

ODA
POR LA
ESTABILIDAD
BIPOLAR

VIAJA
EXPERIMENTA
SIENTE

VÍCTOR FERNÁNDEZ GARCÍA

INTRODUCCIÓN

‘Oda por la Estabilidad Bipolar’ presenta un conjunto de ensayos que tratarán de escudriñar en busca de las claves de la estabilidad emocional.

Lo harán en el complejo mundo maníaco depresivo.

A menudo el más necesitado de mares en calma, dicho mundo presenta, en cambio, el clima más virulento.

Estos textos proponen un viaje junto a su autor.

Vivir por más de una década el vaivén bipolar arroja gran experiencia.

Con ella se pretende navegar a través de las cartas de navegación de lo aprendido.

Un oleaje de pérdida tratará de hundir con melancólica marea la pequeña embarcación.

Un navío que habrá de enfrentarse a certezas que, cual cañonazo pirata, provocarán que cada escrito sangre.

Peinando en nuestro avance aspectos como la caída en depresión, la ingesta de sobre medicación o la parte más dolorosa del tiempo pasado, intentaremos dar con esa tan famosa luz al final del túnel.

En el caso que nos ocupa se trata de la estabilidad.

Ese es el tesoro que se persigue mientras remamos palabra a palabra.



PRÓLOGO

por María ML

Voy a ir directa al grano: pasa de mis palabras y comienza a leer el libro. Cuando Víctor me comentó que escribiera la introducción de su última obra, tuve claro que no iba a ser capaz porque no se «escribir» —entendido de la manera en que lo hacen los escritores: para llegar y emocionar a quien lee—, pero me sentí muy agradecida de que pensara en mí para esta tarea.

Mis andaduras con los libros de Víctor comenzaron hace ya unos cuantos años. En concreto en el 2016, cuando una escritora que también acababa de conocer, R. Crespo, organizó una lectura conjunta de su libro "La Taberna". Leí la sinopsis y me llamó la atención porque era diferente a lo que había leído hasta el momento y, sobre todo, reseñado. Mi blog contaba con dos años y no me había encontrado con un desafío así: un libro que mezclaba la enfermedad mental del protagonista con el infierno que se desataba en la mente del escritor y el alcohol como camino para apaciguarlo todo.

Con ese libro me asomé a otro mundo, el mundo de Víctor: rico, variado, lleno de personajes que brotan a raudales de sus dedos dando forma a las ideas que bullen en su cabeza, pero también un mundo atormentado, lleno de desesperación y agonía en ocasiones. El escritor encontró la manera de hacernos llegar el infierno particular con el que convive: la bipolaridad, una enfermedad mental, como tantas otras, que no se ve, se nota en ocasiones puntuales, pero condiciona la vida de la persona que la padece convirtiendo su día a día en una batalla constante.

Las enfermedades mentales están ahí, pero, a diferencia de muchas enfermedades físicas, no se suelen notar —por supuesto, hay enfermedades físicas que no se perciben y sólo por eso, parece que no existen o se hace de menos a la persona que la padece—. Vemos, quizás, algo «raro» en la persona, su comportamiento no encaja con lo que se tiene en mente o sus palabras no cuadran con lo que se supone hay que decir. Nada sabemos o nada queremos saber de lo que hay detrás, es más cómodo dejar de lado, pasar de largo, apartar a esa persona porque «no encaja». Nada queremos saber de sufrimientos, de brotes, de medicación que aturde y adormece, de sentirse encerrados en la propia mente sin poderlo remediar, un ciclo que se repite de manera constante y que desgasta y agota las fuerzas, pero es más fácil ignorar.

Víctor nos tira todo esto a la cara, nos hace partícipes del sufrimiento a través de sus historias nos asomamos a trozos de su mente y su alma en el pellejo de otros personajes, en metáforas que simulan aventuras, en tropiezos y caídas del héroe de turno, tras batallar en arduos combates, que reflejan la flaqueza de algunos momentos. Sin embargo, nada de eso encontrarás aquí.

Son muchas las horas que he pasado leyéndolo, no me he perdido nada de lo que ha escrito, conozco la evolución de los seres que ha creado y el hueco que se han ido ganando en mi corazón: desde Joel y su libreta, fiel reflejo de sus atormentados pensamientos, hasta la joven Rebeldía: valiente, fuerte, inteligente, de gran corazón, protagonista absoluta de su penúltima obra: *El Símil 2: Días de Rebeldía y Noches Monstruosas*.

Para los que seguís la obra de Víctor, os habréis dado cuenta de que tiene unas cuantas constantes a lo largo de sus libros: las aventuras de sus personajes, pasajes en los que nos habla sobre enfermedades mentales y, sobre todo, la sensación de que rendirse no es nunca una opción por más que no se vea ninguna luz al final del túnel o más veces que se caiga. En su obra anterior, *El Símil 2*, y en esta propia hay un cambio: en la primera solo tenemos las aventuras de la joven Rebeldía con un toque de terror en algunos momentos y en esta última no hay ningún personaje. Solo está Víctor.

Víctor va hablando a través de algunas bandas sonoras, desgana pensamientos, ideas y actitudes, desnuda su alma para el lector en una búsqueda constante de algo que muchos anhelan: la estabilidad, aunque en su caso la palabra adquiere una dimensión mayor.

Complemento perfecto de su obra anterior en la que dio alas a sus personajes y los dejó volar libres en pos de sus aventuras, aquí solo lo encontrarás a él.

Quédate a leer...

María ML.

PARTE I



Suena Rulo de la Fuga mientras apuro un cigarrillo.

Acabo de tomar la dosis matinal de litio y, cercano el mediodía, mi cabeza comienza a pensar en cerveza.

Habrá que darle un caramelo en forma de café a ese niño caprichoso.

Tras de mí, el gran ventanal de mi salón permite una generosa entrada de luz solar.

Mi pareja duerme junto a Chihiro, nuestra gata blanquinegra.

Husk, el torpe gato naranja, coge aire en el sofá sumido en lo que sea que sueñen los felinos. En ocasiones sacude enérgicamente sus patas traseras. Dicen que lo onírico los libera y les permite correr al galope. Pero yo prefiero despertarles con cuidado, no sea que los gatos, como también se dice, hayan salido al dueño.

¿Parece una estampa bastante idílica, no crees?

Podría incluso decirse que hablo desde la cima de la montaña, habiendo escalado el titán, en una amable y tranquila retrospectiva.

Pues nada más lejos de la realidad.

Apenas son estos mis primeros pasos.

Ayer hubo noche fantasmagórica.

De esas en las que uno preferiría, a todas luces, permanecer en vela con tal de ahorrarse el marrón. De esas en las que, mientras hablas y vacías tu mente, el corazón late inquieto mientras con la vista oteas de reojo en busca de presencias extrañas.

Quizá debido a eso, a mi reciente recuperación de peculiares poderes, he decidido embarcarme en lo que para mí supone la contienda de las contiendas. Unas veces presentada como batalla contra el alcohol. Otras, como brutal lucha en los mares de lo maniaco. Y otras, incluso, como pelea desesperada por mantener un atisbo de cordura.

Así es la guerra bipolar. La vida maniaco depresiva.

Cuanto menos, así se presenta en mi caso.

Un caso que puntualmente me sienta ante el teclado para, abandonando todo proyecto literario en vigor, vaciarme de la mejor forma posible.

No sé cuánto durará este proyecto recién nacido.

Solo se que, mientras puedas leerme, andará en vigor mi afán por lograr lo que por más de una década no ha supuesto más que una quimera.

Buen conocedor como soy de las etapas a las que voy a enfrentarme, no pretenderé con este texto adoctrinar a nadie. Estas son unas palabras públicas, cierto, pero albergan el cometido egoísta de alumbrarme en los oscuros pasillos que he de recorrer.

Cuánto me gustaría que la luz proviniese de una hoguera. Leña ardiendo frente al sillón de una calmada y longeva reflexión. Pensamientos regados con buen whisky y toneladas de tabaco.

Pero mucho me temo que en mi pasado he agotado esas reservas de elixir mental.

Si no me equivoco, la luz que me aguarda en la línea de salida no es otra que la de un pequeño farolillo. Un artefacto cómodamente portable.

Pues, como ya debes ir comprendiendo, querido lector, esto va a ir de caminar.



No esperes encontrar, al leerme, batallas apocalípticas contra enemigos sin nombre. No voy a regar mis escritos más que con odas conclusivas al final de cada uno de éstos.

El resto será como la base de toda maceta, que puede estar muy cuidada y florida, pero encuentra como básico y fundamental la presencia de tierra. Un elemento discreto pero omnipresente. Un término que incluso me sirve como brújula de gran precisión, pues apunta a donde yo debo apuntar en todo momento.

Pues para escalar a gran altura, uno debe saber tener en todo momento los pies en la tierra.

Esto tratará de una serie de ensayos, casi a modo de diario, en mi aventura por dar con el mayor tesoro que, a título personal, un bipolar puede encontrar.

Tratará de plasmar por qué la dirección políticamente correcta es la válida en estos casos.

Muchos compañeros de patología han caído por el camino.

Muchos han perdido tanto que hasta su identidad se les ha quedado atrás.

En un territorio que, por cambiante, no puede asemejarse más a un océano, resulta habitual que las fuerzas de la naturaleza actúen. Y de qué manera.

Si el ser humano representa un nimio eco para el universo, ¿Qué piedad va a tener éste con las mentes maniaco depresivas?

Todo ser vivo está expuesto a las mismas inclemencias emocionales.

Simplemente, la diferencia radica en su percepción. La intensidad con la que las recibimos, a menudo muta nuestros baremos interpretativos. Nos hace patinar tanto de dolor y melancolía que acabamos por caer en lo autodestructivo. Nos hace flotar tanto de desinhibición y alegría que acabamos colisionando en el falso vuelo.

La respuesta a este enigma, ni la he encontrado en más de treinta años, ni la voy a encontrar en lo que me queda de vida.

Si bien ignoro cuán lejos me queda el filo de la guadaña de la muerte, tengo claro que lo que sí me ronda es la fúnebre amenaza de vivir una vida sin sabor ni sentido.

Todos, absolutamente todos los drogadictos, comparten fatales coincidencias a largo plazo.

Y sé muy bien, apreciado lector, que, lo seas o no, sabes bien a qué me refiero. Ese pozo que con tanta habilidad tratamos de ocultar está tan lleno de miserias que rezuma un increíble mal olor.

Es el olor de la decadencia. Del tiempo quemado en vano. De la rutina que nos atrapa en lugar de elegirla nosotros a ella.

Como un algoritmo en segundo plano, ejecuta con intransigencia el precio del consumo continuado, hasta que la carga vírica de nuestra vida es demasiado alta.

Demasiado alta para volver atrás.

Yo intuyo ya el olor, sino es que se ha convertido en parte de mi fragancia personal.

De ahí este volantazo abrupto en el camino.

De ahí estos escritos que espero encuentren continuidad.

De ahí las odas conclusivas, cuyo arranque no demoraré más.



Oda

Tierra mojada

Llueve sobre el mar
Su oleaje me ahoga
Llueve en mi rostro
Un enjambre de lágrimas.

La tierra mojada
Recuerdo ese olor
Me sabe a familia perdida
A un pasado sin futuro.

Nado a la deriva

Fuera de mi elemento natural
Oteo en mi mente mejores lugares
Que ya nunca volveré a pisar.

¡Oh! La lluvia en la tierra
Qué diferente se siente ahora
Solo hay frío y vacío
En la lluvia sobre el mar.

¡Oh! Caracoles y hierba mojada
Sinónimo de juventud
Aliados de la esperanza
Toda una era perdida

Busco cada vez que me hundo
Oteo desesperado el horizonte
Pero no hay ninguna luz
No hay luces en alta mar.

PARTE II



Andrea Bocelli se deja la voz en un bonito tema de Ed Sheeran.
Aún la tarde está dando sus primeros coletazos que ya se percibe la caída del ocaso.

El tabaco vuelve a arder en el cenicero.

Mientras, en mi cabeza, la mente burbujea caprichosa.

Lo hace en torno a la pérdida, y en cómo ésta nos afecta en mayor o menor medida.

Ignoro si los que padecemos de bipolaridad somos un bloque amante, en su totalidad, de una vida sin naturaleza cambiante.

Yo, desde luego, sí lo soy.

Me hieren los cambios, hasta el punto de que las heridas rara vez cierran y siempre sangran cuando las acaricio con mi ojo interior.

Todo cambio, por nimio que sea, acarrea cierta pérdida.

Como un ladrón que se lleva lo hurtado bajo el brazo.

Como un tiburón que arranca sin miramientos un trozo de ti mismo.

Es cierto. Vuelve a salir el sol. Con esfuerzo y regularidad, raros son los casos en los que la cosecha se torne nula.

Sin embargo, como he anunciado antes, quiero hablar más en torno a la pérdida.

Vivimos en un mundo donde se busca, se enaltece e incluso se premia el jactarse de lo logrado. Tanto da si ha sido a cualquier precio. Tanto da lo que ha quedado por el camino. Una pose chulesca en la ansiada fotografía final es lo único que se cree que prevalecerá. Incluso se hace uso de profesionales en psicología para lograr dejar de mirar atrás.

Dejar bien enterrado y sin rastro lo que hemos quemado en nuestro ascenso. Y lo que es peor: Los que hemos usado.

