

## El secreto

Bienvenidos al relato del secreto de mi vida. A veces escribes porque quieres explicar algo, pero otras lo haces para pasar página. Narrar lo que ha ocurrido ayuda a almacenarlo en el pasado, a olvidarlo. Es curioso, alivia, es muy terapéutico. Escribir te fortalece y creo que te hace mejor persona.

Hace algo más de un año que casi no oigo voces, que hay pocas presencias extrañas. Salí de la cárcel de la psicosis. La vida tras esos barrotes no se siente de la misma manera que fuera de ellos. La oscuridad enturbia tu capacidad de decidir, de dar los pasos adecuados. La psicosis es eso, la incapacidad de llevar una vida normal. De poder caminar tranquilamente por la calle. Es una forma de morir en vida. Vives muerto. Mal tema, os lo aseguro.

Una serie de elementos han determinado mi escapada de la prisión psicótica. Tal vez en otra época escuchar voces era signo de tener un don, de ser un santo, pero hoy en día está considerado una enfermedad que hay que tratar con medicación. Hace más de veinte años que me medico cada día, normalmente con dosis mínimas, que suelen aumentar en los momentos de crisis.

En cinco minutos tengo una videollamada con el psiquiatra que me visita desde el principio de todo, el Doctor Josep Moya. Mi intención es bajar la medicación de quince miligramos a diez. Y en unos meses dejar las pastillas. Tengo una opinión bastante neutra respecto a la psiquiatría. Creo que ayuda, y mucho, a superar las crisis. Pero también considero que aún no se ha encontrado la manera de vencer la enfermedad. Y, claro, cada caso es único. Ser psiquiatra es complicado, he tenido suerte. Siempre me he sentido muy comprendido por mi terapeuta.

He conversado con el Doctor Moya. Todo ha ido bien, me ha bajado la medicación cinco miligramos. Los antipsicóticos tienen un montón de efectos secundarios: te interrumpen el sueño, te causan pesadez en las piernas, problemas en

la circulación de la sangre y aumento de peso. Ya va siendo hora de liberarme de todos esos males y vivir libre de unos medicamentos que entorpecen más que ayudan.

Desvelo mi secreto porque creo que puede ayudar a prevenir brotes en otras personas, asimismo puede dar ideas a gente que quiera salir de una enfermedad que muchas veces se diagnostica como crónica. Yo he escapado gracias a: dejar la marihuana durante seis meses, de vivir solo a pasar a compartir un piso y practicar una disciplina deportiva como es el tenis. Mi vida se ha llenado, ya no pierdo el tiempo.

Hacía años que pasaba lo mismo. En invierno me bajaban la medicación, llegaba a primavera con cinco miligramos y con el cambio de estación me desequilibraba. Dormía poco persiguiendo sueños de artista visual fracasado. Las voces pasaban a primer plano de mi vida. Todo el día fuera de la realidad. Hablando con quién no se sabe bien de qué.

En 2021 la lié parda. Era primavera y tenía que salvar el mundo viajando a Jerusalén, Israel. A finales de abril me compré un billete de ida destino Tel Aviv para la primera semana de mayo. Mis padres se enteran y ven que no estoy en condiciones ni de viajar a Camprodón. No viajo. Y en Israel estalla el conflicto el seis de mayo. Casualidades del destino. Durará quince días. No había indicios, yo iba a Jerusalén a fotografiar la paz, a producir un foto libro. Suerte que no fui. Suerte de mis padres. Tal vez Jerusalén tenía que ser salvada.

En la vida necesitas referencias hasta con cuarenta y nueve años, gente que te aconseje por donde dirigir tu camino, mis padres han sido el ancla que me ha mantenido segura la embarcación. Gracias a ellos he aprendido a navegar, a coger rachas de viento fuerte y a no tener miedo cuando el mar protesta en los días de tormenta. De mis padres he recibido siempre una ayuda incuestionable, gente sabia a la que quiero un montón. Durante los momentos de crisis ellos han estado ahí. Tal vez sean los únicos que conozcan en profundidad mis vivencias en la oscuridad. Han sufrido mucho por mí. Pero desde hace un año que el malestar me ha abandonado, dando la bienvenida a una vida equilibrada y feliz.

Vivir solo no es lo más adecuado para una persona que sufre psicosis. Desde marzo del 2022 alquilo una habitación a Nú, amiga del barrio. El piso es tranquilo e iluminado. Algo frío y húmedo en invierno pero fresco en verano. Me gusta el lugar. Camp de l'Arpa tiene algo especial que lo identifica, es una barriada humilde de gente sencilla, un barrio de los de antes, con un restaurante de menú de toda la vida. Sí, en Cal Grau se comía de maravilla y los jueves hay paella.

La zona es un poco canalla, a veces se oyen peleas. La gente bebe cervezas en las esquinas. Los adolescentes fuman marihuana en el parque. En Barcelona cada barrio tiene la suerte de tener unas características diferenciadas. Has de encontrar el carisma que más encaje con el tuyo y ya tienes lugar en el mundo.

Mi barrio me gusta porque la gente se saluda por la calle, el frutero siempre da los buenos días y los vecinos se paran a charlar un rato. Hay humanidad. Me agrada sentarme en el Bar El Pase a comerme un Frankfurt y ver la vida desde sus ventanillas. El caminar tranquilo de los abuelitos. Las sonrisas cómplices de las mujeres. En mi calle hay varias casas okupas, muchos “perretes”, pero ganas de tirar para adelante, se respira positivismo. Dan ganas de vivir.

Otro elemento que determinó el fin de la psicosis en mi vida fue la práctica de un deporte que me tiene enamorado: el tenis. Entreno cada jueves por la mañana, a las diez, en las instalaciones del Club Tennis Meridiana, juego de dos a tres partidos a la semana. Me lo tomo en serio, me ayuda a ser feliz. Me encanta correr detrás de la pelotilla de los milagros, para luego dar un raquetazo. Estoy enganchado, necesito jugar, sentir la cancha, buscar los efectos. Sigo los partidos de la ATP y de la WTA por TV, aprendo un montón de los tenistas profesionales, copio sus gestos en los partidos, celebro los puntos como ellos. Jugar al tenis es volver a ser niño durante una hora y media, esa sensación es impagable.

Dejar la marihuana un tiempo fue determinante. Soy fumador habitual de cannabis. Me ayuda con el asma, el insomnio y la ansiedad. La vida te sonríe con unas caladitas. Pero cuidado: su abuso puede provocar brotes psicóticos. Sobre todo en gente joven.

