



BIPOLAR

Y A MUCHA HONRA

JAVI MARTÍN



ESPASA

BIPOLAR **Y A MUCHA HONRA** **JAVI MARTÍN**

Con la colaboración de Dani Alés

Prólogo de
El Gran Wyoming



ESPASA

Primera edición: septiembre de 2022

© Javier Martín Antón, 2022

© Daniel Martínez-Alés, 2022

© Editorial Planeta, S. A., 2022

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 13.091-2022

ISBN: 978-84-670-6687-6

Diseño de interior: María Pitironte

Material gráfico de interior: © Archivo personal del autor

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*

Impresión: Huertas, S. A.



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

ÍNDICE GENERAL

Prólogo. *Por alusiones. El Gran Wyoming*, 12
Agradecimientos, 17

1. Hola, 9
2. *Caiga Quien Caiga*, 22
3. 24 de diciembre, 26
4. El mensaje del rey, 31
5. *Tócala otra vez, Sam*, 36
6. *Homo conscientis*, 41
7. Palma, 45
8. La toma de la pastilla, 49
9. *BipolAIR*, 53
10. Bofetón, 58
11. Mucha, mucha policía, 62
12. Primer ingreso, 67
13. Las normas del hospital, 71
14. Che Guevara, 74
15. *Adelaida se llama mi amor*, 78
16. Cuaderno, 81
17. *Back home*, 83

18. Para abajo, 86
19. El paréntesis del escenario, 89
20. Depresión, 90
21. Tírate, tírate, tírate, 94
22. La barandilla, 99
23. Aquí Paz (y después Glori), 102
24. *Show must go on*, 105
25. Whitney Houston, tenemos un problema, 109
26. Cuá, 118
27. La bipolaridad te da aaaaaalaaaass, 121
28. Alcaldía cósmica de Madrid, 126
29. La segunda, 132
30. *Psicoadvisor*, 135
31. Un buen chico, 137
32. Adolescencia y crianza, 142
33. Calzoncillo *Man*, 146
34. Un mundo ideal, 149
35. Lo de los psiquiátricos ha sido muy loco, 154
36. Caramelos con veneno, 158
37. Un día en el psiquiátrico, 165
38. A. C., antes del *Caiga*, 171
39. D. C., después del *Caiga*, 177
40. Fama, 160
41. Dos momentos críticos, 183

- 42.** El protocolo, 190
 - 43.** Los motivos del loco, 197
 - 44.** Los atípicos, 204
 - 45.** De mano en mano, 211
 - 46.** El experimento del agua, 216
 - 47.** Bizco, 222
 - 48.** COSITA intergaláctica, 227
 - 49.** COSITA cósmica, 232
 - 50.** Gracias, Sara, 237
 - 51.** Aquí Glori (y antes Paz), 244
 - 52.** Meditaciones por la voluntad, 250
 - 53.** Acho, dónde está mi Javi, 254
 - 54.** La autoridad, 258
 - 55.** Paz y el cerebro, 262
 - 56.** Desde la Luna, 267
 - 57.** Yo sé quién soy, 273
 - 58.** Puro teatro, 278
 - 59.** Datos, 284
 - 60.** Proyectos cósmicos, 290
 - 61.** Proyectos terrenales, 295
 - 62.** *Desiderata*, 303
 - 63.** Taxi, 305
 - 64.** Gratitud, 308
- Epílogo. *Loving someone with bipolar disorder*. Por el Amor, 311

1.

HOLA

Hola, me llamo Javi Martín y soy bipolar.

También se podría decir que soy otras muchas cosas, claro, depende de a quién preguntes.

Para mis amigos, soy el gracioso. En mi edificio quizá dirían que soy un tipo majo que siempre saludaba a los vecinos, que es lo que se suele decir de los asesinos en serie. Mi gestor tal vez señalaría que lo mío no son las matemáticas. Para la mayoría de la gente que conozco, soy actor, porque es lo que soy y es a lo que me dedico. Para alguno, quizá sea el reportero, ese jovencito que se sentaba al lado del Gran Wyoming en *Caiga Quien Caiga*. Para mi madre, el muchacho más guapo de la franja horaria. ¿Y quién soy yo para contradecir a una madre? Para mi marido, soy todo amor (porque esa es otra: tengo marido, soy de esos). Y lo diría porque en realidad él es todo amor, pero ese es otro tema.

La ciencia de la psiquiatría sería unánime: estoy diagnosticado de trastorno bipolar.

