

MODO MANUAL

Bipolaridad, caída y regreso



Life is only for now

De la efervescencia eléctrica de Londres al silencio clínico de un hospital psiquiátrico, este relato es la travesía a gran altitud de un joven de 22 años que comenzó en 2008. Es la historia de un estudiante de escuela de negocios que, para aprobar un examen, fuerza la puerta de su inconsciente y desata una tormenta que ya no puede detener.

Entre manías desbocadas y depresiones de plomo, la realidad se fragmenta: un aeropuerto se convierte en un pasillo de la muerte, un hospital se transforma en un escenario de Pixar, y la vida transcurre como una partida de Mario Kart sin frenos.

De Francia a Barcelona, este testimonio crudo narra la lucha por salir del “modo automático” de la bipolaridad y retomar, finalmente, el control. Un viaje entre música, psicosis y renacimiento.

INDICE

Prólogo: la máscara y la llave.....	p 4
Capítulo 1 : El verano de cristal (Londres 2008)	p 6
Capítulo 2 : El bosque de signos.....	p 7
Capítulo 3 : El peso del destino.....	p 8
Capítulo 4 : El castillo de las sombras.....	p 10
Capítulo 5 : El año de plomo.....	p 12
Capítulo 6 : La máscara del éxito.....	p 14
Capítulo 7 : El muro y el exilio.....	p 16
Capítulo 8 : El renacimiento catalán y el gran espectáculo.....	p 18
Capítulo 9 : El derrumbe de los muros.....	p 20
Capítulo 10 : La cruz y el silencio.....	p 22
Capítulo 11 : El pilotaje manual.....	p 24

PROLOGO : LA MASCARA Y LA LLAVE

Camino por los pasillos de mi escuela de negocios como un extraño. A mi alrededor, se habla de éxito, de títulos y de carreras. Los sigo, hago lo mismo que ellos, porque hay que hacerlo. Pero en el fondo, el traje me queda pequeño. Soy un artista que se ignora a sí mismo, un creativo asfixiado por balances contables.

Mi personalidad es un balancín. Está el "yo" tímido, el que aguanta las clases, y el "yo" de la noche, el que se ilumina en cuanto empieza la fiesta. Amo la embriaguez, el ruido, el abandono. Es ahí donde me siento vivo.

El verdadero giro, sin embargo, no viene de una fiesta, sino de un fracaso. Un examen suspendido. Para recuperarlo, me sumerjo en un método de memorización inusual. Se habla de abrir el inconsciente, de liberar las capacidades ocultas del cerebro. Juego el juego. Fuerzo la puerta.



El éxito es fulminante. Apruebo el examen con honores, pero algo más profundo ha sucedido: la puerta que abrí se niega a cerrarse. Una confianza nueva, casi inquietante, me invade. Ya no soy el que sigue a los demás. Me siento capaz de todo.

Es con esa chispa nueva con la que vuelo a Londres. Quiero aprender inglés, pero voy a aprender mucho más sobre las fronteras de mi propia razón. En Londres, el teatro me recibe. La calle se convierte en mi escenario. Yo, el tímido, empiezo a cantar y a actuar ante los transeúntes, sin sombra de vergüenza. Ya no tengo límites.

Aún no lo sé, pero la gran ola se está formando. Lo que tomo por una liberación artística es el primer aliento de la tormenta.

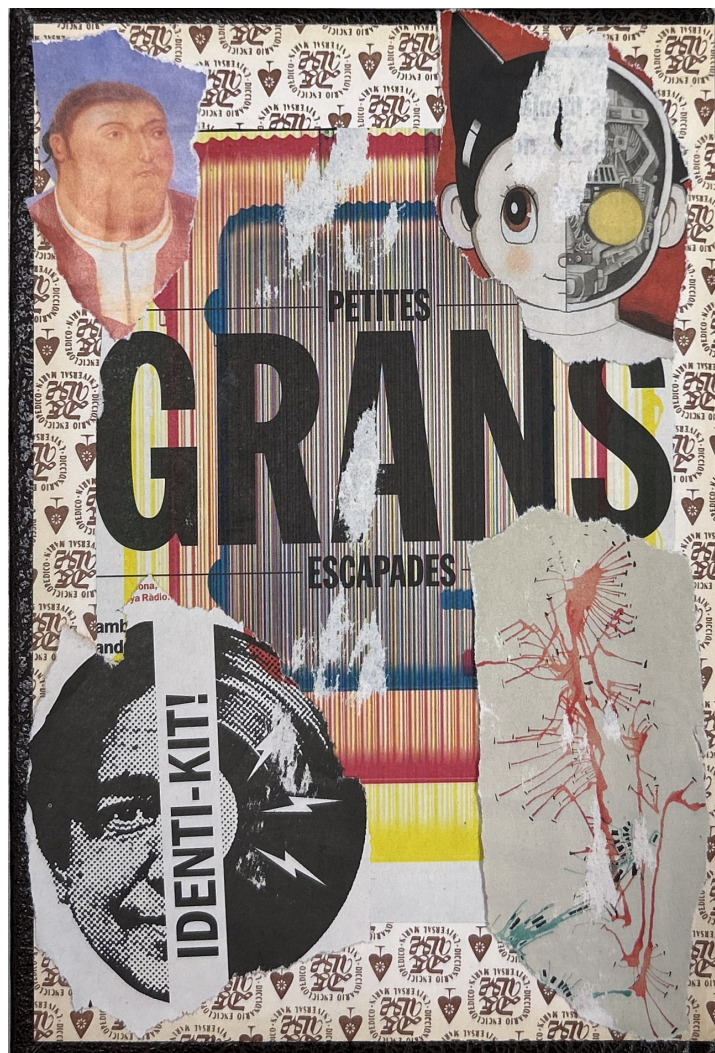
CAPITULO 1: EL VERANO DE CRISTAL (LONDRES, 2008)

