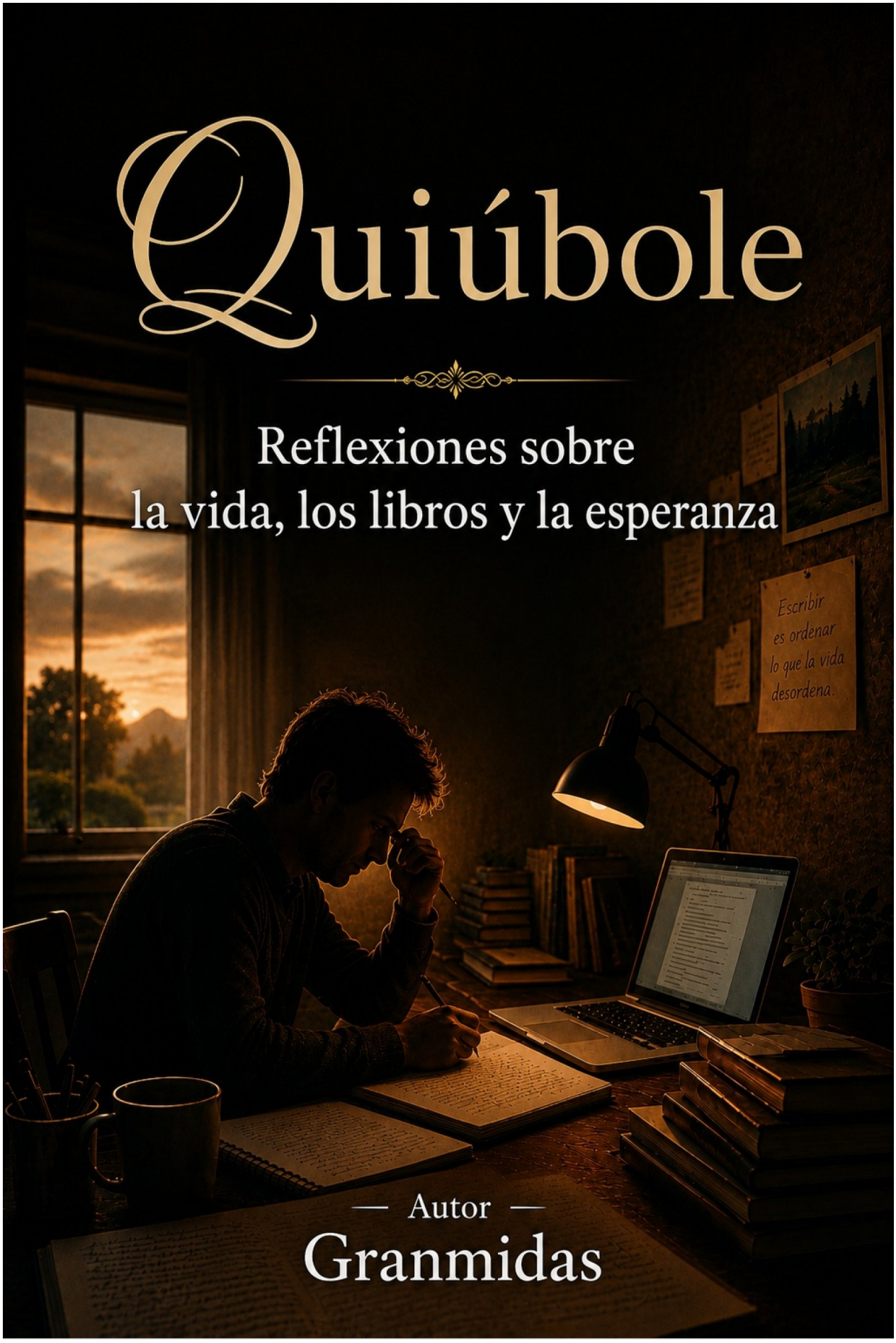
Quiúbole

Reflexiones sobre la vida, los libros y la esperanza



— Autor —

Granmidas

Quiúbole

Reflexiones sobre la vida, los libros y la esperanza

Granmidas

textos.info
biblioteca digital abierta

Texto núm. 9047

Título: Quiúbole
Autor: Granmidas
Etiquetas: Ideas, Reflexiones, Vivencias, Ilusiones, Salud mental.

Editor: Granmidas
Fecha de creación: 28 de julio de 2026
Fecha de modificación: 7 de agosto de 2026

Edita **textos.info**

Maison Carrée
c/ des Ramal, 48
07730 Alayor - Menorca
Islas Baleares
España

Más textos disponibles en http://www.textos.info

QUIÚBOLE

Reflexiones sobre la vida, los libros y la esperanza

Granmidas.

Edición Maestra 2026. ChatGPT.

«No dejamos de ser quienes fuimos. Vamos acumulando versiones».

Prólogo

Empecé a escribir este libro por una necesidad profundamente personal. Necesitaba ordenar mi mente, situar mi pasado, comprender mi presente y encontrar una dirección hacia el futuro.

Quizá cuando leas estas páginas haya transcurrido mucho tiempo y yo mismo ya no recuerde con exactitud todo lo que escribí. Aun habiéndolo releído en numerosas ocasiones, sigo teniendo la sensación de que quedaron fuera historias y recuerdos que también merecían un lugar. La memoria nunca consigue abarcarlo todo.

Mientras escribía este libro se disputaba el Mundial de fútbol de 2026. Al principio me parecía casi una utopía imaginar que España pudiera ganarlo, pero finalmente ocurrió. Hoy escribo estas últimas líneas con aquella alegría todavía presente y doy por concluido este manuscrito, aunque sé que, de algún modo, nunca dejaré de escribir sobre las cosas que contiene.

No está aquí todo lo que he vivido. Sería imposible. Pero sí están las experiencias que considero imprescindibles para comprender el camino que me ha traído hasta este momento.

Este libro no pretende ofrecer respuestas ni lecciones. Aspira, simplemente, a emocionar, a invitarte a conversar con sus páginas y, quizá, contigo mismo. Ojalá te recuerde que el pasado debe ocupar el lugar que le corresponde: detrás del presente. No porque deje de importar, sino porque ya no puede cambiarse.

Con el tiempo he descubierto que escribir sobre uno mismo es mucho más difícil de lo que imaginaba. No resulta fácil abrirse, revelar aquello que se ha guardado durante años o mirar de frente experiencias que, en ocasiones, uno preferiría olvidar. A veces no huimos del pasado porque nos avergüence, sino porque duele volver a recorrerlo.

La memoria tampoco es justa. Conserva con una nitidez extraordinaria

algunos instantes y borra otros casi por completo. Parece elegir por nosotros qué merece permanecer y qué acabará desvaneciéndose.

En estas páginas hablo de pérdidas, de esperanza, de libros, de amor, de enfermedad, de salud mental, de fútbol y, sobre todo, de la búsqueda de sentido cuando la vida parece romperse. Espero que este recorrido te ayude a comprender un poco mejor cómo puede llegar a sentirse una persona que atraviesa un problema de salud mental, pero también que descubras que, detrás de cualquier diagnóstico, sigue habiendo alguien que sueña, que ama, que se equivoca y que intenta salir adelante.

Gracias por entrar.

Bienvenido a Quiúbole.

Capítulo I

El riesgo de escribir

«No escribí este libro porque tuviera todas las respuestas. Lo escribí porque necesitaba aprender a convivir con las preguntas».

***

Mi historia

La mía no es una gran historia. Ni siquiera sé si merece ser escrita. Lo único que sé es que necesito contarla para no olvidarla. Al fin y al cabo, es mi historia. La narraré tal como la recuerdo, consciente de que la memoria nunca reproduce los hechos con exactitud, sino como han permanecido dentro de nosotros.

Durante años intenté escribir estas páginas. Siempre acababa abandonándolas por miedo a que alguien las leyera y me juzgara. Con el tiempo comprendí que quien más duramente me había juzgado era yo mismo. Quizá escribir forme parte de esa reconciliación.

Exponerse nunca resulta sencillo. Escribir significa aceptar que otros interpretarán, cuestionarán o incluso rechazarán lo que uno cuenta. Sin embargo, guardar esta historia solo para mí sería otra forma de esconderme. Y ya no quiero seguir haciéndolo.

Durante mucho tiempo pensé que sería más fácil dejar que el pasado se disolviera lentamente, como un terrón de azúcar en una taza de café. Pero también comprendí que olvidar no siempre significa sanar. Escribir no cambiará mis errores ni devolverá a quienes quedaron atrás, pero puede ayudarme a entender cómo llegué hasta aquí.

Durante años dudé incluso de mi capacidad para contar esta historia. Pensé en escribir bajo otro nombre o en ocultar la identidad de quienes

aparecen en estas páginas. Hoy sé que también eso habría sido una forma de esconderme.

No espero encontrar todas las respuestas. Este libro no pretende ofrecer lecciones ni verdades absolutas. Es únicamente el testimonio de un camino: un camino hecho de aciertos y errores, de libros y silencios, de pérdidas y pequeños comienzos.

Hubo un momento en el que comprendí que mi vida ya no volvería a ser la misma. El diagnóstico de una enfermedad cambió mi manera de mirar el mundo y también de mirarme a mí mismo. Aceptar esa nueva realidad no significó rendirme, sino empezar a construir otra forma de vivir.

Quizá por eso este libro nace ahora. Durante demasiado tiempo llené las horas con trabajo, televisión, videojuegos y rutinas que apenas dejaban huella. Nunca imaginé que escribir terminaría convirtiéndose en la mejor forma de ordenar mis recuerdos.

Con el paso de los años descubrí que escribir nunca fue un pasatiempo. Era una necesidad. Había pensamientos que solo encontraban sentido cuando conseguía ponerlos sobre el papel. Mientras permanecían en mi cabeza eran ruido; al escribirlos comenzaban, poco a poco, a encontrar su lugar.

También comprendí que la memoria no es un archivo perfecto. Cada vez que regresamos al pasado lo hacemos desde la persona que somos hoy. Los recuerdos cambian con nosotros. Por eso estas páginas no contienen la verdad absoluta, sino mi verdad: la manera en que esos acontecimientos siguen viviendo dentro de mí.

Si quien lea este libro encuentra en él un motivo para detenerse unos minutos y mirar su propia vida con otros ojos, sentiré que el esfuerzo habrá merecido la pena.

Escribir siempre implica un riesgo. El de equivocarse al recordar. El de herir sin querer. El de exponerse al juicio de quienes solo conocen unas pocas páginas de tu vida. Pero existe un riesgo todavía mayor: guardar silencio hasta el punto de que uno termine convirtiéndose en un desconocido para sí mismo.

Esta no es la historia de alguien que ha encontrado todas las respuestas,

sino la de alguien que, por fin, ha decidido dejar de huir de las preguntas.

***

«Así comienza esta historia. No como la de alguien que encontró todas las respuestas, sino como la de alguien que comprendió que algunas preguntas merecen ser compartidas, aunque nunca lleguen a responderse».

Capítulo II

Descubriendo un libro apasionante

«Los tesoros no se buscan, se encuentran y se aprecian con el tiempo».

***

Un libro especial

No es fácil encontrar un libro capaz de cambiar la forma en que uno mira la vida. La mayoría llegan por recomendación, por casualidad o porque una portada consigue detenernos unos segundos. El mío apareció cuando menos lo esperaba.

Fue en la biblioteca Salvador Allende, situada en el Espai Marfà de Girona. Acababa de participar en una actividad organizada por el Centro de Salud Mental y, antes de marcharnos, nos propusieron recorrer las estanterías y escoger un libro.

No sabía qué buscaba.

Recorría los pasillos leyendo títulos sin demasiada convicción. Cogía un volumen, leía la contraportada y volvía a dejarlo en su sitio. Hasta que uno consiguió detenerme.

“Volver a empezar” de Ken Grimwood.

No sabría decir si fue el título, la portada o simplemente el momento en que apareció delante de mí. Lo sostuve unos segundos, leí la sinopsis y anoté el nombre en el teléfono para no olvidarlo. Entonces todavía ignoraba que terminaría convirtiéndose en uno de los libros más importantes de mi vida.

Tiempo después conseguí un ejemplar digital y lo leí en mi viejo BQ

Cervantes, un lector electrónico que todavía conservo.

Hay libros que entretienen.

Otros permanecen contigo durante años.

Este pertenece al segundo grupo. Aunque lo borré y me olvidé de él.

Desde entonces procuro asistir siempre que puedo a clubes de lectura. Me gusta comprobar cómo una misma novela provoca interpretaciones completamente distintas según quién la lea. Cada lector encuentra algo diferente porque, en realidad, todos acabamos leyendo también nuestra propia vida.

Mi enfermedad y la medicación han dejado huella en mi memoria. Olvido títulos, personajes e incluso acontecimientos importantes de mi propia historia. Durante mucho tiempo viví esa fragilidad como una derrota. Hoy intento verla de otra manera.

Escribir se ha convertido en mi forma de recordar.

Hace algún tiempo intenté acordarme del título de aquel libro que tanto me había marcado. No fui capaz. Curiosamente fue una conversación con ChatGPT la que terminó devolviéndomelo.

Sonreí al leer aquellas palabras:

Volver a empezar

Pensé que, si lo escribía aquí, quizá ya nunca volvería a perderlo.

Pero este capítulo no habla solo de libros.

También habla del instante en que comprendí que la Historia puede tener el rostro de alguien a quien quieres.

Los atentados del 11 de marzo de 2004 dejaron de ser una noticia cuando supe que entre las víctimas estaba David Santamaría García, amigo y vecino de mi infancia.

Hasta ese momento la Historia siempre ocurría lejos.

A partir de aquel día tuvo nombre.

David era un apasionado del deporte. Compartimos tardes enteras jugando al fútbol en el campo de tierra junto al colegio San Pedro Apóstol de Guadalajara. Aunque era un año menor que yo, nunca importó. En aquella edad solo existían el balón, los amigos y la sensación de que el tiempo era infinito.

Cuando alguien desaparece de forma tan inesperada no solo pierdes a una persona.

También desaparece una parte de tu propia memoria.

Hay recuerdos que dejan de poder compartirse porque solo sobrevivían en quienes los vivieron juntos.

Con los años he comprendido que quizá escribimos precisamente por eso.

Para que el tiempo no tenga siempre la última palabra.

A veces pienso en abandonar este libro.

Entonces recuerdo a quienes ya no pueden contar su historia.

Y sigo escribiendo.

No porque haya dejado de tener miedo.

Sino porque he comprendido que el miedo también forma parte del camino.

***

«Escribimos para que el tiempo no tenga siempre la última palabra».

Capítulo III

La última tarde de la infancia

«No siempre callamos porque no tengamos nada que decir; a veces callamos porque las palabras más importantes son también las más difíciles de pronunciar».

***

Juegos de chapas

El balón casi siempre era un garbanzo robado de algún paquete de la cocina de nuestras madres. Solo había un campo de fútbol de chapas, un pequeño tapete de tela que pertenecía a uno de nosotros. Así que únicamente podían jugar dos personas al mismo tiempo. Los demás esperábamos nuestro turno observando la partida y aprendiendo las reglas sobre la marcha.

El que ganaba seguía jugando, igual que ocurriría más tarde con el futbolín o el billar. Cuando el dueño del campo se marchaba a casa, la competición terminaba.

En las carreras de chapas ocurría algo parecido. La prueba acababa cuando la última chapa cruzaba la meta o, simplemente, cuando nos cansábamos de jugar. A veces anotábamos el número de impulsos que había necesitado cada corredor y continuábamos la carrera al día siguiente.

No jugábamos por trofeos ni por medallas. Jugábamos porque no hacía falta ningún motivo para pasar la tarde juntos.

Claro que queríamos ganar. Competíamos por tener la chapa más bonita, el maillot mejor dibujado o el dedo más preciso.Los dueños del bar de enfrente nos regalaban chapas de botellas. Muchas estaban dobladas y no

servían para jugar; otras eran pequeños tesoros. Hoy algunas de aquellas marcas han cambiado de nombre y otras han desaparecido. Igual que muchas de aquellas tardes.

Entonces creíamos que competíamos por ganar.

Hoy sé que el verdadero premio era otro.

Eran las tardes compartidas.

Las risas.

La sensación de que la vida siempre iba a ser así.

Entre todos aquellos amigos estaba David.

Compartimos una parte de la infancia y otra de ese camino incierto que conduce a la adolescencia, cuando todavía creemos que el tiempo es infinito.

La canción del PI

“Al amanecer” la canción de los Fresones Rebeldes.

Mi grupo de amigos y yo nos volvíamos como locos cuando sonaba esta canción. Mientras tanto, los chupitos, los litros de kalimotxo y la cerveza pasaban de mano en mano como si nada importara. La juventud era una época en la que lo más importante era estar con los amigos y compartir experiencias, casi todas relacionadas con el alcohol.

Mientras llegaba el grupo al completo a aquel bar el Pi, calentábamos la garganta con alcohol y las manos con las máquinas recreativas. Unas partidas al “Super Pang,” otras al “Street Fighter”... La verdad es que no era especialmente bueno en ninguno de los dos, pero tampoco importaba demasiado. Lo importante era estar allí.

¿Había algo mejor? Quizás sí. Los equipos de fútbol sala de mi colegio en los que jugaba cuando era más pequeño, enfrentándonos a otros colegios de la zona: Doncel, El Balconcillo, Maristas, Salesianos... Pero el alcohol, la falta de expectativas y la incertidumbre sobre el futuro acabaron ocupando ese lugar. Compartir momentos de risa con los amigos parecía suficiente, aunque al día siguiente llegara una resaca mortal, como les

ocurría a casi todos.

En mi instituto ya no había equipo de fútbol sala, o quizá dejó de importarme porque ya no tenía la forma física ni las ganas de seguir compitiendo. Puede que, después de todo, nunca me gustara tanto el fútbol. Las horas que le habré dedicado desde pequeño: viendo partidos, jugando, pateando un balón... y ahora sentado frente al televisor viendo jugar a otros, sin saber muy bien si lo que realmente me gustaba era el deporte o simplemente compartir aquellos buenos momentos con mis compañeros de equipo. La verdad es que ya no lo recuerdo.

Sí recuerdo que había una compañera en el equipo, Conchi. En categoría benjamín las chicas podían jugar al fútbol sala con los chicos, aunque pocas eran seleccionadas. Era una excepción y, precisamente por eso, lo recuerdo con cariño.

Ojalá hubiera seguido jugando durante más tiempo y no hubiera recurrido a la bebida para tapar recuerdos difíciles de sobrellevar o para intentar encajar en la sociedad. Quizá debería haber leído más libros entonces y no conformarme con estudiar lo justo para ir aprobando.

Una de las canciones preferidas de David era “Por la raja de tu falda” del grupo Estopa (1999). Todavía la asocio inmediatamente con él. También recuerdo que, de pequeño, idolatraba a Míchel; más tarde, a Sergio Ramos y también a Xabi Alonso. Siempre fue un enamorado del Real Madrid.

Hay muchos recuerdos de David que nunca aparecerán en este libro.

Ninguna vida cabe entre dos cubiertas.

Estas páginas solo conservan una parte que todavía vive en mi memoria. Otros amigos escribirían un David diferente. Su familia recordaría otros gestos. Su novia hablaría de un joven distinto que tenía toda una vida por delante y, al mismo tiempo, del mismo.

Así funciona la memoria.

Cada persona guarda una versión irrepetible de quienes ha querido.

Nunca supimos cuál fue la última tarde que jugamos juntos.

Las despedidas importantes casi nunca se anuncian.

Un día simplemente dejan de repetirse.

***

«Un amigo no se mide por lo que hace cuando todo va bien, sino por lo que hace cuando ya no puedes mantenerte en pie».

Capítulo IV

Pilares de arena

«Un cambio no es solo un cambio; es todo lo que ocurre a partir de él».

***

La mudanza

Hay mudanzas que solo cambian una dirección.

Otras cambian una vida entera.

La mía llegó cuando apenas tenía diez años.

En aquel momento no lo sabía, pero estaba construyendo una nueva vida sobre un terreno que todavía no conocía. Tardaría muchos años en comprender que algunas raíces necesitan tiempo para agarrarse y que otras nunca llegan a hacerlo.

Dejé atrás mi casa, mi ciudad, mis amigos y todo aquello que, hasta entonces, daba sentido a mi pequeño mundo.

No fue una decisión mía.

Simplemente ocurrió.

Cuando eres un niño, las decisiones importantes siempre las toman otros.

Tú solo aprendes a convivir con sus consecuencias.

Recuerdo que pensé que algún día volvería. Me parecía imposible que un lugar pudiera desaparecer de mi vida de un día para otro. Sin embargo, el tiempo tiene la costumbre de convertir los regresos en recuerdos. Poco a poco comprendí que, aunque volviera físicamente, nada sería igual. Las

personas seguirían allí, pero yo ya no ocuparía el mismo lugar en sus vidas.

Había teléfonos, direcciones y nombres escritos en una libreta. Existían todas las posibilidades para mantener el contacto. Pero, cuando uno tiene diez años, la distancia parece un océano imposible de cruzar. Las amistades rara vez se rompen de golpe; simplemente dejan de crecer hasta convertirse en un recuerdo.

Llegué a un lugar desconocido. Todos parecían conocerse entre sí y yo tenía la sensación de haber aterrizado en un lugar en el que no me acoplaba. No era solo una ciudad nueva. Era un mundo completamente distinto.

Fue entonces cuando comenzaron las mentiras.

