

Clara Peñalver y Javier S. Burgos

Cartografías de la mente · I

La delgada línea entre la
locura y la creatividad

BINOMIO
EDITORIAL

Primera edición, marzo 2026

© Clara Peñalver, 2026

© Javier S. Burgos, 2026

© Laboratorio Creativo Habitación Sellada, SC, 2026

© Alberto Porras Chavarino, editor, 2026

BINOMIO EDITORIAL

Horno de Haza, 29. 18002 Granada

www.binomioeditorial.net

Acompañamiento editorial: Mar Delgado García

y Víctor Miguel Gallardo Barragán

Maquetación: María García Ruiz

Diseño e ilustración de la cubierta: Mar Delgado García

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Depósito legal: GR 446-2026

ISBN: 979-13-990161-5-4

Impreso en España — Printed in Spain

Voy a matarme... sin pesadumbre. No padezco ninguna de esas perturbaciones que los hombres llaman «pesadumbre». No hay nada más fácil de dominar que ese tipo de cosas. Voy a matarme porque no puedo seguir viviendo, porque el cansancio de dormirme y el cansancio de despertarme son insoportables. Voy a matarme porque soy inútil para los demás... y peligroso para mí mismo. Voy a matarme porque me creo inmortal y tengo esperanza.

CHARLES BAUDELAIRE

(Jamás intentó suicidarse)

**TOMAR
LA PALABRA**

PEÑALVER

UN —para mí—
INCÓMODO PREÁMBULO

Han sido numerosas las ocasiones en que me ha tocado sentarme a pergeñar un proyecto para mis anteriores editoras. De hecho, para mí la tarea se presentaba, más que como un reto —*Vende tu idea, firma el contrato, cobra el anticipo... ¡Y escribe!*—, como un auténtico juego. No se me ocurre nada mejor en el mundo que tratar de contagiar la pasión por una historia.

En este caso, en cambio, confieso que siento inseguridad y una buena dosis de miedo, pues no es una idea lo que trato de vender, sino un pedazo de mi alma. Hace demasiado tiempo que necesito sentarme a vomitar todo esto. Tanto que...

Soy escritora. Lo soy desde que tengo uso de razón, desde aquellas tardes de infancia en silencio, en la soledad de mi cuarto, deambulando por el interior de mi cráneo con la mirada perdida en algún punto entre las paredes y el techo. Soy escritora desde —mi propio— siempre. Además, me considero afortunada: cumplí el sueño de dedicarme profesionalmente a mi pasión, a mi único modo de entender el mundo, contar historias, en 2013. Desde entonces, han transcurrido muchas publicaciones y mucha, mucha vida. A veces siento que demasiado de ambas cosas. Y, en medio de la vida —con su día a día, sus relaciones familiares, amorosas, amistosas..., con la maternidad— y las publicaciones y demás manifestaciones creativas, mi atípico cerebro.

T-Di, lo llamo yo. Un cerebro al que cuido y protejo. Y al que mimo casi todo el tiempo. Aunque, a veces, cuando me abruman los excesos del día a día, reconozco que también lo descuido, que no lo escucho lo suficiente... Que dejo de tenerlo en cuenta. Y es que T-Di es mi mejor arma, el núcleo de mi incontinente creatividad. También es —porque toda moneda tiene dos caras— mi mayor fragilidad. Mi más temida perdición.

Pero no quiero adelantarme. No debo.

No es momento aún de hablar de T-Di.

Ahora lo que toca es pedir disculpas.

Como te decía, dar forma a este proyecto me genera inseguridad. Me da miedo. Espero, pues, que sepas comprender la necesidad de apoyarme en las palabras de otros que saben mucho más que yo para, así, construir un hilo conductor que me dé seguridad.

Imagina por un momento que nuestra sociedad se ha transformado en una cultura de flores.

Otros que me han hecho sentir bien gracias al modo en que han abordado los frutos de sus investigaciones. Es el caso del psicólogo Thomas Armstrong, cuya visión de lo que ocurre en el interior de la mente encaja muy bien con la mía propia.

Ahora supongamos, por el bien del argumento, que los psiquiatras son rosas. Visualiza un gigantesco girasol entrando en la consulta del psiquiatra rosa. El psiquiatra saca sus herramientas de diagnóstico y, en cosa de media hora más o menos, llega a una conclusión:

En los primeros párrafos de su obra *El poder de la neurodiversidad*, Armstrong crea una metáfora tan delicada como poderosa. Una sociedad de flores en la que las rosas representan el estándar. Para ser normal hay que ser lo más parecido posible a una rosa, por tanto, el único diagnóstico posible para un girasol solo puede ser el gigantismo, dolencia que, por desgracia, solo habría tenido solución si se hubiera diagnosticado a tiempo.