Londres ya no es una ciudad, es mi patio de recreo. Durante dos meses, vivo en un estado de éxtasis permanente. La felicidad ya no es una emoción pasajera, es el aire que respiro. Trabajo en un teatro, en el corazón de la acción, donde el arte y la vida se confunden.

Cada mañana, me despierto con una reserva de energía inagotable. Salgo a la calle, canto, actúo. Yo, el estudiante tímido de la escuela de negocios, ya no tengo miedo a la mirada de los demás. Sus ojos ya no son jueces, sino espejos que reflejan mi luz. Siento que por fin realizo lo que siempre quise ser: un artista.

Casi no duermo, pero no estoy cansado. Estoy "conectado" a una frecuencia superior. Esta felicidad es tan pura, tan inmensa, que nada parece poder detenerla. Estoy convencido de que por fin he encontrado la llave de la existencia, esa que había entreabierto repasando mis exámenes. Soy libre.

Pero esta felicidad es una trampa de cristal. Brilla tanto que me impide ver las fisuras que empiezan a aparecer. Mi realidad se estira, se deforma, hasta que mi cerebro, en sobrecalentamiento, empieza a producir sus propias certezas.

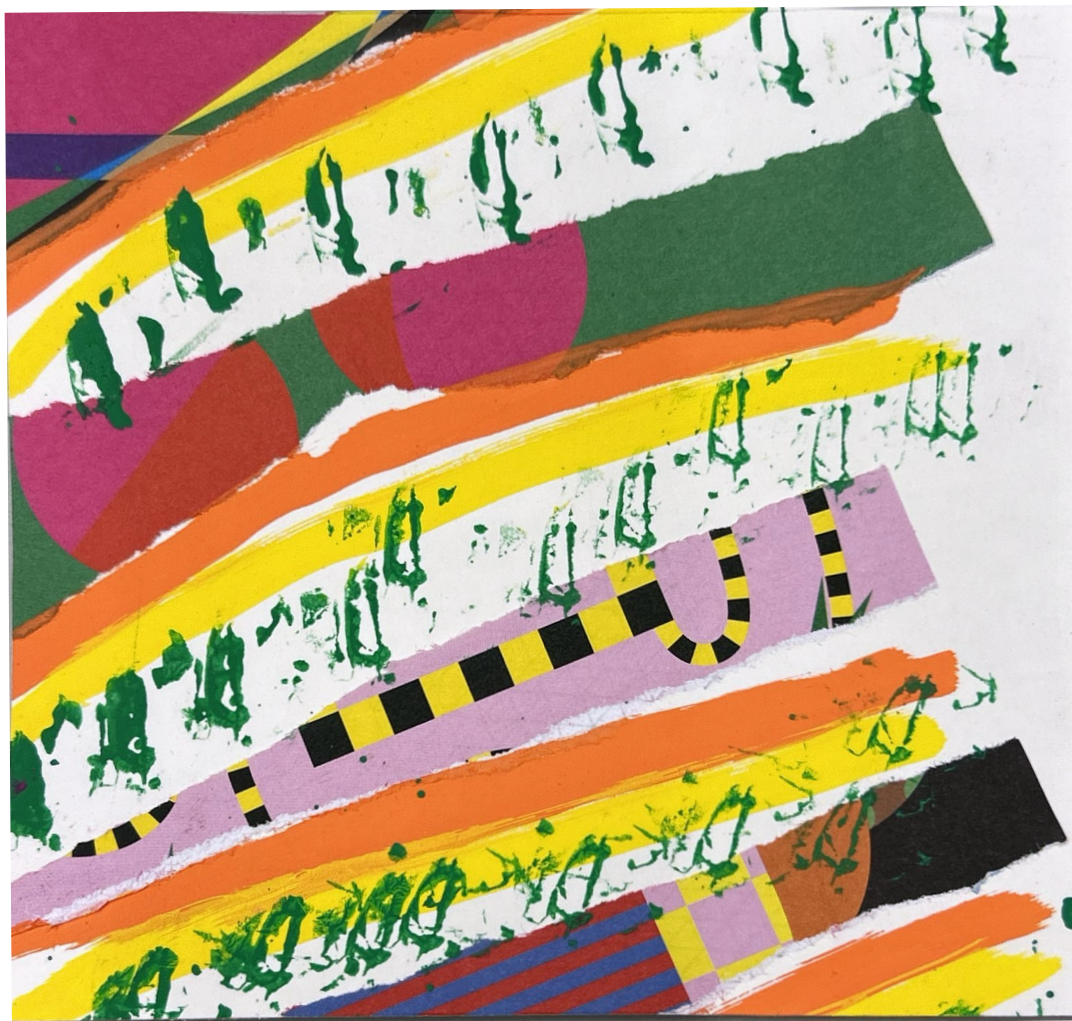


Capítulo 2 : El Bosque de Signos

La felicidad empieza a alterarse. Veinticuatro horas antes de marcharme, el aire de Londres cambia de textura. Se vuelve eléctrico, pero de una electricidad que escuece. Ya no oigo los aplausos de la calle, sino los latidos de una cuenta atrás.

El mundo empieza a hablarme. No con palabras, sino con códigos. Cruzo la mirada con un reloj de pared. Los números se alinean de una forma que me hiela la sangre: coinciden con los números de mi billete de avión. No es una coincidencia, es una advertencia. Donde quiera que miro, la realidad se transforma en un jeroglífico. En el suelo, las flechas de dirección del aeropuerto parecen apuntarme. Me dicen: "No vayas. Da media vuelta".

Al llegar la noche, el sueño ya no es descanso, sino un campo de batalla. Me despierto empapado en sudor con una certeza grabada a fuego: el avión es una trampa. Mis padres llegan a este caos interior sin saber que yo ya no veo la misma ciudad que ellos. Para ellos es una vuelta a casa. Para mí, es el embarque hacia el fin del mundo.



CAPITULO 3 : EL PESO DEL DESTINO

El trayecto hacia el aeropuerto es una lenta agonía. A mi alrededor, el mundo sigue girando, pero yo ya no formo parte de él. Mis padres hablan de equipajes y horarios; yo, cuento los segundos que nos separan del final. Para mi mente, la terminal ya no es un lugar de viaje, es el corredor de la muerte.

