

ANTONIO OROZCO

INEVITABLEMENTE YO



A veces
hay que romper
con todo
para volver
a empezar

 Planeta

Con la colaboración
de Juan Carlos Cebrián

Índice

Portada

Portadilla

Dedicatoria

1. UN NUEVO COMIENZO

2. VIVIR AL FILO

3. EL PRINCIPIO DE TODO

4. NO VALE LA PENA SEGUIR

5. EL DÍA EN EL QUE (POR FIN) PREFERÍ SABER

6. MI NUEVO PROYECTO SOY YO

7. EL MÉTODO OROZCO

8. ENTENDER LO QUE NECESITO

9. UN ESPACIO EN BLANCO

10. PERDER EL HILO Y REENCONTRARME

11. SER PADRE, UN ACTO DE FE Y HUMILDAD

12. ¿POR QUÉ TE ESCONDES?

13. UN MENSAJE SANADOR DESDE NEPAL

14. EL CIELO ESTABA DORADO

15. DESDE MI PRIMERA CANCIÓN HASTA HOY

16. LO QUE PIENSEN DE TI

17. GRANDES HISTORIAS

18. Y EL TIEMPO EMPIEZA A TENER SENTIDO

Bonus Track. ESCUCHAR A LOS DEMÁS (CUANDO TOCA HACERLO)

Créditos

INEVITABLEMENTE YO

A veces hay que romper con todo para volver a
empezar

Antonio Orozco
Con la colaboración de
Juan Carlos Cebrián



*Para mis hijos:
Jan, que me enseña que el tiempo no se mide en
minutos,
sino en pasión, amor y talento.
Antonella, que ha revolucionado mis días.
Su sonrisa es parte de mi luz.
Ellos son el primer y el último pensamiento
de cada uno de mis días.*

*Para mi compañera de vida,
por regalarme el tiempo de sus días,
incluso cuando los míos estaban rotos.*

*Para mi familia,
que ha sabido esperarme, entenderme y
quererme
sin prisas, a su tiempo y con el corazón lleno.*

*Para todos los que en algún momento
se han sentido acompañados por mí,
porque dedicar tiempo a alguien
es decirle sin palabras «me importas».*

*Este libro es también eso:
mi forma de devolver el tiempo que me han
regalado.*

*Mi manera de estar.
Mi intento de abrazaros, aunque no pueda
tocaros.*

Gracias por estar ahí.

*Gracias por seguir compartiendo este tiempo
conmigo.*

1

UN NUEVO COMIENZO

Hoy, como tantas otras veces, intento poner palabras a lo que llevo dentro, a esta ansiedad que me acompaña desde hace meses. Respiro hondo. El frío me envuelve. Estoy en la Cerdanya, al norte de Catalunya y muy cerca de la frontera con Francia, un lugar en el que me siento bien. Puigcerdà es especial para mí. Aquí el tiempo avanza de otra manera. La calma del paisaje, las montañas que me rodean, el aire limpio que respiro... Todo me recuerda lo importante que es detenerse, mirar alrededor y, simplemente, estar. Simplemente, ser.

Aquí me olvido del hacer y del tener, aunque se me hace difícil parar y dejar de hacer. Escribir, cantar, trabajar, responder, hacer, hacer y hacer. Cuando vengo a Puigcerdà, aunque paradójicamente venga con la idea de ser productivo, conecto con mi ser. Vine aquí para componer un nuevo disco, y también para algo más: hace un año que me propuse escribir un libro.

Confieso que la idea no es nueva, pero, por primera vez, me atrevo a darle forma. Siempre he sentido que la música me ha servido para contar historias, para transmitir emociones. Pero esta vez no me basta con las canciones. Hay demasiado que quiero decir, demasiado que necesito entender. Y escribir un libro es la única forma de hacerlo.

Escucho «¡Vamos con las claquetas!». Varias personas de la productora están grabando el documental que ya se habrá emitido cuando estos textos salgan a la luz. Todos me escuchan y me miran mientras me sincero. No me molesta ni me incomoda. Hace tiempo que estoy acostumbrado a las cámaras, aunque esta vez es distinto. Porque ahora están documentando precisamente el proceso más íntimo y difícil de mi vida.



Decido escribir en presente estas primeras páginas. Porque en el pasado me perdí en mis propios recuerdos y pensar en el futuro me empuja a la incertidumbre. Quiero contar mi historia desde el *ahora*, sin perderme en lo que fue o lo que será. Aferrarme al presente es mi manera de mantenerme conectado, de hacer que cada palabra cobre vida en el momento exacto en que la escribo.

