





Alberto Caselles Ríos

# Cómo superar el trastorno bipolar

Los 21 malos hábitos



LETRAS DE AUTOR

© Alberto Caselles Ríos  
© Letras de Autor  
Teléfono: 91 151 16 14  
info@letrasdeautor.com  
www.letrasdeautor.com

Maquetación y diseño: Georgia Delena  
Ilustraciones: Jorge Ibañez Mestre

Primera edición: Marzo 2015

ISBN: 978-84-16362-41-7  
Depósito Legal: M-10681-2015  
P.V.P.: 16 €

La reproducción total o parcial de este libro no autorizada vulnera derechos reservados. Cualquier utilización debe ser preferentemente concertada.

Impreso en España - UNIÓN EUROPEA

*A mi madre,  
el espejo en el que siempre me gusta mirarme  
y en el que me gustaría verme reflejado algún día*



## Índice

Agradecimientos . . . . .	11
Breve historia de un libro . . . . .	13
Compartiendo un sueño . . . . .	15
Autobiografía . . . . .	23
Un pasado lejano . . . . .	25
Un pasado reciente . . . . .	35
Un presente . . . . .	41
Un futuro . . . . .	45
Los 21 malos hábitos . . . . .	47
Hábito nº1. Vivir pensando en el futuro . . . . .	49
Hábito nº2. Las ilusiones inaccesibles . . . . .	55
Hábito nº3. La visión embudo . . . . .	61
Hábito nº4. El pensamiento bipolar . . . . .	67
Hábito nº5. Las odiosas comparaciones . . . . .	75
Hábito nº6. Esperar la escalera de color . . . . .	83
Hábito nº7. Mirarse en el espejo equivocado . . . . .	89
Hábito nº8. Apasionarse por el detalle . . . . .	99
Hábito nº9. Esto es lo que hay . . . . .	107
Hábito nº10. Al mal tiempo buena cara . . . . .	115
Hábito nº11. Agarrarse a un clavo ardiendo . . . . .	121

Hábito nº12. Mirarse el ombligo . . . . .	129
Hábito nº13. Levantar castillos en el aire . . . . .	135
Hábito nº14. Pensar que mañana es tarde . . . . .	143
Hábito nº15. No poner límites . . . . .	151
Hábito nº16. Soñar un mundo ideal . . . . .	157
Hábito nº17. Inventarse un personaje . . . . .	167
Hábito nº18. Pensar en la medalla . . . . .	175
Hábito nº19. Hacer dos cosas a la vez . . . . .	183
Hábito nº20. Intentar adaptarse . . . . .	189
Hábito nº21. Engordar el ego . . . . .	195
Y al terminar empieza un viaje . . . . .	203
Bibliografía . . . . .	207



*“Un hábito es un hábito y no debe ser arrojado  
por la ventana, sino persuadido amablemente de que baje  
las escaleras, peldaño a peldaño”*

*Mark Twain*



## Agradecimientos

Una vida con dolor crónico nada tiene que ver con una vida sin él. Con su estímulo, y la ayuda y amor de mi mujer, he podido disponer del tiempo necesario para el estudio y la reflexión. Todo ello me ha permitido condensar la parte amable de un sufrimiento ya lejano. Gracias a mis dos hijos, Raquel y Roberto, he aprendido a ver la vida a través de sus ojos, con su misma mirada ilusionada.

También quisiera dedicar mi agradecimiento a todas aquellas personas que me acompañan y enriquecen con conversaciones de vidas compartidas. Sin olvidarme de todos aquellos ilustres filósofos, psiquiatras humanistas, psicólogos observadores, curiosos investigadores, y expertos en neurociencias que han permitido conectar mi experiencia, y la de otros, con todos y cada uno de los malos hábitos que se detallan en este libro.



## Breve historia de un libro

Cuando me planteé escribir mi primer libro donde reflejar algunas de las conclusiones respecto al trastorno bipolar extraídas de mi experiencia vital, y de la experiencia de buenos amigos con los que he compartido tiempo y palabras, pensé en hacerlo de la forma más clara y amena posible.

Aunque abandonar un mal hábito supone tiempo, reflexión y conciencia, en las próximas páginas encontrarás una propuesta muy clara que ha supuesto más que el punto de partida de mi bienestar. Proponerse seriamente abandonar estos hábitos y tratar de evitar recaer en ellos, constituye un trabajo diario tan importante como no encender el primer cigarrillo después de haber abandonado el hábito de fumar. Realmente, evitar caer en ellos ha significado en mi vida la consolidación de un estado de bienestar duradero.