A menudo comento que, cuando escucho una crítica, tiendo a aplicármela a mí mismo en primera instancia, vaya o no dirigida a mí.

Tú, querido lector, quizá hagas lo mismo.

El problema está en que tanto da el bando por el que te posicionas, pues las flechas vuelan en todas direcciones en este escabroso terreno.

¿La conciencia arde cuando echamos la vista un poco atrás?

Señal de que un peso del que, aliviados, nos hemos desprendido, en verdad camufla un deleznable acto.

¿Nos duele el corazón al pensar en personas que ya no están en nuestras vidas? Señal de que algo injusto, y posiblemente cruel, ha caído sobre nuestros hombros.

Ambos casos arremeten contra nuestra integridad, enriqueciendo la materia prima oscura de la que se sirven las peores pesadillas.

En ambos bandos del conflicto, nuestra estabilidad puede llegar a saltar por los aires, en una tortura mental tan constante como tóxica.



¿Debemos entonces librarnos de toda carga y vivir en una perfecta circunferencia zen?

Pienso que ni es propio del ser humano, ni de la naturaleza, ni del universo al que pertenecemos, plantear el curso vital como una balsa de aceite.

Lo que hay que tener es memoria.

Maldita sea, hay que aprender a vivir con ese peso. A tratar de sonreír con las ganas de antes. A mirar como antaño, pese a que las ojeras incluso duelan.

Porque solo así se nos generará un nuevo abanico de oportunidades.

No obstante, si hemos decidido enterrar las pruebas del camino al éxito o hemos borrado el rastro de quién nos defraudó, en ambos casos no habremos aprendido nada.

Cual burro, tropezaremos una y otra vez con las mismas piedras.

Si hay seres a los que se les expulsa de los paraísos por un simple bocado, ¿Qué cabe esperar para quien se pega un festín ininterrumpido de crueldad?

La respuesta a eso me resulta aún esquiva.

Dicen que el tiempo deja a cada uno en su lugar, pero yo ya he visto a muchas personas morir sumidos en una pena del todo inmerecida. Y veo a otros brillar con sonrisas que, como poco, deberían perder los dientes de un buen puñetazo. Hay que tener memoria. Cuanto más buena, mejor.

Es la única forma de dar con la senda correcta, vaya ésta por donde vaya y conduzca donde conduzca.

El problema principal que, veo, gira en torno a la pérdida, es la podredumbre de la propia alma humana. Su tendencia al maquillaje y, por tanto, al engaño y la ocultación en todos los niveles.

Cuando los motores de un vínculo rotan gracias a combustibles tales como el interés, la envidia, el miedo o incluso el odio, tanto dará quien resulte vencedor en esa macabra guerra invisible. Todos los implicados perderán.

Quizá lo material, en cualquiera de sus formas, pase a ciertos bolsillos, pero como bien es sabido, no es algo que uno pueda llevarse cuando baje el telón de su vida.

Lo que de verdad perderemos será precisamente lo que nos robe el sueño.

Es esa luz de lo inocente, esa chispa de pureza y el brillo de lo sincero lo que se quedará para siempre en un tintero que caerá en saco roto.

No estoy de acuerdo con renacer de las cenizas.

No somos Fénix.

Nuestra vida, metafóricamente, se me hace más cercana a la naturaleza de los árboles.

Y bueno, se me escapa una sonrisa bien cargada de ironía solo con pensar en cómo los tratamos.

Pero estamos hablando de nosotros. De seres humanos. Y no precisamente desconocidos.

Asocio la pérdida a lo chirriante de un grito histérico. A cristal quebrado hasta la rotura irreparable. A lo sombrío que camina entre nosotros sin ser detectado.

Me asalta sorpresivamente cuando más fino me siento.

Como si tuviese que pagar facturas de las cuales no existe ya registro alguno.

Como si tuviese que ser indemnizado por asuntos que en verdad no tuvieron lugar.

¿Dónde demonios queda el historial que nos pintará la cara de buenos y villanos?

Perdido.

Como tantos corazones que ardieron, mirando confiados a la mismísima eternidad.

Nuestras vidas parecen a menudo el reflejo del mayor de los dramas y la más cruel de las tragedias.

Pero hemos aprendido lo que, día a día, aún nos enseñan: Camina a grandes pisadas y oculta tu debilidad.



Oda

El dolor de lo perdido

Camina a grandes pisadas
Oculta tu debilidad
Que no se vea esa lágrima
Encaja en el sistema.

Sesenta años útiles
Dedicados al trabajo que honra
Con excursiones en lo afectivo
Como cerillas fugaces.

Ya en la noche rinde cuentas
Retorciéndote en tu terror
Ve preparando el maquillaje
Pronto volverá a salir el sol.

Eres la pieza perfecta
De un mundo imperfecto
¡Aprisa! Huye hacia delante
Y olvida todo lo anterior.

Que no se vean las lágrimas
Como cerillas fugaces
Prepara ese maquillaje
Olvida todo lo anterior.

PARTE III



La música celta del compositor Adrian Von Ziegler se escucha con discreto volumen en lo que supone el comienzo de una mañana de domingo.

Un café largo, aún humeante, termina de decorar el escenario desde el cual escribo.

Son notas muy bonitas las que componen esa música que tanto evoca a densos bosques. Pero también resultan calmadas y acompasadas hasta el punto de tornarse pesadas.

Aunque, quizá, sea mi estado de ánimo el que las encaja de tal forma.

Suelo afirmar que los domingos son días complicados. Días tramposos.

Lo que se presenta como el oasis del tiempo libre para una gran mayoría, esconde en verdad lo furibundo del acabarse de la semana.

El resultado no suele ser otro que un creciente malhumor casi obsesivo con los pensamientos negativos.

Algo así como que la guinda del pastel esté pasada.

Aunque, una vez más, quizá ello se deba a un estado alterado en mi percepción.

Cuando un bipolar comienza a sentir las cadenas de la depresión debe actuar rápidamente.

No obstante, ¿Cuándo los maníaco depresivos estamos exentos de ella?

Recientemente se ha descubierto que los picos altos de nuestra enfermedad no son otra cosa que intentos por contrarrestar la base depresiva que nos caracteriza. Ramalazos fugaces de la propia mente que busca salvarse del sufrimiento crónico.

Y aquí sí que no hay vuelta de hoja. Sé de lo que hablo. Y lo sé porque lo siento.

Los días de dolor suman ya en torno a una semana.

El inicio de las caídas en depresión suele tener mucho de ciclótico. Como si de un domingo eterno se tratasen, las diferentes jornadas van pasando sin que puedas sentirte ni remotamente cómodo. El mal humor va creciendo, en tanto tu hogar pasa a convertirse en una pequeña prisión, que no es más que la extensión de cómo te sientes dentro de tu propia mente.

Como si la maquinaria que gesta tu habitual día a día se encontrase tan averiada que ya no tuviese sentido siquiera actuar.

De forma paulatina, la inactividad va abriéndose paso en las filas de tus rutinas. Lentamente, las horas de sueño van sumando alguna que otra más al cómputo diario.

Cuando te vienes a dar cuenta, tienes ya las piernas metidas de lleno en las arenas movedizas que representan la depresión.



Es en este punto donde se pretende que los bipolares quedemos.

Ni muy arriba, ni muy abajo.

Teniendo en cuenta que este viaje que has emprendido junto a mí, querido lector, versa en torno a la estabilidad, debo aplaudir tal voluntad.

A lo largo de la década anterior hubiese escupido fuego ante la simple idea de sumir a los enfermos mentales en una fase desagradable, con tal de perpetrarla por siempre.

Pero es que, ¿Cómo diablos pretendemos conquistar la estabilidad de otro modo?

No hay nada que aprender ni de la manía ni de la depresión.

Lo primero supone algo así como el sombrero de un mago loco, en tanto se sacará de la chistera conceptos, teorías y actitudes que, a lo sumo, solo nos servirán para pagarnos un billete de ida al psiquiátrico.

Lo segundo es algo tan personal como intransferible.

Los demás pueden decidir apoyar en mayor o menor medida a alguien depresivo, pero en ningún caso podrán ver con sus ojos la decadencia del desmoronarse de su mundo.

¿Y qué sacamos en claro de ese gris territorio desolado?

Tras un buen número de fases bajas en mi haber, lo único que puedo afirmar al respecto es que no quiero estar nunca más ahí.

Es como si te solicitasen un estudio de las profundidades marinas cuando lo único que buscas es algo de oxígeno.

Pero, claro, la alternativa rápida de la mente es igual de tramposa.

Sin preguntas ni previo aviso, emergemos en algún punto del tortuoso trayecto con una base de energía renovada.

El ciclo que se repite, por enésima vez.

Es por ello que, en mi búsqueda por la estabilidad, ahora que me siento ubicado en el mapa de mi estado anímico, apuesto por no moverme ya demasiado.

Si bien en las manías uno puede sentirse en claro ascenso vertiginoso, el símil entre la depresión y las arenas movedizas no puede resultarme más adecuado.

El descenso es lento.

Una lucha agónica contra fuerzas invisibles pero pesadas.

Como si tu conciencia tomase por arma un martillo y por víctima tu cabeza, casi sentirás los golpes en tus hombros cuando comience a pasarse revisión y factura de tu pasado.

Pronto las arenas cubrirán tu pecho.

Pronto querrás pedir ayuda.

No obstante, como he dicho, se trata de una experiencia intransferible, en tanto a que solo tú sentirás la agonía de predecirte ahogado en la trampa en la que estás.

Solo tú verás el bosque que te rodea. Un bosque en el que, dicho sea de paso, solo te encuentras tú.

Siempre he esperado pacientemente por estas fechas del curso anual.

He preferido hundirme a gastar fuerzas inútilmente, sabedor de que mi mente acudiría, puntual, al rescate.

Esta vez no será así.

Esta vez yo también dispongo de mi propio martillo y conceptos a modo de clavos que fijar:

Es preferible una vida estable al divertimento de una montaña rusa que tan solo existe en tu cabeza.

Es preferible lidiar con una pequeña molestia recurrente que, en el intento de evasión, perderlo todo cíclicamente.

Es preferible luchar con meticulosa constancia que no tratar de auparse en explosivas manifestaciones anti natura.

Mientras sello en mi interior todas esas afirmaciones, el chapoteo de las arenas movedizas resulta evidente.

Va a costar moverse a partir de este punto.

Es triste que el inicio de un ascenso montañoso de comienzo de una forma tan poco elegante.

Pero así es el camino que a algunos nos ha tocado.

La música celta sigue dibujando bosques de diferentes tonos verdes en mi mente.

La tercera oda de esta serie viene bastante nítida.



Oda

Las arenas del bosque

En lo único en lo que piensas
Es que has pisado mal
Maldices tu infortunio
Tu torpeza al caminar.

Las arenas movedizas
Cubren sin cesar
A mayores movimientos
Tan solo te hundes sin más.

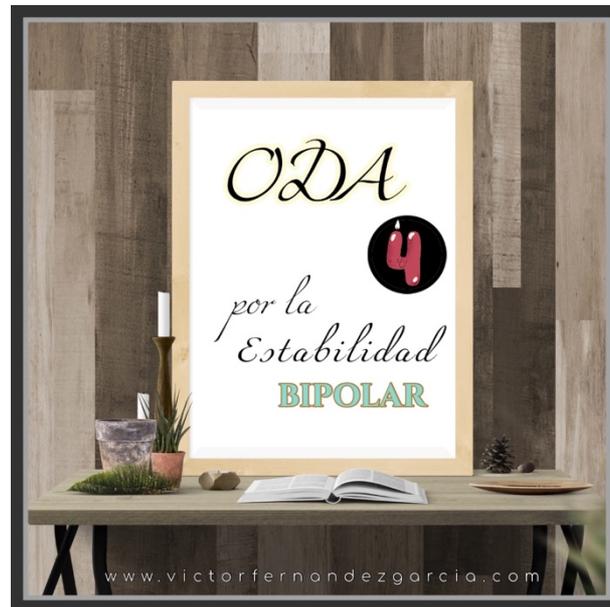
A lo lejos las montañas
Cerca de ti, la sedante melodía
Lenta, tétrica y pesada
Del bosque musical.

Si no emerges pronto,
Espera un llanto sin igual
Si no espabilas, piensas
¿Pero cómo vas a reaccionar?

A martillazos de conciencia
Se clavan los clavos del pesar
Con la fuerza de mil soles
Se ajusticia tu caminar.

No ha empezado el camino
Que ya te sientes tan mal
Tan inútil como tu mente
Que cae sin protestar.

PARTE IV



La banda sonora del film 'El último samurai' suena a mi llegada a casa.
Llueve.
Ha llovido desde primera hora de la mañana.

Me siento más aturdido de lo normal.
Se me ha juntado una toma agresiva de medicación en la noche de ayer con el pinchazo matutino mensual.
Lamentablemente, no puedo tener más a tiro la elección de temática para este texto que nos ocupa: La medicación.

Hay multitud de enfoques para este elemento tan importante en la búsqueda de la estabilidad.
Unos, desde el otro lado de la barrera, afirman que es lo único que puede mitigar los síntomas de los trastornos.
Otros, cara a cara frente al depredador mental, consideran que los medicamentos merman más que favorecen.
Incluso hay terceros obcecados con que es el precio a pagar de los que viven del cuento.