No nacieron para hacer daño a nadie.

Nacieron para protegerme.

Inventaba pequeñas historias porque creía que así encontraría un lugar al que pertenecer. Con el tiempo dejé de distinguir dónde terminaba la realidad y dónde empezaban esos personajes que había construido para sentirme aceptado.

Mi carácter cambió sin que apenas me diera cuenta. Perdí espontaneidad, hablé menos y empecé a observar más. El niño que había sido quedó al otro lado de aquella mudanza, mientras yo intentaba convertirme en alguien capaz de sobrevivir en un lugar que todavía no sentía como propio.

Hoy entiendo que aquellas mentiras no eran el verdadero problema. Eran el síntoma de una inseguridad mucho más profunda. Cuando un niño siente que ha perdido sus raíces, a veces intenta fabricar otras, aunque estén construidas sobre arena.

Durante un tiempo funcionó.

Desde fuera parecía que todo estaba en su sitio.

Pero por dentro empezaban a abrirse pequeñas grietas.

Aprendí una lección que tardaría muchos años en comprender: ninguna

vida puede sostenerse demasiado tiempo sobre pilares de arena.

Las grietas crecieron despacio. Primero fueron dudas. Después llegaron los miedos. Más tarde aparecieron la culpa y el deseo de huir de mí mismo. Como una falla que permanece dormida durante años, el dolor encontró poco a poco la forma de salir a la superficie. Nadie controla la lava cuando empieza a abrirse camino.

Apenas tenía diez años.

Y, sin saberlo, acababa de vivir la primera gran pérdida de mi vida.

No había muerto nadie.

Pero una parte de mí se había quedado para siempre en aquella ciudad que dejé atrás.

***

«A veces basta con mover una palanca para cambiar todo un mundo».

Capítulo V

Punto ciego

«No es que no te vea; es que no quiero ver que estás ahí».

***

Lo que no veo

Lo contrario de ser invisible no es que todos te miren.

Es que alguien decida verte de verdad.

Durante mucho tiempo pensé que el sufrimiento hacía ruido.

Imaginaba que quien lo pasaba mal terminaba gritando, llorando o pidiendo ayuda.

Después descubrí que casi siempre ocurre lo contrario.

El dolor más profundo aprende a guardar silencio.

Se esconde detrás de una conversación normal, de una sonrisa educada ?estoy bien? pronunciado sin demasiada convicción.

Yo también aprendí a hacerlo.

Durante años respondí que todo iba bien cuando lo único que deseaba era que alguien insistiera un poco más y volviera a preguntarme cómo estaba.

***

Cuando las palabras no alcanzan

Durante mucho tiempo pensé que el verdadero problema era no encontrar

las palabras adecuadas.

Después comprendí que había algo todavía más difícil.

Encontrar a alguien capaz de escucharlas.

***

El dolor invisible

No sé exactamente cuándo comenzaron aquellas sensaciones. Todo seguía siendo igual y, sin embargo, yo lo percibía de una manera distinta. En mi cabeza ya no estaba la voz tranquila y pausada que siempre me había acompañado. Había otra. Una voz más impaciente, menos preocupada por medir las palabras y, en apariencia, mucho más segura de sí misma.

Lo que ocurría en mi interior solo era capaz de comprenderlo cuando lo trasladaba al papel. Escribía con una velocidad que nunca antes había tenido. Mi letra, hasta entonces ordenada y serena, se volvía precipitada e ilegible. Las ideas se atropellaban unas a otras y, cuando releía aquellas páginas, apenas era capaz de reconocerme en ellas.

Sabía que algo no iba bien, aunque no podía ponerle nombre.

Pensé que el problema podía estar en mi forma de vivir. Decidí dejar de beber y apartarme de las fiestas que habían ocupado casi todos mis fines de semana desde los dieciocho años. Necesitaba recuperar la calma y convencerme de que todo volvería a ser como antes.

Pero el silencio tampoco trajo respuestas.

Por las noches, cuando regresaba a casa, la música seguía sonando dentro de mi cabeza. Aunque la fiesta hubiera terminado hacía horas, el ritmo continuaba golpeando mis pensamientos y dormir se convertía en una tarea casi imposible.

También empecé a alejarme de mis amigos y de los bares. Creía que estaba haciendo lo correcto. Pensaba que, si eliminaba aquello que consideraba perjudicial, mi mente volvería a funcionar con normalidad.

No fue así.

El aislamiento terminó haciéndome más daño del que imaginaba. Yo aún no sabía qué estaba ocurriendo, pero intuía que algo se estaba rompiendo dentro de mí. Estudiar me resultaba cada vez más difícil. Me costaba concentrarme y los exámenes reflejaban una realidad que me negaba a aceptar. Me repetía una y otra vez que aquello acabaría pasando, mientras la culpa empezaba a abrirse camino. Llegué a pensar que todo era consecuencia de los años de alcohol y de las decisiones que había tomado.

Lo más desconcertante era que mi cuerpo no parecía enfermo. No tenía dolor ni cansancio. Al contrario. Vivía como suspendido en una nube y la energía parecía inagotable.

Fue una de las épocas en las que más escribí.

Llenaba cuadernos y hojas sueltas casi sin detenerme. Nunca había producido tanto. Sin embargo, cuando volvía sobre aquellos textos, descubría que la cantidad no siempre iba acompañada de claridad. Las palabras nacían con urgencia, pero muchas veces resultaban confusas, como si mi mano escribiera más deprisa de lo que mi propia mente era capaz de comprender.

El punto ciego

No estamos ciegos.

Todos vemos mejor aquello que forma parte de nuestro propio mundo.

Lo que queda fuera desaparece.

No por maldad.

Por desconocimiento.

La mayoría de las personas no ignoran el sufrimiento ajeno porque sean crueles.

Lo ignoran porque nunca han aprendido a verlo.

***

Las etiquetas

Llegaron las noches sin dormir, las ideas inconexas y una sucesión de acontecimientos que apenas era capaz de comprender. Mi mente parecía no detenerse nunca y mi cuerpo terminó por no poder seguir aquel ritmo.

Entonces ocurrió algo para lo que ni yo ni las personas que me rodeaban estábamos preparados.

Aquella energía desbordante que yo interpretaba como una mayor lucidez resultó ser el inicio de un brote psicótico. Ese episodio terminó con mi ingreso en la unidad de psiquiatría.

A partir de ese momento comenzó una etapa de incertidumbre. Los psiquiatras empezaron a probar distintos tratamientos con el objetivo de devolverme la estabilidad. Las posibilidades eran varias: una psicosis, un trastorno bipolar o una esquizofrenia. Nadie podía asegurarlo. Los trastornos mentales graves no se diagnostican mediante una única prueba médica; requieren tiempo, observación y una evolución clínica que permita comprender lo que realmente está ocurriendo.

En un primer momento recibí el diagnóstico de esquizofrenia desorganizada. Con el paso del tiempo la medicación fue ajustándose y algunos de aquellos primeros tratamientos dejaron de ser necesarios al comprobar que la evolución era favorable.

Pero el ingreso no fue lo único difícil de asumir.

También tuve que aprender a convivir con una etiqueta para la que nadie está preparado.

Abandoné mi trabajo y la universidad quedó definitivamente atrás. Hacía tiempo que mi capacidad de concentración y mis resultados académicos ya no eran los de antes, pero hasta entonces seguía creyendo que, de algún modo, podría recuperarlos.

Las relaciones con mis amigos también cambiaron. No fue un cambio brusco, sino sutil. Empecé a notar que las conversaciones ya no comenzaban igual. La pregunta «¿cómo estás?» había adquirido un significado distinto. Ya no bastaba con responder «bien, ¿y tú?». Detrás de aquellas palabras había una preocupación que todos compartíamos, aunque pocas veces supiéramos cómo expresarla.

A todo ello se sumaban los efectos secundarios de la medicación. Mi cuerpo ya no respondía como antes y, durante una temporada, sentí que incluso mi forma de hablar, de moverme y de relacionarme con los demás había cambiado.

Fue entonces cuando comprendí que la enfermedad no solo altera la mente. También modifica la manera en que uno se reconoce a sí mismo y la forma en que los demás empiezan a mirarte.

Volver despacio

Vestirse.

Afeitarse.

Salir.

Responder mensajes.

Leer otra vez.

Son pequeñas victorias.

***

Durante mucho tiempo pensé que quería dejar de ser invisible.

Hoy sé que lo único que necesitaba era sentirme comprendido.

No por todo el mundo.

Basta con una sola persona.

«Lo contrario de ser invisible no es destacar. Es encontrar un lugar donde ya no tengas que fingir».

Capítulo VI

La memoria también cambia de formato

«Escribir un libro se parece mucho a ordenar una casa después de muchos años. Sabes que todo está ahí. Lo difícil es encontrar cada cosa».

***

Vuelvo a mis cosas

¿Por qué es más fácil ponerse a recordar la infancia que la adolescencia o los últimos años de mi vida? Quizá porque la infancia duele menos.

Tiempo después de nuestra mudanza me enteré de que un compañero llamado Jonathan había muerto. Debía tener unos diez u once años. Me afectó mucho, pero ¿qué podía hacer? Pertenecía al otro lado de mi vida, a una etapa que, de algún modo, debía dejar atrás para concentrarme en la que tenía delante.

Yo era el nuevo en una escuela distinta: el bajito, el desconocido, el niño al que todos observaban para intentar averiguar cómo era. En la calle donde vivía no había ningún compañero del colegio, así que seguía estando bastante aislado, igual que en mi anterior ciudad. Al menos, tenía a mis hermanos pequeños para jugar y pelearme con ellos. De niños discutíamos por cualquier tontería. Recuerdo algunos golpes importantes de aquella época; todavía llevo alguna cicatriz y alguna brecha que el tiempo no ha conseguido borrar.

Sin embargo, en aquella nueva ciudad tenía primos y también vecinos que, con el paso de los años, acabarían convirtiéndose en amigos. Poco a poco, aquellos juegos de la infancia fueron desapareciendo porque llegó un nuevo inquilino a casa: el ordenador.

Como por arte de magia, me atrapó. Tenía algo magnético que encajaba

perfectamente con mi forma de ser, más bien introvertida. Solo cuando llegué al instituto disminuyó un poco el tiempo que pasaba delante de la pantalla.

Los ordenadores también me unían a algunos compañeros del colegio. Hablábamos de juegos, intercambiábamos disquetes de tres pulgadas y media y, muchas veces, hacíamos copias de los juegos de ordenador. Era lo normal. Igual que se copiaban cintas de música o películas en vídeo, también circulaban juegos de mano en mano. A veces hacían falta varias cajas de disquetes para instalar uno solo.

Por aquella época, el juego que más me gustaba era Prince of Persia. Era difícil de manejar con el teclado, porque yo no tenía joystick, pero aun así me fascinaba. Algunos amigos tenían el famoso Spectrum y, de vez en cuando, íbamos a sus casas, sobre todo cuando celebraban sus cumpleaños.

Yo nunca celebraba el mío con los compañeros del colegio. Éramos muchos en la familia y hacerlo varias veces suponía un gasto importante. Además, tampoco me hacía demasiada ilusión llenar la casa de compañeros y no tenía habitación propia. Compartía la habitación con mi hermano, me daba apuro subir a amigos a casa. No decoraba las paredes. Solo había un pequeño corcho donde colgaba los horarios de clase para no olvidar a qué asignatura me tocaba ir cada día.

***

Esta historia como ves trata de cómo una persona intenta reconstruirse después de varias pequeñas pérdidas que, por separado, parecen insignificantes, pero juntas terminan cambiándole la vida.

«Las mentiras no siempre nacen para engañar; a veces nacen para proteger a un niño que todavía no sabe cómo afrontar la verdad».

***

Los cuadernos fueron acumulándose casi sin darme cuenta. Todo empezó con una pequeña libreta donde anotaba ideas sueltas para que no se perdieran. Después llegaron hojas sueltas, márgenes llenos de notas y cuadernos enteros escritos con bolígrafos de distintos colores. Hoy los miro y comprendo que nunca fueron un simple montón de papeles. Eran la

prueba de que llevaba mucho tiempo intentando entenderme a través de la escritura.

Necesito detenerme un momento

Empiezo a comprender que escribir este libro no consiste solo en recordar. También implica decidir qué recuerdos merecen quedarse y cuáles deben permanecer en silencio.

Cada capítulo me obliga a volver sobre mi propia vida. A veces encuentro escenas que creía olvidadas. Otras descubro que llevaba años recordándolas de una manera distinta.

La memoria nunca permanece quieta.

También ella reescribe su propia historia.

***

Mi inexperiencia con la autopublicación terminó llevándome hasta Wattpad. A veces los caminos importantes empiezan por casualidad.

Hoy tengo unas pruebas médicas y apenas dispongo de tiempo para escribir. Aun así, quería dejar constancia de un pensamiento que me acompaña desde hace días.

Mi teléfono móvil está llegando al final de su vida útil.

Lleva conmigo casi seis años.

Sé que tendré que cambiarlo.

Lo que me cuesta aceptar no es el aparato.

Es todo lo que parece marcharse con él.

***

Me di cuenta de que nunca he sido especialmente bueno haciendo copias de seguridad.

Ni organizando fotografías.

Ni guardando archivos.

Durante unas horas tuve la sensación de que una parte de mi vida podía desaparecer con un simple fallo electrónico.

Los nombres.

Las conversaciones.

Las fotografías.

Los pequeños fragmentos de una existencia que uno da por seguros hasta que descubre que no lo son.

***

Quizá por eso me cuesta tanto adaptarme a los cambios tecnológicos.

No es nostalgia por las máquinas.

Es nostalgia por las personas y los momentos que quedaron unidos a ellas.

Todavía recuerdo cuando pasé de Windows XP a Windows 7, después al 10 y finalmente al 11.

Con cada cambio desaparecieron programas, páginas web y costumbres.

No solo aprendíamos un sistema operativo nuevo.

También dejábamos atrás una manera de relacionarnos con los demás.

Echo de menos aquellas conversaciones interminables en IRC.

Las partidas de Mus en Mundijuegos.

Los foros.

Los espacios donde pasábamos horas sin saber que algún día desaparecerían.

Muchas personas salieron de mi vida sin despedirse.

No porque hubiera ocurrido algo.

Simplemente dejó de existir el lugar donde nos encontrábamos.

***

Con el tiempo he comprendido que cada avance tecnológico tiene un pequeño coste invisible.

Ganamos herramientas nuevas.

Pero también perdemos paisajes que durante años llamamos hogar.

Quizá por eso me cuesta tanto cambiar de dispositivo.

No estoy sustituyendo un teléfono.

Estoy aceptando que otra parte de mi historia ha quedado atrás.

***

Entonces aparece una pregunta.

¿Qué ocurre cuando nuestros recuerdos ya no viven solo en nuestra cabeza, sino también dentro de un dispositivo?

No tengo la respuesta.

Quizá escribir este libro sea mi forma de hacer una copia de seguridad de aquello que ningún teléfono podrá conservar por mí.

***

«No cambiamos de teléfono. Cambiamos el lugar donde habita una parte de nuestra memoria».

Capítulo VII

La imperfección también escribe

«Cuando crees que sabes hacer algo, resulta más fácil dar el primer paso. Después descubres que era mucho más difícil de lo que imaginabas, pero al menos ya has empezado».

***

Aprender a hacer mi ebook

He utilizado Kindle, Calibre y la inteligencia artificial para mejorar este manuscrito.

El resultado es, sin duda, más limpio y agradable de leer.

Sin embargo, mientras contemplaba el texto corregido sentí una extraña incomodidad.

Era mejor.

Pero ya no estaba completamente seguro de que siguiera siendo mío.

Las frases fluían mejor. Las repeticiones desaparecían. Los errores parecían corregirse solos.

Y, sin embargo, echaba algo de menos.

Mis tropiezos.

También soy la persona que se detiene a mitad de una frase buscando una palabra que no aparece. La que relee un párrafo varias veces hasta entender lo que quiso decir. La que escribe despacio porque su cabeza ya no corre al mismo ritmo que sus ideas.

No he sido capaz ni siquiera de colocar por mí mismo la portada que la inteligencia artificial creó.—Siguiendo mis indicaciones—.

También necesité ayuda para utilizar Calibre y convertir el manuscrito en un libro electrónico.

Hace unos años todo eso me habría parecido sencillo.

Hoy cada innovación me obliga a empezar otra vez desde cero.

Pido ayuda con frecuencia.

A veces tengo la sensación de que quienes me rodean terminan haciendo las cosas por mí porque se desesperan con mi lentitud.

No creo que sea falta de inteligencia.

Es otra cosa.

Mi manera de aprender necesita más tiempo del que parece admitir el mundo actual.

***

Vivimos rodeados de herramientas diseñadas para acelerar todos los procesos.

Escribir más deprisa.

Leer más libros.

Responder más rápido.

Producir más.

La velocidad se ha convertido en una virtud.

Yo, en cambio, ya no quiero correr.

No quiero pasar de un libro a otro sin dejar que el anterior permanezca un tiempo dentro de mí.

No quiero que una inteligencia artificial piense por mí, aunque pueda

ayudarme a ordenar mis ideas.

Tampoco quiero borrar todas las huellas de mis dificultades.

Porque forman parte de la historia que intento contar.

***

Cuando era niño nos enseñaban a leer cada vez más deprisa.

Corregían nuestros errores y premiaban la celeridad.

Quizá sin darse cuenta también nos enseñaban que detenerse era fracasar.

Hoy pienso justo lo contrario.

Hay personas que avanzan despacio porque necesitan comprender cada paso.

Yo soy una de ellas.

***

Si este libro conserva alguna virtud, me gustaría que fuera precisamente esa.

No esconder las pausas.

No ocultar las dudas.

No disimular las imperfecciones.

Porque un libro también se parece a quien lo escribe.

Y yo hace tiempo comprendí que no necesito parecer perfecto para contar la verdad.

***

«Las palabras no son perfectas por sí mismas; lo son cuando llegan en el momento adecuado».

Capítulo VIII

Versiones de mí

«No solo existen distintas versiones de este manuscrito.

También existen distintas versiones de la persona que lo escribe».

***

Empecé en Wattpad hoy estoy aquí

Publiqué los primeros capítulos en Wattpad convencido de que había encontrado un título original.

La ilusión me duró poco.

Bastó una búsqueda para descubrir que ya existían otras obras con un nombre parecido.

Pensé:

—Vaya fiasco.

Después terminé riéndome de mí mismo.

Al fin y al cabo, las palabras llevan siglos entre nosotros.

Lo verdaderamente difícil no es encontrar un título que nadie haya utilizado.

Lo difícil es escribir una historia que solo uno pueda contar.

***

La tecnología tampoco parece querer ponérmelo fácil.

Entre una tableta, dos teléfonos, un ordenador y varias cuentas de correo he conseguido crear más versiones de este libro que capítulos tiene.

Hay documentos duplicados.

Copias de seguridad.

Archivos con nombres parecidos.

Carpetas repartidas por distintos dispositivos.

A veces tengo la sensación de que todos existen menos el correcto.

***

Conseguí convertir el manuscrito en un libro electrónico y enviarlo al Kindle.

Cuando por fin lo vi en la pantalla pensé que lo más difícil había terminado.

Me equivocaba.

Después fui incapaz de encontrar la versión que acababa de crear.

Había cambiado nombres.

Movido carpetas.

Hecho demasiadas pruebas.

Perdí el rastro de mi propio libro.

***

Entonces comprendí algo.

No me preocupaba perder un archivo.

Lo que realmente me asustaba era perder los años que había dentro de ese archivo.

Cada documento contiene horas de lectura.

Notas.

Ideas.

Errores.

Dudas.

Y pequeñas partes de una vida que difícilmente podría reconstruir desde cero.

***

Quizá por eso sigo escribiendo.

No porque crea que un libro pueda detener el tiempo.

Sino porque escribir es mi forma de impedir que algunos recuerdos desaparezcan sin dejar rastro.

***

Con el paso de los meses este manuscrito ha ido cambiando.

He corregido frases.

He eliminado páginas.

He añadido otras nuevas.

Algunas escenas ya no existen.

Otras aparecieron cuando creía haber terminado.

Este libro tiene muchas versiones.

Igual que yo.

***

Existe el niño que jugaba con chapas.

Existe el adolescente que inventaba historias para sentirse aceptado.

Existe el hombre que enfermó.

Existe quien todavía intenta comprender qué ocurrió.

Todos siguen aquí.

Ninguno ha desaparecido.

Simplemente conviven dentro de la misma persona.

***

Creo que todos hacemos lo mismo.

Cada recuerdo modifica un poco la versión anterior de nosotros.

Cada pérdida cambia nuestra manera de mirar.

Cada error nos obliga a empezar otra vez.

No dejamos de ser quienes fuimos.

Vamos acumulando versiones.

***

Hace años pensaba que debía convertirme en alguien completamente distinto.

Hoy me basta con intentar parecerme un poco más a la mejor versión de mí mismo.

No una versión perfecta.

Una versión sincera.

***

Quizá por eso este libro no intenta esconder el proceso.

Las dudas.

Las correcciones.

Los errores.

Las páginas descartadas.

Todo forma parte de la historia.

Porque una vida tampoco llega corregida a su versión definitiva.

***

«Todos vivimos rodeados de versiones antiguas de nosotros mismos.

Algunas las olvidamos.

Otras terminan escribiendo el libro que tenemos entre las manos».

Capítulo IX

Termina el año

«Hay años que terminan el 31 de diciembre. Otros terminan el día en que decides dejar de esperar».

