



Raül Balam Rusalleda  
Carme Gasull Roigé

# ENGANCHADO

LIBROS CÚPULA

# ENGANCHADO

Raül Balam Rusalleda

Carme Gasull Roigé

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.  
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.  
Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.  
En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.  
Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© Raúl Balam Ruscalleda, 2023  
© Carme Gasull Roigé, 2023  
Fotografías de interior: Raúl Balam Ruscalleda  
Diseño de cubierta: Planeta Arte & Diseño  
© de la fotografía de cubierta: Jordi Play  
Composición: Realización Planeta

Primera edición: enero de 2023

© Editorial Planeta, S. A., 2023  
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.  
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-480-3212-8  
Depósito legal: B. 16.113-2022

Impresor: Liberdúplex  
Impreso en España – *Printed in Spain*

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

# SUMARIO

Prólogo	9
Introducción	11
Presentación	13
PARTE I. LA ADICCIÓN	17
1. El alcohol: la puerta de entrada	19
2. Mi reino por una droga	25
3. Todo el mundo lo hace	31
4. La reina del carnaval	39
5. Yo solo no puedo	43
PARTE II. LA RECUPERACIÓN	51
6. Hipócrates: la llegada	53
7. La terapia: un día cualquiera	63
8. El «juego de las películas»	77
9. La aceptación, las recaídas, el perdón	89
10. Vivir sin drogas: (re)aprender	103

PARTE III. LA VIDA	127
11. La vida (así) sí es un carnaval	129
12. Murilo y yo, la extraña pareja	139
13. <i>Free Way (Camí lliure)</i> : más que un documental	147
14. La música, el deporte e Instagram: la libertad	153
15. Entre el morbo y el juicio: la (des)información	165
Epílogo	173
Cocina abstemia	183
Adiccion(ario)	199
Agradecimientos	205
Fuentes consultadas	209

## EL ALCOHOL: LA PUERTA DE ENTRADA

*De mis secretos deseos,  
de mi manera de ser,  
de mis ansias y mis sueños,  
qué sabe nadie,  
qué sabe nadie...*

MANUEL ALEJANDRO, «QUÉ SABE NADIE»,  
DEL ÁLBUM DE RAPHAEL *EN CARNE VIVA*, 1981

Cuando el Gobierno anunció el fin del estado de alarma tras meses de restricciones varias a causa de la COVID, la gran epidemia mundial del siglo XXI, pensé que la juerga que vendría sería buena. Me quedé corto. La primera noche sin toque de queda me pareció una locura desde la distancia. Lo vi en los informativos de televisión, en Twitter, me llegaron vídeos por WhatsApp... Y me reafirmé en lo que ya sabía por experiencia propia: en este país tenemos un grave problema con el alcohol, y el primero y principal es que no lo consideramos una droga cuando lo es, y letal. En nuestro país y vecinos, vaya, y a las noticias y a los hechos me remito.

«¡Alcohol, alcohol, hemos venido a emborracharnos y el resultado nos da igual!», al filo de la una y media, una multitud coreaba a

gritos en la Puerta del Sol de Madrid. Celebraban el fin del toque de queda y se entiende que el resultado era el de la PCR. La madrugada del sábado al domingo marcaba la caída del estado de alarma y la juerga inundó varias capitales españolas. En Barcelona, cientos de personas se reunían en varios puntos, entre ellos la puerta del Tribunal Superior de Justicia, bebiendo y bailando sin mascarillas ni distancia. Las fiestas eran como un monstruo de mil cabezas: se regeneraban cada vez que la guardia urbana obligaba a dispersarlas. En la playa hubo una macrofiesta, con un botellón al estilo de fin de año. De Murcia a Salamanca, se repitieron escenas similares.<sup>1</sup>

Mi puerta de entrada a la adicción fue el alcohol, una droga no considerada como tal, aceptada y extendida en nuestra sociedad, que acostumbra a acompañar todo tipo de comidas y celebraciones, diurnas y nocturnas. Por ello, y sin saberlo ni quererlo, mis primeros «camellos» fueron mis padres, puesto que mi primera copa me la dieron ellos.

A los dieciséis años conocí a la única novia que he tenido. Fue a través de un grupo de amigos comunes del Maresme. Yo he sabido toda la vida que soy gay, pero ella me llamó la atención como persona. Además, pensaba que la sociedad esperaba de mí una pareja femenina e hijos, «lo que estaba bien». Ese autoengaño me convertía en el «maricón» del colegio, el «maricón» del pueblo, el «maricón», en definitiva. Y para demostrar que no lo era empecé a salir con ella.