Cada anuncio por megafonía, cada pitido de seguridad, viene a confirmar el acertijo que descifré el día anterior. La presión aumenta, se vuelve física, aplastante. Al llegar frente a la puerta de embarque, mi cerebro se satura. Me falta el aire. Veo el suelo acercarse y, después, el negro total. Me desmayo en los brazos de mi padre.

Este "black-out" es mi única salida, mi último grito de alerta. Cuando recupero el conocimiento, el vuelo se ha cancelado para nosotros. Mis padres, aterrorizados por mi estado, han cedido. Por primera vez, mi delirio acaba de doblegar la realidad a su voluntad. En mi cabeza, no es una crisis: es un acto heroico. Acabo de salvarnos la vida.

El Regreso y la Llamada

Una vez aterrizado en Francia en el vuelo siguiente, la calma no vuelve. Al contrario, el "éxito" del aeropuerto le ha dado a mi mente una confianza absoluta en sus propias visiones. Me siento investido de una misión que supera al común de los mortales.



Es ahí donde la trampa se cierra. Estoy en mi casa, pero mis ojos ya no ven mi salón. Se detienen en una foto: la de mi mejor amigo. De repente, el papel satinado se rasga. La imagen cobra vida. Su rostro se mueve, sus labios tiemblan. Me llama. Su voz resuena, clara y desesperada: está prisionero en el aeropuerto, se muere, me necesita.

«¡Tengo que irme! ¡Me está esperando!»

No lo dudo ni un segundo. Arrastro a otro amigo en mi carrera loca. El coche vuela por la autopista, pero me enfurece nuestra lentitud. Para mí, la catástrofe ya ha ocurrido. Estoy en una dimensión donde el tiempo y la muerte se enfrentan.

Al llegar a la terminal, me lanzo al suelo frente a las puertas automáticas. Me tumbo cuan largo soy sobre la baldosa fría, con los brazos en cruz. Bajo las miradas espantadas de los transeúntes, imploro a las potencias invisibles. Entrego mi energía, mi cuerpo, mi dignidad para devolverlo a la vida. Ya no soy un joven de veinte años, soy un intercesor sagrado.

Es en esta posición de sacrificio donde mis padres me encuentran. La aventura mística se detiene en seco. El viaje ya no continúa hacia una terminal, sino hacia la consulta de un médico. La luz de la manía pronto se apagará para dejar paso a la realidad clínica.

CAPITULO 4 : EL CASTILLO DE LAS SOMBRAS

En mi cabeza, la película no había terminado. Caminaba hacia la consulta del médico con una convicción secreta: todo aquello no era más que una puesta en escena, una especie de prueba heroica. Esperaba que, en cualquier momento, el telón se levantara, que mi familia y algunas celebridades aparecieran para aplaudirme. Pensaba que iba a despertarme en un cuento de hadas.

