

# ÁNGEL MARTÍN



# DETRÁS DEL RUIDO

**ÁNGEL MARTÍN**

**DETRÁS DEL RUIDO**

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Ángel Martín, 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Ilustraciones del interior: © J. Mauricio Restrepo

Diseño de maqueta: J. Mauricio Restrepo

Primera edición: noviembre de 2023

Depósito legal: B. 17.693-2023

ISBN: 978-84-08-28050-7

Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.

Impresión: Egedsa

Printed in Spain – Impreso en España



El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**.

# ÍNDICE

1.	LA SEGUNDA MONTAÑA	15
2.	ROMPERSE	25
3.	MIEDO	43
4.	DOLOR Y CULPA	49
5.	LA VERDAD	57
6.	¿QUIÉN FUI?	85
7.	¿QUIÉN QUIERO SER?	93
8.	¿QUIÉN SOY?	119
9.	EL SEÑOR SÉ LISTO	129
10.	¿POR QUÉ NO RENDIRME?	141
11.	NORMALIZA	149
12.	CÓMO ESTAR BIEN	165
13.	VIAJE AL PASADO	177
14.	ROMPER CONTIGO	187
15.	¿Y SI NO HAY MAÑANA?	193
16.	DETRÁS DEL RUIDO	205
17.	ENCAJAR EL UNIVERSO	213
18.	PALABRAS	221
19.	ME TOCA	235

# 1

## LA SEGUNDA MONTAÑA

**HAN PASADO UN PAR DE DÍAS** desde que te pregunté por las palabras que estaban sonando dentro de tu cabeza. Pero ese es el tiempo que ha pasado para mí. Para ti seguramente ni siquiera hayan pasado seis segundos.

¿No te parece fascinante que, en lo que para ti apenas han sido seis segundos, yo haya estado en Mallorca por trabajo, cancelado mis tarjetas de crédito, pedido cita para renovar el DNI y el carnet de conducir porque me robaron la cartera, vuelto a Madrid, puesto lavadoras, repasado texto para mis próximas funciones y esté a punto de acostarme?

Lo pregunto porque creo que esa es la magia de los libros.

Que en apenas seis segundos alguien pueda resumirte todo lo que le ha pasado a él en muchísimo más tiempo

para que, si quieres, tomes el relevo desde los lugares que por lo menos a él le funcionan.

Y, aunque seguramente este es un dato extremadamente obvio para ti, eso es algo que yo tardé mucho en entender, pero que, en cuanto lo aprendí, se convirtió en una herramienta fascinante:

No solo puedes aprender de tu pasado.

También puedes aprender del pasado de los otros.

Y, para ser sincero, aprender del pasado de los otros es infinitamente más agradable y llevadero, porque te permite ahorrarte la parte del dolor en ciertas cosas.

Aunque también tengo la ligera sospecha de que hay cositas que, aunque sepamos que dejarán cicatrices y no saldrán tan bien como esperamos, necesitamos comprobarlas por nosotros mismos.

Pero sobre por qué somos idiotas y nos embarcamos en historias, a pesar de saber que cabe la posibilidad de hacernos daño, ya hablaremos otro día.

Cuando escribí *Por si las voces vuelven*, mi intención era explicarte cómo lo había hecho para salir del fondo del pozo

en el que estuve después de que me ingresaran en pleno brote psicótico, por si a ti te servía de algo.

Y, como puede que no lo hayas leído, necesito que me dejes un momento tu cabeza para que hagamos una cosa.

Querido lector:

Lee las siguientes líneas de forma rápida, como si fuera una especie de resumen de esos que hacen en las series para recordarte lo que pasó en la temporada anterior.

Anteriormente, en *Por si las voces vuelven...*

Mientras me doy un baño, descubro que puedo viajar en el tiempo a través de unas voces que hay en mi cabeza / empiezo a vivir totalmente convencido de que he descifrado el universo y absolutamente todo tiene un significado más profundo y te da pistas de cómo hacer realidad cualquier sueño que tengas / las voces de mi cabeza empiezan a crear nuevos mundos cada vez más complejos / descubro que hay otras dimensiones y seres tratando de meterse en nuestros cerebros para robarnos nuestras vidas / me tiro vestido con mi perro en brazos a una piscina frente a dos tipos que montan una cama elástica / me miro en el espejo y descubro que no está mi reflejo / negocio con el universo y con la muerte que morir sea opcional, y lo consigo / mis redes sociales se llenan de publicaciones extrañas / lloro en