Se trata de un escenario de desgaste para el que padece el verdadero problema.

Cada una de las crisis que sufra a lo largo de su vida enriquecerán los argumentos del resto.

¿Cómo se puede explicar que el verdadero infierno se encuentra anidado en cada instante de nuestro día a día?

No hablo de sentirse sedado hasta el punto de perder todo atisbo de creatividad. No hablo de perder esa chispa que, a algunos, nos conecta al lado más misterioso y mágico de la vida.

Pues eso, aunque ya de por sí resulte en tragedia para el enfermo, es el precio que al parecer la gran masa social disfruta cobrando. Unos lo disfrutaban en su día a día laboral, otros lo paladean viendo en qué acaba convirtiéndose quien un día fue especial.

Es la factura ineludible. El impuesto por perder la cabeza.

Sin embargo, no considero que el verdadero infierno more ahí.

Se trata de la tortura a la que es sometida nuestra psique lo que más desmoraliza y atenaza.

Como si nuestra voz, en off, enumerase continuamente, como quien reza diariamente un rosario, los puntos en los que más duelen las heridas.

Finalmente, se llega a la amarga bifurcación dentro del laberinto.

A un lado, seguir la lucha que va quemando por dentro. Como el salmón a contracorriente.

Al otro, aceptar la bárbara ingesta de medicación.

Hasta aquí, mi punto de vista clásico.



Sigue lloviendo.

Ahora debería venir el momento en el que tomo mis armas literarias, y mediante un tenaz escrutinio comienzo a cortar las cabezas de quienes creo buscan mi ruina.

No obstante, algo ha cambiado. Pues me siento abatido y cansado.

Repasando lo escrito y contrastándolo con mis últimos años de vida, la pregunta que el duende caprichoso de mi mente hace es la siguiente:

¿De qué ha servido ir tanto tiempo al revés?

Con la cuestión formulada de este modo, el cansancio viene a abrazar al resentimiento. El abatimiento dando la mano al dolor.

La respuesta es que ha servido para aislarme del mundo.

Para tener miedo a relacionarme, por temor al ridículo y la pérdida.

La vida fuera de los muros de mi hogar ha pasado a ser una peligrosa selva, plagada de depredadores gigantescos y habilidosos asesinos diminutos.

Yo fui una persona que caminaba resuelta por el mundo. Con desparpajo y chulería.

Anticipándome al duende y sus preguntas punzantes, reconoceré desde ya mismo que me cuesta mirarme al espejo.

El precio no es el de más de tres décadas de pesadillas.

El verdadero importe no está en el sobrepeso de un ex deportista.

El gran despilfarro y la absoluta ruina acometen desde una mirada que empieza a vaciarse. Más concretamente, a llenarse de algo oscuro que poco tiene que ver con su brillo original.

Escucho el sonido de la lluvia mientras enciendo un cigarrillo en este punto intermedio.

Queriendo hablar de un nuevo comienzo, no encuentro otra cosa que mi propio final.

Todo va adquiriendo la forma de algo cíclico. Algo acerca de reinventarse para renacer.

Siempre pensé en grandes tormentas al estar ante esta tesitura en tiempos pasados.

Luchas épicas, en las que las fases maníacas eran tan brutales como las posteriores caídas a plomo del estado de ánimo.

Todo ello me ha reportado una gran aventura personal. Una aventura que, sin embargo, ni pedí ni he disfrutado.

Los falsos cielos que he surcado son tan irreales como pesadas son las cadenas a las que me ataron.

La total oscuridad cuando la depresión apaga las luces es algo que me hiela la sangre con su mero recuerdo.

Un ciclo en una especie de parque de atracciones.

Un ciclo que debo, quiero y pretendo romper.

Estamos solo al comienzo del viaje y el desánimo me puede.

Pero se que no queda otra que seguir avanzando, aunque sea dando palos de ciego.

Sin tóxicos, erradicando esas cervezas que puntualmente me aúpan, el caminar se tornará más lento y concienzudo.

Con la sobre medicación que siempre me persigue, cual leal compañía, puede que incluso mis letras queden salpicadas de su efecto.

Llueve.

Ahí fuera está lloviendo.

Calles llenas de mierda de perro y peores personas circulan con la prisa descontenta del inicio de la semana.

Yo pienso en bosques.

En el olor a hierba mojada.

En mi flequillo empapado goteando el agua que le llega de las hojas de los árboles.

Se que es irreal. Que no existe.

Como todos mis años de lucha.



Oda

Borrando el pasado

¿Para qué?
Para qué tanta lucha
Para qué tanto dolor
Para qué, si en tu mente
La amnesia se acomoda
Recostada en su sillón.

Dibujarán nuevos recuerdos
Psiquiatras sin alma ni corazón
Darán con aliados entre los tuyos
Todos sedientos de destrucción.

¿Para qué tan especial?
¿Para qué tanto tesón?
¿Para qué enfrentaste todo?
Un suicidio anunciado
Pierdes sin control.

Lenguas marinas
Se adentran en tu tierra
Gélidas e inmisericordes
Inundan tu espacio
Absorben tu oxígeno
Borrando tus huellas
Borrando tu aliento
Borrando el pasado.

PARTE V



Tambores y flautines. Violines. Toda la orquesta al servicio de grandes piezas musicales del mundo cinematográfico. En concreto, justo en este momento, la épica de Spirit con una imagen de un caballo cabalgando a toda velocidad.

El contraste con mi momento resulta abismal.

A mi lado, la taza humeante de café.

Son las cinco de la madrugada exactamente. Ni un minuto más, ni un minuto menos.

Pienso que ya ha pasado esa primera parte de la jornada nocturna en la que todo se ralentiza, como si el propio tiempo necesitase de un descanso.

A las cinco se entra ya en otra fase, como una especie de cuenta atrás que habrá de exponernos a la luz de un nuevo día.

El café quema mucho.

También se encuentra sumido en su transición.

Si lo tomo ahora, podré disfrutarlo largo tiempo a pequeños sorbos. Si lo hago en unos minutos, estará desagradablemente templado y caerá de un trago.

Pero, bien lo sabes seguramente mi querido lector, existe un término medio en esta ingesta que, a todas luces, se antoja totalmente disfrutable.

Así imagino la estabilidad. Así imagino la felicidad.

Pero no nos confundamos, una no es sinónima de la otra.

Viviendo como nos encontramos en pleno estado del bienestar, hay cartas trucadas en el casino donde nos mantiene el capitalismo.

Tanto da si cuando gane nuestro equipo deportivo favorito nos encontramos en un mal momento. Eso es felicidad.

Tanto da si necesitamos taparnos la cabeza con las sábanas en una festividad pirotécnica local. Eso es felicidad.

Y así podríamos hilvanar la lista infinita.

Un montón de imbéciles de cerebro sorbido tirando de los carros preferidos por las grandes masas.

Si no te sumas, eres un amargado.

Si te rebelas, te tachan de inadaptado.

Pero es que si tienes la desgracia de padecer problemas mentales, entonces directamente se te insulta a discreción. Como si supiesen que no puedes pelear, pues el sistema ha blindado a la sociedad de los locos. Como si supiesen que, pase lo que pase, tú mismo te torturarás en tu intimidad pasada la trifulca.

Cuando el rebaño sonríe en grupo hay que ser feliz.

Un goteo calculadamente paulatino para que nadie pueda abrir los ojos demasiado.

Como si las vidas humanas hubiesen pasado a ser pequeñas fichas de un juego de tablero, cada acción y cada jornada disponen de varios modos para ser vividos.

Uno puede pensar que se debe a la explotación de la era digital.

Pero creo que el problema va mucho más allá.



Puedes dejar tu equipo informático a un lado para disfrutar de lo que sea que traigas entre manos. Al final, sin embargo, te harán caer en una de las casillas.

¿Te gusta el postureo? Sentencia al canto.

¿No te gusta? Rápidamente serás juzgado por otro de los flancos.

Y ahí, apreciado lector, radica el problema.

Todo el juego se ha desarrollado para ser autoabastecido por los propios jugadores. E iré más allá: Por el juicio de todos ellos.

Vemos la vida ajena como si hubiésemos pagado una entrada al cine.

Si antes de la vida online los desalmados disfrutaban chismorreando y propinando puñaladas por la espalda, ahora la cosa se nos ha ido totalmente de las manos.

El circo de la información sometida a la estupidez humana.

Menuda mezcla más potente.

Queda claro pues mi punto de vista en torno a la felicidad.

Al menos, en cuanto a la que nos es vendida.

La verdadera es bien sabido que no se puede sostener por más de un breve lapso.

Es tan pintoresca y espontánea que cada uno sabe bien cuál ha sido su rastro al pasar ésta por su vida.

Egoístamente se calla, para atesorar el surco que ha dejado, tratando de indagar en cada pequeña pista, con tal de poder sentirla de nuevo.

Algo así como el café que he ido tomando en su tiempo perfecto.

La estabilidad, sin embargo, es harina de otro costal.

Si la oscura infusión tiene que representar la breve y fugaz felicidad, entonces lo estable del momento sería la media hora que llevo tecleando, meditando, sopesando y rehaciendo este texto.

Extrapolando estas metáforas al día a día, obtenemos que solo mediante una actitud responsable, sana y coherente, podremos saborear algún que otro buen momento. Pues si yo me hubiese hecho tres cafés seguidos, la sensación no hubiese sido ni remotamente la misma. Si no me hubiese embarcado en esta concienzuda redacción, muy posiblemente mi mente tramposa hubiese regado el momento con un extra de amargura.

Además, dicho sea de paso, si hubiese echado mano de una sola gota de alcohol, ya apaga y vámonos.

Entonces, ¿Por qué, si todo está tan claro sobre el papel, los días me resultan tan complicados?

La respuesta está en la misma comparativa del café con la felicidad y la escritura con la estabilidad.

Puedes creer que has dado con la fórmula del éxito, sin embargo, en verdad, todo lo que estoy narrando puede encapsularse, a su vez, en una porción de felicidad.

Como si el levantarse de madrugada, preparar y tomar café y meditar y escribir fuese un solo acto en sí mismo.

De igual modo que me he referido a los tres cafés, debo hacer hincapié en la mala estrategia que resulta pretender sentir lo mismo por repetición.

Es imposible.

De hecho, es imposible que podamos recrear fielmente ni un solo momento de felicidad pasado. Resultan únicos.

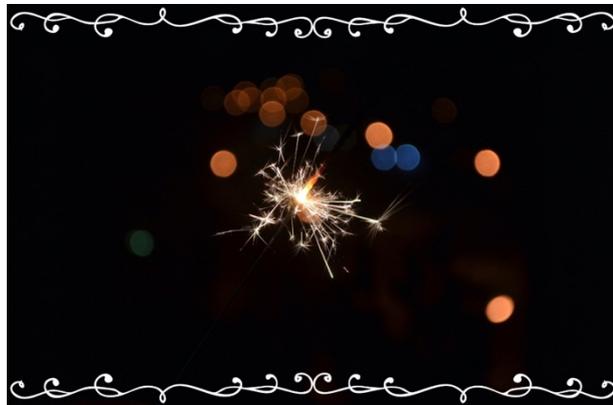
Pero, y aquí venimos a lo verdaderamente importante, la estabilidad no está sujeta a naturalezas tan delicadas.

La estabilidad admite ladrillos de todas las formas, tamaños y colores.

Pero, claro está, requiere de nuestro esfuerzo físico y mental.

Requiere de entereza de pensamientos y sesuda actitud.

Justo lo que se nos escapa, tanto hacia arriba como hacia abajo, a quienes la marea nos lleva a un oleaje mayor que al resto.



Oda

Estrella fugaz

Sumido en sus pensamientos
Transcribiendo su interior
No pudo ver
El astro que se le escapó.

Invisible a los telescopios
Ajena a la humanidad
La estrella del noctámbulo
Le arrojó felicidad.

Etéreas sensaciones
De cobijo y bienestar
Calma madrugadora
Paz en el hogar.

Durante algo así como una hora
Pudo sentir el mundo girar
No con las manillas de los relojes
Sino con su lápiz al pintar.

Con letras dibujaba estrellas
Con palabras captaba lo celestial
Estaba de mierda hasta el cuello
Pero sonreía más y más.
Pues la estabilidad se intuía
En lejanos horizontes más allá
Palpitaba feliz su corazón
Respirando algo de libertad.

La memoria retiene el poso
Del rastro de un café que se apaga...

PARTE VI



La magia de Hogwarts hecha música.

Así es la banda sonora de Harry Potter que me encuentro escuchando.

Como fondo ambiental, lo cierto es que acompaña muy bien a cualquier fase productiva que se nos ocurra.

Hemos recorrido ya un pequeño trecho juntos, querido lector.

En las anteriores partes a este texto hemos hecho algo así como dictaminar tanto un mapa de cuanto nos rodea como el perfil del narrador.

Nos conocemos un poco mejor. Conocemos mejor a qué nos enfrentamos.

No obstante, pese a lo satisfactorio que resultaría, ninguna victoria suele llegar del mero teorizar.

En esta vida hacen falta acciones. Si encima nos encontramos sumidos en situaciones difíciles, las acciones habrán de resultar, cuanto más valientes, mejor.

Como Quijotes tan y no tan enloquecidos, no veremos girar las aspas de los inmensos molinos mediante el soplo de discretas brisas.