No quiero que esto sea solo un relato de lo que sucedió, de cómo ha sido mi vida; quiero que quien lo lea pueda sentir lo que siento, que camine conmigo por cada duda, por cada pensamiento, por cada instante que me ha traído hasta aquí.

A veces digo que soy una persona normal, pero cuando reflexiono acerca de ello, me doy cuenta de que no lo soy. En absoluto. No soy una persona normal ni llevo una vida normal.

El equipo de la productora sigue grabando. Me posiciono en el plano adecuado y espero sus instrucciones. Una pregunta, una respuesta, una conversación. Así es como comienza todo. Una historia que aún no sé cómo plasmar, pero que de una forma u otra necesito compartir. Porque soy consciente de que hay muchas

personas que, como yo, sienten que están atrapadas en una vida que, a veces, no comprenden.

No quiero escribir un libro de autoayuda. Solo un libro para compartir mi experiencia, en la que quizá algunas personas se vean reflejadas. Un libro para todos los que me quieren. Y para que sepan qué sucede en mi día a día.

Esto no es una biografía. Solo un relato honesto sobre cómo en un año ha cambiado y mejorado radicalmente mi vida. Es algo que quiero compartir también contigo, para que sepas por qué, cómo y para qué. Voy a centrarme en el final del año 2023, en el 2024 y en lo que pueda escribir de este 2025. Porque en solo unos meses mi vida ha mejorado y quiero que lo sepas.

Por qué, cómo y para qué

Otras muchas veces había venido aquí, a Puigcerdà, buscando refugio entre giras, intentando encontrarme a mí mismo entre conciertos y otros compromisos profesionales. Pero esta vez es diferente. Esta vez no vengo a escapar, vengo a enfrentarme a todo lo que he estado evitando.

Cuando camino por aquí, siento que mi mente se despeja. Las casas con tejados nevados, el sonido del viento golpeando suavemente los árboles, la quietud del lago en invierno. Los que no hayáis venido, debéis hacerlo al menos una vez en la vida. Es un sitio perfecto para encontrarse con uno mismo. Aquí todo parece estar en su sitio, en armonía. No hay ruido externo que me obligue a ponerme una máscara, a responder lo que se espera de mí. Aquí solo soy yo, con mis pensamientos, con mi verdad. Aquí salgo a la

calle sin pensar en qué dirán, sin pensar en si estoy presentable a ojos de los demás o si, quizá, me van a sacar una mala foto.

Me pregunto si realmente estoy listo para contar todo lo que he callado durante años. La respuesta no es sencilla. Pero decido que sí, que ha llegado la hora.

Escribir en presente me obliga a vivir en el ahora. Me obliga a recordar sin adornos, sin anestesia. Me permite enfrentarme a la realidad sin excusas. Este libro es un ejercicio de honestidad conmigo mismo. Porque la música me ha permitido contar historias de manera poética, pero aquí no habrá acordes que suavicen las palabras. Será solo la verdad, tal y como la vivo en este instante.

El frío de diciembre cala mis huesos, pero me reconforta. Aquí el invierno es distinto, más auténtico. En las noches despejadas, el cielo parece infinito, plagado de estrellas que me hacen sentir pequeño, y, sin embargo, más consciente de mi lugar en el mundo. Me gusta el silencio de Puigcerdà, un silencio que no es vacío, sino una pausa que me permite escucharme.

Pienso en cómo he llegado hasta aquí. Recuerdo los aeropuertos, los hoteles, las luces del escenario, miles de hombres y mujeres cantando mis canciones. A lo largo de estos años, he tenido la suerte de contar con personas que me han acompañado con cariño, paciencia y lealtad, incluso durante momentos difíciles. Sin embargo, ahora que reflexiono sobre ello, reconozco que no siempre he sido capaz de escucharlas como merecían. Estaba demasiado absorto en una inercia que me impedía detenerme y preguntarme con sinceridad si todo esto me hacía feliz. O si era tan solo parte de una vorágine que nunca cuestioné.

Mientras camino, pienso en lo que significa *parar*. En una industria en la que el ritmo es frenético, detenerse se percibe como un acto de rebeldía. Me ha costado entenderlo, pero detenerse no significa

fracasar, significa escuchar lo que el cuerpo y la mente llevan tiempo intentando decir. Y eso es lo que estoy haciendo aquí, aprendiendo a escucharme, a aceptar mis límites y a encontrar nuevas formas de seguir adelante.