mitad de un Toys “R” Us / Eva —mi chica— se encuentra una nota donde la felicito por el éxito de *Wonder Woman* / discuto con ella frente a un coche lleno de regalos absurdos tras haber estado varias horas desaparecido / me tumbo en la cama enfadado a dormir / Eva llama preocupada a un amigo y a mis padres / el amigo llega cuando estoy dormido y me despierta para que le acompañe al hospital / unas enfermeras preguntan qué me pasa, yo digo que nada y les hablo sin miedo / las puertas del ala de psiquiatría de un hospital se cierran y me quedo ingresado / las voces me dicen que no es un ingreso, sino una *escape room* / busco por la habitación pistas para salir de allí y me encuentro un tornillo / me atan a una cama para poder quitármelo y medicarme mientras grito que no lo usaré *pa* cortarme las venas / poco a poco, las voces se escuchan cada vez más lejos / me paseo arriba y abajo por un pasillito / un enfermero pregunta por la calidad de mis cacas, respondo que «bien» y pregunto que qué tal las suyas / grito «¡punto para los locos!» en la zona común de los pacientes y se convierte en una especie de grito de guerra mientras estoy ingresado / a las dos semanas me dejan salir con un lote de pastillas / nada más pisar la calle comprendo que el mundo que había descubierto antes de ser ingresado ya no está / busco las voces y no las encuentro / me doy cuenta de que no siento nada por nadie y doy por sentado que estoy acabado / caigo en el pozo más hondo en el que he estado jamás / todo está jodidamente oscuro, me siento más solo que nunca y hace mucho pero mucho frío / decido que la única forma de salir de ese pozo es darme por muerto y empezar poco a poco otra vez desde cero.



Querido lector:

Ya puedes volver a leer a velocidad normal. Gracias por prestarme tu cabeza. No descartes que te la vuelva a pedir en algún otro momento.

Y ahora copio el párrafo que había justo antes y seguimos avanzando.

«Cuando escribí *Por si las voces vuelven*, mi intención era explicarte cómo lo había hecho para salir del fondo del pozo en el que estuve después de que me ingresaran en pleno brote psicótico, por si a ti te servía de algo».

Mi intención ahora es explicarte cómo lo hago yo para no volver a caerme nunca más.

Vaya por delante que al contarte mis mierdas no pretendo sentar cátedra en plan: «Hazme caso a mí y así estarás bien».

Sé que cada historia es un mundo, pero también creo que, por distintos que podamos ser, muchas veces llegamos perdidos a lugares comunes, y quizá lo que descubren unos les pueda servir a otros.

La tristeza es tristeza; el dolor es dolor; la vergüenza, vergüenza; y el cansancio es cansancio.

Lo que es distinto es el volumen con el que se instalan, o la cantidad que cada uno es capaz de cargar sin llegar a

romperse. Digamos que el local es el mismo, pero a algunos les toca justo en la zona donde está el altavoz. Así que si te cuento lo mío es porque, quizá, al leerme descubras que hemos estado o estamos en zonas de ruido parecidas y tú encuentres pistas para poner el volumen a un nivel más llevadero o, por lo menos, puedas dar un par de pasos que te alejen de los altavoces.

Sobre todo, porque cuando salí del hospital, lo único que me importaba era tratar de descubrir cómo se hacía para recuperarse y estar bien. Pero cuando lo conseguí, mientras todo el mundo se alegraba, me di cuenta de que el reto en realidad no terminaba con volver a estar de pie. Esa era solo la primera parte de toda esta movida.

La segunda parte está en no volver a caer.

Y como desde que logré rehacerme no he vuelto a tener ninguna caída que me haya hecho volver al hospital, aunque a principios de 2018 estoy casi seguro de que rocé el palo de «sufrir un nuevo brote» (ya hablaremos de eso más adelante), he pensado que igual te interesaba saber qué carajo estoy haciendo, por si puedo ahorrarte el tiempo que yo llevo ya invertido en esta cosa y tú estás ahora mismo haciendo equilibrios en la cuerda floja.

Aunque te adelanto que si lo que esperas es un libro con una lista de cosas, rollo: madrugar, hacer la cama, desayu-

nar, ir al gimnasio, comer sano, dar paseos y mierdas de esas..., espero que hayas guardado bien el *ticket*, porque lo que tengo que explicarte no depende de que esté abierta una tienda o de tener raticos libres *pa* ti.