—(...) Eso sí, contamos con algunas estrategias que pueden ayudarle a aprender a convivir con su trastorno.

El girasol recibe las recomendaciones y abandona la consulta con su brillante cabeza amarilla y marrón inclinada, vencida sobre el tallo.

Y hay diagnósticos peores en esa consulta. En el caso del lirio, que adolece de trastorno por déficit de pétalos, lo ideal es el tratamiento con herbicidas, supongo que para acabar lo antes posible con el sufrimiento.

Mientras avanzaba en el libro de Armstrong no podía dejar de preguntarme qué tipo de flor sería yo en una sociedad así. Sospecho que un diente de león en esa fase de su ciclo vital en la que la más leve de las brisas es capaz de hacerlo desaparecer.

BURGOS EL CIENTÍFICO

Soy científico. Una palabra que suena enorme, que muchos de nosotros pronunciamos con cierto rubor, con exceso de vergüenza en la mayoría de las ocasiones. Aunque poco a poco me he ido acostumbrando. A fuerza de repetirlo mucho. Y de reflexionarlo. Me dedico a la ciencia. Siempre me he dedicado a ella ¿Qué puedo ser si no? Soy científico. Lo he sido desde mi más tierna niñez. Siempre he tratado de comprender. Y siempre he sido consciente de mis limitaciones. Pero después de todos estos años puedo decirlo ya sin miedo alguno: soy científico.

Así que se supone que intento entender el mundo desde una posición

neutra, objetiva, sin sesgo alguno. Spoiler: nada más lejos de la realidad.

Y soy científico de los que les interesan las enfermedades humanas, de los que quieren conocer sus entresijos más íntimos, saber cómo, de repente, un organismo hace clic y todo cambia. Para mal.

Científico del cerebro, como definición de andar por casa. Neurocientífico, si nos atenemos a la norma. Confieso en este momento que el prefijo añadido al sustantivo da todavía más vértigo, más sonrojo. Más sensación de síndrome del impostor. De nuevo el bucle ¿Qué voy a ser si me dedico a intentar entender qué le pasa a nuestro cerebro cuando las cosas no van bien? Neurocientífico, entonces.

Así que estudio las enfermedades mentales. Bueno, no todas, lo mío es el alzhéimer, y alguna otra cosa más que me interesa desde el punto de vista conceptual, mecanístico. Se supone que miro al monstruo desde arriba, desde una posición de preponderancia, desde mi pedestal de científico. Que nada me puede hacer. Y que puedo acabar con él. Soy un caballero envuelto en una armadura que me hace invencible frente al mal. Ese mal que sufren los desconsolados, los inocentes.

Nada más lejos de la realidad, de nuevo. El monstruo, los monstruos, me han rodeado durante toda mi vida. Poco a poco uno se va haciendo consciente de que esa normalidad en la que vives es precisamente una gran anormalidad. Los

monstruos atacan desde todos los frentes, desde arriba, justo al lado y también desde abajo. Durante tres generaciones que te recuerdan la volubilidad de la vida, el capricho de la enfermedad, el regalo de ser plenamente consciente. Decía Léolo que puesto que sueño yo no lo estoy. O no lo estoy todavía. El juego del azar de la enfermedad es muy antojadizo. Otro monstruo puede estar a la vuelta de tu esquina. Tu monstruo más íntimo y personal. El que puede acompañarte desde ahora hasta el final de tus días. Aquel que puede decidir que hasta aquí hemos llegado.

Hasta entonces sigo siendo científico. Neurocientífico. Sigo tratando de comprender. Sigo diseñando las invencibles armas que un día matarán al dragón negro. O en ese ensueño me desvanezco.

PEÑALVER MI PREMISA

¿Qué ocurriría si lográramos que el mundo dejara de afectarnos? ¿Qué pasaría si encontráramos el modo de crear, vivir, sentir, reír, observar, aprender... *ser*, sin que el mundo nos hiciera daño?

Somos tantas y tantos los locos. Tantas y tantos quienes nos sentimos atrapados en un mundo ajeno a nuestra naturaleza, que hablar de minorías, fragilidades, versos sueltos sería un insulto a la mismísima realidad. Ya lo dijo Foucault: *El loco es aquel cuyo discurso no puede circular como el de los demás*, una sentencia aplicable a cualquier época y contexto. Una incómoda verdad en la que el único factor mutable es el perfil de la persona tildada de «loca».