El documental tratará de este proceso que duró más de un año y que, en realidad, todavía no ha terminado. Este libro también. Es una manera de dejar constancia de este instante, de que la pausa es tan importante como el movimiento. A través de la cámara, veo reflejado el camino recorrido, las decisiones tomadas, los errores cometidos.

No es fácil verse con honestidad, pero es necesario.

Escribir es una forma de ordenar mis pensamientos, de darles voz. Quiero que quien lo lea pueda encontrar en mis palabras un reflejo de sus propias dudas y luchas. Porque, al final, todos buscamos lo mismo: entender quiénes somos y hacia dónde vamos.

Miro el reloj. Han pasado algunas horas desde que empecé este nuevo viaje, el de la palabra escrita, pero no me doy cuenta del tiempo. La escritura me envuelve, me atrapa en el presente. Y, por primera vez desde hace mucho, esto me hace sentir en paz.

Puigcerdà, 5 de diciembre de 2024

2

VIVIR AL FILO

En primer lugar, me gustaría ponerte en situación. Era el 21 de octubre de 2023 y me encontraba en Bruselas, antes de poner fin a una gira europea que todavía me llevaría a Dublín y Londres, tras haber pasado ya por París. Había terminado la actuación y, desde el escenario, todo parecía como siempre. Las luces, el público, los aplausos. Al acabar, la adrenalina lo cubre todo. Pero cuando me quedé a solas conmigo mismo, sentí que algo no estaba bien. Caminé por el *backstage*, intentando ordenar mis pensamientos. Era como si dentro de mi cabeza alguien hubiera apagado la luz.

No había claridad, no había dirección.

Esa noche me acompañaban parte de mi familia y mis amigos. Fuimos a celebrar el éxito que estábamos logrando en la gira. Me gusta estar con los míos en los momentos que se supone que deben ser buenos, y por eso estaban allí. Bebimos. Nos lo pasamos bien. Bailamos. Pero te confesaré algo: no estaba pasando por una buena época, emocionalmente hablando. Estaba inmerso en una gira internacional que me estaba dando muchísimo, pero que apenas podía disfrutar. No tenía fuerzas. En el viaje de vuelta, cuando llegamos al aeropuerto de Bruselas, nos tiramos en el suelo. Nos hicimos una foto en la que aparezco con mis primos, mis amigos, el equipo. Caímos al suelo desplomados, exhaustos. La miro ahora y me doy cuenta de que aquella imagen fue premonitoria. Entonces no

lo sabía del todo, pero algo en mí debió de intuir lo que vendría después. Subí la fotografía a mis redes a modo de punto final. Con aquella imagen, me estaba despidiendo de la gira sin ser realmente consciente de que me estaba despidiendo de mucho más.

Cuando aterricé en Barcelona, todo estaba en pausa. Al bajar del avión, lentamente, noté un calor intenso que contrastaba con el frío que llevaba dentro. Me sorprendió la temperatura de la ciudad en noviembre. Sería algo agradable para cualquier otro pasajero, pero no para mí. Ese contraste me mostraba que algo serio estaba ocurriendo. Nadie lo sabía aún, pero mi cuerpo había tomado una decisión antes que yo, algo que no podría ignorar por mucho más tiempo.

Llegué a casa y me metí en la cama con casi cuarenta grados de fiebre. Sabía que eso era más que un resfriado: era el cuerpo gritando lo que yo no quería escuchar. No me levanté en todo el día porque me dolía todo, como si hubiera corrido un maratón. No hacía nada más que estar tumbado. Pero veinticuatro horas después de mi llegada, comencé a ser consciente de que el día en el que se anunciaría mi gira de teatros estaba muy cerca. Serían 111 funciones, 111 compromisos firmados, 111 noches sobre el escenario. En la cama, sudando, sentí un miedo que traté de reconocer. Entonces, miré el calendario. Si todo se cumplía tal y como estaba previsto, en unos meses debía estar de vuelta, con fuerzas renovadas. Pero lo único que sentía era que no podía. No podía seguir. No así.

Al día siguiente, el 13 de noviembre, acudí a la oficina de la promotora Clipper's. Tenía una cita con mi mánager, Juli Guiu. Entré lentamente en su despacho, me senté y lo miré a los ojos. Desde hacía tiempo, él era mucho más que un mánager. Era mi amigo, mi familia. Tras el saludo, permanecí frente a él en silencio durante

unos segundos eternos. Intenté encontrar las palabras adecuadas para expresar el miedo, la frustración y la certeza que había estado evitando durante meses, quizá años, y que en los últimos días había aflorado de una forma nueva.