Por si alguien no está familiarizado del todo con la bipolaridad, antes se llamaba «trastorno maníaco-depresivo». Quien lo padece pasa por fases maníacas (yo las llamo *elevaciones*, o subidones) en las que uno se siente muy bien, se tiene mucha energía, se ven y se sienten cosas muy distintas de lo que uno conoce... Y también pasa por fases de depresión, donde el mundo se va vol-

viendo cada vez más gris, hasta llegar a ser completamente negro, experimentando sensaciones de angustia y dolor muy intensas que pueden conllevar situaciones de mucho peligro. Es un verdadero infierno.

Las personas de mi entorno prefieren verme deprimido que *elevado*, porque cuando me elevo estoy incontrolable, digo cosas inconexas, pongo en peligro mi trabajo, me vuelvo insolente e irritable, monto pollos... En cambio, cuando estoy deprimido sienten que les necesito, que me pueden ayudar.

A lo largo de este libro voy a hablar de mis *elevaciones* y de mis depresiones como persona diagnosticada con trastorno bipolar.

Porque ahí está la cosa: que estoy diagnosticado. Y esto pasa mucho en el mundo de la medicina, que en realidad casi no hay gente sana del todo, sino gente *sin diagnosticar*.

Yo soy Javi Martín y tú eres el lector.

Hola, lector. Encantado.

No sé lo que te ha llevado a leer este libro, si lo compraste, si te lo han regalado, si te ha llegado por equivocación en un paquete de Amazon, si estás sensibilizado con el delicado asunto de la salud mental, porque, de algún modo, es algo que está presente en tu entorno más cercano... La verdad es que no lo sé.

Lo que sí sé es el motivo por el que lo escribo: para ayudar. No sé cómo, no sé cuánto, no sé a quién. Pero lo escribo por esa razón, aunque al mismo tiempo surgen muchas otras, como la de pasármelo bien, compartir una versión más detallada de todo esto con gente a la que solo he podido contar el asunto un poco por encima, poner en orden algunas de las escenas decisivas de todo este proceso (algunos brotes, los ingresos en hospitales psiquiátricos, mi relación con el suicidio, los subidones, los bajones, la terapia, cómo afecta a mi trabajo...), igual hasta sacar algo de dinerillo, todo eso también. Pero el motivo último, la razón pri-

mera, la clave de bóveda de toda esta arquitectura no es otra que la de ayudar.

Junto al relato de mi experiencia con la bipolaridad, incluyo en estas páginas algunos poemas que escribí y ciertos dibujos que hice mientras estuve ingresado y en mis fases maníaco-depresivas.

Sobra decir que son bastante malos (pero malos de verdad), pero no los muestro tanto por su calidad artística como por su valor testimonial.

También habrá algún fragmento escrito por gente que estuvo involucrada en todo este proceso, así como capítulos de otros rincones de mi biografía que, de algún modo, han influido en todo lo demás.

En una ocasión estuve asomado a mi terraza, en un séptimo piso, con la firme intención de saltar y estamparme contra el suelo. Al final no lo hice y pude agarrarme a una barandilla. En cierto modo, este libro forma parte de esa barandilla en la que aquella vez, y todavía ahora, me sujeto para no caer al vacío.

No soy médico, no he hecho una residencia en psiquiatría, no he publicado artículos académicos sobre salud mental en la revista *Science*, no represento a todos los bipolares de Occidente, ni mi experiencia es la misma que habrán tenido otros. En algunas partes coincidirá más o menos, en otras será bastante diferente. Cada cual tiene su historia.

Esta es la mía, nada más.

Nada menos.

2.

CAIGA QUIEN CAIGA

Como cualquier otra enfermedad, la fama también es un poco imprevisible y a veces le llega a uno cuando menos se lo espera. A mí me llegó muy joven (y muy guapo, cito textualmente a mi madre) a través de un programa de televisión muy popular en aquel entonces que se llamaba *Caiga Quien Caiga*. «¡Ah, vale, que este tío era el del *Caiga*, ahora *caigo*!», estará pensando alguno... «No, *Ahora caigo* es otro, este era *Caiga Quien Caiga*», le podría contestar algún otro. «Pues el caso es que *su cara me suena*», a lo mejor añade un tercero. Y luego soy yo el loco, de verdad que algunos estáis fatal...

