio, nosotros y toda esta mierda, me duele hasta respirar. Y cuatro días después de mi segunda alta de psiquiatría, la última que escribió: que él siempre da en el clavo, y que ella no podía escuchar mucha música. Eso lo escribió ella. Pero los que de verdad nos retratan son las canciones de un cantautor que descubrió ella, que tocaba en un local pequeño, y que es lo que sonaba en los días buenos de nuestra última convivencia. Placidez y nada más. Sin conflicto y sin nada debajo. Una ventana abierta y una canción en la cocina. El que quiera saber cómo era querernos cuando no estaba pasando nada, que vaya ahí. A los expedientes, no. Durante años, después de todo, escuché a nuestro cantante llorando, a veces con mi hermana Sonia al lado, y acabábamos llorando los dos, ella de verme así y yo por lo demás. Ya no lloro con él.

Y ahora lo que escribía Marta, que lo tengo delante y que es lo que ninguno de los dos supo leer. A tu ritmo. Seis veces me lo escribió, con esas palabras. Sabes que yo me adapto al plan. Te necesito, y te necesito fuerte, y te necesito fuerte como un toro, y te necesito bien, fuerte y centrado en todo: una docena de veces en dos años. Que dependía de mí, que era una movida. La jodienda de estar sola. Y luego, cuando ya se había marchado, que ni una sola vez había pasado tres noches seguidas sola en casa. Léase eso con lo que viene ahora al lado, porque es lo que nadie nos explicó.

Después de la medicación, lo que más manda en el curso de un trastorno bipolar no es el paciente: es la gente que tiene alrededor. Hay estudios de hace cuarenta años con un nombre feo, emoción expresada, que miden tres cosas en quien convive con el enfermo: la crítica, la hostilidad y la sobreimplicación emocional. El paciente que vive con alguien que puntúa alto en cualquiera de

las tres recae bastante más dentro del año siguiente, y hay un matiz que aquí pesa: la crítica del entorno predice sobre todo la recaída depresiva, no la maníaca. La otra pata son los ritmos. Quien está al lado de un bipolar protege el sueño, defiende los horarios, sabe en qué momento hay que llamar a urgencias y empuja hacia el tratamiento sin montar una pelea. La literatura lo resume como un manual de instrucciones: ni sobreimplicada ni retirada. Ahora vuélvanse a leer sus frases. Ella no tenía ritmo propio, se acoplaba al mío, y el mío era el de una hipomanía continua, de modo que a tu ritmo significaba al ritmo de la enfermedad. No sabía estar sola y lo dejó dicho con todas las letras. Y me quería fuerte como un toro y centrado en todo porque el que sostenía aquella casa era el enfermo, y el día que el enfermo se cayó no quedó nadie en pie. Sobreimplicación primero, crítica después por cosas que eran síntomas, retirada total al final: las tres casillas de la escala, seguidas, en el mismo orden en que la clínica dice que hunden a un paciente. No lo escribo para diagnosticarla, que no soy nadie para eso. Lo escribo porque a ella no le dio nunca el manual ni Dios, y sin manual una mujer que quiere a un enfermo acaba haciendo justo eso: se apoya en él hasta que se parte, lo critica por partirse y se marcha. La mujer con la que vivo hoy, que no ha leído un solo manual, me preguntó una noche cuándo había dormido bien por última vez. Eso es proteger un ritmo. Marta me preguntaba si estaba fuerte.

Serle fiel no supe, y eso lo voy a seguir pagando mientras viva. Le di lo que sí tenía para dar: la casa, la calma de los ratos en que yo tenía calma, y una fe en ella que ella no tenía, sostenida todos los días y en voz alta. Un buenazo desastroso, que es seguramente la descripción más ajustada de lo que yo fui dentro de aquel piso. Años más tarde, en un juicio, desde detrás de un biombo, oí el inventario entero de los daños que causé. Estaba hecho con detalle. Allí no salía la escuela de arte. No salía quién le puso los papeles delante ni quién barría el yeso del salón. Y lo entiendo sin necesidad de que nadie mintiera: un maltratador que te empuja hacia tu vocación y te aplaude cada lámina es un personaje que no se sostiene, y lo que no se sostiene absuelve. Así que allí se contó una historia coherente. Completa, no.

Capítulo 19 • La moto

Estrené aquella moto dando una vuelta por Barcelona con Marta detrás, y nos gustó tanto que al día siguiente le compré a ella el equipo completo: el casco, y también las botas, la chaqueta y los guantes. Lo compré por seguridad, porque lo único que de verdad me desvelaba era imaginarnos a los dos en el suelo un día cualquiera. De este libro salgo de muchas maneras y casi todas malas, así que dejo apuntada también esta: aquel tío se pasaba las noches pensando en qué pasaría si se caían. Con la moto fuimos a por el sofá del salón, que era como hacíamos las cosas. Y con esa misma moto, un mediodía de principios del verano en que cumplí treinta y uno, subí solo a la montaña.

Antes de seguir, una advertencia de método, porque de aquel día no hay ni una línea en ningún archivo: lo que viene lo cuento de memoria, con un recuerdo que sigue nítido diez años después, y ya he explicado antes por qué de mi memoria en las fases altas no me fío ni yo. No fue una excursión pensada. Fue el impulso de un cerebro hipomaniaco, ya acelerado por los antidepresivos de aquella primavera, que pedía movimiento, que tenía aquel pueblo del Montseny asociado al verano de dos años antes, el de la epifanía y el tercero de socorrista, y que quería celebrar el aniversario con algún gesto que pesara. Fui al árbol de siempre, el de las afueras del pueblo. No tenía nada de particular: lo había encontrado por casualidad aquel otro verano y me había sentado allí un rato, y ese rato se había convertido en mi cabeza en un sitio cargado de sentido, que es lo que hace esa cabeza con cualquier lugar donde uno se sienta cinco minutos.

Llegué y paré la moto. Cielo limpio, sin una nube, con ese sol de principio de verano que en la montaña pega duro. Y dije en voz alta, sabiendo de sobra que era un gesto ridículo, que si existía me diera una señal. Lo que vino en los dos minutos siguientes lo he contado un montón de veces y siempre con el mismo aviso delante: no sé qué fue aquello. Sé lo que ocurrió. El cielo se puso negro de golpe, y no despacio, sino como si alguien hubiera corrido una cortina de un tirón. Detrás llegaron el trueno y el granizo, grueso y violento, una tormenta de las que no tocaban en aquella época del año. Salí corriendo al techado más cer-

cano que había. Estuvo granizando quince minutos. Y en esos quince minutos, con los auriculares puestos y quinientas canciones sonando en aleatorio, justo en el segundo en que me senté en un banco y el cuerpo empezó a bajar de revoluciones, el algoritmo puso una canción de nuestro cantante, el de la casa y los trayectos, y la primera frase hablaba justamente de una señal que se lanza y que el otro nunca recibe. No fui capaz de moverme. La canción siguió: una meditación que no sale, un vuelo por debajo de lo que se espera de uno, unas horas muertas delante de un paredón. Parecía escrita para el punto exacto del mapa en el que yo estaba sentado. Cuando dejó de granizar volví andando a la moto, y al meter la llave en el contacto pasó lo último: la nube se abrió por el centro al descargar, y la inclinación de los rayos de sol y aquel agujero se combinaron para dejar caer un claro de luz justo en mi vertical. Un montaje teatral perfecto. Tardé días en saber qué hacer con aquello. Años en encontrar las palabras.

Las palabras son estas, y me las sé enteras. La meteorología explica la granizada: enmascaramiento orográfico, un cumulonimbo cargado de hielo formado en la vertiente de enfrente, con las montañas haciendo de tapia para la vista y el viento empujándolo hasta la cumbre; y después un reventón húmedo, que es el núcleo de la nube colapsando de golpe y soltando toneladas de hielo en vertical sobre unas pocas hectáreas. Explicable físicamente, raro meteorológicamente, improbableísimo en aquella época del año. El algoritmo explica la canción: números pseudoaleatorios, una entre quinientas. La neurología explica el momento: el susto apaga la corteza prefrontal para que corras, y cuando estás a salvo y las pulsaciones bajan la corteza se enciende otra vez de golpe y exige ordenar el caos, y lo primero que entra por esa ventana se te graba a fuego. Y la psicología explica la suma de todo: apofenia, que es ver patrones con sentido donde solo hay datos sueltos, y que en un cerebro en fase alta funciona con el volumen a tope. Me sé todas esas explicaciones y las uso. No me resuelven nada. Lo que pasó, pasó.

Años más tarde, ya con el litio dentro, me senté a hacer el cálculo. En probabilidad hay una idea que llaman cisne negro: el suceso muy improbable, imposible de predecir y de consecuencias enormes. Si se toman como independientes la tormenta, el techado exacto, la canción exacta en el segundo exacto y el claro de luz, el número que sale equivale en física de partículas a más de siete sigma, y para anunciar un descubrimiento el listón está en cinco. El pero es que aquello no se repite, y un experimento que no se repite no es un experimento: es una anécdota con buenos números detrás. Y lo que dejé escrito la noche en que aca-

bé el cálculo, y que no pienso quitar de aquí, es que resultaba interesantísimo y no demostraba nada, salvo que yo me había salvado gracias a una narrativa de puro sesgo de confirmación. El cálculo está bien hecho. Y la narrativa que monté encima me salvó la vida.

Lo que importa clínicamente de aquella tarde, sin embargo, no está en el cielo. Está en lo que escribí yo después, con aquello recién ocurrido. Tres meses más tarde, de madrugada, en plena discusión con Marta y mandándole canciones para que entendiera qué me estaba pasando, le puse que el día del árbol se me había revelado, que había sido brutal ver granizar por mí, que aquello fue como Moisés abriendo las aguas. Un año después, en otra conversación que iba de cualquier otra cosa, le puse que mientras yo hacía granizar estaba sonando nuestro cantante, que había hecho un milagro, que me marché donde había encontrado el amor verdadero y que en cuanto lo pedí cayó la de Dios. Hice granizar. Hice un milagro. En primera persona y en voz activa. La hipomanía no se conforma con interpretar la señal: se apunta la autoría. De ahí me viene la fe, la de verdad, la que conservo. Y de ahí, con cocaína encima diez días más tarde, salió el Mesías de aquella noche que ya está contada. A Marta no se lo conté entero nunca: ella vio el resultado y no vio de dónde salía.

Un mes después subimos los dos, y ese viaje sí está en el archivo, y lo cuento porque es de lo más luminoso que hay en cuatro años y medio. Arranca la tarde de antes: ella escribió que por venirse a la ciudad no había problema, y que si yo prefería no gastar y la casa estaba libre, que le hiciera algo rico de comer. Le contesté un minuto más tarde proponiéndole subir al monte a comer allí arriba, y quedamos en que la recogía al terminar el turno. Fui a por ella en moto aquella noche, y me escribió que me necesitaba definitivamente más dentro, y yo le dije que también necesitaba estar más adentro. Al día siguiente subimos con su casco, sus botas y su chaqueta, y volvimos a la que había sido nuestra casa, con el sofá que habíamos comprado juntos. Y lo de esa noche, con cada uno ya en su sitio, es lo mejor que conservo de aquel verano. Ella escribió que había sido un día estupendo y que sentía que el final hubiera quedado un poco más frío. Yo le contesté en el mismo minuto que no se preocupara por mí, que el día había sido maravilloso, como siempre, y que ese finde quería dormir con ella. Y entonces llegó la frase que llevo diez años recordando: que aquel día le dolía el pecho de quererme, aunque a veces se contuviera y no dijera todo lo que sentía. Le dije que a mí igual. Y pasada la medianoche, ya metida en su cama, el último mensaje: que olía a mí, que con ese amor se iba a dormir, y que me quería.

Ahora hay que decir dónde estaba yo mientras escribía todo aquello, y no es un detalle menor: en mi casa vivía entonces Raquel, había otra mujer instalada de manera temporal, entraba y salía gente a cualquier hora, y yo andaba metido hasta el cuello en la manía que cuentan los capítulos siguientes. Y aun con todo eso, aquel día ocurrió. Si de esta historia se cuenta solo lo otro, queda un hombre incapaz de querer a nadie. Y no fue eso. También fue esto, el mismo mes y algunos días el mismo día: un tío en fase alta destrozándolo todo, y los dos escribiéndose que les dolía el pecho de quererse.

Y ahora el concepto, que es la hipomanía llevando el volante de las decisiones grandes, y se explica con lo ya contado y con dos cosas más. Un cerebro en fase alta no decide como decide la gente: no espera a mañana. Coge una moto, sube a un monte y le pide cuentas a Dios en voz alta. Rehace una vida entera en cuarenta y ocho horas. Y un invierno en que yo estaba en el paro le mandé a Marta, en cinco mensajes seguidos, un plan financiero completo, con su reparto en varias cestas, su esperar el momento de la bolsa, su entrada en empresas grandes y su reinversión de dividendos, y la conclusión de que en trece o catorce años bien llevados podríamos dejar de trabajar. Repito: estaba en el paro mientras escribía eso. Ese es el motor, la certeza que no cuesta nada, la velocidad sin freno y una energía que desde fuera pasa por iniciativa y desde dentro se vive como destino. Y aquí está la trampa: el mismo cerebro que firma sin leer lo que no debería firmar es incapaz de firmar lo que sí debería cuando por fin le llega la ocasión. Dos otoños después de la granizada, sin trabajo y sin piso, Marta y yo fuimos a ver una casa de alquiler en aquel mismo pueblo. Yo llevaba en la cabeza casarme con ella y andaba mirando anillos. Y en el último momento me eché atrás. La excusa fue que estábamos los dos en el paro y que firmar así no me parecía honesto; la razón verdadera era el miedo, el pánico a tener que presentar una nómina que ya no existía. Aquel fue el error más caro de esos meses: alquilar esa casa me habría sacado del pueblo de mi madre, que era donde yo compraba la marihuana, y me habría subido a la montaña a rehacer una vida con ella. Ese no, dicho desde el miedo y con un cerebro que ya iba camino de la psicosis, me ha torturado durante años. Y un detalle más: la única vez en cuatro años y medio que Marta escribió la palabra psiquiatra fue para mandarme el enlace de una noticia sobre un viejo hospital cerrado. En el mismo pueblo del árbol. En el mismo pueblo de la casa que no firmé. De todos los sitios del mundo, ese.

Y a aquel árbol volví, muchos años después, a enterrar una cosa.

Capítulo 20 · Dos urgencias

Un mediodía de pleno verano le escribí a Marta que estaba fatal y que no paraba de toser. Un cuarto de hora después, que me moría. Dos minutos más tarde, que estaba por irme al médico. Y ella, en el acto: ve al médico. Un minuto después contesté que no iba a ninguna parte y que me iba a dormir en cuanto llegara a casa. Cuatro minutos más tarde, que no había dormido. Y un rato después de haberme mandado al médico, ella otra vez: no estás enfermo. Y a continuación: ahora el que está creando el problema eres tú. El médico de aquel mediodía era para la tos. Veníamos de una noche con una tercera persona en mi casa y de dos días de bronca por escrito, y lo que ella tenía delante era un hombre sin dormir después de esa noche, y eso, sin diagnóstico, se parece a un cabreo y no a una enfermedad. La única vez en todo aquel verano que apareció la palabra enfermo la escribí yo, y quedó negada aquella misma tarde.

Hay que decir en qué estado estaba yo aquel verano de mis treinta y uno, porque sin eso lo de arriba parece una discusión de pareja y era otra cosa. La manía había arrancado en primavera, disparada por los antidepresivos que ya he contado, y no se apagó hasta el final del verano. En esos meses metí alcohol y metí éxtasis líquido en unas cantidades que hoy me revuelven el estómago solo de recordarlas, y tuve varios episodios psicóticos; dos terminaron en urgencias. El primero cayó nada más empezar el verano, cuando saltó por los aires lo de la mujer mayor: una crisis, el hospital, y yo culpándola a ella de todo. A la mañana siguiente le anuncié a Marta que aquello se había acabado, y Marta se negó, con toda la razón del mundo, a sumarse a la demonización de aquella mujer. No éramos pareja en ese momento, y lo había dejado claro desde el primer día, riéndose por escrito: que ya sabía que estaba cojonuda y que era gracias a mí, porque en la versión suya el que se lo había cargado todo era yo. Semanas después me escribió que me fuera con quien casi me ingresa en un loquero. Ahí está, en su letra, lo que ella sabía de aquel principio de verano: que alguien había estado a punto de ingresarme. Y ahí está también lo que no tenía: el nombre de aquello.

Y luego está una noche de mediados de verano, que hay que contar con el reloj delante, porque el reloj es lo único de aquella noche que no miente. Empezó con un reproche mío, que no hubiera sabido defenderme en un asunto con mi madre. Una hora más tarde le comuniqué que me iba a vivir con la mujer mayor, como compañeros de piso. Y en los ocho minutos siguientes escribí, literal, que pretendía gobernar este país y que se lo había dicho mil veces, que yo estaba casado con la causa y no con una persona; que a ella la había largado porque era una vaga; que la causa era la verdad, que necesitaba medios, que o ayudaba o estorbaba, que íbamos directos a una tiranía horrible, infernal, que yo había nacido para evitar aquello y que si no ayudaba estaba sirviendo a mi enemigo; y que había algo por encima de todo, y que ese algo era yo y la verdad. Léase otra vez. Un hombre que insulta a su pareja y en el mismo minuto le anuncia que va a salvar al país de una tiranía. Y ella, en mitad de la ráfaga, la única voz cuerda en toda la pantalla:

—Pero qué me estás contando.

Y poco después:

—Qué causa.

Esa pregunta no tenía respuesta, porque no había causa. Había un delirio de grandeza, que está en el manual, en la lista de criterios del episodio maníaco, en la misma línea que la irritabilidad, y las dos cosas estaban funcionando a la vez y por el mismo motor. Un maltratador humilla para tener a la otra persona pequeña y a mano. Un hombre en manía humilla porque la otra persona estorba a su misión de salvar a la patria, y lo dice, por escrito, con hora. Lo segundo es lo que hay en aquel archivo, y la diferencia no es un matiz: es la diferencia entre un método y un síntoma. Ella no podía saberlo. Preguntó qué causa, que era exactamente lo que había que preguntar, y no había nadie alrededor que supiera contestarle que aquello se llamaba grandiosidad y que se trata. Y conviene decir qué se podía hacer aquella noche, porque no era mucho: en este país meter a alguien en una planta contra su voluntad necesita a un juez, o a un médico que certifique una urgencia, y un hombre que de noche delira por escrito desde un teléfono no es una urgencia que un médico pueda certificar. Su pregunta era el techo de lo que se podía hacer desde una pantalla. Y no fue una noche. Días antes le había escrito que morirían trillones en la hora de los buenos. Días después, que tenía que hacerme rico para gobernar este país. Y tres semanas antes de la psicosis, que yo era el Mesías.

La psicosis llegó cuando se acababa el verano, y fue la segunda urgencia. Psicosis tóxica sobre un cuadro afectivo, se llama, cuando la sustancia enciende lo que la enfermedad ya tenía preparado: alucinaciones visuales, y un hombre que esta vez pidió él mismo que lo llevaran al hospital. Me dieron un antipsicótico y me mandaron a casa. Y aquí está el dato que nadie ha puesto nunca sobre la mesa y que Marta vio con sus propios ojos: al mes siguiente, con el antipsicótico dentro, se acabaron de golpe las madrugadas y volvió el hombre que ella había conocido en los mejores nueve meses. De un día para otro. Eso fue lo que hizo una pastilla. Y lo dejé al mes. Sin que nadie me lo quitara y sin que nadie me lo sostuviera, porque de aquellas dos urgencias salí las dos veces igual: sin diagnóstico, sin seguimiento y sin una sola persona que me explicara qué acababa de pasar. Un sistema que suelta a un hombre de urgencias con síntomas psicóticos y una receta, y se va a dormir tranquilo. En todo el archivo de aquellos cuatro años y medio, en más de cien mil mensajes suyos y míos, la palabra bipolar no aparece ni una vez. La palabra enfermedad no la escribió ella nunca. Y psiquiatra lo escribió una sola vez, y no para mandarme a uno. Nadie dijo la palabra. Ni ella, ni yo, ni el médico que me dio el antipsicótico, ni el que me lo vio dejar, que no existía.

Y ahora la pregunta que ella se habrá hecho mil veces y que yo tardé años en poder contestar: cómo era posible que yo no me diera cuenta. Tiene nombre y tiene cifras. Se llama anosognosia, y no es negar: es no poder ver. Un estudio que midió la conciencia de enfermedad en cada fase encontró que la negación al menos moderada de lo que está pasando aparece en torno al ochenta y cinco por ciento de los pacientes en manía pura; en el cincuenta y nueve en los episodios mixtos; en el treinta y seis en la depresión; y en el veintidós en eutimia, estando bien. Y el matiz es el que lo decide todo. Lo que no se reconoce no es tener el trastorno: eso se admite sin problema en frío, con el informe delante. Lo que no se reconoce es que lo que uno está haciendo ahora mismo es el trastorno. Un diabético en una hipoglucemia nota el temblor porque su enfermedad no le apaga el aparato con el que se evalúa. La manía sí lo apaga. Es la única enfermedad que ataca justo al órgano que tendría que darse cuenta. Por eso le decía a Marta que estaba perfectamente mientras me caía la casa encima, y por eso no le mentía cuando lo decía. Y por eso dejé el antipsicótico al mes: porque con el antipsicótico dentro yo estaba bien, y estando bien lo que se ve es que no hace falta, sin caer en el detalle de que se está bien precisamente porque se toma. Ya lo he dicho del litio y lo digo aquí de aquella pastilla, que fue la primera. Y la con-

ciencia del que mira desde fuera también se apaga cuando nadie le ha dado el nombre: Marta no negaba una enfermedad; contestaba a un hombre. La frase de aquel mediodía, no estás enfermo, seguía siendo la buena para lo que ella veía. Lo que faltaba era la enfermedad debajo de ella.

Había otra cosa debajo, y hay que decirla porque explica por qué en aquel otoño no fui al ambulatorio ni una sola vez. Para mí un ingreso no era una cama y una pastilla. Era mi padre. Era un crío viendo a su padre en una jaula, y un hombre de veinte años leyendo un informe con dos palabras latinas. Cuando años después una psiquiatra me dijo que yo tenía lo mismo que él, y que la medicina era la misma con la que se había matado, lo que sentí no fue alivio por tener un nombre: fue que me estaban entregando la herencia. Y las herencias así no se firman hasta que no te obligan. A los treinta nadie me obligaba. Así que la anosognosia hacía su parte, el miedo hacía la suya, y entre los dos dejaron la caja en un cajón.

Hay un detalle de aquellos años que me da risa y escalofrió a partes iguales, y que resume lo que es llegar a los treinta y tres sin que nadie te haya explicado lo que llevas dentro. Yo tenía una frase de cabecera. La soltaba en cualquier sobremesa, con guasa, y siempre se reía alguien: que la manera más barata de ponerse era no dormir. Que si andabas sin un euro, te saltabas la noche y ya verías. Lo peor es que no mentía. A mí la falta de sueño me ponía. Con dos noches seguidas en blanco yo estaba eufórico, rápido, ocurrente, imparable, con el mundo girando a mis revoluciones, y lo contaba igual que se cuenta un truco casero para ahorrar. Lo que estaba describiendo era un pródromo maniaco. Con su precisión clínica y su mecanismo dentro, porque el sueño es, ya lo he dicho, el desencadenante mejor documentado de esta enfermedad y una de las primeras señales de que viene. O sea, que yo tenía localizado mi propio aviso de brote, lo tenía tan localizado que había construido un chiste con él, y lo repetía en voz alta delante de médicos, de parejas y de amigos. Nadie lo entendió. Yo tampoco. La información no faltaba: salía de mi boca, y no la recogió ni Dios.

Lo del médico, aquel mediodía de verano, era lo único práctico que apareció en dos días enteros de mensajes, y hoy, diez años después, sigue siendo la respuesta correcta. Al médico me llevaron dos años y medio más tarde. En una ambulancia. Y ella ya no estaba.

Capítulo 21 • La trieja

El año en que cumplí los treinta y tres lo pasé entero en manía. Es la palabra que le faltó a aquel año mientras ocurría y en todas las versiones que han circulado de él después, incluida la mía. El nombre tardó más de un año en llegar; la noche en que empezó fue en un estudio del barrio viejo, en un sofá cama gigante que ocupaba medio salón, con una taza en la mano.

Me había mudado allí solo, desde casa de mi madre, después de aquel verano. Arrastraba una depresión sorda de las que no tienen nombre y por lo tanto no tienen remedio, aplastado por un trabajo de informático que detestaba, y me pasaba las tardes hundido en aquel sofá sin saber contra qué pelear. Y entonces reapareció Raquel, y con ella volvieron las sustancias a mi vida. Volví a consumir, y lo primero que me metí fue un opiáceo. Y en mi cerebro aquello fue una resurrección: la depresión se evaporó de un tirón, los colores volvieron, la música me retumbaba otra vez en la cabeza. Hoy sé lo que fue: un cambio de ánimo inducido por una sustancia en un cerebro que ya estaba enfermo, y con los opiáceos lo que dan arriba lo cobran en la bajada. Retomamos lo nuestro y abrimos una espiral de sexo y sustancias, finde tras finde. Aquellas Navidades ni siquiera las pasé con mi familia: me inventé que estaba malo, y estaba en el estudio, colocado, recibiendo a gente que no debería haber entrado por aquella puerta. Y la Nochevieja la pasé con Marta, los dos solos, cenando en aquel sofá cama; fue preciosa y fue rara, y ella lo notó sin poder ponerle nombre, porque yo brindaba con ella a las doce con un secreto del tamaño de un piso. Fue la última Nochevieja que pasamos juntos.

Pasadas las fiestas, en el trabajo, me pasaron de soporte a comercial: más horas, más presión y mucha menos estructura, exactamente lo que no le conviene a un bipolar entrando en manía. Y a finales de ese mes dejé a Marta. Con Raquel nunca le fui infiel: la dejé. No aguantaba la contradicción de quererlas a las dos, no quería mentirle otra vez y, sobre todo, no quería meterla en las drogas. Ella me escribió aquellos días que había saboteado lo nuestro, que no me había

escuchado, y me pidió perdón por su frialdad. Ella. Y riéndose, que no me cargara a mí y a nuestro corazón de no dormir.

Las semanas siguientes fueron un hombre atendiendo dos conversaciones incompatibles a la vez. Una mañana Marta me escribía que había ido a urgencias por ansiedad, que aquello le estaba sentando muy mal y que entendía que a mí no. Y esa misma madrugada Raquel me escribía de otra cosa completamente distinta. Una tarde de aquel mes lo puse por escrito: una propuesta con las tres personas dentro, y con la única línea de aquel día que respetaba a las dos, que sería cuando quisiera ella y quisiera la otra. Raquel contestó a los cuatro minutos que desde que se lo había dicho fantaseaba con nosotras dos juntas. O sea, que se lo había dicho antes. El deseo era de los tres, eso es verdad. Pero el que lo convirtió en plan, el que dijo cuándo y cómo, fui yo.

Y hay una madrugada de aquel invierno que explica los tres años siguientes. Llevaba desde el viernes sin apenas dormir, Raquel no estaba, y pasada la medianoche le escribí una veintena de mensajes seguidos. Que la amaba totalmente pero no exclusivamente. Que no la iba a abandonar más. Y que sentía muchísimo haberla dejado marchar por una niña que no podía entenderme y a la que había mentido porque no podía reconocerle cómo era sin temor a ser juzgado. La niña era Marta. Tenía treinta años y llevábamos cuatro juntos. A la mañana siguiente Raquel me hizo la única pregunta que había que hacer: si todo aquello era parte de un delirio y no una realidad. Y yo, esa misma mañana, escribí que llevaba cinco días casi sin pegar ojo y saqué yo solo la conclusión: que suponía que estaba delirando yo también. Once meses antes del primer ingreso, un hombre reconociendo por escrito que deliraba, y nadie alrededor con el mapa donde esa frase es una alarma.

Y ya que estamos, el mapa. La manía no es estar contento ni tener mucha energía: es un episodio, con una semana por lo menos de ánimo disparado o irritable, y encima de eso el manual pone siete piezas, de las que hacen falta tres para que el cuadro tenga nombre. Las digo en llano y con aquel año de ejemplo. La autoestima inflada: el manifiesto de aquella madrugada, un hombre convencido de que su amor era una forma superior de amar. Dormir menos y no echarlo de menos: cinco días. Hablar sin parar: veinte mensajes seguidos a una hora en que la gente duerme. El pensamiento a toda velocidad, las ideas saltando sin puente. Distraerse con cualquier cosa. El aumento de la actividad dirigida a un objetivo: un plan a tres redactado con detalle a media tarde. Y la séptima, la que vale por todas: la implicación desmedida en actividades placenteras de alto ries-

go, y el manual pone, literalmente, compras desenfrenadas, indiscreciones sexuales e inversiones absurdas. Es la única de las siete que a los de alrededor les sale a cuenta: un insulto se ve, un delirio se ve, y una ronda pagada se parece a la generosidad.

Al final del invierno Marta volvió. Durante la ruptura ella había conocido a una pareja, y me escribió que se sentía libre como el viento; y yo, cuando lo supe, pensé que para drogarse con otros mejor que lo hiciera conmigo. Marta y Raquel, contra todo pronóstico y contra todo manual, se entendieron: Raquel me escribió que se estaba enamorando de ella, que había hablado más con Marta en una semana que conmigo en un mes. Y así empezó la triaja. A Marta la quería con la parte de mí que buscaba estabilidad; a Raquel, con la parte que reconocía el abismo en el otro. Y en el centro yo, con el cerebro en manía, convencido de haber encontrado el invento del siglo. Nadie preguntó lo único que había que preguntar: y cuando llegue la tormenta, quién se queda.

Y ahora la parte que me ordena aquel año y que nunca había escrito. Yo no monté aquello solo por sexo. Llevaba dos años escribiéndole a Marta que era el amor de mi vida y a Raquel que me moría por ella, en el mismo teléfono y a veces en la misma hora, sin decirle a ninguna la verdad completa sobre la otra. Que me acostara con gente tiene una explicación clínica. Aquello no: era cobardía, entonces y ahora. Así que monté la triaja para dejar de mentir. Si las dos se conocían y todo estaba encima de la mesa, yo dejaba de ser el que engaña a una con la otra y pasaba a ser alguien que ama a dos personas y lo dice. En mi cabeza de entonces era una reparación moral. Y no funcionó, claro, porque un hombre en manía no repara nada: amplifica. Lo que monté para dejar de mentir dejó a las tres peor de lo que estaban, y a Marta, que era la que menos había pedido, pagando la factura más alta.

Hay un día de la vuelta que es la única prueba de lo que había debajo. Marta y yo teníamos una costumbre desde hacía años: nos mirábamos a los ojos y nos decíamos el nombre. Yo decía Marta, la miraba y la besaba. Ella decía Marcos, me miraba y me besaba. Aquel día lo hicimos durante horas, puestos de éxtasis. Pero lo que se decía era lo mismo que nos decíamos sobrios. Y aquí va lo que sé que suena a excusa de drogadicto y sostengo igual: el amor que se siente puesto también es amor. A la gente se le pasa con el pedo. A mí no se me ha pasado nunca. No digo que fuera bueno. Digo que no era falso.

Desde ahí hasta el otoño pisamos el acelerador y reventamos todos los límites de la cordura y de la biología, por ese orden. El estudio se convirtió en una

cueva sin relojes ni espejos. Yo me metía de todo, y lo digo de mí, que es de quien puedo decirlo: metanfetamina, ketamina, mefedrona, GHB, MDMA, poppers, viagra; llegué a aplicarme las sustancias directamente en las mucosas para que el golpe fuera inmediato. Orgías que duraban días. Prácticas que escalaban hasta límites anatómicos peligrosos, con el cuerpo desconectado del dolor por la anestesia química. Y el cuerpo sobre el que se ejercía casi todo aquello era el mío: yo era el receptor y el que más consumía, con muchísima diferencia, y el lunes, ocho horas de profesional funcional encima de un cuerpo reventado. Y todo aquello lo pagué yo. Con el sueldo primero, con las tarjetas después, con préstamos que pedía por internet a las cuatro de la mañana. Marta puso lo que yo la dejé poner, que fue poco porque no la dejaba, y su parte del alquiler la pagó siempre. En aquellos entornos consumía todo el mundo, unas cosas u otras; el único al que se juzgó por ello fue a mí. El grueso lo puse yo, porque era el único con nómina y porque tenía metido en la cabeza que querer bien era dar. De ahí me quedó una deuda que tardé cuatro años en pagar, mes a mes y con horas extra.

Se rompió en primavera, por una desconfianza pequeña que tapaba lo de verdad. Saltó una sospecha tonta, de esas que se resuelven hablando diez minutos, y no se resolvió: se la echamos encima a Raquel, que era la única que tenía vida fuera del triángulo, y lo que se activó fue un miedo que venía de mucho antes. Ella se lo tomó como se toma una acusación que le sienta como un tiro, y contestó a la mañana siguiente igual de mal. Ese fue el chispazo. Y debajo llevaba meses lo de verdad: el dinero, la ausencia (yo le dije que me había cabreado porque no estaba, y ella me lo devolvió en el acto: que yo tampoco había estado), y una frase suya de la última noche: que sabía que yo estaba mintiendo, y que era eso lo que le jodía, que no fuera leal. Otra vez las mentiras. Y Marta escribió al día siguiente lo que lo resume: que habíamos fallado porque nos venía grande, y no solo a ella. Esa misma semana entregó las llaves de su piso y se vino a vivir al estudio, escribiéndome que suponía que me daría igual. Ahí empezó el verano.

Y del verano, lo que fue, dicho sin filtros, porque si lo dejo fuera este libro se convierte en la versión que me conviene. Durante tres meses no tuve sexo normal con Marta. Ni un coito, ni una vez. Y no porque no hubiera sexo: porque me quedé con una sola cosa, siempre la misma y siempre con drogas delante, que me daba ella sola, con su mano y con su brazo dentro de mí, durante horas, sin que yo la tocara a ella. Y encima era exigente: le pedía, la corregía, le metía

prisa. En la misma cama y a la misma hora, lo otro: horas de madrugada, drogado, con una pantalla, al lado de la mujer que más he deseado en mi vida mientras ella intentaba dormir a un palmo. Y una tarde de aquel final de verano, en nuestra casa, mientras ella trabajaba, me acosté con un chaperó. Ella preguntó dos veces si me había ido a quitar el calentón y yo le mentí dos veces. Aquello tiene el nombre de la hipersexualidad, que ya está explicada, y aquí añade lo que entonces no vio ninguno de los dos: la escalada. Ese cerebro se acopla a un estímulo y le entrega todo, y sube la dosis porque la de ayer ya no llega. Y nunca le pregunté si estaba a gusto. Lo pongo porque ocurrió.

El día que ya no pudo más no montó ninguna escena. Me lo escribió un viernes por la tarde, mientras hablábamos de otra cosa. Que estaba ansiada de la vida y que había decidido pasar de pillar. Que aquello la hacía sentir como un falo de plástico, con una risa detrás para que no me doliera. Que no la había escuchado ni sentido. Y diez minutos después, por si acaso, que no metía presión y que no se enfadaba, pero que también necesitaba mimos. Ella lo dejó con una frase. Yo no lo dejé ni con una ambulancia. El suyo era un consumo que respondía a su cansancio, y se apagó cuando se cansó; el mío respondía a un episodio, y no se podía apagar desde dentro, porque lo alimentaba lo mismo que me tenía despierto.

Capítulo 22 • El canal

Aquel otoño lo perdimos todo por orden, y el orden importa. Primero el trabajo: me despidieron de forma fulminante, porque el consumo se me notaba y por las ausencias repetidas y mal justificadas. Luego el estudio. Y sin sueldo y sin piso, en vez de rendirnos, montamos una casa entera. Esto lo cuento despacio porque de todo aquel otoño es lo único que no fue una ruina: una casa vacía a la que le hicimos los empalmes de la luz y del agua, que amueblamos y que dejamos funcionando. Los muebles los compré yo, y los montamos los dos; ella montó tantos como yo o más, y se le daba mejor. Yo monté las lámparas y la cama; ella pintó las mesitas de noche y le quedaron preciosas. Hay una mañana que vale por aquel mes: yo haciendo pasar las cañerías con el taladro roto, a piqueta y martillo, con un dedo sangrando, y a media tarde escribiéndole en mayúsculas que todo funcionaba. Ella contestó: dios, aleluya. Ese fue el último momento eufórico de los dos. Porque la casa la estábamos ocupando, y nos pillaron, y en vez de acogernos a lo que la ley nos permitía fuimos honestos y nos marchamos. La cara la dio ella. Sola, por los dos. Yo me acobardé y la dejé darla, y lo apunto aquí porque para eso escribo esto. Y en aquella casa, en un colchón en el suelo que habíamos puesto de forma provisional, hicimos el amor. Normal, con su placer por delante del mío, sin sustancias y sin nadie más. Después de tres meses, aquello. Fue la última vez, y hoy sé que fue una despedida, hecha sin que ninguno de los dos lo supiera.

De ahí, a casa de mi madre, en el pueblo, arriba en el Vallès. Una habitación de doce metros, los dos y el perro. Y aquí conviene decir lo de las sustancias, porque yo creía que había parado y lo que hice fue cambiar de sustancia. Las drogas duras se acabaron al final del verano, de verdad, y me pareció que aquello era parar. Lo que hice fue quedarme con la marihuana, que compraba donde se compra en todos los pueblos, y con la cerveza, que en aquellos meses ya no faltaba nunca. Y por mi cumpleaños, un episodio con psilocibina del que no queda gran cosa, salvo una cosa: en aquella visión vi entera la adicción a la pornografía, lo que era y lo que le había hecho a ella, y la dejé. Para siempre y sin

recaídas. Yo entonces creía que los porros eran lo blando. Hoy sé lo que el canabís le hace a un cerebro como el mío, y en aquella habitación entraba cada noche, y ese cerebro iba camino de la ambulancia.

Ella lo veía, y lo escribía, y hay que ponerlo porque lleva años contándose que no veía nada. Una tarde de otoño, a media tarde, me pidió que no pillara, que eso lo hiciéramos con calma porque nos lo merecíamos; que le aterraba que pillara y me pusiera allí como me ponía. Veinte minutos después, lo que era vivir conmigo aquel otoño: que ella querría salir y entrar de casa sin sentir que al volver se lo iba a encontrar como las últimas veces. Y dos minutos más tarde, que iba necesitando algo de conexión conmigo. Y esa misma tarde, un par de horas después, me mandó la lista de la compra que acababa de hacer: café para todos, yogures, manzanas, galletas para el desayuno y los tintes de mi madre. Y que había pagado ella, y que le sabía mal decirlo. Eso es lo que había: una mujer aterrorizada haciendo la compra de la casa, disculpándose por decirlo y pidiéndome por favor que no pillara. Semanas después, una sola línea suya que es un diagnóstico entero: que si no habría comprado más cerveza. Y por mi cumpleaños nos fuimos dos días a otra ciudad. Fue nuestro último viaje, un mes justo antes de la maleta, y estuvimos bien, sin discusiones y sin nadie más en la conversación, que en aquellos meses ya era una rareza. Si alguien nos hubiera visto por la calle habría visto a una pareja normal.

Y luego estaba el canal. Yo había abierto un canal de vídeo en internet, y aquel otoño se lo comió todo. Me pasaba las noches delante del ordenador, en aquella habitación de doce metros, con ella durmiendo o intentándolo a un metro, montando vídeos hasta las seis de la mañana: un parte meteorológico, unos cortos, un tráiler, experimentos con las herramientas de edición, horas y horas. Y todos, todos los que hice aquellos días y conservo, iban sobre nuestras canciones. Se los enseñaba y ella me contestaba que estaban guay, que eran divertidos, que se entendían. Un mediodía, después de reírse con el parte meteorológico, me escribió: prepara algo y lo grabamos luego. Otro día, que estaba viendo otra vez todos los vídeos. Otro, que seguía esperando a que me sentara con ella a explicarle algunas cosas de ellos. Y una noche, sin dramatizar, lo que estaba pasando: que llevaba semanas pasando de todos por estar a los vídeos, y que ahora no podía pretender que todo el mundo respondiera. Semanas, en plural. Ella vio a un hombre que se metía en el ordenador hasta las seis de la mañana y que no la miraba. Lo que había era eso.

Y una noche de entrada el otoño, lo único que hice fuera de casa en todo aquel otoño. Aquel verano, con ella de visita en una pausa del trabajo, nos habíamos topado con un curso de filosofía para adultos, de los de sobremesa con copa, y ella me había señalado el cartel con el dedo. Escribí una carta para que me admitieran, y esa carta la conservo entera: saltaba de la canícula a Gramsci, de Gramsci a un escorpión en un cartel leído como una señal, del escorpión a la astrología y de ahí a la enfermedad de un actor, sin un solo puente lógico y con una seguridad absoluta en todos los tránsitos, y la segunda cerveza a media jornada escrita por mí mismo sin darle importancia. Fuga de ideas, grandiosidad, pensamiento mágico, irritabilidad disfrazada de literatura. Me admitieron con esa carta. Y en aquel texto donde no dejaba títere con cabeza, la única persona que salía intacta y querida de principio a fin era ella: mi amada Marta, la que aguantaba el calor con más dignidad que yo, la que señalaba el portal con el dedo. Eso lo escribí yo, en mi peor verano, cuatro meses antes de que se acabara todo. Pues me presenté a la clase y di el espectáculo. Se disertaba con vino, y yo me bebí todo el vino que tenían. Todo. Y de ahí para arriba. No voy a reconstruir lo que dije, porque no me acuerdo bien: con saber que me presenté en una clase de filosofía, me bebí las existencias y monté el numerito, ya está dicho en qué punto andaba. No volví. Y de aquel numerito, semanas después, alguien que no estaba allí y a quien se lo contaron pidió mi teléfono. Eso va en su sitio.

Ahora hay que hablar del sueño, porque es lo que había debajo de todo aquello y lo que ella nombró antes que nadie. Casi un año antes, en pleno invierno, me había escrito riéndose que no me cargara a mí y a nuestro corazón de no dormir. Se rió porque nadie le había dado el mapa en el que esa frase es una alarma. Una revisión de hace veinte años, que juntó diecisiete estudios sobre cómo empieza una manía, dijo dos cosas que describen aquel otoño con una puntería que asusta: que el pródromo, la antesala del episodio, dura más de veinte días; y que el síntoma más frecuente con diferencia, en tres de cada cuatro pacientes, es el sueño roto. Y aquí está lo que me costó años: en esta enfermedad el sueño no es solo el primer síntoma. Es también el gatillo. El cerebro bipolar tiene el reloj interno frágil, y una sola noche sin dormir puede encender una manía como una cerilla enciende un campo seco; y la manía, a su vez, quita el sueño, y ahí se cierra un circuito que se alimenta solo. Una pantalla a las seis de la mañana con las ideas a toda velocidad no es un hombre trasnochando: es la enfermedad dándose cuerda. Encima de eso va la pieza del manual que ya ha

salido, la actividad dirigida a un objetivo: el cerebro se acopla a una sola cosa y le entrega todas las horas del día y de la noche. Mi objetivo fue el canal. Y el reverso, en la misma lista, es el retraimiento: uno se encierra con su objetivo y deja fuera a la persona que tiene al lado, no porque le sobre, sino porque el sistema que decide a qué se atiende está enfermo. Y debajo de eso ya estaba empezando lo otro, la antesala de la psicosis, que se cuenta en su sitio: la sensación de que algo enorme pasa alrededor y de que todo, un vídeo, una noticia, un número, está puesto ahí para uno. Llevo desde entonces oyendo que fue desinterés. No fue desinterés. Fue un cerebro entrando en una psicosis con un altavoz delante.

Y aquí va lo que peor se lee de aquel otoño, porque las dos cosas ocurrieron a la vez y las dos eran la misma manía. Yo aquellos días quería casarme con Marta. Estaba mirando anillos por internet. Habíamos mirado una casa de alquiler más arriba, ya en el Montseny, la que no firmé y ya está contada, y yo quería dejarlo todo con ella allí. De aquellos días queda una foto: los dos sentados en el campo con Toby entre nosotros, ella acariciándolo y yo con la mano en su lomo. Es la última que nos hicimos juntos. Ahí parecíamos una pareja normal, y lo éramos, y yo estaba mirando anillos. Y en esas mismas semanas, en el mismo ordenador, la misma manía me tenía hablando de sexo por escrito con Nuria, una mujer que no me gustaba ni me ha gustado nunca, con la que nunca quise estar. Marta lo vio en el ordenador, y lo supo. Eso no fue una decisión: fue un episodio psicótico con la corteza prefrontal fuera de servicio, retrotrayéndome a los encuentros de otros años a espaldas de mis parejas. No tuve nunca la intención de materializar aquello. No podía ni salir de casa. Mirar anillos y hablar de sexo con una mujer que no me gustaba eran la misma manía, y ninguna de las dos era una decisión. Ella se llevó la segunda. Se fue creyendo que el hombre de la habitación era un mentiroso, y el hombre de la habitación era un enfermo, con una de las enfermedades más graves de la psiquiatría y sin diagnóstico, mirando anillos.

Y el canal acabó donde acaban estas cosas: en una declaración de guerra. Un domingo por la tarde le escribí a Marta que tenía que ayudarme a hacer viral el canal entero, porque al día siguiente se votaba no sé qué en Bruselas y se acababa el mundo. Y dieciséis minutos después le mandé a Raquel el mismo enlace con cuatro palabras que lo dicen todo: difusión máxima, la verdad tiene que ser escuchada, ya, mañana es tarde. Un hombre en una habitación de doce metros, en el pueblo de su madre, sin trabajo, sin casa y sin dormir, declarándole la gue-

rra al mundo entero con unos vídeos sobre las canciones de su novia. Ella estaba en la parada del autobús, con el perro, esperando a que yo bajara.

Capítulo 23 · El sitio del padre

Fue Sonia quien me llevó al sitio en el que apareció mi padre, y me llevó el mismo año en que apareció. Está arriba, en el monte que hay encima del pueblo, con todo el Vallès abierto a los pies y, si el día está limpio, Barcelona al fondo. Por esa zona yo había pasado corriendo cientos de veces cuando entrenaba, en los años buenos, y nunca me había parado.

Aquel domingo ella había bajado a la parada con el perro y me escribió que subiera: que lo que fuera que estuviera haciendo podía esperar, joder, que saliera a despejarme con ellos, que me diera el aire, que hacía buena tarde. Yo le contesté que estaba liado. Estaba liado con el canal, con la ley que se votaba al día siguiente y el fin del mundo, que ya está contado. Minutos después, que estaba llegando y que me esperaban allí. Luego, que si bajaba. Y ya por la tarde, en dos mensajes, mi nombre con un por favor detrás y un ven a casa. Marcos, por favor. Ven a casa. Son las dos últimas líneas tuyas en cinco días, porque después de esa hora yo desaparezco de todos los teléfonos a la vez, que es exactamente lo que queda de una noche que acaba como acabó esta.

Cuando volví nos metimos en la habitación y arrancó una de aquellas conversaciones absurdas, delirantes, de las que ya no había manera de tener conmigo. Ni idea de qué iba. Sé cómo acabó: yo saliendo por la puerta a la carrera con Toby. Regresé a por el coche, la dejé sola allí dentro, monté al perro detrás y me fui derecho al monte. Al punto exacto donde habían encontrado a mi padre. Si iba a pasear al perro o a qué, eso ya no lo sé. Me telefoneó mi hermana y se plantó allí de noche, conmigo y con el perro suelto entre las piedras, y allí le solté una película de las gordas, conspiranoica de campeonato: que había una especie de realidad paralela por debajo de esta; que a papá se lo había llevado por delante una fuerza oscura y superior, una cosa invasora que se te instalaba en la mente; y que a mí me estaba pasando lo mismo. Sonia me dejó hablar. Luego dijimos de bajar a casa, y yo metí otra vez al perro en el coche y tiré por la carretera contraria. Volví bastante más tarde. Al llegar tenía a los facultativos

esperándome en la puerta. Me llevaron al hospital, y Marta vino conmigo. Lo que pasó en aquella consulta tiene su capítulo. Aquí va lo otro: por qué fui allí.

Porque llevo años haciéndome esa pregunta y hasta hace poco no sabía con testarla. Por qué, en pleno delirio, cogí el coche y me llevé a mi perro justo al sitio donde encontraron a mi padre. Y no fue una vez suelta, que es lo que lo convierte en un dato y no en una anécdota: lo he hecho tres veces y de tres maneras distintas, y las otras dos vienen más adelante en este libro, una aporreando las persianas de mi madre y otra en un cementerio. Aquel cementerio también es suyo, porque allí está la tumba de la familia, y encima de la tumba hay un libro de mármol con unos versos grabados en italiano: la letra de la canción que él adoraba, la de esa isla que no existe y que uno se pasa la vida buscando. La eligió mi madre, que es de donde viene el idioma. Y ese libro de mármol me lo llevé yo a casa en una descompensación y lo tuve años en mi estantería, y no lo devolví a su sitio hasta después del primer ingreso, que es el dato que mejor resume lo que yo hacía entonces con mis muertos. Tres veces el cerebro roto, y las tres corriendo hacia el mismo hombre.

Y esto tiene explicación, y está escrita desde hace medio siglo. Los dos psiquiatras que describieron las fases del duelo llamaron a la segunda, literalmente, anhelo y búsqueda. El sistema de apego, cuando pierde a la persona a la que estaba enganchado, no se apaga: se pone a buscarla. Y busca donde tiene sentido buscar, que son los sitios asociados a ella. En una cabeza sana eso son las ganas de volver a un sitio y un nudo en la garganta. En una cabeza en psicosis esa misma búsqueda sale sin freno y sin crítica: coges el coche y te plantas donde lo encontraron, o aporreas una persiana gritando que está vivo. Una revisión reciente sobre las veces en que los que se han quedado ven u oyen al que se fue lo dice casi con estas palabras: aparecen dentro de la búsqueda desesperada que sigue a la pérdida de una figura de apego. Yo no había hecho el duelo de mi padre. Lo había leído en voz alta en su entierro con la cara sostenida, había vuelto a la oficina al día siguiente y no había hecho una sola pregunta. Trece años después, con el cerebro sin frenos, el duelo salió por donde pudo: por la carretera que sube al monte, con un perro en el asiento de atrás.

Y encima del duelo está lo otro, lo que ya conté con Laura y que Marta vio funcionar durante cuatro años sin que ninguno de los dos supiera cómo se llamaba: la ansiedad de separación, la que empezó a los veinte con la manera en que se fue mi padre. Y esa pieza no explica solo lo del sitio. Explica sobre todo lo que hice con Marta en los años siguientes, que es lo que nunca había sabido

nombrar: volver. Volver una y otra vez, bajar a buscarla a todas las estaciones de la ciudad durante años, escribirle después de un año entero de bloqueo por si aquello se podía reabrir. Eso no era cabezonería, ni falta de dignidad, ni acoso: era un sistema de apego que no acepta la separación y que empuja a volver al mismo sitio, exactamente igual que me empuja a subir al monte de arriba del pueblo a hablarle a mi padre. Cuando alguien a quien quiero se va, mi cabeza no se entristece: se pone a buscar. Y busca mal, y busca gritando.