—Juli, no puedo. No voy a hacer la gira.

Me miró sin decir nada. Era la primera vez en veinticuatro años de carrera que decía que no. No hubo gritos. No hubo discusiones. Solo pausa. Un silencio que lo decía todo.

Y entonces, Juli me miró a los ojos y asintió.

—En realidad, te iba a decir lo mismo.

Respiré. Por primera vez en semanas, respiré de verdad.

—Pero ¿estás seguro? Si cancelamos, no hay vuelta atrás.

—Sí... Lo estoy.



Tengo hijos, tengo familia, tengo responsabilidades que no puedo eludir, como todo el mundo, y mucho miedo de que algo no esté bien. Un miedo profundo, insistente. Un miedo que me ha perseguido en todos y cada uno de los momentos de mi vida. En esta situación, ese miedo volvió a aparecer con fuerza. Aunque esta vez sabía que podía ser diferente. Estaba convencido de que necesitaba dar ese paso, a pesar de las consecuencias. Sentía una extraña sensación de alivio y de frustración, de temor por convertirme en una gran decepción.

Cancelar 111 funciones no es simplemente anular conciertos, sino que significa impactar en muchas familias cuyo sustento depende del trabajo que hacemos juntos. Técnicos, músicos, asistentes, administrativos... Pensar en ellos suele generarme una presión

añadida que, aunque nadie me impone, vivo con intensidad. Aun así, sé que soy un privilegiado: podía permitirme parar para recuperarme, tomar decisiones difíciles sobre mi tiempo y planificar una vuelta más saludable. ¿Acaso no se trataba de eso?

Sin embargo, en aquel instante, en el despacho de Juli, sentí el peso de las vidas afectadas por una decisión de ese calibre. No dejaba de pensar en la responsabilidad inmensa que conllevaba mi elección. ¿Podían ellos permitirse parar? ¿Cómo le iba a explicar a mi equipo que no contaran con la gira de teatros ese año? Mi cabeza bullía. No se trataba de una decisión caprichosa, aunque pudiera parecerlo.

Hay un punto en el que todo se puede confundir. Los que nos dedicamos a esto de la música, a esto del arte, vivimos siempre al filo. Al filo del éxito y los aplausos y al filo del más absoluto de los desastres. Quizá es injusto generalizar cuando digo «músicos y artistas». Quizá debería decir que quien vive al filo soy yo. Lo siento, compañeros, a veces hablo por todos pensando que todos somos iguales, cuando no es así.

Estoy orgulloso de mi carrera, aunque ha sido un camino lleno de presión y trabajo constante. Nunca tuve un gran pelotazo que lo cambiara todo de la noche a la mañana; siempre he debido mantener un esfuerzo continuo, con tensión y muchas exigencias. Así lo he vivido. Por eso, cuando pensé que debía cancelar esa gira de 2024, solo plantearlo me dio vértigo y ganas de vomitar.

Cuando Juli me miró y me apoyó en aquella decisión, sentí un alivio enorme.

—Este *stop* tan bestia es un *stop and go*. Y ese *go* es de madurez, Antonio —me dijo para allanar el camino.

Al escucharlo, entendí que tenía razón; parar no era rendirme, era comenzar siendo consecuente con uno mismo. A veces, uno ya no

es consciente de su propio estado y es en los ojos de los demás donde se ve la verdad con mayor claridad. Hoy me siento orgulloso de haber tomado esa decisión porque fue el punto de partida de muchos cambios positivos que te contaré a lo largo de estas páginas. Espero que sigas conmigo hasta el final.

Aquel día, después de hablar con Juli, debía comunicar la noticia a más personas. Lo primero que hice fue reunirme con los músicos y el equipo técnico. Les dije que todo lo planeado para el siguiente año no se podría llevar a cabo por cuestiones de salud. En ese momento, lejos de la preocupación con la que encaré aquellos encuentros, me di cuenta de que estaba rodeado de gente que realmente me quiere. Con la mayoría de ellos llevo más de veinte años compartiendo escenario y ellos también veían que era necesario que parase.

Mi entorno supo leer aquellas señales antes que yo.

Cuando vives con ansiedad extrema, buscas maneras de silenciarla. Una pastilla para dormir, otra para la ansiedad, un trago de ron antes del concierto para brindar con el equipo. Todo son sucedáneos que te alejan de la realidad. Pero la realidad siempre está ahí, esperando a que te enfrentes a ella.