Dicho todo esto, creo que me toca:

Yo, como persona con un trastorno disociativo que hasta hace poco ha sentido demasiado cerca de la nuca el yugo del estigma, abandono el silencio, el ocultar/proteger a los demás de mi cabeza y reivindico el derecho a compartir mi propio discurso. Sí, mi discurso. Un relato a caballo entre la locura y la creatividad, un viaje endiabladamente personal —y, ahora, por fin compartido— a través de la historia de la salud mental. Todo ello con el apoyo de y gracias a unos compañeros de lujo: investigadores, pacientes, juntaletras, artistas, dementes infelices o genios ajenos a su propia locura. Personas que escribieron/contaron/defendieron sus propios relatos/sufrimientos/experiencias/aprendizajes/reivindicaciones/lamentos/orgullos/universos y que, sin saberlo, me ayudaron a estar donde estoy. A ser lo que soy. Michelle Foucault, Marius Romme, Sandra Escher, Gloria Roldán, Jackie Dylan, Eleanor Longden, Oliver Sachs, Philip Brennot, Lory Gottlieb... Muchas, muchísimas personas que han dedicado su vida y esfuerzo a desentrañar la madeja neuronal, social, política y cultural con la que durante siglos se ha construido el discurso hegemónico de la hoy llamada salud mental.

Como si solo renunciar al litio pudiera borrar el pasado, pudiera demostrar que no ha ocurrido nada, pudiera contradecir y triunfar sobre mi diagnóstico; de este modo yo tendría razón y ellos estarían equivocados. Siempre ha sido al revés: ellos tenían razón y yo estaba equivocada. Yo solo debía tomar litio para que me aceptaran de nuevo. La imputación de locura nunca desapareció, podía salir a colación en cualquier momento, pero si tomaba litio yo estaría «bien». «¿Estás bien?» era lo primero que siempre me preguntaban, con una intensidad muy especial que ambas partes comprendíamos. «Queremos que estés bien», me dicen, sobre todo mi madre, y lo dice con sinceridad, con benevolencia.

Pero yo nunca estoy bien. Solo en remisión. Si consiguiera ganar esta apuesta...

Viaje al manicomio, Kate Millet

**NOMBRAR
LA LOCURA**

BURGOS

EL CONCEPTO DE LOCURA

No nos atreveríamos, hoy en día, a diagnosticar a una persona bajo el epíteto de «locura». Afortunadamente el término ha sido abandonado en la práctica clínica, aunque se ha utilizado ampliamente a lo largo de la historia. Y hemos cambiado su uso en dos sentidos. El primero. Cada vez queremos ser más precisos, más específicos. Hemos entendido que el adjetivo calificativo importa, que conocer la especialidad de la enfermedad nos va a permitir diseñar estrategias terapéuticas más acordes a la realidad, y por tanto con mayores garantías de éxito. Hemos evolucionado el concepto de enfermedad desde la pluralidad a la singularidad. Desde el

grupo al individuo. Hasta ser capaz de estratificar a cada individuo por pequeñas variantes en su interminable genoma, hasta poder diferenciar tan solo una letra dentro de una enciclopedia de más de tres mil millones de caracteres. Ahora ya sabemos que no hay dos enfermos iguales. No padecen la misma patología al cien por cien. Desde su fenotipo sintomático hasta los mecanismos bioquímicos y fisiológicos que ocurren allá donde no acertamos a ver a simple vista. En definitiva, dos personas no sufren igual. Y esto todavía es más marcado en la enfermedad mental, tan variable, tan escu- rridiza, tan enigmática. La segunda razón es la humanidad, el trato humano, lo que los alienistas de aquí, con Philippe Pinel a la cabeza, pero también los de ultramar, como Thomas Story Kirkbride, acertaron en llamar «el tratamiento moral».

PEÑALVER

UNA HISTORIA COLECTIVA

Supongo que antes de empezar a poner orden a la madeja, de decidir qué ideas me servirán como punto de partida, cuáles como objetivo a alcanzar, necesito explicarme a mí misma qué hago frente a este proyecto. Un proyecto que, y de esto acabo de darme cuenta, no es más que un reflejo de mi vida, un recorrido por lo que creo que fui, lo que creo que soy y lo que me gustaría creer ser en el futuro.

Quizá un buen comienzo sea el siguiente:

Esta historia que te cuento hablará de mí y de un violinista y de un hombre obsesionado con cuidar de los demás y de una joven universitaria atormentada

por las voces y de un conserje con un inabarcable torrente imaginativo y de una escritora victoriana con los bolsillos llenos de piedras y de un pintor de gatos costumbristas y fractales y de una poeta que decide arrojarse por una ventana y de un fotógrafo histriónico con falta de sueño y quizá, sólo quizá, esta historia también hable un poquito de ti.

Empiezo, pues, conmigo misma.