Si lo consideras conveniente, la única forma de que compruebes su validez es poniendo en práctica la renuncia a aquellos hábitos con los que te sientas más identificado e intuyas que hayan contribuido a tu malestar o hayan sido un obstáculo en tu vida. Podemos vivir toda nuestra vida sin ser capaces de abandonar un hábito, de modo que siento que hacerlo con veintiuno suponga multiplicar el trabajo que tienes por delante. Sin embargo, todo avance para tratar de erradicar cualquiera de ellos puede suponer un cambio tan significativo en tu vida que me invita a sugerirte que merece la pena que lo intentes. En el pasado fui víctima de casi todos ellos y,

afortunadamente, me he desprendido de la mayoría sin demasiada dificultad. Aunque todavía hay algunos que se me resisten, sigo insistiendo y no bajo la guardia con el resto. Reconozco en la renuncia a estos hábitos, a la vez que un desafío, la mejor inversión de mi vida.

Uno de los recuerdos que guardo, tras despertar en la unidad de grandes quemados de un coma inducido de más de treinta días, encierra una ilusión por cumplir en forma de conversación. Durante las largas noches en que una persona me acompañaba para velar por mi sueño, no siempre tranquilo, una mujer con una voz dulce se convirtió sin quererlo en la confidente de un hombre recién devuelto a la vida. Entre una nube de pensamientos emergió en palabras uno de mis mayores deseos antes de sufrir la mayor desgracia de mi vida. Un deseo que no era otro que escribir un libro específico sobre el trastorno bipolar con las conclusiones de mi experiencia vital. Incluso antes de haber llegado a muchas de ellas, una idea daba forma a un sueño por cumplir: una realidad que ahora mismo sujetas entre tus manos.

Simplemente espero y deseo que, después de terminar el libro, te pongas manos a la obra. La propuesta no sólo no te expone a riesgos sino que te ayudará a mantenerte alejado de muchos de ellos que conoces bien si estás diagnosticado con trastorno bipolar.

## Compartiendo un sueño

**A**l comenzar este libro han transcurrido más de doce años desde que recibí el diagnóstico de trastorno bipolar. Conocer que uno padece una enfermedad que, en aquel momento, pensé se convertiría en una cadena perpetua al sufrimiento emocional, quiebra tu vida de una manera difícilmente imaginable. Sin embargo, empujado siempre por la ilusión de que podría dar un giro radical en mi vida, fui capaz de desandar el camino del bienestar al sufrimiento en sentido contrario. Antes de lograrlo, mi entorno más cercano contemplaba mi evolución con un desconcierto equiparable al que yo mismo llegué a sentir en los momentos más difíciles. Sin ninguna duda, si no hubiera tomado decisiones cruciales para reconducir mi situación, el deterioro de mi salud hubiera sido creciente.

Un médico excepcional y una psicóloga no menos excepcional han hecho posible lo aparentemente imposible: recuperar la salud de un hombre desorientado, desvalido y arrastrado por un mundo emocional confuso y contaminado por la insatisfacción, la apatía y el desencanto. Los síntomas propios del trastorno bipolar, depresión y euforia, hicieron acto de presencia en mi vida a la edad de treinta y dos años, atragantado por una realidad que me desbordaba una y otra vez sin ser capaz de intuir los motivos más importantes que me llevaban a los extremos, especialmente a la euforia.

Cuando pierdes el control sobre tu propia vida, porque los síntomas te golpean, violenta e inesperadamente, sólo queda una salida.

Se requiere con urgencia de un profesional de la salud que recoja cuidadosamente al náufrago que, en muchos casos, se limita a permanecer inmóvil con la equivocada convicción de que la quietud alivia el dolor. Exactamente ésta era mi situación hace diez años. La evolución de mi salud llevaba la trayectoria de una caída libre y sin paracaídas, siendo testigos privilegiados mi propia familia que presenciaba el extremo al que una persona, sana hasta que dejó de serlo, puede llegar a sufrir. Creer en lo imposible cuando una persona padece una enfermedad considerada crónica y con un padecimiento de sus síntomas altamente recurrente, puede parecer gratuito e incluso inocente. Sin embargo, si no crees poder recuperar tu salud, es imposible lograr superar el reto más difícil de tu vida. La vida sin esperanza no es vida, y la enfermedad sin esperanza es añadir sufrimiento al sufrimiento. Un sufrimiento que parece no tener fin, como la línea del horizonte que no sabemos ni dónde empieza ni dónde termina.