Tuve la suerte de que la gente a mi alrededor no me presionara, de que no intentaran hacerme cambiar de opinión. Pudo haber sido diferente. Podrían haberme dicho que los compromisos estaban firmados y que debía cumplirlos. Que era mi deber. Pero si hubiera seguido forzando la máquina, quizá no solo habría sido el fin de mi carrera, sino también de mi vida. Porque detrás de esa decisión se acumulaban otras muchas cosas.

Tantas cosas...

Sé que cada persona tiene sus propias circunstancias y responsabilidades difíciles de evitar. Pero cuando llega el momento

de parar, hay que hacerlo. Y lo más importante es ser consciente de lo que te esté pasando. Hay señales. Siempre las hay. Y si sientes que algo se escapa de tu control, es crucial acudir a especialistas que puedan ayudarte. No hay que inventarse ni creer que lo sabemos todo. Hay que preguntar a quien sabe cómo se puede salir adelante.

Afortunadamente, hoy sé que casi todo en la vida tiene arreglo.

A pesar de estar atravesando uno de los momentos emocionales más difíciles de mi vida, aquel mes todavía tenía un último compromiso que debía cumplir: el concierto del cierre de los Latin Grammy en Sevilla, que se iba a celebrar a mediados de noviembre. Recuerdo que asistí con una carga emocional tan fuerte que me sentía al borde del colapso, cargando con preguntas sin respuestas nada claras y con una tristeza profunda, difícil de ocultar. Reconozco que aquella noche actué en automático, dando lo mejor de mí a pesar de sentir que cada acorde, cada palabra y cada aplauso acentuaban más mi crisis interna. Uno de mis músicos, Pedro Javier Hermosilla, sí lo recuerda con lucidez: «No habíamos parado de girar en muchos años, incluso cuando hubo momentos muy dolorosos que nos invitaban a haber parado antes. Aquel día, llegamos al concierto en Sevilla con una herida que, sin tomarnos un respiro, habría sido casi imposible curar con éxito».

Y eso es lo que debía hacer: curar mis heridas.

Después de la gira internacional, yo estaba física y emocionalmente agotado. Bruselas fue el momento en el que mi cuerpo y mi mente dijeron «basta», pero este relato estaría incompleto si no te contase nada sobre el verano de 2023, cuando ya se habían dado muestras, muy evidentes, de que algo no iba bien.

A lo largo de estas páginas, quiero ser transparente y honesto, que sepas cómo he vivido esta etapa de mi vida. Por eso, no solo te contaré qué me pasó aquel verano, sino que te haré algunas confesiones que, todavía hoy, siguen doliendo.

3

EL PRINCIPIO DE TODO

Siempre digo que, para escribir canciones, primero hay que vivir historias, y de eso iba a tratar mi verano de 2023. De intentar vivir el máximo de historias posibles para después convertirlas en canciones. Sin embargo, aquellas vivencias no iban a ser lo que había planeado.

Por entonces, estaba inmerso en una gira en la que intentaba encontrar tiempo para mí, desplazándome por mi cuenta a los lugares que iban a acoger mis conciertos. La ruta iba a ser por mar. Para que todo el mundo lo sepa (y lo comprenda), tengo un pequeño velero desde que empecé mi carrera musical. Sí, no se trata de ningún lujo ni nada de eso. Utilizo el velero como quien va en una autocaravana. Siempre que puedo, me escapo con él porque el mar me da algo que no encuentro en ningún otro sitio. Lo que me aporta tiene que ver con la libertad, con la expresión de uno mismo, con ir sin camiseta y bañarme donde quiero. Ahí, entre las aguas, encuentro respuestas. Como aquel verano iba a vivir semanas complejas, intenté buscar a bordo de mi velero pequeños espacios de descanso entre los intensos compromisos profesionales.

En uno de esos viajes, saliendo del puerto y rumbo a Murcia por carretera, mi cuerpo me dio un primer aviso serio, una advertencia que no fui capaz de entender del todo en aquel momento, pero que

más adelante se revelaría como el principio de la crisis que estaba por venir.

Necesitaba descansar. Así que, en el trayecto hacia el concierto, me tomé una pastilla para dormir, porque teníamos casi dos horas de viaje en coche desde el puerto y solo si me medicaba podría lograr llegar entero al destino. Al entrar en la plaza de toros de Murcia, noté cómo aquella pastilla todavía actuaba sobre mí, envolviéndome en una especie de niebla pesada que me impedía pensar con claridad. No obstante, me preparé en automático: me cambié, calenté la voz como siempre y brindé con un vaso de ron con mi equipo. Antes de los conciertos brindamos con todos los músicos. Es un ritual y me ha funcionado a lo largo de mi carrera. Aquel día también lo hice, pero no tuve en cuenta lo que me había tomado pocas horas antes.