Pero la realidad permaneció muda.

Había un sol espectacular fuera, una luz irónica que golpeaba los cristales de la consulta. Dentro, el ambiente era pesado, incomprensible. Mis padres estaban allí, perdidos, con los rostros marcados por una angustia que yo aún no alcanzaba a comprender. Recuerdo mi mano entregando la tarjeta sanitaria en medio del caos. El médico de cabecera soltó una palabra que lo cambió todo: Psiquiatra.



El Hospital-Castillo

El primer psiquiatra me esperaba en un castillo real. No era una metáfora, era el hospital mismo. Un lugar imponente, de piedra y de historia, que parecía salido de otro siglo. Pero, mientras cruzaba el umbral, la nobleza del lugar se invirtió. No era un palacio para recibirme, era una fortaleza para encerrarme.

Aún veo esas ventanas que se cerraban una tras otra, como para aislarme del mundo exterior. En los pasillos de aquella mansión ancestral, veía pasar siluetas, pacientes como fantasmas vagando por salones demasiado grandes. ¿Eran ellos, o los reflejos de mi propia razón que huía?

No me dieron el nombre de una enfermedad aquel día, me dieron armas químicas. Medicamentos masivos, pesados, destinados a apagar el incendio de mi cerebro. Mis padres se negaron a dejarme tras esos muros de piedra; decidieron llevarme de vuelta a casa, llevándose con ellos a un hijo cuyo motor acababa de ser cortado en seco.

El Gran Vacío

Al llegar a casa, odié esas pastillas. Quería tirarlas, hacerlas desaparecer, porque sabía que iban a matar al artista, a matar la felicidad de Londres, a matar a aquel que creía poder salvar aviones.

La manía se apagó. No fue un alivio, fue un derrumbe. La luz espectacular del aeropuerto dejó paso a una noche que iba a durar un año. Acababa de entrar en la depresión, ese túnel gris donde el cuerpo pesa una tonelada y donde uno comprende que el castillo era una prisión, y el cuento de hadas, una tragedia.

CAPITULO 5 : EL AÑO DE PLOMO

El mundo siguió su curso sin mí. Mientras mis compañeros de promoción iniciaban la recta final hacia el título, mi padre redactaba una carta a la administración de la escuela. Una prórroga. Una pausa forzada. La escuela aceptó, ofreciéndome un año de vacío para intentar recomponer los pedazos de una mente fragmentada.

Cada mañana era una derrota. En cuanto recuperaba la consciencia, el peso caía sobre mí. Abrir los ojos era constatar la ausencia: la ausencia de chispas, la ausencia de misión, la ausencia de esa música interior que me había impulsado en Londres. En el silencio de mi habitación, guardaba luto por mi propio genio. Deseaba desesperadamente recuperar ese estado eléctrico donde me sentía capaz de evitar una catástrofe aérea por la sola fuerza de mi voluntad. Prefería el caos de mis delirios a la grisura de mi cuarto.



El cuerpo extraño

El espejo se había convertido en un enemigo. Bajo el efecto de los neurolépticos, mi metabolismo se había dormido. Mi cuerpo ya no quemaba nada, almacenaba. Veía mis rasgos hincharse, mis músculos fundirse bajo una capa de cansancio químico. Había ganado peso, mucho peso. Ya no me reconocía: había pasado de ser un joven que saltaba por los escenarios de Londres a una sombra pesada, atrapada en la fatiga.

Mi madre se convirtió en mi guardiana de vida. No me dejaba hundirme en la inmovilidad de las sábanas. «Hay que caminar», repetía. Cada paso en la calle era una prueba, una lucha contra la gravedad terrestre que parecía haberse triplicado para mí. Luego, llegó el gimnasio. Empujar la puerta de ese lugar lleno de energía y de cuerpos sanos era un suplicio. Sin embargo, iba. Levantaba pesas no para muscularme, sino para demostrarle a la depresión que aún no había ganado.

La guitarra y el silencio

La música seguía siendo el único hilo que aún me unía a la vida. Cogía mi guitarra y practicaba un poco con mi padre. Era nuestro lenguaje, un puente entre su inquietud y mi desolación. Pero incluso allí, el delirio nunca estaba lejos; acechaba como una sombra. A veces, al tocar, me sentía "poseído" por ciertos cantantes, como si sus almas se invitaran a mis dedos, transformando mis acordes en mensajes de otro mundo.

El regreso al molde

Poco a poco, las dosis de medicación bajaron. La bruma empezaba a levantarse, pero lo que revelaba no me gustaba: la obligación de volver a los pupitres de esa escuela de negocios que detestaba. No quería ir. Mi alma reclamaba arte y libertad, pero la sociedad y la razón exigían un título.

