

El peso de las mareas nocturnas

Mi madre solía decir que hay personas que nacen con el sueño ligero y otras que nacen con el alma permeable. Lo que no me dijo —quizá porque ella misma lo ignoraba— es que, cuando el alma carece de esa primera capa de piel, la noche no entra como un descanso: entra como una marea alta y ácida que va royendo, en un silencio de carcinoma, los cimientos de la casa.

Durante años, mi cabeza funcionó como un motor al que le habían arrancado el freno de mano. Los médicos ensayaron diferentes etiquetas para nombrar mi ruina: hablaron de fluctuaciones severas, de estados limítrofes y de una mente que había olvidado la mecánica elemental de apagar sus faros. Con el tiempo, la psiquiatría bautizó mi mapa interno con términos de una precisión helada —*trastorno afectivo bipolar, episodios mixtos, hiperbulia*—, pero para mí no eran más que nombres latinos para nombrar las distintas estaciones de un mismo descarrilamiento.

En los periodos de expansión —eso que en las clínicas llaman hipomanía para no asustar a los familiares—, el mundo adoptaba un voltaje insostenible. Las lámparas de la calle me quemaban los ojos con la violencia de un relámpago perpetuo; el zumbido de los motores en la avenida sonaba como una orquesta perfectamente afinada; mi mente producía ideas con la velocidad frenética con que arde una hebra de pólvora en el aire. Leía tres libros simultáneamente, llenaba cuadernos con una caligrafía angulosa y urgente, y caminaba por la ciudad convencido de haber descubierto la gramática secreta que sostiene el universo.

Era una ebriedad hermosa, casi mística. Pero era, en el fondo, un fuego robado. Una combustión feroz que consumía la carne del propio cuerpo para alimentar la lámpara.

Y después, sin transición, llegaba el abismo.

El descenso no era nunca una pendiente suave. Era desplomarse por el hueco de un ascensor al que le hubieran cortado los cables de acero. La electricidad se apagaba de golpe y la mente quedaba sepultada bajo toneladas de un plomo denso. La energía desbordante de la víspera se transformaba en una fatiga milenaria, un peso que se instalaba sobre la lengua y me impedía articular las frases más sencillas. Pasar de la velocidad del sonido a la mudez absoluta en cuestión de cuarenta y ocho horas era una forma lenta, privada y perfecta de ahogamiento.

Firmado: NÓMADA

El punto más bajo de mi naufragio ocurrió a finales de un invierno de nieblas persistentes. Llevaba más de noventa horas sin pegar ojo, suspendido en esa penumbra grisácea donde el cuerpo está agotado hasta la médula pero el cerebro sigue girando sobre su propio eje, desbocado como una ruleta fuera de control.

El cuerpo pesaba como una piedra sumergida; la mente, en cambio, emitía un zumbido metálico e intermitente.

Quise escribir una simple lista de la compra. Un gesto cotidiano, una pequeña ancla para no disolverme por completo en el pasillo helado de mi piso. Me senté a la mesa de la cocina, tomé un bolígrafo azul y busqué un trozo de papel. Decidí empezar por lo básico. Quería escribir la palabra *pan*.

Apoyé el bolígrafo sobre el papel. Sabía exactamente lo que la palabra significaba. Sentía su textura en mi memoria, el olor a masa fermentada, el crujido de la corteza tostada, la tibieza de la miga recién cortada. Pero entre el pensamiento y los nervios de mi mano derecha se había abierto un abismo de leguas. La mano simplemente no obedecía.

La 'P' emergió como un garabato tembloroso, una espina de alambre sin sentido. La 'A' perdió su travesaño central y quedó reducida a un ángulo ciego. La 'N' se disolvió en una línea recta y violenta que terminó por rasgar el papel con un chirrido seco.

Me quedé mirando la hoja rota. La incapacidad de nombrar lo más simple no fue un error motor: fue la confirmación oficial de mi ruina.

El lenguaje, esa filigrana fina e invisible con la que sostenemos el mundo para que no se nos caiga entre los dedos, se había roto en mil pedazos. Sin sílabas, el exterior se convirtió en un desfile de objetos abstractos y hostiles. El refrigerador zumbaba en la penumbra como un animal enfermo a punto de atacar; la ventana era un marco de luz hiriente que me abrasaba los párpados; mi propio reflejo en el cristal pertenecía a un desconocido demacrado que me miraba con una lástima intolerable.

—Has agotado la reserva de neurotransmisores —me dijo el psiquiatra días después, mientras rellenaba la receta con una caligrafía pausada y armónica que envidié profundamente—. Tu cerebro ha estado funcionando a dos mil revoluciones por minuto en un circuito diseñado para cien. Este colapso no es una derrota: es la desconexión de emergencia de tu propio cuerpo para no arder por completo.