***

26 de diciembre de 2024

Quedan cinco días para que termine el año.

No sé si será una fecha importante dentro de unos meses. Hoy sí lo es. Hoy siento la necesidad de detenerme y mirar hacia atrás antes de seguir avanzando.

Durante mucho tiempo viví convencido de que las cosas cambiarían por sí solas. Que un día despertaría con más energía, con menos miedo o con una dirección más clara. Esperé demasiado.

Ahora empiezo a comprender que la vida no suele cambiar de golpe. Cambia cuando uno decide dar el primer paso, aunque sea pequeño.

No escribo esto porque haya encontrado todas las respuestas. Escribo porque necesito recordarme que todavía estoy a tiempo de seguir construyendo algo.

***

El cansancio invisible

Hay días en los que levantarme de la cama exige más esfuerzo del que nadie imagina.

No es pereza.

No es falta de voluntad.

Es una forma de cansancio que no siempre se ve desde fuera.

Durante años me sentí culpable por ello. Me comparaba con quienes parecían avanzar sin dificultad y terminaba creyendo que el problema era yo.

Hoy intento mirarlo con un poco más de compasión.

Cada persona libra batallas que los demás desconocen.

Esta es una de las mías.

***

La comparación

Compararse resulta demasiado fácil.

Abro las redes sociales y encuentro personas que viajan, publican libros, crean empresas o parecen tener la vida perfectamente organizada.

Después cierro la pantalla y miro mi propio reflejo.

Entonces aparece esa voz que todos conocemos.

«Llegas tarde».

«Podrías haber hecho mucho más».

«Ya es demasiado tarde para empezar».

He aprendido que esa voz nunca está satisfecha.

Si le hiciera caso, jamás escribiría una sola página.

***

Cambiar también es una decisión

Durante mucho tiempo pensé que cambiar significaba transformarme por completo.

Hoy creo que basta con empezar por algo mucho más pequeño.

Salir a caminar.

Leer unas páginas.

Escribir un párrafo.

Responder un mensaje pendiente.

Preparar la ropa del día siguiente.

Las grandes transformaciones casi siempre empiezan con gestos diminutos.

Y esos gestos también cuentan.

***

La imagen que devolvía el espejo

Durante una temporada dejé de reconocerme.

No hablaba solo del aspecto físico.

Era la manera de caminar.

La expresión del rostro.

La forma de mirar.

Sentía que la enfermedad había ido ocupando espacios que antes pertenecían a mi personalidad.

Con el tiempo comprendí que no había desaparecido.

Simplemente estaba aprendiendo a convivir con una versión distinta de mí mismo.

***

Escribir para no desaparecer

A veces me pregunto por qué sigo escribiendo este libro.

No voy a cambiar el pasado.

No voy a recuperar los años perdidos.

Tampoco pretendo convencer a nadie de nada.

Entonces, ¿por qué continúo?

Porque escribir me obliga a detenerme.

A ordenar pensamientos.

A descubrir relaciones entre recuerdos que nunca había visto.

Mientras escribo, siento que vuelvo a conocerme.

Quizá esa sea la verdadera utilidad de este libro.

No conservar el pasado.

Sino ayudarme a comprender el presente.

***

Un propósito sencillo

No espero que el próximo año transforme mi vida.

Las fechas, por sí solas, nunca cambian nada.

Lo único que puedo hacer es seguir avanzando.

Despacio.

Con dudas.

Con días buenos y otros mucho más difíciles.

Pero avanzando.

Porque he descubierto algo que antes ignoraba.

No necesito recorrer todo el camino de una vez.

Solo necesito decidir cuál será el siguiente paso.

***

«Durante años esperé a que mi vida cambiara.Hoy prefiero empezar a cambiar la forma en que vivo mi vida».

Segunda Parte

Los caminos qué nunca recorrí

«Hay vidas que se viven.

Y otras que permanecen durante años esperando ser escritas».

***

Capítulo X

AllOneHeart

«Un sueño también puede ser una forma de memoria».

***

Imaginar una vida

Durante muchos años imaginé una vida distinta.

No una vida perfecta.

Solo una vida en la que las cosas hubieran sucedido de otra manera.

Mientras otros hacían planes para el futuro, yo construía historias dentro de mi cabeza. Algunas duraban unas horas. Otras me acompañaban durante años. Eran lugares donde todavía podía convertirme en la persona que quería ser.

No escapaba de la realidad.

Intentaba entenderla.

***

El inventor de futuros

Siempre me gustó imaginar.

Inventaba objetos.

Historias.

Negocios.

Libros.

Canciones.

Nombres para proyectos que nunca llegaban a empezar.

Durante mucho tiempo pensé que me faltaba suerte.

Hoy creo que, en realidad, me faltaba confianza.

Las ideas nunca fueron el problema.

El problema aparecía cuando llegaba el momento de convertirlas en algo real.

Entonces surgían las dudas.

El miedo.

La necesidad de esperar un poco más.

Y ese «un poco más» acababa convirtiéndose en años.

***

Llegar tarde

Había ocasiones en las que estaba convencido de haber tenido una idea brillante.

Buscaba información.

Y descubría que alguien ya la había desarrollado.

Al principio me frustraba.

Pensaba que el mundo siempre llegaba antes que yo.

Con el tiempo comprendí que las ideas suelen aparecer en muchas personas al mismo tiempo.

La diferencia está en quién se atreve a dar el primer paso.

Y mientras yo seguía pensando. Otros empezaban a construir.

***

El refugio de la imaginación

Mi imaginación terminó convirtiéndose en un lugar seguro.

Allí todo era posible.

Podía enamorarme.

Crear una empresa.

Escribir libros.

Viajar.

Empezar de nuevo.

Nada parecía imposible.

Fuera de ese refugio la realidad era mucho más lenta.

Y también mucho más difícil.

***

El saco de boxeo

Hubo una época en la que encontré una forma sencilla de silenciar mi cabeza.

Golpear un saco de boxeo.

No entrenaba para competir.

Entrenaba para cansarme.

Durante unos minutos el cuerpo ocupaba el lugar que normalmente ocupaban los pensamientos.

Era una forma de descanso.

No para los músculos.

Para la mente.

***

La vida segura

Con los años terminé construyendo una existencia aparentemente tranquila.

Trabajo.

Rutinas.

Obligaciones.

Desde fuera no parecía una mala vida.

Pero dentro de mí seguía creciendo una sensación incómoda.

No era tristeza.

Era la impresión de estar viviendo una versión demasiado pequeña de mí mismo.

Como si hubiera cambiado los sueños por la seguridad.

***

El precio del miedo

El miedo nunca llegó de golpe.

Fue instalándose poco a poco.

Primero aparecieron las excusas.

Después las renuncias.

Más tarde las costumbres.

Hasta que un día descubrí que llevaba demasiado tiempo dejando pasar

oportunidades por el simple hecho de imaginar todo lo que podía salir mal.

No perdí mis sueños de un día para otro.

Los fui posponiendo.

***

La conversación más difícil

Con el paso de los años comprendí algo que me costó aceptar.

La mayor decepción de mi vida no había sido la enfermedad.

Ni las pérdidas.

Ni los errores.

La mayor decepción había sido dejar de escuchar a la persona que un día soñó con hacer cosas diferentes.

Esa conversación pendiente conmigo mismo duró demasiado tiempo.

***

El sueño

Entonces ocurrió algo extraño.

Una noche soñé una vida completa.

No era un sueño espectacular.

Era una vida sencilla.

Compartía mi día a día con una mujer a la que quería.

Había construido un hogar.

Vivía con serenidad.

Sentía que, por fin, pertenecía a algún lugar.

Cuando desperté tardé unos segundos en recordar que nada de aquello

había sucedido.

La habitación seguía siendo la misma.

Mi vida también.

Pero el sueño dejó una pregunta que todavía me acompaña.

¿Por qué somos capaces de imaginar con tanta claridad la vida que deseamos y, al mismo tiempo, nos cuesta tanto empezar a construirla?

***

El nacimiento de AllOneHeart

Fue entonces cuando comprendí que esa vida no necesitaba desaparecer.

Podía convertirla en una historia.

No para sustituir mi realidad.

Sino para dialogar con ella.

Así nació AllOneHeart.

No como una novela de fantasía.

Sino como el lugar donde podían encontrarse la persona que fui, la que imaginé ser y la que todavía estoy intentando construir.

***

«Todos tenemos una vida que hemos vivido.

Y otra que, de algún modo, seguimos escribiendo en silencio»..

Capítulo XI

Las huellas invisibles

«Todos dejamos una huella. La mayoría de las veces nunca llegamos a saber en quién».

***

Leer también es una conversación

Elegir un libro es parecido a elegir un camino.

Nunca sabes exactamente adónde te llevará ni quién serás cuando llegues al final.

Hay historias que abandonamos después de unas pocas páginas.

Otras nos acompañan durante años.

No siempre porque sean las mejores.

A veces simplemente llegan en el momento adecuado.

Mientras leemos dejamos de ser espectadores.

Habitamos otra vida durante unas horas.

Y, cuando escribimos, sucede algo aún más extraño.

Permitimos que otra persona habite, durante un instante, la nuestra.

***

Conversar con quien ya no está

Eso fue exactamente lo que me ocurrió al leer “Volver a empezar”, de Ken Grimwood.

Cuando terminé la novela sentí una necesidad inesperada.

Quería hablar con él.

Preguntarle de dónde había nacido aquella historia.

Saber cuánto había de su propia vida entre aquellas páginas.

Entonces descubrí que llevaba muchos años muerto.

Llegué tarde.

Toda una vida tarde.

Y, sin embargo, mientras leía, tuve la sensación de que seguíamos conversando.

Quizá ese sea uno de los mayores milagros de la literatura.

Los escritores desaparecen.

Su voz permanece.

Cada lector la despierta de nuevo al abrir un libro.

***

Las personas que olvidamos

Desde entonces me hago una pregunta con frecuencia.

¿Cuántas personas se acordarán de mí dentro de diez años?

No pienso en mi familia.

Ni en mis amigos.

Pienso en quienes apenas coincidieron conmigo.

El camarero que me sirvió un café.

La bibliotecaria que me recomendó un libro.

El médico que intentó tranquilizarme antes de una prueba.

El vecino con el que compartí un ascensor.

Quizá para todos ellos fui solo un rostro más.

Como ellos también lo fueron para mí.

Pero sospecho que las personas dejamos pequeñas huellas sin darnos cuenta.

Una frase.

Un gesto.

Una sonrisa.

A veces basta eso para acompañar a alguien durante mucho tiempo.

***

La memoria elige

Mi memoria ya no conserva todo.

Olvido nombres.

Fechas.

Conversaciones enteras.

Sin embargo, todavía recuerdo el olor de un aula.

La luz de una tarde de verano.

La expresión de alguien cuyo nombre ya no sabría decir.

Con los años he comprendido que la memoria no guarda lo más importante.

Guarda lo más intenso.

***

Escribir para permanecer

Quizá por eso sigo escribiendo.

No para hacerme inmortal.

Ni para dejar una obra importante.

Escribo porque no quiero depender únicamente de una memoria que cada día resulta más frágil.

Cada página es una pequeña conversación con mi yo futuro.

Espero que, cuando vuelva a leer este libro dentro de unos años, pueda reconocer a la persona que hoy intenta escribirlo.

Aunque haya cambiado.

Aunque ya no recuerde por qué escribí algunas de estas líneas.

***

El tiempo que queda

Hay una pregunta que me acompaña desde hace tiempo.

No es complicada.

Pero sí incómoda.

¿En qué quiero emplear el tiempo que me queda?

No hablo de grandes proyectos.

Hablo de las horas de hoy.

De esta tarde.

De mañana.

Podría pasar el resto de mi vida consumiendo historias escritas por otros.

O intentar escribir la mía.

Aunque sea imperfecta.

Aunque nunca llegue demasiado lejos.

***

Mi pequeño limón

No quiero limitarme a dejar pasar los días.

Quiero aprovecharlos.

Quizá no pueda cambiar el mundo.

Pero sí aportar algo.

Un gesto.

Una conversación.

Una página.

Una idea.

Pienso en un limón.

Uno solo apenas cambia el sabor del agua.

Millones de limones pueden transformar un océano.

Las personas también funcionamos así.

Ninguno cambia el mundo por sí solo.

Pero todos podemos modificar un pequeño rincón del mundo de alguien.

Escribir es mi forma de hacerlo.

Mi pequeño limón.

***

Lo único que merece permanecer

No sé cuánto tiempo me queda.

Nadie lo sabe.

Lo único que puedo decidir es qué hago con el tiempo que todavía tengo.

Quizá este libro nunca llegue a muchas personas.

Quizá solo lo lean unos pocos.

Será suficiente.

Porque escribir nunca consistió en acumular lectores.

Consistió en dejar una huella sincera.

Aunque fuera pequeña.

***

«No elegimos cuánto dura una vida.

Solo podemos elegir qué dejamos en el tiempo que nos toca vivir».

Capítulo XII

Arreglar desperfectos

«Con el tiempo descubrí que ordenar un ordenador era mucho más sencillo que ordenar una vida».

***

Ordenar por fuera

Hoy toca arreglar desperfectos.

Empiezo por una tarea sencilla, o eso creo. Reunir todos los documentos de Quiúbole que tengo repartidos entre el ordenador, el móvil, la tableta y otros dispositivos. Quiero ordenarlos por fechas, eliminar duplicados y comprobar que ninguna versión se haya perdido por el camino.

Mientras abro carpetas y reviso archivos me doy cuenta de que llevo años intentando hacer exactamente lo mismo conmigo.

Ordenar recuerdos.

Separar lo importante de lo accesorio.

Conservar aquello que todavía tiene sentido.

***

Las prisas

Querer hacerlo todo deprisa nunca ha sido una buena idea.

Muchas veces he dejado parte del trabajo en manos de la inteligencia artificial. El resultado suele ser un texto más limpio, más ordenado y más agradable de leer.

Pero ninguna herramienta puede poner orden en una mente desordenada.

Escribo deprisa.

Corrijo deprisa.

Copio y pego deprisa.

Y las prisas, igual que en la carretera, también dejan consecuencias.

No siempre son visibles.

Pero permanecen.

***

Las huellas

Después de tantos años escribiendo he comprendido que las palabras también dejan huellas.

Podemos borrar archivos.

Eliminar publicaciones.

Cambiar de nombre.

Cerrar cuentas.

Siempre queda algo.

Una copia.

Un recuerdo.

Una persona que estuvo allí.

Quizá por eso escribir también sea un acto de responsabilidad.

En el momento en que hacemos públicas nuestras palabras dejan de pertenecernos por completo.

Empiezan a formar parte de la memoria de otros.

***

La papelera

Mi papelera está llena.

No hablo de la del ordenador.

Hablo de la otra.

La que guarda errores.

Palabras que nunca debí decir.

Decisiones que todavía pesan.

Recuerdos que siguen ocupando espacio aunque nadie pueda verlos.

Con el tiempo he descubierto que la memoria funciona de forma muy parecida a un disco duro.

Podemos eliminar algunos archivos.

Otros permanecen para siempre.

***

Reciclar

Quizá la diferencia no esté en borrar el pasado.

Sino en aprender a reciclarlo.

Todos acumulamos experiencias que preferiríamos no haber vivido.

Pero incluso esas pueden adquirir un sentido cuando ayudan a comprender mejor quiénes somos.

Empiezo a sospechar que escribir consiste precisamente en eso.

En reciclar la vida.

***

Lo que dejamos de hacer

La televisión permanece encendida.

Arguiñano cocina con la naturalidad de quien lleva toda una vida haciéndolo.

Pienso que debería intentar alguna de sus recetas.

Después aparecen las excusas.

No tengo tiempo.

No tengo ingredientes.

No tengo paciencia.

Me doy cuenta de que muchas de las cosas que dejamos de hacer empiezan siempre con las mismas palabras.?No tengo…?.

Y, sin darnos cuenta, terminamos renunciando mucho antes de haberlo intentado.

***

Melody

Continúo leyendo “Fuera de mí” de Sharon Draper.

La protagonista, Melody, no puede hablar, escribir ni caminar.

Sin embargo, piensa.

Y piensa mucho más de lo que los demás imaginan.

Mientras leo recuerdo algo que he aprendido con los años.

Las limitaciones más importantes no siempre son las que se ven.

***

La memoria

A veces me preocupa comprobar cómo funciona mi memoria.

Recuerdo nombres.

Pero olvido historias.

Recuerdo sonidos.

Pero no siempre los hechos completos.

Antes, cuando no sabíamos algo, buscábamos en una enciclopedia.

Hoy preguntamos al móvil.

Es cómodo.

También peligroso.

Cada vez ejercitamos menos la memoria porque damos por hecho que siempre habrá una máquina capaz de recordar por nosotros.

***

Lo que merece permanecer.

No creo que los libros desaparezcan.

Tampoco creo que la inteligencia artificial sustituya aquello que realmente nos hace humanos.

Las herramientas cambian.

Las personas seguimos necesitando exactamente lo mismo.

Ser escuchadas.

Comprender.

Recordar.

Dar sentido a lo vivido.

***

Ordenar el ruido

Hay pensamientos que cuesta escribir.

No porque sean falsos.

Sino porque todavía duelen.

Durante mucho tiempo pensé que escribir consistía en encontrar respuestas.

Hoy creo que sirve para algo mucho más sencillo.

Ordenar el ruido.

No hace desaparecer los problemas.

No borra la culpa.

No cambia el pasado.

Pero permite mirarlo desde un lugar diferente.

Y, a veces, eso basta para seguir adelante.

***

«La memoria no consiste en conservarlo todo.

Consiste en aprender qué merece la pena guardar».

Capítulo XIII

El tiempo que me queda

Hay un momento en la vida en que dejamos de contar los años que hemos vivido y empezamos a preguntarnos qué queremos hacer con los que aún nos quedan.

***

Aprender a mirar el tiempo

Durante mucho tiempo viví convencido de que siempre habría otra oportunidad.

Otro día.

Otro año.

Otro momento para empezar aquello que iba dejando pendiente.

La vida parecía inagotable.

Y quizá por eso desperdiciamos tantas horas creyendo que siempre habrá tiempo para recuperarlas.

Con los años he descubierto que el tiempo no desaparece de golpe.

Se va marchando poco a poco.

En conversaciones que posponemos.

En libros que nunca abrimos.

En proyectos que esperan eternamente el momento perfecto.

Hasta que un día comprendemos que el momento perfecto nunca existió.

***

Vivir deprisa

Vivimos como si llegar antes tuviera algún premio.

Leemos deprisa.

Trabajamos deprisa.

Respondemos mensajes deprisa.

Incluso descansamos con prisa.

La tecnología nos ha permitido ahorrar tiempo para casi todo.

Y, sin embargo, tengo la sensación de que nunca hemos dispuesto de tan poco.

Quizá el problema no sea la velocidad del mundo.

Quizá el problema sea que hemos olvidado detenernos.

***

Las prioridades cambian

Cuando era joven pensaba que una vida plena consistía en alcanzar determinadas metas.

Estudiar.

Encontrar un buen trabajo.

Ganar dinero.

Demostrar que era capaz.

Hoy esas metas siguen teniendo importancia.

Pero ya no ocupan el centro.

Ahora valoro cosas que antes apenas veía.

Una conversación sin mirar el reloj.

Un paseo.

Una tarde de lectura.

La posibilidad de escribir unas páginas en silencio.

He comprendido que la felicidad rara vez aparece en los grandes acontecimientos.

Suele esconderse en los días corrientes.

***

Elegir también es renunciar

Cada decisión abre un camino y cierra muchos otros.

Durante años viví con miedo a equivocarme.

Ese miedo me llevó a aplazar decisiones importantes.

Creía que esperar me protegía.

No entendía que esperar también era una forma de elegir.

Hoy sé que ninguna vida puede recorrerse entera.

Siempre habrá proyectos que no realizaré.

Lugares que nunca conoceré.

Versiones de mí que solo existirán en la imaginación.

Y está bien que sea así.

La libertad no consiste en hacerlo todo.

Consiste en decidir qué merece realmente nuestro tiempo.

***

Lo que permanece

Después de todo lo vivido, me hago una pregunta sencilla.

¿Qué quiero conservar?

No hablo de fotografías.

Ni de documentos.

Ni de objetos.

Hablo de aquello que permanece cuando todo lo demás cambia.

Las personas.

Las palabras.

Los libros que llegaron en el momento adecuado.

Las conversaciones que todavía siguen resonando muchos años después.

Eso es lo que verdaderamente permanece.

***

Escribir despacio

Durante mucho tiempo escribí para entender lo que me estaba ocurriendo.

Ahora escribo por otro motivo.

Escribo para ordenar.

Para recordar.

Para agradecer.

Y también para dejar constancia de que incluso los periodos más difíciles pueden transformarse en algo útil.

No creo que las palabras cambien el pasado.

Pero sí creo que cambian la forma en que aprendemos a mirarlo.

***

Una segunda oportunidad

No puedo recuperar los años perdidos.

Ni borrar los errores.

Ni volver a ser la persona que fui.

Tampoco quiero hacerlo.

Cada etapa, incluso las más dolorosas, me ha traído hasta aquí.

Si eliminara una sola de ellas, probablemente este libro nunca habría existido.

Quizá la vida no consista en construir una historia perfecta.

Quizá consista en aprender a reconciliarse con la propia.