Este libro comienza compartiendo un sueño contigo, con el único propósito de que su lectura se convierta en una invitación a la reflexión sobre tu propia vida, porque muchas de las claves para encontrar tu recuperación se encuentran en tus vivencias. Si te atreves a desempolvarlas, y a leer lo que se esconde tras los síntomas, habrás dado un paso de gigante. Cuando se despeja un poco la niebla se puede empezar a intuir el paisaje. Cuando se camina a ciegas, no se pueden evitar los precipicios.

En los próximos capítulos detallaré algunos hábitos que considero muy perjudiciales, relativos a la psicología de las personas diagnosticadas con trastorno bipolar como yo. Reflexionar sobre mi propia experiencia y la experiencia de otros ha sido posible gracias a muchas conversaciones compartidas en la asociación Esperanza Bipolar y en una comunidad en las redes sociales de la que formo parte desde hace cuatro años. Después de rebuscar en los cajones de mi sufrimiento, este libro muestra lo que encontré en ellos. Como es lógico, no pretendo que los malos hábitos propuestos representen todas



las realidades de quienes sufren el trastorno bipolar. Sería una ingenuidad por mi parte pensar que este libro contiene soluciones mágicas porque la realidad humana es inabarcable. Tan ingenuo como buscar la estabilidad partiendo exclusivamente del conocimiento médico, insuficiente y con grandes limitaciones. A pesar de aquellas que nuestra genética nos impone desde nuestro nacimiento, no se pueden olvidar la infinidad de ambientes en que se puede desarrollar la propia vida. Recientes investigaciones prueban la permeabilidad de nuestra propia biología al entorno. Cambiamos por fuera y por dentro día tras día y año tras año. No sólo nuestro rostro, también nuestro cerebro está sujeto a cambios más o menos llamativos. Aunque no haya podido ver en el espejo el mío, cualquier parecido de mi actual cerebro con el que gobernaba mi vida hace ya diez años debe ser pura coincidencia. La neurociencia afirma que experiencias individuales distintas suponen cerebros distintos. La vida nos marca con la huella de nuestros propios pasos, encuentros e intercambios.

Revisar mi historia ha supuesto un trabajo constante de reflexión sobre mi pasado, apoyado en la lectura de centenares de libros que ayudan a comprender unas veces, y desvelan enigmas muchas otras, una actividad que se ha convertido fortuitamente en una verdadera pasión. Las vivencias compartidas con muchas otras personas diagnosticadas con trastorno bipolar me han permitido encontrar múltiples reflejos entre vidas aparentemente muy diferentes, con similitudes entre ellas muchas veces asombrosas. Mi segunda pasión, la escritura, me ha permitido recomponer un puzzle aparentemente imposible, en el que todas las piezas se empeñaban en representar un inmenso cuadro dominado por el fracaso y la decepción. El fracaso en la búsqueda del bienestar, y la decepción de una vida sin sabor o con un intenso sabor amargo. Hoy es el día en el que el mismo puzzle si no está completo, tampoco parece faltarle ninguna pieza que impida reflejar una imagen armónica y serena.

Las conclusiones que iré detallando en los próximos capítulos, fueron sedimentando una vez que logré conquistar la estabilidad y

pude recuperar el bienestar psicológico tanto tiempo ausente en mi vida. Algunas surgieron como auténticos fogonazos de aquello que permanecía dormido en la conciencia y oculto en algún rincón de la caja de mis recuerdos. Otras, aparecieron en conexiones invisibles establecidas a partir de la lectura de grandes autores del campo de la filosofía, la psicología, la psiquiatría, o las neurociencias. Reflexiones sobre mi trayectoria vital y los libros que enseñan, me ayudaron a dejar atrás una vida jalonada de circunstancias emocionalmente muy difíciles y, en otros casos, de situaciones límite. Las últimas, recordadas con la perspectiva del tiempo, contenían muchas de las llaves que han permitido abrir la puerta a mi recuperación.