Firmado: NÓMADA

Aceptar el tratamiento no fue una decisión médica, sino un duelo prolongado. Durante meses me resistí con rabia, convencido de que los estabilizadores del ánimo me robarían la poesía, de que las sales de litio limarían las aristas de mi voz hasta convertirme en una figura de cera, dócil, plana y desprovista de fuego.

Las primeras semanas con la medicación se sintieron exactamente así: como tragar mercurio líquido.

La mente perdió su velocidad de vértigo, pero también su brillo cegador. La marea ya no subía con la furia deslumbrante de la manía, pero tampoco descendía del todo. Me descubrí varado en una playa gris, en un fangal de aguas estancadas donde el aire no corría. Las ideas llegaban despacio, pesadas, cubiertas por un polvo seco que les quitaba todo su encanto.

«Te has acostumbrado a confundir el volumen con la verdad», me decía Laura, mi terapeuta, durante aquellas tardes de penumbra en su consulta, mientras la luz dorada de la tarde cruzaba despacio el suelo de madera. «Crees que si no hay incendio, no hay vida. Pero no estás perdiendo tu voz: solo estás aprendiendo a cantar sin tener que gritar para que te oigan. El talento no es tu síntoma, y la creatividad no necesita destruirte para ser real.»

Aprender a habitar la meseta fue el aprendizaje más salvaje y doloroso de mi vida. Para alguien que ha vivido durante años alternando entre las cumbres heladas y los abismos más oscuros, la planicie se siente al principio como una condena a la mediocridad. Sin embargo, fue precisamente en esa llanura sin sobresaltos donde comprendí una verdad elemental: las plantas no pueden echar raíces en una tierra que se sacude todos los días.

Un año después de aquel colapso, volví a sentarme frente a la misma mesa de la cocina. Era una noche serena de mayo. Afuera, el aire olía a lluvia reciente, a asfalto limpio y a tierra mojada.

No había euforia en mis venas. No había visiones místicas, ni la velocidad del rayo, ni la urgencia desesperada de escribir diez páginas antes del amanecer para salvar el mundo. Había solo un silencio tranquilo, parecido al reposo del agua cuando la marea finalmente cede.

Tomé un cuaderno nuevo de papel grueso. Apoyé el bolígrafo sin prisas, sintiendo el peso real de la mano sobre la mesa. Y escribí:

Firmado: NÓMADA

La noche ya no es un monstruo que me traga. Es solo la sombra que hace la Tierra cuando gira.

Miré las letras detenidamente. La línea era continua, alineada, firme y serena. Las sílabas no volaban como pájaros asustados ni se hundían como piedras en el cieno: permanecían sobre la página con la dignidad modesta de las cosas sencillas.

En este tiempo he aprendido a descifrar los pequeños mapas de mi propia sangre. Conozco la aceleración del pulso que anuncia la tormenta, el insomnio incipiente que busca abrir la puerta a la manía, la trampa de creer que el mundo me pertenece cuando la mente empieza a correr más rápido que los días. Ahora sé que cuando la marea amenaza con subir, no debo subirme a la ola para surfear su cresta; debo buscar refugio en la orilla, tomar la medicación, llamar a mi médica y esperar, con paciencia de piedra, a que el agua baje sin arrastrarme con ella.

Hoy sé que la salud mental no es un estado de gracia permanente ni una estatua de mármol que permanece inalterable ante el paso de las estaciones. Es, más bien, un trabajo constante de navegación en mar abierto: la capacidad de ajustar las velas cuando el viento cambia de rumbo, aprendiendo a convivir con el oleaje sin pretender dominarlo ni dejarse engullir por su peso.

Mi mente sigue siendo un territorio expuesto a las variaciones del tiempo, una casa de ventanales amplios donde la luz entra con extrema facilidad. Pero he dejado de tenerle miedo al silencio y a las sombras. He aprendido que la belleza más profunda no nace de la quemadura del delirio ni de la ceniza del colapso, sino de la paciencia infinita con la que relocalamos las piezas después de la tormenta.

Conservo aquel trozo de papel rasgado en el primer cajón de mi escritorio. De vez en cuando lo saco a la luz y contemplo el garabato informe que no llegó a ser la palabra *pan*. No lo guardo con vergüenza ni con culpa, sino cómo se guarda el fragmento de un mapa antiguo o la astilla de un barco que sobrevivió al naufragio: para recordar exactamente en qué punto del mar estuve a punto de perder la brújula, y la milagrosa, inmensa certeza de haber aprendido a respirar bajo el agua hasta encontrar el camino de regreso a la tierra firme.

Firmado: NÓMADA