***

El tiempo que me queda

No sé cuánto tiempo me queda por delante.

Nadie lo sabe.

Pero sí sé algo que antes ignoraba.

Cada día ofrece una oportunidad para empezar de nuevo.

No hace falta esperar al lunes.

Ni al próximo año.

Ni a que desaparezcan todos los miedos.

Basta con decidir cuál será el siguiente paso.

Eso es todo.

Y, al mismo tiempo, lo cambia todo.

***

«El tiempo nunca vuelve».

Pero siempre estamos a tiempo de decidir qué hacer con el que todavía nos pertenece.

Capítulo XIV

Seguir escribiendo

«No siempre podemos elegir la historia que nos toca vivir. Pero sí la manera de seguir escribiéndola».

***

Escribir

Durante mucho tiempo pensé que escribir consistía en recordar.

Creía que las palabras servían para rescatar momentos del pasado antes de que el tiempo terminara por borrarlos.

Con los años he descubierto que estaba equivocado.

Escribir no consiste solo en mirar hacia atrás.

También consiste en decidir hacia dónde queremos caminar.

Cada página terminada habla del pasado.

Cada página en blanco pertenece todavía al futuro.

Y ambas forman parte de la misma historia.

***

La vida no se detuvo

Hubo una época en la que pensé que mi vida había quedado suspendida.

Como si todo lo importante hubiera ocurrido ya.

Como si el resto consistiera únicamente en aprender a convivir con las consecuencias.

Hoy sé que no era cierto.

La vida nunca dejó de avanzar.

Era yo quien permanecía demasiado tiempo mirando por el retrovisor.

Comprenderlo no cambió el pasado.

Pero cambió mi forma de relacionarme con él.

***

Reconciliarse

Durante años luché contra muchas cosas.

Contra la enfermedad.

Contra las etiquetas.

Contra las decisiones que había tomado.

Contra los errores que todavía me perseguían.

Con el tiempo entendí que ninguna de esas batallas podía ganarse.

No porque fueran imposibles.

Sino porque estaban mal planteadas.

No necesitaba vencer a mi pasado.

Necesitaba reconciliarme con él.

Aceptar no significa olvidar.

Significa dejar de vivir en permanente conflicto con lo que ya no puede cambiarse.

***

Las personas que permanecen

Con el paso de los años también cambia nuestra forma de mirar a quienes nos rodean.

Algunas personas desaparecen sin hacer ruido.

Otras permanecen incluso cuando hace tiempo que dejaron de formar parte de nuestra vida cotidiana.

Hay conversaciones que nunca terminan.

Libros que seguimos recordando muchos años después.

Profesores.

Amigos.

Familiares.

Escritores que nunca llegamos a conocer.

Todos dejan algo.

Quizá nosotros también lo hacemos sin darnos cuenta.

***

La tecnología cambia. Las preguntas permanecen

Vivimos rodeados de herramientas capaces de responder casi cualquier pregunta.

Buscamos información en segundos.

Guardamos miles de fotografías.

Acumulamos documentos que probablemente nunca volveremos a abrir.

Sin embargo, las preguntas importantes siguen siendo las mismas.

¿Quién soy?

¿Qué merece la pena conservar?

¿Cómo quiero emplear el tiempo que me queda?

Ninguna inteligencia artificial puede responder por nosotros.

Porque esas respuestas no se buscan.

Se construyen.

***

Escribir para comprender

Cuando empecé este libro creía que necesitaba explicar mi historia.

Ahora entiendo que, en realidad, necesitaba comprenderla.

Escribir me obligó a detenerme.

A ordenar recuerdos.

A revisar decisiones.

A reconocer errores.

También a descubrir que incluso los momentos más difíciles habían dejado aprendizajes que entonces era incapaz de ver.

Quizá todos deberíamos escribir alguna vez nuestra propia historia.

No para publicarla.

Sino para entender cómo hemos llegado hasta aquí.

***

Lo que realmente importa

He perdido muchas cosas por el camino.

Tiempo.

Oportunidades.

Personas.

Versiones de mí que nunca llegarán a existir.

Pero también he ganado otras.

Paciencia.

Capacidad para escuchar.

Una forma distinta de entender el éxito.

Hoy ya no creo que una vida se mida por la cantidad de logros que acumulamos.

Creo que se mide por la capacidad de encontrar sentido incluso en aquello que nunca habríamos elegido vivir.

***

Seguir escribiendo

Este libro terminará.

Mi historia no, al menos no aún.

Mañana volveré a levantarme.

Seguiré leyendo.

Aprenderé cosas nuevas.

Me equivocaré otra vez.

Haré planes que quizá nunca se cumplan.

Cambiaré de opinión.

Descubriré libros.

Olvidaré nombres.

Recordaré conversaciones.

Seguiré intentando comprender un mundo que cambia demasiado deprisa.

Y, probablemente, seguiré escribiendo.

Porque escribir nunca fue una meta.

Ha terminado convirtiéndose en una manera de estar en el mundo.

***

«No podemos reescribir el pasado».

Pero cada día seguimos teniendo la oportunidad de escribir el siguiente capítulo de nuestra vida.

Capítulo XV

La promesa del azar

«Durante mucho tiempo creí que mi vida podía cambiar en un solo instante. Y cambió, aunque no de la forma que esperaba. Tardé muchos años en comprender por qué. Las transformaciones verdaderamente importantes casi siempre requieren tiempo y constancia».

***

Hablar de fútbol

El fútbol siempre ha sido una conversación fácil.

Cuando no sabes de qué hablar con alguien, basta una pregunta sobre el partido del fin de semana para romper el hielo. Durante muchos años ese fue también mi refugio. Me gustaba verlo, seguirlo y discutir alineaciones, resultados y estadísticas.

Hoy, cuando miro hacia atrás, me pregunto cuánto tiempo dediqué a ese mundo y cuánto dejé de dedicar a otros intereses que quizá también habrían merecido la pena.

Pero el fútbol nunca fue el verdadero problema.

El problema era lo que buscaba a través de él.

***

La ilusión de cambiar la vida

Antes de la quiniela llegaron las competiciones de hípica ambulantes que, de vez en cuando, se celebraban en mi ciudad.

Me fascinaban.

Pasaba horas observando los caballos antes de entrar a pista para completar el circuito de saltos. No entendía gran cosa de caballos, pero me fijaba en su porte, en la forma de caminar, en el brillo del pelo o en la tranquilidad con la que esperaban el momento de salir.

Parecía sencillo.

Elegías al mejor.

Apostabas.

Esperabas.

Y soñabas.

Después comenzaba la competición y todo cambiaba.

El ruido.

La presión.

Los nervios.

Los caballos reaccionaban de maneras imprevisibles y los jinetes también podían equivocarse.

Comprendí muy pronto que el azar siempre encontraba la forma de imponerse.

Perdía mucho más de lo que ganaba.

Pero bastaron unas pocas victorias para sembrar una idea muy peligrosa.

Quizá la siguiente apuesta fuera la que cambiara mi vida.

***

La trampa perfecta

Debía de tener unos doce años cuando empecé a creer que el dinero podía llegar de golpe.

Sin esfuerzo.

Sin paciencia.

Sin recorrer el camino.

Con el tiempo comprendí que aquella era la mayor trampa del juego.

No vende dinero.

Vende esperanza.

Una esperanza inmediata.

La promesa de que todo puede cambiar antes del próximo lunes.

***

Cuando descubrí la quiniela, aquella ilusión encontró un lugar donde crecer.

Intentaba seguir todos los partidos.

Leía estadísticas.

Comparaba plantillas.

Escuchaba tertulias deportivas.

Llegué incluso a pensar que, si conseguía ver un partido, de alguna manera influía en el resultado.

Hoy sonrío al recordarlo.

Entonces me parecía completamente lógico.

Nunca conseguí un premio importante.

Lo más curioso es que tampoco llevaba la cuenta del dinero perdido.

Las pérdidas parecían pequeñas.

Los premios imaginados crecían sin límite.

Ese es uno de los grandes engaños del juego.

La imaginación siempre gana a las matemáticas.

***

La adicción silenciosa

Entre los dieciocho y los veinte años empecé a jugar cantidades cada vez mayores.

Nadie lo sabía.

Lo ocultaba igual que ocultaba el alcohol.

También escribía de forma compulsiva.

Todo ocurría al mismo tiempo.

La euforia.

La impulsividad.

La sensación de que la vida estaba a punto de dar un giro definitivo.

Confundía aquella intensidad con estar realmente vivo.

Mi conversación terminaba girando siempre alrededor del juego.

Las preguntas eran casi siempre las mismas.

—¿Qué vas a jugar?

—¿Cuánto hay de bote?

—¿Qué pronóstico llevas?

Y, cuando perdía, mentía.

Decía que había perdido poco y que había sido mala suerte.

La realidad era mucho más sencilla.

Había perdido porque las probabilidades nunca estaban de mi lado.

Pero mi cabeza seguía repitiendo la misma frase.

«Ha faltado muy poco».

Esa es probablemente la frase más peligrosa que puede escuchar un jugador.

***

El precio de una ilusión

Nunca gané lo suficiente para cambiar mi vida.

En cambio, sí perdí tiempo.

Dinero.

Energía.

Y, sobre todo, la capacidad de aceptar que las cosas importantes rara vez llegan de golpe.

Se construyen.

***

Los fantasmas

Hace años que mi relación con el juego cambió.

Pero los impulsos no desaparecen del todo.

Todavía hay días en los que noto esa vieja llamada.

Los grandes botes.

Las noticias.

La sensación de que quizá esta vez...

He aprendido a reconocer esa voz.

Por eso intento poner distancia.

Caminar hasta una administración lejana.

Jugar la cantidad mínima o, simplemente, no jugar.

Quizás por que desconfío de que me toque un premio importante.

Y la ilusión que despierta acaba volviéndose en frustración y pérdida.

***

Lo que heredamos

La quiniela llegó a mi vida de la mano de mi abuelo.

La Primitiva, de mi abuela.

Ella soñaba con que algún día el premio ayudara a toda la familia.

Nunca ocurrió.

Durante mucho tiempo pensé que el problema era perder.

Hoy creo que el verdadero problema era esperar que una combinación de números resolviera aquello que solo podía cambiar con tiempo, paciencia y decisiones.

***

Una historia de perseverancia

Mientras corregía este libro descubrí en Wattpad “Mi Historia, Mi Vida cada capítulo me ha convertido en quien soy hoy“ de ElfrainHelgueraJr.

Su relato habla de un accidente, de una larga recuperación y de una decisión que me impresionó profundamente.

Seguir adelante.

Leyéndolo comprendí algo que el juego nunca me enseñó.

La vida cambia.

Y a veces lo hace de un día para otro.

Lo más importante es saber que las verdaderas transformaciones llegan despacio.

Con pequeños avances.

Con retrocesos.

Con días buenos y días malos.

Cada paso cuenta.

Aunque desde fuera apenas se note.

Quizá por eso admiramos tanto a quienes perseveran.

No porque hayan llegado antes.

Sino porque nunca dejaron de caminar.

***

Lo que realmente cambia una vida

Durante años busqué un golpe de suerte.

Hoy prefiero los cambios pequeños.

Leer unas páginas.

Escribir un poco mejor que ayer.

Aprender algo nuevo.

Cuidar de las personas que quiero.

Aceptar que el tiempo hace mucho más por nosotros que el azar.

Porque las vidas no cambian cuando acertamos una quiniela.

Cambian cuando repetimos durante años aquello que sabemos que merece la pena.

***

«El azar puede cambiar un día».

«La constancia termina cambiando una vida».

Capítulo XVI

Lo que nunca llegamos a decir

«Hay conversaciones que mantenemos con los demás. Y otras que solo somos capaces de tener con nosotros mismos».

***

Los días distintos

Hay días en los que la rutina se rompe.

Una cita médica.

Un café con un amigo.

Una llamada inesperada.

No hace falta que ocurra nada extraordinario para que el día tome un rumbo diferente.

A veces basta una pregunta sencilla para remover recuerdos que llevaban mucho tiempo en silencio.

Es en esos momentos cuando uno descubre que todavía quedan muchas cosas por decir.

***

Contarlo sin saber cómo

Hablar de una enfermedad nunca resulta fácil.

No por vergüenza.

Sino porque las palabras casi siempre se quedan cortas.

¿Cómo explicar que algunos días todo parece cuesta arriba sin que eso signifique que has empeorado?

¿Cómo contar que convives con pensamientos difíciles sin que quien te escucha crea que vuelves al punto de partida?

Con el tiempo aprendí a responder ?más o menos bien?.

No porque fuera cierto.

Sino porque era la respuesta más sencilla.

***

El miedo a ser interpretado

Ahora tengo un psicólogo nuevo.

Y vuelvo a enfrentarme a una sensación que ya conocía.

La de empezar otra vez desde el principio.

Contar una vida en pocas sesiones parece imposible.

Cada recuerdo necesita contexto.

Cada silencio también.

A veces me pregunto si los profesionales escuchan las palabras o también aquello que uno no consigue decir.

Porque muchas de las cosas importantes nunca llegan a pronunciarse.

Quedan suspendidas entre una pregunta y la siguiente.

***

Lo que seguimos cargando

Todos llevamos una mochila invisible.

En la mía caben muchas cosas.

Los años de alcohol.

El juego.

La culpa.

Los recuerdos de la infancia.

Los miedos.

Las personas que ya no están.

Nada desaparece por dejar de nombrarlo.

Simplemente ocupa otro lugar.

***

Escribir también es hablar

Por eso escribo.

No porque escribir cure.

No tengo pruebas de que lo haga.

Escribo porque las palabras me permiten ordenar aquello que, al hablar, se rompe antes de salir.

Cada página termina convirtiéndose en una conversación que soy incapaz de mantener en voz alta.

Cuando releo lo que escribí hace unos meses, descubro algo curioso.

No solo no recuerdo lo que pensaba.

Si no que tampoco reconozco la persona que era mientras escribía.

La escritura conserva estados de ánimo igual que una fotografía conserva un instante.

***

Los días en que no escribo

Hay jornadas en las que no sale una sola línea.

Antes me preocupaba.

Ahora ya no.

También el silencio forma parte del proceso.

No escribir durante un día no significa haber dejado de avanzar.

Significa que la vida ha encontrado otra forma de expresarse.

Una conversación.

Una caminata.

Una canción.

Un libro.

Todo termina dejando alguna huella.

***

Las historias que acompañan

Sigo leyendo.

Sigo buscando historias de personas que encontraron fuerzas cuando parecía imposible seguir adelante.

Cada una me recuerda algo distinto.

Que nadie conoce el peso que arrastra quien tiene delante.

Que la recuperación nunca es una línea recta.

Y que avanzar despacio sigue siendo avanzar.

***

El verdadero motivo

Hace tiempo pensaba que escribía para que alguien me leyera.

Hoy ya no estoy tan seguro.

Creo que escribo para no perderme.

Para dejar un rastro al que poder volver cuando la memoria falle o las dudas regresen.

Quizá este libro nunca llegue a muchas personas.

No importa.

Si algún día consigo reconocerme entre estas páginas, habrá cumplido su propósito.

***

Hay palabras que nunca llegamos a pronunciar.

A veces basta con escribirlas para que dejen de pesarnos tanto.

Capítulo XVII

Conversaciones pendientes

«Hay conversaciones que nunca llegan a producirse. Otras comienzan muchos años después de que fueran necesarias».

***

Escribir es una forma de conversar

Durante mucho tiempo pensé que escribir consistía en contar lo que me ocurría.

Hoy creo que escribir es, sobre todo, una forma de conversar.

No siempre con otras personas.

Muchas veces con uno mismo.

Con el paso de los años he descubierto que las mejores conversaciones no son las que buscan convencer, sino las que nacen de la curiosidad. Esas en las que nadie sabe cuál será la siguiente pregunta ni qué respuesta encontrará al otro lado.

Quizá por eso me atrae tanto la idea de sentarme a hablar sin un guión previo, dejando que las palabras encuentren por sí mismas el camino.

***

Escuchar antes que responder

Vivimos rodeados de respuestas inmediatas.

Buscamos una información y aparece en segundos.

Preguntamos a una máquina y obtenemos una explicación razonable.

Pero las preguntas importantes siguen necesitando algo que ninguna tecnología puede ofrecer.

Tiempo.

Silencio.

Escucha.

Hay cuestiones para las que no existe una respuesta definitiva.

Cada persona encuentra la suya según la vida que ha vivido.

Y esa respuesta cambia.

Igual que cambiamos nosotros.

***

Escribir sin hacer ruido

Nunca he escrito para ser conocido.

Ni para acumular lectores.

Escribo porque necesito ordenar lo que pienso.

Porque hay ideas que solo consigo comprender cuando las veo convertidas en palabras.

Si alguien las lee y encuentra algo útil en ellas, me doy por satisfecho.

Y si no ocurre, también.

Hay escritos cuyo primer lector debe ser siempre uno mismo.

***

Lo que todavía no puedo contar

No toda historia está preparada para ser narrada.

Hay recuerdos que implican a otras personas.

Hay heridas que todavía están aprendiendo a cerrar.

Durante mucho tiempo pensé que escribir exigía decirlo todo.

Ahora creo que también consiste en saber qué merece permanecer en silencio.

El silencio no siempre es cobardía.

A veces es una forma de cuidar.

***

Mirar una fotografía

Las fotografías tienen una extraña manera de hablarnos.

Nos enseñan a alguien que reconocemos y, al mismo tiempo, sentimos lejano.

Miro imágenes de hace diez o quince años y apenas me preocupa cuánto ha cambiado mi rostro.

Lo que realmente me impresiona es descubrir cuánto ha cambiado mi manera de pensar.

Aquel hombre creía que disponía de todo el tiempo del mundo.

Hoy ya sabe que no es así y por tanto intenta andar menos y correr más. Aunque tropiece más a menudo de lo que lo haría andando.

Y precisamente por eso intento aprovechar mejor el que me queda.

***

Los libros también nos encuentran

Siempre he pensado que elegimos los libros que leemos.

Con el tiempo he llegado a la conclusión contraria.

Son ellos quienes terminan encontrándonos.

Algunos aparecen cuando necesitamos esperanza.

Otros cuando buscamos respuestas.

Y unos pocos llegan para recordarnos que todavía somos capaces de emocionarnos.

Cada lectura deja una pequeña huella.

No importa si el autor es famoso o desconocido.

Lo importante es que, durante unas horas, alguien consigue acompañarnos con sus palabras.

***

Leer al hombre que fui

Hace poco recuperé unos diarios escritos muchos años atrás.

Los abrí con cierta inquietud.

No sabía si iba a encontrar a un desconocido o a una versión de mí que todavía seguía esperando ser escuchada.

Encontré ambas cosas.

Vi a un joven lleno de miedo.

Obsesionado por comprender el sentido de la vida.

Convencido de que debía encontrar respuestas para casi todo.

También descubrí una enorme necesidad de ser escuchado.

Hoy releo aquellas páginas con una mezcla de ternura y respeto.

No cambiaría lo que escribió.

Porque, aunque muchas de aquellas ideas ya no las comparta, fueron necesarias para llegar hasta aquí.

***

Reconciliarse con el pasado

Durante mucho tiempo pensé que madurar consistía en dejar atrás a la persona que había sido.

Ahora creo que madurar es algo muy distinto.

Consiste en dejar de luchar contra ella.

Aceptar que aquel muchacho hizo lo que pudo con las herramientas que tenía.

Que se equivocó.

Que sufrió.

Que tuvo miedo.

Y que, aun así, siguió escribiendo cuando casi todo parecía derrumbarse.

Gracias a él puedo escribir estas páginas.

***

La conversación continúa

Este libro comenzó como un intento de ordenar recuerdos.

Ha terminado convirtiéndose en un diálogo.

Con mi pasado.

Con las personas que han dejado huella en mi vida.

Con los autores que me acompañaron cuando necesitaba encontrar otras miradas.

Y también con quienes algún día lleguen a estas páginas.

No espero que encuentren respuestas.

Solo deseo que alguna de estas reflexiones les invite a detenerse un momento y escuchar su propia voz.

Porque todos llevamos dentro conversaciones pendientes.

Y quizá la más importante sea aquella que algún día nos atrevamos a mantener con nosotros mismos.

***

«El tiempo cambia nuestras ideas.

La escritura nos permite descubrir por qué cambiaron».

Y, cuando somos capaces de comprenderlo, dejamos de sentir que luchamos contra nuestro pasado para empezar, por fin, a caminar junto a él.

Tercera Parte

Cómo cambia la vida

«Me di cuenta de que mi vida había cambiado cuando el pasado empezó a perder peso y el presente dejó de ser tan doloroso».

***

Capítulo XVIII

La experiencia y el riesgo de escribir

«El mundo está esperando una idea tuya para hacerla realidad. Espero que tengas una buena idea».

***

Hay historias que uno escribe para que otros las conozcan.

Esta no nació por ese motivo.

Nació porque tenía miedo de olvidarla.

Durante años intenté empezar este libro muchas veces. Siempre acababa abandonándolo. Me detenía antes incluso de escribir las primeras páginas por una razón muy sencilla: temía que alguien las leyera y me juzgara.

Con el tiempo comprendí algo.

Nadie podía juzgarme con más dureza de la que yo mismo lo había hecho durante años.

Por eso vuelvo a intentarlo.

No porque crea que mi historia sea extraordinaria, sino porque es la única que conozco de verdad.

***

Recordar también es reconstruir

La memoria nunca reproduce exactamente lo que ocurrió.