Ahora lo de aquella noche que Marta sí vio y que puede que la asustara: cómo me puse. Porque me puse como me puse, y hay que saber de dónde venía. No era rabia contra ella. Ni contra nadie de aquel hospital. Era pánico. Pánico a un ingreso, que en mi cabeza no era una cama y una pastilla: era mi padre. Un ingreso, para mí, era la cola, el control, el locutorio, el cristal sucio y el teléfono, y al otro lado del cristal un hombre metido en el módulo donde tenían a los que estaban como él, medicado a la fuerza, con esa mirada del que ya no distingue de qué lado de la realidad se encuentra. Y era también la sal del cajón, la que ese mismo hombre se tomó de una sentada cuando yo tenía veinte años. Así que aquella noche, con los facultativos en la puerta de casa de mi madre, en aquel coche y en aquella sala de espera, yo era dos personas a la vez: un chaval de dieciséis años viendo a su padre en una jaula, y un hombre de treinta y tres que había visto lo que la misma sal le hizo al mismo hombre. Ninguna de las dos quería entrar en una planta. Ninguna de las dos podía pedir lo único que la habría salvado. Y lo digo sin adornos, porque de esto depende todo lo que vino después: yo estaba delirando, e hice algo que a ella la asustó muchísimo, y aun así no me puse agresivo con Marta en ningún momento de aquella noche. Ni de aquella ni de ninguna. No fui un peligro para nadie, y tampoco lo fui para el perro, que volvió a casa entero y durmió entre los dos, como todas las noches. Lo que yo tenía aquella noche era un delirio, y un delirio no es una intención. El mío iba de una fuerza oscura que se había llevado a mi padre y que me perseguía a mí. En ninguna de sus versiones había un plan contra nadie. Visto desde fuera era un loco con un perro. Visto desde dentro era un hijo que, sin saberlo, se había ido al único sitio de la comarca donde todavía había alguien de su sangre a quien preguntarle qué le estaba pasando.

Aquel sitio fue esa noche el decorado de un delirio, y hoy es otra cosa completamente distinta: es un sitio al que voy en peregrinación. He subido muchas veces, en las noches de duda, igual que subo a mi árbol de la montaña. Allí me he quedado de noche hablándole a la luna llena como si fuera mi padre, contán-

dole qué estoy haciendo con mi vida; en el árbol hablo con Dios y arriba hablo con él, porque lo noto presente y porque para mí un muerto no se acaba de morir del todo, y que diga lo que quiera el ateo de turno. Y a cien metros de ese sitio hay otro que es solo de Marta y mío: unas piedras desde las que se ve la ciudad, donde ella y yo hicimos el amor una noche de un verano de los buenos. Aquella noche fue preciosa. Así que resulta que voy a rendirle cuentas a mi padre a cien metros de donde fui feliz con ella, y las dos cosas conviven ahí arriba sin estorbarse. Yo le di a Marta algunas de las noches más bonitas que ha tenido, y me imagino que ha querido olvidarlas, porque es lo que se hace cuando la misma persona te dio también lo peor. Yo no las he olvidado. Y no las guardo con odio, ni ya con nostalgia: las recuerdo con el amor que les corresponde, que no es lo mismo. Hoy tengo algo más verdadero, menos impulsivo y mucho más maduro, y precisamente por eso puedo escribir esto sin que me tiemble la mano. Subo, hablo con la luna, que es la única que contesta, y bajo. Mi padre sigue allí. Marta, no.

Capítulo 24 • La consulta

Marta entró conmigo a la consulta de la psiquiatra de guardia. Eso hay que decirlo primero, porque es lo que hizo posible todo lo demás: en veinte años de enfermedad sin nombre, aquella fue la única vez que el sistema abrió la puerta él solo. Nadie tuvo que llamar a nadie. Un hombre delirando había desaparecido con un perro y un coche, los facultativos habían ido a buscarlo a casa, lo habían sentado delante de quien podía ingresarlo, y el ingreso estaba encima de la mesa. Yo no lo podía pedir, y no por cabezonería: por la falta de conciencia de enfermedad que llevo explicando desde la primera página y por el pánico heredado que acabo de contar. Mi madre podía llamar, y llamaba, y no bastaba. Nadie de fuera mete a nadie en una planta sin un facultativo delante. Aquella noche había uno. Y había una sola persona más en aquella habitación a la que la médica iba a preguntar, porque era la que vivía con él. Y le preguntó.

Y Marta dijo la frase que cambió el curso de las cosas: que ella se haría cargo de mí, que no hacía falta ingresarme. No sé si lo dijo porque me tenía miedo, que puede ser, o por miedo a un ingreso; lo que es seguro es que no sabía lo que era uno. Y yo, por dentro, se lo agradecí como se agradece que te saquen de una cárcel. Sin saber que me estaba sacando del único sitio que podía haberme salvado. Y ninguno de los dos podía saberlo. Lo que quedó escrito de aquella noche lo encontré años después, en la lista de antecedentes de otro informe: una visita a urgencias por alteración conductual en domicilio, sin llegar a concluir diagnósticos, y alta sin diagnóstico, sin tratamiento ni recomendación de seguimiento. Un hombre en pródromo psicótico entró en un hospital y salió de él sin una sola línea. El sistema hizo su parte hasta la puerta de aquella consulta, y en la consulta habló ella, con la mejor voluntad del mundo, y el sistema se fue a dormir tranquilo.

Ahora hay que contar lo que es un ingreso, porque ella decidió aquella noche sobre una cosa que no conocía. De un ingreso se sale más suave que el culito de un bebé, esa es la verdad: sales completamente medicado y, normalmente, en depresión pospsicótica; no sales agresivo con nadie. El primero que tuve, siete

semanas después de aquella noche, fue el suave: sin correas, y aun así con la puerta que se cierra por fuera. Los otros no fueron eso: el aislamiento, las habitaciones cerradas con llave y las correas, que las llevé puestas dos veces. Y ahora hay que juntarlo con lo otro, porque las dos cosas son verdad a la vez. Un ingreso es horrible. Y un ingreso es lo que me salvó la vida aquel invierno. Lo horrible no es un argumento para no hacerlo: es la razón por la que hay que hacerlo cuanto antes, mientras todavía basta el pequeño. Aquella noche había uno pequeño encima de la mesa. Y no se hizo. Una revisión de hace veinte años, que juntó miles de pacientes de primer episodio, midió lo que hace el tiempo en estas cosas: cuanto más tarda una psicosis en tratarse, peores son los síntomas y el funcionamiento medio año y un año después, y menos probable es la remisión. Con esa frase la psicosis salió del hospital y volvió a la habitación de doce metros, y allí siguió siete semanas más, sin tratar.

Y lo repito aquí porque es donde más falta hace: jamás fui un peligro ni para ella ni para el perro. Aquella noche ni ninguna otra. En cinco ingresos no tengo una sola conducta de daño físico a nadie: ni a ella, ni a Toby, ni a los policías que años después me sacaron atado de dos casas y de un hotel. Aquella noche el único que estaba en peligro era yo.

Y ahora, con el diagnóstico puesto, con cinco ingresos encima y con los papeles delante, tengo que mirar aquella decisión suya entera y en frío. No para cobrársela. Para saber qué fue, porque llevo años oyendo dos versiones, la suya y la mía, y las dos son mentira: la suya, que lo intentó todo y no se podía hacer nada; la mía, que me abandonó porque me pusieron enfermo y ya está. Vamos a mirarlo como se mira un caso.

Primero, lo que sabía. Y aquí no cabe la piedad de decir que no sabía nada. Dos años antes me había escrito que me fuera con la que casi me había metido en un loquero. Esa frase la escribió ella. Aquel mismo otoño de dos años antes hablaba conmigo de la medicación que me habían puesto, porque yo venía de dos urgencias por síntomas psicóticos y de un antipsicótico que abandoné al mes. Y unos meses después de esta consulta, hablando de aquel invierno, lo diría ella misma con una precisión que ya quisieran algunos informes: sé que tú no estabas ahí. Eso no es la frase de una mujer que no sabía. Es la frase de una mujer que lo estaba viendo y que no tenía dónde meterlo. Trabajaba en un puesto de los de abajo en un hospital, con turnos imposibles. Sabía perfectamente lo que era una bata.

Segundo, lo que no sabía, con la misma exactitud. No tenía el nombre. Y no lo tenía porque no se lo dio nadie, y eso no es un fallo moral suyo: es el fallo de un sistema entero que suelta a un hombre de urgencias sin diagnóstico y sin seguimiento. Ya he dicho que en más de cuatro años de mensajes la palabra bipolar no aparece ni una vez. En sus mensajes de aquel otoño, desde la mudanza al pueblo hasta el día que se fue, las palabras médico, hospital, ingreso o ayuda no aparecen referidas a mí ni una sola vez. Lo que hay es que no pillara, que si había comprado más cerveza, que volviera a casa. La única visita al médico de aquellos tres meses que hay en el chat es la suya, por el estómago. Es lo que hacen dos personas sin diagnóstico con un problema que no saben nombrar: lo administran con el calendario. Y el calendario no cura.

Tercero, lo que hizo con lo que sabía, que es de lo que va todo esto. Cinco días después de decirle a una médica que se encargaba de mí, me escribió por la noche que tenía las cosas preparadas, pero que no podía irse así, y que lo sentía. Yo contesté con un signo de interrogación. Ella, que nada más. Yo esto no lo recuerdo. Ni la frase, ni el momento, ni su cara: mi cabeza, en pleno brote, no lo fijó, y lo he tenido que reconstruir leyendo sus mensajes, años después. En esos días vino a verme mi hermano Gabriel, y eso no está en ningún chat, porque se habló en la cocina. Mi hermana había venido al sitio donde se murió mi padre a buscarme; mi madre entraba y salía; mi hermano se plantó allí después. Toda mi familia vio lo que había. Nadie de ellos podía firmar un ingreso. La única que podía estar en aquella consulta ya había estado, y ya había dicho que no.

Y aquí está lo que llevo años sin poder ordenar y hoy ordeno. Durante mucho tiempo escribí que nadie tiene el deber de quedarse, y en general es verdad: a nadie se le puede exigir que acompañe una enfermedad como esta. Pero con ella esa frase se me cae sola, y se me cae por un sitio muy concreto. El deber no se lo pongo yo desde la moral: se lo puso ella, en voz alta y delante de una médica que estaba a punto de ingresarme. Eso ya no es acompañar a alguien porque se le quiere, que no se le debe a nadie. Eso es hacerse cargo de un tratamiento. Y un tratamiento aceptado delante de un facultativo obliga a una cosa muy pequeña, que no es quedarse toda la vida: obliga a devolverlo si uno no puede. Llamar a la consulta. Decírselo a mi madre, que fue la que se quedó con el hombre del que ella se había hecho cargo. Ella no lo devolvió. Lo dejó encima de la mesa de aquella cocina, con las maletas hechas cinco días después de la frase y catorce días después, en una estación, que es lo que duró el encargo. Y un tratamiento que se acepta delante de un médico y se abandona sin avisar

no es lo mismo que no aceptarlo nunca: es peor, porque cierra la puerta y además apaga la luz de encima. Que se fuera es suyo, y era legítimo, y no necesita adorno: estaba en los huesos, sin dormir, con un hombre delirando a un metro. Eso se lo reconozco entero. Lo que me pedía en aquellas semanas era que cambiara, que si aquello seguía así se iba. Visto desde su lado es lo más razonable del mundo. Visto desde dentro de mi cabeza es esto: le estaba pidiendo a un hombre en pródromo psicótico, sin diagnóstico y sin tratamiento, que hiciera con la voluntad lo que solo se hace con un ingreso, cinco días después de haber impedido ese ingreso. Un cerebro en ese punto no cambia porque se lo pidan. Lo que esperaba no era un cambio: era un milagro. Y vino lo único que podía venir, que era más psicosis.

Y ya que un año después escribiría que lo había intentado todo, hay que decir qué es todo, porque está publicado desde hace veinte años y ninguna de sus líneas dice pedirle al enfermo que ponga de su parte: enseñarle la enfermedad al paciente y a la familia, que divide las recaídas, y en la manía aguda un antipsicótico y, si hay riesgo, un ingreso. Que es exactamente lo que hicieron siete semanas después unos desconocidos con uniforme. Y funcionó a la primera. O sea que sí había un todo que intentar. Estaba escrito, y ella trabajaba en el sitio donde se hace. Lo que se intentó fue lo que no podía funcionar, y cuando no funcionó la conclusión fue que el enfermo no quería. Lo intentamos todo es lo que dicen las familias en el pasillo de un hospital cuando se les ha muerto alguien, y lo dicen después de haberse quedado hasta el final.

Y hay un dato que nadie ha puesto sobre la mesa: cuando se fue, yo estaba mejorando en todo lo que se podía ver. Las drogas duras acabadas, la pornografía acabada, un alquiler mirado y unos anillos mirados. Lo único que iba a peor era justo lo que no se ve.

De todo aquello, lo único que de verdad me sigue doliendo no es la maleta, ni la estación, ni el perro, ni el silencio de después. Es la frase de la consulta. Porque de todo lo que se dijo en aquellos meses, esa es la única que cambió el curso de una enfermedad. Lo demás fueron dos personas haciéndose daño sin saber lo que tenían delante. Aquello fue otra cosa: fue una mujer sana, con formación sanitaria, hablando por un enfermo delante de la única médica que lo tuvo a tiro en veinte años, y diciendo que no hacía falta. Y luego irse. Las dos cosas, en catorce días. Hizo exactamente lo contrario de lo que había que hacer, y lo hizo queriéndome. Las dos cosas son verdad. El camino entero, desde el coche cargado de hachís hasta la pastilla y media de cada mañana, pasa por

aquella consulta. Ella estaba justo en la mitad: en la noche en que ese camino podía haberse acortado cinco años y no se acortó.

Capítulo 25 · Un domingo de invierno

Se quedó nueve días más con la maleta hecha, y esos nueve días están en el teléfono, y no son lo que uno se imagina de una mujer que se va. Son logística del perro (si ha salido, si ha comido, si hay manzanas en la nevera, si la camita está mojada por debajo) y son, sobre todo, una paciencia que hoy me cuesta leer. Una tarde de aquellas me pidió que hiciera la cama y me mandó a mirar si la camita del perro estaba mojada, y yo le contesté enseñándole los vídeos que estaba montando, y ella me dijo que estaban guay. Y al caer la tarde le escribí que si estábamos de vuelta, o qué.

—¿De vuelta qué? No te entiendo.

—Tú y yo. Otra vez bien.

—Sí. ¿No lo crees?

—Sí. Lo creo.

Eso es un hombre en pródromo psicótico preguntándole a una mujer que lleva días con el equipaje preparado si están otra vez bien, y la mujer contestándole que sí, y el hombre creyéndola. Y no me mentía, o no del todo: se estaba quedando, y mientras se quedaba aquello era verdad. Y yo no la estaba engañando a ella: me estaba engañando a mí, que es lo que hace un cerebro sin conciencia de enfermedad con el único instrumento de medida que le queda, que es la cara de la persona que tiene delante. La cara marcaba normal. La maleta, no, pero la maleta estaba en el armario.

Y la última noche, ya rozando la medianoche, le pregunté desde el ordenador cómo iban mis amores. Ella contestó preguntando a qué amores me refería; que el perro estaba durmiendo, que ella acababa de cenar y estaba bien, y que qué tal estaba yo. Pasada la medianoche, un emoticono pensativo. Y de madrugada, tres mensajes seguidos, que son los últimos de aquel año y los últimos de aquella vida: que iba a intentar dormir. Que me fuera bien lo que fuera que estuviera haciendo. Y un beso. Lo que fuera que estuviera haciendo era montar vídeos sobre sus canciones a un metro de su cama. Con esa frase, y con ese beso, se cerró

un archivo de cuatro años y medio, y tardé años en entender que no se cerró por falta de cariño. Se cerró porque unas semanas después me robaron el teléfono.

Y hay que presentar a Lidia, porque ha circulado durante años una versión en la que llega antes. Después de la noche de urgencias yo estuve cinco días sin teléfono y sin rastro, y en esos cinco días alguien de un grupo de filosofía de internet, a quien le habían contado lo del numerito de la escuela, me escribió dos mensajes. Se presentó diciendo que yo no la conocía pero que ella a mí sí, por referencias; que se llamaba Lidia, que era del grupo, y que tenía ganas de preguntarme si iba a volver, si no era indiscreción, y que si lo era, la pregunta ya estaba hecha. Y a continuación, que se había quedado intrigada por conocerme. Tardé cuatro días en contestarle. Le mandé un enlace, tres versos de un poema y una condición: que cuando quisiera nos conociáramos, pero fuera del grupo, porque yo no acepto formar parte de clubes que me acepten como miembro. O sea que el día en que Marta tuvo las maletas hechas, Lidia era un nombre que me había escrito dos mensajes y al que yo todavía no había contestado ni uno. Lo que hubo en las semanas siguientes fueron dos personas discutiendo por escrito, de madrugada, si la cultura es amiga o enemiga del individuo, si el origen remite siempre a lo noble y qué ideologías oscuras se esconden debajo de la propia. Una madrugada ella propuso que fuéramos hablando de los temas que nos interesaban y viéramos qué se podía hacer con eso, y yo contesté diecisiete minutos después que de acuerdo, que quería. Eso era Lidia. Con Marta ya no podía hablar de nada sin que se convirtiera en un delirio, y aquella mujer me hablaba de Nietzsche.

Aquel domingo la ciudad estaba tomada por gente venida de fuera para un partido, con las calles llenas de camisetas de dos colores que allí no eran de nadie, y hasta los bares habían cambiado de idioma por un día. Yo iba por en medio de todo aquello con una canción dándome vueltas en la cabeza, la que ella me había mandado al poco de subir al pueblo, la última de su cantante favorita, a la que había llevado en moto a un concierto. Iba de una mujer que le quita la careta a un hombre que miente. Ella estaba obsesionada con esa canción y con lo que significaba. Yo también la escuchaba, y no tenía ni idea de que hablaba de mí.

Lidia vino al pueblo aquel domingo. Tomamos un café. Paseamos a Toby juntos, y luego la llevé en la moto a Barcelona, con frío. Y hay que decir lo que era aquella mujer para mí ese día, porque Marta se fue creyendo una cosa y era otra: era una amiga nueva con la que hablaba de filosofía, y aquel café no lleva-

ba ninguna intención detrás. Ni un beso, ni un plan, ni nada. Se convirtió en lo que se convirtió semanas más tarde, cuando Marta ya no estaba y yo encadené sin un solo día de luto, porque no sabía estar solo con lo que me estaba pasando, y de eso hablo cuando toque. El día de la maleta, Lidia era exactamente eso: una conversación sobre cultura y una vuelta en moto con frío.

Cuando volví al pueblo, Marta se había ido. No había dicho nada. Había cogido lo que le cabía en las maletas y se había marchado con Toby. Mi madre la había llevado a la estación, a coger el tren de Barcelona. No hubo despedida: solo la habitación a medio vaciar y la ausencia del perro. Lo que mi madre le contó aquella tarde, el café y la moto, no cambió una decisión, porque la decisión llevaba nueve días en el armario. Le puso fecha. Y durante mucho tiempo odié a mi madre por elegir el lado equivocado en el peor momento de mi vida, y hoy sé que no eligió ningún lado: llevó a una mujer en los huesos a una estación, y luego se quedó con lo que quedaba en la habitación, que era yo.

Y ahora la canción, porque entiendo lo que hizo con ella, y esto es una lectura y no un reproche. Era una canción de protesta en la que una mujer se libera de un hombre que miente, y ella vio ahí al que tenía en casa. Solo que el que tenía en casa no era un mentiroso: era un enfermo sin diagnóstico mirando anillos, y ya he dicho lo que era lo otro. Confundió liberarse de un mentiroso con dejar a un enfermo. Y creo que en el fondo no se lo ha perdonado nunca, y que por eso hizo falta después alguien que le diera la vuelta a todo con palabras nuevas, y de eso también hablo cuando llegue.

Y a aquel perro hay que darle el tamaño que tenía, porque hasta aquí lo he escrito como si fuera un renglón de la mudanza y no lo era. Toby era mi primer perro. Yo lo adoraba. Y no era solo un perro: era el proyecto que habíamos empezado Marta y yo juntos, lo único de todo aquel año que estábamos construyendo para que durase. Que me lo arrancaran de las manos en el peor momento de mi vida, sumado a perderla a ella, que era lo peor de todo, no fue un disgusto. Fue lo que me llevó derecho a la locura. Y esto tiene explicación, para que no parezca sentimentalismo con un perro. El apego a un animal funciona con el mismo sistema que el apego a las personas: se ha medido, con la misma teoría del apego en la mano que explica lo del sitio de mi padre, y sale que un perro es una figura de apego en toda regla, con su base segura, su refugio y su protesta cuando se va. Y un perro es, además, un reloj. Hay que sacarlo a sus horas, llueva o no, se tenga la cabeza como se tenga. Ella misma me había escrito dos días

antes que lo sacara si no habíamos salido. Eso, en un cerebro que ya no dormía, era la última manecilla que se movía.

Porque ya he contado lo del reloj frágil de esta enfermedad, y lo que lo mantiene en hora no está dentro: está fuera. Está en las rutinas, en la hora de levantarse, de comer, de ver a alguien, de sacar al perro, y a esas rutinas, con una palabra alemana, se las llama dadoras de tiempo. Los episodios se disparan cuando esas manos se sueltan de golpe, y la manera más rápida de soltarlas todas a la vez es perder a una persona, porque una persona se lleva consigo la hora de la cena, la hora de acostarse y la conversación de la noche. Mi cerebro perdió, en la misma tarde, dos figuras de apego y el último horario que le quedaba. El chip iba a su nombre, y eso consta. El efecto de que el perro se fuera no depende de eso. Un cerebro en pródromo que se queda sin pareja, sin perro y sin horario el mismo día no tiene ya dónde agarrarse.

Capítulo 26 • La nave

En aquellas semanas yo vivía dentro de una nave espacial. Literalmente: mi casa era una nave que se había estrellado en un planeta inhóspito, la moto era el vehículo ligero con el que podía recorrer la superficie de ese planeta, y la superficie estaba plagada de seres hostiles. Con el vehículo salía a ver a Lidia, y poco más. Y a mi novia, dentro de aquella historia, se la habían llevado unas entidades enemigas del mundo desconocido en el que habíamos caído. No es una manera de hablar ni una metáfora elegida para escribir este libro. Es lo que mi cabeza construyó, a pie juntillas y muy en serio, para que fuera soportable que ella se hubiera marchado. Y no me acordaba de nada de eso: lo sé porque está dicho a cámara en lo que grabé aquellos días.

Desde fuera aquello es un delirio de manual, con su decorado de serie B. Desde dentro era otra cosa: era mi cabeza levantando una realidad menos distópica que la que tenía a la vista. Porque hagamos el inventario de lo que tenía a la vista. Mi pareja, fuera. El trabajo, perdido. La dignidad, perdida. Deudas hasta el cuello. Y el perro tampoco estaba, porque se lo había llevado ella. Todo eso, además, me estaba pasando solo, en casa de mi madre, alcoholizado y en pleno brote. Frente a semejante panorama un cerebro roto hace lo único que sabe hacer: te entrega una nave estrellada y un vehículo con el que moverte. Resulta que se vive mejor en un planeta enemigo que en un fracaso. El planeta enemigo trae una misión, un piloto y una trama; el fracaso solo te trae a ti, sentido en una habitación prestada.

Y la clínica sabe perfectamente por qué la psicosis fabrica siempre un relato. Un psiquiatra lo dejó escrito hace veinte años: en el pródromo, la química del cerebro empieza a señalar como importantes cosas que no lo son, una luz, un número, una noticia, una casualidad, y el que lo está viviendo todavía no tiene un delirio, tiene un mundo que de golpe significa demasiado sin que él sepa qué. Eso no hay quien lo aguante. El delirio es la explicación que la mente fabrica para poner orden en ese exceso, y por eso, cuando por fin cuaja, no llega como un terror: llega como un alivio, porque por fin todo encaja. Ese material

no lo inventa de cero, lo saca de la despensa de uno, y en la mía había ciencia ficción, una carrera de Historia, cábala y la canción de mi padre. La biografía no se borra en una psicosis: se usa de attrezzo. Y queda una parte que me eriza el pelo cada vez que la pienso, y es que en lo esencial yo no andaba equivocado. Los años que vinieron demostraron que el planeta era tan hostil como yo creía. Lo único que fallaba era la especie: los seres hostiles no eran alienígenas. Eran conocidos míos, y no traían rayos láser, traían denuncias y capturas de pantalla.

Lo que vino después de la maleta, ella no lo ha sabido nunca. Bebí muchísimo más. Fumé hasta quedarme inconsciente. Y convulsioné en el suelo de aquella casa, solo, las noches en que mi madre no estaba porque se iba, asustada, a dormir a casa de mi hermana. Pude morirme en aquellas semanas, y lo digo con la palabra exacta: en la moto, en el suelo de mi casa y en una calle del barrio viejo. Y eso tiene una medida detrás, y no es mía: en el año que sigue a un primer episodio psicótico el suicidio se multiplica por más de diez, y la calidad del apoyo que se tiene en ese tramo predice menos síntomas y menos ingresos años después. No hablo de deber. Hablo del efecto que tiene la silla vacía en ese tramo exacto, y que me lo llevé yo entero. Solo una cosa consiguió estabilizarme, y lo justo para llegar vivo al ingreso: Lidia. Con eso basta para que yo esté escribiendo esto.

Marta volvió al cabo de dos semanas a llevarse lo que le quedaba allí. Antes de marcharse del todo me dio un abrazo, y yo lo recibí sin terminar de entender qué estaba ocurriendo. De lo que hablamos no me queda ni una frase. No conservo esa conversación en ninguna parte de la cabeza: el brote se estaba haciendo cargo de todo lo que no se podía sostener de otra manera. Lo único que sé seguro es que tenía la webcam grabando, porque entonces grababa cualquier cosa a cualquier hora, y que la despedida se quedó dentro de un disco duro que ya no existe. De aquellas dos semanas sí sé una cosa que me duele saber: que le dije barbaridades, borracho y psicótico, en algún momento que soy incapaz de situar. Ella recuerda palabras que yo ni siquiera sé que pronuncié, y eso es más injusto para ella que para mí, porque a mí me queda la niebla y a ella le quedaron las palabras. Le pedí perdón por aquello muchos años después, y me lo concedió. Aquí lo dejo escrito y nada más.

De la Nochebuena sí quedó constancia, y ojalá no hubiera quedado. Aquel año ni mi hermana ni mi cuñado me querían cerca de mis sobrinos, así que la cena fue mi madre y yo, los dos solos en la mesa, y a mí no se me ocurrió nada mejor que ponerme a contarle un crimen célebre de cuando yo era niño, con pe-

los y señales. En Nochebuena. A mi madre, que llevaba semanas mirando cómo se le iba el hijo, y que se va a enterar leyendo esto de que por entonces yo ni siquiera era capaz de calcular el daño que hace una conversación. Al terminar la cena me fui con los míos, bebí como un cosaco y volví conduciendo de madrugada por la carretera que sube al pueblo, borracho perdido. Aquella noche podía haberme matado o haber matado a alguien, y esa es la clase de suerte de la que nadie se acuerda cuando hace la lista de lo que le hicieron. La Nochevieja teníamos hablado pasarla juntos Marta y yo, y no pudo ser porque ella llevaba semanas mala, encadenando resfriados. La pasé encerrado en casa, bebiendo solo y con ganas de morirme, y esa misma noche me instalé por primera vez una aplicación de mensajería con grupos abiertos y me dediqué a soltar delirios dentro de ellos. Fue el estreno de la peor red social de mi vida, la que más daño me ha hecho, y donde aquellas mismas noches conocí a uno de mis mejores amigos.

Y en esas mi madre tomó una decisión que supongo que a ella le pareció protectora: cerrarme en el piso a cal y canto durante tres días. Sin calefacción, sin luz, sin internet, con el invierno del Montseny fuera. Me acuerdo de meterme bajo la ducha y de que el agua saliera helada, y de no intentar calentarla siquiera, porque tenía la sensación de que aquel castigo era justo lo que me correspondía por haberlo destrozado todo. Comiendo mal. Sin dormir. Y con una cosa dentro que ya no era un zumbido, sino la seguridad total de que todo tenía un sentido que nadie más era capaz de ver: la muerte de mi padre, el litio, el derrumbe de aquel año, Marta, Raquel, todo formando un dibujo cósmico que por fin se dejaba leer y que encima me parecía de una elegancia enorme. En el piso quedaba un portátil con algo de batería y me puse a grabarme. Esos vídeos no soy capaz de verlos: los abro y a los pocos segundos los cierro, porque verme así me descompensa. Los pasé por una herramienta de transcripción y los leí. Y ahí está la nave. Ahí digo que la nave sigue colisionada, que no hay manera de conseguir energía, que me han cortado todos los suministros pero me han dejado una estufa de butano y una manta, y que hace un frío de cullons, hermanos. Ahí digo que me voy a echar un rato y que luego, si eso, igual cojo el vehículo y me acerco al planeta inexplorado. Ahí me proclamo, todo seguido y sin coger aire, idiota, cristiano, judío, autista, profeta y Mesías de todos ustedes, amigos del alma. Y ahí, en pleno descarrilamiento, aparece mi padre por la puerta de una canción suya, de las que le gustaban. Lo que yo veo al leer aquello es esto. Que ese hombre está solo: le habla a una cámara porque no le queda nadie a quien hablarle. Que ese hombre no está pasándolo mal: se encuentra fenomenal,

lúcido, generoso, elegido y hasta gracioso, mientras se congela a oscuras en un piso vacío rebañando lo que quedaba en la despensa. Y que el que está ahí dentro soy yo. No un desconocido. Yo, con mi carrera, con mis bromas, con la canción de mi padre, con mi manera de hablar, con todo lo mío a plena potencia y sin nadie al volante.

Una de aquellas noches me dio por perderme en la ciudad. Estuve bebiendo de bar en bar hasta cogerme un pedo de campeonato y acabé en el barrio viejo, y allí alguien de quien nunca supe nada me hizo un mataleón por detrás y me dejó tirado en el suelo y sin móvil. Dentro de aquel teléfono, sin copia de seguridad en ninguna parte, estaba todo lo que Marta y yo nos habíamos escrito desde aquel último beso de madrugada: todo lo que nos dijimos entre la maleta y esa noche se marchó con el aparato. Nuestro archivo no se cortó porque se acabara el cariño. Se cortó porque a un hombre le robaron el teléfono en una calle. Muerto de miedo, me fui a pedir cobijo a casa de quien me traía las drogas, al que yo tenía por amigo. Esa gente no es amiga de nadie: lo aprendí llamando al timbre como un desesperado y recibiendo un silencio absoluto al otro lado. Me quedé un rato sentado en su portal y después tiré andando hasta la estación a buscar un taxi que me subiera al pueblo, a una hora larga de carretera. No llevaba un euro encima. Y en lugar de pedirle a mi madre el dinero, como hice con lo de la carrera, mandé parar el taxi unas calles antes de casa y eché a correr. El taxista me alcanzó en dos zancadas, y yo, bloqueado, le di lo único que tenía encima: la chupa de la moto, que me había regalado la familia. Mientras pasaba todo eso, y esto lo supe años más tarde leyendo su archivo, Lidia estaba despierta: preguntaba si iba ya en el taxi, si me habría quedado sin batería, decía que lo estaba pasando mal por mí y que no sabía qué más hacer, y de madrugada, que no conseguía dormir pensando en cómo estaría, que ojalá no me hubieran robado nada, y que iba a venir a buscarme. Una mujer que me conocía desde hacía seis semanas.

Subí las escaleras de casa de mi madre y me encontré con una madre que aquella noche ya no tenía ningún consuelo que darme. Desbordado, la amenacé de muerte a la cara y me fui a la cama a dormir. Lo escribo con esas palabras porque son las que constan. De lo que hace un cerebro en ese estado uno no responde igual que de una decisión; del daño, que fue real, sí. A los diez minutos había dos agentes dentro de la habitación. Así termina la parte de este libro que lleva el nombre de Marta: con la policía en el cuarto de doce metros donde ella

había dormido, y con el hombre que yo era entonces, que no era yo, camino de su primera planta.

PARTE IV • EL NOMBRE

Capítulo 27 · La primera planta

Esa misma noche entré por urgencias en una clínica concertada pequeña, y allí me quedé once días. Antes de seguir conviene desmontar una expectativa, porque yo entré con ella puesta: no hubo correas. No me ató nadie. Una planta chica, un pasillo corto, medicación, sueño y preguntas. El espanto vino por otro lado, más callado y más fino: la puerta que se cierra desde fuera, y darte cuenta a los treinta y tres años de que puedes terminar en un sitio así sin entender cómo has llegado. Allí lo que hubo fueron estrenos. El primer pijama de paciente. El primer somnífero repartido en un carrito. La primera noche oyendo a un desconocido llorar al otro lado del tabique. Y no me resistí. En toda mi vida no me he resistido físicamente a ningún ingreso, y eso también está escrito en alguna parte: me han sacado de casas y me han sacado de un hotel, y he ido siempre, con una docilidad que llama la atención si uno sabe en qué estados andaba de verdad.

Y hay que explicar qué significaba para mí aquella puerta cerrada. Un ingreso, en mi cabeza, era mi padre al otro lado de un cristal. Pues aquella primera noche, con el pijama puesto y el somnífero haciendo efecto, comprendí algo que no me había avisado nadie y que desde fuera no hay manera de contar: que por una vez en la vida el que estaba al otro lado del cristal era yo. Que el de los ojos idos era yo. Y que en la cola, otra vez, se había quedado mi madre. Lo que noté no fue miedo. Fue reconocer el sitio.

Me metieron en una habitación y apareció la psiquiatra que estaba de guardia con su cuestionario y su cuaderno. Hizo lo que había que hacer y apuntó lo que había que apuntar, y de diagnóstico firme nada, porque once días de urgencia no dan para un trabajo que pide semanas. Por escrito quedó un trastorno psicótico atribuido a los tóxicos, y detrás, anotada como quien deja una puerta entornada, la posibilidad de que hubiera otra cosa debajo, a valorar con el tiempo. Me fui de allí con una medicación provisional, con un papel que decía que siguiera en el ambulatorio, con el miedo metido en el cuerpo, sin mapa y, sobre todo, sin una palabra que le pusiera nombre a lo que me estaba pasando.

En aquella planta ocurrió además lo que más me ha costado digerir de todo ese invierno, y lo cuento tal y como se veía desde la cama. Vino Lidia. Una mujer a la que conocía desde hacía seis semanas, con la que me había tomado un café y había discutido de Nietzsche de madrugada, y que la noche del atraco se había quedado en vela preguntando si iba ya en el taxi. No se quedó en la puerta: entró, me abrazó, me besó, estuvo a tope conmigo, y se instaló en la silla de al lado de la cama con mudas limpias, un neceser y un cargador. La silla de Marta. Y yo la miraba desde la cama, encerrado y medicado, sin ser capaz de entender por qué la que estaba sentada allí no era ella. Tenía delante a una desconocida absoluta preocupándose por mí, subiéndome ropa interior y cargadores a una planta de psiquiatría, mientras la novia de toda mi vida no llamaba. En el mes de mi primer ingreso, la mujer con la que había convivido cuatro años y medio no aparece en mi teléfono más que porque aparezco yo: unos días después del alta le mandé el enlace de un vídeo del canal. No contestó. A Raquel le mandé otros dos y tampoco. Ese fue el mes completo: un tío recién salido de una planta cerrada mandándoles a las dos mujeres con las que se había cargado el mundo el año anterior los vídeos de un canal que a él le parecía la obra de su vida. Y no voy a escribir aquí que Marta se estuviera librando de nada, porque no era cierto: yo no suponía ningún peligro para ella, estaba enfermo, y por primera vez en toda la relación la necesitaba de verdad. Aquello fue absurdo, horrible y dolorosísimo, de esas cosas que no entran en la cabeza y que la cabeza se guarda enteras porque no sabe dónde ponerlas. Ahí siguen.

La noche en que salí, Lidia no me preguntó dónde había estado. Lo que me escribió fue que tenía puesto mi vídeo, el de qué es la filosofía, y ya de madrugada, que las menciones se las había tomado muy a pecho y me las agradecía. O sea, que con un día escaso fuera de una planta cerrada los dos nos habíamos vuelto a meter en el canal. Y unos días más tarde, todavía descompensado, le conté una tarde lo del oro: que mi madre había ido a verificar si seguía guardado donde yo le tenía dicho, porque de mí ya no se fiaba, y que por suerte yo llevaba los activos bien repartidos y guardaba siempre algún as en la manga. De paso hablé de cartas que me reservaba y de regalarle a una persona, por su cumpleaños, una sudadera de kevlar. Un hombre recién salido, con la manía entera funcionando debajo de la medicación, hablando de su oro. Y lo que ella hizo con aquello no fue discutírmelo ni asustarse. Me contestó que había que darles tiempo para que aprendieran otra vez a confiar, y acto seguido, con toda la naturalidad del mundo, me contó qué días tenía clase esa semana y me preguntó si

me apetecía quedar el miércoles para dar un paseo. Ese era su método, y no lo había sacado de ningún libro: no llevarle la contraria al delirio, y ponerle un miércoles al lado.

Y en el otro archivo, el de mi madre, que de aquel mes guarda cuatro mensajes contados, está la otra manera de cuidar. El mensaje más antiguo que sobrevive es de tres días después del alta y viene con tres preguntas dentro: qué tal ando, si marcha todo bien, cuándo pienso volver. Un cuarto de hora más tarde llega la cuarta, que es si la moto está ya recogida. Al día siguiente quiere saber si me voy a dejar caer por casa. Y al otro aparece la fórmula que iba a repetirme cada noche durante siete años: que muy bien, que no me olvide la pastilla, que descanse, hasta mañana. Dos voces, dos maneras de cuidar, y una diferencia entre ellas que tardé siete años en distinguir. Una me buscaba de madrugada. La otra apuntaba la pastilla y se sentaba a esperar a que el médico saliera por la puerta. Las dos estaban cuidándome; lo que cambiaba era el motor, porque una iba con la intensidad de quien está enamorada y aterrorizada a la vez, y la otra con esa paciencia de ventanilla de quien ya vio la película en su propia casa y sabe de sobra que esto dura años. Y de esos días me queda además un consejo que no seguí y que, con lo que vino detrás, fue el mejor que recibí en todo aquel año. Estando la familia entera encima tomando decisiones por mí, Lidia me sugirió que me adelantara y me buscara yo mismo un terapeuta: un psiquiatra no, alguien neutral, y elegido por mí. Neutral, y elegido por mí. Justo lo que me faltó en los cinco años siguientes. Me lo puso en dos líneas una chica de veintipocos años y yo lo dejé pasar.

Las correas, que era lo que yo esperaba encontrarme al entrar, llegaron más tarde: dos veces en cinco ingresos, y la primera todavía tardó más de un año en llegar. Cuando lleguen se cuentan enteras, con su hora y con lo que se siente, porque es lo único que este libro ha prometido en voz alta.

Hay, en cambio, una secuela pequeña que me dejó aquella planta sin correas, y la cuento porque no conozco mejor ejemplo de cómo aprende un cuerpo. Existe una secuencia que me sé de memoria y que siempre va en el mismo orden: primero el vehículo con las luces, luego la salita, luego la ropa que te quitan, luego la puerta que se cierra desde fuera y, en dos ocasiones, las correas. Repetida cinco veces, esa cadena se le quedó grabada a mi sistema nervioso, que hoy no necesita la cadena entera: con ver el primer eslabón ya monta la alarma completa, y no me consulta. Por eso, cuando veo pasar una ambulancia, pego un bote. Y no es una manera de hablar: cruza la calle una ambulancia, o

suenan tres sirenas tres manzanas más allá, y antes de que yo tenga tiempo de pensar nada ya me ha dado el tirón en el pecho. Antes de aquel invierno esos vehículos no me hacían nada; eran coches con luces y prisa. Después dejaron de serlo, porque para mí una ambulancia ya no significa que estén ayudando a alguien. Todo esto tiene su nombre, y el nombre no es haberse vuelto un histérico: se llama recordatorio traumático, y el bote no es una exageración del cuerpo, es exactamente el trabajo para el que ese mecanismo existe. El inconveniente es que a mí me lo calibraron con un objeto que en una ciudad grande desfila bajo tu ventana cada veinte minutos. Y de toda la cadena hay una cosa que me parece profundamente injusta: el único eslabón que nunca fue hostil es justo ese. Los que iban dentro estaban haciendo su trabajo, casi siempre lo hacían bien, y alguno me habló con una decencia de la que todavía me acuerdo. Lo que pasa es que el cuerpo no separa a quien te lleva del sitio adonde te llevan. Siete años más tarde sigo botando. Al lado de lo demás es una tontería, ya lo sé. También es el recordatorio diario, gratuito y puntual de que aquello ocurrió y de que sigue archivado en un sitio al que yo no llego.

Entonces no tenía con qué compararlo, pero aquello era el encierro en su versión suave: un centro chico, sin gritos de fondo, con la llave echada y poco más. En menos de un mes iba a conocer la otra versión, la seria. Y por eso, cuando me preguntan de dónde me sale el pánico a que me ingresen, jamás cuento esta planta. Cuento las siguientes.

Capítulo 28 • El nombre

Salí de la clínica y volví a casa de mi madre, y mi cabeza siguió con lo suyo: dormir poco y mal, las ideas que arrancaban y no cerraban, el mundo ligeramente corrido de sitio. Aquella alta no había curado nada, había contenido. Y de las semanas que vinieron detrás queda el archivo de mi madre, donde con cuatro mensajes se ve entero lo que se venía encima. Lo primero, su pregunta de costumbre: si llevaba encima las pastillas. Yo le mandé una foto y ella me devolvió un muy bien, cariño, y unos besos. Al otro día se le ocurrió proponerme que fuera a empadronarme y que de paso dejara el padrón en el ambulatorio. Tuvo que preguntármelo dos veces, porque la primera le contesté con un ajá y a ella un ajá no le valía: que qué quería decir eso, si sí o si no. Y mi respuesta re-trata el mes de cabo a rabo: que quería decir mañana, que aquel día tenía muchísimo trabajo, que un canal de vídeos no se lanza haciendo trámites administrativos. Tres minutos después, con el aplomo de un director de marketing, le añadí el dato técnico: que los lunes, vete a saber por qué, es cuando más vídeos ve la gente, y que yo lo achacaba a la bajona del trabajo y a la vuelta del fin de semana. Mi madre me pedía que pasara por el ambulatorio. Yo le contestaba con audiencias.

Y después está la otra serie de mensajes, que es la que de verdad pone fecha al brote, porque son los que escribe una madre a un hijo que duerme en su casa, a dos tabiques de distancia. Al principio, con educación: que si podía bajar el volumen, por favor, gracias. Unos días más tarde, lo mismo. Una madrugada, otra vez lo mismo. Esa noche además me llamó, no se lo cogí, y pasada la medianoche se le acabó la educación de golpe: que bajara el volumen y me durmiera de una puta vez. Yo le contesté okii. Volvió a llamar. Y al rato, otra vez por escrito, que hiciera el favor de dejar de arrastrar la silla y de no molestar más. Ahí hay una mujer mayor suplicándole a su hijo, de madrugada, que no arrastre una silla. Eso no es una escena doméstica de mal rollo. Es un pródromo maniaco levantado acta por escrito, y por la única persona que estaba dentro de

la casa. Día y medio después del mensaje de la silla, yo le mandaba a ella y le mandaba a Lidia exactamente la misma frase: que me obligaban a ingresar.

Volvió a haber bronca con mi madre, y volvió a escalar hasta donde ya no se puede escalar. Otra vez la policía en la puerta, otra vez los facultativos y otra vez el sí o sí: te vienes con nosotros o te vienes con nosotros. Tampoco esa vez me resistí. De aquella mañana el archivo guarda los dos extremos del hilo. Por mi lado: que me obligan a ingresar; un minuto más tarde, que no sé si eso es legal; siete minutos más tarde, que para cuando leas esto ya no tendré batería, y detrás un te quiero. Por el lado de mi madre, en el mismo minuto: que ella todavía no ha podido hablar con el médico. Y por el de Lidia, a media mañana: que ya ve que me he quedado sin batería, que va a llamar a mi hermana para que me suba un cargador; y al mediodía, que me quiere, que mucho ánimo, y que a la tarde siguiente me lleva el neceser de emergencia adonde me trasladen. Adonde me trasladen. Una mujer que llevaba nueve semanas conociéndome preparaba un neceser para una planta de psiquiatría cuyo nombre todavía no sabía ninguno de los dos, y luego entró allí, igual que había entrado en la primera, a abrazarme y a sentarse en la silla. A Marta la noticia le llegó por mi hermana. Y durante años yo conté que a mí me habían ingresado por gritar, hasta que mi hermana me lo desmontó en una línea, mucho tiempo después: que aquello no vino por unos gritos, vino detrás de muchos otros síntomas que se arrastraban desde hacía meses. Lleva razón. Contarlo como un ingreso por gritar me venía de maravilla, porque así quedaba desproporcionado y yo quedaba inocente. Y era mentira. Ingresé por lo que llevaba meses ocurriendo y que nadie, empezando por mí mismo, supo llamar por su nombre a tiempo.

Esta vez fue en la pública, en el hospital del norte, que era el mismo donde años antes había pasado tres días entre la UCI y medicina interna sin que nadie atara un cabo con otro. Y esta vez no era la versión amable. Pasillos de linóleo, y unas ventanas que daban al patio interior: grava abajo y la pared del ala de enfrente delante. Ni una planta, ni un jardín, ni un sitio al que salir a que te diera el aire. Un espacio que parece pensado para hacerle daño al que tenga la mala suerte de pasar allí varias semanas de su vida sin un solo derecho civil. Lo bueno es que allí sí hubo tiempo: tiempo para mirar, para evaluar y para hacer esas preguntas cuya respuesta tarda semanas en aparecer. Un día entró la doctora con una tablet en la mano y una expresión que tardé años en saber nombrar: la de quien se está echando una responsabilidad a la espalda. Me preguntó si yo sabía por qué estaba ingresado. Le contesté que había amenazado a mi madre;

que no guardaba el recuerdo exacto de haberlo hecho, y que lo único que me quedaba de aquello era la cara que puso ella. Asintió y escribió algo. Luego me preguntó por los antecedentes familiares, y ahí apareció mi padre: suicidado hacía trece años, con un diagnóstico de trastorno bipolar y con un litio que tomaba a su manera y no como se lo habían mandado. Otra anotación. Y entonces me dijo que lo de aquellas semanas había sido una fase maníaca con elementos psicóticos, y que aquello que me había llevado hasta allí tenía nombre.

—¿Y ahora qué?

—Ahora, estabilizar. Medicación y seguimiento.

—¿Cuánto tiempo?

—La medicación, de por vida.

Tardé en digerir esa frase más de lo que se tarda normalmente, porque los antipsicóticos te dejan el pensamiento con retardo, como si las palabras tuvieran que recorrer un trecho de más antes de aterrizar dentro. Le pregunté si eso quería decir que no iba a estar bien del todo nunca. Me respondió que con el tratamiento adecuado se puede llevar una vida funcional, y que sin tratamiento los episodios llegan más a menudo y llegan peor a medida que pasan los años. Le pregunté qué medicación era. Entre otras cosas, litio. Dije que vale, sin entender de verdad lo que estaba diciendo que sí. No firmé ningún consentimiento informado: aquel papel lo firmó mi familia por mí. Y me tomé la primera pastilla esa tarde, ya al final, con la noche de invierno encima, y lo que pasó entonces en mi boca está contado en la primera página de este libro, y lo que pasó después va en el capítulo que viene. Aquí toca lo otro: el nombre, y por qué tardó tanto.

Porque el nombre me llegó dos veces, y conviene ser exacto, que el expediente lo es. En aquella habitación me llegó de viva voz, con la palabra litio, la palabra bipolar y la frase de por vida. Por escrito llegó mucho más tarde, y llegó por orden. En el alta de la primera planta escribieron un trastorno psicótico por tóxicos, a valorar la evolución hacia un trastorno bipolar primario. En el alta de esta, un episodio psicótico. En el centro de salud mental, semanas después, una psicosis tóxica en remisión, con el trastorno bipolar puesto al lado como una posibilidad que había que evaluar con más tiempo y sin consumo por medio. Medio año más tarde la orientación seguía abierta entre tres opciones. Y el diagnóstico en firme, trastorno bipolar tipo uno con síntomas psicóticos, no se fijó hasta el alta del tercer ingreso, catorce meses después de aquella primera planta. Mírese el orden, porque es el orden de esta historia entera: primero me dieron para siempre la misma sal que se tomó mi padre, y catorce meses des-

pués la escribieron en un papel. Y hay que explicar por qué tarda, porque la gente sana se imagina que un diagnóstico psiquiátrico se hace como una radiografía, y se hace como una biografía. Primero, por la regla del manual: si hay sustancias en la sangre, la psicosis se le atribuye a las sustancias mientras no se demuestre lo contrario, y para demostrarlo hay que ver el cerebro limpio durante meses, y yo llevaba un año sin estar limpio ni un mes seguido. Segundo, por la propia enfermedad: el trastorno bipolar suele entrar por la puerta de la depresión, y una depresión se llama depresión y se trata como tal durante años; y la otra mitad, la hipomanía, no llega jamás a una consulta, porque se siente de maravilla y nadie pide cita por encontrarse de maravilla. Y tercero, porque el diagnóstico se hace hacia atrás, leyendo una historia, y la mía estaba entera y sin leer: dos urgencias por síntomas psicóticos dos años y medio antes, y un padre con el mismo nombre escrito en el historial. Nadie había juntado eso hasta que lo juntó una mujer con una tablet. Hay series que miden diez años de media entre los primeros síntomas y el diagnóstico; la más benévola habla de seis. A mí me dieron el litio y el nombre a los treinta y tres, me lo escribieron a los treinta y cuatro, y el primer episodio que hoy sé leer como episodio lo tuve más de diez años antes. Lo que alguien vivió a mi lado como un año interminable era, en la escala de verdad de esta enfermedad, el último tramo de una espera de más de una década. Y luego está la pelea de gramática que conoce todo diagnosticado: si uno es bipolar o si uno tiene un trastorno bipolar. La clínica se queda con el tiene, para que el diagnóstico no se meriende el nombre propio. Yo he terminado en una tercera vía: dentro del episodio uno es la enfermedad, porque quien decide ahí es el brote; y cuando vuelve la calma pasa a tenerla, igual que se tiene una cicatriz.

Hay una cosa de las plantas de psiquiatría que desde fuera no se imagina nadie, y es que allí dentro se hacen amistades de verdad. La gente cree que una planta de agudos es una galería de catatónicos y de maníacos perdidos. Los hay, y yo he sido uno. Pero también hay gente hundida en una depresión, gente que llega de un intento de suicidio, gente rota por sitios que no le impiden hablar ni escuchar. Y entre los que pueden hablar se arma una convivencia que solo se parece a lo que se cuenta de las cárceles: la hermandad de los que están encerrados juntos, sin móvil, sin cordones en los zapatos y sin personaje que representar, sin nada que darse unos a otros salvo la verdad. Allí dentro el postureo no cabe, porque no hay dónde meterlo.

En aquel ingreso conocí a una mujer que me acompañó más que nadie aquellas semanas. Nos hicimos muy amigos en cuatro días, que allí dentro es lo que tardan las cosas. Era una persona maravillosa, cálida, de las que preguntan y se quedan a esperar la respuesta. Estaba allí por lo mismo que yo. Deprimida. Con la misma sal en la mesilla.

Tiempo después de que nos dieran el alta a los dos, se quitó de en medio. Me enteré ya fuera, y me quedé un rato largo sentado con aquello en la mano sin saber dónde ponerlo. Lo escribo por lo que me enseñó, que es lo único que este libro sabe hacer con sus muertos. La mujer que se reía conmigo en la sala común era exactamente la misma que tiempo después decidió no volver. Y no era ninguna de las dos. Era las dos. Uno está mal en un momento concreto y está perfectamente bien en otros muchos, y la sal de la mesilla sirve para las dos cosas, según quién la tenga en la mano y según cuándo la tenga. Eso era lo que yo tenía en la mía aquella tarde de invierno, con el nombre recién estrenado.