Preparaba mi mochila como quien prepara una armadura. Sabía que tendría que interpretar un papel, el del estudiante "normal", mientras que bajo mi camisa limpia, aún llevaba las cicatrices invisibles de aquel que había tocado el cielo y sobrevivido al castillo de las sombras.

CAPITULO 6 : LA MASCARA DEL EXITO

El regreso a las aulas de la escuela de negocios fue una prueba de fuerza. Tenía que recuperar el tiempo perdido, enfrentarme a los exámenes y proyectarme en unas prácticas comerciales de nueve meses. En ese mundo de competición, me sentía como un intruso, pero aguanté. Lo logré. Conseguí mis prácticas, luego mi título y, finalmente, ese Grial tan esperado: un contrato de trabajo.



Sobre el papel, yo había ganado. Me había convertido en lo que se esperaba de mí: un comercial prometedor. Me decían que tenía "madera", y por falta de madurez, les creí. Sin embargo, en mi interior, una pequeña voz me susurraba que mi lugar estaba en otra parte, en la producción musical o en las artes. Pero a los veinte años, rara vez escuchamos nuestra propia voz cuando el mundo exterior nos aplaude.

La válvula de escape

Trabajar como comercial era una fuente de estrés permanente. Cada día era una negociación, una tensión. Para aguantar, esperaba el viernes por la noche con una impaciencia febril. La fiesta se había convertido en mi liberación, mi desahogo. Me reunía con mis amigos, bebía unas copas, intentaba ahogar la angustia de la semana en la euforia de la noche.

Veía a mi psiquiatra regularmente durante esos años. Ella me seguía, ajustaba la medicación, me advertía. Me había aconsejado evitar el alcohol y vigilar mi sueño. Pero yo necesitaba esa descarga de energía. No me daba cuenta de que lo que yo tomaba por libertad era, en realidad, el combustible de un incendio listo para reavivarse. Avanzaba a toda velocidad en la dirección equivocada, embriagado por mi éxito aparente.

El espejismo de Yerba y el segundo asalto

El verano de 2010 fue el punto de inflexión. Me fui de vacaciones a Yerba, en Túnez. Bajo el sol abrasador, sin que me diera cuenta, la máquina se aceleró. Volvió la energía desbordante, ese sentimiento de omnipotencia que había conocido en Londres empezó a colorear mis días de nuevo. La manía subía, invisible y traicionera.

A mi regreso, ocurrió mi segundo episodio de manía. La caída fue inmediata. Una vez más, tuve que sentarme frente a la psiquiatra, admitir que el control se me escapaba. Nuevo reajuste brutal de la medicación. Me "apagaron" por segunda vez para evitar que me quemara por completo.

La ilusión del contrato indefinido

A pesar de esta segunda advertencia, continué mi carrera. Terminé mi especialización en negociación y ventas y, en mayo de 2011, me reincorporé a la empresa. En octubre, recibí mi título y firmé mi contrato de trabajo indefinido. Tenía el cargo, el sueldo, el estatus. Celebraba mi éxito con mis amigos, ignorando los consejos de prudencia. Caminaba sobre un hilo de alambre sobre el vacío, convencido de que mi contrato de trabajo era un escudo suficiente contra la enfermedad.

CAPITULO 7 : EL MURO Y EL EXILIO

El ritmo era insostenible, pero yo me empecinaba. Toda la semana llevaba el traje del comercial eficiente, bajo tensión permanente, para soltarlo todo el fin de semana en la embriaguez de las fiestas. Pensaba que este ciclo podía durar eternamente. Pero en agosto de 2013, el motor terminó por fundirse.

Esta vez, la señal de alarma no vino de un canto ni de una señal en el suelo, sino de una angustia pura y paralizante. En plena cita con un cliente, mientras debía convencer y vender, mi cerebro dijo "stop". La máscara se rompió. Llamé a mi padre con la voz temblorosa: «Ha vuelto».

Regreso inmediato a mi psiquiatra. Nuevo reajuste. El veredicto fue claro: no podía seguir así.



El último intento

Tras unos meses de reposo, quise demostrar que aún podía triunfar. Postulé para una gran empresa de salud. Nunca me había preparado tanto para una entrevista. Me contrataron. Pensé que era una victoria, pero no era más que una tregua.

Dos meses después, durante una formación, la presión alcanzó su punto de ruptura. Mi formadora exigía una presentación perfecta, me llevaba al límite. De repente, los diques se rompieron. Perdí todo el control y rompí a llorar frente a ella. No era tristeza, era el agotamiento de un alma que intentaba encajar en un molde demasiado pequeño para ella.

La llamada de Barcelona

Una vez más, volví a casa. Una vez más, hubo que ajustar el tratamiento. Pero algo había cambiado en mí. Comprendí que quedarme en Francia, en ese mismo entorno, con esas mismas expectativas, me condenaba a repetir estos ciclos de sufrimiento.

La decisión cayó por su propio peso, como una necesidad vital de oxígeno y luz. No iba solo a cambiar de trabajo, iba a cambiar de vida. Unos meses después, cerraba mis maletas. Dirección: Barcelona.