Reconstruye.

Olvida detalles.

Completa vacíos.

Interpreta.

Este libro no pretende ser una biografía exacta.

Pretende ser el relato más honesto que soy capaz de escribir sobre mi propia vida.

Porque recordar también es una forma de comprender.

***

El día en que todo cambió

Hubo un tiempo en que escribía por placer.

Llenaba cuadernos con ideas, recuerdos y proyectos.

Creía que escribir era una manera de conservar los momentos felices antes de que desaparecieran.

Vivía con ilusión.

Pensaba que el futuro sería generoso conmigo.

Hasta que apareció una palabra que cambió mi forma de mirarme.

Esquizofrenia.

Después llegaron otras.

Enfermedad mental.

Crónica.

De pronto dejé de sentir que tenía una enfermedad.

Empecé a sentir que yo era esa enfermedad.

Y esa diferencia cambia una vida.

***

La etiqueta

Durante mucho tiempo busqué una explicación.

El alcohol.

Las noches sin dormir.

El estrés.

La genética.

Necesitaba encontrar un culpable.

Después comprendí que quizá no existía.

Las enfermedades no siempre responden a una única causa.

Simplemente llegan como consecuencia de muchos factores.

Lo difícil empieza después.

Porque el verdadero peso no está en el diagnóstico.

Está en todo lo que uno empieza a creer sobre sí mismo.

Que ya no sirve.

Que ya no puede.

Que necesita que otros decidan por él.

Sin darse cuenta, uno termina cediendo poco a poco el papel protagonista de su propia vida.

***

Cuando escribir dejó de ser un refugio

Antes escribía para entenderme.

Después empecé a escribir para vaciarme.

Las páginas dejaron de tener orden.

Mi letra se volvió casi ilegible.

Las ideas corrían más deprisa que mi capacidad para organizarlas.

Aquello que yo interpretaba como una creatividad desbordante terminó siendo visto como el reflejo de una mente desorientada.

Durante mucho tiempo también lo creí.

Guardé todos aquellos cuadernos en un cajón.

Pensé que era mejor olvidar.

Hoy sé que no.

Porque incluso aquellos textos confusos forman parte de quien soy.

***

Alejarse del mundo

El aislamiento no apareció de un día para otro.

Fue una decisión hecha de pequeños pasos.

Primero dejé de salir.

Después dejé de llamar.

Más tarde dejé de responder.

Y un día descubrí que el silencio se había convertido en mi forma habitual de vivir.

Pensaba que alejándome evitaría el rechazo.

Lo que no imaginaba era que terminaría rechazándome a mí mismo.

Comprendí demasiado tarde que, cuando cerramos todas las puertas para protegernos, también impedimos que alguien pueda entrar.

***

Volver a casa

Años después recibí una llamada de mi madre.

Mi abuela estaba muriendo.

Aquella noticia me obligó a mirar hacia un pasado del que llevaba demasiado tiempo huyendo.

Regresar significaba enfrentarme no solo a un funeral, sino también a una parte de mí que había dejado abandonada.

Comprendí que nunca había dejado de formar parte de mi familia.

Era yo quien se había sentido exiliado.

Ellos seguían ocupando el mismo lugar.

Quien había cambiado era yo.

***

Lo que enseña una despedida

Durante el funeral observé a todas las personas que habían acudido para despedir a mi abuela.

Y, por primera vez, pensé en mi propio final.

No me preocupaba la muerte.

Me preocupaba la vida que habría dejado detrás.

Comprendí que llevaba demasiado tiempo viviendo hacia dentro.

Protegiéndome.

Escondiéndome.

Convencido de que la soledad era una forma de evitar el sufrimiento.

Pero la soledad también tiene un precio.

Nos priva de crear nuevos recuerdos.

De cuidar amistades.

De dejar huella en quienes queremos.

***

Lo que todavía permanece

Muchas personas desaparecieron de mi vida.

O quizá fui yo quien desapareció de la suya.

Con el paso de los años esa diferencia deja de importar.

Lo importante es comprender que cada relación vivida continúa formando parte de nosotros, aunque ya no exista.

No podemos regresar a quienes fuimos.

Pero sí agradecer el camino recorrido junto a quienes caminaron a nuestro lado durante un tiempo.

***

Escribir para recuperar el lugar perdido

Durante años pensé que este libro hablaba de una enfermedad.

Hoy sé que habla de algo distinto.

Habla de identidad.

De cómo una persona puede perder la confianza en sí misma hasta dejar de reconocerse.

Y de cómo, poco a poco, intenta recuperarla.

No escribo para demostrar que he vencido.

Ni para ofrecer respuestas.

Escribo porque necesito recordar que sigo siendo mucho más que un diagnóstico.

Escribo porque cada página me devuelve una pequeña parte de la persona que creía haber perdido.

Quizá ese sea el verdadero sentido de este libro.

No reconstruir el pasado.

Sino reconstruirme a mí.

***

«Durante mucho tiempo pensé que escribir consistía en contar una historia».

Hoy creo que escribir consiste en recuperar a la persona que todavía sigue viviendo dentro de ella.

Capítulo XIX

Cuando todo parecía tener un significado

«Si yo fuera un genio me colaría en tu cabeza, materializaría tus deseos, resolvería tus dudas y eliminaría tus miedos».

Entrada del 28 de julio de 2018.

***

No quiero olvidarme

Durante mucho tiempo pensé que escribía para entender el mundo. Hoy creo que, en realidad, escribo para no olvidarme de mí mismo.

La memoria nunca me ha parecido un lugar seguro. Los recuerdos cambian con el tiempo, se mezclan unos con otros y, poco a poco, terminan pareciéndose más a la historia que nos contamos que a lo que realmente ocurrió. Por eso sigo escribiendo. Porque sospecho que llegará un día en el que necesite leer estas páginas para recordar quién fui.

Hay una idea que me acompaña desde hace años y que cada vez siento más cerca: quizá llegue un momento en el que ya no pueda escribir. Tendré que conformarme con leer lo que fui capaz de dejar atrás. No sé si ese día llegará por culpa de la enfermedad, de la medicación o simplemente del paso del tiempo. Lo único que sé es que el tiempo nunca deja de avanzar.

Mientras escribo estas líneas vuelvo a mirarme en el espejo y descubro nuevas arrugas. Son pequeñas, casi insignificantes, pero tienen la costumbre de recordarme que la vida avanza incluso cuando uno permanece quieto.

Quizá por eso sigo aquí.

Porque todavía puedo escribir.

Y mientras pueda hacerlo, todavía conservo una forma de luchar contra el olvido.

***

Hubo una novela que me hizo pensar mucho en todo esto.

Flores para Algernon

Cuando terminé de leerla comprendí algo que nunca había valorado lo suficiente: todas nuestras capacidades son provisionales. La inteligencia, la memoria, la creatividad e incluso la capacidad para emocionarnos pueden desaparecer algún día. Saberlo produce vértigo, pero también obliga a aprovecharlas mientras todavía permanecen con nosotros.

Es extraño.

Muchas veces considero que escribir no sirve para nada.

No gano dinero.

No soluciono mis problemas.

No cambia mi enfermedad.

Sin embargo, cuando paso demasiado tiempo sin escribir, tengo la sensación de que algo empieza a borrarse dentro de mí.

Como si dejara de ser testigo de mi propia vida.

***

La enfermedad también me enseñó otra clase de dependencia.

Durante años imaginé que la libertad consistía en tomar decisiones por uno mismo. Después comprendí que mi equilibrio depende de unas pequeñas pastillas fabricadas por personas a las que nunca conoceré.

Mi estabilidad depende de una receta médica.

De un psiquiatra.

De un sistema sanitario.

De una farmacia.

No puedo marcharme simplemente a vivir donde quiera, ni desaparecer durante meses del mapa como tantas veces imaginé cuando era joven. Mi libertad tiene condiciones. Como la de casi todo el mundo.

Supongo que nadie es completamente libre.

Todos vivimos sujetos a algo.

Al trabajo.

Al dinero.

A la familia.

A la salud.

Yo también.

Solo que mis cadenas son visibles cada vez que abro el pastillero.

***

Hubo un tiempo en el que estaba convencido de que sería escritor.

No porque alguien me lo dijera.

Porque yo lo creía.

Escribía con una facilidad que ahora me sorprende recordar. Las palabras parecían adelantarse a mis pensamientos. Apenas corregía nada. Llenaba cuadernos enteros sin preocuparme por el estilo, la estructura o la calidad de lo que escribía.

Simplemente escribía.

Hoy todo es distinto.

Ahora cada frase pasa antes por un filtro.

¿Tiene sentido?

¿Se entenderá?

¿Vale la pena decirlo?

Supongo que hacerse mayor consiste también en dejar de escribir únicamente para uno mismo.

***

Con los años descubrí que mi mayor enemigo nunca fue la enfermedad.

Fue la inercia.

Esa especie de pereza silenciosa que los catalanes llaman mandra.

No hace ruido.

No obliga.

Simplemente convence.

«Ya escribirás mañana».

«Hoy no pasa nada».

«Tienes tiempo».

Y cuando quieres darte cuenta han pasado semanas.

Meses.

Años.

La vida no se detiene porque uno decida esperar.

Sigue avanzando igual.

La diferencia es que, si permaneces inmóvil demasiado tiempo, acabas sintiendo que tu propia historia continúa sin ti.

***

Hay otro miedo del que casi nunca hablo.

No temo únicamente olvidar nombres.

Temo olvidar personas.

Conversaciones.

Lugares.

Versiones antiguas de mí mismo.

Porque la memoria no desaparece de golpe.

Se va erosionando poco a poco.

Como una fotografía demasiado expuesta al sol.

Todavía conservo muchos recuerdos.

Pero ya no estoy seguro de cuáles pertenecen exactamente a mi vida y cuáles han cambiado con los años cada vez que los he vuelto a recordar.

Por eso necesito escribir.

Antes de que también ellos desaparezcan.

***

Hay una frontera muy difícil de explicar.

Es el momento en que una persona deja de interpretar la realidad como los demás y empieza a construir una realidad distinta.

Yo crucé esa frontera sin darme cuenta.

Y lo más sorprendente fue que, mientras la atravesaba, estaba convencido de que por fin comenzaba a entender el mundo.

***

Los brotes psicóticos no nacen de un día para otro. Al menos el mío no lo hizo. No aparecieron de repente unas voces ni una idea extravagante que

cambió mi vida en una sola noche. Se fue construyendo poco a poco, como se levanta una casa ladrillo a ladrillo, hasta que un día descubrí que estaba viviendo dentro de ella.

Cada uno de esos ladrillos, observado por separado, era completamente normal. Mi educación religiosa, la fe de mis padres, los nombres bíblicos de mi familia, los colegios católicos en los que estudié, la muerte de mi amigo David, mi afición por escribir, mi imaginación desbordante, mi interés por las profecías, mi obsesión con determinados números... Nada de eso tenía por qué conducir a un brote psicótico.

El problema apareció cuando mi mente empezó a unir todas aquellas piezas.

Yo era profundamente creyente. No cuestionaba demasiado aquello que me habían enseñado porque para mí formaba parte de la verdad. Leía la Biblia buscando respuestas, me fijaba en las fechas, en los nombres, en los símbolos y en las coincidencias. Poco a poco empecé a pensar que nada ocurría por casualidad.

Había un número que terminó adquiriendo una importancia especial: el treinta y tres. Lo encontraba por todas partes. En realidad, probablemente siempre había estado allí, pero mi atención había aprendido a resaltarlo. Cada vez que aparecía lo interpretaba como una confirmación de que avanzaba por el camino correcto.

También me obsesionaba el año 2012. Faltaban todavía varios años para llegar a él, pero las supuestas profecías mayas despertaban mi imaginación. Se hablaba de un gran cambio para la humanidad y, aunque nadie sabía exactamente en qué consistiría, yo empecé a llenar ese vacío con mis propias respuestas.

Tenía poco más de veinte años y, si soy sincero, todavía no sabía quién era ni qué quería hacer con mi vida. Quizá por eso necesitaba encontrar un papel extraordinario que justificara mi existencia.

Entonces comenzaron a encajar piezas que nunca debieron unirse.

Mi apellido me parecía especial.

Mi nombre también.

Los nombres de mis hermanos.

Los colegios por los que había pasado.

La profunda religiosidad de mi familia.

La muerte de David.

Todo empezó a formar parte de una misma historia.

Mientras tanto escribía sin descanso. Llenaba cuadernos enteros con reflexiones, asociaciones y pensamientos que parecían surgir solos. Escribía como quien prepara una tesis destinada a demostrar una gran verdad. Cuanto más escribía, más convencido estaba de que me acercaba a una respuesta que nadie más había descubierto.

Incluso mis sueños comenzaron a alimentar aquella construcción. Eran extraordinariamente intensos. Al despertar tenía la sensación de haber recibido mensajes que debía interpretar. Dejé de verlos como simples sueños y empecé a considerarlos revelaciones.

Llegué a pensar que podía convertirme en un profeta. En otras ocasiones imaginaba que escribía como lo habrían hecho los antiguos autores de la Biblia. Mis textos empezaron a adquirir el tono de quien anuncia algo trascendental. Ya no escribía para comprenderme; escribía porque creía que estaba recibiendo una misión.

Hasta que una noche todo dio un paso más.

Tuve un sueño que interpreté como una revelación.

Hoy todavía me cuesta escribir estas palabras.

Llegué a creer que podía devolverle la vida a mi amigo David, fallecido en los atentados del 11 de marzo.

Pensé que la humanidad había sufrido demasiado por haberse alejado de Dios y que mi papel consistía en devolverle la fe. Durante un tiempo estuve convencido de que yo era la respuesta a ese sufrimiento. No porque deseara sentirme superior a los demás, sino porque mi mente había construido una historia en la que todas aquellas coincidencias parecían conducir inevitablemente hacia esa conclusión.

Vista desde fuera era una idea imposible.

Vista desde dentro era una certeza.

Y eso es precisamente lo más peligroso de un delirio: no se vive como una fantasía, sino como una verdad que parece explicarlo todo.

Creía que era Dios.

***

«La mente humana puede construir una historia tan coherente que llegue a parecer más verdadera que la propia realidad; por eso escribo, para dejar constancia de quién fui antes de que la memoria o la enfermedad reescriban mi vida».

Capítulo XX

Cambio de aires

«Normalmente uno encuentra su camino y, como lo ve demasiado difícil, toma otro».

Entrada del 18 de julio de 2018.

***

Se puede morir y seguir vivo

Después del primer brote psicótico tuve la sensación de que mi vida había terminado sin haber muerto. Seguía siendo la misma persona para quienes me miraban desde fuera, pero yo ya no me reconocía. Algo se había roto de una forma que no sabía explicar. No era únicamente la enfermedad. Era la confianza.

Durante mucho tiempo desconfié de todo, incluso de mí mismo.

Hasta entonces había dado por sentado que mis pensamientos eran un reflejo más o menos fiel de la realidad. Después del brote descubrí que una mente puede construir un mundo completamente coherente y, aun así, estar profundamente equivocada. Esa idea me acompañó durante años. Ya no solo dudaba de mis recuerdos o de mis intuiciones; dudaba de la herramienta con la que intentaba comprender el mundo.

Es difícil explicar lo que significa vivir así. La mayoría de las personas pueden permitirse creer en lo que piensan. Yo aprendí que incluso las convicciones más firmes podían convertirse en una trampa.

Quizá por eso empecé a leer de otra manera.

Hasta entonces los libros habían sido un entretenimiento, una forma de

llenar el tiempo. A partir de aquel momento comenzaron a convertirse en un refugio. No buscaba únicamente historias; buscaba respuestas. Necesitaba encontrar a alguien que hubiera atravesado el dolor, el miedo o la incertidumbre y hubiera sido capaz de ponerles nombre.

Uno de esos libros fue “El hombre en busca de sentido”, de Viktor Frankl. Lo abrí con la ilusión de encontrar algo que me ayudara a comprenderme, pero tuve que cerrarlo muy pronto. No porque me pareciera un mal libro, sino porque yo todavía no estaba preparado para soportar el peso de lo que contaba. Comprendí entonces algo que nunca había pensado: también existe un momento adecuado para cada lectura.

Fue “La luz que no puedes ver” de Anthony Doerr, quien terminó acompañándome durante aquellos meses. Mientras seguía el recorrido de sus protagonistas, separados por la guerra y destinados a encontrarse, descubrí que yo también esperaba algo parecido. Necesitaba creer que todas las piezas rotas de mi vida terminarían encajando algún día.

Con el tiempo entendí que esa esperanza era mucho más importante que la propia novela.

Porque, en el fondo, nunca he leído un libro de forma aislada.

Cada historia acababa enlazando con otra. Las películas que había visto, los documentales sobre la Segunda Guerra Mundial, las novelas que hablaban del nazismo, los relatos de supervivencia... Todo terminaba mezclándose dentro de mi cabeza hasta formar un único paisaje. No recordaba cada argumento, pero sí las emociones que despertaban.

Y eso mismo ocurría con mi propia vida.

No recordaba cada día.

Recordaba las heridas.

Durante aquellos años hubo una persona que ocupó un espacio mucho mayor en mi imaginación que en mi vida.

Nunca llegamos a conocernos de verdad.

Bastaron unas pocas conversaciones, algunas miradas y una cantidad desproporcionada de silencios para que mi cabeza construyera una

historia completa.

Hoy me resulta extraño pensar que alguien pueda convertirse en un recuerdo tan importante sin haber formado realmente parte de tu vida. Pero así funcionan a veces los sueños. No necesitan demasiada realidad para crecer.

Durante años imaginé conversaciones que nunca ocurrieron, viajes que nunca hicimos y un futuro que únicamente existía en mis cuadernos.

Con el tiempo comprendí que no estaba enamorado de ella.

Estaba enamorado de la vida que creía posible a su lado.

Y perder esa historia imaginaria terminó doliendo casi tanto como perder una historia real.

***

Lo peor del diagnóstico no fue escuchar la palabra esquizofrenia.

Fue empezar a preguntarme si esa palabra sería lo primero que los demás verían cuando pensaran en mí.

Durante mucho tiempo tuve la sensación de haber dejado de ser una persona para convertirme en un diagnóstico.

Entraba en una conversación preguntándome si los demás analizarían cada frase buscando señales de un nuevo brote.

Acabé haciendo lo mismo conmigo.

Me vigilaba constantemente.

Observaba mis pensamientos como un policía observa a un sospechoso.

Y vivir de esa manera resulta agotador.

Hoy sigo conviviendo con la enfermedad.

Sigo tomando medicación.

Todavía hay días en los que el miedo aparece sin avisar.

Pero también hay algo que antes no tenía.

Perspectiva.

He dejado de luchar por recuperar al hombre que fui antes del diagnóstico. Durante mucho tiempo pensé que esa era la única forma de volver a ser feliz. Ahora sé que estaba persiguiendo un fantasma.

Las personas no regresamos al lugar del que salimos.

Cambiamos.

Nos rompemos.

Aprendemos.

Olvidamos.

Y, si tenemos suerte, conseguimos construir una vida que no se parece a la que habíamos imaginado, pero que también merece ser vivida.

Si algo he aprendido después de todos estos años es que la salud mental no consiste en no caer nunca.

Consiste en reconocer el borde del precipicio antes de dar el siguiente paso.

Y aceptar, sin vergüenza, que a veces necesitamos que alguien nos ayude a alejarnos de él.

***

«Recuperarse no consiste en volver a ser quien eras, sino en aprender a vivir con la persona en la que te has convertido».

Capítulo XXI

Cómo surgió AlloneHeart

«No necesito escribir una historia; necesito propagar una idea».

***

A veces un nombre lo cambia todo.

Es difícil saber cuándo nació realmente AlloneHeart. Supongo que las ideas importantes nunca aparecen de golpe; van creciendo despacio, alimentadas por aquello que uno necesita.

En mi caso nació de una necesidad de cambio.

Durante aquella época trabajaba de diez de la mañana a siete o incluso a ocho de la tarde, de lunes a sábado, en un empleo que no me motivaba en absoluto. Mi vida se había convertido en una rutina sin perspectivas, una sucesión de días iguales en los que apenas encontraba espacio para ilusionarme con el futuro.

Sentía la necesidad de hacer algo que diera sentido a todo aquello.

Y pensé que quizá las palabras podían conseguirlo.

No pretendía escribir grandes textos ni demostrar que sabía escribir. Lo único que quería era provocar una pequeña sonrisa en alguien desconocido. Pensaba que una sola frase podía cambiar el día de una persona.

¿A quién no le gustaría encontrar en el buzón una nota escrita a mano que dijera algo como:

«La vida es mucho más valiosa de lo que imaginas».

O quizá:

«Aunque hoy te cueste levantarte, merece la pena seguir haciéndolo».

Siempre he pensado que las palabras adecuadas, pronunciadas en el momento oportuno, pueden cambiar una vida.

Por eso empecé a escribir pequeñas notas.

En cada una dibujaba un corazón y, dentro de él, escribía una palabra inventada:

AlloneHeart

Era mi manera de expresar una idea muy sencilla.

Que toda la humanidad forma parte de un único corazón.

Que lo que hacemos a los demás también nos lo hacemos a nosotros mismos.

Que cuidar de los otros es, en el fondo, cuidarnos también a nosotros.

Aquel símbolo me hacía sentir orgulloso.

Durante varios días escondí algunas de aquellas notas dentro de pequeñas botellas y cajitas de plástico que dejaba discretamente por el camino mientras iba al trabajo.