Llevo más de una semana con un zumbido en la cabeza. No es broma. Estas palabras que escribo, que espero que leas algún día, son pura experiencia, también sinceridad y orgullo. Estas palabras son fruto de un cerebro que, según la psiquiatría, tiene poco de normal. El DSM, un acrónimo anglosajón que en español significa Manual de Diagnóstico y Estadística de Trastornos Mentales, y que va ya por su sexta edición, tiene un nombre para mi funcionamiento cerebral: Trastorno de Desrealización combinado, aún no sé qué lo determina, con otro de Despersonalización; ambos encasillados o catalogados como trastornos disociativos.

Cuando estoy en el centro, esto es, en contacto con la realidad, algo que me ocurre de forma plena en demasiadas pocas ocasiones, todo marcha, digamos, de un modo algo ajeno a mí. Estoy poco acostumbrada a la presencia —tanto la mía propia como la de las personas o las cosas que me rodean— y ni siquiera sé cuándo perdí dicha costumbre. Lo normal en mí es sentir mis límites difusos, los corporales me refiero. La

mayor parte del tiempo siento como si los dos metros cuadrados de piel que dan forma a mi cuerpo, se fundieran con la atmósfera que me envuelve. Todo lo que me rodea suele ser difuso y expansivo: la mesa sobre la que reposa esta libreta y que me sirve de apoyo, el brillo de la pantalla del móvil, el vaso de agua al que recorro de cuando en cuando... Los objetos forman a mi alrededor una amalgama que se deshace y disuelve en la atmósfera, y las personas y sus voces son muchas veces como espectros en un sueño, ecos en un universo perceptivo a veces demasiado complejo. Hasta la temperatura exterior, frío o calor, es a la vez un todo y una mera percepción.

Mi realidad suele ser muchas realidades distintas, numerosos planos cognitivos simultáneos que juegan conmigo sin que yo quiera. Intento *estar*, pero a veces me cuesta demasiado porque la realidad y su multiplicidad se rompen y fragmentan en pedazos pequeñitos que permean en mi atención, que atraviesan mis barreras sensoriales y, sin que yo lo haya decidido, se pegan una fiesta a lo grande a costa de mi capacidad de concentración. Algo que provoca en mí muchas cosas, por ejemplo, una extraña fobia social que al inicio de cada día permanece durmiente pero que emerge y bota y rebota dentro de mi pecho conforme avanzan las horas. Y también está la ansiedad. Y la casi enfermiza necesidad de silencio.

Casi siempre *soy* bruma, lo que provoca que a veces me desespere. Que sienta que mi cabeza y mi pecho están al borde del

estallido por culpa de la creciente ansiedad. Que implosione un grito en mi garganta.

Sin embargo, nada importa realmente porque, junto a todo eso, mi destartalado cerebro me ha regalado la escritura y una desbordante, a veces inabarcable e incontrolable, capacidad creativa.

Pero no era a eso a lo que iba.

Nada de eso toca todavía.

Yo estaba, si no me equivoco, hablándote de mi puñetero zumbido en la cabeza. Una alucinación sensorial que experimento desde hace algún tiempo y que, en esta nueva aparición, me acompaña, como digo, desde hace una semana. Si te genera curiosidad qué es lo que siento, creo que puedo explicarlo de un modo muy sencillo. Es como cuando una mosca se cuele dentro de una botella de vidrio y queda atrapada. Al intentar salir de ahí, el frenético batir de sus alas choca contra el vidrio y reverbera desde el cuello de la botella hacia el fondo generando un sonido irritante, demasiado palpable para ser solo un sonido. Eso es lo que siento. A ratos la mosca me da cancha y trata de escapar de mi cráneo apenas dos o tres veces en el transcurso de una hora. En otros momentos la siento con la insistencia de los pujos de un parto. Un fuerte, frenético y vibrante aleteo que dura apenas un parpadeo y que, cuando parece haber desaparecido, regresa de nuevo para captar mi atención e intentar sacarme

de quicio. Y digo *sacarme de quicio* porque saber que es una alucinación me salva en parte del mayor de los peligros: perder el control.

Vale, llega el momento de pulsar por primera vez el botón de la pausa.

Vuelvo atrás, leo mis palabras, comprendo de pronto por qué estoy aquí, enclaustrada en esta inabarcable habitación imaginaria. ¿Qué ocurriría si lograra que el mundo dejara de afectarme? ¿Qué pasaría si encontrara el modo de crear, vivir, sentir, reír, observar, aprender, ser sin que el mundo me/nos afecte? Somos tantos los locos, tantos quienes nos sentimos atrapados en un mundo distinto a nuestra naturaleza, que quizá lo mejor para nosotros sería despertar aquellas naves de antaño y permitir que la sociedad se nos lleve al sitio que corresponde. No, en realidad no lo digo en serio, aunque sean muchas las ocasiones en que he pensado en ello.