La búsqueda de rasgos comunes en las experiencias compartidas con personas diagnosticadas con trastorno bipolar, y el descubrimiento de algunos de estos posibles rasgos, han sido el motivo principal de esta iniciativa personal dirigida especialmente a personas diagnosticadas, familiares y profesionales de la salud interesados en la salud y no en la enfermedad. Verme reflejado en la experiencia personal de muchas personas diagnosticadas con trastorno bipolar, ha sido uno de los motivos principales que me impulsaron a escribir este libro, una aproximación personal a un grave problema de salud que me gustaría compartir desde una perspectiva humana. Abordar el sufrimiento humano desde una perspectiva profesional es una posibilidad. En cualquier caso, no tiene porqué ser única, y muchas veces, lamentablemente no es la mejor. La vida humana excede a toda disciplina y la mirada interior, asistida por un buen psicólogo o ejercida de forma individual, puede ayudar a allanar el camino o despejar dudas respecto al significado escondido bajo el sufrimiento emocional.

El descubrimiento de los malos hábitos que aquí se relacionan e influyeron en el padecimiento de mis síntomas no fue un proceso forzado sino natural. Reflexionar sobre mi mundo emocional durante cinco años se convirtió en una obligación para encontrar el camino de la recuperación y el bienestar psicológico. La convicción de

que habría causas objetivas para explicar mi sufrimiento, más allá de la vulnerabilidad de mi propia biología, mantuvo mi atención focalizada en las posibles relaciones causa-efecto entre mis hábitos y estilos de pensamiento y las respuestas emocionales que derivaron de los primeros. Las conclusiones que pretendo divulgar con esta iniciativa han sido el primer eslabón de la cadena de reflexiones que tienen una continuación en un próximo libro. Mi único deseo es que la lectura de éste sea simplemente una invitación a que te hagas preguntas que quizás nunca antes te habías planteado.

Un diálogo constructivo es aquel diálogo abierto que uno sabe cómo empieza pero nunca sabe cómo termina. Considera este libro simplemente como un diálogo que mantuve conmigo y me sirvió para situarme en una posición privilegiada teniendo en cuenta los estragos que el trastorno bipolar suele causar en la vida de las personas diagnosticadas. Habitualmente este diálogo llevado a buen puerto termina en la satisfacción de las necesidades personales más genuinas, en las que uno prescinde por completo de la inercia vital irreflexiva y despliega una individualidad difícil de reclamar hoy en día. Tu genoma y tu huella dactilar te convierten en una persona singular. Reivindica tu diferencia, sea cual sea, porque tu salud puede depender de ello.

El diálogo entre dos siempre es conducido por el interés compartido. Este libro inicia un diálogo contigo y supone una invitación a que reflexiones sobre tu vida. A su vez, se trata únicamente de un punto de partida y mi intención es que te conduzca a vislumbrar los primeros destellos de bienestar o a consolidar tu estabilidad. Me daría por satisfecho si lo aceptas como tal y su lectura simplemente te invita a reflexionar. Si cualquiera de los capítulos ilumina, aunque sea levemente, tu conciencia, la continuación de este libro, en cierta manera, será tu propia vida.



*“El camino de la vida discurre a través de un proceso que permite la continua emergencia de nuevos hallazgos, pone de manifiesto lo oculto y vuelve accesible y claro lo que antes era oscuro”*

John Welwood



# Autobiografía





## Un pasado lejano

*“Lo has intentado dando lo mejor de ti  
y has fallado miserablemente. La lección es: no lo intentes”*

Homer Simpson<sup>1</sup>

**E**l único motivo por el que he utilizado mis recuerdos como introducción de este libro es por su carácter personal. La vida de una persona marcada por el sufrimiento en todas sus formas que se vio obligado a bucear en los porqués con el fin de comprender su propia historia.

Para poder entender lo que fue mi vida durante los años de mayor sufrimiento emocional, es necesario conocer antes, quién soy y cómo soy, y cómo sufrí y por qué sufrí. Aunque la historia que voy a contarte te resultará, posiblemente, ajena a tus problemas, quizás pueda servirte para entender mejor la segunda parte del libro centrada en los malos hábitos que cultivé durante los años de mayor sufrimiento emocional.

Tímido de nacimiento y observador de mi entorno desde mi infancia, alguien podría haber llegado a pensar que no era más que un niño de cartón-piedra. En más de una ocasión me he imaginado como un niño carne de psicólogo. Aunque, para mi desgracia,

---

<sup>1</sup> © Matt Groening