Fue un gran error. Un grandísimo error.

Y me pasó factura.

En cuanto pisé el escenario, todo se volvió difuso y extraño. Luces, sonidos y caras parecían distantes e irreales. Hoy, intento reconstruir aquella actuación, pero mi memoria sigue en blanco. Dependo totalmente del relato de quienes estuvieron conmigo aquella noche, porque no recuerdo absolutamente nada de aquel concierto. Cuando, más adelante, hablé con mis músicos, ellos me dijeron algo que me impactó: fue como si yo no hubiera estado en el concierto. Al parecer, mi presencia sobre el escenario había sido muy extraña, como si mi mente y mi cuerpo hubieran estado en lugares distintos. Lo preocupante fue que no solo yo percibía que algo iba mal, sino que ellos lo habían visto claramente.

Tras aquel concierto, experimenté por primera vez una profunda sensación de vulnerabilidad. No se trataba solo del cansancio o del estrés. Había perdido el control, y eso me asustó muchísimo.

En Murcia, sé que algunas críticas del público no fueron muy buenas, aunque en general sí fueron positivas. Pero daba igual porque, en el fondo, sabía que algo en mí no estaba bien. Cuando lo pienso ahora, creo que aquello que experimenté fue un mal necesario.

Aunque no iba a ser el único, ni el más lamentable, de aquel verano.

El peor concierto de mi vida

Semanas más tarde, en el SOM Festival de Castellón, viví otro episodio que agudizó todavía más mi desgaste emocional. Antes del concierto, se respiraba un ambiente tenso y pesado. Varios problemas técnicos graves con el equipo de sonido provocaron discusiones y nerviosismo entre técnicos y músicos. Salir al escenario en medio de ese caos fue extremadamente difícil, me costaba mantener la concentración. Aquel concierto fue especialmente doloroso, no tanto por las dificultades técnicas, sino porque estaba llegando al límite de lo que podía soportar. Me vi sobrepasado por un cúmulo de circunstancias. Hay una que puede parecer irrelevante, pero te aseguro que no lo fue: se perdió mi maleta y no tenía ropa para el concierto. Así que tuve que vestirme con lo que buenamente me prestaron los músicos. Por cierto, aquella maleta nunca apareció. Como puedes imaginar, mi estado de ánimo no era el mejor, precisamente, para antes de una actuación.

Aquellos días fueron contradictorios. Las críticas de los conciertos seguían siendo positivas. Sin embargo, las personas que llevaban años trabajando conmigo percibían que algo no funcionaba. A veces, en este sector, la gente no te dice las cosas directamente. La

información te suele llegar filtrada, a través de otros. Otras veces, es más fácil ignorar lo que no nos gusta y seguir. Pero yo ya no podía. Porque, dentro de mí, yo también sabía que las cosas no marchaban bien, y la confirmación definitiva llegó justo antes del concierto.

A diez minutos de la actuación, sintiéndome extraño con la ropa de otros y en medio de ese caos, Sam, mi asistente, me hizo un anuncio repentino.

—Te lo tengo que decir ahora: Antonio, ya no voy a seguir más.

Que Sam dejase de trabajar conmigo significaba la ruptura de una amistad de más de veinte años, un apoyo emocional indispensable que iba a desaparecer abruptamente. Esa noticia fue la estocada final que, aquel verano, precipitó mi crisis.

Sam había aparecido en mi vida muchos años antes. Lo conocí en un Barça-Real Madrid en el que nos encontramos amigos y conocidos, un grupo grande reunido en el Camp Nou. Me pareció un tipo encantador, su educación y su manera de ser eran imponentes. Y sé que lo siguen siendo. Ese día, Sam me contó que buscaba un lugar nuevo donde vivir. Por entonces, yo vivía solo en una casa bastante grande, bonita y... vacía. No lo conocía de nada, pero pensé: «Tú buscas un sitio donde vivir y yo tengo una casa así. Las casualidades existen». Soy muy de eso, de creer en las señales. Así me va a veces... Otras, he de reconocer que ese instinto y esas casualidades me han hecho vivir grandes experiencias.

Siempre digo que lo que sucede, conviene.