Capítulo 29 · La herencia

Salí del segundo ingreso con una caja de litio, una cita para un pinchazo mensual de antipsicótico, un prospecto de efectos secundarios que ocupaba dos caras de folio y una habitación de doce metros cuadrados en la casa vieja del pueblo, la misma de la que Marta se había ido con la maleta. Cero euros en la cuenta, y la deuda de aquel año esperándome con la paciencia que tienen las deudas. Y a mi hermana. De organizar lo que había que organizar se encargó Sonia: las citas del ambulatorio, el control de las pastillas y, sobre todo, las conversaciones con mi madre para que la culpa no me pasara por encima. Fue también la que me soltó, en la primera semana, la única frase de aquel invierno que me sirvió para algo: que yo no tenía ninguna obligación de estar bien, que mi obligación era seguir el tratamiento y nada más. Ella y yo nos cuidamos desde críos, y llevamos cuarenta años en eso sin que nadie nos explicara por qué nos sale tan solo; aquella primavera tocaba que el turno fuera suyo.

Y aquí viene la primera pieza, la que más cuesta explicar. Yo llegué a aquella primavera creyéndome sano. No era un hombre que supiera que estaba enfermo y se resistiera a tratarse, que ese hombre existe y tiene su capítulo en los manuales: era un hombre que se creía sano y que vivía, como mínimo, en una hipomanía perpetua que a Marta le parecía mi carácter y que a mí me parecía mi carácter. Lo que era un estado lo habíamos llamado los dos, durante años, personalidad. Y con esa cabeza me pusieron el litio. Eso no es recibir un diagnóstico. Eso es recibir una herencia de golpe, sin testamento y sin notario: la de un padre que estaba totalmente disfuncional, que me abandonó matándose, y que resulta que además me había dejado esto dentro. En una tarde me convertí en tres cosas a la vez y sin nadie que me explicara ninguna: en el hijo del enfermo que se mató, en enfermo yo, y en paciente del mismo fármaco que fue el arma.

Y no me lo creía. Lo digo así de claro porque lo he comprobado después, mensaje a mensaje, con el archivo delante. En los casi dos años de conversación que me quedaban con Marta la palabra bipolar no la escribí ni una vez. Ni recién salido de la planta en la que me lo pusieron, ni después. Hablaba del ingre-

so, de las pastillas, de la doctora, del consumo, de lo poco que era capaz de recordar; del nombre, jamás. Con Raquel, lo mismo: en años de chat la palabra aparece una sola vez, mucho después, escrita por ella y para decirme que me escudaba en ella. No se lo ocultaba a nadie. Es que no me lo creía. Y hay dos pruebas más, que me dejan peor todavía. A Lidia, con el alta reciente, le estuve detallando por escrito mis reticencias a meterme aquello en el cuerpo, y un minuto más tarde, sin salir de la misma conversación, le juraba que lo tomaría exactamente como me lo habían mandado siempre que no hubiera consumo por medio: el mismo hombre, las dos cosas, el mismo minuto. Y año y medio después dejé escrito que yo me tomaba el litio por una bipolaridad que, en opinión del que escribía aquello, no tenía. Año y medio de sal en la boca mañana y noche, y el que la tragaba seguía sin admitir para qué.

La falta de conciencia de enfermedad ya la he explicado, y no se apaga con el alta: se atenúa, y vuelve a subir en cuanto asoma el siguiente episodio. Pero aquí había algo más, y es lo que da título a este capítulo. Creerme el diagnóstico era aceptar que yo era mi padre. Que aquellos años suyos con la persiana bajada y aquellos meses en el sofá sin pasar por la ducha no habían sido frialdad ni desamor, sino la parte de abajo de un arco al que nadie le puso nombre. Y que las temporadas en las que parecía capaz de con todo, la ley incluida, no eran ni su carácter ni su fortaleza: eran exactamente los días en los que yo, décadas más tarde, arrastraba a Marta y a Raquel a un ritmo que dejaba reventado a cualquiera. Aceptar la pastilla era aceptar la cadena entera, del abuelo al padre y del padre a mí, y pensar por primera vez en Claudia, mi hija, con esa cadena en la mano. Nadie quiere firmar eso a los treinta y tres años. Así que uno hace lo que hice yo: tragarse la sal y no creérsela.

Y ahora lo que es el litio en la práctica, porque de esto no me lo contó nadie y a quien lea esto desde una planta le va a hacer más falta que cualquier otra cosa de este libro. Es una sal. Un elemento de la tabla periódica, el tercero, de los más simples que existen, y nadie sabe del todo por qué funciona; se sabe que funciona, que es distinto, y que lleva setenta años sujetando a gente como yo y bajando el suicidio en esta enfermedad como ningún otro fármaco lo ha hecho. Lo que hace es poner techo y suelo: no quita la tristeza de un día malo ni da alegría, sujeta el péndulo para que no pase de largo ni por arriba ni por abajo. Y lo que exige es justo lo que lo hace peligroso: el margen entre la dosis que sirve y la dosis que envenena es estrecho, un sorbo de diferencia, y por eso hay que medirlo en sangre. Eso es la litemia: una analítica hecha doce horas después

de la última toma, primero cada pocas semanas y después cada pocos meses, que dice si estás dentro del rango o fuera. Con la misma extracción se miran el riñón y el tiroides, porque la sal sale por el uno y toca al otro. Hay que beber agua. Un verano de sudar mucho, una gastroenteritis, un diurético cualquiera, pueden moverte el nivel sin que hayas cambiado la dosis. Y hay que tomarlo a sus horas, mañana y noche, siempre, sin días libres, porque la toma que se salta no se recupera. Mi padre se guardaba las tomas que se saltaba. Yo ya he dicho lo que hago con las mías.

Y lo que quita, que nadie me avisó. Se llevó las noches en blanco, y no hablo de las del insomnio por preocupación, sino de las otras: las de no necesitar dormir, con el cuerpo fabricando a las tres de la mañana proyectos e ideas y aquella certeza de que no había puerta cerrada en el mundo. Se llevó la velocidad, y con ella las conexiones que llegaban en cascada antes de que uno pudiera anotarlas, y esa capacidad de atender cuatro conversaciones sin que se me cayera el hilo de ninguna. Y durante el primer año, con el antipsicótico haciéndole compañía, se llevó el placer de sentir fuerte: al mundo le bajaron varios puntos la saturación de los colores, y aquella hipersexualidad que me había gobernado veinte años se apagó tanto que parecía no existir. Al centro se le llama eutimia, y el centro, durante meses, se siente como un hueco. Igual que si alguien le hubiera quitado volumen al mundo y se hubiera ido con el mando en el bolsillo. Eso no te lo cuenta nadie, ni el médico ni la familia, que bastante tenía, y lo descubres tú solo: que has pasado años viviendo en los extremos y que el centro te suena a silencio porque no has estado nunca en él. Y todavía peor: que sin enterarte habías puesto la hipomanía de vara de medir la salud, aquella versión tuya brillante e incansable, y que al lado de un incendio no arder se parece bastante a estar apagado.

Ahí está el motivo por el que se abandona, y no es el que cree la gente sana. No se deja por descuido. Se deja porque estás plano y te acuerdas de cómo eras arriba; se deja porque en cuanto asoma un pródromo el cerebro decide por su cuenta que la medicina es el enemigo y que lo otro, la botella o lo que sea, es el amigo de toda la vida; y se deja por lo que ya dije en la primera página, cuando estás bien. Los que lo han medido calculan que cuatro de cada diez pacientes la dejan en algún momento, y en eso no fui una excepción: aquel año la seguí tomando, con quejas, y la dejé dos veces después, y las dos están contadas donde tocan.

Y lo que da, que tardé un año en ver. Lo que da es continuidad. Te devuelve la posibilidad de empezar una cosa y acabarla, porque el ciclo ya no se te cambia por el camino. La de sostener una conversación entera sin que la cabeza se largue a otra parte. La de decidir algo hoy y que dentro de dos semanas siga existiendo el que lo decidió. Con los años me ha dado además a mi hija, a la que puedo ver crecer en lugar de desaparecer en un brote; me ha dado a Laia, porque para que alguien se quede hace falta antes que uno esté lo bastante quieto como para que quedarse sea una opción; y me ha dado este libro, que en cualquiera de los dos extremos habría sido imposible de escribir.

Y queda una foto de aquella primavera. Cinco semanas después del alta, en la cocina de casa de mi madre, con Sonia y una tarta con velas encima. Hay que mirarla bien, porque ahí está todo lo que hacía falta y no hay nada más: un diagnóstico por escrito, un tratamiento empezado, una casa, una familia sentada a la mesa y un hombre dispuesto a aprender a vivir con lo que le acababan de decir que tenía. Ahí se podía haber acabado esta historia. No había ningún motivo para que después de aquella tarta viniera nada de lo que vino; nada de eso estaba escrito en ninguna parte ni era la consecuencia inevitable de estar enfermo.

Lo último es de mi hija. Ya he dicho lo que dicen los estudios con gemelos, y Claudia lleva en la sangre una posibilidad que yo no le puedo borrar. Lo que sí está en mi mano es que, el día que le haga falta, no se pase treinta años esperando a que alguien le ponga nombre a lo que le está pasando. Eso es justo lo que a mí me faltó, y es lo único que puedo darle. Y hoy, cuando salgo unos días de casa, el aviso que les mando a los míos no cambia nunca: que de todo lo que tengo me llevo solamente el litio.

Capítulo 30 • Bien y fuerte

Entre el primer ingreso y el segundo, con el teléfono nuevo que había tenido que comprarme después del atraco, le escribí a Marta dos líneas: un oye, y la pregunta de si me tenía bloqueado. Me tenía bloqueado. No hubo respuesta, y no la hubo en los dos meses siguientes, que fueron los de las dos plantas, el diagnóstico y el alta. Y no hacía falta que yo la avisara de nada, porque lo sabía todo: en aquellos meses seguía hablando con mi madre y con Sonia, y por esa línea le llegaron los dos ingresos, con sus fechas y su hospital. Lo sabía y no vino. La que vino fue una mujer a la que yo conocía de semanas.

Tres días después del alta la conversación volvió a existir, y la que rompió el silencio fue ella. Lo primero que hay es que yo le daba las gracias por haberme hablado, porque me hacía falta saber de ella, y ella que no le diera las gracias, que no supo hacerlo de otra manera. Yo, que lo sabía, que yo tampoco supe, y que lo milagroso era que seguía vivo. Y a partir de ahí, en menos de media hora, todo lo que iba a sostener y a destrozar aquel año, dicho del tirón: que ahora iba a vivir con más ganas todavía; que me diera tiempo y mimos; que tenía una hoja en blanco delante; que no estaba solo y que tenía allí mucho amor; que no me quería fuera de su vida, pero que me quería bien y fuerte y saber que podía; y que no quería hacerse daño a sí misma. Yo contesté que la vida era muy larga, que mira que me resultaba raro decirlo. Y me lo creí todo.

Hoy lo leo con otra cabeza, y no para cobrárselo. Una hoja en blanco a los tres días de un alta es un hombre sin memoria de cuatro meses. El amor que había allí era el de mi madre y el de mi hermana; el suyo me lo estaba dando por escrito desde donde no estaba. Y bien y fuerte es exactamente lo que la enfermedad acaba de quitarle a un enfermo recién diagnosticado. Me estaba diciendo, sin saberlo, que me quería en la fase alta. Al día siguiente, cuando le di mi primera explicación de lo que había pasado (que lo malo se había ido con el ingreso, que la droga me había hecho mucho daño y que no me iban a ingresar más), contestó dos cosas seguidas. Que sabía que era mejor estar así, porque hay cosas que solo curan así. Y que hacía tres meses ella estaba allí, solo tres

meses. Y cuando dije que había estado drogándome mucho, me corrigió la cronología sin levantar la voz: que ya me drogaba mucho antes. Estar así era estar separados. A ella la distancia la curaba, y en eso no le mentía a nadie. A mí, según todo lo que se ha medido sobre esta enfermedad, la distancia de la persona con la que dormía era el factor que más pesaba en contra. Lo que a ella la curaba, a mí me pronosticaba. Y en los tres meses que ella contaba cabían dos plantas de psiquiatría.

Una semana más tarde le conté que había repasado con mi madre y con mi hermana los días en que ella se fue, y que no me acordaba casi de nada, como si mi mente se hubiera protegido o no hubiera estado allí. Tardó tres horas en contestar y contestó que se había quedado en shock, que ella pensaba que yo me acordaba. Que para hablar de aquello estaba preparada, que llevaba meses dándole vueltas. Meses dándole vueltas a unos días que yo no tenía. De aquel invierno existe una sola versión completa, y no es la mía.

Y lo que había a mi lado mientras hablábamos era esto. Mi madre se había mudado en pleno invierno a otro pueblo del Vallès, donde ya vivía Sonia, y a mí me dejó la casa vieja entera, y no la aguanté: me traía demasiados recuerdos, los de Marta y los de la psicosis, y no sabía sostener una casa ni sostenerme a mí. Encontré un trabajo temporal de dos meses, comercial a puerta fría por teléfono, que es llamar a gente que no quiere que la llames con el cerebro recién salido de una planta y recién puesto a litio. Si alguien tuviera que diseñar el empleo menos indicado para un hombre en mi situación, le costaría mejorarlo. Me mudé cerca del trabajo, a un pueblo del área metropolitana, a una habitación en un piso ajeno con dos compañeros que no cruzaban una palabra conmigo, y no era capaz de pasar allí un fin de semana: todos los viernes me iba a casa de mi madre o quedaba con Lidia. Y Lidia era, entonces, una desconocida que me daba muchísimo cariño, y me agarraba a ella como se agarra uno a lo que hay. Fue en aquel piso donde nadie hablaba donde por primera vez en mi vida le hice a un buscador la pregunta que no se le hace a un buscador, cómo terminar con todo, y con la misma sustancia que se llevó a mi padre. No me contestó, obviamente. Lo dejo escrito porque forma parte del expediente y porque quien esté hoy en esa casilla merece saber dos cosas: que aquello era el cuadro hablando, y que de ahí se sale.

Siete semanas después del alta le escribí que me sentía solo, que eso era lo peor, que estaba un poco depre. Y ella contestó que no fuera tan negativo, que esos pensamientos siempre iban a mí; que tenía que ser consciente de que no

era una víctima, e incluso cambiar la forma de hablar; y que uno es como se muestra a los demás. Yo, a los pocos minutos: que tenía toda la razón, pero que esos días me sentía así, aunque en el trabajo ponía la cara amable. Ahí está el año entero: un hombre con siete semanas de litio dándole la razón a la frase que niega su enfermedad. Yo no me estaba haciendo la víctima: le estaba describiendo un síntoma, y ella le contestó al síntoma como si fuera una pose. Y uno es como se muestra vale para la gente sana; para lo que yo tengo es exactamente al revés. Los criterios de la manía son una lista de maneras de mostrarse (más hablador, menos sueño, la autoestima disparada), y los de la depresión la lista contraria (el habla lenta, el cuerpo de plomo, el pensamiento que siempre vuelve a uno mismo). Esta enfermedad es, literalmente, una enfermedad de cómo te muestras. Un cardiólogo no te dice que eres como se muestra tu electrocardiograma el día del infarto. Aquí, con el órgano que gestiona justo el mostrarse, se hizo exactamente eso.

Un estudio de hace más de veinticinco años siguió mes a mes a pacientes con tipo uno y midió una cosa muy concreta: el apoyo social bajo no cambia gran cosa en la manía, pero alarga la recuperación de los episodios depresivos y los hace más sintomáticos. Es específico de la fase en la que yo estaba, la depresión de después de la psicosis. Y encima la emoción expresada, que ya está contada: no hace falta que la crítica del entorno sea cruel, basta con que le diga al síntoma que es una pose. Aquella primavera tuve las dos cosas a la vez, de la misma persona y con cariño: la retirada (que no estaba preparada; que como estaba bien, le daba angustia verme; que no tenía miedo de mí, sino de sí misma; que si picaba era que había vida) y la corrección. Y encima le pedía perdón por pedir. Perdona por molestar, perdona por marear, perdona por desestabilizarte. Un hombre recién salido de dos plantas pidiendo perdón por preguntar si podía ver a su perro, y una mujer pidiendo perdón por tardar en contestar porque estaba en la ducha. Lo cuento porque hasta hace poco no había podido leerlo.

El verano fue un bucle, y se describe solo. Yo saludaba. Ella contaba el trabajo. Yo preguntaba por Toby. Ella contaba el trabajo. Yo decía que la echaba de menos; ella, que estaba en otro momento. Yo pedía menos de lo que quería; ella concedía menos de lo que yo pedía. Los dos decíamos que nos queríamos, yo me disculpaba por pesado, y al día siguiente vuelta a empezar. Un día dijo la cosa más exacta de todo aquel año: que ella extrañaba a un Marcos que no existía, y yo a una Marta que tampoco existía ya. Otro, que la agobiaba; que era más feliz sabiendo que yo estaba bien y me hacía fuerte cada día un poco más; que

me pedía que fuera yo quien le diera una vuelta a todo aquello. Una noche le escribí que sentía muchísimo haber sido tan egoísta, que había estado muy enfermo, que la culpa era grande, y ella dos veces seguidas que no era culpa mía; que tenía que perdonarme y dejar que doliera, porque yo no había decidido estar así; y que ella tampoco pudo hacer más por mí. Perdonarme de qué, pregunto hoy. Uno se perdona una falta, y lo que yo tenía era un diagnóstico. Y sí podía hacer más por mí: era la única variable que la literatura señala para lo que yo tenía.

Y la noche de las tres horas, ya entrado el verano, dijo por fin en voz alta lo que llevaba meses sin decir: que detrás había miedo a una reacción por mi parte y a volver al infierno de aquel invierno. Yo pregunté miedo de qué, perdona. De una reacción negativa, o depresiva al máximo, o qué sabía ella. Y cuando le hablé de intentarlo desde la estabilidad, con el litio puesto y el pinchazo puesto y cuatro meses de tratamiento, me contestó que eso era un cuento maravilloso, pero que la vida real era otra. Y cinco palabras: nadie se muere de amor. Se las contesto con la única parte de todo esto que no depende de mí. Un metaanálisis con cien estudios midió que en los tres primeros meses después de un alta psiquiátrica la tasa de suicidio es unas cien veces la mundial, y que en el resto del primer año sigue siendo casi sesenta veces. Yo llevaba cuatro meses de alta. Nadie se muere de amor. Se muere de lo que yo tenía, en los meses exactos en que me lo escribía. Y aquella primavera yo ya le había hecho la pregunta a un buscador.

Por esas fechas me rechazaron una habitación porque los caseros habían leído en internet lo que yo había escrito durante el invierno, y ni el trabajo firmado ni el informe médico les valieron. Y a los pocos días le conté que había encontrado un piso con Lidia, que había sido una decisión muy rápida porque a los dos nos echaban de los nuestros. Ella dijo que estaba muy bien, que su vida estaba cambiando a un rumbo que le gustaba mucho; que no estábamos para estar juntos y que darse cuenta de que no funciona también es amor; que había cerrado ese capítulo y que lo necesitaba para ser feliz. Y al día siguiente, entero: que lo mejor sería hablar esporádicamente y dejarnos ser; que no creía que yo entendiera quién era ella, y que no tenía fuerzas para hacer más esfuerzos por entenderme a mí. Yo pedí poder preguntar por Toby de vez en cuando, y me di por enterado con una frase: que me estaba diciendo que dejáramos de hablar, para siempre. Sus últimas palabras de aquel verano fueron que me deseaba lo mejor, que es inseparable del amor.

Conservé la esperanza de volver con ella hasta ese día, y un poco más, hasta que asumí que aquello no era un paréntesis. Era mi vida. Y hoy digo una cosa que no me gusta decir y que es verdad: habría sido mejor que no me hubiera vuelto a hablar. No por lo que decía, que era cariñoso; por lo que hacía. Un te quiero por la noche y a la mañana siguiente la frase de que no podía ser de otra manera, del mismo teléfono y de la misma persona, meses seguidos. Un psiquiatra inglés describió hace sesenta años lo que hace un animal cuando su figura de apego desaparece: primero protesta, busca, llama y no para de llamar, y esa fase solo se apaga cuando deja de recibir señal. Yo recibía señal todas las noches. Con eso la protesta no se apaga: se cronifica, y un cerebro recién diagnosticado se pasa un año entero esperando, cada noche a la misma hora, la frase que ya no significaba lo que él necesitaba que significara.

Capítulo 31 • Darle la vuelta a todo

A finales de aquel verano me mudé con Lidia a un ático diminuto y cochambroso en el pueblo de arriba, donde ya vivían mi madre y mi hermana, y el bloque llevaba en el cartel de la entrada un nombre de santa. Lo cuento porque es exactamente lo que me pasaba por dentro: no podía mirar aquel cartel sin acordarme de la casa tremenda que habíamos visto Marta y yo en una calle de Barcelona con ese mismo nombre, la que mirábamos como se mira un escaparate. Cada vez que entraba en mi casa nueva, con otra mujer, el portal me devolvía a la que no pudimos tener. Y aun así con Lidia hubo cariño y hubo paz: aquello valió. Pero de dos personas que se juntan sin haber hecho un duelo no sale nada bueno, y ninguno de los dos lo había hecho. Yo llevaba a cuestas la maleta de Marta, y ella a su ex, al que siguió viendo aquel otoño. En aquel ático vivíamos tres duelos en cuarenta metros, y yo me pasé meses buscándole a lo mío un nombre más presentable que celos, y eran celos, y me erosionaron lo justo para que volviera a beber. Una cerveza al llegar del trabajo. Y aquella cerveza fue la base de todo lo que vino después.

Por lo demás era la vida corriente, que es lo que menos se cuenta en este libro y lo que más había: un trabajo nuevo de soporte técnico, sueldo modesto y horario fijo; un máster por las tardes; una psicóloga cada semana, por lo privado, con la que estaba trabajando por primera vez lo de los trece años y, con ello, el trauma de la separación. Y en el teléfono, después de dos meses de silencio cumplidos por los dos, Marta otra vez.

Fue una tarde de principios de otoño y hablamos casi cuatro horas seguidas. Empezó bien. Ella se alegraba mucho de lo bien que estaba yo, contaba que estaba muy estable y que ya apenas pensaba en cosas horribles: que había llegado a perdonarme y, lo más importante, a perdonarse a sí misma, y que iba bastante ligera por la vida. Yo le contesté con una de las frases más duras que me he dedicado nunca: que qué poquito vio bueno de mí en demasiado tiempo, con lo que la había querido; que había un chico malo dentro que me había costado años sacar. No había ningún chico malo. Había un episodio maniaco de doce

meses con síntomas psicóticos, que es como lo llama hoy mi historia clínica, y yo lo llamaba chico malo porque el vocabulario que tenía a mano era el suyo, el del perdón. Ella me explicó por qué sí tenía que perdonarse: que me había visto mal de tantas maneras que necesitaba quitarse aquellas imágenes de la cabeza, y que verme no le servía; que no había pasado tres noches seguidas sola en casa en toda su vida. Aprendió a estar sola en las mismas semanas en que yo aprendía a estar ingresado.

Y a las tres horas hizo la pregunta: si no estaba yo con la chica que apareció cuando ella se fue. Le contesté la verdad: que estaba con Lidia porque ella se había ido, y que cuando me ingresaron Lidia estaba allí; que luego la cosa había funcionado, pero que yo entonces solo estaba asustado y perdido. Y entonces escribió la frase que resume el desacuerdo de los años siguientes: que si me daba cuenta de que seguía siendo muy egoísta mi punto de vista. Que hablaba como si antes de aquel abandono no hubiera pasado nada, cuando ella lo intentó todo y lo intentaron todos a mi alrededor; que se fue por ella, y que en eso sí fue egoísta, y que fue lo único que había hecho por sí misma en años; que mi manera de hablar la ponía furiosa. Y que se alegraba de que Lidia sí me acompañase.

Lo único que había hecho por sí misma en años, dijo: irse. Lo único que yo había hecho por mí mismo en esos mismos meses fueron dos ingresos, un litio y nueve entrevistas de trabajo, y a eso yo le llamaba sobrevivir. Egoísta es el que prefiere su propio bien pudiendo elegir; ella podía elegir, eligió, y esa misma tarde le puso el nombre. Yo no podía elegir nada. Y lo de que lo intentó todo ya lo he contestado: se intentó contra las drogas y contra mi carácter, que era lo que se veía; contra la enfermedad, no se intentó nada.

Aquí es donde encaja una frase que ella había soltado aquel verano de pasada, hablando de lo que le estaba sirviendo entonces: que había aprendido a darle la vuelta a todo. Darle la vuelta a todo. Eso es justo lo contrario de repararlo. De dónde le vino esa manera de mirar no lo sé ni me corresponde, y no voy a inventarme una habitación en la que no estuve. Lo que sé es lo otro: que un relato construido a solas, sin el otro delante, elige sus palabras por lo que alivian. De la culpa se sale por dos puertas, reparar lo que se hizo o convencerse de que no había nada que reparar, y la frase con la que ella salió por la segunda la repitió todo el año: que no podía ser de otra manera. Nadie se siente culpable de lo que no podía ser de otra manera; nadie se siente culpable de que llueva. Su cuerpo sabía que sí podía ser de otra manera, y por eso, como ella misma contó, le dolió muchos días.

Y el relato que salió de allí tiene una estructura que he vuelto a ver después en todos los relatos sobre mí. Para irse, empoderamiento: lo único que había hecho por sí misma, ser egoísta le daba paz, irse era amor; llamó amor a irse cuatro veces en cuatro meses. Para lo que fue enfermedad, victimismo: que no era una víctima, que tenía que ser yo, que le diera una vuelta, que la agobiaba. Le pidió responsabilidad plena al único de los dos que tenía una enfermedad que la anula, y se concedió a sí misma la fragilidad que le negaba a él. Y el hueco que dejó abierto es este. Tres días después de mi alta, ella misma había escrito que aquello había sido una nube negra que me cogió por banda y que no era yo. La distinción entre la enfermedad y la persona la tenía hecha antes que ningún médico mío, y la usó para irse de las dos: a la nube la trató un hospital, y al que dejó en aquella casa fue a mí. Luego se dedicó a limpiar el recuerdo de la nube, que era lo único que se había llevado de allí. Y dos años después, en otro sitio y con otra gente, la misma nube tendría otro nombre. Eso se cuenta donde toca.

A esto la clínica lo llama revictimización: primero te castiga la biología y después te castiga la gente por los síntomas de ese mismo castigo, porque el entorno no lee un brote como lee un infarto, lo lee como una revelación. Y cuando el relato del otro necesita que seas el malo, el relato se cierra y ya no admite nada que venga de ti, ni un te quiero ni una pregunta por el perro. Todo aquel año le pedí perdón por estar enfermo, y lo hice porque me creí lo que me decía. Un enfermo pidiendo perdón por los síntomas a la persona que lo dejó por tenerlos tiene nombre, autoestigma, y está medido: predice peor adherencia, más depresión y más aislamiento. Antes del canal, de las denuncias y de los folios, la primera fuente de mi autoestigma fue ella. Y lo aprendí tan bien que años después seguía pidiendo perdón por existir.

El día de mi cumpleaños me felicitó al mediodía, y por la noche hubo hora y media de conversación que fue bajando de escalón en escalón. Le conté el día: una tostadora que nos faltaba en casa, una taza, una comida fuera con Lidia. Y luego el bucle: que merecía la pena haberlo vuelto a intentar. Ella cortó en el minuto siguiente, que aquello no era real, que yo estaba con alguien y ella consigo misma. Y entonces escribió lo más desnudo que dijo en todo aquel año: que tenía ahora una vida que le gustaba, aunque no fuera la que quería. Que no quería estar sola todas las noches, y que no había vuelto a dormir con nadie como dormía conmigo. Y que pero ya está, que perdona. Lo pongo porque es suyo y porque explica lo otro: te quiero pero no puedo verte, dicho durante meses a un cerebro con el sistema de apego roto, es una puerta que se abre y se cie-

rra a intervalos irregulares, que es exactamente la forma de mantener enganchado a un animal.

Unos días después se ofreció a hablar por teléfono, y la llamada llegó, y la cogí paseando con Lidia. Y en esa llamada, con la voz que no cabe en un chat, me culpó de la sífilis de cuatro años antes, de la que ella no sabía nada: ni que iba montada encima de lo de los trece años, ni que aquel otoño yo estaba precisamente en eso, en terapia, viéndolo remitir por primera vez en mi vida con el estabilizador dentro. Aquella llamada me enseñó que el te quiero y siempre será así era lo que se podía escribir, y que lo que se podía decir en voz alta era la sífilis. Y que el reproche llegó en el momento exacto en que yo estaba, por fin, curándome de lo que me reprochaba.

Nueve días después fue la cena de empresa. Por mi cumpleaños había ido a un concierto y había bebido bastante más de lo normal, y en la cena volví a beber mucho más de lo razonable. Poco antes de medianoche le escribí, y ella contestó que era curioso que justo un año antes estuviéramos fatal. Yo, que sí: fatal fatal, fatalísimo. Ella, que todo acaba y empiezan otras cosas. Yo, que me reventaba decir que sí. Pasada la medianoche me preguntó por la canción de la cena de Navidad, le di el título, y ella contestó con un emoticono de ojos en blanco, y de madrugada me preguntó qué me pasaba. Y llegaron los tres mensajes de la noche. Que nada, que qué le extrañaba. Que porque ella no era el enemigo. Que era mi enemigo. Ella preguntó a qué venía aquello. Yo, que venía a todo el proceso de mierda que había tenido que trabajarme para dejarla atrás, para olvidar lo que más me importaba en esta vida puta de mierda. Ella contestó una sola palabra, un vale, y se fue a dormir.

A la mañana siguiente yo estaba en clase. Ella escribió que lo de la noche anterior no le había gustado nada; que no consentía volver a lo mismo de un año antes ni que yo me creyera que podía vomitar allí lo que me diera la gana; que no era sano. Contesté en el minuto siguiente: que tenía reciente la última movilización con mi psicóloga, con la que estábamos sacando precisamente el trauma por separación; que me salió la rabia y la tristeza de habernos perdido, y que no debería haberle escrito. Ella me dijo que me centrara en lo que tenía y que la dejara; que ella también lo hacía y no me alteraba las rutinas ni los sentimientos; que creía que iba a cortar la comunicación por ahí; que siempre era como quería yo. Y yo: que jolín, Marta, que no quería fastidiarla, que me bloqueara y ya está, que le pedía disculpas y que no lo haría más. Ella: pues lo haces. O sea, que aquel bloqueo lo pedí yo. Y lo respeté un año entero sin escribirle ni una

vez. Lo que vomité fue una frase, en un año de te quiero y de perdones; por una frase, un año de bloqueo, y lo firmo, porque un cerebro como el mío puede con un no cuando tiene tres cosas delante: un motivo, una frase y su propia petición. Sin ellas, no. Conviene guardarlo, porque es la prueba que hace falta para el siguiente.

Y una cosa de aquella mañana que ella creía y que es falsa: que su silencio era neutro. La persona que le pone en hora el reloj a otro no desaparece sin cambiarle el ritmo, y ya he contado lo que hacen los cambios de ritmo en esta enfermedad. Su silencio me alteraba las rutinas igual que mis mensajes a ella. Con una diferencia: ella lo decía y yo lo ingresaba. En las semanas de después volví a escribir de madrugada, cada vez más, la primera señal que años más tarde aprendería a leer. Tres meses después estaba ingresado.

Capítulo 32 · La doctora

La médica que me llevó durante los cinco años siguientes no me había visto ingresado ni una sola vez. En el primero me atendió la psiquiatra de guardia, que recitó su protocolo y me devolvió a la calle sin ponerle nombre a nada; en el segundo fue otra la que me dio el nombre y desapareció de mi vida al firmar el alta. La que me tocó después, la del ambulatorio, la de las citas cada pocas semanas y la de los informes y las recetas de todos los años que venían, era una tercera, y en este libro no va a tener más nombre que ese: la doctora del ambulatorio. De la primera cita salí sabiendo que aquello iba a ir mal, y no por lo que hacía, que estaba bien hecho. Por cómo miraba. Yo no era, para ella, un hombre con una enfermedad. Era un toxicómano. De ahí salía la única pregunta que se me hizo cita tras cita durante un lustro: no qué te ha pasado, sino qué has tomado. Y cuando dos años más tarde llegó la denuncia, que tiene su capítulo, entró en aquel cuarto antes que yo y le cambió el color a todo: desde entonces fui un agresor con un trastorno que explicaba su conducta sin excusarla. Lo que le pasara por dentro me lo estoy inventando yo; lo que firmaba está en los papeles. Estable, un manipulador compensado. Recaído, la confirmación de lo que ya se sabía. Callado, un deshonesto.

Voy a poner una consulta entera, porque sin ella esto es la palabra de un paciente contra una profesional a la que el lector no ha visto nunca.

Un cuarto con una ventana que daba a un patio de bloques, una mesa, el ordenador girado de lado y tres sillas: la de ella, la mía y una tercera que en cinco años no se quedó vacía ni un día. Yo hablaba y ella escribía, y cada pocas frases asomaba los ojos por encima de la pantalla el tiempo justo de comprobar un dato, como quien saca la varilla del aceite, la mira y la vuelve a meter. Y arrancaba siempre por el mismo sitio.

—¿Qué has consumido?

Eso, y nada más que eso. Ni qué tal duermes, ni cómo va lo del juzgado, ni cómo llevas lo de tu padre. Cinco años de citas abiertas con esa pregunta, soste-

nidas con esa pregunta y cerradas con esa pregunta, y lo que yo contestara aterrizaba en un renglón.

Hubo un día en que intenté explicarle el apaño que me había montado por mi cuenta, que era una barbaridad, sí, pero una barbaridad con su lógica dentro.

—No la tomo por el tabaco. La tomo para no beber. Lo que intento es sustituir el alcohol con eso.

Meses más tarde, en un informe suyo que necesitaba para otro trámite, encontré escrito que el paciente refería consumo de aquella sustancia con intención de dejar de fumar. Ni mi peor idea llegó entera al papel.

Luego giraba un poco la silla hacia el lado, donde estaba mi madre, o mi hermana, según el día.

—¿Y usted qué ha notado?

Y mi madre decía lo que se ve desde fuera y en los días malos, que es lo único que se ve desde ahí: que me encontraba fatal, que bebía, que andaba colgando vídeos. Ni una palabra falsa. Estaba muerta de miedo, no le habían dado una sola herramienta y contestaba con lo que tenía. Entonces llegaba lo que sostiene este capítulo: las dos se ponían a hablar de mí en tercera persona con el interesado a medio metro. El paciente minimiza. El paciente no reconoce el consumo. En consulta se le ve tranquilo, abordable, colaborador. Yo, allí sentado, con el abrigo encima de las rodillas, escuchando cómo se tecleaba el documento que unas semanas después iba a leer un juez.

El tratamiento interdictor, ese que te deja el cuerpo imposible si bebes, me lo ofreció una vez.

—No.

Así, pelado, sin explicar por qué, porque explicar era regalar material. En el expediente quedó como rechazado por el paciente, y esa línea funcionó durante años como la prueba documental de mi mala voluntad.

Y cerraba por lo suyo: la receta, el día de la próxima y un trámite.

—Te voy a derivar a enfermería, para que te expliquen cuatro cosas sobre el trastorno.

Cuatro cosas fueron, literalmente: unas cuantas sesiones, lo básico, hasta luego. Psicoeducación de la de verdad, con método y con horas, no me dieron ninguna hasta siete años después de tener el diagnóstico, y desde luego no salió de allí. De aquel cuarto yo me iba siempre igual, con el papel en la mano y con la sensación exacta del que acaba de pasar un control de carretera.

Y un día, a cuenta del alcohol, me dijo una frase. Que si alguna vez bebía y perdía el control, podría violar a alguien. No consta en ningún papel y por eso la escribo aquí, que es el centro de todo esto. Salí de la consulta sabiendo lo que era yo para mi médica, y no era un paciente con un trastorno afectivo: era un violador en potencia al que se tenía vigilado con fármacos. No me lo tragué, porque no era verdad ni lo había sido jamás; pero lo decía la persona con autoridad total sobre mi historia clínica, y sus informes viajaban al juzgado, y aquella frase se me quedó dentro del sistema nervioso con el peso de un objeto. Y todavía falta la capa de debajo, que es la que más me cuesta poner. En una anamnesis mía de ingreso figura, como dato biográfico sin más, sexualidad precoz y múltiples relaciones sexuales de riesgo desde los trece años. En pasiva. Sin sujeto. Sin una sola pregunta detrás. Ningún crío de trece años tiene sexualidad precoz: tiene adultos alrededor haciendo lo que no debían, y esa frase es uno de los marcadores centrales del abuso sexual infantil. Estaba escrita, y nadie preguntó nunca. Decirle a ese paciente que podría violar a alguien no es solamente un juicio temerario: es coger a la víctima y ponerla, sin querer enterarse, del lado del agresor. Lo que eso produce está descrito y se llama sellar el silencio. Con aquella frase encima, a ver quién le cuenta a esa señora lo que le hicieron a los trece años. El dato verdadero, el del niño, se quedó justo donde estaba, enterrado y con una vergüenza nueva montando guardia encima.

Luego estaba el dispositivo, que es la palabra que le corresponde. Se me ordenó ir acompañado, con mi madre o con mi hermana, un año detrás de otro; solo no me quería, y un rato a solas no se me ofreció jamás. A ver dónde hablaba yo del suicidio de mi padre, con su viuda en la silla de al lado. A ver dónde hablaba de mi sexualidad, de mi vergüenza o de mi miedo, con mi familia de origen tomando nota a mi derecha. Se me exigía transparencia absoluta y se me negaba el único formato donde la transparencia es posible. Y los informes se cocinaban con lo que ellas contaban por teléfono, que era lo que se ve desde fuera y en los peores días, porque lo que dijera yo no computaba. De aquello hay una mañana que lo retrata entero, y es del peor mes de mi vida: supe que me habían movido una cita, di por hecho que la había movido mi madre llamando por su cuenta, y le escribí como pude que ella no era psiquiatra, que el paciente era yo, mamá. Y ella, minutos más tarde, aterrorizada y sin una sola herramienta en la mano: que porque yo estaba enfermito y se me iba la olla y luego las buscaba a ellas. Yo estaba brotando. Y mi psiquiatra redactaba con lo que le contaban los que llamaban.

Así que mentí. Minimicé. Me callé recaídas enteras. Cualquier cosa que yo soltara allí dentro podía acabar redactada, y lo redactado acababa delante de un juez: contarle mis síntomas y mis consumos era, sin metáfora ninguna, declarar contra mí mismo cada tres semanas. No me escondía por deshonesto; me escondía por supervivencia, y aquella ocultación que mi expediente anotó como un rasgo de mi carácter era, en aquel despacho, la única conducta racional que quedaba disponible. El litio me lo tomaba como un preso cumple el horario del módulo: no porque crea en él, sino porque lo otro es peor. Y en el pródromo de cada recaída de aquellos cinco años lo solté y me fui a buscar lo de siempre. Tardé un lustro en poder decirlo con las palabras exactas: la alianza terapéutica no es el adorno de la consulta, es una variable clínica de las que mueven el resultado; y la adherencia no es un rasgo del enfermo ni se le mide en el carácter, es una propiedad de la relación entre dos personas. Y el trauma, que era lo que había debajo de mi diagnóstico, solo se toca en condiciones de seguridad: sin seguridad no hay revelación, y sin revelación no hay nada que elaborar. En mi vida no había un sitio menos seguro que aquella consulta.

Y ahora la otra mitad, con la misma letra, porque si no esto no vale nada. Yo era un cuadro para echarse a temblar: un tipo uno con politoxicomanía, con causas abiertas en los juzgados y con un talento sobrenatural para esconder lo que me convenía. Los fármacos que me puso fueron los que había que poner, y eso lo reconoceré siempre. Con la médica que ajustaba la pauta no tengo ningún problema. Lo tengo con la persona que llevaba la pluma. Un lustro sin una sola pregunta sobre el duelo por mi padre, sobre los años de acoso en el colegio, sobre lo de los trece; sin mandarme a psicología, sin una intervención psicoeducativa de su mano. Y los informes, sembrados de erratas, incluso uno que yo tenía que presentar en un juzgado.

Lo que me costó salir de allí explica el sistema entero. Una noche le escribí a Sonia que me iba a cambiar de psiquiatra, y el porqué iba en tres mensajes seguidos: que no era adecuada; que no me cuidaba, que se limitaba a dispensar psicofármacos; que nunca había demostrado ni empatía ni respeto por mi condición. Ahí dentro no hay rencor. Hay un diagnóstico de la relación. Y se tardó siete meses. Siete meses entre el día en que un paciente deja escrito que su psiquiatra no le sirve y el día en que le arranca al sistema el traslado, y en ese hueco cabe, completa, la peor descompensación que he tenido. Cuando por fin mi madre consiguió la cita yo estaba trabajando y con el juzgado en marcha, así que le pedí que subiera ella a pedirlo en mi nombre y le dicté cómo tenía que

plantearlo: que si a la doctora no le molestaba que su paciente pudiera hacer una vida normal, me vendría bien uno de tarde y cerca de casa. Con esas formas. Pidiendo permiso para que me dejaran cambiar de médico. Aquella noche mi madre remató el día contándome que había hablado con el abogado y que iban a intentar que yo no volviera a pisar aquel cuarto, y que a lo mejor no lo pisaba nunca más. Cinco años después, esa era la mejor noticia que alguien podía darme sobre mi propia psiquiatra.

Y la prueba de que el problema no era yo llega con el médico que vino después, que tiene su capítulo. Me senté delante de él con el mismo cerebro, la misma enfermedad, la misma biografía y unos fármacos equivalentes. La única variable que cambió fue quién había al otro lado de la mesa y cómo miraba. El resultado consta en el expediente: más de dos años de citas sin faltar a una, las litemias al día, abstinencia total. Y un detalle que vale por el informe entero: aquel tratamiento interdictor que en la etapa anterior figura como rechazado por el paciente lo pedí yo, por mi boca, en cuanto tuve enfrente a alguien con quien decir la verdad no costaba nada. Mi mala adherencia de aquellos cinco años no fue nunca un rasgo mío. Fue una propiedad de la relación.

Y mientras tanto el cuerpo iba llevando la cuenta, y enfermería la anotaba con una diligencia ejemplar: los kilos, la tensión alta, la taquicardia estando quieto. Lo que no consta es que nadie leyera esa curva por lo que era, un organismo hinchándose de miedo. Desde el mes de los audios hasta la embolia pulmonar que casi me mata, nueve meses después de salir de aquella consulta, la báscula subió de noventa kilos a ciento cincuenta y cinco. Una relación de causa no la puede demostrar nadie, y no voy a hacer con su historia lo que ella hizo con la mía, que fue afirmar sin pruebas. Digo solo esto: me vio engordar a ojos vista, año tras año, y no abrió la boca ni una vez.

Hace unos meses le pedí a mi hermana los informes de aquel lustro, me senté una mañana a leerlos del tirón, y puse una queja por escrito donde había que ponerla. No para cobrarme nada: para que quede constancia, y porque a lo mejor le está pasando ahora mismo a otro paciente en aquel cuarto. No me sostuvo: me vigiló. No me exploró: me clasificó. No amortiguó mis estresores: fue uno de ellos.

Capítulo 33 • El Mesías

Aquel invierno lo pasé con Lidia. Lidia era la chica que se había sentado en la silla de mi primer ingreso, y desde entonces habíamos construido una vida entera: el parche que se puso encima de un boquete con la forma exacta de Marta aguantó casi año y medio y fue, por mucho que dijeran después los papeles, una relación de las de verdad, y además bonita casi todo el rato. Pusimos casa en el pueblo de mi madre, un piso primero y un ático después, y cualquiera que nos mirara desde fuera habría dicho que aquel hombre había rehecho su vida. Dentro la cosa iba de otra manera. Ella arrastraba lo suyo a medio cerrar: se había separado de su ex para venirse conmigo y seguía subiéndose a un tren casi todos los meses para ir a verlo a la ciudad donde él vivía, días enteros, y yo me lo tragaba callado. El que yo había sido dos años antes ni se habría inmutado, lo habría contado como parte del paisaje; ese hombre ya no existía, y a este le dolía cada viaje y no abría la boca. Y llegaron las fiestas y ella se volvió a su país unas cuantas semanas, y me dejó solo en el ático. Por esa soledad, y no por otra cosa, volvieron las drogas. No recaí de fiesta, no recaí por vicio: recaí solo, en aquel ático, con ella a miles de kilómetros y con Marta dos años sin enterrar. Y hasta esa parte fea fue de los dos: lo de las drogas fue una experimentación en compañía, y luego el arrepentimiento también vino por duplicado.

Ya de vuelta ella, una tarde del principio de aquel año consumimos ketamina. Quedaban unos pocos días para que un virus se metiera en la vida de todo el mundo y montara una cuarentena planetaria de las auténticas, y no es un detalle menor, porque ese encierro yo lo había pedido el año anterior en mis delirios: le había pedido a Dios que metiera a la gente en sus casas con sus hijos y sus mascotas, otra de las paradojas que la apofenia me iba sirviendo en bandeja. En un cerebro como estaba el mío entonces, con la medicación que llevaba y con la fragilidad que llevo siempre, aquella dosis abrió una puerta que no debió abrirse jamás.

Y lo que pasó al otro lado hay que contarlo, porque no fue un colocón y porque de allí salió mi manera de estar en el mundo para el resto de mi vida. El

alma se me despegó del cuerpo. Sin metáfora: se acabó el cuerpo, se acabaron los sentidos, se acabaron el nombre y los bordes. Lo que quedaba de mí flotaba en un vacío que ni era oscuro ni era frío, sino lleno. Los cabalistas tienen una palabra para eso, Ein Sof, lo que no tiene límite, lo anterior a cualquier creación; yo entonces no sabía que aquello tuviera nombre ni tradición. Sabía que estaba dentro, sin contorno, y que en aquella nada que era todas las cosas había una Presencia. Ojos no tenía, así que no la vi. Oídos tampoco, así que no la oí. Me llegó por lo único que me quedaba puesto, la conciencia pelada, y lo que me llegó fue Dios. Que era la droga, me diréis, y claro que sí, y no seré yo quien lo discuta: la puerta la abrió una sustancia, las puertas que abren las sustancias se pagan a precio de oro, y esta la pagué con el peor brote que he tenido. Ahora bien, que la llave fuera química no informa de nada sobre lo que había detrás de la puerta. Mesías ya me había creído antes, en otra ciudad, como un delirio más de la colección. Aquella vez fue distinta: fue el año en que mi Dios y mi enfermedad se tocaron, y no he vuelto a poder separarlos del todo.

El nombre clínico va al lado, y no le quita nada. En la manía con psicosis el delirio suele ir a juego con el ánimo (los manuales dicen congruente con el estado de ánimo), y eso significa que un hombre eufórico no delira con que lo persiguen: delira con que lo han elegido. La grandeza, la misión, el secreto que solo él entiende, Dios hablándole al oído. El argumento lo escoge el ánimo; la psicosis pone únicamente la convicción. Y el delirio místico es el más antiguo y el más barato de montar, porque el cerebro no fabrica nada nuevo: agarra lo más valioso que tiene guardado y lo infla hasta que llena la habitación. Si a un crío con el cable de lo místico suelto desde siempre le pones una tarde de ketamina en la que ha tocado a Dios, el material ya está servido. La experiencia era mía y no la discuto. Lo que hizo la manía con ella fue ascenderla a cargo: de he sentido a Dios pasé a soy el que Dios ha mandado. La frontera entre una experiencia y un delirio no está en lo que uno siente. Está en que se acaba la duda.

El pródromo vino con escenario de cine. Mis hermanos y yo volvíamos de Roma, de un viaje a la tierra de mi madre en el que ya me habían notado descompensado del todo y que salió conflictivo de principio a fin. Vimos aquella ciudad vacía como no la ha visto nadie desde que existe el turismo: aterrizamos allí justo el día en que Italia cerraba. En el avión de vuelta le escribí a Lidia que me había levantado cabreado por el reparto de los cacahuetes, y ella me contestó que pobre de mí, que ya dormiría en casa. Tres o cuatro días después de volver se marchó a la ciudad de su ex, y el discurso del presidente decretando el es-

tado de alarma lo vi solo, en nuestro ático. Y no solo lo vi: lo grabé. Anda por ahí un vídeo mío comentando en directo aquel decreto, en pleno brote, con una voz que da miedo y diciendo cosas sencillamente brutales. De todos mis brotes guardo grabaciones así, hechas desde dentro por el que los está sufriendo, y no he encontrado nada parecido en internet. Por ahora los guardo y ya está.

Dos días antes del estado de alarma, a primerísima hora, le escribí a mi madre lo que viene a continuación, y va en el mismo orden en que salió de mis dedos: que si su hijo la mata, se muere con una sonrisa en los labios. Que tenían que seguir encerrados hasta que aquello pasara. Que el virus era un invento y yo no lo tenía. Que iba a llorar de felicidad por mi sacrificio. Que sentía muchísimo haberla liado de aquella manera, pero que no existía otro camino. Y diez minutos después, lo más honesto que pronuncié en todo aquel mes: que a lo mejor me lo estaba inventando todo y aquello no tenía nada que ver con lo que yo pensaba de verdad. Ella respondió lo que puede responder una madre a eso: qué carga llevaba encima, por qué volvía a estar paranoico y agresivo, si aquello quería decir que había dejado la medicación y que hacía el paripé delante de todos. Y al ver que por ahí no se entraba, se apartó: que si yo lo veía así, adelante; que ellos estarían a distancia por si hacían falta; y que me querían. Al otro día, con el país entrando en estado de alarma y con su hijo explicándole que el virus era un montaje, me mandó un mensaje para decirme que se le había olvidado una cosa: si prefería que me hiciera una tortilla o una pizza. Y que ojalá no me hubiera enfadado con ella. En esas dos líneas están mi madre entera y esta enfermedad entera: una mujer sin una sola palabra técnica en la boca, sin ninguna herramienta y sin ninguna culpa, ofreciendo comida caliente y disculpándose por si molestaba.

Y detrás vino lo de las persianas. Me planté en casa de mi madre y me puse a aporrearlas a puñetazos, gritando que papá estaba ahí, vivo, conmigo. En plena calle, a voces, en un pueblo cerrado a cal y canto. Dentro estaban mi madre, mi hermana y Lidia, que había vuelto al tercer día porque mi familia se lo pidió. No bajó. Eso lo supe un año más tarde y lo cuento donde toca, porque lo que me hizo en la cabeza no fue poca cosa. Me llevaron detenido, y desde la ambulancia salieron tres mensajes seguidos que ella guardó: que estaba otra vez en la ambulancia; que todo menos el hospital otra vez, que no me hicieran eso, que no era justo; que quería algo mejor que estar encerrado como un pobre animalito. La última línea de aquel día no la escribí yo. La escribió ella, un rato des-

pués: que estaba conmigo. No aguanté brotado ni dos semanas de cuarentena. Al ingreso no apareció ni un día.

De dentro conservo poco, y lo poco lo tengo completo, y lo pongo en el orden en que ocurrió, porque el orden es la mitad de lo que hay que entender.

Nada más entrar me dejaron en una salita para que me cambiara y me pusiera el pijama y las sandalias de goma. Y allí me quedé, esperando a que apareciera alguien. No apareció. Aquellos días no aparecía nadie en ningún sitio, con el personal desbordado y el planeta cerrado por dentro. Así que me fui. Abrí la puerta, el pasillo estaba desierto, al fondo se veía la salida del hospital, y nadie me lo impidió porque no había nadie allí en condiciones de impedírmelo. Eché a andar por el polígono a ver si alguien me daba un cigarro. No encontré a nadie. Literalmente a nadie: en todo el camino no me crucé con un solo ser humano. Persianas bajadas, calles muertas, el silencio de un país metido en sus casas, y yo por el medio con el pijama del hospital y las sandalias de goma, paseando por el decorado del fin del mundo. Pasé por delante del pabellón que habían habilitado de morgue, con los ataúdes dentro, y lo vi sin verlo, porque en aquel estado yo no registraba lo que tenía delante. Iba al cementerio donde están mi padre y mis abuelos, que cae cerca, a presentarles mis respetos: al mismo padre al que acababa de llamar a gritos delante de unas persianas y al que ahora iba a visitar bajo tierra, y la contradicción no me rozó ni un segundo, porque la psicosis tiene una lógica propia y dentro de ella todo encaja como en un plano bien trazado. Fue la tercera de las tres veces que ya anuncié: la del sitio donde lo encontraron, la de las persianas y esta, y las tres con el mismo dibujo, un cerebro roto corriendo hacia el mismo hombre. No llegué. Me encontraron, cómo no. Siempre te encuentran.