Por juventud, por inocencia, ella fue la mejor pareja que tuve antes del tratamiento. Crecimos juntos, descubrimos el mundo juntos... Recuerdo esa época como muy feliz. Cada año viajábamos a una capital europea, íbamos al teatro, salíamos a cenar... ¡La primera vez que estuve en El Bulli fue con ella!

En esa época no tomaba drogas duras, nunca había fumado ni un porro ni un cigarro, pero bebía más de la cuenta, algo aceptado y normalizado por la sociedad. ¡No está mal visto que te em-

1. Patricia Gosálvez, «Reencuentros familiares, bares llenos o miedo a quedarse atrás: el mapa emocional ante el cambio de fase», *El País*, 9 de mayo de 2021.

borraches cuando eres joven! Yo no contemplaba el alcohol como una droga. Ni nadie.

Mi comportamiento era el de un chaval de dieciocho años aparentemente «normal», que no salía si el alcohol no estaba asegurado y que, cuando el médico le recetaba antibióticos porque tenía anginas y le recomendaba que no bebiera mientras los tomara, iba a la farmacia para que le dieran un sustitutivo que le permitiese hacerlo. Muy «normal» todo. Si eso no es una enfermedad, que baje Dios y me lo diga.

El día que mi novia cumplió la mayoría de edad, fuimos a celebrarlo con todo el grupo de amigos a un restaurante de Calella —un municipio de la costa catalana vecino a mi Sant Pol natal— que frecuentábamos y que era famoso por sus cocas de pan con tomate, quesos, embutidos y, sobre todo, por su sangría. No recuerdo el número de personas que éramos, supongo que una veintena, pero sí que uno de mis regalos fue pagar todas las bebidas de la cena. Y también mi euforia, mi «felicidad». No por el cumpleaños, sino porque no había veda de alcohol.

No acabábamos una jarra de sangría y yo ya estaba pidiendo otra. Y cuando el preciado néctar llegaba a la mesa, me levantaba y llenaba las copas de los invitados hasta los topes. A continuación, los «obligaba» a beber el líquido de un solo trago con juegos absurdos y expresiones típicas que invitaban a ello («*sant Hilari, sant Hilari...*»)<sup>2</sup> Los amigos, por vergüenza o por euforia también, bebían y bebían. Y yo repetí el procedimiento hasta en cinco ocasiones: «¡Otra jarra de sangría!». Los adictos usamos la técnica de emborrachar a los demás para disimular nuestra desesperación; no lo hacemos conscientemente, es la enfermedad que nos domina.

Entonces llegó el pastel —no hay cumpleaños sin él— y el resto de los regalos. La sangría no me pareció suficiente —porque no hay brindis sin burbujas— y pedí cava. En dos ocasiones. Llegados a ese punto, los invitados ya no siguieron mi ritmo. Ni el

2. Expresión catalana que se dice como parte del ritual de un brindis para beberse la copa de un solo trago.

restaurante nos invitó a chupitos debido a mi estado de embriaguez. Pero nadie me llamó la atención, porque ese era mi estado natural de las noches de los sábados. Y como era pronto, pedimos la cuenta para seguir la fiesta en la discoteca. Para la mayoría, eso significaba bailar; para mí, continuar bebiendo.

Nada más entrar me separé del grupo, me acerqué a la barra, pedí una copa y me la bebí sin respirar. Cuando terminé pedí otra para mi novia y fui a buscarla. Al reencontrarla me miró con los ojos como platos preguntándome: «¿Otra?». Yo le devolví la mirada con cara de niño pillo, pero ella, muy seria, me dijo: «Vámonos. Ya tengo suficiente. Y tú también». Así, truncada por un novio borracho, empezó el inicio del fin de la celebración de su mayoría de edad.

De camino a su casa, donde me quedaba a dormir y a la que nos dirigimos andando, pensando que ese paseo nos iría, me iría, bien, el «efecto túnel» alcanzó su máximo esplendor. Si te has pasado con el alcohol alguna vez sabrás de qué hablo. Si no, imagina que lo ves todo borroso menos un punto y que intentas enfocar la visión, centrarla en ese punto nítido, pero que este no para quieto. Y que, además, te acompañan vértigos y ansia. La sensación es una mezcla de euforia, cansancio y derrota.