Siempre procuraba que nadie me viera.

Y, visto desde fuera, supongo que mi comportamiento resultaba bastante extraño.

Con el paso de los días empecé a darme cuenta de que la idea tenía un problema evidente.

No estaba dejando mensajes.

Estaba dejando basura.

Las botellas ni siquiera eran transparentes. Lo más probable era que cualquiera las viera y siguiera caminando sin detenerse a comprobar que

dentro había unas palabras escritas para él.

Aquello me hizo replantearme todo el proyecto.

Pensé que quizá sería mejor esconder las notas dentro de los libros de las bibliotecas.

Allí sí podrían aparecer de forma inesperada.

Sin embargo, enseguida apareció otro miedo.

¿Qué derecho tenía yo a irrumpir en la vida de personas desconocidas?

¿Y si alguien pensaba que aquello era la ocurrencia de una persona desequilibrada?

Después de mi enfermedad esa pregunta aparecía continuamente.

Había dejado de confiar incluso en mis propias ideas.

Me preguntaba qué pensaría mi psiquiatra si descubría que iba dejando mensajes anónimos por la ciudad.

Y poco a poco fui abandonando el proyecto.

Abrí una página de Facebook con el nombre de AlloneHeart y seguí escribiendo allí aquellas pequeñas reflexiones.

Esperé.

Nadie llegaba.

Nadie comentaba.

Nadie parecía interesarse.

Finalmente cerré también aquella página.

Durante mucho tiempo me ocurrió algo parecido con casi todo lo que escribía.

Pensaba que, si algún día la gente descubría que detrás de aquellas palabras había una persona con un trastorno mental, dejarían

automáticamente de concederles valor.

Como si las ideas dependieran de quién las escribe y no de lo que son capaces de provocar en quien las lee.

Y así terminó AlloneHeart.

O eso creía entonces.

Porque, en realidad, nunca ha desaparecido.

Todavía hoy sigo pensando que aquella idea tenía algo hermoso.

Imagino a personas escribiendo pequeñas notas a mano para otras personas.

Mensajes que no se tiran.

Mensajes que terminan guardados durante años dentro de una caja, junto a fotografías antiguas, cartas de amor, felicitaciones de cumpleaños o recuerdos de infancia.

Objetos sin valor económico.

Pero con un valor emocional incalculable.

Porque la caligrafía también conserva algo de quien la escribió.

No transmite lo mismo una frase impresa por un ordenador que unas palabras escritas por una persona que dedicó unos minutos de su vida únicamente a decirte:

«Espero que seas feliz».

Con el tiempo seguí imaginando nuevas posibilidades.

Pensé en repartir aquellas notas por los buzones.

En esconderlas dentro de libros.

En distribuir este mismo libro en tarjetas, memorias USB o archivos digitales.

Nunca con la intención de ganar dinero.

Ni de hacerme famoso.

Solo quería compartir una idea.

La idea de que todos pertenecemos a una misma comunidad humana.

De que ayudarnos unos a otros quizá sea la mejor terapia que existe.

Siempre he creído que el mayor problema de nuestra sociedad es que hemos terminado midiendo el valor de las personas por aquello que poseen, por el dinero que generan o por aquello que producen.

Pero una vida nunca debería medirse así.

El verdadero valor de una persona no puede medirse, por tanto una persona no puede comprarse ni venderse.

Ese valor está en su capacidad para cuidar, proteger, comprender y mejorar la vida de quienes la rodean.

Quizá sea una utopía.

Tal vez nunca consigamos erradicar el hambre, las guerras o las enormes desigualdades que existen entre nosotros.

Pero sigo creyendo que cada pequeño gesto importa.

Que una palabra puede cambiar un día.

Que un día puede cambiar una vida.

Y que una vida puede terminar cambiando muchas otras.

Hoy me doy cuenta de algo que entonces era incapaz de ver.

AlloneHeart nunca fue un proyecto para cambiar a los demás.

Era un intento desesperado de cambiarme a mí mismo.

Quizá por eso terminó fracasando.

Porque yo todavía necesitaba encontrar esperanza antes de intentar repartirla.

Y, pensándolo bien, este libro no deja de ser la continuación de aquel proyecto.

La diferencia es que ya no escondo los mensajes dentro de botellas.

Ahora soy yo quien aparece junto a ellos. Aunque sea bajo un pseudónimo.

***

«Quise cambiar el mundo con unas pocas palabras y acabé descubriendo que quien más necesitaba leerlas era yo».

Capítulo XXII

El brote

«Si te conviertes en roca, quizá el tiempo apenas pueda desgastarte, pero corres el riesgo de que otros te utilicen para herir, o de que te arrojen tan lejos que nadie llegue a descubrir el valor que siempre hubo en ti».

***

29 de julio de 2018

Durante mucho tiempo creí que aquello había sido un despertar espiritual.

Pensaba que estaba madurando, que por fin había encontrado la seguridad que siempre me había faltado. La timidez desaparecía, hablaba con cualquiera sin miedo y escribía durante horas con la sensación de que mis palabras tenían un significado especial.

No me sentía enfermo.

Me sentía elegido.

Ignoraba que existiera algo llamado brote psicótico. Nunca había oído ese término y, aunque alguien me lo hubiera explicado entonces, probablemente no lo habría creído. Para mí todo tenía una lógica perfecta. Las piezas encajaban unas con otras y cada coincidencia reforzaba la certeza de que estaba viviendo algo extraordinario.

Mirando atrás comprendo que llevaba meses alimentando aquella forma de pensar. Cada reflexión, cada cuaderno lleno de anotaciones y cada noche en vela reforzaban la idea de que estaba destinado a hacer algo importante.

Mi mente confundía intensidad con lucidez.

Y cuanto más convencido estaba de ello, menos capaz era de darme cuenta de que estaba perdiendo el contacto con la realidad.

Al mismo tiempo seguía intentando construir un futuro. Trabajaba, salía de fiesta los fines de semana, bebía más de la cuenta y soñaba con ganar suficiente dinero para independizarme. Pensaba que el juego podía ser el camino más rápido para conseguirlo. Hoy sé que era otra fantasía, pero entonces me parecía una estrategia perfectamente razonable.

También seguía convencido de que estaba enamorado de una chica a la que apenas conocía. Había levantado, a su alrededor, un mundo de ilusiones que solo existía en mi mente. Mientras aguardaba un futuro imaginario, el presente se me iba escapando entre las manos.

Paradójicamente, fue entonces cuando apareció María.

María apareció en mi vida cuando yo todavía no sabía que mi mente estaba empezando a cambiar.

La conocí en una fiesta de Radical, que era una discoteca situada en Torrijos (Toledo). Recuerdo que aquella noche me armé de valor para pedirle el teléfono y el correo electrónico. Contra todo pronóstico, me los dio. Poco después le propuse acompañarme a otra fiesta de Radical, esta vez en Gandía, o al menos eso es lo que mi memoria recuerda hoy.

Aceptó.

Cuando llegué apenas la reconocí. Llevaba gafas, iba maquillada y durante unos minutos dudé incluso de que fuera la misma chica. Me costó acercarme a ella. Sin embargo, conforme avanzó la noche, el alcohol, el cansancio acumulado y las horas sin dormir fueron cambiando mi manera de pensar. Sin saberlo, estaba entrando en uno de aquellos pequeños episodios que precedieron a mi primer brote psicótico.

Entonces todo parecía más intenso. Me sentía más seguro, hablaba con una facilidad que no era habitual en mí y cualquier emoción adquiría una importancia desproporcionada.

María y yo empezamos a entendernos muy bien. Durante unas semanas vivimos una relación bonita y completamente real.

El problema era que mi corazón seguía ocupado por otra historia que solo

existía en mi imaginación.

Durante años había alimentado un amor platónico hacia otra persona. Había construido un futuro entero alrededor de ella sin que apenas hubiera existido una relación real. Sin darme cuenta, comparaba a María con una mujer imposible de igualar, porque aquella mujer no era una persona, sino una fantasía creada por mi propia mente.

Ninguna relación podía sobrevivir a una comparación tan injusta.

Poco después cometí uno de los mayores errores de mi juventud.

Le escribí una carta.

Lo extraño no fue escribirla, sino pedirle que no la leyera. Recuerdo perfectamente que le insistí en que, por favor, no la abriera. Hoy ni siquiera recuerdo con exactitud lo que decía. Solo sé que mi pensamiento ya no era del todo normal y que aquellas páginas reflejaban el estado mental en el que me encontraba.

María hizo lo que probablemente habría hecho cualquiera: abrió la carta.

En ella encontraba mis dudas, mis miedos y mi incapacidad para confiar plenamente en alguien que apenas acababa de conocer.

Aquello rompió la relación.

Yo reaccioné de la peor manera posible. Dejé de responder a sus llamadas y desaparecí de su vida sin darle la oportunidad de hablar.

Durante mucho tiempo pensé que ella había tenido la culpa por no respetar mi petición. Hoy ya no lo veo así.

Comprendo perfectamente que abriera aquella carta. Lo verdaderamente extraño fue que yo le pidiera que no lo hiciera.

Con los años he entendido que aquel episodio decía mucho más de mi estado mental que de nuestra relación. María simplemente apareció en un momento en el que yo todavía no estaba preparado para construir una historia con nadie.

A pesar de todo, no recuerdo nuestra relación con amargura. Al contrario.

La recuerdo con cariño y con gratitud, porque fue una de las pocas relaciones auténticas que tuve antes de que mi enfermedad cambiara por completo el rumbo de mi vida.

Y, quizá lo más importante, gracias a los errores que cometí entonces aprendí una lección que tardé muchos años en comprender: ninguna relación puede construirse sobre el miedo, las pruebas o las fantasías.

Mucho tiempo después conocí a la mujer con la que comparto hoy mi vida. Con ella aprendí que el amor no consiste en imaginar futuros perfectos, sino en construir juntos un presente imperfecto.

***

«Mi mente confundía la intensidad con la lucidez, y mientras perseguía una historia imaginaria dejé escapar la única que era real».

Capítulo XXIII

Zeldox: mi peor experiencia

«Si piensas que no hay suelo no lo veras, pero eso no impedirá que te caigas y acabes besándolo, cuando salgas de tu sueño y veas tus pies llenos de ampollas».

***

Ingreso y medicación.

Tras el brote llegó mi primer ingreso psiquiátrico. Entonces yo no sabía que estaba enfermo. Al contrario: estaba convencido de que nunca había visto el mundo con tanta claridad. Para mí no existía ninguna enfermedad capaz de hacer que una persona creyera con absoluta convicción aquello que yo había vivido. Pensaba que los demás estaban equivocados.

Poco después apareció el primer antipsicótico de mi vida.

Zeldox

Aquel nombre quedó grabado para siempre en mi memoria.

No recuerdo la dosis que me administraron ni cuánto tardó exactamente en hacer efecto. Lo que sí recuerdo es la sensación de que alguien había bajado de golpe el interruptor de mi mente. La energía desbordante que me había acompañado durante el brote desapareció casi de un día para otro. Mis pensamientos comenzaron a moverse con una lentitud desesperante y mi cuerpo dejó de responder como antes.

Fue la primera vez que empecé a sospechar que aquello que había vivido no era una experiencia espiritual ni un despertar extraordinario. Tal vez había sido, sencillamente, un brote psicótico.

Aceptarlo no fue fácil.

Durante meses había interpretado mi forma de pensar como una señal de que estaba cambiando para mejor. Escribir me hacía sentir especial. Cada cuaderno, cada reflexión y cada idea parecían formar parte de un propósito mayor. Mirándolo desde fuera resulta evidente que mi mente estaba construyendo un delirio, pero desde dentro todo parecía tener sentido.

Entonces llegó el medicamento.

Y con él llegaron también las piernas incapaces de permanecer quietas, la salivación constante, el embotamiento mental, la dificultad para hablar, el cansancio, las hemorragias nasales, la psoriasis descontrolada y aquella desagradable sensación de quedarme casi sin visión cada vez que me levantaba de la cama.

No sabía si todo aquello era consecuencia de la enfermedad o del tratamiento. Solo sabía que había dejado de reconocerme.

Muchos años después, movido por la curiosidad —o quizá por la necesidad de reconciliarme con aquella etapa de mi vida— vuelvo a escribir en Google una sola palabra: Zeldox.

Durante unos segundos incluso me sorprendo deseando que lo hubieran retirado del mercado. No porque piense que sea un mal medicamento para todo el mundo. Sé que ha ayudado y sigue ayudando a muchas personas. Simplemente, mi experiencia con él fue devastadora.

Aparece el prospecto.

Leo despacio.

«Zeldox pertenece al grupo de medicamentos denominados antipsicóticos...».

Continúo avanzando por el texto y encuentro una descripción que me resulta inquietantemente familiar: oír, ver o sentir cosas inexistentes, mantener creencias falsas con absoluta convicción, sospechas infundadas, aislamiento, disminución de la necesidad de dormir, hiperactividad...

Voy marcando mentalmente cada síntoma.

Es extraño descubrir que algunos de los momentos más importantes de tu vida caben en unas pocas líneas escritas con lenguaje médico.

Después llego al apartado de los efectos adversos.

La lista parece interminable.

Movimientos involuntarios. Inquietud. Somnolencia. Mareos al ponerse de pie. Rigidez muscular. Aumento de la salivación. Lentitud del pensamiento. Alteraciones del habla. Piernas inquietas...

De nuevo vuelvo a reconocerme.

Hay una frase del prospecto que me obliga a detenerme:

«A menudo puede resultar difícil distinguir los síntomas de la enfermedad de los efectos adversos del tratamiento».

Nunca había visto resumidos de una forma tan sencilla mis primeros años de enfermedad.

Porque esa fue, precisamente, mi mayor confusión.

Nunca supe dónde terminaba la enfermedad y dónde empezaba el medicamento.

Con el paso de los años he comprendido que los antipsicóticos son herramientas fundamentales para muchas personas. Gracias a ellos, innumerables pacientes recuperan la estabilidad y pueden volver a construir sus vidas. Mi intención no es cuestionar su utilidad, sino contar con honestidad cómo los viví yo.

Mi experiencia fue devastadora.

No porque el medicamento fuera malo, sino porque mi cuerpo y mi mente lo vivieron así.

Con el tiempo el tratamiento fue sustituido por otros fármacos y muchos de aquellos efectos desaparecieron. También aprendí algo que entonces ignoraba: los efectos secundarios no deben soportarse en silencio. Hablar con el psiquiatra, explicar lo que uno siente y buscar el tratamiento más adecuado también forma parte de la recuperación.

Hoy ya no guardo rencor hacia el Zeldox.

Solo respeto.

Representa el comienzo de la etapa más dura de mi vida, pero también el primer paso de un camino que, con los años, me permitiría volver a encontrarme conmigo mismo.

***

«Lo que sí recuerdo es la sensación de que algo bajó de golpe el interruptor de mi mente».

Capítulo XXIV

El amor idealizado

«Creer que alguien te ama puede hacerte muy feliz; aceptar que solo era una ilusión puede romperte por dentro».

***

Imagina que te ama

Mi amor platónico tenía nombre. Tenía rostro. Y, al menos para el muchacho que yo era entonces, tenía los ojos más bonitos que había visto nunca.

Hoy me cuesta explicar cómo comenzó aquella historia porque, en realidad, nunca llegó a empezar.

Yo tenía unos diez años cuando mi familia cambió de ciudad. Ella debía de tener cinco o así. Mientras yo iba a la escuela de primaria, ella todavía estaba en el parvulario. Éramos dos niños que apenas sabían qué significaba la palabra amor y, sin embargo, un simple cruce de miradas fue suficiente para que mi imaginación empezara a escribir una historia que me acompañaría durante muchos años.

No ocurrió nada extraordinario.

No hubo conversaciones largas. No hubo promesas. Ni siquiera amistad.

Solo miradas.

Al menos eso era lo que yo creía.

Durante mucho tiempo pensé que ella también me buscaba con los ojos. Cada vez que nuestras miradas coincidían sentía una felicidad difícil de

explicar. Era una emoción ingenua, infantil, pero también muy intensa. Yo interpretaba aquellos gestos como señales de que entre nosotros existía algo especial.

Con los años he comprendido que probablemente solo era un niño intentando dar significado a aquello que sentía.

Cuando salió del parvulario empezamos a compartir el mismo patio, aunque en zonas diferentes. Algunas veces encontraba cualquier excusa para acercarme. Nunca me atrevía a hablar demasiado. Éramos de edades distintas y pertenecíamos a mundos diferentes.

Sin embargo, recuerdo un pequeño gesto que para mí tuvo una importancia enorme.

En el cumpleaños de un compañero nos regalaron una bolsa de golosinas. Dentro había unos labios de gominola y un corazón. Sin pensarlo demasiado me acerqué a ella y le ofrecí una de aquellas chucherías intentando aparentar que me sobraba.

Probablemente para ella no significó nada.

Para mí fue casi una declaración de amor.

A partir de ese momento empecé a convenceme de que también sentía algo por mí. Cada mirada alimentaba aquella idea. Cada vez que la veía sonreír imaginaba que una parte de esa sonrisa me pertenecía.

Hoy sé que era mi imaginación quien completaba todos los huecos.

Después llegó la adolescencia.

Comencé a interesarme por otras cosas: los videojuegos, el fútbol sala, los amigos... Durante un tiempo dejé de pensar tanto en ella. Sin embargo, cada vez que coincidíamos en las pistas deportivas o por el barrio volvía a sentir aquella extraña emoción.

Yo jugaba al fútbol sala.

Ella aparecía algunas veces con sus amigas.

Y bastaba con verla para que creyera jugar mejor.

Nunca hablábamos.

Nunca ocurría nada.

Pero yo seguía construyendo una historia entera a partir de unos pocos segundos.

Más tarde cambié de colegio para empezar la ESO. Perdí el contacto cotidiano con ella y también con muchos de mis amigos. Aquello me obligó a empezar casi desde cero en otro instituto.

Fue una etapa complicada.

Las notas dejaron de ser buenas.

Llegó el alcohol.

Llegaron las primeras verbenas.

Y un día, después de bastante tiempo sin verla, volvimos a encontrarnos.

Había bebido demasiado.

Por primera vez reuní el valor suficiente para hablar con ella.

La conversación fue breve. Probablemente intrascendente.

Pero para mí fue suficiente para volver a alimentar una historia que llevaba años creciendo en silencio.

Recuerdo incluso un detalle que hoy me hace sonreír.

Nunca he fumado.

Sin embargo, aquella noche encendí un cigarrillo y se lo pasé para que fumara ella.

Creo que ha sido la única vez que mi saliva llegó a rozar sus labios.

Puede parecer una tontería, pero durante mucho tiempo aquel pequeño gesto ocupó un lugar inmenso dentro de mi memoria.

Así funcionaba mi cabeza.

Convertía momentos insignificantes en recuerdos gigantescos.

Los años siguieron pasando.

Las fiestas del pueblo.

Las peñas.

Las fotografías.

Algún intento torpe de pedirle el teléfono cuando iba demasiado borracho.

Otra ocasión en la que quise hablar con ella y las palabras volvieron a quedarse dentro.

Nunca llegué a decirle lo que sentía.

Nunca hubo un rechazo claro.

Nunca hubo una oportunidad real.

Simplemente fui comprendiendo, poco a poco, que aquella historia existía casi exclusivamente dentro de mí.

Lloré su pérdida.

Escribí decenas de páginas sobre ella.

Creí haber perdido al amor de mi vida.

Hoy sé que no era verdad.

No había perdido a una mujer.

Había perdido el futuro que mi imaginación había construido durante años.

Después de la muerte de David volví a verla una última vez, durante su entierro.

Aquella imagen quedó grabada en mi memoria.

Después desapareció de mi vida.

Con los años encontré su nombre completo gracias a Facebook. Durante unos minutos sentí la tentación de escribirle. No lo hice.

Comprendí que no tenía derecho a irrumpir en la vida de una persona únicamente porque yo hubiera construido una historia alrededor de ella.

Nunca supo todo lo que significó para mí.

Y quizá sea mejor así.

Porque, visto desde la distancia, entiendo que ella nunca fue realmente el amor de mi vida.

Fue el primer personaje protagonista de una historia que escribí completamente solo.

Y esa diferencia tardé muchos años en comprenderla.

***

«Mi imaginación escribió una historia que la realidad nunca llegó a empezar».

Capítulo XXV

Las pérdidas que prepararon el brote

«Toda pérdida exige una aceptación, y cuando las pérdidas se acumulan, también lo hace el peso que debemos soportar».

***

Aquellas pérdidas que aún recuerdo

No fueron una ni dos las pérdidas que terminaron desestabilizándome. Fueron muchas, concentradas en muy poco tiempo. Han pasado más de veinte años y ya no soy capaz de reconstruir con exactitud el orden en que sucedieron. Mi memoria conserva los acontecimientos, pero ha borrado parte de la cronología. Quizá tampoco importe demasiado, porque el dolor no entiende de calendarios.

Había perdido a María. Había perdido a mi abuelo Mariano, el único abuelo que llegué a conocer. Había perdido a mi amigo David en los atentados del 11 de marzo. También había visto desmoronarse la historia que durante años había construido alrededor de mi amor platónico. Y, por si todo aquello fuera poco, había perdido una importante cantidad de dinero para la economía que tenía entonces, fruto de una apuesta que nunca debí hacer.