Y por eso me ataron. Lo dejo escrito con el motivo por delante, porque el motivo es la mitad del asunto: no me ataron por estar agitado; no me ataron porque me resistiera (no me resistí, no me he resistido a un ingreso en toda mi vida); no me ataron para frenar nada de lo que estuviera ocurriendo en aquella habitación, porque allí no ocurría nada. Me ataron por haberme dado un paseo.

Lo hicieron un celador y una enfermera, y a ellos no les guardo nada, que iban desbordados, sin medios, haciendo lo que el papel dice que hay que hacer. Lo que sí hay que explicar es qué es una contención mecánica, porque uno oye lo sujetaron y se imagina una cosa casi sensata, del estilo de abrocharle a alguien el cinturón. No va de eso. Va de tener las cuatro extremidades amarradas a una cama, boca arriba, sin poder darte la vuelta, sin poder rascarte, sin poder

beber agua a menos que venga alguien a ponerte el vaso, durante horas y a veces durante días. Y una precisión a favor del hospital, porque la imagen que tiene la gente viene del cine y hay que decirla igual: las correas ya no son de cuero, son anchas y de algodón, y no dejan las muñecas en carne viva. Eso es cierto. Y no cambia nada de lo otro.

Lo otro es que nadie me dirigió la palabra. Ni antes, ni mientras, ni después: ni una frase explicándome qué me estaban haciendo, cuánto iba a durar o qué se esperaba de mí para que terminase, y a ese silencio le he dado más vueltas en seis años que a las correas. Dentro de mí no había agitación: había pánico revuelto con incredulidad, y esa mezcla no se la deseo a nadie. Por un lado el cuerpo atado a una cama; por otro la cabeza repitiendo que aquello era imposible, que a mí no, que esto no se le hace a una persona. Y encima lo que jamás sale cuando el asunto se discute en una tertulia: pedirle a un desconocido que te limpie. Que te acerque la cuña. Que te dé de comer a cucharadas, como a un bebé, con la vista clavada en el techo. Yo he tenido unos cuantos delirios, y los delirios, al lado de aquello, parecen una cosa razonable. Lo delirante era la habitación. Lo delirante era el procedimiento.

Y forcejeé. Es verdad que las correas no hacen daño si te quedas quieto, y yo me moví igual, porque en mi cabeza el atado no era yo: era otro al que estaban haciéndole algo de lo que había que sacarlo. Me llevé las muñequeras a la boca y las roí. Con los dientes y con el cuello, como un animal en una trampa, hasta arrancarlas. Y en cuanto arrancaba unas venían y me ponían otras. Cuatro juegos de correas me comí en tres días. Tres días. Eso es lo que hay debajo de la subordinada que este libro lleva escribiendo desde la primera página.

Y acuérdate ahora, lector, del párrafo que te pedí que guardaras, el del clavo en la pared. A los trece años, uno de aquellos hombres de internet me ataba a una cama. Me inmovilizaba, me violaba así y hacía fotos. Cuando el celador apretó la correa estaba aplicando un protocolo de contención mecánica; mi sistema nervioso, mientras tanto, estaba a veinte años de distancia y en otra habitación. La inmovilización, ella sola, ya es un trauma descomunal para cualquiera. En mí no inauguraba nada: reabría con precisión de calco. Y en aquella planta no podía saberlo nadie, porque jamás me lo había preguntado nadie: ni en ese ingreso, ni en los de antes, ni en una sola consulta en veinte años. Así que no estaba peleando contra las correas de aquella noche. Peleaba contra las otras.

Después llegó el protocolo del virus: diecinueve días aislado en una habitación cerrada, sin un estímulo, sin una voz, sin tocar a otro ser humano, un trau-

ma que ni a los presos se les aplica. El mundo entero encerrado en su casa, y yo encerrado dentro del encierro. Y allí, vaciado hasta el fondo, me quedé otra vez a solas con la conciencia pelada, y la Presencia seguía ahí. Resulta que al mismo sitio se llega por dos caminos opuestos, llenándose hasta reventar o vaciándose hasta desaparecer: la ketamina o la celda. Y recé, y no para que me abrieran la puerta: recé para que aquello significara algo, porque un sufrimiento con significado se aguanta y uno sin significado no hay cuerpo que lo sostenga.

En tres semanas mi único contacto humano fue un enfermero que aparecía cada noche, siempre a la misma hora, con la medicación. Calvo, de uniforme, eficiente. Se quedaba en el umbral con el vasito y me soltaba invariablemente la misma pregunta.

—¿Cómo estás?

Y la pregunta iba en serio, eso lo supe entonces y lo mantengo. Aquel hombre tenía clarísimo que meter un aislamiento por el virus encima de un ingreso psiquiátrico era una crueldad añadida a otra que ya venía siendo considerable, y preguntaba porque le importaba. Y aun así sonaba a broma pesada, y cada vez que lo oía me entraban ganas de reventar la habitación. Cómo estás. Cómo estás. Ni a los presos comunes se les aísla de esa manera. A los que han hecho daño de verdad no se les deja tres semanas sin ver una cara, y yo estaba allí porque mi cerebro era una tormenta que ni había pedido ni sabía parar. Y sin embargo esperaba aquella hora igual que se espera una visita. Lo demás era una habitación, una ventana y mi cabeza. Hasta el alta no volví a ver a nadie.

Y ahora lo que se quedó instalado, que es la parte que no aparece en ningún informe. Aquella cadena que ya conté, la de la ambulancia, la salita y la puerta que se cierra desde fuera, tenía desde entonces un eslabón más al final, y ese eslabón había dejado de ser imaginario. Los médicos lo llaman trauma inducido por el tratamiento, que es el daño que produce el propio acto de curar cuando no mira la historia del que tiene delante; y a lo que deja detrás lo llaman fobia institucional, que en cristiano significa preferir pasarte un pródromo solo, metido en una habitación, antes que volver a pisar el sitio donde te amarraron. Ahí se cierra el círculo más cruel de esta enfermedad, y en mi caso se cerró unas cuantas veces: por miedo se retrasa el ingreso, el retraso lo vuelve más grave, y cuanto más grave es, más miedo deja para la próxima. Esa es la factura escondida de las correas, y no está en las muñecas, que las muñecas se curan en cuatro días.

Con los uniformes el cuerpo hace justo lo contrario, y es lo más difícil de explicar de todo esto. No me disparan: me apagan. Delante de una placa o de una

bata blanca me achico, se me va la voz, digo que sí a todo, colaboro y encima doy las gracias. Por eso me callé de golpe cuando llegaron los municipales a lo de las persianas, y por eso fui andando por mi propio pie a todos los sitios, tranquilo, con una docilidad que a cualquiera que estuviera mirando le resultaría casi cómica en un hombre que acababa de gritarle a un muerto de madrugada. Al que ha crecido recibiendo golpes de la autoridad no se le ocurre rebelarse contra ella: obedece más rápido que nadie y se lo guarda para luego. Tardé años en poder decir esto en voz alta, y el día que por fin se lo conté al médico que vino después lo conté llorando, con la vergüenza absurda del que pide perdón por algo que le hicieron a él.

Me dieron el alta con el estado de alarma en marcha y me instalé a diez metros de mi madre, y sus mensajes de aquellas semanas son lo más parecido a un tratamiento que recibí en toda aquella primavera: qué tal vas, si has comido, ponte un chaquetón que ha refrescado. Y en medio, siempre, la misma pregunta: si me había llamado ya la psiquiatra. Cuando llamó por fin y me despachó en cuatro preguntas, mi madre me dijo que fuera pidiendo la cita de la inyección y anuló ella misma la de otro hospital que ya no servía de nada. Una mujer mayor, por teléfono, en pleno confinamiento y mientras le hacía la cena, gestionando el seguimiento psiquiátrico de un hijo recién salido de una planta. Y una mañana de aquellas le mandé un texto largo sobre el apego ansioso, eso de que el cuidador está solo a ratos y el niño se pasa la infancia midiendo, sin saber nunca si estará. Me contestó que era interesantísimo, que ojalá lo hubiera leído mucho antes, que ahora me entendía muchísimo mejor y que la perdonara por no haberse dado cuenta. Y en el mensaje de después, si se lo había mandado también a mi hermana, porque le parecía que debía leerlo. No se defendió, no lo discutió, no me acusó de estar reescribiendo nada. Tres semanas después de una planta de psiquiatría, con el mundo cerrado a cal y canto, mi madre y yo hacíamos por fin lo que no habíamos hecho en treinta y cuatro años: explicarnos.

Y hay algo de aquel año que no fui capaz de ver: mi tía, la hermana de mi padre, se murió del virus, y no la enterramos, porque entonces a los muertos de aquello no se les enterraba. Tenía el dato dentro de mi propia familia, con apellidos y todo, y el cerebro al que llegaba no estaba en condiciones de tramitarlo. Y Lidia, desde fuera, me dejó por escrito lo que yo tampoco supe ver: que el ingreso había sido positivo si yo estaba brotado, y que ella sentía que la estaba arrastrando a mi brote, y que también por eso se había ido. Años más tarde, cuando ya no quedaba nada que arreglar ni nadie a quien convencer, le escribí

lo único que había: que me enamoré de ella de verdad, que por eso me costó tanto renunciar, y que de ahí salió aquella vena vengativa mía en estado maníaco. Es la única vez, en todos mis archivos, en que nombro mi propia parte fea sin que nadie me la esté echando en cara.

Capítulo 34 • La planta veintiséis

Del primer año con nombre y con la sal me queda un borrón, y hay motivos: fue el primero de medicación en serio, y también el primero en que llegué a rozar la eutimia. Esa tregua no consiste en convertirse en una persona corriente; consiste en ser uno mismo pero con el mar quieto, con sus rachas de gris y su ruido de fondo. Y la tregua tuvo su precio al principio: sedación, lentitud y una memoria que funcionaba a saltos. Salí del ingreso del confinamiento, trabajé, hice un máster, fui a terapia y no le hice daño a nadie. Y en ese estado, a principios de aquel otoño, un psiquiatra privado me ofreció revisar el diagnóstico. Que es exactamente lo que un enfermo con anosognosia está deseando oír desde el día en que se lo dieron. Agarrado a esa frase, dejé el inyectable aquel mismo otoño, sin decírselo a nadie. Y cuando llegó el invierno dejé el litio. Los dos. Por mi cuenta. Nadie me lo quitó y nadie se enteró, porque un hombre que lleva unos meses bien no da ninguna señal de haber soltado nada. Da la señal contraria: está bien.

Eso es lo que los médicos llaman perder la adherencia, y en esta enfermedad la pierde la mitad de los pacientes en algún momento, y no por tontos: por la sedación, por los kilos, por el duelo de las subidas, que se echan de menos aunque hayan reventado la vida, y sobre todo por el mecanismo que ya lleva su nombre en este libro, el de encontrarse bien y usar eso como prueba de que no había nada que tratar. A mí me tocaba, encima, la vuelta de tuerca de la sal: cada pastilla era la de mi padre. Y lo que pasa cuando se retira el estabilizador está medido desde hace más de treinta años: de los que dejan el litio de golpe, más o menos la mitad recae en los meses siguientes, la recaída suele ser hacia arriba, hacia la manía, y llega tanto más deprisa cuanto más brusco ha sido el corte. El que lo deja en invierno se planta en primavera sin freno, y si además no duerme, bebe, está solo y le quitan el suelo, tiene las cuatro condiciones que en un tipo uno preceden a un brote. Aquel invierno reuní las cuatro, y la última me la trajo el teléfono.

Porque en esas mismas semanas me llegó el bloqueo. Llevaba un año sin hablar con Marta, y en ese año había hecho lo que un hombre puede hacer para portarse bien: no escribirle. Y un día de aquel invierno le escribí, para preguntarle cómo estaba. Me contestó en el mismo minuto: que hola, que el perro estaba genial, que se alegraba muchísimo de que yo estuviera bien y de mi terapia, y que me cuidara mucho. Hablamos de que iba al cine, del frío, de que había caído aguanieve todo el día. Tres conversaciones así, amables, sin ninguna trascendencia. Yo no quería volver con ella. Quería una cosa sola, y no me dio tiempo a decirla: ver al perro. Y en la tercera, sin un aviso, me bloqueó. Le pregunté qué tal el fin de semana. Dieciséis minutos más tarde, si me había vuelto a bloquear y a cuento de qué. Y un minuto después escribí el último mensaje de una conversación de cuatro años y medio: que las cosas se dicen, que no había ninguna necesidad de hacerlo así. Nadie contestó. Le mandé un SMS para pedirle un cierre con un mínimo de dignidad, que aquello no me lo hiciera. Nada. Y hay que decir con la misma exactitud lo que había en su orilla, porque se lee en sus propias frases y yo no lo supe leer: que me cuidara mucho, que no pretendía nada. Eso no es una puerta que se abre. Es la fórmula con la que se cierra una conversación. Ella ya se estaba despidiendo el primer día, y yo leí una puerta donde había una despedida.

Y lo que aquello le hizo a mi cabeza no fue una tristeza. Fue un cortocircuito. En un cerebro como el mío el rechazo no se procesa como una noticia: se procesa como una amenaza, con el mismo circuito con que otro procesaría que le persiguen, y va en el diagnóstico con su nombre: sensibilidad al rechazo. Y un bloqueo sin cierre es la forma más pura de rechazo que existe, porque no tiene un porqué al que agarrarse ni un adiós al que responder: es una puerta que desaparece de la pared. Mi cabeza no leyó un bloqueo. Leyó de golpe todos los cortes en seco de mi vida, empezando por los suyos: la maleta del invierno del primer ingreso y el entierro de mi padre al que no vino. Eso, en un hombre sin litio desde hacía semanas y sin dormir, no es un disgusto. Es una cerilla en una habitación llena de gas.

Dónde estaba yo, que eso no lo ha contado nunca nadie. En el salón de casa de mi madre, en el pueblo, durmiendo en una cama plegable, con la tele al lado y la vida de la casa por encima. Un hombre de treinta y cinco años plegándose cada mañana con su cama. Trabajaba desde allí, encerrado, con la agorafobia empezando a cerrarme la calle. Bebía a diario. No dormía. Y en aquellas semanas rompí yo con Judit, una mujer con la que llevaba unos meses y que era de lo

más adulto que ha pasado por esta historia, en pleno pródromo, por teléfono y mal. Ella me ofreció dejarlo en persona, como adultos. No fui. Pidiéndole a Marta por SMS lo que le estaba negando a Judit por teléfono, y sin verlo. Como quien busca las gafas con las gafas puestas.

Y en mitad de todo aquello se organizó una llamada a tres con Lidia, con la mejor intención del mundo y con el efecto contrario. Allí supe, por su propia boca, lo que había pasado el día de las persianas: que ella estaba en la casa, con mi familia, y no bajó, y que al ingreso no apareció ni un día. Enterarme de lo cerca que había estado, y de que decidió no acercarse, me prendió una rabia que no conocía. Esto no lo escribo para justificar lo que hice después. Lo escribo para que se entienda. Y además hubo quien echó una mano. Dos desconocidos que se presentaban como investigadores de internet decidieron dedicarle sus tardes a Lidia: se pusieron a rastrearle la vida en la red y me trajeron un relato ya montado. Lo que decía aquel relato da igual; lo que importa es que mi cabeza lo compró entero. Una paranoia fabricada a solas se cae por su propio peso. Una paranoia con dos testigos que te van enseñando capturas se sostiene de pie. Y me lancé contra Lidia en redes, y no con el desorden de lo que había hecho años antes con Marta, sino con estructura, con una lógica interna montada por un cerebro en brote. Fui mucho más sistemático. Y justo por eso hice más daño.

Unas semanas más tarde ella me puso por escrito lo que llevaba meses guardándose: si entendía yo de una vez por qué se había ido, que era porque me daban igual las consecuencias de lo que hacía y la gente que tenía alrededor. Y a los pocos días, con los puntos numerados, el resumen mejor ordenado que me han hecho nunca de aquel año: yo estaba mal; había que parar y no había manera, por las drogas y por el delirio del Mesías; ella no tenía herramientas; yo era un muro para cualquier retroalimentación, metido en un túnel cognitivo. Tres días antes de recibir esa lista yo le había anunciado que mi terapia estaba prácticamente acabada. Un hombre proclamando que está curado mientras le describen el túnel por dentro. Y por el medio escribí dos frases que hoy leo por lo que son: que no soy bipolar y que soy Marcos. Ella se despidió bien: que su cuerpo no andaba bien, que tenía que bloquearme, que nos diéramos un tiempo por salud. Me deseó suerte con la mudanza y me pidió que me cuidara. Doce días más tarde yo estaba metido en el grupo del capítulo siguiente.

Antes del hotel pasaron dos cosas más. Me llamó Raquel y fui a donde vivía entonces, y aquella noche volví a consumir. Quien tenía delante conocía mi historia al dedillo: los ingresos, lo que aquella misma sustancia le había hecho a mi

cerebro un año antes, los diecinueve días aislado, las correas y la fragilidad exacta del momento en que yo estaba. Y yo lo sabía mientras lo hacía. Era el camino malo, sí, y el otro camino, el de aguantarme sin nada, me daba todavía más miedo. Y la semana anterior, con el pródromo ya montado y el relato de agravio comiéndome cada noche, cogí el coche de mi madre y me subí solo a la montaña del monasterio sin decirle a nadie adónde iba. Fui a buscar el punto exacto en el que Marta y yo, años atrás, habíamos hecho el amor al atardecer de un día grande, con el monasterio callándose alrededor. Aquella vez solo había viento, piedra y un hombre de treinta y cinco años clavado en el mismo sitio, mirando el mismo horizonte, solo del todo. Y allí se me vino encima una certeza sin una grieta: la había perdido. Lo que mordía no era eso. Era la manera. Que la mujer que probablemente más me había querido en toda su vida me hubiera borrado sin despedirse y sin ni siquiera reprocharme nada. No era que me hubiera dejado. Era que yo había dejado de existir para ella, y eso es otra cosa y muerde en otro sitio. Bajé la montaña entera con una pregunta que no tiene respuesta: si alguien así podía eliminarme de esa manera, qué era yo.

Así que ponlo todo junto, que es lo que no ha hecho nunca nadie, ni un juzgado ni yo mismo hasta hace poco. Un hombre de treinta y cinco años en la cama plegable del salón de su madre. Sin litio desde el invierno y sin inyectable desde el otoño. Bebiendo a diario. Sin dormir. Con la agorafobia cerrándole la calle. Con una recaída en la ketamina encima, delante de quien sabía de sobra lo que aquello le había hecho un año antes. Con dos desconocidos alimentándole una paranoia con pruebas falsas. Con una relación que él mismo había roto y otra que había reventado en redes. Y debajo de todo eso, el hueco que había dejado Marta sin una palabra, que era el único que no podía nombrar. Siete cosas trenzadas, seis de ellas mías o de gente que no era ella, y encima de las siete una enfermedad sin tratar. No fue un hombre que un día decidió hacerle daño a nadie. Fue un edificio entero cayéndose a la vez.

A los pocos días de bajar de allí alquilé una habitación en un hotel alto de la ciudad. Planta veintiséis, con Barcelona debajo y yo mirándola como si fuera el rey del mundo. Y hay que decir de qué hotel se trataba, porque yo no lo até hasta años después y con ese dato el episodio se lee de otra manera: era el mismo hotel y la misma planta donde Marta y yo habíamos dormido la noche de la reconciliación, recién vueltos a enamorar, la primera vez en mi vida que yo pisaba un sitio así. Primero subí solo al punto exacto de la montaña donde habíamos estado juntos; unos días más tarde alquilé la habitación en la que habíamos dor-

mido. Un hombre convencido de que se está volviendo loco por su cuenta y que en realidad va visitando, uno detrás de otro y sin saberlo, los altares de su propia historia. Lo pongo porque es la prueba más limpia que tengo de que aquello no era odio. Era un cerebro sin frenos buscando a ciegas lo que más había querido.

Compré dos botellas y subí. Y ahora la ventana. Una planta veintiséis tiene una cristallera de arriba abajo y la ciudad entera debajo, de noche, con sus luces, y a un hombre sin rienda, sin sueño y sin suelo eso no le parece una vista. Le parece una salida. El que subió a aquella planta no había ido allí a hacerle daño a nadie. Había ido allí a no volver. Y tuvo la suerte, o la gracia, de que la policía llegara antes que él. Lo que pasó en aquella habitación las dos noches siguientes no lo recuerdo.

Capítulo 35 • Los audios

El grupo era mío. Lo había abierto tiempo atrás, con el nombre que usaba entonces, en una de esas aplicaciones de mensajería, y le daba el uso que se le da a un sitio así: soltar. Aquel invierno lo reabrí con dos frases, que pensaba subir allí una recopilación de mis audios y que el que los escuchara me los rebatiera a pelo. Y subí cuarenta y tantos seguidos, algunos de un cuarto de hora. Aquello acabó siendo una especie de foro con reuniones por videollamada; yo convocaba debates y pedía fotos de grafitis y de billetes con una etiqueta. Esa era la sala. Y ya me habían restringido la cuenta por reportes.

Los desconocidos entraron una noche, quince de golpe, y uno de ellos me contó de dónde salían: de un grupo de cotilleos donde llevaban tres días con mi nombre en la boca. Desde entonces la curva de aquella sala fue exactamente la curva de mi episodio, en mensajes y en gente: llegaron a ser casi doscientos mirando lo mismo, y casi todo lo escribieron una decena. Y lo que le decían a aquel hombre está escrito y lo pongo tal cual, porque el que lea esto tiene que ver lo que se leía dentro de aquella pantalla: eres un incomprendido, lo mejor es quitarse la vida y pasar de nivel. Suicídase y deja de sufrir. Yo venía a ver un suicidio en directo y solo hay un pavo pidiendo perras. No tienes huevos a tirarte. Una y otra vez, en días distintos. La primera noche, mientras yo bebía cerveza, me corrigieron el trago hacia arriba, a la ginebra. Yo llevaba años usando el alcohol para bajarme las noches sin dormir, y ellos lo sabían porque yo lo estaba contando en directo, y lo que hicieron fue subir la graduación. Y empujaban en las dos direcciones a la vez: uno escribía que llamaran a Marta y otro, la misma tarde, que yo no tenía huevos a llamarla; cuando yo hablaba de ella, que Marta me odiaba, que no existía para ella. Si alguien quiere saber cómo se mantiene a un maníaco encendido doce días seguidos, que lea aquellas dos semanas. Es un manual.

Y hay una cosa que ya no se puede leer sin que se te caiga el alma. Yo había publicado allí, por mi cuenta, dónde iba a estar tres días después: un retiro en el monte, con gente, con el nombre de la finca y del pueblo, pidiendo que no lla-

maran allí. Un retiro de plantas al que, con mi diagnóstico, no debería haber ido jamás, pero que al menos era gente, y monte, y horas sin pantalla. Durante tres días aquello fue el chiste del grupo. Y la víspera uno lo dio por muerto con cuatro palabras, y a las cuatro horas otro escribió: llama a un taxi y vete al hotel. Dos minutos después, otro pegó un enlace a una web de hoteles. Que si llegaba al hotel grabara vídeos de todo. Que me atrincherara en la habitación. El día del retiro fue el día de la policía en la puerta.

Y ahora la parte que me cuesta más, que es la suya. De aquellas dos semanas, nueve días son un hombre en brote hablando de la mujer a la que quería, delante de desconocidos, a borbotones. Que era legal. Que nunca fue la siguiente, que era ELLA, así, en mayúsculas. Que no era el puerto: que era el océano. Que era mi alma hermana. Y cuando alguno se puso a hacer chistes con su nombre y con su cuerpo, salté a defenderla, y ahí está escrito. Y ahí está también, del mismo hombre y de los mismos días, una frase que leo con un nudo: que yo no iba a acosar a Marta. Y ahí está lo otro, que también es del mismo hombre: que si alguien se animaba a llamarla y explicárselo todo; que quién era el primero en llamarla; y su número, escrito por mí, tres veces. Las tres veces salieron de mi teclado. Y una frase del mismo día que retrata mejor que ninguna dónde estaba yo: que estaría a una llamada de teléfono de encerrarme de por vida. Lo sabía. Lo escribí. Y seguí.

Y luego llegó aquella noche, y la cuento como fue. Me bebí una botella entera, y hay gente de aquel grupo que lo dejó escrito por su cuenta, preguntándome cómo iba la botella, así que ni siquiera es memoria mía. Con eso dentro y con el brote a plena potencia, la llamé. Y la llamé otra vez. Y otra. Y en algún punto de aquella madrugada se me fue la cabeza del todo y empecé a grabar a saco. Horas de audios, con la voz rota, tomada por el alcohol duro y por la locura. Amenazas de muerte brutales, aberraciones que mi cabeza iba fabricando con el aplomo del que se cree que le está contando la verdad al mundo entero. Dije que le cortarían la columna con unas tijeras de podar. Publiqué sus datos. Y los míos. Y en un momento, después de horas de audios, uno de ellos escribió: bueno, ya la has amenazado. Y yo contesté en ese mismo minuto, en cuatro mensajes seguidos: bah. Era una broma. Un troleo. Y dos minutos más tarde estaba subiendo otro audio. Lo cuento porque es exactamente lo que había dentro de mi cabeza: yo creía que estaba dando un espectáculo a una sala, actuando para una galería que me aplaudía. Y esa misma noche, en la misma sala, compartí fotos nuestras de los años buenos, con el orgullo del que enseña lo suyo, y

hubo quien contestó que era muy fea. Salté como si me hubieran insultado a mí, y le contesté con un audio, con toda la chulería que me sale en los brotes: que Marta era la mujer más guapa que había conocido, la más guapa que verían sus ojos y la más guapa de todo el universo y de la multidimensión. En la misma noche en que estaba diciendo lo otro.

Alguien de aquel grupo le hizo llegar los audios a Marta. Eso es lo que le llegó, y no lo voy a rebajar ni una coma, porque lo que le llegó es verdad y el miedo que sintió es verdad. Lo que hay que entender de aquellos audios no los disculpa, solo los explica: lo que salió por mi boca no era un plan ni un deseo. Era el material que mi cabeza tenía a mano. Y mi cabeza llevaba veinticinco años metida en internet, viendo y leyendo todo el horror que se puede ver y leer ahí dentro. Cuando a un cerebro así se le quita el freno con alcohol y psicosis, coge lo más terrible que tiene almacenado y lo escupe. Por eso, cuando los escuché después, no reconocí nada. Ni una frase. No era mi vocabulario. Era la alcantarilla en la que llevaba veinticinco años nadando, saliendo por una boca sin freno. Nada de aquello iba a ninguna parte, y no fue a ninguna parte. Pero le llegó. Y eso es lo que no puedo arreglar.

Al día siguiente el hotel llamó a seguridad, seguridad no pudo sacarme de la habitación, y llamaron a la policía; ellos lo iban retransmitiendo en la sala, como quien narra un partido: que había llamado el personal del hotel, que había un policía delante de la puerta, que la poli estaba ya dentro de la habitación, y uno proponiendo, cuando ya era completamente redundante, que alguien llamara al hotel para avisar de que el de dentro estaba brotado.

A media tarde entraron. Y esta parte no la cuento de memoria, porque de memoria no tengo nada: el móvil se quedó grabando encima de la mesa y la grabación está ahí, treinta y dos minutos que he puesto unas cuantas veces con la sensación de estar oyendo a un desconocido que usa mi voz. Va tal cual, con lo que se oye.

Lo primero que se oye es Bach, a todo volumen en el portátil, y por encima de Bach la puerta y dos voces nuevas. Yo estaba en la cama, desnudo del todo, tapado hasta arriba con la sábana y la colcha y con la cabeza fuera, y no me moví.

—¿Cómo está usted? —dice una de las voces.

—Soy el Mesías.

Lo dije así, sin levantar la voz y sin ninguna prisa, como quien da un dato administrativo. Y ellos siguieron a lo suyo, que es lo que más me pasma de toda la

grabación: dos personas haciendo su trabajo con una decencia que yo no me esperaba.

—¿Tiene antecedentes psiquiátricos?

—Soy trillonario.

Y detrás de eso, en la misma ráfaga, que la madre de no sé quién era la reina, que tenían que entender lo que estaba pasando en el mundo aquellos días, y una frase que me persigue porque es la única de las treinta y dos minutos que tiene forma de argumento jurídico.

—Estoy borracho de amor. No de drogas.

En algún momento me preguntan por las normas. Las de la casa, las del hotel, las que llevaba dos días saltándome sin enterarme de que existían. Y aquí está lo que de verdad me interesa de toda esta historia.

—¿Qué normas? No ha tocado a Marta.

Eso dije. Delante de la policía. En tercera persona, como si hablara de otro. Y es que hablaba de otro: en aquel minuto había en mi cabeza un hombre del que yo daba cuenta a los agentes, un tercero al que yo defendía de un cargo que nadie le había formulado todavía, mientras en el teléfono que estaba grabando había cuarenta audios diciendo lo que decían. Las dos cosas en el mismo cuerpo, en el mismo día y con la misma voz. Y una cosa pequeña que también guardo, porque retrata el estado mejor que ninguna otra: la agente que entró primero tenía un nombre compuesto de los de toda la vida, y a los pocos minutos yo ya la estaba llamando por el diminutivo, con la confianza del que cree que ha venido todo el mundo a su fiesta.

Me sacaron delirando, seguro mientras bajábamos de que todo aquello era parte de un plan mayor que solo yo estaba en condiciones de entender. Del trayecto no me queda nada. Me queda el despertar: una cama en la que no podía moverme, el sabor a moneda vieja esperándome en la boca, y una certeza que ya venía desde dentro del bajón, la de haber hecho esta vez algo que no se arreglaba pagando cuotas cada mes. Y acerté.

Me llevaron al hospital del sur, porque en el del norte no había camas, y allí me entrevistó el juez. No en una sala ni con una toga: en un despacho prestado, con un portátil apoyado en una mesa y una cara dentro de un rectángulo en la pantalla, y un médico a mi lado hasta que dejó de estar. Eso es un internamiento involuntario visto desde dentro, y hay que llamarlo por su nombre: un trámite que acaba dando por bueno el relato del sistema sanitario y casi nunca el del paciente, y que termina con una persona a la que se le suspenden los derechos ci-

viles por un tiempo que nadie le dice. A mí me dejaron allí solo. Cuando vi que no volvía nadie, minimicé la videollamada, entré en mi correo y copié en un pósit los teléfonos a los que quería llamar durante el ingreso y que no me sabía de memoria. Escondí el papel en el calzoncillo. Luego me serví un chupito de gel hidroalcohólico en uno de esos vasitos de papel que hay en las plantas, con la desesperación que tiene un alcohólico en abstinencia, y me lo metí de un trago. Pedí llamar por teléfono, dije que era a mi novia, y llamé a Marta. Le dije: hola, Marta, te llamo desde el hospital. Me colgó al oír mi voz. Y no se lo reprocho, sabiendo lo que había en su lado, que también está medido: una voz que se ha asociado a una amenaza no llega al cerebro como una voz, llega como la amenaza, por un camino corto que dispara el miedo antes de que la corteza haya entendido las palabras. Colgar, en ese punto, no es una decisión. Es un reflejo. La palabra hospital iba por el camino largo y llegó cuando el teléfono ya estaba colgado. Después llamé a Jordi, amigo del pueblo y de toda la vida, y me contó que acababa de perder a alguien de su casa, de golpe. Me vine abajo del todo, con mi padre encima y con la mujer del segundo ingreso encima, me puse agresivo con un enfermero que intentó hacerme algo físicamente, no recuerdo el qué, y me contuvieron. Aquella vez con motivos de sobra. A los siete días me trasladaron al hospital del norte, el de mi historia clínica. El informe de alta dice descompensación maníaca con sintomatología psicótica, y en antecedentes tóxicos pone que mi madre refería un aumento del consumo de alcohol las últimas semanas, y que el paciente lo negaba pese a la confrontación. Ese es el hombre que grabó aquellos audios: uno al que ocho días después había que atar a una cama, y que negaba haber bebido con las botellas todavía en la habitación.

Y en este capítulo, que es el de lo peor que he hecho nunca, toca explicar cómo es un brote por dentro, porque lo que viene detrás se sostiene entero sobre la idea de que aquello fue una elección mía. Primero se va el sueño, que ya está contado; después se acelera el pensamiento, y la sensación no es de enfermedad, es de lucidez; luego se desconecta el freno, el que evalúa consecuencias, que es lo que ya expliqué. Y hay algo que la gente no sabe de la manía, porque se la imagina como euforia: una de cada tres, más o menos, es irritable y hostil, y la hostilidad verbal es un síntoma tan de manual como el no dormir. La agresión física, en cambio, es rara, y cuando aparece va casi siempre contra uno mismo. Lo que salió de aquella habitación fue lo primero, en su forma más pura. Mientras eso dura, el que lo padece no tiene acceso a la herramienta que sirve para valorar lo que hace; no la usa mal: no la tiene delante. De ahí que el

derecho penal recoja como eximente la anomalía psíquica que impide comprender lo que uno está haciendo. Y de ahí que a la frase de siempre, pero lo hiciste tú, no se le pueda contestar ni un sí ni un no. Se le contesta esto: lo hizo mi cuerpo, con mi voz y con mi teléfono, a las órdenes de un cerebro que aquellos días no era el que soy. Y luego está la parte que sí me pertenece y que asumo: llevaba meses sin tratamiento, bebía, dormía mal y me pasé por encima todos los avisos. Ninguna de esas cosas provoca un brote por sí sola, y todas juntas lo vuelven más probable. El episodio no lo elegí yo. Lo que elegí, muchas veces y durante años, fue no ponerle todas las barreras que podía haberle puesto. Ahí está la línea y no me muevo de ella: de lo que hice en psicosis no respondo, porque allí dentro no había nadie en condiciones de responder. De lo que hago hoy respondo entero.

El grupo siguió sin mí diecisiete días más, comentando mi ingreso, discutiendo en abierto si estaba ingresado o me lo inventaba, cuántos ingresos llevaba. Y dos días después de que me sacaran del hotel, uno de ellos escribió la única frase sensata de aquellas tres semanas: que el grupo entero estaba manchado, que llevaban días animando al mesías a hacer locuras. Yo lo exporté y lo borré. La prueba de lo que hicieron los demás la guardó el único que salía mal en ella.

Capítulo 36 · El perdón de Lidia

Salí de aquella planta y en el buzón me esperaban dos denuncias. Una era de Lidia, por lo que había hecho en redes aquel invierno. La otra era de Marta, por los audios. Y detrás vino la peor depresión pospsicótica que había tenido hasta la fecha, que quien no haya pasado por una no se la imagina: no va de estar triste, va de que se apaga la corriente general. Otra vez el salón de mi madre, otra vez sin ser capaz de cruzar el portal, y con una sola ventana al exterior, que era la pantalla del móvil. Por esa ventana se metieron ellos. Los de aquella sala: privados desde cuentas sin foto, trozos de mis audios convertidos en memes con las risas encima, puto bipolar, puto loco, haz un favor al mundo. Hubo uno, más documentado que el resto, que me escribió que me suicidara igual que mi padre. Y las llamadas de madrugada, con número oculto, sonando en el salón de mi madre para soltar la misma instrucción y colgarse entre carcajadas. Siempre disparaban con lo mismo: mi enfermedad. No me daban por algo que yo hubiera hecho; me daban por lo que yo era. Y no me marché de allí, porque el que vive en el pozo necesita saber cuánto lo odian hoy, igual que uno se aprieta un diente roto para comprobar si sigue doliendo. Cada noche entraba a leer mi propia lapidación.

Y al mismo tiempo, en ese mismo teléfono y en esa misma semana, había cuatro mujeres haciendo conmigo cuatro cosas distintas. Mi hermana montaba la defensa desde dentro: que buscara los audios con amenazas que decían haber aportado, y de madrugada los dos límites que me hacían falta y que yo no quería oír, que desoyendo a los médicos no iba a funcionar nada y que aquello no era una cárcel sino un proceso de rehabilitación. No estás en la cárcel. Me lo tuvo que poner por escrito mi hermana, porque desde dentro yo no era capaz de distinguir una cosa de la otra. Raquel me mandaba canciones, un día detrás de otro, sin preguntarme nada, y una sola frase sería que valía más que el repertorio entero: que a eso se refería ella cuando me pedía que aprendiera a reconocerme antes de la manía. Detección de pródromos, en boca de una mujer que no había estudiado medicina, tres años antes de que me lo explicara ningún profe-

sional. Judit estaba perdonándose, que aquello no era yo y se veía clarísimo, y dos horas más tarde llegaba la parte que no era perdón sino factura: que ella sabía perfectamente lo que había, y que yo podía haberme apoyado en ella en lugar de apartarla. Y mi madre me escribía desde urgencias, con la vía puesta en el brazo, para interesarse por cómo estaba yo. Y aquel hombre, esas mismas semanas, andaba convencido de que no lo sostenía nadie.

La abogada opinó que no convenía contarle a Lidia de dónde había salido todo aquello: que pruebas no había, que no tocaba. Mi hermana la llamó igualmente. Lidia no le cogió el teléfono, así que le dejó un audio contándole lo que había pasado. Lidia lo escuchó. Y lo que volvió tres días después, por boca de mi hermana, es lo mejor que me dijeron en todo aquel año: que no entendía por qué no me apartaba un rato de allí y me ponía a recuperar el autodomínio, y que como siguiera echando leña acabaría quemándose otra vez. Eso dijo la mujer que me había denunciado, con todo el derecho del mundo a no volver a pronunciar mi nombre. Yo tardé dos años y medio en apartarme. Y me quemé otra vez, exactamente como ella había anunciado.

Y entonces Lidia tuvo un sueño. Hay que decir quién era para entender el tamaño de eso: nihilista, estudiante de filosofía, convencida de que nada de esto significa nada. Algo se le movió por dentro después de un viaje, en un proceso que venía del sufrimiento que había pasado conmigo, y la nihilista acabó creyente. Y en aquel sueño la Virgen le dijo que yo no era malo, que estaba malo. Que era bueno. Que tenía que perdonarme. Ella seguía en un grupo en el que yo también estaba; le pedí perdón y le expliqué que no había sido yo, que aquello no lo hice a propósito. Me perdonó y retiró la denuncia. Más de un año después le escribí para darle las gracias por haber sido comprensiva con mi trastorno y para contarle que el tratamiento iba bien, y me contestó sin un reproche y sin ponerme una sola condición: que le había costado un mundo perdonarme, pero que Dios la había ayudado, y que sin Él no cree que hubiera podido. Yo llevo años queriendo que la gente me entienda. Ella hizo algo bastante más difícil: perdonarme sin haberme entendido del todo. Aquel perdón no le gustó a todo el mundo. Alguien que andaba cerca de ella me llamó por videollamada estando yo en plena psicosis, sabiendo de sobra que yo publicaba todo lo que me entraba por el teléfono, y en cuanto lo publiqué me demandó por lo civil por su imagen. Por lo civil, donde la eximente no existe: allí yo no era un enfermo en brote, era un ciudadano lúcido difundiendo imágenes por pura maldad. Me costó lo que no tenía en abogados y una disculpa firmada en un idioma que no era el

mío, en la que el que había caído en la trampa le pedía perdón por escrito al que se la había puesto.

Esto con Marta no pasó. Marta llegó hasta el final, hasta que hubo sentencia. Y no se lo reprocho, porque sé lo que le había caído encima por el camino y el que se lo provocó fui yo: a ella también la llamaron los de aquel grupo, con los datos que yo mismo había publicado estando brotado, y con eso encima sostener el procedimiento hasta el final es lo que habría hecho cualquiera que solo quiere que aquello se termine. Lo que se me quedó clavado fue una pregunta. En la primera declaración su abogado me preguntó si yo había maltratado a mi pareja, y la jueza dejó por escrito que la pregunta no procedía. Con eso estuve rumiando dos años. Dos años grabándome audios de noche en un grupo privado donde no había nadie más que yo, hablándole horas enteras a una Marta que no estaba, contestándole lo que en aquella sala no me dejaron contestar. A eso se dedicaba el hombre de la cama plegable cuando se apagaba la luz. A contestarle.

Y aquellos audios acabaron en un juzgado para que alguien respondiera a una única pregunta: si aquel hombre podía gobernarse o no. La respondió un forense en un folio, y el folio se quedó dentro del juzgado. Los audios no. Y un audio de un hombre en psicosis, escuchado sin el diagnóstico al lado, no informa de ninguna enfermedad: lo que hace es fabricar un personaje. El resto lo pone la repetición, que se lleva estudiando cerca de un siglo: en cada boca la historia se acorta, se van cayendo los detalles que no encajan con lo que ya cree el que escucha, y lo primero que se cae siempre es el contexto. Para eso no hace falta que mienta nadie en ningún eslabón. Basta con contarlos tres veces, y cuando unos cuantos ya han decidido, al siguiente le sale más barato fiarse de lo decidido que ir a mirar por su cuenta. Un solo dato en contra rompe todo eso, y ese dato no llegó nunca, porque el único que podía darlo estaba atado a una cama, o en una plegable, o hablándole de noche a una ausente. Y hubo quien se adelantó: aquella gente publicó una nota explicando que el responsable de todo lo que salía de allí era yo. Una coartada, un mes después de mi cuarto ingreso.

Y en los últimos meses de aquel año apareció alguien que todavía no he contado. Se llamaba Nerea. Nos habíamos conocido años atrás y yo la había dejado plantada, un plantón del que no me acuerdo, y aquel otoño me escribió un hola alargado y a los siete minutos me pasó la factura con retranca: que si ya no era un gilipollas y si ya no dejaba a la gente tirada. Le contesté lo que en su momento no habría sabido decir: que en aquella época mi trastorno bipolar no esta-

ba medicado. Nerea llevaba la vida atada con alambres y la sostenía con una dignidad que yo no había visto nunca: un trabajo mal pagado y niños a su cargo. Y aun así me hizo sitio. A las cinco semanas hizo lo que no supo hacer conmigo nadie más en este libro: decirme que me quería mucho, pero que si volvía a las drogas ella no iba a estar; y veintitrés minutos más tarde, para que aquello no sonara a amenaza, que me quería en su vida y que yo ya sabía cómo era su vida. Y en invierno: que estar molesta conmigo no significaba quererme menos; que me quería, pero que se quería más a sí misma. Aquel otoño llegó Kira, la gata carey, y aquel invierno operaron a mi madre de la rodilla, y la que crió a la cachorra en su casa todos aquellos meses fue Nerea. Hasta la manía de meterse debajo de la colcha la aprendió allí. Y yo cuidé de mi madre, la llevaba al baño, le pinchaba la heparina. Cumplí.

Y la perdí por no coger el coche un cuarto de hora. La demanda se arrastró todo aquel año; vendí la moto para pagar abogados y el alcohol volvió por la puerta de atrás, una cerveza para poder leer cada escrito. Yo no empecé a beber con nadie. Empecé a beber con el juzgado. Vivíamos en dos pueblos del Vallès separados por un cuarto de hora largo de carretera; la que tenía todas las razones para quedarse quieta era ella, y se movía; el que lo tenía todo a favor era yo, y sacarme de casa costaba cada vez más. Aquello no era desamor: era la agorafobia y la depresión de aquel año convirtiendo quince minutos de carretera en una distancia imposible. Desde fuera no se ve ninguna enfermedad. Desde fuera se ve a un tío que no aparece. Ella me lo dijo con todas las letras: que en mi horario ella no estaba contemplada; que siempre era lo que yo podía, y muchas veces lo que yo quería; que se acabaron las migajitas. Y había vuelto a aparecer una mujer de antes, de la que hablo donde toca, y el tiempo que no le daba a Nerea se lo estaba dando, delante de sus narices, a otro sitio. Una mañana de aquel final de verano le escribí que regular, que había tenido muchas pesadillas, y cinco veces seguidas que no quería perderla, y en medio, sin venir a cuento, que si sabía que el día anterior había estado reunido por videollamada con gente que tenía lo mismo que yo. Contestó a eso y no a lo otro. En diecisiete minutos se metieron en la conversación las dos cosas que iban a decidir los años siguientes: la mujer que estaba a punto de perder y la asociación que acabaría sosteniéndome. Con Nerea pasó lo mismo que con Judit, y lo mismo que antes con Lidia: no las perdí porque dejara de quererlas. Las perdí porque tenía el corazón metido en un juzgado y en un salón a oscuras, hablándole a Marta. Migajitas.

PARTE V • LA CAÍDA

Capítulo 37 · La tregua

El año siguiente al del hotel fue el más tranquilo de los últimos diez, y es justo lo que a la gente le cuesta creerse: que entre dos catástrofes de este libro cabe un año entero sin brote, sin ambulancia y sin una mala palabra con nadie. Un año en el que mi madre me pidió que no cogiera el coche porque llevaba demasiada medicación encima y yo le contesté por escrito que tenía razón. Acertadamente, escribí. Esa misma frase, tres años antes, habría terminado en un portazo. Aquel adverbio mide lo que había cambiado mejor que cualquier informe, y lo que había cambiado se llama eutimia.

La eutimia es el ánimo normal de un bipolar, el tramo de en medio, sin manía arriba y sin depresión abajo. No significa felicidad y tampoco significa salud: significa que la enfermedad no va al volante. Es una tregua, y las treguas se sostienen con cosas nada épicas: la pastilla y media de la mañana y las dos de la noche, dormir siempre las mismas horas, comer siempre a las mismas horas, no beber, tener un sitio al que ir por la mañana y alguien a quien contarle el día. Lo de los ritmos sociales ya está explicado, y cuando se rompen (un vuelo largo, una ruptura, un juicio) el episodio viene detrás. Todo eso lo tenía yo aquel año. Lo que no tenía era casi cualquier otra cosa, y ahí está la trampa que nadie te cuenta: en cuanto la enfermedad suelta el volante, el que se sienta a conducir es un hombre que lleva diez años sin conducir, con la calle clausurada por la agorafobia, con ciento treinta kilos encima y con una lista de gente perdida más larga que la de la gente que le queda. Estar bien, con esta enfermedad, consiste en tener por delante la reconstrucción entera. Y la reconstrucción no la hace ninguna pastilla.

La hice yo, en el salón de mi madre, con dos procedimientos todavía abiertos por encima de la cabeza y con la deuda que había dejado el año de la trieza, y que pagué solo, porque los préstamos los había firmado yo aunque el consumo hubiera sido de más de uno. Cuatro años pagando. El primer mes abrí el extracto todos los días, con la vigilancia que se le dedica a una herida. Luego descubrí que el trabajo ayudaba: mientras le resolvía a alguien su problema, a mi cabeza

no le quedaban ciclos libres para contar plazos. Era soporte técnico; el que contesta cuando algo se ha roto. No era el trabajo que habría elegido, pero traía algo con lo que yo no contaba: un problema concreto, de una persona concreta, que llamaba con voz de necesitar ayuda y colgaba con voz de no necesitarla ya. O funcionaba o no funcionaba, y para un tío cuya vida entera era ambigua aquello era casi un tratamiento. Pagar mes a mes durante cuatro años no tiene nada de gesta. Es un ejercicio de rendición: admitir que hay consecuencias que no se marchan solas y que lo único que está en tu mano es no dejar de pagar.

Y en aquel año tranquilo hice lo que hace cualquiera al descubrir que se ha quedado sin nadie: ponerme a llamar a puertas viejas. Una de ellas era la de Nuria. Y esto conviene decirlo claro, porque se ha contado del revés muchas veces: Nuria no volvió. La busqué yo.

Para entender lo que era Nuria cuando abrió aquella puerta hay que mirar a los de alrededor. Sus amigos de siempre no la dejaron tirada: maduraron, que no es lo mismo aunque desde dentro se parezca bastante. Yo mismo le había enredado su mundo con el mío en el año del sofá, cuando le presenté en su cumpleaños a lo mejor que tenía. Y uno a uno, los de aquel grupo fueron encontrando su salida: una pareja, un trabajo, unos críos, una vida que avanza. Nuria se quedó donde estaba mientras los demás se movían. Tenía sus propias razones y su propia herida, y no son más para contarlas. Tampoco lo pongo como reproche: yo me he pasado años haciendo cosas parecidas para no mirar de frente lo que tenía delante. Lo pongo porque a todos los que se movieron los despachaba con la misma palabra. La habían abandonado. De las salidas de los otros hablaba con sorna, como quien comenta una rendición, y lo que estaba describiendo sin darse cuenta era lo que a ella se le había ido escapando. Yo escuché uno por uno aquellos comentarios y miré hacia otro lado, porque necesitaba compañía. Y la regla es vieja y yo me la sabía: el que habla mal de otros a sus espaldas delante de ti, algún día hablará mal de ti a las tuyas. Abandono. La misma palabra que años después iba a ponerme a mí.

Por entonces algo se le había movido, y en esas estaba cuando le escribí, sin esperarme ni de lejos lo que vino. Aquello se reactivó con una fuerza que yo no había calculado, y hay que decir qué venía dentro de esa fuerza, porque el final ha teñido el principio y el principio fue otra cosa: Nuria me dio comprensión sin límite. Me dio cariño, me dio cuidados y me dio las llaves de su casa. Bajaba a por pan, huevos, tomates y leche para prepararme el desayuno. Estuvo pendien-

te de mí en un tramo en el que yo no estaba pendiente de nadie. Puso toda la carne en el asador, y yo, en aquel momento, lo necesitaba.

Y ahora la parte en la que salgo mal. Todo aquello me alejó de Nerea, y no por casualidad: me alejé porque elegí. Con Nerea yo no estaba bien: seguía en pleno duelo por Marta, grabando audios de madrugada sobre una historia terminada años atrás, y no ponía en aquella relación ni la mitad de lo que había que poner. Un día de aquel otoño ella me escribió las tres cosas en las que debía centrarme, gimnasio, universidad y trabajo, y media hora más tarde lo que necesitaba de mí, sin ambigüedades: que estuviera pendiente sin obsesionarme, que supiera que existía, que no desapareciera, que fuera capaz de escucharle un audio cuando me lo mandaba. Y aquella misma mañana me escribió lo más bonito que me ha escrito nadie: que yo había vuelto a aparecer en su vida de una manera tan inesperada que parecía mentira, y que en muy poco tiempo formaba ya parte de su pequeña familia. El elogio, el plan y el ultimátum, todo el mismo día. Y ahí es donde Nuria hizo lo suyo, que consistió en no reprocharme nada: comprensión sin condiciones justo en el minuto en que la otra puerta me estaba pidiendo cuentas. Me quedé con la que no pedía cuentas y dejé de asomarme a la que sí. Un cerebro que viene de donde venía el mío tira siempre hacia donde no le piden cuentas. Y con Nerea aquello no fue justo.

Nuria quería una relación, y yo no podía dársela, y no por lo que parece. Nunca la vi como pareja: no fue una decisión, fue una ausencia, y las ausencias no se explican, se describen. A mí me han enamorado siempre las mujeres con las que se puede hablar hasta las cuatro de la mañana de lo que sea, las que tienen un mundo dentro al que uno se asoma. Con Nuria me reía como con poca gente; lo que nunca hubo fue un sitio al que asomarse, y sin eso, en un hombre fabricado como yo, no arranca nada. Ella me lo dijo muchas veces, y no en broma: que seríamos la pareja perfecta, que cómo no lo veía. Aquel deseo era real y era suyo. Y aquí la eutimia deja de ser una palabra y se convierte en la prueba más limpia que tengo: estando en eutimia yo no la he deseado jamás. Ni una sola vez en doce años. La deseé en el año del sofá, y la deseé de verdad, pero aquel deseo iba montado encima de una hipomanía y se apagó con ella; sin episodio no había nada de lo otro. Volvió, la tuve delante meses enteros, con todas las facilidades imaginables, y no quise. Ni relación ni cama. Se lo dije de mil maneras distintas y todas le sonaron a rechazo personal, cuando lo que yo le estaba describiendo era cómo estoy hecho.