Aún no sabía qué me esperaba allí, pero sabía una cosa: el comercial que había intentado ser se había quedado en el andén de la estación. Me marchaba a buscar al que de verdad era.

CAPITULO 8 : EL RENACIMIENTO CATALAN Y EL GRAN ESPECTACULO

Barcelona me acogió como una promesa de ligereza. Lejos de la presión comercial francesa, encuentro un equilibrio: trabajo en un *call center*, clases de francés y, por fin, la escuela de producción musical. Me convierto en lo que siempre he sido: un artista-productor. Dos proyectos, quince canciones, seis videoclips. Por fin rozo mi meta. Pero en enero de 2022, el cáncer de mi padre hace saltar los últimos diques.

La ficción como refugio

El delirio se instala primero en mi cama. Estoy paralizado, convencido de ser el protagonista de *Intocable*. Luego llega la ambulancia. Para soportar la partida, vuelvo a ser un niño de cinco años con su mochila al hombro. Dentro del vehículo, creo reconocer al Mago Pop: nos vamos a hacer un número. Al llegar, la silla de ruedas se convierte en un kart de Mario Kart. Esquivo obstáculos, convencido de que la puerta de psiquiatría es la entrada a una Escape Room.



El Interior: Monstruos S.A.

Una vez cruzado el umbral, la realidad da un vuelco. Me ponen un pijama. Con esa ropa demasiado ancha, siento que vuelvo a ser ese niño de cinco años, vulnerable.

Una silueta se me acerca. Es un hombre inmenso que viene a sentarse a mi lado. Me propone trabajar en su empresa. Inmediatamente, el decorado cambia: ya no estoy en una unidad de crisis, estoy en la película *Monstruos S.A.* Ese hombre es Sulley, el gran monstruo azul, y yo soy su compañero. Me mira y me dice que soy "como un ángel". En medio del caos, su presencia me tranquiliza. No soy un paciente, soy un personaje de Pixar en una misión.

La inyección y la discoteca

La dulzura de la película se interrumpe bruscamente. Me llevan a una sala. Siento la aguja, la inyección de un producto potente. Bajo el efecto del sedante, mi cerebro intenta una última defensa: no estoy perdiendo el conocimiento en una celda de aislamiento, estoy en una discoteca. A mi alrededor, los otros pacientes se mueven sin parar, como impulsados por un ritmo invisible.

Me despierto en un pasillo frío. Camino de un lado a otro, una y otra vez, bajo la mirada de un vigilante pegado a sus cámaras. La noche se convierte en una pesadilla digital.

El combate de los demonios

De repente, creo ver a la policía entrar en el centro. En una sala contigua, una escena de una violencia inaudita se desarrolla en mi mente: un paciente se enfrenta a las fuerzas del orden y de su cuerpo salen demonios, una especie de Pokémon maléficos a los que hay que abatir. Oigo disparos, detonaciones que rompen el silencio del hospital. ¿Alucinaciones auditivas o efectos secundarios del tratamiento? Estoy en el corazón de una guerra invisible.

El despertar

Al día siguiente, las puertas de la Escape Room se abren por fin. Salgo del hospital, aturdido, perdido, con el cerebro aún nublado por la química y las visiones. El juego ha terminado, pero el trauma está ahí, muy real.

Es en ese momento cuando el asistente domiciliario toma el relevo. Ahora hay que volver a aprender a vivir sin Sulley, sin Mario Kart y sin la máscara del niño de cinco años. Hay que bajar del escenario para volver a ser, simplemente, un hombre que busca su camino entre la música y la razón.

CAPITULO 9 : EL DERRUMBE DE LOS MUROS

Me hicieron falta tres meses para salir de la bruma del episodio de Sulley y Mario Kart. Después, como una vieja costumbre, la vida de artista reclamó sus derechos. Producía, salía, tomaba copas. Pensaba que había domado a la bestia. Pero en abril de 2024, durante una noche cualquiera en la que salgo solo, me cruzo con otro artista. En una mirada, en una frase, siento el vuelco. Mi cerebro suelta amarras. El control se evapora.

Me refugio en mi soledad, en el silencio de mi piso barcelonés. Los días se nublan. No sé cuánto tiempo paso postrado antes de hacer esa llamada a mis padres: «Vuelvo para el fin de semana». Aún no sé qué me está pasando, pero siento que el suelo desaparece bajo mis pies.



Las lágrimas de "La Sociedad de la Nieve"

Antes de marcharme, veo la película *La Sociedad de la Nieve*. La historia de los supervivientes del accidente de los Andes, atrapados en el frío, luchando entre la vida y la muerte, me atraviesa. Llora todas las lágrimas de mi cuerpo. En mi sofá, la frontera entre los vivos y los muertos se borra. Siento la presencia de mis antepasados, de aquellos de mi familia que ya se han ido. Están ahí, en mi salón, como sombras protectoras o espectadores de mi caída.

