



alphega

magazine

May-Jun 2022

Número 72

Ejemplar gratuito
por cortesía de tu
farmacia Alphega

Cómico y presentador

Ángel Martín

“Actuamos por inercia y no nos cuestionamos quién queremos ser realmente”

Salud

4 deportes al aire libre
para hacer en grupo

Consejos

Educa a tu mascota en casa

Belleza

El mejor ritual de belleza
para eventos especiales

Espacio Natural

Temporada de flores
...también en la cocina



alphega
farmacia

siempre, cerca de ti

ÁNGEL MARTÍN

Cómico y presentador

“Para poder salir de ciertas experiencias, se necesita voluntad”



Ángel Martín fue uno de los rostros más populares de la televisión, conduciendo programas como “Sé lo que hicisteis...” o “Órbita Laika”. Tras sufrir en 2017 un brote psicótico, se reconstruyó y ahora vive centrado en su peculiar informativo matinal en las redes sociales, diversos espectáculos y en promocionar su libro, que quiere acompañar a las personas que padecen algún trastorno mental.

En 2017, tu vida cambió de la noche a la mañana. Fue entonces cuando sufriste un brote psicótico. ¿Qué recuerdas de aquellos días?

Recuerdo, sobre todo, **emociones** y como fotografías en pausa. Me vienen a la memoria momentos estáticos que no se ponen en marcha hasta que acciono la mente. Y de esos días, el recuerdo más brutal es el **momento de la salida del hospital**. Y es que entras sin saber qué pasa ni que te están ingresando; pero sales con una gran **sensación de vacío**.

Me gusta poner ejemplos claros para que se pueda entender: imagina que llegas a tu casa después de construirla. La han incendiado y no entiendes nada. Tienes que empezar de 0. Por lo tanto, no sales del hospital con miedo, sino con un vacío y una **desconexión** muy salvaje.

Totalmente recuperado, ahora lo explicas todo en “Por si las voces vuelven”, publicado por la editorial Planeta. ¿Cómo diste el paso para plasmarlo todo en un libro?

Fue la editorial quien me propuso escribir el libro y pensé que lo único que yo puedo ofrecer hoy día es **contar mi experiencia**. De hecho, es el libro que yo no encontré al salir del hospital y que me **podiera servir para empezar a remontar**. En esos momentos lo que necesitas es a alguien que sepa qué es estar en este estado. Así, el Ángel escritor de este libro es el tipo que me hubiera venido muy bien que hubiera existido en 2017. Quiero **ayudar a alguien que esté pasando por experiencias similares**.

Es un libro en el que prima, como en tu vida, el humor. ¿De verdad es tan necesario?

En realidad, da igual si crees que es necesario o no. En los primeros momentos, directamente no existe. Para poder salir de ciertos sitios, momentos y experiencias, lo que **se necesita es voluntad**. El humor es una herramienta maravillosa

para cualquier situación, pero cuando no lo encuentras no se puede forzar. Está o no está.

Además, el libro huye del morbo o el victimismo. Totalmente, y es que el **victimismo** no sirve para nada. No te va a ayudar a ver las cosas más claras, por lo que no es una herramienta útil. Eso sí, es la elección más cómoda y rápida cuando estás mal.

El problema de las **enfermedades mentales** es que lo que tienes que hacer para salir de ellas es enfrentarte a todas las malas emociones que te manda el cerebro cuando estás mal. Es muy difícil, y la persona se caerá mil veces y se querrá rendir otras mil, pero un día -gracias a la **constancia**- verá que se pueden dejar atrás ciertas emociones. Y, por si fuera poco, este discurso solo lo puede instarla uno mismo.

"La locura me ha obligado a reconstruirme de una manera totalmente consciente"

¿Por qué cuesta tanto socialmente desestigmatizar la locura y otras enfermedades mentales?

Si pensamos en la persona que sufre estos trastornos, puede ser por varios motivos. Probablemente, desconoce si a quien le explique sus problemas le va a escuchar de verdad. Es una gran complicación. Se pasa el apuro de ver como esas personas pueden dar la espalda al enfermo o, en el otro extremo, pueden quitarle hierro al asunto o aconsejar mal. Todo esto creo que frena mucho el hecho de **verbalizar que se sufre una enfermedad mental**. La clave es encontrar un entorno en el que no se juzgue.