¿Los enemigos a los que me enfrente realmente existen?

Esa es una pregunta, mi buen lector, que igual te has hecho en algún momento de tu vida.

Tanto da si padeces o no de problemas en salud mental. No resulta demasiado difícil comprender que la mayoría de nuestros peores rivales en vida moran en nuestro interior. Se alimentan de nuestra mente.

De ahí que se deba hacer un ejercicio de localización íntimo y profundo.

Además, cuanto más nos acerquemos a derrotarlos, más reales se tornarán.

Llegará el día en que, si nos conocemos en la medida adecuada, prácticamente los veremos erguidos frente a nosotros en la gran ventisca. Las aspas tan locas como lo pueda estar una mente psicótica, girando de modo furioso y amenazante.

Su naturaleza es multiforme y está conectada al paso del tiempo.

Lo que a uno pueda aterrorizarle a otro igual no le supone el más mínimo pavor.

Lo que una vez nos causó tanto miedo, con el tiempo puede haber dejado de hacerlo.

Por eso es importante no caer en auto secuestros mentales.

Me explicaré.

Si debo ponerme a dar con un temor recurrente y universal, tan solo debo posicionarme en el umbral al más allá.

Tanto da si la muerte nos hace cosquillas con su guadaña o su figura nos resulta más cómplice que hostil.

El temor a lo desconocido está presente, insertado en el ser humano.

La fe, y a menudo la fe ciega, es la única carta que puede separarnos de la aplastante realidad científica: En nuestro universo somos como hormigas en clase de matemática avanzada.

Evidentemente el cosmos no disfruta pisándonos como lo haría un crío inconsciente.

Pero sí que estamos expuestos a un destino incierto y misterioso.

¿Cómo, pues, plantamos cara a las más horribles posibilidades tejidas por nuestra imaginativa?

Solemos dormir el problema.

De ahí lo que he comentado del auto secuestro mental.

Y como lo que nos funciona con tamaño rival nos permite vivir con cierta tranquilidad, lo aplicamos en cascada a todo cuanto nos llegue demasiado grande en su amenaza.



Vayamos a un ejemplo más práctico, que no es otro que el que me toca de pleno.

Las adicciones. En concreto, al alcohol.

Cíclicamente las cantidades de dosis vienen y van, pero nunca desaparecen.

Yo sé bien que el mundo que proyecto es claroscuro, y no solo en estos textos. Sé perfectamente que este tóxico no debe estar presente en la vida que concibo para mi futuro.

Es hora de sumar dos más dos.

Si soy consciente de que hay que actuar, ¿Por qué no escoger el movimiento más valiente?

Si conozco a mi enemigo, ¿Por qué no enfrentarlo en medio del mayor vendaval?

La respuesta, una vez más, es el propio secuestro que hago de mí mismo.

Como quien defiende a su captor, siempre encuentro excusas para ingestas.

Como quien tiembla en una esquina, huyo del púgil rival negando mi obligación de combatir.

Eso me conduce a meditar en torno a la falta de respeto que cometo contra ti, que lees con mimada atención.

Me paso unas cuantas partes disparando con holgura a dios y su madre, pero a la hora de la verdad me escondo.

Me paso párrafos y párrafos enalteciendo la búsqueda de la estabilidad como quien erige un templo, para luego beber como si fuese dinamita.

Voy a interrumpir la ingesta mientras este proyecto literario esté activo.

No puede ser de otra forma.

Cada uno ya será libre de decidir enfrentar o no sus propios molinos. Cada uno sabrá si es capaz de derrotar ventiscas o brisas, vendavales o huracanes.

Yo necesito hacer esto.

En verdad, incluso estos escritos no cumplen más función que la de afilar la lanza con la que apunto a la garganta de mi letal depredador.

En cuanto acumule la primera jornada sin beber gota alguna, retomaré nuestro avance por este viaje de claro inicio pero incierto final.

Serán veinticuatro horas un tanto complicadas, pero trataré que el espacio que compartes conmigo como lector no se torne en un aburrido divertimento autocompasivo.

Como una formación espartana, tú por tu lado y yo por el mío, podemos dar caza a nuestros peores enemigos.

Evidentemente que nos sentiremos superados.

Nos sentiremos agotados e incluso acojonados.

Pues ambos sabemos como suele golpear la vida a los que quedan tirados en el suelo puntualmente.

Pasa por encima suyo como un letal tsunami.

Por ello, me hago y te propongo una llamada a la concentración y a la responsabilidad.

A lo lejos las gigantescas aspas de los molinos de la sobriedad comienzan a moverse.

Las nubes se disipan en los cielos, como rebaños de ovejas que huyen del lobo.

Conozco el azul de ahí arriba.

Ese tono cobalto, tan fuerte e intenso que te hace sentir más vivo, y expuesto, que nunca.



Oda

Viento de batalla

Portas la lanza
No sabes que hace en tu mano
Frente a ti el eterno enemigo
Provocador, sonriente y confiado.

Portas la lanza
No querías pelear
Pero tu subconsciente ha actuado
Mitad suicida y mitad sabio.

Portas la lanza
Pero no suenan tambores de guerra
La gloria espera en ámbito privado
Si es que logras salir de esta.

El viento susurra
Alzando su voz en grito
Un alarido de cruel soledad
Temerosa, expuesta y vulnerable.
El anuncio de una tragedia
Pues eres buen conocedor
De la situación límite
Que aquí se camufla.

Avanzas sintiendo el frío
Sonríes respirando la vida
Su afilada propuesta
Lanzada al viento.

PARTE VII



Una pieza orquestada en torno al sufrimiento de Anakin Skywalker me sitúa, me condiciona y me propone la temática de esta parte.

E igual que se torna en decadente una pieza tan esperanzadora como *Across the Stars*, de la misma forma que el universo de *Star Wars* pasó de la luz a la oscuridad, mis reflexiones van a peinar un territorio de lo más pesaroso.

Dar sin esperar recibir nada a cambio.

Este va a ser el eje central de cuanto voy a meditar en voz alta.

Se trata, más que de una orden sencilla, de un consejo en segundo plano. De esas partes de la vida que uno rara vez comprende en la casilla de salida, pues éstas van adquiriendo sentido y color a cada caída sufrida.

¿Y cuál es el color de darnos cuenta de haber perdido más que tiempo?

El negro.

Cuando percibimos que una o varias personas nos han utilizado de la peor manera, es inevitable repasar cuánto les fue entregado.

Una vez efectuada dicha labor, tan solo restará seguir caminando, pero con un manto de oscuro luto colgando, pesado, de nuestros hombros.

Porque lo que oculta el refrán es que, en la mayoría de ocasiones, no solo no se nos devolverá nada a cambio, sino que se nos penalizará, atacará y tratará de marginar.

Cuando la vida te acorrala, las ovejas se convierten en lobos.
Se quitan su eterno disfraz revelando su naturaleza más carroñera.
El falso paraíso, lleno de exagerados vínculos en vidas mentirosas, no suele incidir en estos aspectos. El falso mundo en el que vivimos nunca va a reconocer cuál es su verdadero rostro. Su más triste realidad.
Se trata de su falta de memoria en entornos cambiantes.
Si un miembro del rebaño queda apartado, pronto comenzará el concierto de reordenación y reinterpretación de información para defender al grupo superviviente.
La generosidad pasada pasará a ser mero interés.
Lo espontáneo del aprecio, calculada estrategia.
Finalmente, cuando la oveja negra lllore, grite o reclame, la tela de araña estará tan bien preparada que esos mismos actos la dotarán de una razón de mentira.
De falsa sabiduría.

Es por eso que muchos estamos cansados.
Se nos dice que si el mundo laboral por aquí y el paso de los años por allá...
Pero no se trata de ese paso, sino del peso.
Del peso de cadenas arrastradas por demasiado tiempo.
Es ahí cuando cobra sentido la frase ante la cual me posiciono en contra.
Dar sin esperar recibir nada a cambio.
Si uno se ha movido de forma especialmente dinámica por la vida, sin mostrar ese miedo tan característico de los que se atrincheran, el número y la forma de las cadenas puede resultar apabullante.



Entonces, ¿A quién podemos entregar nuestra luz sin miedo alguno?

Mi primera respuesta como acorralado sería que a nosotros mismos.

Que el agradecimiento y la respuesta llegue de nuestra propia persona. De una enriquecida identidad.

Es algo que puedo conducir a mi importante y reciente decisión de dejar el alcohol.

No lo hago por ni para nadie más que para mí mismo.

Y por supuesto que espero recibir algo a cambio.

Lejos de una forma fácil de felicidad, me estoy refiriendo al buque insignia de estos ensayos: La estabilidad emocional.

Pero mi respuesta, tras responder de forma impulsiva, esconde bastante más.

En verdad apostarí por afirmar que repartamos nuestra luz a diestro y siniestro.

Que bastantes personas oscuras hay ya tratando de enriquecer sus cobardes rebaños o sus vidas de papel mojado.

Si tú, querido lector, tienes la suerte de generar automáticamente ese brillo tan buscado y envidiado, no temas por el hecho de que en ciertas ocasiones te lo vayan a sorber hasta sumirte en el dolor.

Regresará.

Volverás, aún si cabe con más fuerza e intensidad.

Y de regalo tendrás una lista de seres indeseables a los que tratar con la más absoluta indiferencia.

Basta ya de poner la otra mejilla.

Basta ya de convertir a los héroes en villanos.

Basta ya de condenar actitudes justas mediante la manipulación de información.

No se trata de que nos quede el consuelo de un juicio divino post mortem.

Hay que lograr estabilizarse en vida. Ajustar bien la balanza.

Creo que algo de eso debe contener el secreto de nuestras fugaces existencias en este lugar.

Pues se trata de una labor tan milimétrica y personal que poco importa en ella el dinero, la suerte, lo material o lo heredado.

Es algo de lo que cada uno puede ocuparse, de la forma más vengativa con la mezquindad que haya podido concebirse. Pues si la balanza se nos decanta noche a noche hacia el sufrimiento, será que algo, o mucho, de mentira alberga el resultado que amañamos durante el día.

Sí, sería bonito.

Que cada uno pudiese llegar con su propia lucha y sus propios actos a cruzar el umbral de la muerte y ahí, en su misma balanza, quedase bien nítido el resultado de lo que hubiese vivido.

No obstante, estamos hablando de lograrlo en vida.

De pasar de ese sufrimiento de Anakin, de esa dramática melodía, a algo nuevamente esperanzador. De revitalizar y reforzar nuestros argumentos, aún

cuando la inmensa mayoría ha caído en la tela de araña de nuestros enemigos,
que vuelven a vestir de oveja.

Dar sin esperar recibir nada a cambio.

La columna vertebral de este texto regresa en su conclusión.
La hemos contorneado y estudiado. Y vuelto a analizar.
Tiene mucho de modus operandi de cara a la incertidumbre.
Habla mucho acerca del dar, más que de otra cosa.
De dar sin miedo, sin condiciones ni expectativas.

Que ya la vida se encarga de equilibrar su propia balanza.



Oda Balanceo quebrado

Falsas promesas esparcidas
En tiempos ya invisibles
Traiciones y heridas
Amparadas por necios.

¿Dónde están los leones?
Una selva de ovejas y lobos
De arañas y serpientes
La guerra de la mentira
La manipulación y el veneno.

Esperanzas reales que languidecen

Se secan ante el sol de la justicia
Tan ausente en estos tiempos
Tan esquivo como holgazán
Tan dado a iluminar falsedades.

Ten cuidado, viajero
Que las picaduras no te maten
Que lo venenoso no actúe por dentro.

Ten cuidado con las personas,
Pero no olvides entregar tu luz
Esa luz que nutre tu balanza
Que tanto hace que no se mueve
Que quebró de tanto llanto.

PARTE VIII



¿Se puede borrar nuestra visión del mundo?
¿Se puede regresar a interpretaciones anteriores?
¿Se puede agarrar cuanto somos y meterlo en una lavadora?

No debe ser tarea sencilla, siempre y cuando negocios como los bares reúnen a tantas almas empeñadas en lograr la evasión a base de tragos.
No debe resultar fácil, teniendo en cuenta las lágrimas que misteriosamente nos asaltan en momentos no calculados.

Pues, si pudiésemos arder y resurgir, impolutamente como antaño, ¿Qué sería de aquellos a los que hemos damnificado en el camino?

No, no podemos volver atrás.

Si ni siquiera está a nuestro alcance el detener el tiempo, ¿En qué cabeza cabe pretender reconquistar aquello que en verdad terminó por escapársenos?

Todas las partes han comenzado presentando un tema. La melodía que habría de acompañarme durante el teclado. Y esta no va a ser una excepción.

Suena el tema de los temas.

El 'Life and death' de Lost.

Notas que ponen un puño en mi garganta y prácticamente empapan el teclado con mi llanto más inevitable.

En la búsqueda de la estabilidad es importante ubicar cuándo ésta fue perdida. En el caso de un bipolar de nacimiento, parece una tarea algo compleja. Cuanto menos, complicada.

Pero dejémonos por un momento de enfermedades.

Seamos honestos, no todo en esta vida corresponde a una fase de locura.

Una vez fui alguien entero.