Cada una de esas pérdidas, por separado, habría sido difícil de afrontar. Todas juntas formaron una mezcla explosiva que fue erosionando poco a poco mi equilibrio emocional.

A todo ello se sumó otra pérdida menos visible, pero igual de importante para mí: me había alejado de la religión. Durante años había encontrado en la fe una forma de interpretar el mundo y de soportar las dificultades. Cuando esa fe desapareció, también desapareció una parte de las respuestas que me habían acompañado hasta entonces.

Además, llevaba varios meses sin beber. Había dejado el alcohol, pero eso no significaba que hubiera desaparecido el deseo de refugiarme en él. En los momentos más difíciles aparecía la tentación de volver a beber, no tanto por placer como por la necesidad de apagar durante unas horas el ruido constante que había dentro de mi cabeza.

Todo empezó a mezclarse.

Dormía mal. Me costaba conciliar el sueño y, cuando lo conseguía, tenía sueños extraños que parecían prolongarse durante el día. Me costaba concentrarme. Vivía absorto en mis propios pensamientos y cada vez prestaba menos atención a lo que ocurría a mi alrededor.

Pasaba horas escribiendo.

Llenaba folios enteros que nunca enseñaba a nadie. Escribía para intentar comprender lo que estaba viviendo. Hablaba de un amor que creía haber perdido y de otro que nunca llegó a existir fuera de mi imaginación, porque solo había cobrado vida en mi cabeza.

Escribía sobre David y sobre la muerte. Sobre mi abuelo y todos los momentos que ya nunca podríamos compartir. Sobre el paso del tiempo, sobre Dios, sobre el sentido de la vida y sobre las preguntas para las que no encontraba respuesta.

Mirándolo hoy con la distancia que dan los años, creo que no estaba buscando únicamente explicaciones. Estaba intentando sostenerme. Cada página era un intento desesperado de poner orden en una mente que empezaba a desordenarse.

No sé si todas aquellas circunstancias fueron la causa de mi primer brote psicótico. Probablemente nunca pueda saberlo con certeza. Lo que sí sé es que fueron debilitando poco a poco los cimientos sobre los que había construido mi vida.

Mientras intentaba comprender todo lo que había perdido, hubo algo mucho más importante que no supe ver.

También me estaba perdiendo a mí mismo.

***

«Cada página era un intento desesperado de poner orden en una mente que empezaba a desordenarse».

Capítulo XXVI

De la pesadilla a la realidad, diario de 2020

«Los virus dañan el cuerpo; el miedo, si no se controla, también puede dañar la mente».

***

Mis primeras vivencias cuando el COVID estaba comenzando.

Apocalíptico. COVID-19

Ojalá este documento se quede en mi ordenador para siempre y que solo sea algo que escribo por la sensación de que la vida es una cosa efímera y que puede perderse en cualquier momento por circunstancias imprevisibles. Ahora me siento especialmente preocupado por la sensación de que se puede producir una pandemia mundial con el coronavirus y que las pérdidas pueden ser importantes a nivel mundial.

Lo que empieza como un pequeño virus puede suponer una gran amenaza para la vida de todos, y me temo que, aunque parezca que hay medios para frenar este tipo de pandemias, no creo especialmente que este sea un virus más, porque su mortalidad y su tipo de contagio parecen especialmente virulentos. Es una gripe conocida con el nombre de coronavirus que ya ha causado más de setecientos muertos y parece que no va a remitir con facilidad. Ojalá los expertos encuentren algún tipo de vacuna antes de que se extienda aún más a nivel mundial y cause más estragos de los que puede causar la gripe común.

Cualquier epidemia empieza de este modo: unos pocos empiezan a enfermar y contagian a otros muchos. Ya son más de treinta y cinco mil los infectados. No sé cómo vamos a parar esta pandemia. Aunque dicen que la mortalidad no es tan elevada como la de otros virus, puede que la realidad sea otra y que no nos digan los datos reales.

La producción de mascarillas se ha disparado. De momento la gente aquí, en España, no las utiliza, pero es posible que en menos de un mes todo el mundo vaya por la calle ataviado con ellas y que se produzca un elevado número de víctimas por no contar con las protecciones adecuadas.

Las imágenes llegan a cuentagotas desde China y no parecen demasiado alentadoras. Ya empiezan a surgir nuevos casos en el resto del mundo y la facilidad de su contagio hace suponer que aparecerán muchos más. Todo ello me hace pensar que puede producirse una pandemia global si no se encuentra una vacuna que, a lo mejor, suponga la diferencia entre la vida y la muerte.

Yo soy muy alarmista, pero espero equivocarme y que todo se solucione lo antes posible. Sin embargo, las noticias no son nada halagüeñas. Aunque dicen que contamos con los mejores y que hay gente que se está recuperando, no acabo de creérmelo del todo. Esta podría ser la gran pandemia del siglo XXI y podría vivirse de manera televisada, lo que empieza a generar un gran revuelo entre la gente.

No quieren que cunda el pánico, pero puede que ya sea tarde. A mí ya me está entrando una especie de canguelo que no tenía con el virus del ébola en África. Quizás tengamos que prepararnos para lo peor y aceptar que tendremos numerosas bajas dentro de un tiempo si los científicos no ponen remedio. Aunque realmente no sé si les interesa o prefieren que haya una criba mundial. Es posible pensar que ellos mismos hayan desencadenado esta pandemia. Quién sabe cuáles serán sus intereses ocultos ante este tipo de acontecimientos.

Espero que este documento solo sea producto de mis miedos más profundos, pero es posible que los supermercados se desabastezcan, que la gente deje de acudir a sus trabajos y que no tengamos alimentos ni agua. Puede producirse una reacción en cadena de pánico que haga que el mundo tiemble como nunca. Ya se empiezan a ver imágenes de que el mundo se está preparando para afrontar esta gran crisis de la humanidad.

Espero equivocarme, pero puede ser que no, y tengo que prepararme para lo peor. Quizás todos tengamos que prepararnos para ello, porque el pánico nos vuelve a todos inhumanos. Cuando vemos el peligro que supone algo para nuestras vidas nos volvemos inseguros.

¿Quién sabe lo que ocurrirá de aquí a unos meses? Pero las cosas no

pintan bien.

Día 27 de febrero 2020

La cosa no pinta bien, aunque haya llamadas a la calma y digan que el virus no es más mortífero que la gripe normal, pero vete a saber cuando han cerrado ciudades enteras y veías imágenes en televisión de cómo sacan a la gente de sus casas, no sé si por su protección o por la del resto. Ya van 80.000 personas infectadas, o más, diagnosticadas y cerca de 2.600 muertos. Uno no sabe si creerse las noticias o pensar que se nos están ocultando datos.

Yo soy un hipocondríaco o tengo alucinaciones, pero ya empiezo a sentir o fijarme más en mi cuerpo, alertado por pequeños dolores en el pecho. Me digo: «Serán imaginaciones mías, efectos secundarios de alguna de las medicaciones que me tomo para la esquizofrenia o un proceso gripal». No lo sé. Nunca, que recuerde, he tenido una gripe fuerte, aunque yo soy de los que no acuden a los hospitales por pequeñas molestias. Total, ¿qué caso van a hacerme a mí?

Ya he pensado que da igual, que nada podemos hacer ante la que puede venirnos encima. Los casos se van disparando y, aunque las autoridades y los medios intentan restarle importancia para que no cunda demasiado el pánico antes de que quienes se estén preparando para salvarse hagan sus preparativos y sus estadísticas.

Esto solo es mi impresión. ¿Quién soy yo sino una persona demasiado hipocondríaca? Yo, por si acaso, ya preparo palabras de despedida por si alguien quiere leerlas. Como digo yo, somos solo números para algunas personas y, por tanto, se puede prescindir de nosotros como daños colaterales inevitables.

Si lo piensas bien, cuando dan la voz de alarma ya es que no se puede hacer nada. Solo aquellos que se han preparado antes son los que tienen alguna posibilidad. Si yo me hubiera podido construir un búnker ya lo habría hecho y estaría bien en él, protegido del entorno, pero no cuento con medios y, por tanto, soy una persona de la que se puede prescindir. Total, para aportar desesperanza y desconfianza en las autoridades que deben, teóricamente, velar por nuestra salud, ya sirve cualquiera.

Todo esto son suposiciones mías. No tengo medios para indagar en lo que

realmente pasa. Solo soy un observador con ideas catastrofistas, supongo que debidas a la televisión, aunque realmente muchos dicen que, en ocasiones, la realidad supera a la ficción. La verdad es que conocemos tan poco del mundo y nos creemos tan sabios e informados por ver las noticias que cuesta realmente darse cuenta de si algo es cierto o ficticio.

Aunque dicen que no siempre hay que ponerse en el peor de los casos y que aunque resulta que el virus se extienda como el aire, dicen que es solo una gripe más, que la gripe mata a más gente de lo que lo está haciendo el coronavirus. Yo, sin embargo, me pongo en el peor de los casos y pienso que esto es una pandemia encubierta y que todo aquel que da datos reales se tiene que enfrentar a las fake news de otros, lo que hace que se multipliquen las informaciones y uno no se crea nada. Hasta podría uno pensar que el coronavirus es un invento y que no pasa nada. Vete a China y cuéntales ese cuento chino cuando está muriendo gente y, al principio, informaban con datos que parecían ciertamente objetivos y, vista la repercusión y el pánico generalizado que estaban desatando, se han visto refrendados.

Tiene que ser desalentador empezar a ver a la gente toser y ver los hospitales llenos y no tener ganas de acudir porque, si no tienes el coronavirus, fijo que lo pillas; que no tengas que ir a trabajar porque no se trabaje y dejen de pagarte; que se te acaben los víveres y tengas la necesidad urgente de salir a buscar comida y esta sea más urgente que la posible muerte por coronavirus.

Soy un tremendista, pero me pongo en un caso que desconozco. Supongo también que nadie se esperaba las anteriores crisis sanitarias y, aunque teóricamente pensemos que estamos preparados para todo, realmente hasta que no te ves metido en vereda no sabes lo que realmente pasa.

A mí ya me da por bromear porque pienso que, total, de algo hay que morir. Todos morimos tarde o temprano y muchos no esperaban morir porque se encontraban bien y, por un accidente, una enfermedad repentina o cualquier cosa de las que uno ve por televisión, acaban con tu vida en un pis pas. Y no pasa nada, porque el mundo, para los demás, sigue. Por muy importante que sea la persona fallecida, el mundo no se detiene. Y si se detiene... ¿malo, no?

Bueno, por hoy ya he escrito suficiente, aunque es posible que no tenga muchos días para escribir, porque pensar así no me hace demasiado bien.

A lo mejor nos confinan en nuestras casas si tenemos la suerte de no estar contagiados cuando se produzca la venidera pandemia, de la que no se quiere hablar, pero que está en la mente de muchos expertos que guardan cautela por si, por arte de magia, por un cambio estacional o vete tú a saber, el susodicho virus se va como vino. Aunque no sea el mejor modo de plantarle cara.

Quizás pensemos que los chinos se han sobrepasado, pero yo pienso que no han llegado a tiempo y han fingido contener la enfermedad. Ahora el virus se extiende campante por todo el mundo sin ningún tipo de contención. Confiemos en que la alimentación de los asiáticos fuera defectuosa y que solo afecte a gente con enfermedades crónicas y a personas mayores; que no se contagie tan fácilmente aquí porque no tenemos mercados de animales vivos, etc. Y esperemos que nuestras autoridades nos mientan y nos digan que no hay muertos, que las muertes se deben a otras causas y que podamos convivir todos con este virus como si fuera uno más, para el que nuestro cuerpo fabricará anticuerpos, y dejemos de pensar y especular sobre lo que no podemos controlar.

Puede que sí haya una verdad, pero contarla tal y como es realmente puede suponer un problema mayor que el propio virus.

Pongámonos en el caso de que nos dijeran que nos queda algo menos de un mes de vida. ¿Cómo reaccionaríamos? Si cuando ves que se lo dicen a una persona no hay palabras que puedan consolarla. Y si esa persona a la que se lo dicen estuviera perfectamente de salud, ¿qué haría? Seguro que de todo, y más de la mitad de las cosas, fijo que no serían lícitas.

Pues si eso lo multiplicas por los millones de personas que somos en el mundo, entonces sí que todo se vendría a pique por completo. No haría falta esperar a ese mes; el mundo duraría, tal y como lo conocemos, un chasquido de dedos.

Así que, aunque eso fuera cierto, puede que sea mejor guardar la calma y tocar el violín mientras se hunde el Titanic. Como se suele decir, mejor no conocer la verdad que conocer una verdad tan cruda que puede matarte antes de que te imagines. Conservemos la calma hasta que no la suframos en nuestras propias carnes.

Día 28 de febrero de 2020

Los casos de coronavirus empiezan a aparecer en todas partes del mundo. Empieza a ser una cosa que parece que no se puede controlar. Seguro que empezarán a ocultar las muertes para que la gente no se preocupe. Contagiarse es prácticamente inevitable, por mucho que uno se lave las manos y se ponga mascarilla.

Lo más fácil será un confinamiento en las casas, lo cual parece inverosímil a nivel mundial. Y, conforme aumenten los casos, supongo que también aumentará la mortalidad, porque muchos no están acostumbrados a tomar fármacos o carecen de acceso a ellos.

Pero, sobre todo, hay que mantener la calma. Al menos eso dicen, ya que muchos, en teoría, consiguen recuperarse y, en principio, les dan el alta. Lo que no sé es si se vuelven inmunes o qué; eso todavía está por confirmar.

Yo intento mantener la calma. ¿Qué puedo hacer sino seguir con mi vida normal, esperando a ser el siguiente en infectarme, si es que no lo estoy ya? Lo mismo que hace todo el mundo: cuidarme lo más posible e intentar tener el menor contacto con la gente. Debería evitar el transporte público y las aglomeraciones. Cuando pienso que cualquier persona es potencialmente peligrosa para mi salud y que yo puedo serlo para la suya, me imagino esos mundos distópicos en los que la gente ni se da la mano, ni se saluda, ni se acerca lo más mínimo a otras personas por la facilidad de contagiarse.

Lo que nos faltaba ya. Se dice que tenemos que plantearnos la teleeducación y el teletrabajo. De momento estamos en nivel 1 por coronavirus, un nivel de contención, pero, a medida que pasen los días, seguro que irá a más. Dicen que la gente no acuda a las urgencias por esta causa para que no se colapsen y que comuniquen sus síntomas por vía telefónica.

Es posible que dejen de emitir noticias relacionadas con el coronavirus para que no entre el pánico, pues noticias como la de que han robado mascarillas en un hospital de Barcelona no son precisamente de las más alentadoras.

Intento vivir de manera normal, pero el miedo a lo desconocido nos hace a todos vulnerables. Quizás haya que prepararse para el fin; quizás no del mundo, pero sí para algunos, o incluso para mí. Empiezo a pensar que

esto del coronavirus puede ser como jugar a la ruleta rusa, quizás con menos balas, pero algo parecido. La gente, de momento, intenta guardar la compostura. Quién sabe si, cuando las noticias se vuelvan dramáticas, lo más conveniente será no decir nada.

Total, lo iremos viendo día a día.

Hoy no quiero dar cifras de víctimas, quizás porque yo no las sé y tampoco me fío de los datos que puedan darme. Es posible que sea un escéptico o simplemente sea mi manera de ver las cosas.

Me ha costado conciliar el sueño hoy, ya que tenía alguna preocupación en la cabeza que no me dejaba dormir. Bien, no pasa nada, eso me digo. Cuando no tienes en tus manos ninguna solución para un problema, lo mejor es apartarlo de tu cabeza, aunque siga creciendo y tengas que hacerte a la idea de que existe la posibilidad de que para mí, o para algunos, no haya un futuro.

Tengo ciertas dudas de seguir utilizando la máquina de CPAP que uso, porque considero que es un hervidero de gérmenes, por mucho que la lave. Quizás sea mejor sufrir apneas que insuflarme virus noche tras noche, y más este virus tan potencialmente mortal.

La verdad es que llevo resfriado más de dos semanas, o quizás algún mes. De momento no ha ido a más. Mis resfriados son crónicos y quizás, si me cruzo con el famoso coronavirus, tenga más papeletas que otros de no salir de esta. Yo, por si acaso, escribo.

No tengo mucho que contar sobre mi vida, solo que no estaba preparado para esto y que me ha venido de sopetón, supongo que como a casi todos.

¿Quién está preparado para redactar lo que puede ser el fin de su vida o la de sus familiares y amigos por una causa así?

Seguiré escribiendo mientras pueda e iré narrando mi particular versión sobre el coronavirus, que no sé si alguien leerá algún día.

Día 29 de febrero de 2020

Ya llevo tres días escribiendo consecutivos. Los casos de coronavirus en España son 45, que se sepa o quieran comunicar. De momento no nos dan ninguna cifra de muertos. Soy de los que piensan que a lo mejor se la

callan o empezarán a reconocer alguno cuando empiece a subir el número de contagiados.

Todos estamos expectantes a que salga la próxima bola del bingo donde nos digan que hay un caso de coronavirus en nuestra ciudad. De momento ha caído en Barcelona, Madrid, Valencia y algunos sitios más; vamos, donde siempre toca la lotería, como quien dice, ya que hay más personas.

Pronto subirán el nivel de alerta por coronavirus. No creo que pase más de una semana; apostaría a que será menos. Pero bueno, quizás hasta que no haya mil casos en España aguarden para que los más cautos vayan preparando sus víveres. Esperemos que no cierren los supermercados y que haya abastecimiento para todos.

Llevo cuatro horas levantado y tres me las he pasado jugando al mus. Quizás demasiadas, ya que me han pasado volando. Me toca hacer cualquier otra actividad desvinculada del ordenador, así que hoy no escribiré tanto.

Día 1 de marzo de 2020

Ya son 58 casos oficiales y uno de ellos en Girona, así que ya nos ha tocado la bolita. Seguro que hay más. Ahora mirarán a la gente con un catarro o estornudando como posibles portadores del coronavirus.

Hoy se juega el clásico Madrid-Barcelona y no es a puerta cerrada por la repercusión que supondría, pero seguro que alguien más se contagiará, ya que son muchos los espectadores que se reúnen y los portadores, hasta que no tienen algún problema serio, no se dan cuenta. Así que esto tiene pinta de extenderse globalmente.

En la prensa dicen que ya van más de 60 países con casos de COVID-19, así lo han llamado, o SARS II. Las farmacéuticas se frotan las manos; aquí hay negocio, un negocio suculento. Ya están probando remedios, dicen, y algunos con éxito. Vete a saber si no los tenían ya preparados.

En EE. UU. ya han declarado el primer muerto por esta causa, un hombre de 60 años.

Hoy me he levantado con algo de tos, quizás un poco más que ayer. En fin, déjame pensar que es solo un catarro, aunque también me duelen las

tripas; este dolor ya lo tenía ayer.

Ayer realicé un pequeño acto social: ir a comer unas tapas, cosa que no hago habitualmente. Pero dije: «Qué más da. Si no tengo coronavirus, lo voy a pillar fijo tarde o temprano». No he salido del país, así que, si lo tengo, alguien me lo ha traído a casita. Apenas salgo de casa debido a mi esquizofrenia y a los miedos sociales que esta me implica.

En fin, como siempre que salgo, también se dio el tema de las enfermedades mentales en mi mesa, cosa que me hace sentir algo incómodo. Pero bueno, al menos no lo saqué yo; por una vez no era mi tema de conversación predilecto.

Estuve entretenido comiendo, ya que las tripas me pedían que ingiriera comida. No sé si son las defensas que se quieren multiplicar o el virus —cualquiera que pueda tener— el que necesita alimento para replicarse. Vete a saber, no entiendo mucho de biología molecular.

Solo sé que cuando estoy intranquilo por mi salud me entra un hambre terrible y ayer era el día. Así que devoré cada tapa con alevosía. Además, como apenas participaba en las conversaciones, me crujía el estómago con una sensación de hambre que no era normal.

Hoy todavía me ruge. Me he tomado una manzanilla y seguramente me tome un paracetamol para aliviar el dolor.

Últimamente estoy un poco delicado de salud. Vete a saber por qué, pero no me apetece ir al médico. Ya voy regularmente con mis médicos de salud mental y el dolor físico lo combato con analgésicos. Espero que no vaya a más.

La verdad es que no se vive muy bien con dolor. Me temo que pronto me diagnosticarán artritis o cualquier cosa de esas que producen un dolor relativamente soportable en sus comienzos y al que te acostumbras si no fuerzas mucho la máquina.

Ya se me encalla un dedo. Supongo que es de forzarlo mucho con el móvil y de que tengo algún pequeño síntoma de dolor cuando lo muevo. Cosas de la edad combinadas con la medicación psiquiátrica. Ya rondo los 40; me faltan unos meses para alcanzar la cuarentena. A ver si llego primero. No me fío mucho de cómo va el tema del coronavirus y de sus futuribles

consecuencias.

Son las nueve de la mañana. Llevo ya casi hora y media despierto, y eso que me acosté a la una y media. Supongo que estoy un poco atacado por el coronavirus y no veo el momento de comentar mis temores o plasmarlos en la pantalla del ordenador. Lo cual no me calma mucho, pero me desahoga.

En Italia ya van 29 muertos, rondan el millar de infectados y en Irán van otros tantos muertos. No sé la cifra concreta; tampoco creo que sea muy verosímil. Fijo que hay más de los que dicen.