Lo que puedo asegurarte es que lo que voy a contarte conmigo funciona. Y la buena noticia es que, si conmigo funciona, es probable que encuentres algo que también te funcione a ti. Pero te adelanto que necesitarás un poco más de voluntad que la que se necesita para exprimir cada mañana dos naranjas.

Eso sí...

Lo de madrugar, hacer la cama, desayunar, ir al gimnasio, comer sano, dar paseos y mierdas de esas..., si puedes hacerlo, hazlo, porque ayuda, y además bastante más de lo que parece.

## EL PROBLEMA

Obviamente no tengo ni idea de cuál debe de haber sido tu problema —si es que ha habido alguno, claro—, pero, suponiendo que lo haya, casi seguro que podemos resumirlo en un sencillo:

«Algo me partió por la mitad y cuando quise darme cuenta todo estaba oscuro y hacía frío».

¿Te cuento ahora un secreto?

Que algo te parta en dos es muy normal.

De hecho, es tan normal que, cuando uno se rompe, todos los que te rodean se esfuerzan en convencerte de que no pasa nada y que lo que has vivido en realidad podría haber sido muchísimo peor y que ahora lo que debes hacer es centrarte en pasar página.

Y tienen razón.

Pero de lo que muy pocas veces te avisan, o al menos a mí nadie me lo dijo, es de que remontar después de que algo te parta en dos será solo el principio de la historia.

En cuanto remontes, estarás tan emocionado por haberlo conseguido que te sentarás en el borde de la montaña que acabas de escalar a mirar lo acojonante que resulta, desde donde estás ahora, el abismo que dejas a tus pies. Estarás sentado en el borde mirando orgulloso (y agotado) lo que acabas de hacer. De repente, lo que te parecía imposible está a una distancia que ya ni siquiera ves muy bien.

Lo has logrado.

Pero cuando te levantes con la clásica media sonrisa que nos sale cuando sabemos que hemos superado algo que nos parecía imposible, te sacudas la arena que se te ha pegado al culo por sentarte en el borde a mirar y te des la vuelta para seguir tu nuevo camino, te encontrarás con algo que nadie te dijo:

Una segunda montaña llamada No Volver a Caer.

Y como de un tiempo a esta parte lo único que me hace feliz es compartir lo poco que voy descubriendo, te diré que yo todavía sigo escalando esa montaña. Y, de momento, lo único que sé es que, aunque a ratos es emocionalmente más dura y está llena de baches y de trampas, es bastante menos empinada y no es tan difícil encontrar rincones donde parar un rato a refrescarte, beber y descansar.

O a lo mejor simplemente me parece algo más fácil porque ya he escalado una.

Yo qué sé.

A fin de cuentas, acabo de llegar.

En cualquier caso, mi plan es contarte lo poco que sé de esta segunda montaña, porque, a medida que me hago mayor, crezco —o como mierda se le quiera llamar a este extraño plan de envejecer—, me doy cuenta de que, al menos para mí, nada de lo que consiga descifrar tendrá ningún valor si no consigo que también sirva de algo a quien se quede cuando yo tenga que irme.

Si es que alguna vez me voy, porque recordemos que en el resumen ya te he contado que en su día negocié con el universo y con la muerte que lo de morir fuese opcional, y lo conseguí. 😊

A lo que me refiero es a que creo que nada servirá de nada si lo guardas solo para ti.

Puede que haya momentos en que comparta cosas muy obvias, cosas que otros descubrieron mucho antes, cosas que podrán sonar absurdas a unos cuantos, cosas que quizá no ayudarán absolutamente nada a nadie..., pero asumo todos esos riesgos y prometo explicar solo las cosas que hubiese agradecido que alguien me contara al salir del hospital.

Sobre todo, desde que sé que lo que me está llevando años descifrar alguien me lo podría haber contado en seis segundos.

Así que, si te apetece, yo encantado de aprovechar este rincón en el que me he parado para beber algo de agua con intención de coger fuerzas y salir del bache en el que estoy ahora —antes de que termine el libro, te prometo que sabrás cuál es—, para contarte cómo voy tratando de mantener siempre mi cabeza *detrás del ruido*.

Y aprovecho este silencio entre tú y yo para susurrarte algo que tardé mucho en descubrir, pero que quizá te sirva:

Solo tú sabes cómo de roto estás por dentro.

Los demás solo creen saberlo.