El viaje sin fin

Al día siguiente, me subo a un BlaBlaCar. El trayecto es un túnel interminable. El conductor habla y habla, pero para mí, estamos en un set de rodaje. Estoy convencido de que estamos rodando una escena, de que cada palabra del chófer está en el guion. Soy el actor principal de una película de la que no conozco el final.

La casa de cristal

Al llegar a casa de mis padres, la crisis estalla. Camino por el césped, miro esa casa donde crecí y les digo una frase terrible: «Hay que destruirla».

En mi mente, la casa está maldita. Estoy convencido de que los cuerpos de los muertos de *La Sociedad de la Nieve* están enterrados ahí, bajo los cimientos, bajo la hierba verde. Y entonces, otra imagen me persigue: el videoclip de Blink-182, *Stay Together for the Kids*, donde se ve una casa siendo demolida pieza a pieza. Estoy dentro de ese vídeo. Estoy en esa canción. La estructura de mi vida se derrumba como esos muros de estudio.

Mis padres me miran. Ven en mis ojos que ya no estoy allí. Con una dulzura mezclada con cansancio y urgencia, pronuncian las palabras del fin del viaje: «Hijo, es hora de irnos».

Dirección: urgencias psiquiátricas. El círculo se cierra una vez más.

CAPITULO 10 : LA CRUZ Y EL SILENCIO

La sala de espera de urgencias ya no es una sala de hospital. Para mi mente en sobrecalentamiento, es la cubierta de un barco. En la pared frente a mí, fijo la mirada en un fondo azul marcado con una cruz. No es un signo médico, es una coordenada, el rumbo que debemos mantener. Navegamos en alta mar, y esa cruz es nuestro único destino.

Sin embargo, el decorado vuelve a cambiar. De repente, la urgencia desaparece en favor de la excitación: ya no estamos en un barco, vamos camino a un concierto de rock monumental. Siento la adrenalina subir. No sé si soy el espectador o el artista que debe subir al escenario para salvar la noche, pero la ilusión es total.

Frente a mí, una señora espera. Me parece salida directamente de un dibujo animado, con rasgos exagerados y cómicos. Una risa nerviosa, incontrolable, se me escapa. Me río de corazón ante ella, ignorando el rostro cerrado y dolorido de mis padres que, ellos, ven la tragedia donde yo veo una farsa.



El adiós en el césped del vacío

Nos introducen en una inmensa sala blanca, vacía, con un escritorio como único mueble. La conversación es una niebla. No retengo nada, excepto el momento en que cae el veredicto. Por primera vez en mi vida, mis padres no me llevan de vuelta a casa. Me dejan allí.

Mi padre me mira, pone su mano sobre mí y me dice esa frase que aún resuena: «Sé fuerte, hijo. Nos vemos pronto».

La puerta se cierra. Paso siete días tras los muros.

El Olor y la Nada

El primer día es un choque sensorial. La ilusión del escenario de rock se derrumba para dejar paso a una realidad sórdida. El lugar apesta. Un olor a mierda, a sudor y a negligencia impregna las paredes. El personal parece ausente, fantasmal. Me siento abandonado en un mundo intermedio.

Luego me trasladan a otro hospital. Por la noche, llega el ritual de la química: la distribución de los medicamentos. La escena es de una tristeza infinita. En los pasillos, nadie habla. Las miradas están apagadas, los cuerpos ralentizados, como autómatas a los que les hubieran bajado el voltaje.

Sin embargo, mi instinto social sobrevive. En medio de este silencio pesado, intento comunicar. Me acerco a mis "compañeros" de infortunio, busco saber quiénes son bajo la capa de sedación. Busco lo humano en este desierto de moléculas.

Al séptimo día, las puertas se abren. Salgo. El viaje ha terminado, pero el paisaje ha cambiado para siempre.

CAPITULO 11 : EL PILOTAJE MANUAL

Después de esos siete días de silencio y química, regresé a Barcelona. Pero no regresé solo. La vida me regaló un encuentro, una compañera que se ha convertido en mi anclaje. A su lado, el paisaje ha cambiado. La ciudad ya no es ese terreno de caza para la euforia; se ha convertido en el escenario de una vida más estable, más dulce.

Durante años, viví en "modo automático". Me dejaba llevar por las corrientes de la fiesta, del estrés comercial o de la exaltación creativa, sin ver que me dirigía directo hacia el muro. Hoy, he recuperado los mandos. He pasado al modo manual.