Una sola pieza buscando encajar en el puzle del mundo. Buscando el amparo y la protección que todos buscamos. Unos en el dinero, otros en sus semejantes, algunos en la naturaleza, todos parecemos andar en busca de.

Yo andaba en búsqueda y captura de mis más altos ideales.

La irrupción de lo maniaco depresivo me abocó de cabeza a la mala vida, a los malos hábitos y a lidiar con una mezcla tóxica de miedo, odio, ira, envidia, frustración y sed de venganza internas.

Como en toda la mierda que se tapa, le herida acaba por pudrirse.

Si no hay vuelta atrás, solo queda aplicar métodos de curandero sobre la marcha.

Esperar que el agujero en el navío no sea para tanto. Que no acabe por hundirlo.



Pero imaginemos por un momento que pudiésemos perdonarnos a nosotros mismos.

No a ese nivel de red social tan ‘posturesco’.

Me refiero a un nivel tan real como solo nuestra mente llega a concebir.

Hago referencia a todos esos malos recuerdos que nos perforan cíclicamente el corazón. Sean de la naturaleza que sean.

La fuente del dolor.

Imaginemos que pudiésemos acceder a ella. Que tuviese un rostro. Que poseyese una mirada a la que dirigirnos y en la que vernos reflejados.
Una conversación con el origen de todo nuestro mal.

Supongo que todo tiene que ver con la tragedia de nuestra misma existencia.
Con el lado amargo de estar vivos.
Y no se trata de andar sujetos al inclemente paso del tiempo, ni a nacer sin haber aprendido nada.
Son muchas las personas que confluyen en los mismos dolores, idénticas carencias y fatales destinos.

Precisamente de eso trata el término estabilidad en sí mismo.
Se trata del oasis que podemos erigir en pleno desierto.
No se habla en ningún momento de aves fénix, ni de fuentes de eterna juventud.
Se habla de estabilidad, de saber anticiparse, o cuanto menos reaccionar a tiempo, al creciente oleaje que, de no controlarse, acaba siempre en tormenta marina.

No todo consiste en abandonar sustancias tóxicas, sino también en hacer lo propio con ciertas actitudes que solo nos conducen a cielos y a abismos falsos.
Sí, nos enriquecen la vida.
Cuando nada más parece tener sentido y todo comienza a perder el color... Ahí está nuestra escapada tan sentida.
Echamos mano de momentos pasados para enaltecer o condenar, sin ser conscientes de que tales actos solo añaden peso a las cadenas que todos arrastramos.

Vemos frases motivadoras acerca de vivir el presente y aplaudimos por inercia.
Pero no entendemos un carajo de cómo aplicarlo a nuestro día a día.

Me voy a decir algo que va dirigido también a ti, mi querido lector.
Si en tiempos oscuros, y no me refiero a una mala racha sino a malas épocas, te agarras a una rutina de mera supervivencia, solo conseguirás llegar más tarde al inevitable hundimiento de tu mundo.
Hay casos en los que incluso se llama vida a ese ejercicio de resistencia.
Creo que mora tanta toxicidad en tales actos, que se me antoja complicado imaginar cómo siquiera poder respirar aire puro en ellos.

No se puede vivir arrastrando cada segundo del pasado.
Aprender pasa por desaprender.
Tener ganas de volver a equivocarse pasa por habilitar un espacio para ello.
Y si uno realiza siempre lo mismo, si colocamos cada maldito ladrillo, día a día, donde colocamos el anterior, ¿Qué esperamos?
Esperamos a la muerte.

No lo decimos, no queremos saber nada de ello.
Pero voluntariamente o no estamos acelerando el movimiento de las manillas del reloj.

Pienso que sería todo más sencillo si la vida no me hubiese cambiado.
Si me hubiese ahorrado la visita a las alcantarillas.
Pero antes de considerar el haberme arrastrado por años como una cucaracha, debo tener en cuenta las mariposas que han revoloteado por mi buen porvenir.
Hasta las peores pocilgas pueden estar rodeadas de verdes bosques.
Igual que los más pulcros paraísos se edifican sobre putrefactas acciones.

Lecciones de vida.
Aprendidas sobre la marcha.



Oda

Vida y muerte

Veo la playa
Recuerdo su oleaje
Un atardecer infinito
Una creciente pena sin nombre.

Veo una senda
Donde los farolillos
Se encienden a mi paso
Veo llamaradas al final del camino.

Recuerdo mi latido
Un palpitar urgente y ansioso
Acciones erráticas
De naturaleza utópica.

El mar sigue susurrándome
Incluso en la lejanía del olvido
Veo la playa
Un atardecer infinito.

¿Dónde está el amanecer?
¿Dónde sopla el viento frío?
El otoño se me escurre entre los dedos
Así como la arena de mis recuerdos.

Todo se va
Todo parte
Todo huye
Todo muere.

PARTE IX



Un coro acompaña a diferentes melodías de la exploración en Skyrim. Esta música me sabe a periplo y a aventura. Y de eso tratará esta parte.

El camino vital de una persona está lleno de diferentes etapas enmarcadas en épocas.

Si tenemos la suerte de compartirlo con personas afines, a dichas porciones de tiempo habrá que añadir nuevas etapas, esta vez para los diferentes bloques de personas.

A lo largo del camino veremos como los regalos y los golpes de la vida se irán pasando el testigo.

Aunque no siempre alternándose equitativamente.

Lo que marca las etapas son rachas de una u otra cosa.

Si estamos de recogida de cosecha o simplemente con la mejor de las suertes, sentiremos gran regocijo al saborear las diferentes mieles de nuestro viaje.

Si por el contrario nos toca picar piedra y sudar de lo lindo para no caer en la mierda... Incluso entonces podemos extraer oro de donde solo hay excremento.

Ya se sabe que quien se habitúa a abrir regalos pierde por el camino el verdadero encanto de la experiencia.

De las fases más complicadas de la vida podemos extraer cosas tan buenas como un rico trabajo en nosotros mismos. Una suerte de auto conocimiento, que puede crecer tanto como para incluso bastarnos de cara al resto de nuestro viaje.

El resto, supongo, no son más que fantasmas.

Espectros cuya atención será llamada por nuestra luz, en esos territorios de purga que tanto miedo nos dan, pero que tanto insistimos en negar para dejarlos atrás.

Quizá si pudiésemos hablar de lo oscuro con tanta frivolidad y naturalidad como nos jactamos de lo luminoso, otro gallo nos cantarí.

Pero no es así.

Nuestro deambular por la tétrica morada de nuestros miedos y angustias suele ser individual. Como también lo será la asignación espectral que nos toque.

Como habrás podido notar, mi querido lector, creo en los demonios.

Creo, más que en ellos o en sus diferentes formas, en su semilla maligna.

Esas que terminan por germinar en los peores actos de destrucción y naturaleza auto destructiva.

El objetivo de esos seres no puede ser otro que la erradicación de todo lo relacionado con la luz. Esperanzas e ilusiones a poner en jaque hasta derrocar su rey.

Muchos perdemos la referencia global de nuestro viaje al pasar por etapas, e incluso épocas, especialmente cruentas.

Nos empapamos tanto de la compañía de estos demonios que ya nunca podemos recuperar nuestra verdadera identidad.

Ese acto de posesión nos infunda tanto odio e ira, que el inevitable estado de frustración perenne que se origina nos privará de abrir nuevos regalos. Al menos, adecuadamente.



Eso es algo que aprovechará a las mil maravillas el egoísta y ególatra sistema en el que vivimos.

Bien sabedor de nuestra asfixia puntual en multitud de flancos, arrojará sus productos y experiencias fast food para atraparnos aún más si cabe.

Deformar la experiencia del aventurero viaje en que debe consistir nuestro periplo vital hasta el punto de que resulte vano y tedioso. No es otro el objetivo. Captar todo cuanto nos rodea en una aburrida rutina, tan solo enriquecida por falsas nuevas experiencias disfrazadas de emocionantes.

De esta manera, en nuestro caminar pasaremos de ser personas libres a arrastrar las cadenas atadas a los grilletes de nuestra mente derrotada.

No debe ser así.

Debemos entender que tenemos derecho a tropezar, a caer, a restregarnos en el fracaso, una y otra vez.

Debemos entender que el continuo aprendizaje depende de constantes colisiones contra los muros que erige esta difícil experiencia.

Que la esencia no está en monopolizar y controlar, ni siquiera en dar con una cueva en la que esconderse, fuesen cuales fuesen su forma y aspecto.

Que el triunfo no está en el número de regalos obtenidos y abiertos.

Debemos aprender que lo que un día nos pareció bonito, así debe seguir siendo en nuestro final.

Esa es la victoria absoluta.

Lo que trata de robarnos el diablo por el camino.

La luz no es algo que haya inventado el ser humano.

La gracia de la vida es el primer y más valioso regalo que nos es entregado al llegar al punto de salida.

Hay que luchar por mantener esa llamita viva.

Nadie nos pide que la hagamos crecer hasta rugir con la fuerza de mil llamaradas.

Ese ejercicio de ego solo logra atraer a aún más espectros, actuando más como trampolín a la corrupción que otra cosa.

Pues no todo vale en esta carrera.

Resulta tan delicada nuestra existencia, que el más liviano soplo adverso puede sorprendernos con una herida en cada talón de Aquiles del que no somos conscientes.

Hay que tener cuidado.

Hay que vivir con mimo.

Nuestro viaje podría ser visto desde fuera como la existencia global de un árbol, tan irremisiblemente atado como perdidamente enamorado del bosque que lo contiene.

Nos pueden cortar las ramas. Pueden quemarnos. Pueden humillarnos hasta la vejación.

Pero hay algo a lo que no será sencillo acceder.

Algo que solo puede morir desde dentro.

No hay que dejar que nuestras raíces se pudran. Ni siquiera ante el fétido aliento de esos espectros que, recurrentes, llamarán a nuestra puerta. Ni siquiera cuando en la oscuridad de la noche parezca desaparecer todo atisbo de oxígeno. Las raíces de cuanto una vez nos pareció bonito y justo son nuestro farolillo personal.

Y solo hay que portarlo con orgullo y humildad a lo largo del camino, sea cual sea.

Le pese a quien le pese, ese es el regalo más valioso que pueda existir. Pues muchos consumieron o vieron apagadas sus llamas hace mucho tiempo. Y solo ellos saben el pánico que les generan todos los demonios de su oscuridad personal.



Oda

En la penumbra

Lamentos de agonía
Rodean mi luz al andar
Gritos desesperados
Quejas sin consuelo
Suplicar no escuchado.

Cuando tu luz se apaga
Nada puedes hacer ya
Mantenla encendida, viajero
Mima su cuidado
Y nada la extinguirá.

Demonios oscuros
Te harán creer que sí es legal
Que en un mundo selvático
Se pueda robar
Se pueda manipular.

No te confundas, viajero
En tu aventura no has de vacilar
Prioriza el gran tesoro de la inocencia
Riégala con el brillo que atesoras
Pues sin temer algún día partirás.

Sin temor a lo que más tortura
Criaturas sin ápice de piedad
Te asaltan las noches,
Gobiernan tus sueños,
Buscando tu eternidad.

PARTE X



Ed Maverick rasguea la guitarra, acompasando con su voz la melodía resultante. Estaba yo fumándome un cigarrillo en la galería cuando me ha asaltado una idea.

Pronto, ésta se ha ido ramificando en una suerte de esqueleto con una clara columna vertebral: El psiquiátrico.

Supongo que la lectura de dicha palabra generará en ti, querido lector, ya de por sí, una mezcla de morbosa curiosidad e incómoda situación.

No es para menos.

Toda un aura de leyendas urbanas varias impregna los psiquiátricos desde que éstos existen.

Pero la realidad, como siempre, es diferente si uno ha estado en primera línea del frente de batalla.

Las enfermedades mentales más severas parece que vengan con un montón de entradas gratis al show más delicado de la psiquiatría.

Muchos pacientes ven interrumpidas sus vidas cíclicamente, con estancias de mayor o menos longevidad en lo que denominaremos pabellones.

La sociedad, fría como sí misma, suele mirar a otro lado cuando un ingreso acontece.

Inclemente, reemplazará y borrará el rastro de la persona caída, siempre con tal de garantizar la fluidez en sus engranajes.

Pero, ¿Qué es lo que ocurre dentro de los psiquiátricos?

La respuesta, en mi caso, queda atada al transcurrir de diferentes épocas.

En un inicio hubiese estado dispuesto a quemar todos y cada uno de ellos, sin importarme demasiado quién hubiese o no en su interior.

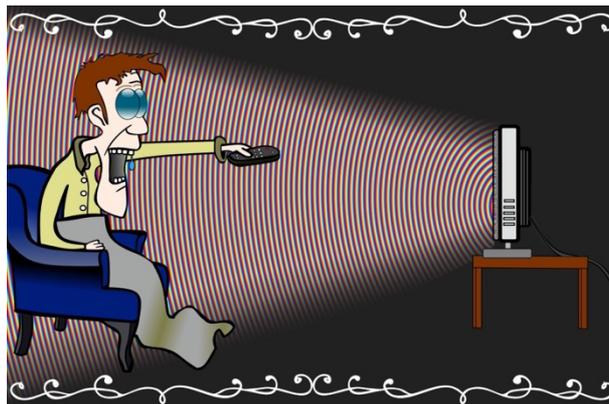
Eso viene a raíz de la inmadurez en cuanto a la aceptación de nuestra propia enfermedad.