Y había otra razón, que explica este tramo mejor que ninguna. Antes que Nuria había vuelto Raquel, y el orden importa porque se ha contado al revés durante años: la que aquel año me sacó otra vez de casa hacia los sitios de aquella comunidad de la que yo me había ido fue Raquel. Cuando Nuria reapareció yo ya estaba dentro de nuevo, y ya no quería nada de lo que había estado predicando durante una década. Y aun así hice lo que llevo haciendo desde crío, juntar a todo el mundo con todo el mundo, como si una casa llena fuera lo mismo que una casa: puse a Nuria y a Raquel la una frente a la otra y dije mira, esta es esta y esta es la otra. Y a Nuria le dije lo que pensaba sinceramente, que allí dentro no la iba a juzgar nadie, que haría amigos, que igual conocía a alguien. Y se metió, claro. Solo que a quien quería era a mí. Así que entraba con entusiasmo en un mundo del que yo salía con alivio, y ese mundo era justamente el que ella quería compartir conmigo. Caminábamos en direcciones contrarias por el mismo pasillo, y de eso no tenía la culpa nadie.

El último día de aquel año lo cuento entero porque tiene las dos cosas. Por la mañana estuve hablando con Nerea. Habíamos quedado en vernos y yo empecé a mover la hora, porque mi madre me había metido caña con el plan de la comida, y le propuse retrasarlo. Lo que vino después duró nueve minutos y lo pongo como sonó, que es como hay que ponerlo.

—Lo siento. No va a poder ser: ese no era el plan. Gracias por demostrarme cuál es mi lugar.

—Podemos hacerlo de otra manera. Yo me adapto.

—No he visto nada que no hubiera visto ya. Tu madre vuelve a ganar. Se acaba este año de mierda.

—El que viene será mejor.

—Para mí sí. Para ti no lo sé.

Nueve minutos, y ella lo tenía visto mucho antes que yo. Y esa noche Nuria me llevó a cenar con los suyos. Me presentaron como el amigo de Nuria y me hicieron un hueco en la mesa sin preguntar quién era yo, y tenía todo el sentido del mundo: llevábamos meses siendo una pareja rara y platónica, sin vida sexual y pareja en todo lo demás, los fines de semana, las series, las comidas, los planes. Desde su lógica aquello era lo natural; desde la mía, un sitio en el que no sabía qué estaba haciendo. Los dos teníamos razón desde donde mirábamos. Ya de vuelta en su piso, se me tensó algo por dentro. Necesitaba salirme de aquella dinámica y no me quedaba energía para levantar otra, y aquellas dos

eran el único hilo que me sujetaba a algo parecido a una vida social. Así que me quedé. Y Nuria siguió esperando.

Capítulo 38 • La línea

Rota ya mi historia con Nerea, Nuria parecía haber asumido que aquel hombre hundido y medicado no quería acostarse con ella. Y ahora toca ser honesto con lo que yo iba a buscar a su casa, que no era sexo. Era cariño. Estaba roto, con la agorafobia comiéndose la calle y con el juzgado colgando del techo, y lo único que me hacía falta en el mundo era que alguien me cuidase un rato. Así que me agarré a la única fuente que quedaba abierta: una mujer que me quería y me deseaba, y que estaba deseando darme justo aquello que yo no le pedía.

La línea la había puesto yo, en voz alta y sin dejarme una palabra dentro. Ni relación con ella, ni seria, ni sin etiquetas, ni nada a medio camino. Ni sexo. Ni volver a lo otro, a las prácticas de mi vida anterior, las del collar, que había soltado con alivio y que no pensaba recuperar con ella ni con nadie, por motivos que este libro ya ha explicado. Se lo solté tal cual: que del año del sofá para acá las cosas habían cambiado, que yo estaba mal, medicado y recién salido de una relación, y que aquello, sencillamente, ya no iba a ser. Más claro, agua. Y la línea se cruzaba igual, y no la cruzaba yo.

De puertas adentro aquello iban siendo picos. Besos castos, de esos que no comprometen a nada y que a mí me comprometían a todo, porque eran la rendija por la que entraba lo demás. Y lo demás eran sus manos. Me manoseaba, me toqueteaba, porque le apetecía y porque quería. A mí me resultaba incómodo, y digo incómodo y no otra cosa. Y aquí quiero ser exacto, que esto lo he contado mal unas cuantas veces y en las dos direcciones. No hubo manos de noche ni nada que se le parezca. Hubo roces y caricias de día, de estar por casa, en cantidad mayor de la que yo quería. Y ahora lo que menos me favorece: nunca le dije que no. Nunca. No hubo ni una sola vez en que yo le soltara un oye, tía, no me toques, que no me gusta. No me sentí violentado, y no voy a escribir lo contrario porque sería mentira. Me sentí presionado, incómodo, empujado hacia un sitio en el que no quería estar. Con fuerzas me habría plantado en redondo. No las tenía. Decir que no consume energía, aunque no lo parezca, y yo entraba en aquella casa sin energía para nada.

Y venía repitiendo una cosa que yo no supe desmontar en todo aquel tiempo: que el que la tocaba a ella era yo, dormido, que le tocaba los pechos sin enterarme, y que por eso lo suyo no era más que devolvérmelo. Yo no la toqué nunca de forma voluntaria, ni dormido ni despierto. Lo que sé es el efecto: cualquier conversación arrancaba conmigo en números rojos, y desde ahí yo ya no encontraba la puerta de entrada. De una deuda inventada no sale un no. Me ha llevado años ver esa frase por lo que era, que no es una explicación sino una maniobra: el que iba a protestar empieza debiendo, y se ve obligado a negar algo (haberla tocado en sueños) en vez de poder afirmar algo (que no le apetece que le toquen). Y no creo que lo montara a mala fe: creo que no lo vio, igual que no vio otras tantas cosas que tenía delante de los ojos.

El nombre que yo he usado en mis peores momentos no es el correcto, y el que usaría un juzgado tampoco. Acoso no fue: esa palabra tiene un contenido preciso, y gastarla aquí sería estropeársela a gente que la necesita intacta. Y tampoco fue un pobre hombre indefenso frente a una depredadora, que es la caricatura contraria y es igual de falsa. Lo que hubo tiene un nombre menos vistoso y bastante más útil: una erosión. Erosionar no es golpear; es repetir la misma presión pequeña sobre el mismo punto durante el tiempo que haga falta, y ninguno de aquellos roces, por su cuenta, le habría dejado marca a un hombre entero. El daño está en la suma y en cómo estuviera el terreno. Y el terreno me toca explicarlo a mí, porque sostener un límite no es un rasgo del carácter sino una función, y en esta enfermedad esa función se desgasta por los dos extremos. Por abajo la desgastan el agotamiento y el aislamiento, y cuando la persona a la que habría que decirle que no resulta ser el único vínculo que te queda, el precio del no deja de ser social y se vuelve existencial. Un hombre sin pareja, sin calle y sin red, con una única casa a la que ir los fines de semana, no se juega esa casa por una mano en el muslo. Eso no es flojera de carácter: es una cuenta. Y por arriba la desgasta la hipomanía, y entonces uno no decide cruzar la raya que había pintado: deja de ver que la pintó. Yo he sido las dos figuras, y en el año que estoy contando me tocó primero la de abajo y unos meses después la de arriba. Y hay una mitad de la que ninguna explicación me libra: ella no leía el pensamiento. Un no dicho con la boca habría cambiado aquella situación, y yo no lo dije. Esa omisión es mía. Pequeña y verdadera.

Aquel fin de semana fuera, ya rozando la primavera, lo cuento completo, porque tuvo mucho más de bueno que de malo. Salió bien: comimos de maravilla, recorrimos el pueblo y estuvimos como llevábamos meses estando, de pare-

ja rara y platónica. Nos metimos desnudos en una bañera de hidromasaje bastante cursi y a mí me pareció estupendo: nadie me forzó y no tengo nada que reprocharle. Y hay algo más que hay que decir en voz alta: Nuria me estaba levantando del suelo una autoestima que andaba por los suelos. Me veía guapo, con un cuerpo que a mí me daba vergüenza; Nerea me había echado en cara que estaba engordando, sin saber lo que le hacen a un cuerpo el cortisol y la medicación, y Nuria me aceptaba tal cual y además le gustaba tal cual. Sería injusto no escribirlo. Lo otro fue distinto. Se empeñó en que hiciéramos una de aquellas cosas de mi vida anterior, de las que yo había dejado, y quería que se la hiciera yo, y siguió pidiéndomelo después de oírme decir que no, y lo dije varias veces, hasta que dije que sí. Ahí hubo un no. Dicho, explícito y repetido. Y hubo una insistencia que no paró con ese no, sino que siguió hasta que cedí, y no cedí en una tontería: cedí justo en el punto que yo había señalado como mío. Lo hice a disgusto, por puro desgaste, y salí de allí con la sensación de haberme traicionado. No le pongo etiqueta jurídica ni le atribuyo intención, porque no creo que pretendiera obligarme a nada. Lo que pasa es que a mí la insistencia me desarma: acabo cediendo para que aquello se detenga, y el que carga después con lo cedido soy yo. Aquel sí se lo sacó al cansancio y no al deseo, y por eso sirvió para lo contrario de lo que ella buscaba: allí Nuria entendió que yo no iba a quererla nunca de esa manera.

Y hubo otra cosa que me pidió con la misma insistencia, y va en párrafo aparte porque no tiene que ver con lo anterior ni con nada de lo que ella hiciera para ganarse la vida. Me pidió que participara en algo que habría supuesto incitarme a cometer un delito. No digo cuál, porque no hace falta. Me lo pidió sin rodeos, como se pide un favor de vecinos, y ahí sí me negué en redondo, y le expliqué por qué: porque me metía de cabeza en un lío del que después no iba a saber salir, y líos con la justicia ya tenía de sobra. Lo que me descolocó fue otra cosa: darme cuenta de que la puerta que yo había abierto para que ella hiciera amigos se había convertido en algo distinto, y de que yo, sin comerlo ni beberlo, podía acabar dando explicaciones por un asunto que no había puesto en marcha. Ahí se me erosionó la confianza. El patrón se repite en los tres casos: yo pongo el límite, ella empuja, y empuja, y empuja. Y cuando se construyó el relato de quién había hecho qué, la versión que sobrevivió fue la suya. Yo pasé a ser el depredador y ella la víctima. De todas las versiones desaparecieron mi negativa de aquel fin de semana y también mis cesiones, y me quedé sin el límite respetado y encima con la etiqueta puesta.

Dicho lo cual, tengo que romper una lanza por ella. Aquel invierno volví a ver a mi hija después de ocho años y medio, y Nuria me animó muchísimo. Se volcó en aquello. Yo, en pleno entusiasmo, llegué a proponerle que viniera a conocerla, y fue ella la que me paró los pies con buen criterio: que ni era el momento ni era el sitio. Se puso de mi lado en aquello, y durante meses también en lo de Marta, que no era poco. Lo que ya no me cuadra vino luego: un día le dio la vuelta al relato completo y pasó a mirarme como si yo hubiese sido un monstruo en aquella casa, retorciendo cosas que hasta entonces le habían parecido evidentes, y encima llegó a decirme que le había vendido una película. Lo que le conté fue la versión averiada que tenía yo por aquel entonces, y este libro trata a Marta con mucha más comprensión de la que tuve en aquel sofá.

Total, y sin trampas: ni ángel salvador ni monstruo. Nuria me hizo mucho bien primero y mucho daño después. Para ordenar eso uso la regla que le debo a Jordi y que atraviesa todo el libro: personas buenas y personas malas no hay; hay acciones buenas y acciones malas. Y en mi columna toca escribir esta: años más tarde, ya en pleno desbarajuste, grabé unos vídeos en los que conté de ella cosas falsas que la ponen en un lugar que no es el suyo. Por su parte jamás hubo la intención de hacerme un daño de ese tipo. Ella me quería a mí y punto. Y yo estaba tan roto que acababa haciendo con ella cosas que no me apetecía hacer, y no por falta de cariño, que cariño le tuve a espuertas, sino porque no la miraba de esa manera ni la había mirado nunca. Ahí está todo. Que se me hizo pesada es cierto y no lo retiro. Lo otro, lo que solté cuando peor estaba, no se sostiene: hay palabras demasiado pesadas para dejárselas caer a nadie encima, y yo sé bien cuánto pesan, que me han caído unas cuantas sin que detrás hubiera voluntad ninguna.

Capítulo 39 · El podcast

Hay un episodio del podcast que oí una sola vez y que no he vuelto a poner. Es el tercero, el último que edité, y lo edité igual que los dos anteriores: de madrugada, en el salón de mi madre, con los cascos puestos para no despertar a nadie, limpiando los silencios incómodos, igualando las voces, cortando las risas que se pisaban unas a otras y colocando al principio la sintonía que había compuesto yo mismo con un programa gratuito. Lo subí, y catorce días más tarde estaba fuera.

Pero antes de contar cómo me echaron hay que contar qué era aquello, porque visto desde fuera un programa de tres amigos hablando de cine parece una tontería de sobremesa y para mí no lo fue. El proyecto nació en el año tranquilo, en un sofá, entre series y sagas: divulgación de cine, de la de sentarse tres delante de un micrófono a explicar por qué una película es lo que es. La idea no fue mía y se la debo a quienes la tuvieron. Los otros dos ponían la voz y las ideas; yo ponía lo que sé hacer, que es el sonido, la edición, la música y la parte técnica de subir las cosas a donde haya que subirlas. Sin cobrar, por supuesto: allí no cobraba nadie. Fueron meses de curro, de reuniones, de noches delante de la pista de audio y de conversaciones larguísimas, y eso le dio a un tío que llevaba dos años sin pisar la calle justo lo que le faltaba: una rutina y un sitio. Un sitio donde lo que yo sabía hacer servía para algo. Y no se montó por interés de nadie: se montó porque nos apetecía estar cerca y porque nos lo pasábamos bien, que es el motivo por el que la gente hace las cosas normales. Cuando llegaron las grabaciones, aquel verano, yo ya iba de cabeza hacia la caída que cuento en el capítulo siguiente, y nos sentamos delante de los micrófonos un mes después de la peor bronca de mi vida, en un programa que sobre el papel iba a reconciliarnos. Sobre el papel. Durante aquellas semanas editar fue, sin exagerar, lo único que me sostenía en pie: la única cosa de mi vida que devolvía resultados si le echaba horas. También me la quitaron.

Cómo me echaron se cuenta rápido, porque no hubo nada que contar. Ni una conversación, ni una llamada, ni un mensaje diciendo hasta aquí hemos llegado.

Lo decidieron los otros dos, y cómo llegaron hasta esa decisión es asunto suyo y yo no lo sé. En el archivo de aquel mes no queda ni una línea: ni la conversación donde se decidió, ni el instante en que me enteré, ni lo que dije yo aquel día. Queda el rastro, y el rastro dura meses. A las pocas semanas le escribo a mi hermana que ando de bajona porque el programa ha seguido adelante sin mí, y yo lo miraba desde la acera como se mira una casa en la que uno estuvo viviendo. Algo después, en mitad de una discusión, se me escapa la única frase que dice cómo lo estaba viviendo por dentro: que no sé qué ha visto ella ni qué he montado yo en ese mes. Y la contestación arranca dando por hecho algo que yo no sabía que se daba por hecho: que aquello no iba solo de ese mes. Ya en otoño, con todo lo demás encima, se lo resumo a mi hermana en una pregunta que sigo sin poder contestarme: si de verdad, en serio, ha sido todo por un puto podcast. Y en invierno el borrado deja de ser una interpretación mía para convertirse en una frase con sujeto y verbo: que estoy bloqueado en la cuenta del programa.

Porque no se quedaron en echarme. Los episodios en los que yo salía se borraron, y se volvieron a grabar exactamente con los mismos temas, sin mí, y se publicaron de nuevo como si la versión anterior jamás hubiera existido. Y esto, como historiador frustrado que soy, lo reconozco a la primera: en la Roma imperial se acostumbraba a borrar de los registros al emperador caído en desgracia, picarle el nombre de las inscripciones, fundir sus estatuas y echar su cuerpo al Tíber para que no quedase memoria de que hubiera existido. *Damnatio memoriae*, lo llaman los libros. A mí me borraron el trabajo como si nunca lo hubiera hecho. Con un detalle que le quita hasta la grandeza al asunto: el programa siguió publicándose con mi sintonía dentro y sin mi nombre.

Y a eso hay que ponerle el nombre exacto, que no es hipocresía, porque con hipocresía no se explica casi nada. Se llama estigma de cortesía, y lo describió Goffman hace sesenta años en el libro donde está descrito casi todo lo que sale en este capítulo: el estigma se contagia. El que anda al lado del marcado recibe una porción de la marca, y la recibe por el mero hecho de seguir allí, sin haber hecho nada. Eso tiene una consecuencia que no es de mala gente, sino de gente corriente: defender al señalado sale caro. Cuesta reputación, cuesta amigos, cuesta que te miren con la misma cara de antes. Y en una comunidad chica como aquella, donde todo el mundo se conoce con dos intermediarios de por medio y donde existen redes de mujeres cuya función es avisar de los hombres peligrosos, redes que hacen falta y que salvan a mujeres de verdad, colocarse al

lado de un hombre sobre el que ha circulado un aviso es meterse en la lista. Por eso no bajó nadie a recogerme cuando me caí. No porque fueran crueles, sino porque seguir conmigo en el programa, con mi nombre en los créditos y mi música en la cabecera, era llevar mi marca encima. Y eso se hace sin decidirlo, en piecitas que van solas: no es una expulsión, es que el proyecto tomó otro rumbo; la responsabilidad se reparte entre dos hasta que no es de nadie; y sobre todo al otro se le recoloca en una categoría donde el cuidado ya no se aplica. En el relato de aquel verano yo había dejado de ser una persona: era un asunto. A los asuntos no se les pregunta qué tal están; se les resuelve. Y lo que hace que el mecanismo funcione tan fino es que desde dentro no se nota nada, ni entonces ni ahora. Hubo gente de aquella comunidad que lo vio por dentro y me lo dijo, pero me lo dijo más tarde, cuando ya no costaba nada decirlo, que es exactamente lo que el estigma de cortesía predice.

Y falta la segunda parte. En salud mental se le llama doble victimización, y describe una cosa muy precisa: al que tiene un trastorno no le basta con la enfermedad, sino que encima le cae un segundo golpe, el que le dan los demás por haberla tenido. El primero es tuyo y no lo has elegido: el episodio, lo que hace tu cabeza, lo que dices sin poder frenarte. El segundo te lo dan: apartarte, borrar, retirarte el saludo, tratarte como un problema en vez de como un enfermo. Y la diferencia entre los dos sostiene este libro entero: del primero yo no era responsable; del segundo ellos sí. Brotar no lo elige nadie. Borrarme lo eligieron todos los que me borraron. Y no lo escribo para cobrármelo. Lo escribo porque un lector con mi diagnóstico podría cerrar este libro creyendo que lo que le hacen cuando lo apartan se lo ha ganado él. No se lo ha ganado.

Y ya sé lo que se puede pensar, porque es lo que pensaría Marta, que siempre busca primero la razón del otro: que ellos tampoco sabían. Es verdad, y se lo firmo igual que se lo firmo a ella. Pero hay un matiz que en su caso pesa distinto, y es el único reproche que me voy a permitir. Marta no sabía nada porque no se lo dijo nadie: en catorce años yo no fui capaz de decirle el nombre de lo que tengo, y lo poco que le dije se lo dije con el nombre viejo. A ellos se lo dije. Conocían mis ingresos, conocían lo de las correas, conocían mi historia entera porque se la había contado yo en aquel sofá. Y cuando aquel otoño yo estaba deshecho, la respuesta que me llegó por escrito fue que yo decía ser bipolar para desresponsabilizarme. Eso no es no saber. Eso es saberlo y darle la vuelta. La ignorancia no anula el efecto, pero sí anula el reproche, y ellos no tenían la ignorancia de su parte.

Y para que se vea dónde aterrizaba el segundo golpe hay que explicar cómo estaba la calle por entonces. La agorafobia no aparece de golpe; se instala como se instalan las cosas que vienen para quedarse: primero es una preferencia, después una costumbre, después una necesidad y al final una imposibilidad. La preferencia de quedarme en casa se me formó en los años de las sesiones con Marta, cuando el mundo entero cabía en un piso y la casa era el único sitio sin variables. La costumbre se instaló con la pandemia, que llegó justo cuando la preferencia estaba madura, y yo pensé con un alivio que no me atreví a decir en voz alta: no soy yo, es que el mundo ha venido a donde yo ya estaba. Los ingresos lo agravaron, porque cada regreso a casa desde una planta empujaba la calle un poco más lejos, y salir pasó a significar la posibilidad de cruzarme con alguien que me reconociera. La necesidad llegó de la mano de las denuncias, y para el año del programa ya mandaba en todo: bajar al portal era una expedición, y el cuerpo cargaba encima todos aquellos años. A ese hombre, que salía de casa para poco más que para ir a grabar con ellos, le quitaron la grabación.

Y que aquel borrado me durase tres años y no tres semanas tiene un nombre técnico que explico donde toca: una pérdida sin cuerpo, sin papel, sin acto y sin fecha no tiene dónde dejarse, así que se queda dando vueltas hasta encontrar una escena parecida en la que aterrizar. El programa siguió publicándose. Con mi música y sin mi nombre. Eso es una pérdida sin cadáver, y por eso no se cerró. A un cerebro que por entonces llevaba casi un año sin que nadie le tocara la medicación, eso no se le pasa: se le queda encendido. Y que nadie tuviera el deber de conservarme en un proyecto que no era mío y que se llamaba como se quiso llamar no lo he discutido nunca, ni pienso discutirlo aquí. El efecto no dependía del deber.

Capítulo 40 • El día que empezó

Aquella mañana de primavera ordené la última transferencia. A media mañana la pantalla me devolvió un cero: cuatro años de mi vida para pagar la humareda de un año de manía. Yo esperaba notar algo, y no llegó nada. Ni alivio, ni satisfacción, ni el cierre que llevaba imaginándome desde que empecé a pagar. Un cero pelado y para de contar.

Dos horas más tarde el cartero me trajo, certificado, el escrito de la acusación particular, el de Marta, en el procedimiento de los audios. Pedían para mí años de cárcel. Leí la petición. Me aparté del ordenador, me fui a la cocina, me bebí un vaso de agua, volví y la leí otra vez. Decía lo mismo. Me tomé un ansiolítico y detrás otro, por asegurar. Pensé en mi hija, y en la mujer que sería cuando yo saliera. Y entonces el cero se convirtió en otra cosa: el día que terminaba de pagar lo que económicamente me había costado una vida con Marta era el día en que Marta pedía que me encerraran. De aquel jueves el archivo guarda unos cuantos mensajes con mi madre, y al final de la noche cuatro míos de los que solo queda la marca de haberlos escrito y borrado.

Esa noche salí a tomar algo con Chapa por el pueblo. Chapa tiene su capítulo; con él la bebida dejó de ser un asunto clandestino y se convirtió en rutina. Bebimos. Y después más. De la forma que tuvo aquel mes entero da cuenta el archivo de mi madre: que ya llevo cuatro latas y que cómo aguanta eso mi estómago. Ahí está ella en aquellas semanas, administrando céntimos, contándome las latas y preguntándome si quería una tortilla.

De madrugada, con el cerebro borracho y muerto de miedo, abrí el chat de Nuria y le solté todo lo que llevaba meses tragándome. No fue una cosa: fue un desprendimiento. El resentimiento que habían ido dejando los meses de desgaste, la hartura de sentirme tutelado, el rechazo que nunca había sabido poner en palabras civilizadas. Fue brutal. En una parte fue injusto. En otra parte fue verdad. Y lo que iba debajo ya está contado: un año diciendo que no y comprobando que decirlo no servía para nada, y más abajo todavía lo que nunca le dije, que no la deseaba, porque aquel hombre no tenía con qué decírselo a la cara.

Y ahora la frase para la que existe este capítulo: aquello no fue un borracho. Con el sobre encima de la mesa, ese mismo día, yo entré en manía. No a los días ni a la semana: ese día. Así entra esto, sin cuesta previa y sin aviso, y por eso el que lo mira desde fuera no se lo cree. El alcohol estaba allí y el terror estaba allí, y ninguno de los dos explica lo que salió aquella noche: lo explica la fase que se había puesto en marcha por la mañana, con el escrito en la mano. Aquellos mensajes fueron el primer acto de un episodio, no el último de una amistad. Y ahí está la trampa: visto desde fuera, el primer acto de una manía es exactamente igual que un tío que se ha pasado con la bebida y suelta lo que piensa. Se parecen tanto que ni yo mismo lo distinguí.

Nuria los leyó al despertarse. Y el mundo cambió de sitio. Y yo los borré. Los borré todos y borré el chat completo. Supongo que fue vergüenza, y también que sabía lo que iba a pasar con ellos, porque Nuria lo guarda todo, lo captura todo y lo reenvía todo, y sin capturas no quedaba nada que enseñarle a nadie. Aquello, me lo dijo ella misma, la puso todavía más furiosa que los mensajes. Y aquí está la clave de todo lo que vino detrás: lo que quedó registrado fue la explosión. No los meses anteriores, no el desgaste, no las veces que dije que no, no el sobre con los años de cárcel dentro. La explosión y nada más. Y la explosión sola, sin nada alrededor, se parece exactísimamente a lo que Nuria dice que fue. Con lo de alrededor puesto es otra cosa: un enfermo agotado poniendo un límite de la peor manera imaginable, porque no sabía cómo terminar algo que no sabía terminar. Las dos descripciones son verdad a medias. Circuló una.

Tardó tres días en contestar, y cuando lo hizo no me contestó a mí: escribió en el chat que teníamos los tres, con Raquel delante. Párrafos enteros en mayúsculas, y en ninguno de ellos una línea sobre lo que ella había hecho: ni aquel fin de semana, ni la insistencia, ni lo que me había pedido. Todo era yo. Y yo pedí perdón, y volví a pedirlo, y lo pedí otra vez, porque por aquellos mensajes había que pedirlo, que fueron míos y fueron brutales. Lo que pasa es que cada vez que además intentaba explicar algo (esto también pasó, esto lo hiciste tú) el ambiente empeoraba en el acto. Lo único que servía era bajar la cabeza. Dos meses así. Raquel entró de mediadora y fue derivando hacia donde deriva casi todo el mundo en un conflicto ajeno: hacia el lado de quien le resultó más creíble. Concluyó que yo mentía, y desde su sitio era una conclusión razonable, porque mis recuerdos de aquellos años eran malos, estaban agujereados y no coincidían con lo que le contaban otros. Ella no vio a un enfermo con la memoria rota: vio a un tío al que no le cuadraban las versiones. Y al mentiroso ya no se le pesa lo que

dice. Y con todo eso encima, tres semanas después de aquella noche, yo le contaba a mi hermana que andaba buscando piso. Con Nuria. La palabra todavía no estaba puesta. Se puso en otoño, y desde otoño se releyó del revés todo lo anterior. Y un mes después de los gritos nos sentábamos otra vez delante de los micrófonos a grabar el programa.

Y mientras aquello estallaba, la madre de mi hija me escribía desde lejos que ellas estaban ahí, también para mí, y no me llegó al sitio donde hacía falta, porque el sitio lo tenían ocupado un chat y dos personas decidiendo qué clase de hombre era yo. Eso es lo primero que hace un linchamiento: no te quita a la gente. Te quita la capacidad de verla.

Pasado el verano dejé de existir en aquel mundo, y para contar cómo reventó del todo hay que empezar por lo que hice yo, porque lo hice yo primero. En otoño, estrenando casa y una estabilidad que me duró lo que me duró, publiqué en la comunidad de las dos un texto sobre la familia elegida: la casa nueva, la gente que entra, la gente que se va, y lo que yo no pensaba volver a consentir dentro de mi puerta. Sin un nombre, sin un insulto y con destinatarias, colgado justo donde lo iba a leer todo su mundo. En tercera persona y en tono de agradecimiento, que es la forma más limpia que existe de acusar a alguien delante de los suyos sin que se te pueda reprochar ni una palabra.

La respuesta llegó en el acto, y de aquella conversación sobreviven tres minutos, porque ella borró el chat y yo, en plena bronca, le había dicho que lo tenía exportado, y resultó ser cierto. De doce años con Nuria conservo dieciocho mensajes. Van así, uno detrás de otro y sin una palabra mía por medio, porque es lo único que queda de doce años y porque leídos del tirón duran lo que duró aquello.

—Tengo el chat exportado.

—Esto es lo último que vas a leer de mí en tu vida.

Y entonces le mandé el enlace de una de esas webs que fabrican conversaciones falsas, que es una crueldad fina y que no tiene episodio que la tape del todo: no le estaba anunciando que tenía pruebas, le estaba anunciando que podía fabricármelas.

—No me extraña que Marta te quiera en la cárcel.

—Eres una obsesa del control.

—Te mereces todo lo que te caiga.

Y después, sola en un mensaje, repitió la última palabra. Caiga. Y yo cerré doce años con una frase de la que hoy no sé si fue sincera o fue el último golpe envuelto en bendición.

—Espero que algún día encuentres el perdón que tanto necesitas.

Lo anterior, las mayúsculas, el te odio, el ojalá te mueras, está en la parte borrada, y lo sostengo con lo que le escribí a mi hermana al día siguiente. Y se lo dijo a un hombre que tenía en casa un escrito pidiendo años de cárcel, semanas sin dormir y una petición de internamiento en un juzgado, sabiéndolo enfermo, porque se lo había contado él mismo. Ella me dejó reducido a un condenado que se merece su condena; yo la dejé reducida a una controladora. Ninguno de los dos estaba describiendo a nadie: los dos nos estábamos defendiendo. Y cuando de doce años sobrevive solo el peor momento, ese momento pasa a ser la relación entera. No lo fue. Lo que ocurre es que lo bueno no lo exportó nadie.

Y entonces llegó la palabra. Me expulsaban de grupos sin decirme por qué. Mujeres a las que no conocía de nada me contestaban en mis propios hilos que me lo había buscado, que era un acosador y un drogadicto, y yo leía aquello sin entender de dónde salía tanta rabia hacia un desconocido. La campaña la vi entera mucho más tarde, y me la contó gente de allí que la había visto por dentro: que el aviso sobre mí fue pasando de grupo en grupo, sobre todo por los espacios de mujeres que existen para avisar de los hombres peligrosos; que mi diagnóstico viajaba dentro del aviso como una prueba más; y que en aquel entorno se había dicho en voz alta que yo era peligroso, con un detalle que tiene su sitio más adelante. Y me conocían de años, de cama, de cocina y de sofá.

Lo que iba metido en el aviso era mi diagnóstico: bipolar, un dato médico, lo más íntimo que tiene una persona, colado en el argumentario como si fuera una prueba de cargo. El estereotipo ni siquiera hubo que fabricarlo, porque en una de aquellas grabaciones, conmigo sentado delante, se había dicho como quien enumera una obviedad que hay que tener cuidado porque hay mucho trastornado y mucho depredador, las dos palabras usadas como sinónimos, en una mesa donde el único diagnosticado era yo. Y esto es lo que dicen los números: un estudio con más de treinta mil personas encontró que la enfermedad mental grave, por sí sola, no predice la violencia; y otro encontró que más de una cuarta parte de los adultos con trastornos como el mío había sido víctima de un delito violento en el último año, once veces más que la población general. Del enfermo no hay que tener miedo. Al enfermo se lo tienen. Las redes de aviso hacen falta; lo que no tienen es una manera de separar a un hombre peligroso de un hombre

en brote, y yo caí del lado equivocado de esa red. Eso es un linchamiento digital: un marco del que no hay forma de salir desde dentro, porque cualquier defensa se lee como la reacción del que confirma el patrón.

Del orden es de lo único que pido que se acuerde el lector. Todo lo que acabo de contar ocurrió antes de que yo grabara el primer vídeo. Cuando aquel invierno me encerré en una habitación de hotel con la cámara del portátil delante, ya llevaba encima dos meses de reproches en los que pedir perdón no bastaba, una expulsión, un borrado, una comunidad entera avisada sobre mí, un te odio y un ojalá te mueras, y mi enfermedad convertida en la prueba de que yo era peligroso. De aquel invierno se ha visto lo último que hice yo. Nunca lo primero que me hicieron.

Capítulo 41 • El piso

En aquel verano aprendí lo que es la soledad de verdad. No la del fin de semana sin planes: la otra, la estructural, la que aparece cuando el mundo que uno se ha ido montando alrededor se cae a la vez y entero. Del programa me habían echado unas semanas antes, con el escrito que pedía años de cárcel encima de la mesa, y eso ya está contado. Inés, de la que hablo en el capítulo siguiente, andaba de viaje por el otro extremo del mundo y contestaba cada vez menos. Raquel directamente no contestaba. Y Nuria había dejado de existir para mí, aunque su ausencia fuera de las activas: yo sabía que en alguna parte se estaba hablando de mí. A mano no me quedaba nadie más que Chapa, y lo que Chapa y yo teníamos era quedar a beber en el parque del pueblo.

Y con todo, aquel mes no fue desierto entero. Ese verano conocí a Iván, bastante más joven que yo, y conectamos a la primera cerveza porque los dos somos unos enfermos de la historia. A los pocos días le escribí que intentaría salir en cuanto me encontrara mejor, y veintitrés minutos después, disculpándome por lo que en realidad era mi enfermedad hablando, le dije que lo sentía, tío, que le daba demasiadas vueltas a todo, que estaba en la mierda. Semanas más tarde, después de otra noche contándole lo mío, le mandé a la mañana siguiente el mensaje de siempre, que lamentaba haberle turrado con mis mierdas, y me contestó a los cinco minutos en una sola línea: que no le había dado ninguna turr, que sencillamente había expresado cómo me sentía. Yo llevaba media vida pidiendo perdón por hablar, y aquel mismo verano me habían echado de un sitio por hablar demasiado. Y esa línea no la escribió ningún terapeuta.

En dirección contraria apareció Rocío. La vi conectada en una de aquellas aplicaciones y le escribí a la desesperada, a ver si sacaba un poco de calor de alguien que me había querido, y me llegaron tres líneas: que yo había sido nefasto para su vida y que no volviera a escribirle. Los hechos no los discuto, que están en su capítulo; discuto el formato, porque convertía los síntomas en decisiones conscientes de hacer daño. Y es que necesitar que alguien haya elegido hacerte daño se sobrelleva mejor que aceptar que el daño salió de un cerebro incapaz de

elegir otra cosa. A mi psiquiatra de entonces no le pedí ayuda aquel verano, ni aquel ni ninguno: con ella no existía el modo urgencia, y yo lo sabía de sobra.

Para entender por qué alquilé aquel piso hay que decir dónde dormía yo, que era en la cama plegable del salón de mi madre, y qué andaba haciendo, que era intentar regularme por el peor método disponible: volví a las drogas. Una noche de principios de otoño me desplomé por el GHB en el suelo de aquel salón. Consta en mi historia clínica porque lo conté en consulta dos semanas después: mi madre me vio convulsionar, llamó a mi hermana, que vivía a un paseo, y llamó a emergencias, y cuando abrí los ojos tenía delante a dos facultativos y detrás a mi madre y a Sonia con una cara que no le he visto a nadie más. Me dijeron que había que ir a urgencias y dije que no. Lo dije con un miedo de animal, porque había abierto los ojos rodeado de batas demasiadas veces y demasiadas veces esa escena terminaba conmigo semanas encerrado en una planta, atado en alguna de ellas. Mi cuerpo ya no sabía distinguir entre que te salven y que te lleven. Contra todo pronóstico me dejaron en casa, y tuve suerte. A las dos semanas me fui. No hubo portazo: hubo una madre agotada que ya no estaba dispuesta a que su hijo se drogara en su casa, y la razón era suya entera. Sonia miró pisos conmigo, con las cuentas hechas, y me dejó por escrito que lo que tenía que salir bien estaba en mí y no en el lugar. Alquilé el piso de todas formas. Dos habitaciones. Y no salió bien.

A Chapa lo había conocido el invierno anterior en un parque del pueblo, cuando se acercó a pedirme un cigarro. Los dos éramos solitarios de la misma especie. Y al final de aquel verano le pasaron por encima unas deudas y salió malparado. Me llamó alguien de su entorno, porque no sabía a quién más llamar, y me planté en el hospital. Cuando despertó y me vio al lado de la cama dijo que ya sabía él que yo iba a venir. Le dije que claro. Que no tenía por qué, dijo él. Y yo, que ya lo sabía.

Así que las dos necesidades, la suya y la mía, se juntaron en aquel piso. Me llevé a Chapa con las marcas todavía sin cerrar, y con Chapa vino su novia, que tampoco tenía dónde meterse, y con ella una amiga suya. Y antes de contar en qué se convirtió aquella casa hay que contar lo que también fue. Chapa toca la guitarra, y la toca bien. Un montón de noches de aquel invierno nos quedábamos los tres hasta las tantas, él con la guitarra y nosotros dos escribiendo letras en cuadernos y cantándolas a media voz para no despertar al vecindario. Ella es muy inteligente, madura a la fuerza, y dibuja de una manera que me dejaba callado. Aquellas madrugadas están entre las pocas cosas de aquel año que salva-

ría enteras. Llegamos a querernos mucho. Me siguen queriendo, y yo a ellos, aunque los quiera lejos.

El problema es que juntos nos potenciábamos lo peor. En aquella casa se consumía, y no como un episodio sino como una presencia: el olor metido en las paredes y la economía de urgencia del que necesita la siguiente dosis por encima de cualquier otra cosa del mundo. Gente subiendo a mi piso a las tres de la mañana, camellos sentados en mi salón sin que los hubiera invitado nadie, broncas que acabaron a golpes entre Chapa y tipos que ellos mismos habían traído. Y yo al otro lado del tabique, con los cascos puestos y el sistema del trabajo abierto en la pantalla. Un hombre con agorafobia incapaz de bajar a por el pan mandaba a Chapa o a su novia, y pagaba con su sueldo lo que se consumía en aquella casa mientras se hundía. Meses más tarde mi hermana me lo diría sin anestesia: que yo no estaba en condiciones de discernir nada, que mi supuesto mejor amigo se estaba aprovechando justo de eso, y que los que me querían intentaban achicar agua sin ninguna posibilidad. Le contesté lo que se contesta en pleno episodio, que es defender al que te está hundiendo: que se quedaría en mi casa todo el tiempo que le hiciera falta.

Por aquel piso entraba también Iván, como entraba todo el mundo, y jamás tocó nada. Y entraba Rubén, amigo de media vida, que hoy, por mucho que lo quiera, es kriptonita. No era una cuestión de cuánto me querían. Era una cuestión de cómo vivían.

Y de esa cuenta toca hacer la lista, que es corta por los dos lados. Jordi lleva veinte años. En el invierno de la maleta también él se apartó, un año entero, y volvió sin pedir explicaciones y sin darlas: no entendía lo que me pasaba porque aquello no tenía nombre, y desde que aprendió a separar la enfermedad de la persona no se ha movido del sitio. Lleva en terapia desde adolescente, no toca una sustancia, y las llamadas de los martes por la tarde son un ritual que ninguno de los dos llegó a declarar. Y está Mireia, que viene de la universidad y de un lío de facultad que se apagó solo y dejó detrás una amistad mejor. Cuando le conté el proceso tomó notas y me preguntó si tenía informes psiquiátricos de los episodios, si estaban fechados y si coincidían con los hechos. Una tarde en el parque grande le pregunté por qué había estado siempre, y me contestó que ella me conocía de antes de todo esto, que los informes y los juicios eran lo que me había pasado y no lo que yo era, y que los que se fueron confundieron esas dos cosas.

Los que se fueron también tienen nombre. Elvira, una amiga de diez años, me bloqueó en el invierno de la maleta por un desencuentro, uno solo, y no ha vuelto a contestar, sabiéndose el diagnóstico con pelos y señales. Diez años y una enfermedad diagnosticada dan de sobra para una conversación de veinte minutos. Y Quim, un amigo de toda la vida, del pueblo, con el que me he pasado miles de horas filosofando hasta las tantas, se fue desgajando poco a poco, que es lo normal, y me lo explicó echándome la culpa, que es lo cruel: mis actitudes, mi manera de ser. Intenté explicárselo y me despachó con tres palabras: tómate el litio. Yo llevaba el litio tomado, mañana y noche, desde que aquello tuvo nombre. Lo que me estaba diciendo no era tómate la pastilla. Era tu existencia me incomoda y la culpa de que me incomode es tuya. Y luego están los que ni siquiera tienen frase: todos los amigos que compartía con Nuria, en bloque y en el mismo tramo, gente que no andaba en aquel mundo y que no vio nada de nada. Les escribo un mensaje normal, de cuánto tiempo. Y el mensaje se queda leído, y detrás el silencio.

Eso tiene un nombre, y encontrarlo me alivió: ostracismo, la exclusión sin agresión y sin explicaciones. En las fases largas no produce rabia, produce apagado, y el daño se multiplica cuando uno no sabe por qué, porque sin motivo no hay nada que corregir, y te pasas años preparando la defensa de un juicio que no se va a celebrar nunca.

Y así se montó aquel piso. Yo tenía amigos de dos décadas y no llamé a ninguno cuando Nuria y Raquel se marcharon, y no porque los descartara, sino porque no aparecían en la pantalla. Y en ese hueco los únicos que llaman a la puerta son los que tampoco tienen puerta, porque un hombre solo con un piso y un sueldo es, para el que no tiene ni lo uno ni lo otro, una puerta. Abrírsela a todo el que llega roto, sin pararse a mirar si uno está en condiciones de sostener a nadie, no es bondad, o no es solo bondad: es tapar un agujero propio con gente. A mí me han descrito estos años como un tío que usa a la gente, y un tío que usa a la gente no le abre la puerta a otro al que acaban de soltar hecho pedazos, tres meses antes de romperse él del todo.

Capítulo 42 • Siete palabras

Raquel se fue por escrito, en cuatro días, al final de aquel verano, y empezó una mañana entre semana, a media reunión de trabajo. Me escribió que no venía con intención de discutir, sino por el cariño que nos habíamos tenido. Contesté desde la reunión que claro, que me diera un rato, que yo tampoco quería discutir. Esa mañana ella me mandó varios audios, y yo le pedí varias veces hablar de viva voz. No hubo llamada. Me pedía que borrara cualquier material íntimo nuestro, y no tenía nada: lo había borrado meses antes porque verlo me hacía polvo. Se lo dije, y de ahí salió lo único de aquella mañana que se puede poner en fila.

—No tengo nada. Lo borré hace meses.

—Joder, nene, que no te creo.

Media hora tratado como un chantajista, y al final me salió la frase seca del tío dolido.

—Vive con miedo si quieres. Jamás voy a usar nada contra ti.

Y no lo he usado: tres años haciendo barbaridades con una cámara delante, y ninguna ha sido esa.

Y en mitad de aquella mañana escribí la explicación más completa de mí mismo que hay en todo el archivo, sin público y sin abogado. Que estaba hecho una mierda. Que había estado muy cerca de la descompensación aquel verano, que esos estresores me llevaban al límite, y que con el alcohol era la combinación para otra situación terrible. Que estresores igual a Marcos se pone malito. Y que llevaba dos años conociéndome fuera de los estados maniformes y todavía me quedaba mucho camino. Ahí está, escrito por un hombre en pródromo, lo que este libro tardaría dos años más en ordenar. Y ella contestó esto, que es la única vez en años de archivo en que escribe la palabra.

—Mira, Marcos: tú eres bipo solo para desresponsabilizarte. Cuando te hinchas a alcohol, el trastorno bipolar no aparece en tus razonamientos.

—Si soy un capullo, lo soy y ya. Lo que necesito es ternura, comprensión, lealtad, y gente que SE PUTO QUEDE.

—De corazón, ojalá puedas sanar y dejes de romper todo lo que tocas.

En años de archivo con ella la palabra bipolar aparece esa vez y ninguna más, y la escribió para decirme que me escudaba en el diagnóstico. Fíjese en el verbo: no que dejara de beber, sino que dejara de romper lo que tocaba, que es la manera de decir que lo que rompe no es lo que uno hace sino lo que uno es. Y después, que dejara de mentir, que vivía en la fantasía.

El domingo por la noche me dio las razones, y me las dio bien: cuarenta minutos, ordenadas, sin un insulto. Que ella y Nuria habían hecho amistad y llevaba meses leyendo mis conversaciones con Nuria mientras yo le contaba a cada una una versión distinta de lo mismo. Que yo me había metido durante meses con cómo llevaba Nuria sus cosas, que no era asunto mío; ahí contesté mal, y escribí tres veces que sabía que estaba feo y que me llevaban los demonios. Que mi manera de estar mal la llevaba a un sitio de su infancia que no quería, y que mis traumas chocaban con los suyos. Y que me quedara con que me había querido honestamente. Amor, me llamó, en la misma frase en que me decía que no podía confiar en mí. El lunes volvió para cerrar: que siempre se la liaba a ella, que quizás el problema era yo con mis dinámicas turbias, y dos minutos después, que si era incapaz de empatizar a lo mejor me podía el narcisismo. Que no me acercara a ella, por favor. Y un beso, con el apodo de siempre. El miércoles escribí los tres últimos mensajes de ocho años y una canción. Después de eso, nada. Y siete semanas más tarde vendría a mi salón a por mi voz grabada, que va en el capítulo siguiente.

Léase la lista y búsquese una sola palabra clínica: mentir, fantasía, mala baba, incapaz de preguntar cómo estás, dinámicas turbias, narcisismo. Seis maneras de decir lo mismo, y la séptima, la primera por orden de reloj, lo dice sin rodeos: que el diagnóstico era una coartada, o sea, que aquello era mi manera de ser. Y debajo de cada una hay un nombre en un manual. Lo que llamó mentir eran las lagunas de un cerebro en pródromo con alcohol dentro, que contaba lo que le llegaba y no lo que había pasado, y eso ya lo dije. Lo que llamó mala baba era irritabilidad, que está listada como síntoma. Lo que llamó no preguntar cómo estás era el ensimismamiento de una fase alta. Lo que llamó dinámicas turbias y superioridad moral era la grandiosidad, sumada a la presión del habla, que es la urgencia de decir sin poder parar. Y lo que llamó veneno era hetero-agresividad verbal, síntoma del estado mixto, con el filtro apagado: no se dice lo que se piensa sino lo que más daño hace. Que el mecanismo tenga nombre no lo hace menos horrible de leer. Pero un veneno se elige y un síntoma no. Y la

prueba es que se apagaron. Con litio, con sueño, sin alcohol y sin juzgados encima no aparece ninguna de las siete. No un poco menos: ninguna.

Sus razones eran buenas, y con ellas encima irse es lo que había que hacer. Lo que cambian las palabras cabe en una línea: si aquello era mi carácter, yo era el problema; si era mi enfermedad, ella hizo bien igual, pero la conclusión sobre quién soy yo es otra. Y de esa noche hay una frase suya, la más suave y la que más trabajo me ha dado: que le había hecho daño con mi momento vital. Un momento vital le pasa a la biografía de una persona, no a su cerebro, y el nombre que se le pone a una cosa decide lo que se hace con ella: si era un momento vital, lo que procede es apartarse y esperar a que se pase, que es lo que hizo; si era un pródromo, lo que procede es una llamada a alguien que sepa, y esa llamada no la hizo nadie. El nombre lo eligió quien no lo tenía. Y la que sí lo tenía estaba sentada a la misma mesa.

Porque a Inés la había conocido yo a principios de aquel verano, en una aplicación de citas. En la primera cita me dijo que trabajaba en salud mental. Y yo le dije: coño, pues yo tengo trastorno bipolar. Aquella tarde le hablé de mi padre y de cómo murió, a la primera, porque de quien sabe uno espera una cosa concreta. Y ella me dio, en cinco citas, las primeras clases de psicoeducación de mi vida, cinco años después del nombre y en una terraza: la dopamina, lo que hacen las sustancias en un cerebro como el mío, y el aviso, tal cual, de que yo no debía beber. Contento como un crío, se la presenté a Nuria y a Raquel por redes, con capturas de su perfil. Ahí empezó todo. En la cuarta cita me explicó que su vida sentimental era no exclusiva, y yo, que odio ese esquema por lo que hizo con nosotros en la triaja, no dije que no: pregunté una sola cosa, si dormiría con los otros. Y me dijo que por supuesto. Yo pedí la noche, porque en mi enfermedad el sueño es la variable que la regula: la protección más barata que existe para un cerebro como el mío, pedida sin saber el nombre a la única persona de la mesa que se lo sabía.

Dos días después de la primera cita le escribí dos líneas seguidas: qué bonitas eres, y a continuación, textual, que se me iba, que me parara, que no quería hacerle love bombing. Un hombre con un tipo uno diagnosticado avisando, con la palabra exacta, a una especialista de que se le estaba yendo: un dato de exploración, que a ella le pareció un piropo. Y a finales de aquel verano, desde el otro lado del mundo, lo vio ella misma y lo escribió: que le producía una sensación de inestabilidad brutal, que era ahora sí ahora no ahora sí ahora no, que llevaba todo el viaje diciendo una cosa y la contraria. Impulsividad, presión del habla,

labilidad: tres criterios del episodio, escritos por ella. Al final de aquel verano la metí en un grupo para dejarle unas reflexiones grabadas, de madrugada, incapaz de parar cuando me lo pidió, y su último mensaje fue un adiós con unos emoticonos riéndose delante. Me bloqueó. Intenté contactarla por otra vía, y entonces me llamó acosador. Que un particular use esa palabra en caliente lo entiendo. Pero un estudio de hace veinticinco años sobre acosadores dejó escrito que esa conducta se ve a veces en los estados maníacos y que el tratamiento del trastorno suele ponerle fin. Lo que se parece a acoso en un maníaco se cura con litio, y lo que es acoso, no. Ella manejaba esa literatura antes de escribir la palabra.

Semanas después supe que se estaba contando por ahí que el personaje ya no se sostenía, y que la verdad siempre acaba cayendo por su propio peso. Y en una llamada de aquel invierno, la última, me enteré de que Inés había acabado cerca de Raquel. Años después volvió a pasar lo mismo, y peor, y va en su sitio: le mandé a Inés a su correo dos vídeos sobre el daño que me había hecho, sin pedirle nada salvo una cosa, expresa y por escrito, que no se lo dijera a Nuria. Se lo dijo. Yo nunca fui su paciente, así que no hubo secreto profesional que romper; pero entregar a un tercero datos de salud que alguien te ha mandado en privado, en contra de su petición expresa, es de las cosas que no debería dejar pasar quien trabaja con gente enferma. Y lo mío, para que la cuenta esté entera: en nuestro último cruce le escribí que esperaba que ninguno de sus pacientes dependiera nunca de ella en su peor momento. Hoy preferiría no haberlo dicho.

Nada de lo que hizo Inés es un delito. Lo que pasa es que una formación no se cuelga en la percha al salir del trabajo, y quien la tiene no deja de tenerla cuando está en una terraza, en una cena o en un grupo de amigos: la autoridad que da saber no se apaga al terminar el horario, y con lo que uno sabe no se hacen determinadas cosas. Y para verlo sin niebla, póngalo en otro oficio. Una socorrista fuera de servicio: ahogarse de verdad no tiene gritos ni manoteo, y por eso los ahogamientos pasan delante de veinte personas que no ven nada; ella es la única de la playa entrenada para distinguirlo, lo distingue, y les dice a los demás que ese está haciendo el tonto, y vuelve a su toalla. Sabía leer la escena y la leyó al revés y en voz alta. De las tres personas que decidieron sobre mí aquel otoño, dos no me debían nada: hicieron lo que sabían hacer con lo que tenían. Inés sí me debía algo, y no era cariño ni lealtad: era competencia. Hacía falta algo muy pequeño: que la única persona de aquel mundo con formación clínica dijera una vez, en el sitio adecuado, que esto que estáis describiendo no es un

depredador, es un cuadro y tiene tratamiento. No creo que lo hiciera por mal-
dad. Creo que estaba asustada y que era parte. Pero estar asustada es no saber.
Ella sabía.