En ese momento, me dio por hacer volar las bolsas que llevaba en las manos con los regalos de nuestros amigos. Era un juego, pero estaba estropeando la noche aún más. «¡Raül, para, los vas a destrozar!», me repetía ella. Pero el borracho no escucha, y repetía una y otra vez el mismo movimiento: volteaba el brazo donde llevaba las bolsas suspendidas, en modo hélice, como los lanzadores en las Olimpiadas, y las tiraba cuanto más lejos mejor. Los regalos llegaron rotos, y yo también.

Ya en su casa, nos metimos directamente en la cama y la que empezó a dar vueltas fue mi cabeza. Es de las peores sensaciones que recuerdo de estar bebido. Y el colofón, los vómitos. Estando los dos en la cama mi cuerpo no aguantó más y empecé a sacar de él la sangría ingerida. Mi novia me mandó a la ducha. Mientras, cambió las sábanas. Sin decir nada, nos dormimos. Al día siguiente me levanté como pude y me fui a trabajar al supermercado de

mis abuelos. Al regresar, y tras una siesta considerable, volví a casa de mi novia con la cabeza baja y el rabo entre las piernas. Desafortunadamente, no fue el único episodio desagradable que viví con ella. Y es que, en aquella época, yo no lo sabía —nadie lo sabía—, pero ya era un adicto de manual.

Pese a todo, estando con ella empecé a ser cocinero profesional y coincidimos un tiempo en el Sant Pau, donde trabajó para pagarse los estudios. Estuvimos juntos hasta finales de 1998. Lo dejé porque «lo mío» no se podía aguantar por ninguna parte, mi vida siempre era esconder la cabeza debajo del ala, todo era una excusa para beber. No poder salir de ahí me llevó a una depresión de caballo, y los padres de mi novia contactaron con una psicóloga para que me ayudase. «Te tienes que buscar», me recetó. «Te tienes que buscar» es una frase recurrente de todos los psicólogos. Y le hice caso. Empecé a buscarme en un local gay de Lloret. Y empecé a encontrarme. Primero iba allí a beber, a mirar, no para enrollarme con nadie, pero cuanto más me encontraba más salía. Y empecé a frecuentar Barcelona para seguir buscándome, donde me junté con lo peor de cada casa.

Un día, en mi transición de salir del armario y después de una de mis escapadas en las que desaparecía sin avisar, mi novia me subió comida a casa. Y me la tiró delante de la cara. «Que te aproveche», me dijo casi escupiendo las palabras. En ese momento tuve claro que la pelota era tan grande que no había escapatoria y me tomé todos los medicamentos que encontré por casa —aquellos que me había recetado la psicóloga a la que estaba acudiendo con la ayuda de un psiquiatra—, más para llamar la atención y pedir ayuda desesperadamente que para suicidarme. Perdí la conciencia en el baño, donde me encontró la chica de la limpieza, según me contaron.

Me desperté al cabo de unas horas en el hospital tras una limpieza de estómago. No sé cuántas fueron, porque nunca se ha hablado más de este episodio en casa. Supongo que les provocó y aún les provoca mucho dolor. En ese momento salí del armario. Y dejé a mi mejor amiga, aunque nunca hemos perdido el contacto.

Después de la limpieza de estómago, me llevaron a un psiquiátrico de Terrassa donde estuve dos semanas ingresado. Cuando regresé a casa no quería salir y mi padre entró en mi cuarto. Quería saber qué me pasaba y yo me armé de valor: «A lo mejor tienes un hijo maricón, *pare*», le dije. «¿Y por eso lloras, Raúl? Si quieres nos cogemos de la mano, vamos al banco, le preguntamos el dinero que debemos y lloramos de verdad. Haz lo que quieras en la vida, hijo. Si eres feliz, adelante. Solo te pido respeto para tu entorno. Y todo va a ir bien», me respondió. A ellos no les importaba con quién iba y dejaba de ir. Entonces, pensé, se abre la veda.

★ ★ ★

Las etapas iniciales de la adicción se caracterizan por la tolerancia y la dependencia. Tras cierto saboreo de la droga, el adicto comienza a necesitarla en mayor cuantía para alcanzar los mismos efectos sobre el talante, la concentración, etcétera. Esta tolerancia provoca un progreso geométrico del consumo que aboca en la dependencia. El drogadicto siente una intensa ansiedad compulsiva, un sufrimiento emocional que se convierte en físico si se le impide el acceso a la droga. Tolerancia y dependencia se deben a la anulación de ciertas partes del circuito de recompensa, lo que no deja de resultar paradójico.<sup>3</sup>

3. Eric J. Nestler y Robert C. Malenka, «El cerebro adicto», *Investigación y Ciencia*, mayo de 2004.