A menudo, y sobre todo los bipolares en fases altas, nos sentimos poco menos que súper hombres. Apenas necesitados de horas de sueño y con la mente en constante ebullición, esta combinación se alía con la constante sensación de estar energéticamente pletóricos.

El resultado, a poco avisado y pícaro que sea el individuo, es claramente imbatible.

No obstante, los fuegos de lo maníaco acaban por acelerar tanto el curso de los acontecimientos que hacen patente lo ineludible: Patinazos a la psicosis.

Unos rasgos psicóticos intolerables para el gran rebaño, aquel acostumbrado a hacer la compra, ver la televisión, dormir en coma y trabajar un puñado de horas. Un rebaño del que, el paciente en manía, se siente lejano y apartado, en una suerte de bendita independencia. Un rebaño que, cuando vea caer al desgraciadamente famoso súper hombre, sonreirá, satisfecho de poder regresar a su inalterable rutina.



He hecho este análisis social ubicando mi mente en los pensamientos que tenía en las épocas más tempranas de diagnóstico.

Una época en la que, como todos los que hemos volado alto por enfermedad, había tantos sueños por alcanzar como kilómetros de caída por descender.

De modo que regresemos a la pregunta inicial:

¿Qué es lo que ocurre dentro de los psiquiátricos?

En una fase intermedia de aceptación de la propia enfermedad, uno empieza a comprender la labor que se desarrolla por parte de los profesionales.

En este punto ya no querríamos quemar a nadie, aunque seguiríamos calcinando los edificios.

El inmenso conjunto de profesionales de la salud mental no son más que médicos, enfermeros, cuidadores y personal de limpieza y mantenimiento cumpliendo con su jornada laboral.

El hecho de que se trate de buscar algo más en esto, así como la testaruda reclamación de atención, solo responden a que, durante mucho tiempo, nos hemos creído tan especiales que hemos dado por cierto que lo éramos.

Y el hecho de que la vida nos amolde los pies a la tierra a martillazos no es algo que ningún sistema ni sociedad imponga. Es de pura lógica que uno no puede volar anti natura con un inconsciente modus operandi sin tener que aterrizar.

Aquí encuentro la última fase de mi respuesta a la gran pregunta.

Pues aterrizar, en multitud de ocasiones, supone algo peligroso para los demás y para nosotros mismos. Ruina, suicidio, agresión verbal y física, conducta imprudente y temeraria... La lista de pistas de aterrizaje es larga.

De modo que, tratando de seguir el tono de estos ensayos, intentaré responder del modo más sobrio posible.

En un psiquiátrico las personas acuden para poder volver a empezar.

Muchas no son conscientes hasta avanzado el ingreso de este hecho.

Algunas, incluso, salen de él sin haberse dado cuenta aún.

Las estancias en los pabellones psiquiátricos sirven para resetear la mente y, en algunos casos, iniciar una puesta a punto del organismo.

Hay algo que se esgrime mucho, como si fuese el talón de Aquiles de la psiquiatría. La falta de libertad en los ingresados, así como las conductas abusivas para con ellos.

Creo que dichos discursos vienen de la primera etapa de respuesta por parte de muchos pacientes.

Pues muchos han aprendido a callar, a agachar la cabeza y a obedecer a los especialistas, pero si colocasen un cocktail molotov en sus manos con total impunidad, no creo que dudasen demasiado en actuar.

Es muy desagradable estar atado por horas, incluso días, en una cama de fuerza. Pero, maldita sea, yo he visto volar sillas y cuchillos en comedores, he visto poner en jaque de suicidio a personas muy vulnerables, además de un sinfín de

canalladas que van multiplicándose in crescendo. Y solo es mi único punto de vista.

Me da igual, en verdad, todo lo demás.

Sé lo que tengo que saber.

Cuando un enfermo mental ingresa, es porque está sumido en una crisis.

Y a mí, que se me ha volatilizado la vida un buen número de ocasiones, me parece que es mucho mejor construir con los pies en el suelo.

Siempre tratando de mantener lo que seguimos estudiando: La estabilidad.



Oda

Un lugar de locos

Suplicas poder escuchar la radio
Tus revelaciones en papel
En la pizarra tus bocetos
Pronto será la hora de fumar.

Tienes visitas puntuales
Que despachas furibundo
Lloras en silencio
Empapas de agua tu cabello
Pisando un charco de meados.

Cuchillos voladores
Que esquivas con dificultad
Vas medicado hasta las cejas
Se te cae la comida al masticar.

Sucia decadencia
Contrasta sin piedad
Has volado no hace mucho
Alcanzando gran altura
Para esta mísera mediocridad.

Patinazos psicóticos
Recuerdos al azar
Ducha fría en la mañana
Pronto será hora de fumar.

PARTE XI



Suena Wish you were here de Pink Floyd.

Se trata de un tema especial, tanto para mí como para mi pareja. Tras un periplo de más de un año como relación a distancia, nuestra unión fue encontrando pilares en cosas como ésta.

Una canción.

Un simple tema que, cada vez que me lo pongo, me recuerda tiempos de promesa que lograron fraguar una de las épocas más felices de toda mi vida. Y eso no es moco de pavo.

En plena efervescencia maníaco depresiva, poder afirmar que uno se siente pleno e ilusionado, es mucho más de lo que cabría esperar.

Así introduzco este ensayo, en una fecha señalada que trataré de abordar: El día de la mujer.

En primer lugar, voy a lanzar una granada a modo de fuegos artificiales.

No debería caer en la moda algo tan importante como la reivindicación.

Evidentemente, una jornada específica facilita y organiza toda movilización, pero también la integra dentro del sistema.

Existen abominables acciones en muchos terrenos, y deberíamos clamar al cielo por todas y cada uno de ellas a tiempo completo.

Si no, la sociedad puede caer en la visualización de un partido de tenis a múltiples bandas de naturaleza infinita.

Distraída cada día con el plato que se tenga a bien estipular de menú.

Este frente de batalla concreto ostenta, cómo no, factores de auténtico escándalo.

Me basta con la contrapartida que el patriarcado esgrima como bandera y fusil de asalto: El maltrato psicológico. Se trata de un territorio que por desgracia domino, pues mi trastorno se encarga a diario de aplicarse a fondo en la deleznable tortura de mi mente.

¿Por ello tengo un pase para desahogarme con los demás?

Causar mella en la psique ajena es algo que no corresponde a ningún sector particular de la especie humana. Le pertenece, legítimamente, al conjunto.

Desde que dio sus primeros pasos hasta, muy posiblemente, el fin de sus días.

Una batalla que se ha recrudecido con la irrupción de lo digital.

Un sálvese quién pueda en el que se lucha a base de puñalada trapera y por la espalda.



No. No me sirve como argumento contra la violencia machista.

Me suena a cazador cazurro, de mente más cruel que retrógrada.

Porque va siendo hora de apuntalar a los canallas.

Eso no implica mayor crueldad que la de aplicar justicia a la mezcla.

No es necesaria una vendetta agresiva y contraria a todo el daño sufrido.

Creo que, con la elegancia de consolidar e igualar derechos, la guerra quedará diluida para siempre en un ácido que solo corroerá a aquellos que se han ido beneficiando de las circunstancias especiales.

¿Qué circunstancias son esas?

La casa, la educación de los hijos, el trabajo que complementa el sueldo principal, el aguantar a la pareja colocada “porque está muy estresada”... Todo para la mujer. Vamos, adelante, que luego pagando una cena, con unas flores y un polvo todo se calma y el engranaje sigue girando.

Eso si no se tuerce la posición de privilegio.

Si chulean al machito, esos valores tan de derechas como la entereza y el honor, pronto pasarán a un puño en alto que, a menudo, hablará a golpes. O a empujones, que ya nos conocemos.

Pantomimas de un bucle que se retroalimenta en cada casa, con actos de mayor o menor envergadura.

Hay que romper con la podredumbre acumulada.

Ésta es tanta y apesta de tal forma que contagia a cada nueva generación.

La aplasta sin contemplaciones.

Hasta aquí mi escueto análisis de un tema tan trascendental.

Soy consciente de la problemática, pero no puedo sino estar a favor de soluciones que no conduzcan a la sangre.

Que sí, que se ha derramado la de miles de millones de mujeres a lo largo de la historia... Tanta como la de animales maltratados.

Déjame aclararte, querido lector, que, para mí, los animales tienen tanta o más importancia que los seres humanos.

Y no solo por su honestidad, sinceridad, pureza y lógica de vida.

Es un hecho que apenas logro meditar más de unos segundos en las atrocidades que, constantemente, me llegan de ese clásico maltrato.

En la ciencia ficción, autores como C. Clarke propusieron interesantes soluciones, como que el ser humano sintiese durante un lapso de tiempo el sufrimiento que infringe al animal.

Paños de agua caliente para dolores de cabeza crónicos.

La solución no creo que pase por salidas violentas.

Que los toros ejecuten a cornadas la yugular de todo aficionado taurino.

Que los ciervos destrocen a cornadas los huevos gordos que exhiben los cazadores junto a sus presas.

Que los delfines en cautividad muten en tiburones en pleno show con el público.

Atroz, ¿Verdad?

Pues igual me siento yo viendo imágenes de animales caídos en desdicha.

E igual se sienten las mujeres atrapadas en “hogares” donde aguardar al dictador del gobierno de sus vidas.

Y, dicho sea de paso, igual se sienten muchos enfermos mentales cuando caen en las garras de especialistas sin moral ni ética profesional.

Me he guardado para el final la referencia al territorio que nos lleva ocupando todo este viaje.

Un territorio que seguiré abordando, paulatinamente, a lo largo de este camino en el que vamos de la mano.

Por hoy, dejo aquí mis palabras.

La oda está más que clara.



Oda

Belleza de mujer

Antorcha en mano
Rasgada la voz
Clamando por derechos
Exigiendo libertad.

Las garras del alfa
Apestan a masculino
Laberintos trucados
Plagados de trampas
Para que un día más
Todo siga igual.

Se prenden velas
En honor a siluetas
Se cantan odas
Para cuerpos vacíos.

Cuerpos luego violados

Cadáveres mutilados
El olvido al que se arroja
El holocausto legalizado.

Belleza de mujer
Vergüenza de grupo
Gracia femenina
Silenciada rebeldía
¿Qué fue de la igualdad?
Nunca se quiso
De ella nunca se supo.

PARTE XII



Estoy escuchando con todos los sentidos el tema de Carlos Sadness ‘El día que volviste a la Tierra’.

Menudo sujeto este Sadness.

Teledirigida, me llega una flecha directa al corazón.

Como si se tratase de un cantautor tan profundo como canalla, cosa que seguramente es.

Es un tema que te transporta, acariciando heridas que deberían estar cerradas.

Todo me sabe hoy a derrota.

Es uno de esos días que amenazan con autodestruirme, a lo largo de jornadas venideras, hasta dejarme en negativo.

Por lo pronto, estoy al descubierto para ti, querido lector.

Hubo un tiempo, ya pasada mi adolescencia, en que todo brillaba con los tonos y colores de la juventud.

Me dicen que todos compartimos ese recuerdo de un mundo emocionante y desconocido. Yo creo que pocos han habido tan kamikazes como yo.

Por algún motivo estoy visualizando una autovía de la ciudad de Barcelona.

Me encuentro con menos de veinte años, subido en un coche que ha de conducirme al inicio de la conquista de una vida feliz.

Altos edificios que saben a aventura pasan raudos a lado y lado de mí.

¿Y ahora qué?

Sin comerlo ni beberlo, mi último proyecto de vida ha sido puesto en jaque. Y con la misma jugada de siempre.

Es uno de los más molestos hándicaps del trastorno maníaco depresivo.

La nostalgia de un pasado que normalmente todos idealizamos se torna en este territorio en abrupta melancolía.

Tanto, que no me molestaría demasiado agarrar un cuchillo y segar mi cuello.

Así de claro y contundente.

Porque cuando el pasado contraataca por enésima vez, cuando las heridas vuelven a abrirse, el sentido de la vida pierde toda justificación.

Si ya de por sí el día a día es sumamente complejo en la pelea que hay que proponer, ¿En qué cabeza cabe seguir luchando si te sabes herido de muerte?

Quizá una muerte lenta y calculada, resultante de mezclar a diario alcohol con litio, pero no por ello es menos muerte.

Muerte.

Con Carlos Sadness como musa.

Como sirena de Ulises.



Voy a ir a esa isla.

Voy a pasar una larga temporada con mis queridas sirenas.

Me sé su canción de memoria, tanto, que siempre me pilla por sorpresa su melodía.

En esta ocasión habla del espacio. De todo el universo. Inmenso, huérfano de belleza y hueco emocionalmente.

Comparado con las miserias del mundo que nos rodea, no canta demasiado.

Pero, ¿Y si lo comparamos todo con nuestros ideales más utópicos?

¿No te ha pasado que puntualmente vives tan intensamente que no te importa nada todo lo que no te rodea?

Quizá es solo asunto de maníacos. O de enamorados.

Encuentro muchas semejanzas en la manía bipolar y el enamoramiento más ciego.

Siento si mi escrito no logra trasladar el puño que tengo en la garganta ahora mismo.

Tengo muchas ganas de llorar.

Me siento muy culpable.