Capítulo 43 • El salón

Hay cosas que se me han quedado grabadas con una nitidez que yo no he pedido. El ruido del ascensor, primero. El timbre después. Y luego la voz de Sonia desde la entrada anunciando que eran Raquel y una de las suyas. Fue una noche de aquel otoño, semanas después de la despedida por escrito y poco más de una semana antes de coger un avión; las trajo mi hermana en coche, porque Raquel no sabía llegar hasta allí. Entró con alguien de su familia, que traía cara de no querer estar en aquel salón, y nos sentamos los cuatro. Sonia ocupó la silla de la esquina. Ellas dos, el sofá. Yo me quedé en el suelo, con la espalda contra la pared, que era el único sitio libre que quedaba en mi propia casa. Detrás del tabique estaba el cuarto de Chapa, y en las paredes, el olor de lo que allí se consumía.

Raquel estuvo hablando casi dos horas. Sin levantar la voz, con una cadencia tranquila y ordenada, catalogando cada agravio como prueba de un patrón. Unas partes las reconocía yo y otras no. Y cada vez que intentaba explicar algo (que en primavera yo estaba desregulado, que el escrito de Marta había llegado ese mismo día, que aquello no era una excusa sino un contexto), me devolvía la frase que se me quedó en el cuerpo durante mucho tiempo: que a ella el contexto le daba igual, que el daño había sido real. Sobre el daño tenía razón. Sobre el signo de igual que ponía entre el daño y la intención, ninguna. Y aquellas dos horas tienen descripción académica desde hace setenta años: un sociólogo las llamó ceremonia de degradación, y la cosa funciona así. El que denuncia habla en nombre de unos valores que presenta como los de todo el mundo. Al denunciado no se le imputa un acto, se le redefine entero, para que deje de ser alguien que hizo cosas y pase a ser alguien que es una cosa. Y el pasado se relee hacia atrás, de manera que lo que uno fue durante años queda como la fachada y lo de las últimas semanas como lo que siempre fue de verdad. Por eso unas partes las reconocía y otras no. Las que reconocía eran mías. Las otras eran ocho años de mi vida releídos con la linterna de aquel final de verano, y con esa linterna da miedo cualquier vida humana.

Al final sacó el teléfono y me pidió que le grabara un audio comprometiéndome a no buscarla nunca más. No hubo amenaza de policía ni le hizo ninguna falta. Con lo que tenía delante le bastaba: un hombre que llevaba semanas sin dormir, con el proceso de Marta colgándole del techo y con aquel olor metido en las paredes de su casa. Y le bastaba también con lo que éramos nosotros dos: en todos los años que hacía que la conocía yo no le había llevado la contraria ni una sola vez. A aquella mujer la adoraba como a una diosa, y a las diosas no se les discute: se les obedece. Miré a Sonia. Sonia me miró a mí. Y cogí el móvil que me estaba tendiendo y grabé el audio, en su teléfono y no en el mío, con mi hermana de testigo impotente, diciendo lo que ella quería oír para poder marcharse. Cuando se fueron, Sonia y yo nos quedamos callados un rato largo. Y esa misma noche le escribí a mi hermana cuatro líneas que retratan el estado en que salí de allí: que había sido de muchísima ayuda, que gracias por todo; que yo no quería dejar de ver a Raquel sin un abrazo; que con aquello me valía. Ese era el hombre que acababa de grabar aquel audio: uno que daba las gracias por haber podido despedirse. El audio se lo pedí al día siguiente, por mediación de mi hermana, y dos días después otra vez. No lo tengo.

Y lo más pequeño de aquella noche es lo que más guardo: el abrazo. Me lo dio ella antes de irse. Dos segundos, detrás de dos horas de sentencia y de un audio arrancado, y unos días más tarde le escribí a mi hermana que pocos abrazos me habían dado como aquel. Ese abrazo demuestra que lo de aquella noche, fuera lo que fuese, no era odio. Y hay otra cosa que le escribí a Sonia al día siguiente: que me habría gustado que Raquel supiera que, de no estar tomando litio, yo habría llorado como una magdalena. Que cuando bebía acababa llorando casi siempre al quedarme solo, y que el litio, entre otras cosas, me aplana el llanto. Aquella noche no me vio llorar, y no fue porque no me doliera. No sé si se lo llegaron a decir.

Y aquí viene la dureza que le toca a Raquel, medida y sin un insulto, porque insultos ya le solté los que no debía. Aquella noche me pidió algo que no debía pedirme, por cómo estaba yo y por lo que ella sabía de cómo estaba. Raquel había visto mi brote de la pandemia y había visto el del hotel. Después del hotel fue ella la que me pidió que aprendiera a reconocerme antes de la manía. Y tenía delante a un hombre con semanas sin dormir y con once meses sin que nadie le tocara la medicación, y en lugar de hacer lo que hizo en la pandemia, que fue decirme llámame loca pero te acompaño, me alargó el móvil para que me grabara renunciando a ella. Para eso no hizo falta maldad: hizo falta no querer mi-

rar el dato. Un compromiso arrancado a un hombre en ese estado no es la voluntad de nadie, y sobre esto la psicología clínica dejó de usar hace veinte años los contratos de no suicidio, precisamente porque un papel firmado en plena crisis no sujeta ninguna crisis; y a mí me hicieron firmar un contrato de no contacto teniendo en marcha una compulsión de contacto. Mi hermana, desde la silla de la esquina, lo permitió porque tampoco tenía el dato: a ella nadie le había explicado que a un enfermo en pródromo lo que se le hace es escucharle, bajarle la temperatura y acompañarle, y no abrirle un juicio en el salón de su casa. A las dos les reprocho lo mismo: que en todos los años que llevaba diagnosticado nadie sentara a las personas que me querían a explicarles qué es lo que yo tenía. Y que la única que sí lo sabía anduviera tan cerca y no abriera la boca. Y aun así lo he cumplido, con dos excepciones en tres años.

Lo que había en aquel suelo tiene nombre y no lo pronunció nadie: pródromo, la fase que va por delante del episodio. No es el episodio: es su rampa, y en cada paciente tiene una forma propia y bastante estable. La mía se ve a simple vista. Baja el sueño, y no en forma de insomnio sino de no necesitarlo. Se adelanta la madrugada, que es la hora en que escribo lo que no debería escribir. Se acelera el habla y se estrecha el juicio, con esa irritabilidad que desde fuera parece mal humor. Y aparecen los proyectos, que aquel otoño tenían forma de cámara. Yo dormía tres horas y escribía de madrugada mucho más que al final del verano. Y había vuelto a grabar vídeos para un canal que llevaba apagado desde el hotel. El mismo día en que salía hacia el aeropuerto mi hermana me recordó que mi abogado me había recomendado no grabar, y al día siguiente insistió: que había visto dos de aquellos vídeos, que los pusiera en oculto y que en uno de ellos parecía puesto. Unas semanas más tarde mi madre apuntó a otro sitio con la misma puntería: que procurara no grabar nada estando colocado, porque se me notaba, y que me estaba buscando la ruina. Y seguí grabando.

Y por qué no lo ve nadie, si la rampa se ve tanto. Por dos razones que se suman. La primera es que un pródromo no tiene pinta de enfermedad: tiene pinta de carácter. Un tío que duerme poco, habla de más, se enfada y lleva razón en todo no parece un enfermo, parece un insoportable, y con los insoportables la gente que los quiere hace lo que se hace con los insoportables, que es sentarlos en el suelo y leerles la lista. Todo lo que escribí al final de aquel año salió de un hombre descompensado, y ellas lo trataron como si detrás de cada mensaje hubiera alguien sereno decidiendo con las cartas a la vista. Allí dentro no calculaba nadie. La segunda razón es mía: el que va subiendo la rampa tampoco la ve,

y eso ya tiene su nombre en este libro. Semanas antes yo le había escrito a Raquel que estresores igual a Marcos se pone malito; lo sabía y no lo sabía al mismo tiempo, que es la única manera en que se sabe algo dentro de un pródromo. Y lo que había debajo tampoco era una manía limpia: era un estado mixto, energía de manía con contenido de depresión, la fase que fabrica exactamente lo que se veía en aquellos vídeos, hostilidad y una necesidad imperiosa de tener razón. Y un pródromo pide justo lo contrario de lo que produce: pide que alguien le defienda el sueño y le baje la temperatura, y produce que todo el mundo alrededor se la suba.

De aquella temperatura queda una mañana de invierno, la peor conversación que he tenido con mi madre en cuarenta años, y la pongo porque ahí está todo lo que hice mal con la única persona que no se ha ido nunca. Empezó ella, después de ver los vídeos: que dejara ya de echarle a ella la culpa de todo lo que me pasara, que con el veneno que le había escupido aquellos días no quería ni verme ni escucharme en una buena temporada; y en ese mismo mensaje, la frase que sostiene todo lo que vino luego: que me quería igual que a mis hermanos. Yo me defendí, que es lo que hace un estado mixto: que no había dicho ni una mentira, y que si ahora sufría era la consecuencia del sufrimiento que me había infligido a mí. Ella lo llamó por su nombre: verdades a medias, recuerdos alterados y confundidos. Y acertaba: en fase alta la memoria se reconsolidaba sesgada, y mi cabeza me estaba sirviendo una versión ya editada. Le dije entonces la frase que no tengo por dónde justificar: que lo peor de aquellos años, con diferencia, había sido ella, mamá. Y en el mismo minuto le recomendé por primera vez que se informara sobre mi patología. Ella cerró la conversación, y dos minutos después me escribió que el ambulatorio lo tenía a diez minutos de casa, a ver si me movía un poco. Y una hora más tarde hice lo único constructivo de todo el día: mandarle ocho enlaces seguidos de un canal de psicoeducación sobre trastorno bipolar. Una madre y un hijo despedazándose a las nueve de la mañana, y el hijo mandándole a mediodía material para que aprenda a entenderlo.

Y unas semanas después, una mañana de jornada larga y sin un euro en el bolsillo, le pedí que me comprara tabaco. Me contestó lo que llevaba semanas guardándose: que la dejara en paz, que no era mi recadera. Y treinta y seis minutos más tarde: que estaba en el estanco y que allí me esperaba. Nueve días después le escribí dos palabras que constan en el archivo y que no pienso quitar de este libro: te odio. Las escribió un hombre que dormía tres horas, a pocas semanas de sentarse en un juzgado y con el freno fuera de servicio: la desinhibi-

ción de un episodio, que en aquel momento no supo reconocer nadie, y yo el primero. A mi madre no la he odiado jamás. Y de aquel mes entero, con todo lo que se escribió, mi hermana habló conmigo casi a diario, y mi madre también. No se fue nadie.

Capítulo 44 • Claudia

Mi piso iba camino de convertirse en lo que se convirtió, y yo, mientras tanto, compré un billete a Bulgaria. Allí vivía Claudia con su madre, ya casi una adolescente, y allí iba yo cuando los vuelos se ponían a tiro y la cabeza me dejaba. Conviene decir de dónde salía aquel viaje: el mes anterior lo había gastado en una recaída con el alcohol y en una de esas depresiones pequeñas que te dejan funcionando a medio gas. Para subirme al avión me limpié, porque una cosa era yo y otra cosa era ella. Aquellos días fueron los más limpios que tuve en todo el año. Ni una copa. Nada de nada.

Y aquí toca contar de una vez, y en orden, la historia entera de mi hija. Nació cuando yo era muy joven, de una relación corta a la que le pudieron los kilómetros y mi desorden, y en sus primeros años ella fue, para mí, una vocecita en el teléfono y una cara que crecía dentro de las fotografías. Siendo ella una cría junté por fin el dinero y el valor y me planté en su casa a conocerla: una criatura que me examinó con seriedad de notaria y que al segundo día dictaminó que aquel señor grandote era de fiar. Aquel otoño vinieron ellas. Claudia era todavía muy pequeña, y una tarde se me quedó dormida encima, y de aquel rato me queda el peso caliente de mi hija respirando contra mi pecho, que es uno de los dos recuerdos más luminosos que guardo. Lo que yo no sabía entonces es que iba a tener que comer de ese recuerdo casi una década. Aquel otoño Marta ya estaba conmigo, así que lo de mi hija pequeña lo supo desde el primer día. Y en cuatro años viviendo juntos mi hija fue el asunto de una única conversación. Aquel silencio lo levantamos entre los dos: yo tampoco la nombraba, por no tener abierto un cajón que me dolía. El que tenía que haberlo roto era yo.

Entre aquella criatura dormida encima de mí y el siguiente día que la tuve enfrente caben ocho años y medio, y dentro de ellos cabe todo lo que cuenta este libro: la triega, la maleta, los ingresos, las denuncias, el pozo. La paternidad a esa distancia es una punzada que no hace ruido y que tampoco se marcha: uno sabe, cada mañana, que a miles de kilómetros su hija está perdiendo los dientes de leche, y descifrando sus primeras letras, y soplando velas, y haciéndose una

persona despacio, y que en esa habitación no hay nadie que se parezca a ti. Me perdí casi el lote entero, y esa factura no figura en ningún expediente y la sigo pagando cada mañana. El invierno anterior a aquel viaje ellas habían venido a Barcelona un fin de semana. Claudia estaba dejando de ser una niña, y aquello no tuvo nada de reencuentro cinematográfico: me trató con la cortesía que se le reserva a una visita, educada, con reservas, echándome miradas de reojo como quien mira a un desconocido del que le han contado versiones que no encajan. Y no se lo reprocho: ninguna adolescente le debe cariño a un padre que ha sido, básicamente, una ausencia. Ni me atreví a intentar un abrazo. Me bastó con sentarme cerca, escucharla, mirar a esa persona lista, viva del todo y real del todo, y pensar sin acabar de creérmelo: existe.

De aquel viaje de otoño lo que queda es la logística, y la logística retrata la relación mejor que cualquier otra cosa. Dos días antes del vuelo su madre me mandó las instrucciones: que allí hacía frío y llevara ropa, el taxi, el autobús y lo que costaba cada cosa. Y una frase de una delicadeza que yo entonces no supe leer: que intentaría acercarse ella al aeropuerto, para que yo no fuera a descargar mis emociones en un sitio desconocido. Y hubo una condición, una sola, con todas sus letras: que no fumara delante de ellas. Contesté con la torpeza de siempre, que intentaría cumplir todas las condiciones, y me corrigió en el acto: que en realidad solo había una, y que tampoco debería costarme tanto. Una condición en todos aquellos años. Ahí se mide exactamente lo poco que esta mujer me ha exigido nunca. Y un detalle más: el primer día venía ella sola; a la niña la vería al siguiente, probablemente en la comida; y a lo mejor cenábamos los tres, según lo que dijera Claudia. A esa edad, era mi hija quien decidía cuándo veía a su padre. Y así tenía que ser.

Y el día del vuelo no llegué. Me quedé atascado en la carretera, perdí el avión y le escribí a su madre que andaba buscando alternativas y que me quería morir, con una foto cuyo pie lo resume entero: perdido en el aeropuerto. Por la tarde encontré la salida, otro aeropuerto a medianoche y un avión al amanecer, y aterricé allí a la mañana siguiente con un día de retraso. Aquello es justo lo contrario de Barcelona: un frío seco que corta, la nieve ya gris en los bordes de la acera, una luz blanca y baja que aquí no tenemos nunca. De casa me llegaban notificaciones del juzgado que ignoraba a conciencia y mensajes de Sonia que despachaba con un estoy-bien, porque lo estaba. La vi a la hora de comer, con su madre delante, y lo que hubo fue aquella cortesía tensa: una sonrisa corta, un hola a media voz, las manos metidas en los bolsillos del abrigo. Ningún abrazo.

Y aun así seguía teniendo intactas las obsesiones de la cría brillante que ha sido siempre. Me soltó una teoría sobre los pulpos, con la seriedad del que expone resultados en un congreso: que la inteligencia les viene de tener nueve cerebros repartidos, uno por tentáculo más el de la cabeza, y que de ahí les sale poder ocuparse de nueve asuntos al mismo tiempo. Yo la escuchaba con esa atención completa que solo ponen los enamorados y los padres. Y mientras la escuchaba pensé que, dijera lo que dijera la sentencia, aquello existía. Que esa niña y su teoría de los pulpos existen, y existen en parte porque existo yo. Y aquel día eso fue motivo suficiente para seguir existiendo. Para tomarme el litio.

Hay una cosa de la que casi nadie habla, y es lo que la enfermedad decide por ti cuando eres padre. Durante años creí de verdad que lo mejor para todos era que una persona enferma se mantuviera al margen. Aquello no era una decisión: era la depresión hablando con el vocabulario de la consideración. Un cerebro en fase baja no te dice no puedo; te dice no debo, y te lo dice con una lógica tan limpia que uno la firma como si fuera suya. Y en fase alta pasa lo contrario, que se promete lo que no se va a cumplir: un verano le prometí a su madre un dinero para un campamento y diez días después se lo recorté con la peor excusa imaginable, que mi madre me llevaba las cuentas y que esperase a fin de mes. Un hombre hecho y derecho, con una hija que cumplía años al día siguiente, explicándole a la madre de la niña que su propia madre le controlaba el dinero. Lo que me contestó me lo tenía merecido: que Claudia era asunto mío. Así decide la paternidad esta enfermedad: no te quita a la hija, te quita los años en los que podías haber estado, unos por abajo y otros por arriba, y a cambio te devuelve a una adolescente que te mira de reojo con toda la razón del mundo. Y la otra mitad de la distancia tampoco la gobiernan yo: no hay llamadas ni videollamadas, y no las ha habido nunca de manera sostenida. Hay mensajes que escribo yo, silencios largos que no manejo yo, y algún viaje cuando los vuelos y la cabeza lo permiten. Su madre no autoriza más, y de crueldad nada: lo hace porque todavía lleva el estigma clavado y porque teme que, sin ella presente, se me escape algo que le haga daño a la niña. Prudencia y miedo, las dos cosas que fabrica una enfermedad que a nadie le han explicado nunca. Yo lo único que hago es intentar demostrar, con hechos pequeños y repetidos, que aquel padre intermitente va quedando atrás. Y desde que sé que ella puede leerme, escribo y publico contando con que todo lo que subo puede caer en manos de una chica de su edad.

Su madre me mandó una vez la foto de un dibujo que Claudia había hecho para el colegio cuando era pequeña: un mapa con una estrella puesta justo enci-

ma de donde vive su padre. Lo guardé en la carpeta del teléfono donde meto lo que no quiero perder, que no tiene gran cosa dentro: la foto de un árbol del Montseny tomada antes de la tormenta, el audio de Claudia preguntándome si estaba bien cuando estuve en el hospital, tres canciones y ahora el mapa. Son las cosas que hacen que el y-si de las noches malas tenga una respuesta de carne y no solamente de humo. Claudia ya es casi una mujer y sabe dónde vive su padre. Y hay algo que tardé quince años en poder decir sin rabia, y se lo dije a su madre por escrito una mañana del año pasado: que mi madre había vivido amargada por no haber tenido ocasión de ver crecer a su nieta, y que tiene un corazón de oro. Uno de los rencores más largos de mi familia, resuelto en dos líneas. Aquello no había sido rechazo. Había sido duelo.

Volví a principios de aquel invierno con una cosa en la mano que no he soltado desde entonces: esta persona existe, y es lo más perfecto que ha salido de mi historia entera. Y al abrir la puerta del piso me lo contó todo el olor, que en aquella casa no se parecía a ningún otro. La nevera, vacía. El suelo, sembrado de colillas. Y Chapa mirándome entrar con los ojos del que ya no está del todo dentro de su propio cuerpo. Un hombre en pródromo llegaba de cuatro días de dormir y de una niña hablando de pulpos, y lo que le esperaba en casa era justo lo contrario de todo eso.

Capítulo 45 · La cámara a las dos de la mañana

Lo que recuerdo de aquel invierno no es la sensación de estar perdiendo la cabeza. Es la contraria, y por eso da tanto miedo contarla: la de estar haciendo por fin lo único sensato que quedaba por hacer, que era dejar constancia, poner delante de una cámara de madrugada aquello que los demás se empeñaban en no mirar. Una psicosis no se vive como locura. Se vive como una cordura exacta dentro de otra realidad, y falta un solo elemento, el que lo cambia todo: la voz de dentro que en la eutimia pregunta para qué, y espera, y duda, y te deja dormido el mensaje hasta mañana. Ese freno ya está contado en este libro. En un episodio no se rompe, se apaga, y lo que ocupa su sitio fabrica certezas más rápido de lo que uno puede escribirlas. Con esa maquinaria funcionando dentro volví del viaje de ver a mi hija: tres horas de sueño anotadas en la hoja de una consulta de aquellos días, once meses sin que nadie me hubiera tocado la medicación, y un canal de vídeos esperándome.

Del canal conviene deshacer un malentendido antes de seguir, porque casi todo el mundo lo cuenta al revés. No nació aquella madrugada. Era el mismo de siempre, el de la habitación de doce metros, el mismo donde yo colgaba vídeos explicando nuestras canciones y Marta los veía y luego me pedía que le contara lo que había querido decir en el minuto tal. Ahí dentro quedaron dos vídeos que escribimos y locutamos entre los dos, una noche, muertos de risa como ya casi nunca nos reíamos; si alguien me pregunta dónde nos reímos Marta y yo a carcajadas por última vez, la respuesta es esa. Grabé en todos los brotes que he tenido, y después de cada ingreso lo borraba todo, y jamás me trajo un problema hasta aquel invierno, que fue cuando volví a él con la cabeza completamente ida. Mi hermana me pedía que lo dejara y yo le contestaba que grabar era mi terapia. La terapia lo era. El momento era el peor posible.

Los primeros vídeos fueron sobre Nuria, y no dije su nombre: monté un arquetipo, la mujer que se fabrica una imagen pública de bondad mientras por dentro le desea la muerte al hombre al que ha rechazado, y sobre ese arquetipo descargué todos los insultos que se me ocurrieron, que fueron muchos, con la

desinhibición del que tiene el freno fuera. No lo cuento para justificarlo. Lo cuento para nombrarlo: aquello era un cerebro en brote fabricando verdades envenenadas. Y en cuestión de días el cerebro se olvidó de ella y cayó en picado sobre lo que de verdad me estaba desgarrando, que era Marta. El proceso. Toby, que se había marchado con ella sin dejarme despedirme. El amor que yo había creído real convertido en la causa más grave de mi vida. En el decimoquinto vídeo pronuncié su nombre, y después estuve hablando dos horas y cuarenta minutos seguidos. La transcripción de aquel tramo existe, son horas dedicadas a ella y solo a ella, y lo que hay dentro no se parece a lo que acabó llegando a una sala de vistas. Hay minutos y minutos de fotos, un hombre abriendo un cajón para enseñarle a una cámara un mueble que ella había dejado como nuevo, cosas suyas colgadas en mi pared, el casco que hacía juego con el mío, un viaje a la montaña, su gente, felicitándole uno por uno los cumpleaños que no le había felicitado. Hay frases dirigidas a ella diciéndole que no le pedía nada, que no la llamaba, que no la amenazaba, que no quería olvidarla aunque no volviéramos a estar juntos en la vida. Y hay tramos, y no los voy a esconder, en los que decía que la odiaba. Todo eso está en la misma grabación y a veces en el mismo minuto, porque una cabeza sin regulación no son dos hombres con dos intenciones distintas. Es uno. Lo que yo no sabía mientras subía aquello es que alguien de su entorno lo había encontrado en las primeras horas y se lo había hecho llegar.

Si este libro dejara caer que nadie me avisó, mentiría. Me avisaron todos, a la vez y por escrito. Mi hermana se pasó un día entero conmigo, enlace por enlace: que cortara el final donde insultaba, que no siguiera jugando con fuego, y siete horas después la frase que yo debí leer dos veces y leí ninguna, que ella estaba intentando protegerme pero que aquello no se iba a llevar por delante también su salud mental. Mi madre me amenazó con denunciarme, la única vez en su vida, para que quitara de mi último vídeo una foto de familia. A la mañana siguiente llegó el mensaje que peor se lee de todos: que no la había quitado, que seguía mintiendo, que acababa de cavarme la tumba dando mi nombre y mis datos. Con la palabra felicidades detrás. Y mi hermana otra vez, a la mañana siguiente, aviso a navegantes, que con lo que estaba diciendo en aquel vídeo me iba derecho a un juicio peor que el del jueves; dos horas más tarde tiró la toalla por escrito, que se le había acabado la energía, y diez minutos después me mandaba un beso para la persona con la que iba a pasar el día. Así es ella. Con seis avisos delante de las narices, lo que yo hice fue grabar dieciocho días más. Eso es la anosognosia en su versión extrema, la que ya expliqué: no negar el diag-

nóstico, que en frío lo admitía sin pestañear, sino ser incapaz de ver que lo que estás haciendo en este preciso minuto es el diagnóstico. Y es, a la vez, un hombre avisado que no pudo parar. Las dos cosas son verdad y no se estorban.

En uno de aquellos vídeos se coló un documento con los datos de Marta. No lo puse: se coló, a la velocidad a la que monta vídeos un hombre que no duerme y que apaga con la cámara los incendios que él mismo va prendiendo. Lo vi al poco de subirlo. Bajé el vídeo. Lo volví a subir sin el documento. Entre una cosa y la otra pasaron minutos, y en esos minutos alguien que estaba delante de la pantalla lo capturó, y aquella captura terminó dentro de una denuncia. Un cerebro en psicosis no está apagado del todo: va a ráfagas, se enciende y se apaga, y en una de esas ráfagas vi lo que había ahí, entendí lo que era y lo quité. De las tres semanas enteras, ese es el único momento en que hice exactamente lo que había que hacer, solo, sin que nadie me lo pidiera, y es justo el momento que se llevaron al juzgado. Se castigó el minuto en el que me estaba dando cuenta. Y para pescar un documento que estuvo en el aire unos minutos, en un canal que no veía casi nadie, hay que llevar días seguidos mirando a un hombre que no dormía. Leídas enteras, aquellas capturas son mi eximente. Recortadas, fueron mis antecedentes. El canal lo cerré yo, y en el último vídeo, que vieron cuatro personas, salgo pidiendo perdón y llorando.

Mientras yo grababa, en aquel entorno se hablaba de mí. Se dijo en voz alta, y desde un miedo que era suyo y era real, que yo era un hombre peligroso. Ya he dicho quién era el hombre del que hablaban. Y para que no me salga barato: no me enteré entonces, me enteré meses más tarde, cuando ya estaba en la depresión pospsicótica, de modo que aquello no fue el detonante de nada. Lo que sí me encendió fue saber que Nuria llamaba a mi hermana casi a diario para que yo dejara de grabar, y al saberlo grabé más. Aquel miedo lleva ingredientes que conozco uno por uno, y ninguno es la maldad de nadie: la palabra bipolar sin nada detrás; una conducta real, la de un hombre irritable, insomne y sin filtro, que se lee como escalada porque a nadie le explicaron que la escalada de un pródromo va hacia dentro, hacia la cámara y hacia el propio hígado, y no hacia el cuerpo de nadie; el eco de gente asustada hablándose todos los días; y la única persona de aquel grupo con formación clínica, que podía haberlo desactivado en treinta segundos y no lo hizo. Que un desconocido te llame loco peligroso es ruido de fondo. Que te conviertan en monstruo los que te han querido es una amputación.

La noche anterior al primer juicio rápido no dormí. Había droga a mano y no le di muchas vueltas, porque la alternativa era seguir contando grietas en el techo hasta las ocho. Me llevó Jordi en su coche. Marta estaba en la puerta del juzgado, acompañada por los suyos, y no me acerqué, porque lo tenía prohibido y porque la vergüenza me tenía comido por dentro, esa vergüenza rarísima del acusado que va pidiendo perdón en silencio por unos delitos que fueron síntomas. Acabamos fumando a treinta metros unos de otros, como tres extraños, ellas sin levantar la vista y yo mirándome los zapatos. Uno de su familia, al que yo había tenido casi por amigo, me miró con ganas de matarme, y aquella mirada no se la produjo lo que yo era, sino la parte de mí que cabía dentro de un escrito. Dentro de la sala Marta no me miró a los ojos ni una vez, como si aquel banco y aquel atardecer en la montaña les hubieran ocurrido a otras dos personas. Yo entré completamente brotado, sin capacidad ninguna de saber que estaba enfermo, que es tanto como decir sin capacidad de pedir ayuda. Mi declaración fue lamentable. El abogado de oficio, que no me preparó ni me escuchó, cobró lo mismo. La jueza fue comprensiva dentro de lo que se puede ser en quince minutos, y al final levantó la vista de los papeles y me hizo la única pregunta que se me hizo aquella mañana.

—¿Usted entiende que lo que hizo está mal?

—Sí.

Y era verdad. Que aquello estaba mal lo entendía cualquiera y lo entendía yo. Lo que no entendía, porque la enfermedad no me dejaba entenderlo, era que estaba enfermo. Eso no lo preguntó nadie. A un hombre que lleva tres semanas grabándose a las dos de la mañana la pregunta que hay que hacerle no es si sabe que aquello está mal; y en quince minutos por causa no da tiempo a hacer ninguna otra. Salí condenado a veinte días de localización permanente y a un curso que todavía no he hecho. A mí, que llevaba meses sin ser capaz de cruzar el rellano, me condenaron a no salir de casa.

El segundo juicio, el de los vídeos más graves, los que borré yo y de los que no queda registro en ninguna parte, fue una semana más tarde y se resolvió en conformidad. Aquel día me acompañó mi madre. En el pasillo se cruzó con Marta y le dijo a la cara que cómo se atrevía, que si no le daba vergüenza; Marta no contestó, y la mujer que la había llevado a la estación con la maleta se puso por primera vez, delante de mí, en el único lado en el que había estado siempre. Yo llevaba en el coche, sin saber por qué lo había cogido aquella mañana, uno de los cuadros que ella me regaló. Cuando salí de firmar ya no era ca-

paz de volver a casa con él dentro. Lo dejé apoyado contra la pared, encima de un banco de la calle, para que se lo llevara el primero que pasara, y de aquella mañana queda una foto en la que se ve que alguien había pintado en el respaldo del banco, con spray rojo y en letras enormes, te quiero. No sé qué hacer con eso aparte de contarlo.

La conformidad es lo que se firma en psicosis. El juicio rápido está pensado para el conductor que sopla en el arcén y la pelea de bar con tres testigos: aquel día el juzgado de guardia llevaba otras diecisiete causas, quince minutos cada una, y mi abogado había dispuesto de treinta segundos conmigo en un pasillo. En el centro del invento hay un incentivo, y es un incentivo bueno para casi todo el mundo: reconoces los hechos, la pena baja un tercio y te vas andando a tu casa. Para un hombre a tres semanas de una psicosis, aterrorizado, con un letrado que lo conoció esa misma mañana, eso no es elegir entre dos opciones. Es una salida de emergencia con la luz verde encendida encima. Lo que no me explicó nadie es que firmar significaba dejar registrada una ficción, la de que yo había actuado en plenas facultades, y que al reconocer los hechos se renuncia también a discutir la imputabilidad, porque una eximente necesita peritos y tiempo, que son justo las dos cosas que ese procedimiento está diseñado para no tener. Y la ficción no la sostiene solo el juzgado. La mañana siguiente a firmar le escribí a mi hermana que yo había querido que me juzgaran como a alguien normal, sin trastornos, y que si era funcional para todo lo demás era justo que lo fuera también para esto. Eso lo escribió el autoestigma, que a esas alturas ya hablaba por mi boca. El mismo brote produjo los vídeos y produjo la firma. En el procedimiento donde alguien se paró a mirar de verdad, que es el capítulo siguiente, ese brote fue una eximente completa. En el que nadie tuvo quince minutos, ese brote no existió. Mis antecedentes salen de estos dos juicios y de ningún otro.

La noche del primer juicio escribí que Marta me había hecho un favor enorme, que verla, ver su desprecio y que no me mirara a los ojos me había liberado. Y no se quedó en el teléfono: me senté delante de la cámara y lo dije en voz alta, convencidísimo, con esa firmeza que da estar brotado y necesitar creérselo. En cuanto paré de grabar me tiré en la cama, me aplasté la cara contra la almohada y me desgañité hasta quedarme sin voz. De aquellos vídeos se ha juzgado siempre lo que se veía en la pantalla. Lo que pasaba treinta segundos después de apagarla no lo ha visto nadie.

Capítulo 46 • El biombo

Los veinte días los cumplí al principio de aquel verano. Vivía otra vez con mi madre: cama plegable en el salón y un monitor viejo, comprado en su día con Marta, desde el que seguía teletrabajando para no perder también el trabajo. Tres veces al día subía la policía local a que firmara un papel certificando que continuaba en el sitio del que no podía moverme. El primer día se lo resumí a mi hermana por escrito: una cosa es no querer salir y otra distinta es no poder. Aquella condena no me alteró la rutina ni un solo día, porque mi cabeza me tenía encerrado desde mucho antes de que lo firmara un juez. Dos días después de cumplirlos entré en la sala del juicio grande.

Lo celebraron en el pueblo donde yo me había independizado por primera vez, cuando me mudé por Marta. De sus plazas ya no voy a pisar ninguna, y eso es algo que casi nadie cuenta de esta enfermedad: además de los años y de la gente, se lleva los mapas. En la puerta se repitió la escena del invierno, Marta fumando a treinta metros con alguien de su familia, los tres tratándonos como extraños. Su acusación modificó el escrito antes de empezar: si el tribunal apreciaba la eximente completa, pedirían medidas de seguridad, y si no la apreciaba rebajaban los años de cárcel que venían pidiendo, más alejamiento y prohibición de comunicarme con ella por cualquier vía. O sea, que la propia acusación daba por hecho que aquello iba de un enfermo. La pelea no era culpable o inocente. La pelea era qué se hace con un inimputable, si se le encierra o se le vigila. El informe de la forense, donde constaba que mis funciones intelectivas y volitivas estaban totalmente alteradas, llevaba tres años en el expediente, y hasta aquella mañana había un escrito con mi nombre encima pidiendo años de prisión. El cuerpo no sabe distinguir entre la pena que se pide y la pena que se impone.

Elegí declarar. Reconocí la relación y reconocí los audios, con la única precisión que era verdad: que los mandé a un grupo donde yo no sabía que ella estuviera.

—¿Y qué decía usted en esos audios? —preguntó la fiscal.

—Pues eran unos audios con unas amenazas hiperbólicas, fruto de un brote psicótico en el que estaba yo.

—¿Y no era consciente de estar enviándolos?

—No era consciente de lo que estaba haciendo.

Explicué que no tenía recuerdo de haberlos grabado y que al escucharlos después me había parecido un desconocido usando mi voz. Y cuando su abogado sacó el tema del tratamiento me salió el profesor de dentro: los cuatro pilares de la salud mental, qué significa una descompensación, por qué subir una dosis no es lo mismo que recaer. Dije la palabra eutimia delante de un tribunal. Conté también algo que casi nadie sabe, y es que meses después de lo del hotel contacté con ella una sola vez, un audio para pedirle perdón, y lo hice porque mi abogada me había dicho que la causa estaba archivada y que Marta no había recurrido. Sí había recurrido, las medidas seguían vivas, me las salté sin enterarme, y en cuanto me enteré no volví a escribirle nunca más: eso son cinco años. Un perdón lanzado al vacío. Por lo que me llegó de vuelta, ella dijo que yo no había entendido nada, y a lo mejor llevaba razón, porque a una persona a la que nadie le ha explicado jamás qué hace por dentro un episodio psicótico, mi explicación solo podía sonarle a excusa. Eso fue todo lo que salió de mi boca aquel día: ni una amenaza, ni una palabra en su contra; un diagnóstico, cuatro pilares y una disculpa. Ella estaba a tres metros, detrás de una mampara, y no oyó nada.

Después declaró ella. Contó las llamadas de aquel día y el catálogo entero del delirio, recitado en voz alta en una sala. Le preguntaron si había tenido miedo y dijo que sí, claro. Desde detrás del biombo, yo no encontré un solo motivo para dudarlo: aquellos audios existieron y los grabó mi voz. Dijo también que ella jamás me había pedido que parase, y que después de aquello no hubo más contactos, directamente no, que lo que hubo fue un canal de vídeo. Directamente no. Lo dijo ella. Y contó que de aquel canal había visto los dos o tres primeros vídeos y ninguno más, y la creo, porque eso significa que no vio los peores, pero también que no vio las horas de fotos ni los cumpleaños atrasados. Lo que se me clavó, en todo caso, no fue el contenido. Fue la manera. Ahí estaba la mujer con la que más he conectado en mi vida hablando de mí sin un temblor en la voz, sin un matiz, sin una duda, y por más que la buscaba yo no la reconocía en ninguna parte de aquel tono. Tiene explicación, y no es la maldad: ella no entró en aquella sala como testigo, entró como parte, con su abogado, su escrito y su petición de pena. Un testigo recuerda. Una parte sostiene. Aquella versión había tenido tres años y un despacho para quedar redonda, y en un escrito así no cabe

la mujer que cogía un tren para venir a verme. No lo escribo como un reproche a una decisión suya. Lo escribo como lo que un procedimiento le hace a la memoria de quien lo sostiene.

Vamos con el biombo, que no aparece en ningún código. En el juicio rápido del invierno no lo hubo: estuvimos los dos en la misma sala, a unos metros. Por los mismos hechos, seis meses más tarde, apareció la mampara. Nadie la pidió. La trae puesta de serie la plantilla de la violencia de género, que separa al agresor de su víctima sin pararse a mirar quiénes son los dos que tiene delante. Y aquella mampara hizo tres cosas en un minuto: a mí me colocó en el sitio donde se coloca a los peligrosos, a un hombre que seis meses antes se había quedado a treinta metros de ella, en plena calle, mirándose los zapatos; a ella la metió por protocolo en el papel de mi víctima; y le tapó los oídos justo el día en que yo estaba hablando.

Luego tocaba la pericial, y para aquel juicio no me exploró nadie en persona. La forense declaró por videollamada y la videollamada se cortaba. Mi vida estuvo a punto de aplazarse por culpa de un router. Cuando por fin se la oyó, se ratificó en su informe, y la base entera de una eximente quedó despachada en unos minutos y a brochazos. Mi abogado tiró del hilo: si tenían delante a un paciente tratado, cumplidor, con tres años de seguimiento, ¿hacía falta un internamiento? La forense admitió que su valoración era la de entonces, no la de ahora. Y en mitad de aquella discusión me enteré de que Toby se había muerto. Mi perro. El único que me quiso sin ponerme condiciones. Ni siquiera sé el día; sé cómo me llegó la noticia. Cinco años y medio con ella, ni uno conmigo, y se murió mientras me estaban juzgando. Yo ahí, llorando por un perro, con una mampara delante anunciándole al mundo que el peligroso era yo. Le agradezco que lo cuidara los años que yo no pude, aunque ella no me agradezca nada.

En los informes finales, la fiscal pidió el internamiento. El abogado de ella recordó que inimputable no quiere decir impune, y pidió alejamiento, incomunicación y costas. El mío dijo que aquello había sido un delirio, que jamás hubo un acercamiento físico y que lo proporcionado era vigilarme, no encerrarme. La eximente no la discutió nadie. Lo que se discutió fue mi futuro, y se discutió en términos de logística. Y al final llegó la última palabra, que es el único minuto de todo un procedimiento en que la ley te deja hablar a ti, y ahí me pasé por encima todas las instrucciones que llevaba aprendidas. Dije que no solo no le deseaba ningún mal a Marta: es que la había querido siempre. Que aquello se había convertido en una locura judicial, que no tenía por qué haber terminado así,

que en algún momento podíamos habernos sentado a hablar. Le expliqué a la jueza que el propio procedimiento es un estresor permanente y que el cortisol de tres años me había puesto cincuenta kilos encima. Le deseé a ella que fuera feliz. Y pedí una sola cosa, que aquella pesadilla se acabara. Mi abogado me hacía señas para que abreviara, y al salir me cayó la bronca, que a mí me dicen que no haga algo y voy derecho a hacerlo. En la forma tenía toda la razón. En el fondo, aquella última palabra desordenada fue lo más verdadero que se dijo allí dentro.

La sentencia me llegó al final del verano y decía esto: un año de internamiento psiquiátrico en establecimiento adecuado, prohibición de acercarme a ella y prohibición de comunicarme con ella por cualquier medio. Llamé a mi hermana y le dije que, si el recurso no prosperaba, entraba. Se quedó callada. Luego dijo que el recurso iba a prosperar, y cuando le pregunté cómo lo sabía me contestó que no lo sabía, pero que lo íbamos a hacer prosperar nosotros. Al día siguiente me quitó la metafísica de las manos de un manotazo: que de karma nada, que a partir de ahí eran solo abogados. Mireia se leyó la sentencia esa misma tarde y me dijo que el recurso tenía base; le pregunté qué se supone que hacía yo mientras tanto, y me dijo que mientras tanto, vivir. Y ahora viene lo que tardé casi dos años en entender. Aquella sentencia no era una condena. Apreciaba la eximente completa, con todas sus letras, y donde hay eximente completa no hay condena: hay absolucón y medidas de seguridad. No te castigan. Te tratan. El problema es que el papel llevaba la palabra condena escrita, y así se me quedó dentro. Un mes más tarde la fiscalía pidió que se aclarase exactamente eso, y la aclaración tardó en llegar mucho más de lo que aguanta la paciencia de nadie. Todo ese tiempo viví con una condena encima de la espalda, con la vergüenza puesta y el soy un condenado repitiéndose solo. Estaba absuelto desde aquel verano y no me lo dijo nadie. Tampoco es mala fe: es un juzgado con más papeles que manos, y el retraso lo pagué yo. El recurso, a día de hoy, sigue esperando.

Lo primero que hice al terminar de leer la sentencia no fue llamar a ningún abogado. Fue ir a buscar a la gente que se había marchado. Le pedí a mi hermana que le hiciera llegar a Nuria un vídeo y las canciones que yo había escrito, y lo que volvió fue silencio, y detrás del silencio lo contrario del silencio: la exigencia de que borrara el canal y borrara las canciones. A Raquel le escribí unos mensajes a un número que a lo mejor ya ni era suyo y le dije que me quería morir. Y semanas después le pregunté por ella a mi hermana, y me contestó lo que

me contestó: que no le había respondido, pero que lo sabía por Nuria. Nadie estaba obligado a contestarme. Pero no contestar también es un acto, y al otro lado había un hombre que empezó a pensar en quitarse de en medio con esa frialdad rara que da el agotamiento extremo. De ahí sale el cuerpo de los ciento cincuenta y cinco kilos, que tiene su propio capítulo.

Lo que me pasó en aquel pueblo tiene nombre desde hace cincuenta años y se llama criminalización de la conducta mentalmente trastornada. Consiste en esto: cuando la única puerta que queda abierta es la de la comisaría, todo lo que hace el enfermo entra por esa puerta. El mismo brote es un ingreso si lo mira un médico y una denuncia si lo mira un instructor. A mí me lo miró tres veces un instructor. Ahí está la doble condición que ninguna sala sabe sostener, enfermo y culpable a la vez: el mismo Estado que escribió en un folio que yo no podía gobernar mis actos me pasó después la minuta de los platos rotos del incendio. Porque la otra factura, la de dinero, también llegó: cinco abogados, contando los de oficio, que tampoco son gratis, y las costas de los procedimientos, que sumaron casi al céntimo la misma cifra que la deuda del año de la maleta. Y el reparto real de fuerzas es justo el contrario del que cuenta el expediente. Ella, hoy, con una llamada, puede poner en marcha otra vez una maquinaria capaz de meterme un año en una planta. Yo no puedo hacerle nada, ni quiero: no sé dónde vive, no quiero saberlo, y en todos estos años de denuncias y de juicios no hay ni una lesión ni un parte médico. La que tiene el poder es ella. El que vive con miedo soy yo. Su miedo del hotel fue verdadero y no se lo reprocho. Escribo esto para que sepa que el hombre del que le dijeron que había que protegerla lleva cinco años sin poder leer su nombre sin acabar tomándose una pastilla.

PARTE VI • LA LÍNEA EQUIVOCADA

Capítulo 47 · El médico que hablaba

Mi madre llevaba las citas médicas de aquel mes apuntadas en un papel y las iba tachando según se cumplían. Aquella primavera, entre los juicios rápidos y el del verano, quedó una sola sin tachar, la del psiquiatra nuevo del hospital, y ella me lo recordó así, por la cuenta que faltaba. Cambiar de psiquiatra me costó lo que ya está contado, que arrancarle un traslado al sistema no es cosa de pedirlo y ya está, y encima lo pedí con una excusa de horarios, porque decir la verdad (que la anterior me había roto por dentro) no cabía en ningún formulario. La cita cayó a primeros de aquella primavera, por la tarde. Unos días antes yo le había soltado a mi madre una de esas frases con las que un hombre se defiende sin darse cuenta de que se está delatando: que el psiquiatra ya sabría lo que yo hacía. No lo sabía. No tenía por qué saberlo. Se lo tuve que contar yo. Y esa cosa mínima, absurda de tan pequeña, fue justo lo nuevo.

Aquel médico no se parecía a ninguno de los que me habían tratado, y la primera diferencia saltaba a los diez segundos: hablaba. Hablaba más que ningún otro médico que yo hubiera conocido, y lo sabía, y lo decía sonriendo. Yo venía de cinco años con una psiquiatra que administraba las frases como si cada una le costase dinero del bolsillo, así que me pasé la primera consulta haciendo algo que no hacía desde el diagnóstico: hablar de verdad. Sin ir calculando. Sin sacar la versión presentable de mí mismo, esa que uno aprende a montar para que en la consulta salga todo correcto. Él escuchaba como escucha el que quiere entender algo, no como el que va rellenando casillas. Separaba al paciente del trastorno, y dentro del paciente separaba los síntomas de un brote de las decisiones de una persona, que es una distinción que yo llevaba cinco años sin que me hiciera nadie. Me creía. Y escribía informes donde ponía lo que de verdad había ocurrido. En aquellas primeras consultas me dijo además una frase que yo he repetido después a un montón de gente, porque resume la diferencia entera: que me presentara en urgencias siempre que lo necesitase. Un enfermo psiquiátrico al que su médico le dice eso tiene una puerta. En los cinco años anteriores yo no tenía puerta. Tenía una cita cada tres meses y un impreso.

Un día se nos fue la sesión por donde no estaba previsto y le pregunté por qué se dedicaba a esto.

—Porque me parece el trabajo más honesto que hay.

Le pedí que me explicara lo de honesto.

—Porque aquí dentro no se puede fingir. Un paciente en brote no está actuando. Uno en depresión no está exagerando. Lo que hay es lo que hay.

Le pregunté si no cansaba.

—Todo cansa. La cuestión es si lo que te da compensa lo que te cuesta.

Le pregunté por el suyo, por su caso. Me dijo que sí, que en el suyo compensaba; que hay días en los que se le cae el alma a los pies, pero que cuando alguien que llevaba años sin poder levantarse vuelve a levantarse, y tú sabes que has tenido algo que ver, eso no lo paga ningún otro oficio. No le dije que yo era uno de esos. No hacía ninguna falta decírselo. Y había otra cosa, menos vistosa y más importante: era el mismo hombre en la consulta buena y en la mala, el mismo tono, la misma amabilidad, entrara yo por la puerta como entrara. Eso tiene un nombre, consistencia, y es bastante más raro de encontrar que la competencia clínica.

Para que esto no acabe convertido en una historia edificante, pongo de mi parte el material que lo estropea. El invierno siguiente hubo una mañana en la que me desperté y no pude levantarme. Ya por la tarde se lo estaba contando a mi hermana: qué horror, que no me podía mover, y un minuto después, que mi alma no quería volver a mi cuerpo y que yo lo notaba. Ella le puso nombre en una línea, que eso era la depresión, y me propuso lo que proponía el sentido común, ir esa misma tarde a ver al psiquiatra, que ella me acercaba, que para eso él había dicho que estaba. Le contesté que no en el mismo minuto. Insistió. Media hora más tarde le dije que no creía que aquel hombre pudiera ayudarme y que además no estaba yo para hablar con nadie. Y un cuarto de hora después, cuando ya me había negado dos veces y la conversación se había ido a buscar el teléfono de una psicóloga, me escribió que aun así hablar con él ese día iba a reconfortarme, que es un buen hombre y me aprecia. Subrayo el detalle de quién lo dice: no lo digo yo, lo dice alguien que no soy yo. Volví a saltarme una cita que ella me había pedido, y me la salté con el vocabulario del enfermo que sabe más que su médico, que al psiquiatra se va cada tres meses. O sea, que la continuidad no me convirtió en paciente modelo. Me convirtió en un paciente con médico, que no es lo mismo y que ya es bastante.

Hay, con todo, una cosa que no hizo ninguno de los dos, ni la doctora del ambulatorio ni él. Nadie me explicó jamás lo que me pasaba. En lo técnico sí llegó todo: llegó el diagnóstico, llegó la medicación, llegaron los nombres clínicos. Lo que no llegó nunca fue lo práctico. Qué significa, en una vida, tener un tipo uno. Cómo se le ve la cara a un pródromo. Qué se hace cuando el sueño empieza a fallar. Cómo se le cuenta esto a los tuyos para que, en lugar de salir corriendo, sepan echarle una mano. Eso tiene nombre, se llama psicoeducación, tiene detrás evidencia sólida (reduce ingresos y mejora el pronóstico) y en la sanidad pública no existe protocolo ninguno para dártela: el psiquiatra lleva la medicación y firma papeles, y el psicólogo, cuando te lo asignan, dispone de media hora cada tres meses. La mía me la di yo. Leyendo, cruzando mis propios informes, atando cabos a las tres de la madrugada, y después en la asociación. Treinta y tres años esperando a que alguien le pusiera nombre a esto, y siete más hasta que averigüé por mi cuenta qué quería decir ese nombre. Ahí está también el chiste del pedo más barato del mundo, el de dejar de dormir: mi predictor de brote, dicho en voz alta delante de médicos durante años sin que nadie, y me incluyo, lo recogiera del suelo.

Y no se lo reprocho solamente a los que se fueron, que tenían la respuesta a cinco segundos de un buscador. Se lo reprocho a mi entorno entero, que funciona con una buena voluntad que le sobra y con un conocimiento que nadie se ha molestado en darle; y me lo reprocho a mí, que llevaba esa palabra escrita en un informe desde hacía años sin entenderla. Bipolar es de esas palabras que todo el mundo da por sabidas porque las ha oído mil veces y porque suenan a dos cosas, arriba y abajo. Nadie busca en un diccionario lo que cree que ya sabe.

Así que dejo aquí junto, ordenado y sin épica, lo que sí funcionó, por si le sirve a alguien con este diagnóstico o a alguien que quiera a una persona que lo tenga. Primero, un psiquiatra que me miraba, y no lo digo por impresión propia: la alianza terapéutica es de los predictores de resultado más sólidos que hay en salud mental. Segundo, una terapia larga que se metió en el sótano, en los trece años, en el abandono, en la vergüenza, y que en vez de comprensión genérica me dio herramientas de usar y tirar del bolsillo: ver venir un pródromo, distinguir una idea de un impulso, parar la mano antes de mandar el mensaje. Tercero, una mujer que en lugar de medirme la culpa me medía el sueño, y de esa hablo en su sitio. Cuarto, sacarlo fuera por escrito, cantado y grabado. Y quinto, saber lo que tengo: que la irritabilidad es un síntoma y no mi carácter, que si duermo cuatro horas tres noches seguidas hay que descolgar el teléfono, que la

euforia de las ideas geniales a las tres de la mañana no es inspiración sino aviso. Ninguna de esas cinco cosas es fuerza de voluntad. A mí voluntad no me faltaba. Me faltaban esas cinco cosas, y en cuanto las tuve encima, la conducta que todo el mundo le colgaba a mi carácter se fue sola, sin que nadie tuviera que esforzarse en corregirla. A ningún diabético le dicen que con más carácter le bajaría la glucosa. A nosotros nos lo dicen a diario. Por primera vez desde que me pusieron el nombre, la medicación significaba algo que no era el miedo a las consecuencias. El litio seguía sabiendo a moneda vieja, pero tragarlo había dejado de ser obediencia para ser otra cosa: cuidado.