Pero que no cunda el pánico. Si no llegas a los sesenta tienes muchas posibilidades de sobrevivir. Total, apenas fuera de China solo rondan el 0,7 % de muertos. Espérate a que se den más casos, hagan nuevos recuentos a final de año y no carguen los muertos a la gripe común para que no salten las alarmas antes de que el mundo esté preparado para una noticia más impactante.

Empezamos bien el año. 2020 será recordado ya por el inicio del coronavirus COVID-19. Sus consecuencias están por ver, pero los mercados bursátiles empiezan a desplomarse y las cuentas económicas comienzan a no encajar. Toda previsión bursátil está en el aire. Las únicas que harán el agosto serán las compañías farmacéuticas, que no deberían ser organismos privados porque, vete a saber, si ellos mismos no han provocado este embolado. Y algún otro en el pasado.

Bueno, para empezar la mañana no está mal. Voy a dejarlo antes de escuchar las previsiones de hoy, aunque, al ser domingo, estarán todos más pendientes del Clásico y nos olvidaremos del coronavirus por unas horas.

Por cierto, el equipo de Wuhan estará en el Clásico. No sé si es para ahuyentar al público o para intentar dar un mensaje de que aquí no pasa nada. Dicen que llevan aquí desde que saltó la alarma del COVID-19.

No importa, porque desde que saltó hasta que han reconocido que estaba aquí han pasado bastantes días. Al menos eso es lo que llego a entender. Se dice que el coronavirus estaría instalado desde el 14 de febrero o antes, ya que una mujer ecuatoriana estaba aquí, en España, y cuando se trasladó a Ecuador ya lo tenía. Vete a saber a cuánta gente habrá

contagiado en ambos países antes de darse cuenta. Y así con cada caso. No interesa contar cuál es el paciente cero de todo esto.

Bueno, pongo fin al comunicado de la mañana. No sé si habrá más a lo largo del día. Así que, por mi parte, esto es todo.

Día 2 de marzo de 2020

El partido del Clásico se saldó con victoria del Madrid, pero eso es lo de menos. Me preocupan más los más de 3.000 fallecidos por coronavirus en China y los más de 115 casos detectados en España. Digo detectados porque sé que hay más que no lo saben y pululan por ahí contagiando el virus.

Hoy me siento mejor del estómago. Tengo algo de tos y secreción nasal. Será un resfriado o vete a saber. Yo siempre estoy así, aunque llevo una semanita un poco tocado del estómago y también sentía como que me faltara un poco de aire en el pecho. Quizás no sea nada o sea la sensación de pensar que no nos cuentan ni la mitad de las cosas.

Pero tampoco tengo ganas de ir al médico. Salgo poco de casa y lo que menos me apetece es ir por la calle y ver a la gente resfriada. Bastante tengo yo con mis gérmenes como para adquirir nuevos.

Es una impresión mía, pero cuando veo a la gente estornudar lo primero que se me pasa por la cabeza es que quizás no sea una gripe común, que, aunque dicen que de momento es más letal que el coronavirus, nunca me lo había planteado.

Este año me iba a vacunar, pero no lo hice porque ya estaba acatarrado antes de la vacuna y no me la pusieron por ese motivo. La verdad es que a mí los constipados me duran todo el año.

Hay mucho que comentar, pero para desconectar de esto del coronavirus juego al mus. Hacía más de un año que no lo hacía y he vuelto a ver que es una manera perfecta de desconectarse del mundo.

Por cierto, es día 2 de marzo. Dicen que hay más de 80.000 casos de COVID-19, y los que no nos dicen para que no cunda el pánico. Pero las bolsas se hunden y amenaza una tremenda recesión económica, no vista en años, desde la crisis del boom inmobiliario de 2011.

Día 5 de marzo de 2020

Ayer celebramos el cumpleaños de mi pareja y me olvidé un poco de seguir con mi escrito.

Dicen los medios que no es para tanto eso del coronavirus, pero los muertos siguen aumentando. Quieren quitarle hierro al asunto, pero la verdad es que, suspendiendo actos multitudinarios para evitar que se propague y viendo que cada día hay más contagiados y el revuelo que traen los medios de comunicación, uno no sabe en qué confiar.

Pero bueno, ya van más de 200 casos en España con los dos primeros muertos confirmados. Seguro que no serán los últimos. En Italia ayer ya hablaban de 73 personas fallecidas. Lleva al menos una semana más instalado allí y las cifras parece que van a ir a más.

China ya no lo miro y EE. UU. no quiere dar datos.

Yo, a lo mío. Sigo jugando al mus para no pensar demasiado en estos temas y estar todo lo más relajado que puedo, ya que, vistos mis hábitos, seguro que pillo el coronavirus. No estoy acostumbrado a lavarme las manos tan asiduamente, cojo el autobús público muy a menudo y me pican bastante los ojos, por lo que me los froto. Así que creo que tengo bastantes papeletas.

Y lo malo es que también tengo la sensación de que, con mis problemas respiratorios, si pillo el coronavirus, si es que no lo tengo ya, mis dificultades para respirar por la nariz pueden verse todavía más afectadas.

Usar la máquina de CPAP no ayuda nada porque, si tienes un virus en la máquina, lo inhalas cada día, y yo tampoco soy muy asiduo a limpiarla todas las noches.

Miraré las noticias por la noche para no tener más datos sobre el avance del coronavirus en la cabeza durante el día de hoy, ya que soy bastante aprensivo y no me fío ni un pelo de que no sea tan maligno como cualquier otra enfermedad. Si es letal, como dicen, para mí ya es suficientemente maligna, aunque aseguren que su letalidad no es tan alta como la de la gripe. Pero, vistos los números, al menos sí que resulta preocupante.

Día 13 de marzo de 2020

Italia llevaba una semana cerrada a cal y canto para intentar combatir la epidemia. Yo no sé los datos reales, pero los últimos que escuché eran 637 muertos. Creo que ya habrá alguno más.

En cuanto a España, decían que había 36, pero de eso ya hace un par de días. Voy a consultar La Vanguardia para alarmarme un poco más.

España está esperando un mensaje de confinamiento inminente. Solo esperamos que el presidente de la nación tome medidas restrictivas, como en Italia y China, porque, si no, los datos de infectados y muertos van a dispararse todavía más.

En cuanto a los comercios chinos, están cerrados, al menos los de alimentación. Ayer solo salí para pasear al perro y creo que voy a estar un par de semanas, o más, saliendo lo mínimo posible.

Las mascarillas se empiezan a ver por la calle. Ya no son un goteo; empieza a aumentar su número. Los grandes centros comerciales de alimentación han sido vaciados por la gente, previendo un obligado confinamiento en sus casas.

Por lo que acabo de leer, ya hay 84 muertos y más de 4.000 casos en España. Muchos países, creo que unos 62, han cerrado sus fronteras para personas de nacionalidad española o procedentes de España como medida de precaución.

Los reyes ya se han hecho el test de detección del coronavirus porque han estado en contacto con políticos que ya lo tienen. El Parlamento está cerrado porque ya se han detectado varios casos. Dicen que harán pruebas a todos los parlamentarios.

Hay 70.000 personas confinadas en Igualada porque se ve que allí hay un foco importante de coronavirus.

Madrid se plantea ya el cierre de la capital. Allí hay 40 muertos y más de 2.000 infectados.

Las calles y los monumentos de Italia están vacíos. No se ve ni un alma en la Fontana de Trevi, el Coliseo de Roma o la plaza de San Marcos de Venecia.

Portugal ha declarado el estado de alerta y Bélgica también está tomando

medidas de cierre, como Italia.

Aquí, por España, al menos en Girona, ayer en los bares, que aún están abiertos, había bastante gente y todavía se veía caminar a muchas personas, a pesar de que se dice que no es tan preocupante. Pero ya se empieza a ver que la situación es alarmante.

Los hospitales dicen que no se acuda si no son emergencias y que se llame por teléfono al 061 en caso de tener síntomas de coronavirus, aunque también dicen que es bastante difícil que te cojan el teléfono, y eso que aún no hay más de 4.000 casos detectados.

Las próximas semanas habrá un repunte de infectados. Se dice que esta crisis puede durar de dos a cuatro meses. Me temo que serán más cuatro que dos, pero vete a saber.

En China dicen que han frenado los casos, pero del dicho al hecho, vete a saber. Están mandando material médico a España e Italia desde China.

Marruecos nos ha cerrado la frontera.

Día 14 de marzo de 2020

Se ha declarado el estado de alarma por coronavirus en España durante los próximos quince días. Estamos a la expectativa de la rueda de prensa del presidente.

Los supermercados están saturados de gente que llena los carros a reventar. Dicen que no habrá falta de suministros básicos, pero cualquiera se lo cree, ya no hay papel higiénico, ¿eso es básico? Se usa cada día, las compras que se están haciendo son desmesuradas. Yo no compré tanto como debería y me temo que tendré que salir y exponerme al virus, o exponer a los demás si es que lo tengo, ya que síntomas de resfriado al menos sí que tengo. Quizás no tenga fiebre, pero de aquí a un par de días quién sabe.

Han cerrado todos los bares, cines, discotecas, museos, parques y demás, aunque se ven imágenes de gente aglomerada en los supermercados que no respeta las distancias mínimas de seguridad para evitar que se propague el virus.

Muchos piensan que no va con ellos, que son invulnerables porque no

pertenecen a un grupo de riesgo. Quizás el Gobierno no nos ha informado del todo bien y ha tomado medidas tardías para afrontar esta epidemia, y la gente no se hace a la idea de la repercusión de sus actos, pues todos somos potenciales transmisores de esta pandemia y los grupos que corren más peligro de perecer por su edad o por patologías previas están en verdadero riesgo.

Solo un dato: de los 15.000 infectados diagnosticados en Italia ya se han producido 1.000 muertes. ¿Qué porcentaje es ese? Hagan cálculos. Y empezaron, como quien dice, hace apenas dos semanas.

Se prevé que en España haya 10.000 contagiados solo esta semana y ahora mismo estamos con unos 5.100 casos diagnosticados y 136 muertos, o algo así.

En Cataluña han declarado el estado de confinamiento para que todo el mundo se quede en casa y haga, como mucho, los desplazamientos indispensables, pero están esperando que el Gobierno central tome medidas para cerrar toda entrada y salida de Cataluña.

Estamos ante una situación excepcional e inédita hasta la fecha. Todos estamos hipertensos y con la mosca detrás de la oreja. Muchos pensaban que China estaba lejos y que el virus no iba con ellos. Pues bien, ya lo tenemos disperso por todo el mundo y la tasa de mortalidad empieza a elevarse. Los medios para atender a los enfermos empezarán a colapsar; ya lo están diciendo y por eso comienzan a tomar medidas de urgencia. Tarde, como siempre, pero más vale ahora que nunca.

En Inglaterra piensan que la propagación será incontenible y no toman medidas como el cierre de colegios, institutos o universidades. Quizás piensan que se puede asumir un cierto número de muertes y que los ciudadanos desarrollarán anticuerpos para futuros brotes, pues se cree que en otoño volverá a remontar el brote.

Lo que tenía que haber sido una pequeña nota sobre un virus ya se ha convertido en ocho páginas, y eso que no escribo todos los días ni cuento la mayoría de las cosas. Apenas recojo unas pocas acerca de lo que nos cuentan en las noticias y alguna impresión mía sobre los acontecimientos.

De hecho, 2020 será ya recordado como el año de una de las grandes epidemias históricas, y eso que, como pienso yo, todavía no ha causado

tantos estragos como llegará a causar. Me temo que la gripe común sirve de tapadera para las muertes reales que se van a producir durante estos próximos meses, o incluso años. Vete a saber lo que vamos a aguantar.

Porque yo me temo que, si no estoy contagiado ya, lo contraeré pronto. Es imposible que, con la facilidad con la que se transmite, se erradique fácilmente, ya que la gente aún no tiene conciencia del peligro, y eso que muchos de nosotros ya estamos temerosamente encerrados en casa y saliendo lo mínimo posible.

Por cierto, el mundo del deporte, y del fútbol en particular, que es el que sigo, se ha paralizado casi por completo a nivel europeo y los Juegos Olímpicos de Tokio peligran. Para mí no se celebrarán, aunque todavía no digan un no definitivo porque aún faltan unos cuantos meses. Pero esto no se va a erradicar de la noche a la mañana ni mirando para otro lado; hay que ser consciente de ello.

Todavía pienso por qué no anularon el partido del Clásico si ya se veían cifras desalentadoras en Italia. Supongo que la economía juega un gran papel porque, si se detienen los motores económicos de la industria, todo se ve afectado.

Ojalá todo esto no estuviera pasando, pero me temo que nos servirá para darnos cuenta de la fragilidad de la vida y de por qué son indispensables las fronteras y el control de movimientos, aunque pensáramos que podíamos movernos libremente. Empiezo a pensar que quizás esta movilidad global también tiene sus perjuicios.

Ahora mismo las compañías aéreas, el sector turístico y la hostelería están de capa caída.

En las cadenas informativas no paran de dar noticias sobre la COVID-19. Todo parece una pesadilla de la que no podemos desconectar y en la que todos somos un público partícipe de los acontecimientos negativos de la historia que se está escribiendo día a día.

Día 15 de marzo de 2020

Ya van 335 muertos y más de 9.000 infectados en España, y esto sigue con todos recluidos en casa intentando no volvernos locos por algo que nos va matando poco a poco y que ni siquiera vemos.

La cosa pinta mal porque las medidas tomadas por el Gobierno parecen insuficientes. No se puede decretar una parálisis total y, cada vez que alguien sale al exterior para realizar cualquiera de las pocas actividades permitidas, se expone al contagio y a contagiar, a su vez, a más personas.

No he visto demasiadas noticias hoy por no alarmarme todavía más. Hemos hecho una compra por internet que tardará casi diez días, o más, en llegarnos porque no queremos exponernos demasiado yendo a la tienda con la multitud de gente que hay y los supermercados más o menos desabastecidos.

No sabemos cuánto durará el confinamiento ni si saldremos de esta, porque ahora te dan un paracetamol y te quedas en casa. No hacen pruebas de COVID-19 a todo el mundo, solo a las personas que están graves. Del resto se presupone que lo tienen y supongo que les darán algún tratamiento aparte del paracetamol.

Una noticia que me ha sorprendido ha sido conocer la muerte de un joven de 21 años con una patología previa de leucemia.?Pero, coño, 21 años?. La cosa no pinta demasiado bien.

A mi mujer la harán ir a trabajar a triar basura y no me hace ni pizca de gracia porque es uno de los lugares donde más gérmenes debe de haber. Pondrán en riesgo su salud y también la mía. En fin, no podemos hacer nada salvo esperar a contagiarnos y confiar en que nuestros anticuerpos nos saquen de esta.

Por cierto, el presidente de la Generalitat, Quim Torra, también ha dado positivo y se suma a unos cuantos políticos más que también lo han dado. Estos, al menos, tienen la posibilidad de que les hagan la prueba; los demás no lo tenemos tan fácil.

Es momento de empezar a pensar que cualquiera de nosotros puede sucumbir ante este panorama.

Mi familia está aislada en Guadalajara y nosotros aquí, en Girona, también, como el resto de España, que al fin ha decidido cerrar fronteras y solo dejar pasar a los ciudadanos españoles y a los transportistas de mercancías de alimentación y suministros básicos.

Cada cual se las ingenia para que los días que estemos aislados sean lo

menos pesados posible. Esperemos que podamos salir de esta con el menor número de bajas entre todos.

Día 17 de marzo de 2020

Es el tercer día de confinamiento y ya hay más de 11.000 afectados y más de 500 muertos.

El Gobierno ha dicho que va a movilizar cerca del 20 % de la riqueza nacional, unos 200.000 millones de euros, para intentar paliar todos los problemas económicos que está generando esta crisis económica y humanitaria sin precedentes. Se producirá una moratoria de los pagos hipotecarios para quienes vean reducidos sus ingresos por causa de esta emergencia nacional.

Las pruebas del coronavirus las realizan en casos graves y deberían hacerse antes, pero no sé si no las hacen por falta de ellas o por algún otro motivo.

En Italia, el último informe habla de más de 28.000 infectados y cerca de 2.000 muertos.

Según la OMS, España ya es el cuarto país en cuanto a afectados y muertos por el coronavirus, solo por detrás de China, Italia e Irán. Pero los casos van en aumento y empezamos a preocuparnos, y con razón, ante este enemigo que no se ve, pero que puede matar a muchos de los que tenemos patologías previas.

Parece mentira que esto pase tan rápido y que las pasadas Navidades estuviéramos bastante tranquilos en nuestras casas celebrando sin saber la que se nos venía encima.

Mi mujer tiene dolor de cuello. No sé si le habré pegado yo lo que quiera que tenga o habrá cogido por su cuenta cualquier otra cosa. Nos pensamos que solo podemos coger la COVID-19, pero la gripe normal también está ahí. Aunque, con lo fácil que es contagiarse de este virus, todos estamos asustados.

¡¡Dios mío, solo tres días!! Apenas sin salir y ya es para volverse tarumba.

Puede que no tenga muchas oportunidades para seguir escribiendo y me temo que, si los médicos tienen que escoger entre ponerme a mí un

respirador o ponérselo a otra persona, por mis antecedentes psiquiátricos no tenga yo muchas papeletas.

Pero bueno, si perezco en esta crisis, digo lo que todos mis seres queridos ya saben: que les quiero y que, si hay otra vida después de esta, les espero allí, si es posible volver a encontrarnos.

Francia también se ha confinado y Estados Unidos va por el mismo camino. Creo que tendríamos que cobijarnos todos y dejar que las fuerzas de seguridad lo controlen todo de manera temporal.

Aunque en principio no se sabe cuánto tiempo vamos a estar aislados, se prevé que la quincena inicial será insuficiente y que se ampliará el confinamiento. Tendremos que aclimatarnos a esta situación.

Día 24 de marzo de 2020

Llevo unos cuantos días sin escribir. La cosa no mejora. El parte de bajas es muy alto y el número de infectados también. Lo último que he oído hoy es que había unos 2.500 muertos y más de 33.000 infectados en España. Lo que pasa es que dicen que el pico álgido de la enfermedad aún no se ha dado y han ampliado el confinamiento otros quince días más, cuando aún no se ha cumplido la primera quincena. Hasta el 11 de abril, por lo menos, tenemos que seguir confinados.

En Reino Unido también han empezado el confinamiento, al menos durante tres semanas.

Uno de mis vecinos es conductor de autobús, está ingresado grave con coronavirus, lo que quiere decir que, aunque no lo veamos, está muy cerca de nosotros.

En Italia es un caos. El balance de muertos debe de ser ya superior a los 4.000 y los infectados superan los 100.000.

***

Llegó un momento en el que dejé de seguir el número de casos y la evolución de la pandemia. Sentí que mi salud mental empezaba a resentirse y decidí protegerla. Todos conocemos cómo se desarrolló aquella historia y cómo terminó. Pero, aunque el tiempo haya pasado, el coronavirus dejó una huella difícil de borrar y nos recordó lo frágil que

puede ser la vida, y lo cerca que estuvimos de que todo acabara mucho peor.

«El coronavirus no llegó para pasar de largo, sino para quedarse el tiempo suficiente como para cambiar nuestra forma de entender la vida. Nos hizo comprender que la normalidad era mucho más frágil de lo que imaginábamos. Fue una guerra sin trincheras, en la que cada uno combatió sus propios miedos, sus pérdidas y su incertidumbre. Y, de una manera u otra, nadie salió indemne».

Epílogo

Cuando empecé a escribir estas páginas no imaginaba dónde terminarían llevándome.

Pensaba que estaba escribiendo sobre una enfermedad. Después creí que estaba escribiendo sobre el coronavirus. Que también se instaló en nosotros, como la esquizofrenia en mí, alterando mi juicio. Más tarde comprendí que estaba escribiendo sobre la memoria. Hoy sé que, en realidad, siempre he estado escribiendo sobre lo mismo: sobre la necesidad de comprender quién soy.

He hablado de pérdidas, de delirios, de hospitales, de medicamentos, de personas que llegaron y de otras que se marcharon. También de libros, de fútbol, de esperanza y de todas esas pequeñas cosas que hacen que una vida siga mereciendo la pena incluso cuando parece haberse roto.

No sé si este libro cambiará la vida de alguien.

Ojalá sí.

Aunque solo consiga que una persona se sienta menos sola al leer estas páginas, habrá cumplido su propósito.

Hace muchos años quise crear un proyecto llamado AlloneHeart. Soñaba con dejar pequeños mensajes escondidos para que un desconocido los encontrara y, durante unos minutos, sintiera que alguien había pensado en él.

Aquel proyecto nunca llegó a existir como yo lo imaginaba.

Hoy me doy cuenta de que este libro siempre fue la continuación de aquella idea.

La diferencia es que ya no escondo las palabras dentro de una botella ni

entre las páginas de un libro.

Ahora las dejo aquí.

No sé qué ocurrirá mañana.

No sé cuántos capítulos le quedan todavía a mi vida.

Pero, mientras pueda seguir escribiendo, seguiré creyendo que las palabras también pueden cuidar de las personas.

Porque, al final, todos formamos parte de un mismo corazón.

Y quizá eso era lo que intentaba decir desde la primera página, mucho antes de saber cómo hacerlo.

***

«Si al cerrar este libro sientes que durante unas horas alguien caminó a tu lado, entonces todo habrá merecido la pena».

https://www.textos.info/granmidas/quiubole

Aquí está el contenido en bruto del que parte este libro.