Así que le propuse a Sam que viviese conmigo y, al poco tiempo, se mudó. Comenzó siendo mi compañero de casa, ocupando una habitación y coincidiendo conmigo de vez en cuando. Pero, con el tiempo, nos hicimos muy amigos y, un buen día, dejó su empresa para trabajar conmigo. Sam se convirtió en una de las personas más importantes de mi vida porque era el eje de mi día a día. También sé

que, cuando alguien vive contigo y para ti todos los días, termina, de alguna forma, viviendo tu vida. Y eso debe ser agotador. Su decisión de seguir otro camino fue dolorosa para mí, pero la entiendo y la respeto.

Cuando me planteaba este libro, no quería olvidarme de él y de la relevancia que ha tenido en mi vida. Mientras escribo estas líneas, tengo decidido que voy a ir a verlo. Espero que nuestro reencuentro sea positivo. Lo deseo de verdad.

Asumo que pasamos muchos años buenos juntos, pero que, un día, aquello terminó. Y como en todas las grandes historias, los finales siempre acaban siendo un poco dramáticos. Así que su marcha, aunque difícil, fue uno de los momentos clave en este proceso que he vivido. Y sé que fue así porque alguien —todavía no quiero desvelar quién— me ha ayudado a entender que somos frágiles, que estamos hechos de emociones y que debemos aprender a manejarlas. Hasta entonces no había sido del todo consciente de lo mucho que significaba Sam para mí. En mi puzle emocional nunca imaginé que él tuviera tanta importancia. Con el paso del tiempo, la vida me lo ha hecho ver de manera contundente.

Tal vez puedas pensar que tener un asistente sea un capricho. Te diré que todo lo que puede hacer un asistente para un artista va mucho más allá de lo práctico. Son figuras clave por diversos motivos. En general, la vida a la que estamos sometidos los artistas es bastante estresante. Todo el tiempo que tienes está calendarizado, sobre todo cuando viajas. A eso hay que sumarle el descontrol absoluto que suponen los teléfonos móviles, las cámaras, las fotografías. No es que me sienta perseguido, pero me incomoda que me graben y me hagan fotos en lugares donde creo que no toca. Es un estrés añadido con el que hay que aprender a vivir. Cuando me piden una foto o un vídeo siempre accedo e intento

hacerlo con una sonrisa. Sé que la fama forma parte de mi vida, que es la que he elegido, y estoy agradecido por vivirla. Sin embargo, hay situaciones normales que a veces, para un artista, se vuelven complicadas. Y es entonces cuando un asistente se convierte en nuestra tabla de salvación.

Quizá quien lea esto me entienda, pero quizá haya otras personas que no o que piensen que estoy exagerando. Voy a ponerte algún ejemplo. Me encantaría ir a comprar o ir a entrenar a un gimnasio sin sentirme observado. Sobre todo cuando no estás contento con tu cuerpo, como me ha pasado a mí durante tantos años.

Todas estas situaciones cotidianas pueden potenciar tus inseguridades de una forma brutal. Y ahí es cuando Sam, como asistente —y también como amigo—, tomaba una relevancia absoluta. Porque cuando tienes que hacer algo y no puedes, ¿quién termina de hacerlo por ti? Él. Y si te pasa algo que no puedes contar a nadie, ¿a quién se lo cuentas? A él. Y si te apetece cenar fuera, pero tranquilo, ¿con quién vas? Con él.

La relación entre un artista y su asistente es casi como un matrimonio basado en la amistad. Cuando eso falta, es como un divorcio. Para mí, la marcha de Sam lo fue. Sin embargo, no tengo nada que reprocharle. ¿Quién era yo para retenerlo? Sam vivía mi vida, y eso, tarde o temprano, pasa factura. Lo eché de menos. Aquella noche en Castellón me rompió. Me dejó sin suelo. Porque Sam no era solo quien me organizaba la agenda o me acompañaba a los conciertos. Era mi bastón emocional. Mi refugio. Durante meses, fui incapaz de entenderlo. Pero con el tiempo lo comprendí. Sam es una persona demasiado inteligente como para seguir en una vida que no le pertenece. Él tiene una propia, preciosa, con su mujer y su hija. Es feliz y espero que lo siga siendo.



Por cierto, necesito hacer un inciso. Volver un poco al presente para explicarme y ser justo con los que han estado a mi lado. Después de Sam llegó Carlos Ros. Otro ser de luz. Estuvo conmigo varios meses, justo en plena transformación. Me ayudó a calmar fantasmas. A ordenar el caos. A sostener emociones. Pero también entendimos que ese no era su sitio. Carlos es un artista. Necesita volar. Y yo necesito aprender a caminar solo.