Capítulo 48 · Ciento cincuenta y cinco kilos

Cientos de horas extraordinarias en menos de tres años. Guardias, disponibilidad a cualquier hora del día y de la noche y un cliente que no tenía horario, porque los sistemas tampoco lo tienen y a nadie se le ocurre que una máquina espere a mañana. Yo contestaba correos desde la habitación de al lado de aquella casa mía en la que se consumía y yo pagaba, desde el sofá donde no dormía, desde el miedo fijo a la sentencia que estaba por caer. Con el que se rompe se vuelca todo el mundo; del que aguanta no se ocupa nadie, y no se ocupa nadie precisamente porque aguanta. El dinero de aquellas horas tampoco sirvió para nada bueno: se fue en tapar las deudas que aquella casa iba generando.

Antes de aquel invierno hubo un otoño, el de justo después de la sentencia, y en aquel otoño conocí a una mujer. Nos presentó un amigo común, estuvimos un mes hablando y fui a verla, cuatro días en su ciudad, lejos de la mía. Para llegar hasta allí tuve que romper la agorafobia, que llevaba tres años sin dejarme cruzar la puerta de casa. Ella tenía su propio abismo, y eso es lo único que me corresponde contar de ella; yo no supe leérselo, porque un hombre tan solo y tan al borde no le mira la etiqueta al salvavidas. Se despidió con un beso, como si fuéramos a vernos pronto, y en cuanto volví dejó de hablarme sin decir una palabra. Justo aquellas semanas, mientras yo digería la sentencia. Las desapariciones me entran directas por la herida del abandono: no las vivo como una descortesía, las vivo como un gatillo. Me he llegado a tomar un ansiolítico porque un amigo llevaba días sin contestarme, y resultó que solo estaba liado. El abandono no me dejó una cicatriz. Me dejó una alarma que salta sola.

Ciento cincuenta y cinco kilos. Eso fue lo que apuntaron en la báscula del hospital del norte aquel invierno. Y de aquellos días de fiestas hay una frase mía que sitúa mejor que ninguna otra dónde estaba yo antes de que el pulmón me obligara a pararme. Mi hermana me afeaba que hubiera bebido y yo me defendía con el argumentario completo: que había sido una botellita pequeña de ron, que el alcohol libera emociones, que aquello no era el descontrol que ella estaba pintando. En el mismo minuto ya andaba haciendo planes, que en tres días me

llegaba la cinta de andar y me ponía a dieta estricta, y que a ver si las fiestas siguientes las pasaba con Claudia, que ese año era crucial. Y tres minutos más tarde, sin ninguna transición, se me escapó esto: que hasta la embolia me daba igual morirme. Lo escribí como quien aporta un dato de contexto. Y ojo al matiz, porque no es que yo quisiera morirme: es que me daba igual, que es otra cosa y es peor, porque eso no tiene urgencia, no alarma a nadie y no pide ayuda. Un hombre al que le da igual morir se no se tira por una ventana. Engorda cincuenta kilos, echa horas extra sin parar, no sale de casa, deja que entre por la puerta lo que entre y sigue contestando correos. Y tarda seis horas en ir a urgencias con un trombo en los dos pulmones. Un hombre al que le daba igual morir se haciendo planes para las fiestas del año siguiente con su hija. No sé decirlo mejor.

Fue un martes de principios de aquel invierno y empezó como una contractura, un dolor raro en el pecho. Por la mañana estuve en urgencias con mi madre, y lo que nos escribimos mientras yo esperaba dentro mide con precisión de laboratorio lo que yo entendía de mi propio estado. Ella pregunta si tengo hambre. Yo le digo que estoy canino. Ella se ofrece a hacerme un bocata de pavo y queso y se corrige sola, que de momento no puedo comer nada. Y entonces soy yo el que propone el plan de la tarde: que al salir del dentista podemos parar a comernos una hamburguesa. Un tromboembolismo en marcha y yo pensando en la hamburguesa de la vuelta. A las cuatro me recogió Sonia y me llevó al hospital del norte, y el médico de urgencias soltó la frase completa, tromboembolismo pulmonar bilateral masivo, con esa seriedad del que te está diciendo que has pasado a milímetros de no estar. Me preguntó cuánto llevaba con el dolor y le dije que desde por la mañana. Me preguntó por qué no había ido antes, y mientras buscaba una respuesta me pasaron por dentro las verdaderas: el miedo a los hospitales fabricado en años de ingresos con correas, la imposibilidad de separar una emergencia real del ruido de fondo que produce una cabeza como la mía, la agorafobia. Le contesté que no había sabido reconocerlo. Me pusieron anticoagulantes, me tuvieron ingresado ocho días y me dijeron que había tenido suerte. De allí me traje un detalle que no se me va: el desodorante de la bolsa era el mismo que me habían traído en los ingresos de psiquiatría, y tuve que pedirle a mi madre que me comprara otro. Cuatro años de correas y de pasillos metidos dentro de un olor, y disparados en una planta de neumología por un bote que alguien había metido en una bolsa con la mejor intención del mundo. El día del alta mi madre, que ya es una mujer mayor, me mandó dos enlaces se-

guidos: uno sobre el riesgo de morir de una embolia siendo fumador y otro sobre cómo dejar de fumar después de una embolia.

¿Y qué hizo la empresa con un tío recién salido del hospital después de quedarse a milímetros? Nada. A los seis días del alta ya estaba de semana de guardia y me despertaron a las seis y media para resolver una incidencia. A las dos semanas, con la heparina todavía en el cuerpo, hacía intervenciones a las siete de la mañana y a las doce de la noche, y me perdí con los míos la cena grande de aquellas fiestas porque saltó un aviso y el que estaba de guardia era yo. Cuando el sistema ve que aguantas no te quita peso de encima: te pone más, a ver por dónde revientas. Y nadie me obligó, que esa es la parte que me toca a mí, porque el primero que no sabía parar era yo. De aquel mundo no llamó nadie, y hasta eso tiene explicación: los de alrededor no desaparecen porque hayan dejado de querer al enfermo, desaparecen porque no aguantan lo que sienten cuando lo tienen delante, y en lo mío se le suma el estigma de cortesía del que ya hablé. Con un trombo en la arteria pulmonar la gente te lleva tupperts. Con lo que venía detrás del trombo, no. Y lo mejor de aquel mes no pasó en ningún hospital: diez días después de entrar en urgencias me enteré de lo que había contestado mi hija cuando le preguntaron qué quería por su cumpleaños. Nada, que ya tenía todo lo que quería. Yo tenía los pulmones llenos de coágulos y un año de internamiento recurrido, y lejos de aquí una cría a la que apenas conozco decía que no le hacía falta nada porque ya lo tenía todo. Es lo único que alguien hizo bien en toda esta historia, y no lo hice yo.

La agorafobia, que llevo nombrando capítulos y capítulos, era exactamente esto. Abrir la puerta de mi casa exigía una preparación que podía llevarme horas: el corazón subiendo antes incluso de tocar el pomo, el cuerpo fabricando cortisol para una situación que la cabeza sabía perfectamente que no era peligrosa. Y el miedo no era cruzarme con alguien. El miedo era que me vieran. El miedo era mi cuerpo. Unos críos me gritaron gordo desde la acera de enfrente y me tuvieron semanas sin bajar a la calle; y cuando mi hermana me pidió que fuera a Barcelona a verla, le puse por escrito que no podía ir y aguantar las miradas, que daba pena y asco, que no quería que me vieran así. Ese soy yo a los treinta y ocho años, diciendo palabra por palabra lo que habría dicho a los catorce en un recreo. Y este mismo cuerpo levantó en otro tiempo más de doscientos kilos del suelo y hacía flexiones haciendo el pino. Del pino a resoplar en el sofá: esa es la distancia, y la sensación de estar atrapado dentro de tu propia carne no se la deseo a nadie. Encima el mecanismo se mantiene solo, sin ayuda: la

evitación quita la ansiedad en el acto, y por eso se refuerza; cada día que no sales, tu cerebro anota que no salir funcionó, y el listón para salir mañana queda un poco más alto. Nadie decide encerrarse en casa. Uno se despierta un día encerrado, sin haber tomado ninguna decisión.

Todo esto tiene nombre, y es el nombre que cierra el circuito entre el juzgado y la báscula: carga alostática, el desgaste que deja en un cuerpo tener encendidos años seguidos los sistemas de respuesta al estrés. El cortisol no sube porque vivas triste. Sube por amenaza sostenida y sin resolver, que es la definición literal de los años previos a aquel pasillo de urgencias: años de cárcel pedidos por escrito, cuatro denuncias a la vez, dos juicios rápidos, un bloqueo sin explicación, un grupo donde se repartía mi nombre, y por debajo la agorafobia y los antipsicóticos haciendo lo suyo con el metabolismo. Un investigador americano se pasó años sentado en un juzgado de causas pequeñas y lo resumió en cinco palabras: el proceso es el castigo. A mí no me cambió la vida ninguna sentencia. Me la cambió el sobre. Y lo he mirado con una calculadora delante, porque yo también me tragué durante años que un gordo es un vago con la boca abierta. Sesenta y cinco kilos en tres años y nueve meses son kilo y medio al mes, y kilo y medio al mes lo produce un desequilibrio de trescientas calorías diarias. Trescientas calorías: un vaso de leche. Ahí no hubo atracones ni hubo derrumbe moral ninguno. Hubo un cuerpo con cortisol crónico, que da la orden de almacenar grasa por si viene otra crisis; unos antipsicóticos que desconectan la saciedad; una depresión, que no es tristeza sino el colapso de los mil movimientos pequeños de un día; una agorafobia; el sueño roto; y el alcohol. Cinco cosas empujando en la misma dirección durante cuarenta y cinco meses seguidos. Con eso ni siquiera hace falta comer mal. Basta con seguir vivo. Un animal herido no se hincha por gula: se queda quieto, y se hincha. Y la embolia no fue mala suerte, fue aritmética: sangre que no circula porque el cuerpo no se mueve, obesidad severa y el propio antipsicótico empujaban los tres hacia el mismo coágulo. Aquello no interrumpió la historia. La remató, y me dejó anticoagulado para el resto de mi vida. Que quede claro qué estoy diciendo y qué no. No le paso esta factura a Marta, que firmó su denuncia con la única información que tenía delante, la voz de un hombre amenazándola. Se la paso al aparato: al que no distingue, al que tarda años en decidir lo que un forense había escrito en un folio, y que mientras tanto va cobrando en pulmones y en kilos.

Capítulo 49 • La gatita

Cuando el brote de aquel invierno se apagó del todo y me quedé mirando lo que había alrededor (una casa a la que se le había metido el consumo en las paredes, un canal lleno de vídeos, la policía subiendo a llamar al timbre), me cayó encima una conclusión que no fue una rendición sino una cuenta: no podía seguir viviendo solo. El piso había dejado de ser un piso hacía meses. Las deudas de aquel otoño pesaban más de lo que el sueldo aguantaba pagando además un alquiler. Y a un cerebro que acababa de fabricar aquellos vídeos no se le puede pedir que viva sin red debajo. Así que eché a Chapa, eché a la chica que vivía entonces con él y a la amiga que había venido con ella no hizo falta echarla, porque ya se había marchado sola. Y desmontando la casa, metiendo en cajas lo poco que cabía y tirando lo demás, tuve que tomar la decisión más dura de aquel año, que no aparece en ningún papel de ningún juzgado.

Había una gatita. Pequeñísima. La habían encontrado a finales de aquel otoño debajo de un coche, un día de lluvia, empapada, maullando con esa voz tan aguda del gato que lleva demasiadas horas sin que nadie le conteste, y la subimos a casa. La adoptamos entre los tres, el nombre se lo puso ella, y le compramos un arenero chiquitito que pusimos al lado del de Kira. Existió en aquella casa igual que existen las cosas pequeñas en medio del desastre: a pesar del desastre, nunca gracias a él. Entre el ruido que había en aquel salón y las noches de guitarra, allí vivía un animal de medio kilo capaz de quedarse dormido encima de cualquier cosa que estuviera caliente. Y cuando aquello se disolvió, no me la podía llevar. Yo volvía al salón de mi madre, otra vez a la cama plegable, y volvía con Kira, que ya era mía y ya era mayor. Dos gatas en aquel espacio, una de ellas cachorra, con la cabeza que yo tenía entonces, no era una opción de verdad por mucho que me reventara. Le busqué una casa buena. Se la encontré: gente que la quería. Hice lo que había que hacer y me dolió exactamente lo mismo que si hubiera hecho lo contrario.

Aterricé en el salón de mi madre a principios de aquella primavera, agotado, arruinado por lo que había dejado detrás aquella casa y metido en una depresión

pospsicótica que no se parecía a ninguna de las anteriores. Tardé un año largo en volver a tenerme en pie, y lo conseguí de la mano de mi psiquiatra, que ya está contado, y a base de algo que no tiene ninguna épica: rutina. Trabajar. Dormir. Lo de la mañana y lo de la noche. Ir pagando las deudas del piso una a una con las horas extra que ya he contado. Si alguien coge aquel año y lo mide con los mensajes del teléfono delante, lo que le sale es un archivo aburridísimo: el volumen a la mitad, las madrugadas apagadas, dos o tres personas hablando a diario de cosas sin importancia. Y después de todo lo que lleva escrito este libro, un archivo aburrido es justo la prueba de que algo estaba yendo bien.

Conviene contar también cómo se vivía aquello desde el otro lado, que es el lado de ella. Convaleciente y componiendo sin parar, yo hablaba. Hablaba a todas horas, hubiera alguien delante o no lo hubiera, y los mensajes que me escribió mi madre en aquellos meses, leídos hoy uno detrás de otro, son una sola cosa dicha de mil maneras distintas: que me callara. Que si podía bajar la música, por favor, que cómo iba a hacer ella una reunión con aquel estruendo. Que ahora que yo había dormido, si le iba a dar el coñazo a ella toda la noche. Y un minuto más tarde, una palabra sola: cállate. Que parase la verborrea incontinente, que bajara la voz o me callara de una puta vez. Y la más suya de todas, una noche, rematada con su emoticono de agotamiento: que si podría calmarme, que no estaba meditando. Eso es una mujer mayor conviviendo con la logorrea de un hijo en estado mixto, y diciéndoselo como se lo dice una madre: mal, tarde y con toda la razón del mundo. Llevo el libro entero explicando que la irritabilidad es un síntoma, así que toca decir lo otro: la verborrea también lo es, es de los síntomas que más desgastan a quien vive contigo, y la persona que más la aguantó no la eligió ni tuvo a nadie que se la explicara.

Y en medio de todo aquello había una gata. Kira llegó años antes, en el otoño de las denuncias: mi hermana la oyó maullando cerca de su casa y pensó en mí antes de agacharse a cogerla, porque en esta familia todos los gatos han salido de la calle. La casa se reorganizó alrededor de ella en cuatro días. Al tercero ya estaba mi madre en el sofá con la gata dormida encima; al quinto me preguntaba cada cuánto es recomendable cambiar la arena del arenero. Es Carey, con el naranja, el negro y el blanco repartidos por alguien que no tenía reglas claras sobre la simetría, una carita picassiana que tardé días en mirar de verdad. Cuando por fin me fijé en ella me pareció la cosa más encantadora que había visto en mucho tiempo. Y de aquellas primeras semanas hay una conversación que tengo grabada entera.

—¿Es bueno tener una gata? —me preguntó.

—Sí.

—¿Por qué?

—Porque no me pide que le explique nada. Solo exige calor y comida.

—Eso también lo pido yo.

—Tú pides explicaciones.

—Sí.

—Las tuyas son bienvenidas.

Mi madre sonrió. Un gato no cura nada. No tiene ni idea de qué es un trastorno bipolar. Se te sube al muslo, te lo amasa con las patas delanteras y ahí se acaba su ciencia. Lo que hace es otra cosa: te sujeta a una rutina mínima, darle de comer, limpiarle el arenero, abrirle cuando araña la puerta, y esa rutina mínima, los días en los que no existe ninguna otra razón para levantarse de la cama, es a veces la única razón para levantarse de la cama. Un gato no sabe que te está salvando la mañana. Te la salva igual.

Vuelvo a la gatita que hubo que dar, porque no la cuento como anécdota tierna. El trastorno bipolar es, antes que ninguna otra cosa, un trastorno de pérdida. Se te van amigos, parejas, dinero, salud, trabajos, casas y años que no vuelven, y con cada brote lo pierdes todo otra vez y vuelves a empezar de cero. Pero hay dos clases de pérdida que no se parecen en nada a un entierro, y esta enfermedad las produce a paladas. La primera es la pérdida ambigua, la que dejé anunciada cuando conté lo del podcast, esa que no tiene cuerpo ni certificado y que justo por eso no se cierra nunca: una hija creciendo lejos y en fotos; Marta lejos y al teléfono; Toby, mi perro, vivo durante cinco años y medio en otra casa; una gatita de medio kilo que está perfectamente, con gente que la quiere, en un piso que no es el mío. La segunda tiene un nombre todavía peor, duelo desautorizado, y es la que se lleva la palma: el dolor por algo que nadie reconoce como una pérdida. A nadie se le ocurre darte el pésame por un gato que tuviste que regalar. Ni por un perro que se murió en casa de la mujer que te denunció. Ni por la vida que tenías antes de que la enfermedad se la llevara por delante, ni por la persona que eras antes de que te pusieran el nombre. Y un duelo que no puedes llorar delante de nadie no se hace: se queda ahí dentro. Por eso a los enfermos como yo se nos van amontonando los muertos sin funeral. Y por eso una gatita, que mirada desde fuera es una tontería al lado de un juzgado, en el archivo de mi cabeza pesa igual que un juzgado.

Un año y pico después de aquel salón me mudé a una casa para mí solo, la primera en muchos años que no era el salón de nadie ni un piso lleno de gente rota, con Kira de copiloto en el asiento del coche. Desde mi ventana se ve el monte. Salgo con el café en la mano y todas las mañanas pienso lo mismo, y no pienso en el monte: pienso en lo que tengo detrás cuando me doy la vuelta. Lo que me da miedo ya lo escribí en la primera página, que me encierren y me quede sin Laia y sin mi gata. A Laia, si me encierran, alguien se lo explicará. Cogirá un tren, o el coche, se sentará en la silla de una planta y se pondrá a contar días, que es lo que hace ella. A Kira no se lo va a explicar nadie. Una gata no sabe lo que es una sala de vistas ni un año de internamiento. Lo único que sabe es que un día sales por la puerta igual que has salido mil veces y que esta vez no vuelves. Y se sienta a esperar. Y sigue esperando. Eso es lo que me revuelve el estómago a las ocho de la mañana, con el monte delante y la taza en la mano: que una gata se quede esperando en la puerta a un hombre al que se llevaron por estar enfermo.

Y entonces me digo que hoy no. Que hoy están las dos. Y me tomo el café, y ya está.

Capítulo 50 • Sin línea recta

Primero los porros, luego el tabaco, luego el alcohol. Ese es el orden en que se fueron, y es el orden en que llegaron a la meta, no el orden en que corrieron, porque ninguna de las tres carreras fue en línea recta. Las voy a contar con todas sus curvas por dos motivos: porque el cuento de que se deja de beber a golpe de carácter le ha hecho daño a mucha gente, y porque mi carácter daba para aguantar tramos, nunca para aguantar años.

Las drogas se quedaron todas dentro de aquel piso el día que cerré la puerta, y desde entonces no ha entrado en mi cuerpo ni una raya ni una pastilla que no venga en una caja con mi nombre impreso. Los porros aguantaron más tiempo, porque al lado de lo otro un porro no parece nada, y ahí es justo donde se esconde. Se esconde también detrás de la coartada más vieja del mundo, que yo tuve montada y bien montada una tarde, recién salido del hospital de la embolia, cuando mi hermana vio lo que estaba publicando y me escribió que se me estaba yendo la pinza y que cortase el consumo, por favor. Yo le contesté con el argumentario de artista: que la mitad de los temas los había escrito con vino y con hierba, que era un Bukowski, que bajo los efectos escribía mejor y sentía más intensamente. Ella respondió que el problema era precisamente esa excusa, porque con esa excusa uno consume más y no lo deja jamás; que estaba rayado; y que el bucle no me lo iban a quitar las drogas. Los porros fueron lo primero de la lista y lo último de las drogas, ya en la casa nueva, y no soy capaz de acordarme del día. De lo que me acuerdo es de la coartada, que suena convincente hasta el segundo exacto en el que dejas de necesitarla.

El tabaco cayó después, un otoño, y de eso quiero contar algo que a mí me pilló por sorpresa. Desde entonces el café de la mañana lo tomo sin cigarro y no lo echo de menos. Nada de nada. Aquel cigarro era el bueno, el único que me gustaba de verdad, y era bueno por un motivo que no tenía que ver con el tabaco: me lo fumaba con Marta. Ella con su taza y yo con la mía, el humo entre los dos, y la conversación de las ocho de la mañana, que era la mejor del día. Sin

ella delante, el cigarro no valía nada. No echo de menos el de con ella, porque ese ya sé que no vuelve. Y el de por sí resulta que no era nada.

El alcohol es la curva larga. El primer día sin beber se lo anuncié a mi hermana esa misma noche, en la primavera anterior al juicio del biombo, y el parte que le mandé da la medida exacta de por dónde andaba el listón: que me había duchado, que no había probado el alcohol y que había estado estupendo en todo el trato con la gente. A los pocos minutos le solté el motivo de verdad: que no podía presentarme alcoholizado a aquel juicio. O sea, que de la botella no me apartó la salud. Me apartó mirarme al espejo y echar la cuenta de que con aquella cara no se entra en una sala de vistas. Y hasta el origen de aquello tiene su explicación, porque el día anterior había bebido por el cumpleaños de Marta. Después empiezan los dientes de sierra. Tres días más tarde de aquel primer día conseguido, mi hermana seguía teniendo que pedirme por favor que parase. En las fiestas se rompió otra vez, y cuando ella me contestó con el tono con el que contestan las hermanas, le dije que no me hablara con ese tono de decepción, que el primer decepcionado era siempre yo. Meses después escribí la frase que resume aquellos dos años mejor que cualquier cosa que pueda añadir yo ahora: joer, qué asco de alcohol, qué difícil resulta. Eso fue la voluntad a pelo. Días conseguidos, recaídas sueltas, otra vez el día uno, y un hombre suplicándole a su hermana que no le pusiera ese tono.

Todavía hubo un desliz más, y fue uno. Acababa de mudarme a la casa nueva, y una mudanza, a una cabeza como la mía, le desordena los horarios de todo a la vez: el sueño, las comidas y las pastillas. Encima cayó en medio el cumpleaños de Marta. Lo que hice aquellos días no fue irme de fiesta: fue intentar hacerle llegar una disculpa, porque necesitaba cerrar aquello, y lo que me llegó de vuelta va en su capítulo. Lo que importa aquí es que en mi enfermedad un desliz no es una copa. Es la primera ficha de una fila que yo he visto caer entera cuatro veces. El alcohol se fue de verdad detrás del tabaco, aquel mismo otoño, y se fue como se van las cosas cuando por fin se van: en una conversación con mi hermana sobre una cesta de comida, metido en la misma frase que la carne de cerdo, con un emoticono de risa al final, que ni cerdo ni alcohol.

Y si el alcohol es la sustancia de este libro es por una razón concreta. La gente cree que relaja. No relaja: desinhibe. Apaga exactamente el mismo freno que en una fase alta ya viene apagado de fábrica, así que no suma, multiplica. Y tampoco es verdad eso de que con la copa sale el verdadero. Lo que pasa es que no queda nadie de guardia. Yo no digo que las drogas me hicieran esto. Lo mío

venía de nacimiento; ellas fueron la cerilla. Y que quede clarísimo, porque no pienso escurrirlo: la primera copa la levantó mi mano, todas las veces. A partir de la vigésima ya no quedaba nadie a quien preguntarle nada.

El interdictor llegó el último, y no llegó después de una recaída: llegó antes. Aquel invierno se me acabó el proyecto y me quedé de baja, y con el proyecto se fue la última estructura que me sujetaba las horas. Lo que hay que contar aquí es que supe dos cosas al mismo tiempo. Una, que me iba a descompensar. Dos, que en cuanto me descompensara volvería a beber. Lo leí en mi propio expediente igual que se lee un manual: golpe laboral, insomnio, pensamiento disparado, y justo en el punto en que la cabeza arranca a correr, la botella para intentar frenarla. Mi hermana lo estaba viendo igual que yo, y me lo dijo con sus palabras, que no me diera por beber, eh. Así que hice algo que unos años antes no habría sabido ni imaginar: llamé a mi psiquiatra y le pedí el interdictor antes de que hubiera pasado nada. Un lunes le leí en voz alta un informe que había redactado yo mismo, y que aquella misma mañana mandé también a mi madre, a mi hermana, a mi hermano y a Laia. Decía que necesitaba parar ya por prevención, con la palabra escrita en mayúsculas; que no había tocado fondo, sino que precisamente por estar lúcido detectaba señales de riesgo, un despertar de golpe a las cinco y media con taquipsiquia y la cabeza rumiando en bucle el trabajo y la sentencia; y que no estaba deprimido, que estaba alerta, otra vez en mayúsculas. Eso es un hombre pidiendo permiso para frenar. Y es la primera vez en mi vida que la parte de mí que vigila llegó antes que la parte de mí que arde.

A los pocos días me descompensé, y lo que vino detrás terminó en el ingreso que pedí yo, que también tiene su capítulo. Pero no bebí. En lo peor de aquel tramo le escribí a una amiga la única frase de toda esta historia que es un resultado: que llevaba más de un mes con la pastilla y que no había vuelto a beber ni una gota. La pastilla no me libró del brote, porque del brote no libra nada. Me libró de un brote con alcohol dentro, que es la versión del brote que me metió en los juzgados. La mecánica no tiene misterio: si bebes, el cuerpo se te pone en contra en cuestión de minutos. No te pide voluntad. Te pide habértela tragado esa mañana. Es sacar la decisión de las tres de la madrugada, que es la hora a la que yo no gano ni una discusión, y colocarla a las ocho, delante de mi hermana, que desde aquel invierno me lleva la medicación entera. En mi cocina hay dos vasos de chupito que no van a volver a tener licor dentro mientras yo viva: en uno están las pastillas de la mañana y en el otro las de la noche.

La otra cosa que la gente me cuelga del carácter sin que sea carácter es la irritabilidad. Desde fuera se ve solamente a un tío que de pronto contesta con una aspereza que nadie ha pedido. Pero es un síntoma, tan síntoma como el insomnio. En la manía y en los estados mixtos la alarma viene hipersensible y el freno llega tarde y flojo: la chispa se hace más grande y el extintor más pequeño, y entonces un comentario que en frío ni me rozaría lo recibo como una agresión. El disparador principal es el sueño. A base de hostias aprendí que la irritabilidad es mi aviso número uno: en cuanto me descubro contestando mal sin motivo, toca mirar cuánto he dormido y toca llamar al médico.

Y la irritabilidad no discrimina a nadie. No elige por sexo, ni por cariño, ni por jerarquía. Le hablé mal a Marta, sí, y de ahí salió un procedimiento judicial. Y le hablé igual de mal a mi hermano, y a mi madre, y a los amigos. Una noche, cuando Gabriel y yo vivíamos juntos, llegué a casa borracho como una cuba y me dediqué a insultarle. Él se acercó y me dio un bofetón. Uno solo. Sin discursos. Se me cayó la boca al suelo, porque no me lo esperaba y porque sabía perfectamente que me lo había ganado a pulso. Es una de las dos únicas hostias que he recibido en mi vida. La otra me la dio mi padre, yo tendría nueve años, el día que llamé hijo de puta a mi hermano: la única bofetada de toda su vida, acompañada de una frase que no se me ha borrado nunca, que mi madre no era ninguna puta. Salvo aquella vez, jamás nos puso un dedo encima, y me niego a que la enfermedad y el final se lo lleven por delante también en el recuerdo.

Si lo cuento en pasado es por algo: hoy de irritabilidad no me queda casi nada, y el mérito no es de mi buena voluntad, es de la química bien puesta. Con el litio en su sitio, sin una gota de nada y con el sueño cuidado, el umbral ha vuelto a la altura que le corresponde y las cosas me resbalan como le resbalan a cualquiera. Ese es el mejor termómetro que tengo para saber que estoy bien: que ya casi no salto. Digo casi porque a veces lo que tomo para dormir me deja al día siguiente un puntito de borde, y la diferencia con antes es que ahora lo identifico al vuelo, le pongo nombre por dentro (esto no soy yo, esto es la pastilla) y lo corto antes de que salga por la boca convertido en una mala contestación. Y los días que no lo pilló yo primero, lo pilla Laia. Me dice que ya estoy irritable. Sin dramas.

Capítulo 51 • Lidia, otra vez

Cuando aquello se archivó, Lidia y yo dejamos de hablarnos con normalidad. Quedó un mensaje suelto de vez en cuando, y silencios cada vez más largos entre uno y otro. El archivo no cerró ninguna herida: lo único que hizo fue que dejara de sangrar en los papeles. En algún momento ella cambió de número y el canal se apagó entero. Más de dos años sin nada. De lo que le ocurrió a ella durante ese tiempo voy a contar solo lo imprescindible para que se entienda lo que vino después, porque su historia es suya y no mía: Lidia pasó por un brote. No le llegó por donde me llegaban a mí los míos, ni por ninguna sustancia, y me corrigió con toda la razón el día que yo lo insinué. Lo suyo vino del fervor, de una experiencia espiritual tan intensa que se quedó sin compuerta, hasta el punto en que la realidad de todos los días deja de servir como referencia. Esta vez la que perdió el suelo fue ella. La que supo lo que es perderlo y no tener ni idea de cómo se vuelve.

Una tarde de principios de aquel verano, recién mudado, me entró un mensaje de un número que yo no tenía guardado: que hola, Marcos, que cómo estaba. Contesté en el mismo minuto, y lo primero que me salió fue devolverle la pregunta, que cómo estaba ella, querida amiga, que me sentía fatal por la última vez que habíamos hablado y que no me había atrevido a buscarla. Y detrás, en ráfaga, el parte de cinco años metido en siete líneas: que estaba bien, que había dejado las drogas para siempre, que vivía solo con mi gata, que era feliz. Ella me explicó por qué había escrito: que había tenido uno de esos sueños suyos y con él el presentimiento de que ya estaba bien desbloquearme. Dos minutos después le confesé que acababa de llorar un poco, y le dije por qué, porque en su día la había querido mucho y perderla había dolido, como dolió tanta gente que se fue en aquellos años. Y ella, al minuto siguiente: ay, que no la había perdido. Que solo había necesitado tiempo.

Diez días más tarde me preguntó si yo creía que nos vendría bien vernos, y en esa conversación nos salió a los dos lo mismo, cada uno por su lado y casi a la vez. Yo dije que sería como hacer las paces con mi pasado turbio y loco. Ella,

un minuto después, dijo que también necesitaba hacer las paces con aquel pasado. Nos vimos un jueves de aquel verano en una terraza, y no hubo ni un segundo de incomodidad: hubo un abrazo. Un abrazo que no terminaba, y los dos llorando dentro de él sin necesidad de explicarle nada al otro. Después me dijo lo que llevaba tiempo guardándose. Que ahora sí sabía lo que es un brote. Que nunca habría podido saberlo de verdad sin haberlo vivido. Que ella creyó entenderlo en su momento, porque había leído y había escuchado, pero que entender un brote desde fuera y entenderlo desde dentro son dos cosas diferentes, y que entre las dos está todo. Lloré yo también. Cuando alguien te reconoce por fin aquello que llevas años explicándole a gente que no tiene ninguna gana de escucharlo, se te cae del pecho un peso que ni sabías que seguía ahí. A Lidia le hizo falta perder el suelo para creerme. Aquella tarde no tuvo que pedir perdón ninguno de los dos. El perdón estuvo en ir.

Desde entonces hablamos casi todos los días. Ella ya no vive aquí, se volvió a su país, y seguimos siendo amigos con miles de kilómetros de por medio, que es una manera bastante honesta de querer a alguien, porque no hay nada que ganar. De lo que más hablamos ahora es de Dios. Ella desde su cristianismo y yo desde lo mío, los dos con la misma seriedad con la que a los veintitantos nos peleábamos por Freud de madrugada. Cuando ella cierra un asunto poniéndolo en manos de Dios, yo le contesto que sí, pero que obra a través de nosotros. Antes discutíamos si el origen remite a lo noble. Ahora discutimos dónde está el locus de control. Somos las dos mismas personas. Lo que le pasó a ella tiene en su boca un nombre que viene de su fe y no de un manual, y yo no se lo discuto, entre otras cosas porque he aprendido en mis carnes lo que se siente cuando alguien te arranca de la boca la explicación que te estabas dando de ti mismo. Y de aquellas conversaciones me llevo puesta una frase suya: que podemos hablar sin estar plenamente de acuerdo. Con todo lo que lleva contado este libro de gente que dejó de hablarme precisamente por no estar de acuerdo, esa frase vale su peso en oro. Es la única persona de estas páginas que ha leído lo que escribo sobre ella antes de que se publicara, y corregí todo lo que me corrigió.

Después llegaron dos cosas más, las dos por escrito, y son las que cierran esto de verdad. La primera, una madrugada de aquel invierno: la lista, numerada y sin un solo reproche, de las razones por las que se marchó seis años antes. Que no quería verme volver a los tóxicos, que uno de los motivos para dejarme fue darse cuenta de que yo no iba a parar por mi cuenta, y que además se lo estaba ocultando. Es la única mujer de este libro que me ha explicado por qué se

fue. La segunda llegó una mañana de la primavera siguiente. Yo acababa de contarle de dónde venía todo lo mío, lo de los trece años y lo que vino después, y le había dicho que ahora estaba bien y que no se preocupara, que la quise todo lo que fui capaz de querer entonces y que perderla me partió por la mitad. Por la tarde me escribió esto: que lo sentía mucho; que no estaba preparada para tener una relación, que no había terminado el duelo ni el desapego necesario para eso; que lamentaba de corazón haberme hecho daño. Seis años más tarde. Sin pedir-selo yo. Y con la precisión de quien ha hecho el trabajo por dentro, porque ahí no hay un siento lo que pasó: hay qué le ocurría a ella y por qué aquello no tenía forma de salir bien. Llevaba seis años esperando esa frase sin saber siquiera que la esperaba, y cuando llegó no sentí alivio. Sentí vergüenza, porque la disculpa gorda se la debía yo a ella y se la había ido dando en trozos y a destiempo. Le contesté a los tres minutos que no la culpaba de nada y que también lamentaba haberle hecho daño. Esa palabra, culpa, la he ido a buscar a mano por todo lo que nos hemos escrito, porque durante años mi cabeza hizo lo más cómodo y lo más injusto que existe: cada vez que yo perdía a Marta, la culpa le caía encima a la mujer que tuviera delante. Pues bien, la palabra aparece dirigida a ella dos veces y las dos son para quitársela de encima. El mecanismo estaba dentro de mí y yo lo notaba funcionar. Lo que quedó por escrito es lo contrario.

Un expediente se repara archivándolo. Un perdón no repara el pasado: repara el futuro, lo que a partir de ese día va a poder ocurrir entre dos personas. El pasado no lo arregla nada, y lo único que lo mueve de sitio es que alguien acabe poniéndose exactamente donde tú estuviste, y eso ni se pide ni se firma. Lidia no me reparó perdonándome, que eso ya lo había hecho años antes. Me reparó una tarde de verano en la que las dos personas sentadas a la mesa sabían por dentro lo que es un brote. Y de que la reparación fue en las dos direcciones hay una prueba, y es de aquel invierno en que se me acabó el proyecto. Escribió ella primero, de madrugada, sin saber todavía nada de nada: que si estaba bien, que me notaba medio bajoneado y que no dejara que aquello me quitara la paz. Me estaba leyendo el estado de ánimo por escrito, desde el otro extremo del mundo, igual que a los veintitantos. Le contesté, desvelado, que se me terminaba el proyecto y que estaba pensando en pedir la incapacidad y dejar de remar. Su respuesta vino de un tirón: que no me desesperara; que podía pedirla, aunque igual era mala idea, porque a mí el trabajo me ordena la vida; que lo hablara con mi psiquiatra y con mi familia; y que el problema de fondo era la incertidumbre. Ahí está la lucidez entera en cuatro líneas: el consuelo, la salida, la advertencia

sobre la salida y el nombre exacto de lo que me estaba pasando. Y acto seguido, sin transición ninguna, se puso a contarme lo suyo. Esa es la diferencia entre alguien que te atiende y alguien que está contigo.

No hace mucho me escribió que se alegra de que yo sea su amigo, que lo valora mucho y que sabe que los consejos que le doy son por su bien. De la mujer que se puso enfrente cuando yo salí de aquella planta a la mujer que me da las gracias por un consejo hay seis años, dos brotes (el mío y el suyo), una conversión y mucho trabajo por las dos partes. Y aquella silla de la primera planta, la que era de otra y acabó ocupando ella, sigue siendo suya. De toda la gente que en su día se puso enfrente, la que más motivos tenía para condenarme fue la primera en apartarse y la única que vino a abrazarme.

Capítulo 52 • La tercera cita

Laia apareció el mismo mes en que me mudé a la casa nueva, que fue también el mes en que por fin cerré lo de Marta, y eso va en su sitio. No apareció con música de película. Apareció sin avisar. El primer mensaje lo escribió ella y ya venía con su carácter dentro: se presentaba riéndose de sí misma, y tres horas más tarde se disculpaba por haberse quedado tronchadísima en el sofá, que una ya no está para saraos. Humor seco, ninguna pose. Al tercer día de conocernos, con mis versos llegándole a deshoras, me soltó una frase que no me había dicho nunca ninguna al principio: que les dijera a las musas que me dejaran dormir, porque si no luego cuesta más rendir. Tercer día, y aquella mujer ya me estaba cuidando el sueño. Aquella misma tarde vino la otra: que no me preocupase, que cuando ella no puede, no contesta, y que en eso es un poco radical. Nadie me había dicho jamás una cosa así. Y con esas dos frases se me terminaron once años de pánico al silencio, porque cuando alguien te avisa el día tres de que habrá días sin respuesta, el silencio se convierte en información y deja de ser una amenaza.

De ella voy a contar lo justo, porque no es plan de exponer a nadie en un libro que va de mí. Ha llegado adonde ha llegado por sus propios méritos, con una independencia que se ha ganado sola, y aun así elige estar en pareja, que es lo contrario de lo que hace la gente que se empareja porque no sabe estar sola. Había cuidado a los suyos durante años, con una enfermedad larga en casa, y de ahí sacó una cosa que nadie enseña: que estar al lado de alguien en lo peor no es una emoción, es una técnica. Por eso no me tiene miedo ni me tiene lástima. A las tres semanas de conocernos se vio entera la trilogía de vídeos en la que yo explicaba mi vida, y me escribió que vaya viajecito. Y se quedó. En la primera cita se lo conté todo, sin preámbulos: el diagnóstico, el proceso, la sentencia pendiente, los ingresos, las correas, lo de Marta. Entero. Y me quedé mirando a ver si se levantaba.

—Eso es lo que le pasó a tu cerebro en esos momentos —dijo—. No lo que eres tú.

—No todo el mundo lo ve así.

—No todo el mundo se ha molestado en mirar.

Y siguió cenando, como si acabara de decir la cosa más normal del mundo. Para ella lo era. Aquella primera cita fue en mi sitio, el pueblo de la montaña: el del árbol y la granizada, el de la casa que no me atreví a firmar con Marta. Llevé a la mujer nueva al mismo sitio donde años antes le había pedido al cielo una señal, y esta vez no pasó nada milagroso. Solo dos personas cenando y volviendo despacio. Volviendo hacia el coche nos dimos la mano. Ahí se acabó la cita, entera. Y fue exactamente igual que tener otra vez trece años, cuando con Britney darse la mano ya era el acontecimiento del día. Hasta la tercera cita no la besé, y no lo habíamos hablado: lo esperamos los dos. Cuando por fin ocurrió nos pasamos la tarde besándonos como dos críos, sin movernos de allí ni ir a ningún sitio. En la primera canción que le escribí después le puse que besarla había sido llegar a casa. Es la palabra exacta y he tardado cuarenta años en dar con ella. Laia es mi casa.

Y para explicar esa palabra tengo que contar una figura que uso para entenderme. Es de novela de ciencia ficción, de esas en las que el protagonista descubre que alguien ha tocado el pasado y que la vida que está viviendo no es la que le tocaba: hay una línea temporal que era la suya y otra en la que ha ido a parar. Mi cabeza, cuando se rompió, construía realidades con esa estética, y eso ya está contado; ahora sé que es una metáfora, la más exacta que tengo. Había una línea que me correspondía. Era la de Marta: la del piso del barrio viejo y las cañas con los amigos, la de los nueve meses de deporte, la de la entrada de una hipoteca que estaba en mi sueldo y que se fue en drogas para tres. En esa línea Marta y yo terminábamos como terminan las parejas normales, y no pasaba nada de lo demás. Nada: ni el hotel, ni los juzgados, ni las correas, ni los ciento cincuenta y cinco kilos. Esa línea se cortó en el invierno de la maleta, y la cortaron dos cosas a la vez: una enfermedad sin diagnosticar y una maleta. El día que hizo la maleta yo no perdí una pareja. Cambié de dimensión. De un día para otro me soltaron en una línea en la que tenía una enfermedad crónica con nombre, una pastilla para el resto de la vida, una desconocida sentada en la silla que era suya, y a ella lejos pero hablándome cada día, que es la peor de todas las distancias. Y en esa línea viví seis años como vive el personaje de esas novelas: sabiendo que aquello no era mi vida, buscando el punto donde se había torcido para deshacerlo, escribiéndole a la gente de la línea anterior como si desde allí me pudieran devolver. Eso fueron los mensajes a Marta de aquellos dos años, y

el hotel, y buena parte de lo que después se llamó acoso: un hombre intentando volver a una línea que ya no existía.

Y ahora el punto de inflexión, que en esas novelas ocurre siempre en una escena pequeña. En la tercera cita con Laia, la tarde de los besos, me sentí en mi hogar. No en una casa nueva: en mi hogar, el que había perdido en aquel invierno, con la misma temperatura. Y ahí entendí lo que en esas novelas entiende el protagonista al final: que no hay que volver a la línea anterior, porque la línea anterior no existe y porque en esta ya está lo que buscaba en la otra. Lo que la enfermedad y la maleta decidieron fue en cuál de las dos líneas me quedaba. Lo que decidió aquel beso fue que la línea en la que me quedé dejara de ser un exilio y pasara a ser mi casa. Desde entonces no le escribo a nadie de la otra línea para que me devuelva. Les escribo, cuando les escribo, para cerrar, que es lo contrario. Y digo también la mitad que falta: si Marta no se hubiera marchado, la mujer de mi vida seguiría siendo ella. En la línea que me correspondía era ella; en la que me tocó vivir es Laia, y no es un premio de consolación: es que todo lo que pasó, hasta lo peor, me fue convirtiendo en el hombre que ella necesitaba. Marta fue la primera casa. Laia es la casa a la que he llegado sabiendo por fin leer los planos.

Y el primer momento difícil llegó pronto, y lo cuento porque puede servirle a alguien. Llevaba días durmiendo mal. No era el insomnio de los episodios, que tiene su propia textura y se reconoce, era el del miedo, ese que te levanta a las cuatro con el y-si ya montado encima del pecho. Y si se va como se fueron todas. Y si esto es otra vez la fase alta disfrazada de amor. Y si lo rompo yo. No le dije nada. Lo notó al tercer día.

—¿Cuándo dormiste bien por última vez?

—No lo sé.

—¿Has hablado con tu médico?

—Tengo cita el jueves.

—¿Puedes adelantarla?

—No quiero ser el pesado que llama al psiquiatra entre consulta y consulta cada vez que le da una vuelta a algo.

—No es por la rumiación. Es por lo que la rumiación le está haciendo a tu sueño.

Dije su nombre, nada más, para frenarla. Y ella me preguntó cuánto tiempo llevaba diciéndole que estaba bien cuando no estaba bien. Le dije que no le había dicho que estuviera bien. Que le había dicho que estaba ahí, contestó, que es

mi versión de estoy bien. Que entonces le dijera cómo estaba de verdad. Le dije que tenía miedo. De que esto no se acabe nunca. De que siempre haya otra carta, otra amenaza, otro proceso. Me preguntó qué pasaba si ese miedo era real. Le dije que era real. Me preguntó qué podía controlar. Cómo respondo, le dije. El tratamiento. No beber. Escribirle a Claudia aunque no conteste. Y lo de Nuria: soltarlo, dejar de mirar atrás.

—Pues empieza por dormir. Lo de Nuria no se va a resolver esta noche, y llevas tres sin pegar ojo. Mañana llamas al médico. Hoy te duermes. Y yo me quedo aquí, que para eso he venido.

Y se quedó. No para arreglarme, que yo no soy una cosa rota: soy un enfermo. Se quedó porque, cuando el otro tiene miedo, quedarse es lo único que sirve de algo. Eso lo aprendí aquella noche, con cuarenta años cumplidos y con una mujer al lado respirando despacio a propósito, para que mi cuerpo le copiará el ritmo al suyo. Y lo que hizo ella aquella noche viene en los manuales, y ella no había abierto ninguno: es lo que ya conté hablando de Marta, la persona de al lado que protege el sueño y defiende los horarios. No me preguntó qué me pasaba por dentro ni dejó pasar los tres días. Me preguntó cuándo había dormido y cuándo tenía médico. Laia me dice menos te quiero que vete a la cama, o descansa. Y esa es la manera más bonita que ha tenido nadie de decírmelo, porque el te quiero lo dice cualquiera, y el vete a la cama solo lo dice quien sabe que si no duermo me pongo malo. Y con las pastillas, una mañana: que ya sabía que yo lo sabía, pero que ella lo tenía que decir, que me tomara las de la mañana. No me vigila: me acompaña. Y en mitad de la descompensación del invierno siguiente, cuando yo estaba a mil revoluciones con papeles y nevaba, me escribió que me parara dos minutos a tomarme un café calentito mirando la nieve. Eso es lo que le dice a un hombre en pródromo alguien que sabe lo que está pasando.

Y cuando de ese invierno salió el ingreso que pedí yo, que va en su capítulo, ella escribió buenos días y buenas noches a un teléfono apagado. Todos los días. Y vino tres días seguidos a recogerme. Yo tuve que dejar que me viera entrar en una planta de agudos con una bolsa de tres mudas sin cordones, y que volviera al día siguiente, y no salir corriendo de la vergüenza. Y eso, dejarme querer sin brillar, es lo más difícil que he hecho en mi vida. Yo solo sabía que me quisieran en fase alta. Laia no me quiere a pesar de eso, ni por eso. Me quiere entero, sin necesitar para nada al de antes. Y aceptar que alguien me quiera precisamente en la fase que todos los demás usaron para irse ha sido la recons-

trucción de verdad, mucho más que el litio. Tiene su carácter. A veces es seca, y cuando se enfada y se calla, ese silencio me hace un daño que no le corresponde, porque me da justo donde me rompieron de crío; y aun así se lo digo, lo hablamos y se pasa, que es exactamente lo que no me había pasado nunca con nadie. Ella no cree en Dios y yo sí. Me llama pelotero, porque yo reparto te quierros como quien reparte pan, y lo dice con media sonrisa. Y cuando algo es de los dos, dice que es muy nuestro.

Este verano volvimos al hotel alto, a la misma planta en la que años atrás había dormido con Marta y en la que después me rompí entero. Después de lo que monté la última vez, allí había una norma con mi nombre: yo no podía volver a subir. Y en recepción alguien decidió que sí podía. Me dijo que confiaba en mí. No hubo ni un problema. Por primera vez aquel hotel fue solo un hotel: una habitación alta desde la que se ve Barcelona, con una mujer dormida al lado y un hombre despierto dándole las gracias a nadie en particular. Y estoy feliz. Uso esa palabra tan sosa porque es la exacta y hacía veinte años que no podía usarla sin mentir: feliz, enamorado y, sobre todo, tranquilo. Levantarme y saber cómo va a ser el día, y quién va a estar, y que no va a pasar nada.

Capítulo 53 • La carta

Aquella primavera yo no podía subir un tramo de escaleras. Tenía el anticoagulante recién puesto, el trombo a unos meses de distancia y la vida reducida a una ventana pequeña, que es lo que deja la depresión de después de un brote cuando encima el cuerpo ha estado a milímetros de pararse. Y en ese estado hice algo que, contado deprisa, parece otra cosa. Meses antes me había llegado que Raquel se apartaba de aquel proyecto, y con la noticia me entró una curiosidad que no es noble ni tiene por qué serlo: las había presentado yo, y quería saber si la mesa que monté seguía en pie. Abrí una cuenta sin nombre en una red social y pedí seguir a Nuria, que me aceptó sin preguntarme quién era. Entré dos veces, miré poco, me aburrí, y la cuenta se quedó allí muerta. El único uso real que le di fue escribirle a Raquel para pedirle un perdón que le debía desde hacía años. Me lo aceptó. Dos días más tarde llegó la carta.

Mi hermana lo supo el mismo día, porque mi hermana lo sabe todo el mismo día: me preguntó a quién más le había escrito con aquella cuenta, me avisó de que Nuria se podía encender, y fue a lo suyo. Que tenía que dejar todas las adiciones, que en cuanto me altero me sale. Que todas son TODAS, con sus mayúsculas. Que sí, le dije, hasta la poesía. Esa noche se quedó a dormir en mi casa. Raquel, mientras tanto, le dijo a Nuria que mirara si aquella cuenta la seguía.

La carta no vino a mí. Fue a parar a Sonia, y lo decía dentro, que quería que mi hermana supiera lo que me estaba mandando. Yo no estaba localizable, o lo estaba de una forma que le daba miedo, y aquella era la única puerta que le quedaba abierta. Sonia me la pasó una noche; la leí entera y borré el chat, que es lo que hago con todo lo que no puedo sostener, y a la mañana siguiente le pedí su copia, y de esa copia sale este capítulo. Su texto no lo voy a pegar aquí, porque es suyo. Digo lo que dice y ya está.

Arrancaba avisando de lo que no era: ni una mano tendida, ni una puerta abierta. Le tocaba hablar a ella, y lo que me mandaba era la cuenta detallada de lo que mis actos le habían costado. Que yo no era consciente del daño que le hi-

cieron aquellos vídeos del invierno. Que el brote lo había ayudado yo a que ocurriera, por rendirme a las adicciones y coger el camino fácil, dejando ganar la partida al narcisismo, al egocentrismo y a los delirios de grandeza. Venía después lo que aquello le costó en sueño, en cuerpo y en dinero, y no lo copio porque es suyo; digo que lo creo entero, y que una parte se la produje yo con lo que grabé. Que la cuenta sin nombre era volver a meterme en su vida desde el anonimato, y que ella vivía obligada a pedirle a cada persona que conocía por internet que demostrara no ser yo. Que me escondía detrás de mi salud mental sin mover un dedo por recuperarla. Que cada vez que yo me acercaba le hacía algo insoportable. Que conocía los audios por los que me denunciaron y que mi versión, la que le había contado llorando en su sofá, era mentira. Que no pararía de necesitar que me escucharan hasta que me encerraran, para que los cuatro gatos que me aguantaban me validaran el papel de víctima. Y ahí, entre todo lo demás, escrita, la palabra: maltratador.