Pero lo cierto es que sí, una vez fui famoso. No una cosa desmesurada, pero sí era bastante conocido, y lo fui durante varios años. Era reportero y presentador de aquel programa que, aunque era semanal (es decir, una vez por semana), tenía tanto éxito que incluso los personajes públicos, sobre todo del mundo de la política, con los que bromeábamos constantemente, acabaron cogiéndonos mucho cariño, buscándonos *ellos a nosotros* o, al menos, siendo muy agradables, no sé si porque de verdad lo eran o para buscar la popularidad, la aceptación y los votos. ¡Ay, amigos, la magia de que te pongan un micrófono en la cara mientras te enchufa una cámara!...

Formé parte del programa durante los siete años en los que emitieron aquella primera versión, la buena (hey, ¡haciendo ami-

gos!), y tengo tantos recuerdos maravillosos de todo lo que fue que, por mucho que los resumiese, se nos iría completamente el foco del libro. Por eso solo le voy a dedicar este capítulo. Bueno, puede que algún otro, eso ya lo veremos...

Para el que no lo conozca, el programa era una especie de informativo satírico y *canallita* en el que comentábamos la actualidad mientras encadenábamos reportajes traviosos cuajados de chistes, dobles sentidos, payasadas, efectos de sonido y cosas por el estilo, al tiempo que abordábamos a los principales protagonistas del mundillo de la política, del deporte, del cine, todo tipo de famoseo, tanto nacional como internacional.

Otra de las señas de identidad del programa era el vestuario: íbamos todos vestidos de traje negro, camisa blanca y corbata negra, tipo *Reservoir Dogs*, y llevábamos gafas de sol, que se convirtieron en el símbolo del programa. No solamente las llevábamos, sino que las íbamos regalando por ahí a las celebridades y sacábamos las imágenes de cuando se las ponían. Ya digo, muchos nos las pedían directamente, gente famosa y rica, pero, ya se sabe, si te regalan unas gafas y además son buenas... Ojo al dato: ganes lo que ganes, gratis es mejor que barato.

Uno de los momentos más memorables de lo de las gafas fue cuando se las puso el rey. Juan Carlos, me refiero. Y eso, en aquel momento, sí que tuvo mucho mérito. Ahora tiene emérito. (Y este chiste no lo pienso quitar, caiga quien caiga). (Y este tampoco).

Durante los siete años que duró el programa (que ya son años...), tuve la oportunidad de codearme con todo tipo de personalidades (Madonna, Tom Jones, Laura Pausini, Álvarez-Cascos...), viajé bastante (Londres, Nueva York, Berlín, Los Ángeles, Roma, Alcorcón, Getafe Norte...). Una vez hasta le regalé una rama de olivo a Yasir Arafat. Incluso me dio un beso Ana Belén,



Falta Arturo Valls, pero es que no llegó puntual, llegó unos años después. Yo soy el más joven y lozano.

que recuerdo que en mi cabeza mis neuronas dijeron al unísono: «Agapimú».

Aquello era muy loco.

Parte del éxito del programa también estaba en que se notaba que nos divertíamos mucho. Mucha gente me preguntaba cómo conseguíamos que pareciera que nos lo pasábamos tan bien, y la respuesta, en realidad, era bastante sencilla: es que realmente nos lo pasábamos tan bien. Y eso daba muy buen rollo. Y nos veía mucha gente. Y se comentaba. Y así pasaba año tras año.

Por eso me pasó lo de ser famoso, gracias a formar parte de un todo que fue, simple y llanamente, maravilloso.

Lo bueno de ser famoso es que eres famoso. Es como ir a una fiesta en la que todo el mundo te conoce, pero así todo el tiem-

po. Te regalan ropa, te dicen cosas bonitas, te invitan a todo (sí, a todo...), se ríen cuando te ven (a mí es que eso me gusta, oye, me gusta ver que la gente se ríe), y esto te acaba afectando bastante en el día a día. Ya digo, yo era muy joven, cobraba un dineral, ligaba por encima de mis posibilidades (o dentro de lo razonable, en la opinión experta de mi madre), así que te puedes imaginar un poco lo que era aquello, toda una vida de sexo, drogas y *rock and roll* (*and ron*), literalmente.

Luego se acabó el programa y todo aquello desapareció, porque en realidad lo de ser famoso no es una identidad, sino más bien un estado, como el agua, que es agua en estado sólido (el hielo del cubata), líquido (mezclado con ginebra) o gaseoso (en el estómago, durante la resaca del día después). Yo abandoné mi estado de famoso, pero seguí siendo el mismo Javi Martín, tan guapo como siempre para mi madre, pero más centrado en lo que de verdad me apasiona: el mundo de la interpretación.

Lo del brote maniaco vino luego, diez años más tarde, para ser exactos. O, en este caso, en el capítulo siguiente.