En tu caso, pareja y familia fue clave a la hora de detectar el problema. ¿Cuál es su papel en esos momentos?

Voy a decir una cosa dura, pero cierta: **para un paciente mental, los demás no deben ser su prioridad**. Evidentemente, **para el entorno se hace**



muy complicado acompañar al enfermo, pero éste siempre estará pasándolo peor. Al final, tener una patología mental es como romperse un brazo, se puede ayudar, pero el que lo sufre se lleva la peor parte. Siempre. Yo **he sido extremadamente egoísta** en este aspecto. Doy por sentado que lo han pasado fatal y que mi familia y mi pareja van a estar con las alarmas eternamente encendidas. Yo trato de minimizarlas.

Pero un entorno distante, hace que todo sea peor. El problema es que, muchas veces, tendemos a pensar que no pasa nada hasta que ocurre algo especialmente llamativo o dramático. Y en realidad todo empieza mucho antes. Como personas, lo que podemos hacer es siempre escuchar a quien pensamos que puede estar mal. **Vaciar y verbalizar es una gran ayuda.**

Dices que la locura es lo mejor que te ha pasado en la vida. ¿Por qué?

Pues porque **me ha obligado a reconstruirme de una manera totalmente consciente**. Si no llega a ser por una experiencia salvaje como el brote psicótico no lo hubiera hecho. Si a una persona no se le rompe la personalidad, seguramente no se pondrá delante del espejo para **cuestionarse quién es, quién quiere ser o si la vida que está construyendo es realmente la que soñaba**. Actuamos por inercia y no nos damos cuenta de hacia donde vamos. Yo, visto con el paso de los años, tuve suerte y ahora he construido un nuevo Ángel Martín de manera muy consciente.

Pero salir del pozo es un proceso lento. ¿Es fácil perder el faro?

Claro. **Te pierdes millones de veces**. No es tan sencillo como tomar la decisión de salir del pozo. Hay que ser constante y trabajar mucho, mucho, mucho. Te caerás, te rendirás y encontrarás puertas que hubieras preferido no abrir. Es **el proceso más agotador al que te vas a enfrentar en toda tu vida**, pero un día te das cuenta de que es, **a su vez, el más gratificante**. En mi caso, ha llevado años

¿Cómo cuidas tu bienestar emocional ahora?

Estoy en un punto de vida en el que se perfectamente qué es sano y que no, y lo extrapolo a todas las capas de mi vida. Me fio mucho de mi intuición y me cuido escribiendo. Cuando noto

una sensación extraña lo escribo y así intento descifrarla. Pero, en resumen, es muy sencillo: **solo hago cosas que me hagan sentir bien**.

¿Cuidas también tu alimentación y haces deporte?

Soy **bastante constante con la meditación**. Me gusta realizarla un par de veces al día, mañana y noche, y busco hacer deporte cuando puedo. Con el deporte, la clave es encontrar lo que te gusta. Habrá quien prefiera pasear, o las artes marciales, ir bici, o clases en el gimnasio. Al final se trata de **localizar cuál es la actividad física que a cada uno le hace sentir bien**. Y, por otro lado, antes de acostarme voy apagando mi cerebro. Nada de pantallas o dispositivos y leo o escribo. Es un momento para mí.

Si tuvieras que recomendarme un libro, y que no fuera el tuyo ¿Cuál escogerías?

Hubo un libro que me ayudó mucho y recuerdo una frase que me cambió radicalmente la forma de escuchar. La frase decía **"nadie debería saber lo que va a decir hasta que termina de escuchar"**. Forma parte del libro "Cerebro y silencio".

¿Cuál es hoy tu plan ideal?

Pues, ahora más que nunca valoro la calma. Un día ideal sería aquel en el que estar tranquilo, tumbado al sol leyendo y con mis perros corriendo al lado. También me apasiona mucho actuar y los monólogos. Me divierten.