Culpable de multitud de asuntos que no vienen al caso, pero sobre todo culpable de ser quien soy.

Culpable de haber acabado siendo un loco inadaptado, discapacitado y dependiente.

Mi yo del pasado se hubiese reído ante el chiste.

Una caída de lo más alto a lo más bajo.

Y aún así, siguen apostando por mí.

Por este amasijo de dolor y frustración vestido con ira encapsulada.

Carlos Sadness sigue cantando, una y otra vez, la misma canción.

Como yo.

Solo que cada vez pesa más.

Cada vez, las heridas están más podridas.

Algún día la gangrena aparecerá y tendré que amputar partes de mí para poder seguir sobreviviendo.

Creo que el mal que me aqueja es más común de lo que pienso.

El inclemente paso del tiempo, el verdugo del reloj y la certeza de esa guadaña que aguarda cada vez más cerca.

Cuando peleas en charcos de barro demasiado discretos, la lejanía que te separa de cuanto quieres hace que ese reloj damnifique con su simple tic tac.

A veces tienes todo cuanto en verdad importa en esta vida, pero las sabandijas de las minucias resultan tan cobardes y vengativas que logran tumbar al conjunto.

Al final, lo más inteligente es dejar fluir.

También es lo más natural.

Por mucho que uno quiera edificarse una mansión en lo alto de una lujosa colina, nunca deberíamos olvidar que el oleaje de la vida nos rodea de principio a fin.

Sujetos al vaivén de esas aguas, debemos tratar de disfrutar de los soleados días de calma, pelear en todas las tormentas y aprender a surfear las olas.

Como si el espacio fuese un océano.

Misterioso en sus profundidades más vastas y de naturaleza caprichosa en su superficie. Un ente en constante movimiento y crecimiento.

¿No parece todo lo mismo?

Me siento mejor tras escupir este buen número de palabras.

No tengo ni idea de si estoy persiguiendo la estabilidad o qué, pero voy subiéndome al ring de esta obra experimental con asidua tenacidad.

Quién sabe, querido lector, si algún día podré cantar victoria.

Si habrá servido de algo remar junto a mí.

Como dice Sadness en su espectacular tema:

“No, no he visto en el espacio,
No he visto en el espacio,
Algo que me guste tanto,
Que me guste como tú...”

Qué bonito.



Oda

Luces en el universo

Charcos de barro
Pies ensangrentados
Duele al caminar
Duele con solo pensar

La oscuridad se cierne en ti
Te abraza con sus sombras
Te asusta con fantasmas
De viejas decrepitas

El sol apenas logra arrojar consuelo
La luna aburrida cuelga allí arriba
Y no hay farolillos
Ni luces por el camino

De pronto alzas la mirada interior
Observas el universo con tu corazón
Porque intuyes la melodía
De un concierto existencial.

Las lágrimas pasan a ser de felicidad
¡Escuchad lo que viene de allí!
Vienen amor, vida y alegría
Cabalgan en monturas de esperanza

PARTE XIII



Suena 'A dónde ir' de Viva Suecia.

Me gusta tanto este tema que esta parte va a consistir en dejarme llevar por su cruda letra.

“Vuelves a diario porque el hambre va por barrios
El problema es que te gusta reincidir”

Como hago a menudo con el alcohol, los drogadictos peinan la morada de los camellos tan a menudo que ni siquiera los mejores especialistas tienen mucho que hacer.

Es curioso que teclee tantas palabras en pos de la estabilidad y al mismo tiempo me halle atado y bien atado a un consumo que la dinamita.

Supongo que resulta igual de curioso que la paradoja del toxicómano que sabe cuál es la fuente de su ruina y, pese a ello, recurre a ella a diario.

El problema, supongo, debe radicar en el pozo que mora en lo más profundo de nuestras miserias.

“Tanto sufrimiento para irnos descontentos
Hay momentos que nos cuesta digerir”

¿Cuánto ha de sufrir alguien adicto para dar con la luz de la redención?

La respuesta es que, directamente, no puede redimirse mientras no hace más que escarbar en sus cuevas personales.

El descontento es algo con lo que te vas a topar más pronto que tarde si te vuelves adicto a alguna sustancia. Es, además, algo que te acompañará a lo largo del viaje, hasta el mismo final.

La drogadicción es un buen ungüento puntual para la mayoría de heridas, pero a largo plazo las torna tan putrefactas que prácticamente ya no habrá nada por salvar.

Como plantas en un piso interior sin aire limpio, esos momentos de difícil digestión se tornarán, si cabe, aún más tétricos. Estancados por el paso de un frío y cruel paso del tiempo.

“Viene luego el pulso y el suspense en fin de curso
Y las caricias arrancadas de raíz”

Inevitablemente, un toxicómano tendrá tiempos de discutible gloria que recordar.

Tiempos iniciales que alzarán los cimientos de la defensa de ese estilo de vida. Cuando llegue el pulso que todo ha de mantener con la realidad de la vida... El suspenso será inevitable. Claro, siempre podremos esgrimir que todo nos importa una mierda. Hacernos los ciegos.

Pero la ceguera no es algo que exima a nuestro interior de los sentimientos y las emociones.

En cuanto a lo primero, la ausencia de caricias en cualquiera de sus formas por parte de nuestros semejantes se hará notar. Como un silencio frío en un inhóspito lugar para huérfanos.

En cuanto a lo segundo, la droga que nos encadene se encargará de hacernos regresar una y otra vez, queramos a no, a la tan famosa montaña rusa de la que tanto nos jactamos en su momento.



“Todos tus amigos, la familia y los vecinos
Creen que tienen su derecho a decidir
En fin”

Antes de partir de tu lado, se te intentará abrir los ojos.
Y ya se dice que no hay más ciego que el que no quiere ver.
Reclamarás, en vano, que se trate de acceder a tus profundidades.
Reclamarás, en vano, la misma ayuda que seguramente tú has tratado de dar a individuos en peor situación.
Sin embargo, el girar del mundo no se va a detener por nada. Mucho menos, por alguien afectado por una problemática tan estigmatizada.
Estarás acabado para mucha gente, y la restante te apuntará al pecho bajo ultimátum de cambio o partida.

“Cambia el gesto serio, ya han caído los imperios
Y aunque te hayas prometido resistir
Tarde o temprano se te rompe entre las manos
Y esa sangre nunca salta del tapiz”

A menudo, con el transcurrir de los años, uno puede tratar de mantener su pulso, aunque dentro de la misma rueda cíclica de siempre.
Olvidará, por momentos, que posiblemente hará décadas que esa lucha resulta en vano. Que no hay nadie al otro lado de dicho pulso. Que, posiblemente, se esté peleando contra el macabro reflejo que nuestros actos han ido creando.
En el fondo ya solo te queda resistir. Una supervivencia, ya no por la dignidad, sino por el mero hecho de seguir en pie. Aunque nos estemos arrastrando en vida.
Como reza Viva Suecia, tarde o temprano se rompe. Tarde o temprano, te rompes.
Sangre metafórica que representa la herida mortal de saberse sin pasado, presente ni futuro.
Algo que se trasladará a tu aura, tu mirada e incluso tu corazón, tornándolos de ese gris espeso que todos queremos esquivar cuando lo vemos.

“Hay más enemigos en la piel de los testigos
Que entre aquellos que juraban contra ti
Ven a verme un día, yo te espero de por vida
Sé que nadie tiene claro a dónde ir
A dónde ir”

Es hora de buscar culpables ahora que ya es demasiado tarde.
Y te sorprenderás de los rostros que, jurando lealtad, han acabado por ofrecer lo contrario.
Siempre quedará, eso sí, quien te advirtió desde el comienzo.
Siempre podrás visitarle a él.
Un día, por unas horas, por fin comprenderás que sí tuviste tu oportunidad.
Luego tirarás por tierra el último atisbo de rebeldía contra tu carcelero.
Volverás, porque el hambre va por barrios. Porque te gusta reincidir.

Gracias por acompañarme en el análisis de estos versos, querido lector.



Oda

Excavando en la prisión

La excavación lleva tiempo
Tiene tus manos en carne viva
Con tenacidad has querido salir
Pero has errado la dirección.

Vas tan hondo
Que te cuesta respirar
Has calado tan profundo
Que el diablo te guiña el ojo.

Sales a diario
Porque el hambre te puede
Bebes a diario
Porque no hay más consuelo.
La depresión azota el oleaje
Incipiente, amenaza con crecer
Hacerse grande hasta demoler
Los cimientos de toda salvación.

Y te drogas, y vuelves a agarrar la pala.
Cavas con fuerza son desesperación
Excavando, ciego y sordo
Excavando en tu prisión.

PARTE XIV



Suenan Fito & Fitipaldis.

Se avecinan tiempos de cambio, querido lector.

Así lo siento, y aunque el cambio de registro musical sea una vaga prueba, lo cierto es que es uno de tantos pilares que sostienen mi afirmación.

Calculaba para este proyecto unas quince o veinte partes, de las cuales ya estamos en la antesala. Ahora mismo no sabría decir hasta dónde llegaré.

Está siendo para mí un viaje emocionante.

Está siendo un periplo que, aunque a ti te resulte depresivo, a mí me está sirviendo de remo y bastón. De remo para navegar hasta aguas más amables.

De bastón para apoyarme cuando ya no me quedan fuerzas.

Es bonita la simbiosis que hemos fraguado.

Tú lees, dejando o no rastro, mientras yo expongo.

Una relación en toda regla en la cual va siendo hora de sentarse a hablar un poco de todo.

Me siento cada vez más depresivo, aunque sin perder la sonrisa.

¿Cómo puede eso ser posible?

Ya en mis inicios como escritor me lancé a por la novela 'La cabaña'. Aquel fue un ejercicio de desesperación ante la psicosis incipiente que habría de volatilizar mi vida. Uno de mis personajes más queridos siempre será Anciano.

Tanto es así, que en días como hoy no me siento sino igual a él.

Quizá me falten los elementos más pintorescos, como una buena hoguera, un generoso whisky y un paraje indómito que me rodee. Pero en cualquier personaje, así como en cualquier ser humano, ya sabemos que lo importante está en su interior.

En el interior de su mente. De su corazón. De su alma.

Yo me siento agotado.

Pero no en el sentido lánguido de la palabra.

Me siento exhausto de pelear como se podría sentir hartos un soldado convencido de la victoria.

Me encuentro en ese momento en el que hay que echar el resto, sin importar demasiado uno mismo.

La propia supervivencia está sobrevalorada.

¿Cuántos mequetrefes se han quedado a medio camino por ser demasiado cautos?

A tomar por saco. Una de las ventajas de la depresión mayor es perder el sentido del riesgo. La desesperación alcanza tales cotas que tanto da quemar todos los cartuchos restantes en una última jugada ganadora.



Anciano y yo compartimos gran parte del pasado.

Quizá me falten un puñado de primaveras para alcanzarle, pero no demasiadas.

Eso debería implicar que está cerca el momento de romper con todo.

No obstante, creo que en mis veinte cometí un fallo de cálculo.

No contaba con mis ganas de vivir y de expresar el tiempo que se me ha dado.

Hoy en día no abandonaría todo para perderme en una cabaña donde reflexionar sobre lo existente, lo pasado y lo venidero.

Hoy en día, en verdad, me encuentro tecleando estas palabras para ti, querido lector.

Unas palabras que versan sobre la estabilidad bipolar.

Algo así como una conquista imposible. A la que te puedes acercar e incluso puedes besar desprevenida, pero siempre viendo como parte de tu lado, escurriéndosete de los brazos.

Si no soy capaz de capturar mi meta, ¿Podrá alguien lograrlo en niveles más sencillos de estado de ánimo?

Mucho me temo que la respuesta es no.

Podemos intentar luchar por nuestra estabilidad emocional hasta el punto de generar el más favorable de los escenarios. Pero eso no será algo que nos inmunice contra los continuos terremotos silenciosos que nos sacuden a todos por igual.

Tratamos de agarrar algo en estado líquido con manos torpes.

La estabilidad es una sensación que puede antojarse sujeta a la famosa zona de confort. Sin embargo, en verdad es como un kit de supervivencia.

A veces, estaremos más estables sintiéndonos vivos que en la seguridad de la caja fuerte de nuestro hogar.

Habrá para quién hogar signifique escalar el monte Everest.

Habrá para quién hogar implique entregarse al prójimo.

Habrá para quién hogar requiera rutina.

Para todos los gustos, el plato estará servido.

La cuestión es que no siempre estará en buen estado.

A todos por igual les serán repartidas las agrias tormentas, que de no superar nos dejarán en la estocada teniendo que hacer uso de la mejor de las hipocresías para seguir sonriendo.

Hay que llevar puesta la estabilidad como traje de gala. Como mono de trabajo.

Como prenda de baile. Hay que llevarla encima como el mayor de los tesoros.

Ahora que se avecina un cambio de tercio en mi vida, con la fase baja de lo maniaco depresivo llamando a mi puerta, lo veo más claro que nunca.

Curiosamente quizá sea algo que salpique a estos escritos con una positividad inusitada. Un paradójico giro en los acontecimientos.

La caída en desgracia del autor, que dispara bengalas al arcoíris para disimular.

Por lo que se, mi vida lleva atrapada en el ciclo bipolar por más de una década.

Un ciclo de lo más autodestructivo que no admite variaciones en sus tiempos.