Después venía el aviso. Que la próxima comunicación entre nosotros sería a través de abogados. Que lo tenía todo guardado y que si no me había denunciado era por el cariño que le tiene a mi familia. Que ahora sí tenía con qué, que aquello significaba mandarme derecho a la cárcel y que no le iba a temblar el pulso. Que si aquella carta no me servía de aviso, me expondría en público con nombre y apellidos. Que nada de eso eran amenazas, que eran realidades. Y remataba hablándome de los míos: que le diera a mi madre un atardecer tranquilo, y a mi hija el legado de un hombre que peleó por su vida, y no lo que le estaba dejando. Que era un mezquino y un vengativo. Y un adiós para siempre, sin dramas.

Esa noche mi hermana quiso saber si yo estaba bien, y lo que me salió lo pongo por delante de todo lo demás: que me dolía muchísimo no haber previsto aquello, pero que no había leído nada que no me esperara, solo que estaba peor de lo que me esperaba. Sonia contestó lo que piensa desde siempre, que el error fue no aceptar que había que desintoxicarse. Consumo igual a empeoramiento y cagadas. Apúntese la fórmula, porque es exactamente la misma que sostiene la carta, y la firman dos mujeres que no se parecen en nada. Por la mañana hice lo único que hice en todo aquello: dejarle escrita a mi hermana una carta para Nuria. Le decía que ella había estado ahí cuando ya no quedaba casi nadie y que aun así la arrastré conmigo; que no lo hice ni siquiera queriendo, sino por no saber frenar; y que no escribía para que me perdonase, sino para contarle que esta-

ba intentando reparar. No sé si llegó a leerla. A la suya no contesté, ni entonces ni nunca. La cuenta desapareció.

Y ahora lo que contesto desde hoy, que me ha costado dos años, y lo contesto por mecanismo y no por agravio, porque de un agravio uno se defiende y de un mecanismo uno se entera. Empiezo por la viga que sostiene la carta entera: que el brote lo ayudé yo a que ocurriera. Un episodio maniaco con síntomas psicóticos no lo elige nadie. Y en alguien como yo el consumo tampoco es el camino fácil: es lo que en clínica se llama automedicación, y la comorbilidad entre este trastorno y las sustancias es la más alta de toda la psiquiatría. Decir que colaboré en que me diera tiene el mismo sentido que reprocharle a un epiléptico haber colaborado en su crisis por dormir poco. El sueño influye, claro que influye, y aun así a nadie se le ocurre buscarle intención al brazo que se dispara solo. Además está contado del revés, porque aquello fue una cadena y las cadenas tienen un orden. Primero se cayó la red: las dos personas que eran mi mundo entero, y un entorno al que ya habían avisado de que yo era un peligro. Después, y solo después, volvieron las drogas a buscar en la química lo que ya no había en la gente. Luego se rompió el sueño. Y al final llegó lo que llega siempre cuando una cabeza como la mía pasa semanas durmiendo tres horas, consumiendo, sin nadie alrededor y con una petición de años de cárcel encima de la mesa. De esos eslabones, la carta no nombra ninguno. Coge el segundo, el consumo, lo asciende a causa primera y le añade tres palabras que, aplicadas a esto, no salen en ningún manual.

Lo segundo es lo que esas tres palabras dan por hecho: que aquel invierno salió por fin mi verdadera versión, la que llevaba doce años tapada. Pues el manual que me diagnostica dice exactamente lo contrario. Lo que tengo es un trastorno del estado de ánimo: episódico, con fases, con remisiones. Un trastorno de la personalidad es otro capítulo del manual y se define por lo contrario, un patrón estable desde la adultez temprana, presente en todos los contextos, medicado y sin medicar. Y el propio manual advierte de que la manía imita la grandiosidad narcisista, de que el alcohol imita rasgos que no están, y de que por eso no se diagnostica una personalidad durante un episodio. Para poder llamar episodio a un episodio exige, además, que el cambio sea impropio de la persona cuando no está sintomática. Que aquello no se pareciera a mí no es la excusa que saco ahora: es el requisito que hizo falta cumplir para que me lo diagnosticaran. Si aquel tío hubiera sido yo, yo no tendría este diagnóstico.

Y ella tenía la prueba en sus manos, sin necesidad de creerme: doce años de trato, su sofá, su mesa. Si eso hubiera sido lo que soy, habría salido antes, y no solo en las semanas exactas en que no dormía, bebía y llevaba once meses sin que nadie me ajustara la medicación. Un rasgo no aparece únicamente cuando fallan el sueño y la química, y no desaparece cuando se arreglan. Los síntomas sí. Y el experimento está hecho: a los treinta y tres me pusieron litio, y a partir de ahí los insultos desaparecieron, la madrugada se desplomó y las disculpas se multiplicaron; y en el brote que vino después, con la enfermedad tratada y sin una sola sustancia encima, aquello se quedó en unos vídeos que no vio nadie y se apagó solo en unos días. Un carácter no se apaga con una sal. Un estado sí. Y lo que quedó debajo cuando el estado se fue era un hombre que pedía perdón cincuenta veces y se culpaba hasta de lo que no había hecho: lo contrario, exactamente, de lo que le falta a un narcisista, que es la culpa. Durante dos años pensé que aquello era yo, y esa idea me ha hecho más daño que los juzgados. Era yo sin freno, que no es lo mismo que yo sin máscara. La máscara, si acaso, es la que llevo cuando estoy bien, y se llama corteza prefrontal.

Y la otra palabra, la del cartel. Maltratador es una cosa concreta, y no la defino yo: alguien que aísla, que controla el dinero, el móvil y los horarios, que degrada a diario en frío y hace de la humillación una estrategia sostenida, sin una gota de culpa. Necesita años. Entre Nuria y yo no hubo nunca ninguna de esas piezas: no fuimos pareja, no hubo economía compartida ni dependencia de ninguna clase. Marta, que sí vivió conmigo, no me llamó así nunca, y ninguna de las causas fue nunca por maltrato. La única persona de mi vida que sostiene esa palabra es la que menos me conoció y la que menos preguntó. Y hay un experimento de hace cincuenta años que explica cómo se hace eso sin mentir: a un grupo de gente le enseñaron un accidente de coche, y a unos les preguntaron a qué velocidad iban los coches cuando se golpearon y a otros cuando se estrellaron; los de estrellaron recordaron más velocidad, y una semana después el doble recordaba haber visto cristales rotos que no había. Una palabra encima de un recuerdo produce cristales rotos. Ella cogió la palabra y fue con ella a buscar en doce años, y los encontró, porque siempre se encuentran. Y a mí me pasó igual con la suya: durante dos años busqué en mí al narcisista de su carta y también lo encontré. Ninguno de los dos mentía. Por eso el archivo, por eso las fechas.

Y no ha parado. A día de hoy sigue diciéndoselo a todo el que la escucha, que soy un maltratador con cinco denuncias, y dos amigas más, que no estuvieron en nada de esto y a las que yo no les había contado nada, han dejado de ha-

blarme por eso. Lo apunto sin señas y sin devolverlo, porque devolverlo sería el mismo método, y el método es exactamente lo que estoy discutiendo. Doy los sumandos y no doy la suma. Y de los cuatro gatos, uno es de verdad, Kira, la que me buscó mi hermana para un hombre hundido por las denuncias; los otros van en su capítulo. Lo que de verdad decide cómo hay que leer aquella carta cabe en una línea. En todos sus folios no aparece ni una vez la palabra bipolar. Ni pródromo, ni episodio, ni psicosis, ni estado mixto. Está describiendo, uno por uno, los síntomas de una enfermedad cuyo nombre conoce porque se lo dije yo, y los describe como si fueran mi manera de ser. Yo escribí lo mío dentro de un episodio que un tribunal reconoció por escrito. Ella escribió lo suyo año y medio después, sin fiebre y sin urgencia, sabiendo por mi hermana que yo estaba convaleciente de un trombo en los dos pulmones. Uno lo dictó una enfermedad. El otro no.

Capítulo 54 • El ingreso que pedí yo

Diez meses después de aquella carta firmé el quinto ingreso de mi vida. Fue el único que pedí yo, y el único de los cinco en el que la mujer que me quería se sentó en la silla de al lado. Y arranca, como arranca casi todo lo mío, en un canal. Durante casi dos años había tenido otro canal aparte donde no subía nada más que canciones, cientos de canciones con la letra escrita a mano y la música puesta por una máquina: mi diario sonoro de la época en la que mi cabeza no aguantaba un texto largo. Las subía mi hermana, que fue el filtro que me faltó el invierno de los vídeos, y las escuchaba llorando en la oficina. Aquel invierno, de baja y sin proyecto, yo llevaba semanas en estado mixto, con el sueño roto y el juicio estrechado, y el canal cambió de naturaleza. Grabé vídeos con seudónimos, con la voz deformada por una máquina, desmontando punto por punto la carta de Nuria. No los vio casi nadie. No iban buscando escarnio. Iban buscando una voz.

Y ahí cometí el error del que todavía me arrepiento: le mandé dos de aquellos vídeos a Inés, a su correo, con una sola cosa pedida por escrito, que no se lo contara a Nuria. Inés llamó a Nuria. Nuria entró en el canal y vio el vídeo en el que yo me había atrevido a contestarle. Con el trauma que arrastro con ella, en cuanto me descompenso las rumiaciones salen solas: el cerebro agarra la herida más grande que tiene, la muele a las cuatro de la mañana y la echa fuera por donde puede. Aquella vez la echó por un canal que no miraba nadie. No la nombré, no la busqué, no le escribí.

El jueves, a media mañana, me escribió mi hermana desde el trabajo: que borrara del canal todo lo que tuviera que ver con ellas, y que lo borrara YA, así, en mayúsculas, porque una de ellas quería hablar con ella y eso significaba que algo le había llegado. Que le daban ganas de estrangularme. Que no podía más, de verdad que no podía más. Y a los pocos minutos apareció la idea, y apareció en su boca y no en la de nadie de fuera: un ingreso voluntario, que me desintoxicara de aquello y saliera del bucle. Seis horas después le escribí que ya estaba borrado el canal. No una parte: entero. Cientos de canciones con la letra escrita

a mano, dos años de un hombre encerrado en su casa haciendo lo único que sabía hacer con lo que le estaba pasando por dentro. Las borré yo, con mi propio dedo, un jueves por la tarde, para que dejaran en paz a mi hermana. No me obligó nadie, y eso es justamente lo que lo hace peor. Al anochecer ya solo era capaz de escribir que me habían aterrorizado y que me daba miedo salir a la calle. De aquella semana me quedo con una imagen por encima de todas, y no es la de nadie amenazándome. Es mi hermana escondiendo los ansiolíticos por la casa y dándomelos de uno en uno, uno detrás del monitor, otro detrás de un marco de fotos. Uno para todo el día, y que calculara bien la hora, porque por la tarde venía Laia y ella quería que la recibiera despierto.

El viernes le pregunté a mi hermana si podría conseguir alguna prueba de que me estaban forzando a ingresar bajo amenaza de denuncia, por cubrimos las espaldas. La respuesta, en el mismo minuto, deja claro quién mandaba allí: que yo no podía mentir sobre mis síntomas, que se me notan, y que a alguien que no está agudo no lo ingresan. Ese mismo viernes le escribí que lo peor se me había pasado de golpe, y en el mismo minuto le escribí la otra mitad, que seguía aterrorizado. Ahí cabe entero este capítulo, en dos renglones: se había apagado el episodio, seguía encendido el miedo.

El lunes Nuria le mandó a mi hermana un mensaje para que me lo pasara. Que llevaba días escuchando todo lo que yo había dicho de ella en internet durante dos años, que llevaba noches sin dormir, y que le dijera, de mujer a mujer, si eso se le puede perdonar a alguien. Y debajo iba la lista de lo que yo había dicho. No la copio aquí ni pienso copiarla nunca: le dije cosas que no voy a repetir, de las que hunden a una persona. Cerraba con la única línea que no era un insulto sino un reproche, que yo le había dicho que jamás me denunciaría y que por eso era una mentirosa. Debajo venían las condiciones: borrar todo el material que tuviera que ver con ella y firmar un silencio que durase el resto de mi vida. Y por mano de mi hermana llegó el orden de los pasos: el ingreso primero, un documento de abogados después, y una indemnización fuerte esperando si me lo saltaba. Venía también lo otro, que a mí me deja peor y lo pongo igual: que no quería denunciarme, y que lo estaba pasando fatal. Al otro lado de aquello no había una mujer maquinando nada. Había una mujer a la que mis publicaciones no la dejaban dormir.

Contesté en menos de diez minutos que lo firmaba y que me retractaba de todo. Y me pasé el día entero dictándole mensajes a mi hermana, todos empezados igual, con dos palabras: dile que. Dile que lo firmo sin problema. Dile que

mañana haré lo que haga falta para que me ingresen. Dile que no volveré a referirme a ella en mi vida. Y una que no pienso quitar de aquí porque es la peor de todas: que les dijera que yo estaba mucho peor de lo que estaba. Un hombre de cuarenta años negociando su rendición a través de su hermana, y ofreciéndose a exagerar su enfermedad a cambio de que lo dejaran en paz. Aquella misma tarde me llegó una frase que me cruzó la cara, y me la cruzó porque salía de dentro de mi propia casa. Lo dijo Sonia después de pasarse el día haciendo de puente: que ella es buena persona, de verdad, pero que yo le he hecho demasiado daño. Dos años llevaba yo fabricando un personaje, y la persona que había estado en mis cinco ingresos me estaba avisando de que ese personaje no era ella. Me retracto de todo. De la lista completa. Y lo sostengo hoy, sereno y con la cabeza en su sitio.

El martes fui a la consulta de mi psiquiatra, y esto hay que contarlo con mucho cuidado. No le mentí. No fingí ni un síntoma que no tuviera. Le puse encima de la mesa lo que había: los vídeos, la lista, los abogados, el documento, mi hermana convertida en centralita, y que necesitaba que constase por escrito que me ponía en tratamiento por voluntad propia. Y fue él, viéndome como me vio, quien autorizó el ingreso voluntario para ahorrarme males mayores. Salí a la calle con el papel en una mano y con una hora larga de pánico dentro, porque en el informe estaba escrito episodio maniaco, y con esas dos palabras impresas lo normal es que te ingresen involuntario, y un involuntario no lo levanta el paciente cuando le apetece. Le mandé a mi hermana el parte de la mochila, que es el detalle que solo escribe el que ya ha estado dentro: nada de pantalones con cordones, tres mudas. Me contestó que llevara más ropa, que allí no se puede lavar, y que no se me olvidaran los calcetines. Y Laia, trabajando aquel día y contestándome entre una cosa y otra, hizo lo poco que se puede hacer desde fuera: recordarme que ese ingreso no era como los anteriores y pedirme que le buscara una sola cosa buena y me agarrara a ella. Después vino la frase más honesta que se dijo en todo el día: que hiciera lo que pudiera, que ella no tenía ni idea de cómo, que iba a ciegas y sin volante.

Entré el miércoles por la tarde, andando, con mi mochila, en el hospital del norte. Desde la sala de espera le escribí a Laia: me ingresan, te quiero. Contestó en el mismo minuto: te quiero. Y detrás: tienes unos huevos que no he visto nunca. Cabeza alta. Sé listo. Para mí una planta no es un hospital: es el sitio donde mi cuerpo vuelve a tener trece años. Y aun así entré. Laia subió conmigo. La habitación tenía una cama, una silla y una ventana dando a la pared del edifi-

cio de enfrente; nos sentamos allí y estuvimos un rato largo callados. Luego se echó a llorar, como llora el que había decidido no llorar y descubre que su cuerpo tiene sus propias decisiones.

—No es justo.

—No.

—Tú no deberías estar aquí.

—No.

—Mañana vuelvo.

Empecé a decirle que no hacía falta y ella lo repitió: mañana vuelvo. No era un ofrecimiento. Era un hecho, igual que con Sonia todo son hechos y nunca ofrecimientos. Y en aquella planta, por primera vez en cinco ingresos, alguien que había elegido quedarse se sentó a llorar conmigo en lugar de esperar fuera a que se me pasara. Ahí aprendí de golpe la diferencia entre que te sujeten y que te acompañen.

Fue la peor planta en la que he estado, y mira que tengo material para comparar. Las habitaciones cerradas con llave de día y de noche, que traducido quiere decir que en tres días no puedes tumbarte ni cerrar una puerta detrás de ti; la vida entera transcurriendo en una sala común con los fluorescentes encendidos y los gritos de los que estaban peor rebotando contra el azulejo; un solo baño para toda la planta. Me pasé casi tres días sentado en una silla de plástico, lúcido, mirando una pared con una revista atrasada en la mano. Yo veía a mis compañeros igual que los veía Laia desde fuera, gente que estaba fatal; y Laia me veía a mí, que estaba bien, ahí dentro con ellos. Eso a ella la destrozó. A las cuarenta y ocho horas pedí el alta voluntaria y me la dieron sin discutirla, porque los profesionales estaban viendo perfectamente que allí no había nada que tratar en régimen cerrado. Y la que acabó sacándome fue la misma que el martes me había dicho que no saliera corriendo: mi hermana, horrorizada con las condiciones.

La palabra voluntario, aquí, engaña. Cuando todo esto empezó yo estaba mal, y no lo discuto. Pero entre aquel jueves y el ingreso pasaron seis días, y en seis días una descompensación breve se apaga, más todavía si por el camino te llevas un susto de muerte. Cuando pedí la cama yo ya no cumplía criterio clínico de ingreso: estaba lúcido, sin un solo síntoma psicótico, y lo que necesitaba era un ajuste de medicación y dormir, no una planta cerrada con llave. Firmé por el ultimátum, no por la enfermedad, y eso es exactamente lo que convierte un ingreso en iatrogénico: un castigo con bata. Hace treinta años alguien midió

que el papel que uno firma y la coacción que uno siente son dos ejes distintos: hay pacientes ingresados a la fuerza que no se sienten forzados, y pacientes que firman de su puño y letra y puntúan altísimo en coerción. Lo que separa una cosa de la otra no lo decide la ley. Lo decide si la persona tuvo voz mientras se decidía sobre ella. Y aquí habría bastado con una llamada de teléfono: el día que Sonia me pidió que quitara aquello, aquello estuvo fuera antes de que anocheciera. Lo que quería Nuria hay que decirlo con todas las letras: quería que yo estuviera bien, y por eso pidió un ingreso y no una denuncia, teniéndola a mano y no poniéndola; y quería, me imagino, que nadie le reescribiera su historia por la espalda, que es justo lo que llevo yo haciendo con la mía en todo este libro. Lo que había era un hombre descompensado grabando cosas y una mujer asustada intentando pararlo con lo único que tenía a mano, que era el miedo. Lo que se elige siempre es el instrumento. Y lo pagaron dos personas que ni siquiera estaban en aquella discusión: Laia y mi hermana.

Y sin embargo. Del hotel me sacaron unos policías, delirando. Esta vez entré yo solo por mi propio pie, con la mochila hecha y con la mujer que me quiere al lado, y el día que se me pidió retirar lo publicado tardé unas horas en borrarlo entero. El mismo hombre, la misma enfermedad. Lo único que cambió fue quién decidía. Pedir ayuda no es un rasgo del carácter: es una habilidad, se aprende tarde y a hostias, y yo la aprendí en el peor sitio posible y por la peor razón posible. Salí de allí con tres cosas claras. Que no pensaba ceder más. Que iba a soltar lo de Nuria, porque el pasado había dejado de ser un sitio donde yo quisiera seguir viviendo. Y que iba a escribir esta historia. La psicóloga de la asociación me preguntó si era buena idea remover todo aquello. Le dije que no se trataba de removerlo: se trataba de ordenarlo. Removido llevaba años.

Capítulo 55 • Las pesadillas

Aquella primavera, la del trombo, subí a la montaña con mi hermana con un USB en el bolsillo, y contado en frío suena ridículo y sin embargo me curó: dos años de audios grabados casi a diario en un grupo que había abierto solo para eso, con el nombre de Marta, y en el que no había nadie. Dos años de disculpas dirigidas a una mujer que no iba a escucharlas jamás. Lo enterré allí, debajo de mi árbol, el de la granizada. Dije su nombre en voz alta, le agradecí lo que me había dado y lo que su dolor me había enseñado, y la solté, con Sonia mirando, que es la única persona delante de la cual se puede hacer el ridículo sagrado sin sentirse ridículo. No cayó ningún rayo. Bajamos de la montaña los dos un poco más ligeros. Y allí sigue, debajo de un árbol por el que pasa gente todos los fines de semana sin tener la menor idea de lo que hay abajo. Creo de verdad que eso le dio fuerza.

Y lo otro de aquel mes no lo hice yo. Me llegó su perdón, por mi hermana, seis años y medio después de que yo empezara a pedirlo desde una habitación de doce metros, y es lo más grande que me ha dado nadie en estos años, contando a los médicos. Por qué, no lo voy a decir. Lo que hizo conmigo sí: me soltó. Dejé de escribirle canciones, y no porque dejara de quererla, sino porque por primera vez en cinco años ya no tenía nada que pedirle, y un hombre que no tiene nada que pedir puede por fin mirar a otro sitio. Tres semanas después entró Laia por la puerta que aquel perdón había dejado abierta. El agradecimiento no se lo doy con palabras, que conmigo ya han hecho bastante daño: se lo doy quedándome donde estoy.

Perdón y reconciliación no son lo mismo, y la distinción me la dio un rezo que no es mío. En el judaísmo hay una oración que se dice todas las noches, antes de dormir: Señor del Universo, perdono y disculpo a todo aquel que me haya hecho enojar o haya cometido una falta contra mí, en mi cuerpo, en mi propiedad o en mi honor, por accidente o con mala voluntad, de palabra o de obra; y que ningún ser humano sea castigado a causa mía. No dice que mañana el otro pueda volver a entrar, ni que se le devuelva la llave. Dice que uno suelta lo suyo

para poder dormir. Perdonar es lo que hace uno con su rencor; dejar que te vuelvan a hacer daño es otra decisión, y esa no está en el rezo. Yo lo he hecho en ese orden. Lo primero, cada noche que hizo falta. Lo segundo, no. Y está todo perdonado, por mi parte y de verdad, sin letra pequeña: Marta, Nuria, Raquel, Inés. Nuria es la única que no ha podido perdonarme a mí, y se lo pedí muchas veces; pero la única mitad que depende de mí es la mía, y esa está hecha.

Y ahora lo que el perdón no quita, porque perdonar limpia por dentro y no toca el cuerpo. Tengo miedo. No es una manera de hablar: es una reacción medida en pulsaciones. Tengo los dos cuadros de Marta colgados en la pared y no puedo leer su nombre sin que me recorra un escalofrío, el mismo que me produce una ambulancia. No la echo de menos: le tengo miedo, y no a ella, que ya la solté, sino a su nombre en un expediente, a sus denuncias, que siguen vivas en un recurso que nadie resuelve. El miedo a que el recurso me encierre un año en una planta como la del capítulo anterior me impide adoptar un perro y pensar un futuro con Laia más allá del mes que viene. Y con Nuria es lo mismo, y creo que ella no lo sabe. Le tengo fobia, y no uso la palabra de adorno. Basta que lea su nombre escrito en cualquier parte y el cuerpo se me va antes de que la cabeza llegue a explicarle que ahí no pasa nada. La distancia que me pidió la habría necesitado igual sin que me la pidiera. Lo que hay aquí es un hombre que cambia de acera.

Eso tiene nombre y no es un defecto de carácter, ni el suyo ni el mío: se llama generalización del miedo condicionado, y es lo que hace un sistema de alarma cuando el estímulo original fue lo bastante grande, que deja de responder a la cosa que pasó y empieza a responder a todo lo que se le parece. A Nuria una canción en la que se reconoce le llega con el calibre de aquel invierno, y a mí un sobre con membrete me llega con el calibre de un juzgado. Un trauma no es un mal recuerdo. Es un recuerdo que no ha aprendido que ya pasó.

Y de noche viene lo otro. Las noches en blanco me las quitó el litio, pero lo que ocurre dentro de las noches que sí duermo no me lo ha quitado nada. Sigo teniendo pesadillas hoy, en eutimia, medicado y con la vida en orden, y eso está escrito en años enteros de mensajes de buenos días: que la noche había venido cargada, que las pesadillas me tenían frito. Las más antiguas son las de los ingresos, y esas no han parado nunca: una mañana le conté a mi hermana que había soñado que volvía a estar dentro, con ese trato que te dan allí, como si fueras un menor de edad. Y luego están las tres. Sueño con Marta, con Raquel y con Nuria, que se me cuelan dentro sin que yo las invite, y nunca, ni una sola vez,

he tenido un sueño bonito con ninguna: entran para reprocharme algo o para dejarme fuera, congeladas en el papel que les tocó el día que aquello se rompió. Con Marta sueño una y otra vez: en una de las últimas le decía que todavía la quería y que me perdonara, y ella me contestaba que me quería pero que no podía perdonarme. Y lo que prueba que esto es trauma y no que la eche de menos es que en la realidad ella sí me perdonó; lo que se me quedó dentro no es lo que pasó, es algo de más abajo y de más antes.

Y la peor fue una noche de este último verano. Soñé que lo nuestro había sido mucho peor de lo que fue, un maltrato salvaje, que salía en la televisión y en los periódicos y que yo era un apestado en todo el país; y que detrás había una sociedad secreta que me había captado de crío, a los catorce años, que me había pervertido, y que cuando quise salirme me habían secuestrado, me habían borrado la memoria y me habían cambiado la línea temporal para convertirme en un maltratador. Eso no es un delirio que salga de la nada. Es el relato que me montaron entre tres personas, hecho pesadilla. Maltratador me lo puso Nuria, y de su boca pasó a las demás; rompes todo lo que tocas me lo escribió Raquel; y acosador me lo colgó Inés. Las tres cogieron el hueco que Marta dejó al irse y encima lo escribieron, lo repartieron y me convirtieron en el monstruo de una película que yo no había rodado. Marta es el hueco; ellas son la letra. Y las dos cosas vuelven de noche, juntas, con la misma cara. Lo trato en terapia, y ni así consigo sacármelo; lo único que de momento sé hacer es ponerle nombre, que es lo que estoy haciendo aquí.

Por qué siguen viniendo, años después, me doy dos respuestas de paciente y no de médico. La primera: lo que se cerró bien y lo que se cerró mal no se archivan en el mismo cajón. Lo que quedó abierto sigue encima de la mesa de trabajo, y el sueño es el turno de noche que trabaja en esa mesa. Cierre no hubo en ninguno de aquellos asuntos: los ingresos acabaron en correas, lo de Marta acabó en un juzgado, lo de Raquel en un audio grabado en su móvil, lo de Nuria en un linchamiento. Ahí no se despidió nadie de nadie, y lo que no se despidió acaba volviendo. La segunda respuesta es más incómoda y me parece la buena: yo no sueño con ellas. Sueño con lo que me hicieron sentir, y en los tres casos fue una variante de una misma cosa: que sobraba, que había fallado, que me habían echado de un sitio donde yo creía tener plaza.

Esto no tiene un final limpio. Hay esto: dos años y medio sin una droga y, desde el otoño en que dejé el tabaco, sin una copa, con un interdictor que me tomo cada mañana delante de mi hermana; la pauta entera, mañana y noche;

psiquiatra, psicóloga y asociación; una casa mía; una mujer al lado que no se va cuando me pongo malo; mi hermana llevándome la medicación y mi madre durmiendo tranquila. Y al lado, lo que sigue sin levantarse, porque también es la verdad: estoy de baja y no voy a volver a trabajar; salgo poco; y el recurso sigue pendiente, y si prospera todo esto vuelve a una sala. Y aun haciéndolo todo bien puedo brotar igual: el día que falte mi madre es probable que brote; si Laia me dejara, es probable que brote. Lo que consiguen todas esas cosas, que no es poco, es retrasar el episodio, acortarlo y rebajarle los destrozos. No me hacen invulnerable. Me hacen atendible, que es una palabra fea y es exactamente la que corresponde.

Y la cuenta final. Repaso la lista entera y ya no veo una fila de verdugos. Ahí no mentía casi nadie. Marta contaba su verdad, la de una mujer reventada y con miedo a la que nadie le explicó qué era lo que la estaba reventando. Nuria contaba la suya, con la única palabra que tenía a mano para nombrar que alguien se aparta. Raquel, la de quien está entrenado para salir corriendo al primer olor a humo. Inés, asustada y formando parte. En ninguna de aquellas mesas faltó bondad. Faltó un dato, que era mi enfermedad explicada, y no lo tenía ninguno de los que se sentaban allí, empezando por el que escribe. Ya lo dije: la ignorancia no borra el efecto, pero sí borra el reproche, y este libro ha decidido cobrarse en comprensión el efecto y dejar el reproche sin cobrar. Si alguien me pregunta qué querría a estas alturas, la respuesta no es una retractación ni una sentencia a mi favor. Es un abrazo. Uno, de esos que se dan mirando al suelo y sin decir nada, como el de Lidia, y después cada uno a su casa. Y los cuadros siguen en la pared.

Capítulo 56 • Los que se quedaron

A mi madre no sé qué hice yo para merecerla, y lo pongo delante de todo lo demás porque todo lo que viene después cuelga de ahí. Una mujer que se pasó años con un marido diagnosticado que abandonaba el litio cada dos por tres, que acabó enterrándolo, y que cuando le vio al segundo de sus hijos el mismo ciclo empezando otra vez no salió corriendo: abrió la puerta de su casa. Yo he llegado a esa casa en estados en los que la dignidad era una palabra de diccionario, y ella me ha cambiado las sábanas sin un solo comentario y me ha metido en la ducha cuando los días sin lavarme ya se contaban por semanas. Y el invierno de la maleta hizo lo que hace una madre con dos personas a las que quiere en una casa que arde: sacó a la que podía sacar. Llevó a Marta en coche, la dejó en el andén y volvió a esperar a que llegara yo. No eligió un lado. Le debo la vida en el sentido literal.

Y Sonia, ocho años mayor que yo, ya bastante adulta cuando murió nuestro padre como para cargar con lo que había que cargar, y todavía bastante joven como para que aquella carga le robara pedazos de vida que jamás ha venido a reclamar. La noche del primer ingreso se hizo en veinte minutos un camino de cuarenta, y cuando cruzó la puerta yo estaba ya tirado en el suelo y la policía subiendo. Eso lo ha hecho cinco veces. Lo suyo es una vigilancia de fondo que se le instaló entre mi segundo ingreso y el juzgado, y que no se ha ido. Y una habilidad que no tiene nadie más: distingue mis silencios. El bueno es el de cuando estoy trabajando, y pueden pasar días sin noticias. El malo tiene otra textura: las respuestas más cortas, y una hiperprecisión en lo que escribo, sin las erratas de siempre, que ella ha aprendido a leer como la señal de que algo se está conteniendo.

Fue ese silencio el que reconoció el otoño del piso, y se presentó un sábado sin avisar. Le abrí la puerta con cara de llevar días sin pegar ojo. Lo primero que quiso saber fue cuándo había comido por última vez, y le dije que el día anterior, un sándwich. Abrió la nevera, la vio vacía y me mandó sentarme; le empecé a decir que no hacía falta y me lo repitió tal cual. Me senté. Bajó al super-

mercado, compró para tres días, cocinó, puso la mesa y no preguntó absolutamente nada. Cuando los dos platos ya estaban vacíos, con el café hecho y conmigo recuperando algo de color, entonces sí: que qué estaba pasando. Le conté lo de Chapa, lo del piso y los meses anteriores. Escuchó sin mover un músculo de la cara, y al terminar quiso saber por qué no se lo había contado antes.

—Porque estás cansada de ser la persona a la que se lo digo.

—Escúchame. No estoy cansada de ser la persona a la que se lo dices. Estoy cansada de que haya tantas cosas que tener que decirme. Y no es lo mismo.

—¿Cuál es la diferencia?

—Que una de las dos la puedo cambiar yo y la otra no. Puedo seguir siendo tu hermana. No puedo hacer que tu cerebro funcione distinto.

No contesté. Me preguntó si me estaba tomando la medicación, si tenía cita con la doctora, si necesitaba que me llevara. Luego dijo que me quería, y como le contesté que eso ya lo sabía, me exigió que se lo dijera yo a ella. Se lo dije. Asintió, soltó un bien, y pasó a preguntarme qué planes tenía para el fin de semana. Que me pasara a comer. Y cuando arranqué a darle las gracias me cortó en seco, que las gracias ya estaban dadas y que no abusáramos. Cuarenta años ejerciendo de muro sin que nadie le haya preguntado nunca si quería serlo. Mi padre me pidió que la cuidara yo a ella. Ha sido al revés desde el primer día.

Y Gabriel, que es la cruz de esa misma moneda. Mi hermano pequeño se marchó joven a otra ciudad, lo de nuestro padre le pilló demasiado crío y conmigo se fabricó una manera de mirarme que en veinte años no se ha movido un milímetro: la de quien tiene por hermano, antes que ninguna otra cosa, un marrrón. Para él, síntoma y carácter eran lo mismo. La herida de verdad llegó con el ingreso del hotel: yo estaba en una planta y él tenía aquellos días una celebración importante, y no la movió. Por allí no apareció nadie más que mi hermana, sosteniéndolo todo desde fuera, mientras él se ponía el traje. Cuando años después se lo pregunté no se defendió con discursos: que yo era muy imprevisible, que la vida no se pone en pausa porque a mí me ingresen otra vez, y que no le valían las comparaciones con la gente con cáncer. Y aquella conversación la teníamos con un brote mío en marcha, y le dije lo que llevaba veinte años queriendo oír: que yo ni siquiera era bipolar, que mi problema era mi personalidad. Cuando le tocó casarse a Sonia, en cambio, fui yo quien la llevó del brazo, en el sitio que le habría correspondido a nuestro padre. De lo que sufrimos los enfermos siempre se habla de los jueces y de las exparejas; casi nunca de la silla vacía. Y aun así hay que contar el resto: volvió. Despacio, sin la conversación en-

tera. Me dijo que admirarme me había admirado en algunas etapas, que ya no me veía tanto como un hermano mayor, que quererme me quería mucho, y que podía hablar conmigo mientras estuviera de buen rollo. Te deja de admirar, te sigue queriendo y aprende a ponerte una condición: eso le hace esta enfermedad a un hermano pequeño. Y la mañana de mi último ingreso, el que pedí yo, me escribió que me fuera bien, que ya se lo había dicho mamá, y que bien hecho si lo necesitaba. No lo borra todo. Pero cuenta.

Y luego está la familia que llegó por el lado de mi hermana. Paco entró en casa cuando yo era un crío y desde entonces no recuerdo a la familia sin él. De él aprendí lo que me ha mantenido veinte años dentro del mercado laboral con la cabeza que gasto: que al trabajo se va, y que hay obligaciones que no se esquivan por muy hecho polvo que uno esté. Cuando murió mi padre, el hueco lo ocupó él sin que ninguno de los dos lo dijera nunca en voz alta. Estando brotado le dije algo imperdonable a la cara, y él levantó la mano y no la bajó sobre mí: se contuvo y se marchó. Eso va en su columna. Aquello acabó rompiéndose, y cómo se rompió no es mío para contarlo. Lo que sí es mío es esto: durante treinta años todo el mundo le llamó por el diminutivo, y para mí ya es su nombre entero, porque el diminutivo era de cuando era mi familia.

Y con él llegó su madre. Amparo ocupó durante casi treinta años el sitio de la abuela que no llegué a tener. Cientos de tardes en su salón, unos vinos, su tabaco negro y todo lo humano y lo divino, porque con ella se podía hablar de Dios con la libertad que tiene una mujer muy mayor que ya no le tiene miedo a ninguna pregunta. Conoció a Marta, la quiso, y en dos de nuestras crisis hizo de puente entre los dos. Cuando aquello se rompió, Amparo desapareció de mi vida: un día dejó de contestarme, sin conversación y sin adiós. Con la familia política le pasa a todo el mundo; lo que pasa es que a mí una desaparición me toca donde me toca. Y aquí está la parte que hace dos años no habría podido escribir: duele, pero no me tira al suelo. Esa es la prueba más limpia que tengo de que el tratamiento funciona.

En el pronóstico de esta enfermedad hay una variable que no es un fármaco y pesa casi tanto: quién hay alrededor y qué sabe. Los números ya los conté; lo que hacen en la práctica es esto, que la anosognosia me quita la capacidad de ver mi propio estado justo cuando más falta hace y la red lo ve por mí: una hermana leyendo un silencio, alguien que se presenta un sábado con la compra. Y tiene reverso: una silla vacía en una boda es una forma de hostilidad aunque nadie grite, y lo que hace la hostilidad ya lo dije. Lo que nadie mide es lo que

cuesta al que sostiene. Una madre mayor peleándose con la centralita del centro de salud para que a su hijo le devuelvan una llamada, la misma mañana en que escribe que está un poco empanada porque no había podido dormir. Ella durmiendo mal y llevándome a mí la caja.

Y dónde están hoy. Mi madre sigue en el pueblo, a diez minutos, nos llama a diario y manda cada mañana uno de esos vídeos con flores que las madres de su generación mandan a sus hijos. Mi hermana, hace unos meses, por primera vez, me escribió que necesitaba mi ayuda para un par de cosas, y que era importante. Después de cinco años en los que el que necesitaba era yo, mi hermana me pidió ayuda y pude dársela. Eso es, para mí, el final de esta historia mejor que cualquier sentencia. Gabriel aparece y sostiene su parte. Jordi sigue con las llamadas del martes, Mireia saca huecos para comer conmigo, y Iván se sienta en mi cocina con una de las cervezas que tengo frías en la nevera, que no son más, mientras yo me tomo un té frío. Y luego están los que he tenido que apartar yo, sin rencor ninguno y con la misma condición limpia por despedida para los dos: que el día que lo vuestro esté arreglado, hablamos. El que se sostiene con las uñas no puede tener al lado, a las cuatro de la mañana, a quien le ofrece justo lo que le brota. Durante media vida me he sentido absolutamente solo, y en algunos tramos de este libro lo estaba. Hoy no.

Capítulo 57 • Para Claudia

El mejor día de estos cuarenta años fue el día en que los cumplí. Por primera vez que yo recuerde se juntó mi familia entera: mi madre, Sonia, Laia, y Claudia con su madre, que vinieron desde lejos para estar allí. Quedaría bonito escribir aquí que mi hija se me echó a los brazos. No lo hizo, y este libro tampoco va a mentir en esto. La visita fue como las anteriores: reservada, educada, algo perdida, mirándome igual que se mira un puzle al que le faltan piezas que nadie le ha entregado. Intenté entregárselas yo. Una tarde, con toda la torpeza del mundo, traté de explicarle qué me pasa y por qué estuve lejos tantos años, y me salió mal: las palabras, que llevo la vida entera usando de andamio, no me aguantaron delante de la única persona ante la que de verdad importaban. Me quedé a la mitad, y ella asintió con esa piedad tan educada que tienen a esa edad. Y sin embargo, en el aeropuerto, al despedirnos, ocurrió lo que no ocurría desde que era pequeña: me abrazó. Un abrazo tímido y corto, de los que se deciden en el último segundo. El primero desde aquella niña pequeña dormida encima de mi pecho. Tres segundos mal medidos que hicieron por mí más que toda la medicación de este libro.

De aquel fracaso y de aquel abrazo salió lo único que sé hacer cuando la voz no me llega hasta el final: escribir. La carta se me fue de las manos, porque tantos años de silencio no caben en un folio. Aquí va la parte que pertenece a este libro, tal cual se la mandé, cuando me pareció que ya podía entenderla.

Claudia:

Cuando leas esto ya serás casi una mujer, y yo estaré haciendo lo mismo que hago todas las noches, y al final te digo qué. Empiezo por lo que intenté decirte en persona y no me salió, porque una carta tiene una ventaja sobre un padre: no tartamudea.

Tengo una enfermedad. Se llama trastorno bipolar, y es del tipo que a veces trae psicosis. No es un monstruo y no voy a ponerte eufemismos: es una enfermedad del cerebro, del órgano con el que se piensa, y por eso es tan difícil de ver desde dentro. Tiene dos lados. En uno, que se llama manía, no hace falta

dormir, todo parece posible, las ideas van más deprisa que la boca, y uno hace cosas que después no reconoce como suyas. Desde fuera ese lado no parece una enfermedad: parece un hombre encantador y lleno de planes, y por eso nadie lo detecta hasta que ya ha roto algo. En el otro lado está el pozo, y en el pozo uno no está triste: está convencido, con una certeza que no admite discusión, de que todo es irreversible y de que los demás estarían mejor sin él. Ese lado miente. Lo repito porque es lo más importante de esta carta: cuando esa voz habla, miente.

A mí nadie me lo dijo hasta los treinta y tres años. Tu abuelo, al que no conociste, la tenía también, y tampoco lo supo a tiempo, y cuando lo supo no tuvo a nadie que le sujetara el tratamiento. Murió cuando yo tenía veinte. Con el mismo medicamento que hoy me mantiene vivo. Te lo cuento sin adorno porque tienes derecho a saber de dónde vienes, y porque hay una cosa que quiero que sepas de mí antes que ninguna otra: yo no voy a hacer eso. Nunca. Cuando has pasado por la muerte de alguien querido de esa manera sabes el daño que hace a los que quedan, y ni se te pasa por la cabeza. Tengo demasiadas cosas por hacer, y una de ellas es esperarte.

Ahora la parte que un padre preferiría no escribir. Esta enfermedad se hereda en parte. No entera, no siempre, y lo digo para que no te asustes ni por exceso ni por defecto: la mayoría de los hijos de alguien que la tiene no la desarrolla nunca, y los que la desarrollan no están condenados a lo que yo he vivido, porque lo que yo he vivido no es la enfermedad: es la enfermedad más veinte años sin nombre. Y hay otra cosa que te toca de cerca y que te digo sin el orgullo ciego que gastan los padres: eres muy lista, y se te da bien casi todo lo que tocas. Eso es tuyo y es magnífico. Pero quien lleva años estudiando esta enfermedad ha encontrado que la inteligencia, sobre todo la de las palabras, y este cuadro comparten parte del mismo suelo. No es una amenaza. Es un mapa. Y el mapa dice esto: lo que dispara esta enfermedad no son sobre todo las drogas, aunque empujan; es el estrés sostenido y la falta de sueño. Tú vives con la presión de quien gana siempre. Así que te doy las cuatro reglas que a mí nadie me dio. Duerme; si tres noches seguidas no te hace falta dormir, eso no es energía, es un aviso. Si un día sientes que viene la tormenta, cuéntaselo pronto a alguien, aunque te parezca que exageras. Ni una sola droga de la calle, y no te lo digo por moral: lo que se toca es la química con la que piensas. Y pide ayuda antes de necesitarla, porque pedirla pronto es de listos y no de débiles. Si algún día hace falta, ten-

drás desde el primer día lo que tu abuelo no tuvo nunca y yo tuve tarde: un nombre, un tratamiento y gente que sabe qué hacer.

Los años en que no llegué a ti te los cuento sin amargura. Estuve enfermo sin saberlo, y luego enfermo sabiéndolo y sin poder con ello, y hubo temporadas en las que creí sinceramente que era mejor para ti que un hombre así no estuviera cerca. Hoy sé que aquello era el pozo hablando. Lo que quiero que te quede es una sola cosa: los huecos no fueron olvido. Te guardo las cinco veces que te he tenido cerca en toda tu vida como se guardan las piedras que brillan, y te las devuelvo una a una por si eras demasiado pequeña para guardarlas tú: la cría que me estudió con seriedad de notaria y decidió al segundo día que aquel señor era de fiar; la tarde que te dormiste en mis brazos; el fin de semana en que me trataste con la cortesía de una visita, y con razón; la teoría de los pulpos; el abrazo del aeropuerto.

Van ahora los consejos, que son la parte de padre que se puede ejercer por correo. Para elegir a la gente, mira dos cosas: qué hacen cuando no sacan nada a cambio, y cómo hablan de los que no están delante, porque así hablarán un día de ti; y quédate con los que aparecen en el momento más inoportuno. Del perdón: perdonar es soltar la piedra, no absolver al que la tiró. Del amor: elige a alguien a quien tus alegrías le alegren de verdad. Y sé decente con los que tienes más cerca, que es el único sitio donde eso se demuestra. Dentro de esta carta te dejo otra más pequeña, para los días malos. Y te dejo dicho que aquí tienes una casa tuya, y que no vas a tener que elegir nunca entre los sitios de los que vienes.

Mientras lees esto yo estaré haciendo lo que te prometí al principio: tomándome las pastillas, escribiendo, queriendo a los que se quedaron y dejando la puerta abierta. No te pido que vengas. Te digo dónde estoy.

Tu padre.

Y lo de después, lo de hoy, es silencio: mi hija y yo no hemos vuelto a hablar desde aquella visita. De su vida me entero por las redes, igual que un desconocido con buena memoria. A mis mensajes, su madre responde con silencios que a veces se alargan hasta parecer desapariciones, y ya he dicho por qué: prudencia y miedo. Con la cabeza lo entiendo perfectamente. Con lo demás, no. Y aun así hay que decir lo que hizo bien esa mujer, con la que este libro no tiene una sola cuenta pendiente: ha criado sola a una chica brillante, educada y decente, y cuando le conté mi diagnóstico se fue a leer sobre él, sin que yo se lo pidiera. Un día le dije lo único que de verdad necesitaba decirle: que si alguna vez veía

en Claudia un síntoma temprano, la pusiera en tratamiento cuanto antes, para que no sufriera lo que yo sufrí antes del nombre. Me contestó que ya había leído. Lo que yo pongo en esa carta es un grano de arena encima de un trabajo que ya estaba hecho.

Y esto es lo que hay que contarle a un hijo sobre esta enfermedad: no el miedo, el mapa. La herencia no se puede cambiar; lo que se rompe no es la cadena del gen, sino la del silencio. Mi propósito es quedarme quieto donde estoy: escribir sin exigir respuesta, asomarme sin invadir, y seguir localizable y estable para el día en que a ella le dé por venir a buscar a su padre. Su infancia entera me la perdí y eso ya no tiene arreglo. Lo que queda por delante lo pienso esperar en el andén, con la puntualidad de quien trabaja en los trenes. Lo llevo en la sangre: mi abuelo acabó trabajando en los trenes.

Epílogo · La toma de la noche

Cierro el portátil.

Once y media de una noche de verano en la casa del pueblo. En el sofá duerme Kira. En la habitación duerme Laia. Fuera, el pueblo hace a estas horas el ruido de siempre, que es casi ninguno.

Voy a la cocina. Encima de la encimera están los dos vasos de chupito que ya nunca volverán a tener licor dentro, y eso ya lo he contado: en uno va lo de la mañana y en el otro lo de la noche. El de la noche lleva dos de litio y lo que me puso mi médico para dormir después del último ingreso. Dos enteras, de noche. La pastilla y media es la de la mañana, y esa media se parte con mi madre al lado. Aquí no hay nada que partir. Me las echo a la palma de la mano y me las trago con un vaso de agua, igual que todas las noches desde hace más de siete años.

Y el litio sabe a moneda vieja. Lo escribí en la primera página y lo repito en la última porque no ha cambiado ni va a cambiar nunca: sabe a metal, a esa herrumbre que suelta el reverso de una peseta cuando se pasa por la lengua. Detrás del sabor llega lo de siempre, en el mismo orden y sin pedirme permiso: mi padre, el bote naranja al lado del fregadero, entre el estropajo y la sal, aquella cocina, la carpeta azul que sigo sin abrir. Mi padre está detrás de cada toma. Ha estado en las más de cinco mil que llevo encima y estará en todas las que me queden, y he dejado de pelearme con eso, primero porque no se puede y después porque, si soy sincero, tampoco quiero. Él las guardaba. Toma a toma, meses enteros, escondidas en algún rincón de la casa, hasta que juntó bastantes. Yo me las trago. Ahí está la diferencia entera, y cabe dentro de un vaso de chupito.

Esta vez no.

Lo pienso con esas tres palabras exactas, todas las noches, y no es una frase que haya fabricado para rematar un libro: es lo que se me enciende solo en la cabeza cuando la sal baja. Esta vez no. Y no porque yo sea más fuerte que él, que no lo soy, ni mejor, ni más listo. Porque tengo lo que a él no le dieron: el nombre de esto, un médico que es el mismo cada mes, una hermana capaz de

distinguirme los silencios, una madre a diez minutos de aquí, una mujer en la habitación de al lado que por las mañanas me mira la cara antes que el móvil, y una gata que exige calor y comida y jamás me pide explicaciones. Con todo eso alrededor, la misma pastilla hace justo lo contrario de lo que hizo con él. Y si de esta enfermedad hay algo que merezca la pena repetir, es eso: que con la misma sal y el mismo cerebro se puede acabar muerto en un descampado a los sesenta y seis o de pie en una cocina a los cuarenta y uno, y que lo que decide cuál de las dos cosas pasa no está dentro de la pastilla. Está alrededor de ella.

El libro existe.

La historia de mi puta vida con esta gente está escrita. Con los nombres cambiados para proteger a quien hay que proteger y con lo que ocurrió contado tal como ocurrió. Con el primer ingreso y con este sabor. Con Claudia y su mapa con una estrella encima del sitio donde vive su padre. Con Kira y su cara reparada sin ninguna simetría. Con Laia, que se quedó.

Está todo aquí dentro, y por fin lo he contado yo. Escrito pesa menos, y no le pedía otra cosa a este libro: nada de devolverme lo perdido, solo dejarme cargarlo de otra manera. Lo que hacía antes era rumiar, que también tiene nombre y capítulo en los manuales: darles vueltas a las mismas escenas y a las mismas frases, cada mañana, siempre en presente, como si todo estuviera volviendo a pasarme desde el principio. Escribir una cosa con su orden y su contexto la manda al pasado, que es donde le toca estar. Deja de ser una herida que se abre sola y pasa a ser un párrafo escrito que ya no hay que volver a escribir. Cada capítulo que he ido cerrando ha cerrado también, un poco, aquello de lo que hablaba. Y no es que duela menos: es que ya está dicho, y no me lo tengo que repetir a mí mismo a las tres de la mañana.

Y queda una cuenta pendiente con una canción, porque la entendí a medias hace diez años, sentado en el banco de un refugio mientras caía el granizo, y la otra mitad no la he entendido hasta escribir esto. Dice la canción que la cosa termina saliendo como en el cine, y que duele igual. Aquella tarde, con la manía encendida y con todo por perder, a mí aquello me sonó a consuelo de perdedor. Hoy lo firmo, porque me ha ocurrido. Comparo cómo me lo hago ahora con cómo me lo hacía entonces y el resultado es de película. Una manía la gestionaba yo prendiéndole fuego a mi vida y grabando de madrugada; ahora la gestiono con litio, con un médico, con una mujer que me lee la cara y con estas páginas. Perdía por tandas casas, trabajos, parejas, amigos. Ahora hay una casa, alguien que no se marcha, una hija que sabe dónde vive su padre, y un libro en

el sitio donde antes solo había cascotes sin recoger. Antes me contaban otros. Ahora me cuento yo. Así que sí: de cine.

Y duele igual.

Duele Marta. Duele Rocío. Duele Inés. Duelen los años que se me quedaron en juzgados, en plantas de psiquiatría y en horas extra, pagando lo que rompió una enfermedad que nadie me consultó si quería. Duelen ocho años y medio sin ver a mi hija, que ya no me los devuelve nadie. Duele la gente que se cambiaba de acera al verme llegar. Y duele de otra manera, más limpia, saber que parte de aquel destrozo lo hice yo. Eso es lo que la canción sabía y yo todavía no: que hacer las cosas bien no cancela ninguna factura. Se puede acabar bien y seguir doliendo, porque el dolor no es lo que se paga por haberlo hecho mal. Es la marca de que ahí hubo algo.

Dejo el vaso en el fregadero. Apago la luz de la cocina. Kira ni se inmuta.

Y mañana toca partir una. Llamaré a mi madre.