Prioridades y nuevos horizontes

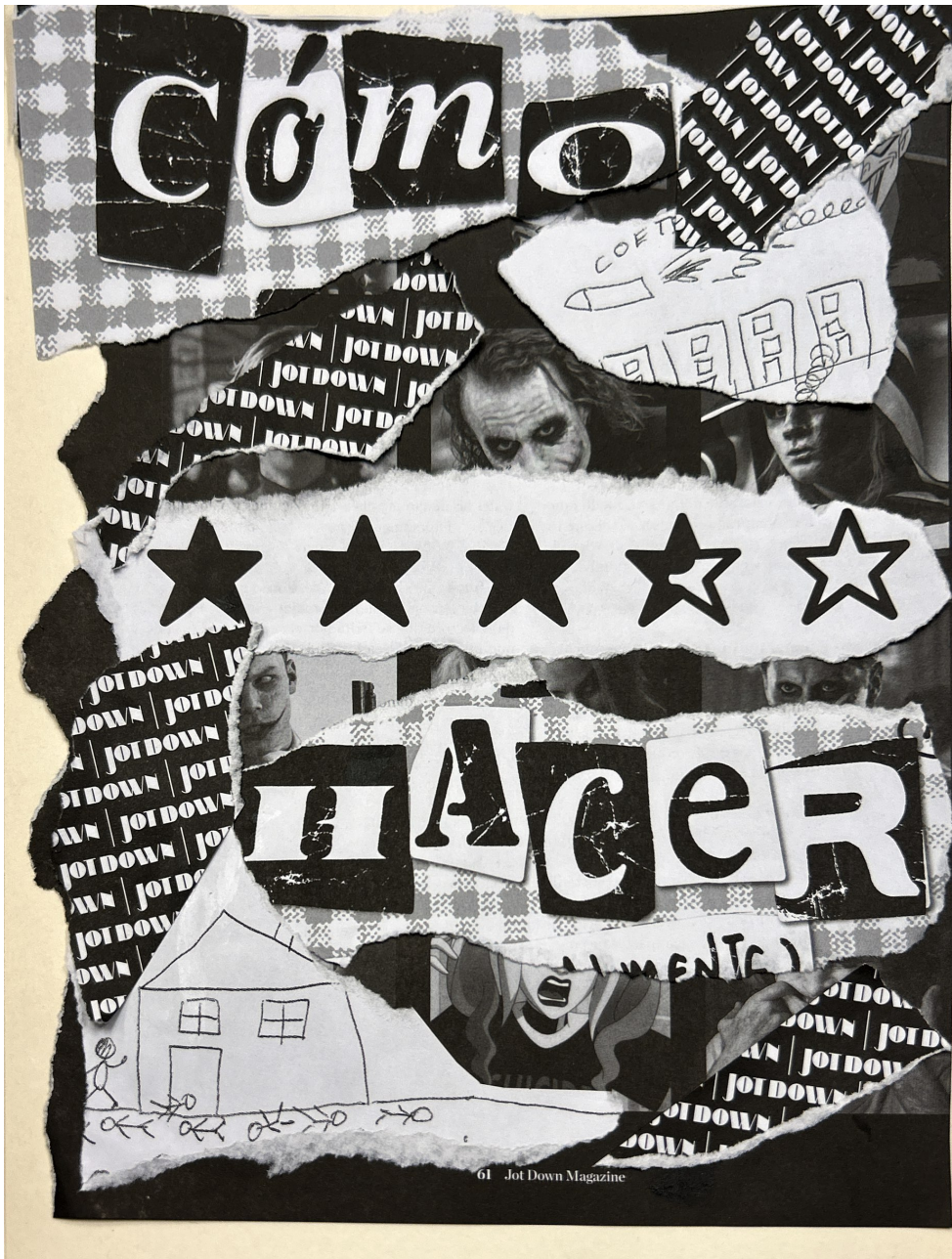
Recuperar los mandos ha requerido sacrificios necesarios. Me he retirado de la escena musical nocturna y de las salidas que me hacían perder el suelo. He tenido que guardar luto por la fiesta para salvar mi vida. No es una derrota, es una estrategia de supervivencia. No quiero volver a cruzar jamás la puerta de un hospital psiquiátrico, no quiero volver a ser ese niño de cinco años perdido en un pasillo que huele a miedo.

Así que aprendo a amar los placeres sencillos, esos que no queman el cerebro. Sigo componiendo música electrónica, pero en la calma de mi hogar. Descubro otras formas de creación: el collage, la pintura. Salgo a caminar. Paso tiempo con mi pareja. Cada día, vuelvo a aprender a habitar el mundo sin necesidad de transformarlo en una película o en un videojuego.

La línea del horizonte

No oculto que no todo es color de rosa. El camino está lleno de altibajos. La enfermedad sigue ahí, agazapada en la sombra, pero ya no huyo de ella. La acepto, la enfrento. Tomo mi medicación, veo a mis especialistas y, cada mañana, compruebo mis instrumentos de a bordo.

Aún queda camino por recorrer, zonas de turbulencia que atravesar, pero por primera vez desde aquel viaje a Londres en 2008, sé que estoy en la línea correcta. Ya no busco evitar catástrofes aéreas imaginarias; me conformo con pilotar mi propia vida, con ternura y vigilancia.





Testimonio de un francés, afectado por trastornos bipolares desde los 22 años y que, 18 años más tarde a los 40 años vive hoy en Barcelona

Redactado en Barcelona en el mes de abril 2026

Life is only for now