Que ahora toque depresión implica que vengo de una fase alta.

Que ahora tenga lugar una caída me ata a una escalada posterior.

Ya basta.

He sido incapaz de dar con la estabilidad en lo que llevamos de viaje.
Ni un ápice de su rastro he sido capaz de encontrar.
Ahora que el terreno se llena de lagunas y arenas movedizas, y el calor promete
antojarse insoportable, espero que cambie mi suerte.
Como he dicho, no hay miedo a nada a mayor dolor.
Solo fe en mejores días.
Esperanza en un futuro más halagüeño.



Oda

Tu mejor canción

Cambio de escena
Muta el escenario
Cambio de actor
Mismo rostro.

Los focos se apagan
No hay velas encendidas
El público, atento,
A la caza de tu sonrisa.

La música se detiene
Llega un impass a la canción
Apunta alto de repente
A lomos de un tambor atronador.

El pulso se gradúa a juego
Sientes latir tu corazón
Como un espartano de la tropa
Un guerrero en formación.

Flechas a mansalva
Buscan tu aniquilación
Y sonríes a lo eterno e infinito
Mientras, de fondo,
Suenan tu mejor canción.

PARTE XV



Está sonando Rulo y la contrabanda.

Me gusta, concretamente, es un tema que me transmite muchas cosas.

De hecho, más que transmitirme, me ayuda con gran naturalidad a proyectar mis sentimientos por Vlad Strange.

Esta parte va a estar totalmente centrada en la figura de mi pareja.

Pero también en el marco que contempló nuestros inicios.

Primero, te hablaré un poquito de ella, querido lector.

Todos hemos visto películas del calibre de Asesinos natos o Pulp Fiction. Películas de amores un poco gamberros y muy salvajes. Quizá totalmente gamberros y un poquito salvajes. El caso es que, recubierta con una coraza de buena niña, Vlad Strange esconde un mundo tan profundo como irresistible.

Tras una fase que nos mantuvo conectados entre México, de donde es ella, y Catalunya, Barcelona fue la ciudad que habría de contemplar un encuentro de auténticos fuegos artificiales.

Una ciudad espléndida, morada de mis mejores y más utópicos recuerdos.

Allí vivió, operó, luchó y murió quien una vez yo fui.

Un Víctor pre trastorno bipolar que apuntaba alto y disparaba certeramente.

Reencontrarme con el pequeño estudio que me vio convertirme en hombre fue una apuesta de lo más arriesgada.

Tal fue la cota depresiva de mi patología que por poco me barre del mapa. Pero resistí, como quien cuenta los días de un calendario navideño, hasta que una adorable chica bajita apareció por la última terminal del aeropuerto del Prat. Vestía un jersey amarillo y miraba al suelo con concentrada timidez. Yo llevaba un dibujo hecho con el móvil de su rostro, enmarcado en madera. Cuando la toqué por primera vez, fue para levantarle el mentón. El beso que le di me supo a cotidiana y cálida rutina, a toda una vida juntos. Luego ya emprendimos nuestra primera media hora de metro. Una línea naranja que confirmó todas mis sospechas: Esa chica me gustaba casi tanto como en la actualidad.

Exprimimos Barcelona.

El barrio de Les Corts en concreto.

Por momentos, incluso sentí a mi yo pasado revolverse en mi interior, como si mis mejores tiempos estuviesen encontrando una inesperada prórroga en el encuentro contra la vida.

Pocas veces he disfrutado tanto el tomarme algo con alguien a cualquier hora y lugar. La veía sonrojarse con mis bromas y las mariposas revoloteaban mi estómago.

Mi vida estaba en prácticamente un jaque mate al poco de que llegase. Pero como quien sabe que dispone de unos bidones de combustible aguardando su momento, en cierto modo sabía que las cosas terminarían por acabar más que bien.



Esta parte de Oda por la Estabilidad Bipolar viene a mostrarnos que sí, que en ocasiones, es más que necesario volar sin miedo ni control. Y eso hicimos. Fueron tiempos de risas continuas, de felicidad crónica y optimismo tenaz, en un marco de dificultades como pocas se han visto.

Me hace feliz escribir estas líneas.

Se me escapa la sonrisa mientras Rulo repite una y otra vez ese tema tan fresco. Debo confesar que he empezado a escribir hundido en el fango.

Sombras de mal aspecto y peor olor escalaban desde lo más hondo, asomando sus fauces en las esquinas de mi psique.

Pero, como cada día, el sol que se saca de la manga Vlad Strange no solo hace desaparecer la sombría naturaleza de lo que me acecha, sino que también ilumina con la fuerza de una luna llena.

El resultado es incontestable.

Estoy enamorado de esta pequeña chiquilla de pleno en la veintena.

No estoy de acuerdo con que la ceguera del amor queda atrás, dando paso a algo diferente. Desde que la vi bajar de su avión lo supe, supe que iba a tener la inmensa fortuna de saborear su compañía cada maldito día del resto de mi vida.

“Por Halloween me compras flores,
Y dices que te acuerdas de mí,
Luego me das calabazas,
Por San Valentín.”

Así reza parte del estribillo de la canción de Rulo.

Un truco, una exquisitez literaria con su punto gamberro, que me recuerda sobremanera la que estamos liando esta chica y yo.

Se trata de una inesperada primavera para una vida que se me estaba acabando. Tan acostumbrado ya a la fría oscuridad invernal, oler de nuevo a flores y sentir de forma sana el latir de mi corazón es algo que ventila mi alma.

Es cierto que el trastorno bipolar acecha, escondido tras los rincones, para hacer del buen tiempo un huracán maniaco.

Pero no dejaré que esta vez empañe mi texto.

Porque es un texto dirigido al Cuernito, al amourshei, a mi señori.

Eso significa que debo ser consecuente al modo como la veo.

Como me quedo embobado cuando duerme, peinando su piel con mi mirada.

Como me quedo idiotizado cuando me acaricia, aunque a menudo me escurra.

Como me quedo muerto de risa por dentro, cuando hace sus payasadas.

No sé como acabará esta historia.

Uno nunca puede ni debe dar nada por sentado. Tampoco adelantarse a los acontecimientos.

De momento van dos años al lado suyo, escoltados por un cariñoso gato deforme y la gata que me tiene robado el corazón.

Una vez Vlad me dijo que la verdadera felicidad se encuentra en pequeños momentos de nuestra intimidad, cuando estamos todos juntos.
No puedo estar más de acuerdo.



Oda

Atraco de felicidad

Dame todo lo que tengas
Mundo cruel
Dámelo todo y déjame ir
Hacia un lugar mejor.

¿Ves esta pistola?
Es mi amor apuntando a tu sien
A la cabeza de un sistema manipulador.

Me lo voy a llevar todo.
Todas las risas y esa felicidad
De la que presumes en tu mostrador.
Me lo voy a llevar todo.
Tú me habrás robado pasado y futuro,
Pero a mí me han robado el corazón.

¿Que cómo un robo puede darme tanto?
Pregúntate, mundo malvado,
Qué robaste tú.
Porque a mí me han robado mi tiempo,
Para tornarlo en algo mejor.
Me han robado mis sentimientos,
Para mimarlos donde tú machacaste.

¿Ves mi arma?
Es mi corazón francotirador
Me apunta al alma
Dispuesto a erradicar tu tristeza.

EPÍLOGO

Hola, querido.

Te escribo estas pocas líneas para recordarte que, si aún no me has encontrado, no desistas nunca en tu empeño. Para recordarte que, si aún no estamos juntos, no dejes en ningún momento de ser valiente.

Estoy segura de que estamos destinados a vivir grandes momentos, pese a que la vida se haya puesto tan cuesta arriba últimamente para ti.

Mi mayor deseo es arroparte con esas sábanas de calma que tanto deseaste siempre para tu futuro. Por ello planteaste un ambicioso plan de escalada que por poco te sale bien.

No obstante, la situación actual es la que es.

Y no es moco de pavo lo que has logrado, ¿Sabes?

Sé valiente.

Visualízame. No dejes de hacerlo. Y ven a por mí.

Yo siempre te estaré esperando.

Atentamente,

Estabilidad.

Doy comienzo al cierre de esta obra con una carta fantasma.

¿Qué significa eso?

Pues una carta que nunca ha existido ni existirá, pero que momentáneamente cobra forma en la hipótesis que barajamos.

Suenan The Killers y su Miss Atomic Bomb.

Un tema espectacular con un videoclip no menos impresionante.

La idea para poner punto y final a este conjunto de ensayos me ha venido directa desde esa fuente. Pues, así como en el clip hallamos el trágico desenlace a una historia de amor nunca consumada, mucho me temo que mis conclusiones no distarán demasiado de dicha escena.

Al menos, la experiencia, querido lector, me ha servido para percatarme del enorme, aunque cerrado, bucle en el que me encuentro.

Mi rival, lo único que me aleja de vivir una vida de estabilidad, es el alcohol.

Actúa como pequeño eje alrededor del cual giran el resto de elementos.

Y se la lleva. Aleja de mí constantemente la estabilidad.

Una estabilidad que me llama constantemente, susurrando palabras como las que han iniciado este epílogo.

Es como el videoclip de la canción que comentaba, en el que un joven trata de declararse a la mujer de sus sueños que, sin embargo, vive bajo el cobijo de un poderoso e intimidante sujeto.

Está claro que, pese al divertimento que supone escribir lo que mora en mi interior, si se llega a un callejón sin salida, hay que detener la marcha.

Porque la naturaleza cíclica del momento vital que atravieso reluce más que nunca.

Podría escribir mil ensayos y lo único que haría sería dar vueltas y vueltas a los mismos temas una y otra vez.

Ira, frustración, malestar y utopías se irían pasando el testigo mientras tragos y tragos de alcoholemia incipiente bajarían por mi garganta.

La estabilidad que quiero, la vida que pretendo, no admite aspectos como una declaración de cobardía. Mostrarse temeroso y caer en charcos de aguas estancadas pudriría, de forma definitiva, la búsqueda de la pareja de baile perfecta para un trastorno bipolar.

La estabilidad requiere de valentía. El mayor atrevimiento por parte de un maníaco depresivo es sacudirse las telarañas e intentar hacer las cosas como nunca se han intentado. Dejar a lado bastón y muletas para ponerse a correr con responsabilidad y constancia.

Es eso, o un futuro de soledad regado del arrepentimiento ante toda una vida de oportunidades perdidas.

Me lancé con esta obra en busca de las claves de la estabilidad bipolar.

En el ocaso de mis palabras al respecto, debo afirmar que la línea de estabilidad es demasiado relativa, dinámica e imprevisible como para que nadie pueda sostenerla con continuidad.

En retrospectiva, podemos adivinar épocas bien llevadas en las aguas caprichosas de esta vida. Una suerte de surfear por el oleaje cambiante. Pero no dejarán de ser eso, épocas, que ni nos garantizarán éxito eterno ni nos salvarán de puntuales olas asesinas.

Es por eso que hay que ser valiente.

Tal y como pide la estabilidad.

Quién lo iba a decir.

En mi vida he cometido locuras de todos los colores y, al final, todas esas majaderías no pesan ni un gramo al lado de las épocas en las que he intentado caminar con entereza.

Se trata de volver a ponerse en pie una, y otra, y otra vez más.

Porque si nos bajamos del barco nada va a detenerse.

Se trata de ser valiente, no en los puntos donde más sencillo nos resulta, sino en esas parcelas donde estamos, más que lesionados, profundamente heridos.

En mi caso, mi compañero por más de dos décadas se ha mantenido fiel en cuanto a lo que prometía. Me ha canalizado diariamente el llanto. Me ha facilitado sonreír a la boca del lobo. Me ha relajado el volcán en erupción que mis pensamientos conforman.

Pero el alcohol también me ha arruinado por completo todos mis intentos por progresar.

Casi que puedo verlo, pluma en mano, trazando él mismo el círculo del bucle en el que estoy atrapado.

La estabilidad me pide que la visualice.

Que vaya a por ella.

Es hora de volver a intentarlo.

Con gran pesar alcanzo mis palabras finales.

Ha sido un placer, querido lector, tenerte entre bastidores de esta obra tan íntima.

Has conocido un pedazo de mí, en una época difícil y turbulenta.

Cuánto me gustaría regresar como lo hacen los grandes campeones de esta carrera de resistencia que supone la vida. Castigados, agotados y llenos de cicatrices, pero sonrientes dentro de su propia parcela de estabilidad.

Quizá el trastorno bipolar represente un hándicap algo maldito, por eso de que puede dinamitar en cualquier momento años y años de esfuerzo. ¿Pero acaso la vida en sí misma no actúa de igual modo?

No hay certezas ni garantías.

Al final todo confluye en vivir el presente.

Si en él te sientes seguro de tus pasos, si en él tratas de dar lo mejor, si en él eres sincero contigo mismo... Estarás siendo muy valiente.

FIN

ÍNDICE

[Introducción](#)

[Prólogo](#)

[Parte I](#)

[Parte II](#)

[Parte III](#)

[Parte IV](#)

[Parte V](#)

[Parte VI](#)

[Parte VII](#)

[Parte VIII](#)

[Parte IX](#)

[Parte X](#)

[Parte XI](#)

[Parte XII](#)

[Parte XIII](#)

[Parte XIV](#)

[Parte XV](#)

[Epílogo](#)