Hoy no tengo asistente. Tengo personas que me ayudan o me echan una mano con la logística, como Blanca Rioja. Pero nadie viaja conmigo, nadie vive mi vida por mí. Porque he entendido que cuanto más te ayudan, menos sabes hacer. Y yo ya no quiero ser ese tipo de persona. Me gusta colgar mis cuadros. Preparar mi maleta. Llamar al dentista. Hacer mi lista de la compra. Cocinar. Resolver. Porque cada vez que hago algo por mí mismo, me reconcilio con una parte de mí que había delegado. Me vuelvo dueño de mi vida.

A veces, los artistas —los que vivimos bajo los focos—, nos volvemos inútiles para lo cotidiano. Y eso es peligroso. Porque cuando no sabes cómo funciona tu día a día, te desconectas de la realidad. Yo ya no quiero eso.

He aprendido que la autosuficiencia es una forma de dignidad y que estar solo no es estar vacío. Es estar conmigo.

Rememorando la noche de aquel verano en Castellón, sé que todo convergió en un mismo punto. El más oscuro. Toqué fondo. Cuando uno no está bien, recibir una noticia así te desmorona. El adiós de mi asistente y amigo fue un punto de inflexión. No cuento esto para hacer daño a nadie ni para justificarme. No quiero ofenderlo ni criticarlo. Espero que, si me lee, comprenda mi reflexión.

La vida simplemente ocurre, y no siempre las cosas son como queríamos que fuesen.

Aquel fue el peor concierto de mi vida. Aquel día fue un cúmulo de desastres. Todo salió mal, pero el mal se alargaría todavía un poco más a bordo de mi velero.

NO VALE LA PENA SEGUIR

Después del concierto, y estando muy tocado emocionalmente, Sam me llevó al puerto. Me subí a mi velero y comencé a navegar, buscando respirar. Me dirigía a Alcudia, Mallorca. El camino iba a ser largo: veintiuna horas sin cobertura en las que podría descansar. Pero cuando recuperé la señal del móvil, no me podía creer lo que vi en la pantalla. Tenía cientos de llamadas y mensajes.

Parecía que hubiese explotado una bomba.

Imagínate a mí, recién despierto, llegando solo a la playa de Mallorca, donde se suponía que pasaría la noche para descansar antes del siguiente concierto, sin entender nada. Las críticas en los periódicos habían sido buenas, todo parecía normal. En cambio, había un montón de rumores en redes sociales diciendo algo horrible sobre mí: que aquella noche en Castellón había estado bebiendo y que salí ante el público muy perjudicado.

En ese momento, me colapsé. No podía creerlo. Mi mánager me llamó, el promotor se había quejado, pero no podía entender por qué me gritaba. Nunca lo había escuchado así. Y con los nervios a flor de piel y mucha tensión acumulada, pensé, por primera vez en mi vida, en dejarlo todo.

—Ya está. No puedo seguir así. Esto no vale la pena. Realmente, no me vale la pena.

Es evidente que durante aquel verano no estaba pasando por mi mejor momento, aunque quiero pensar que tampoco era tan malo. Busqué razones en los problemas con el equipo de sonido y en lo ridículo que me había sentido llevando la ropa que me prestaron con mi sobrepeso, pero de ahí a aquel desastre... Sí, no había sido la mejor noche de mi vida, pero no tenía un recuerdo tan malo de mi actuación.

Pero aquello fue a peor. Un vídeo de TikTok publicado por uno de los asistentes al concierto decía que había actuado borracho. Se hizo viral y un medio de prestigio se hizo eco de lo que se hablaba en redes sociales. Aquella noticia no solo llegó hasta mi público, sino que la leyó mi familia, mi mánager y mi equipo. No creo que haya nadie en el mundo que se merezca un trato así. Nadie. Fue un rumor hecho real, una historia mal contada en uno de los diarios más importantes de este país. Aquel artículo era un *clickbait* de manual. No me lo podía creer.

Sentí que todas las circunstancias y todo el mundo estaban en mi contra. Y el contraste que había entre aquel artículo sobre mí, supuestamente perjudicado, y las críticas musicales resultaba desconcertante. Raro. «Esto no tiene mucho sentido», me dije.

Pero yo ya estaba al límite. Quiero que te lo imagines por un momento, que te pongas en mi lugar: vivo mi peor experiencia como artista, el peor concierto de mi vida, salgo *tocadísimo* por el adiós de Sam, me desconecto durante horas y cuando llego al destino me pasa todo esto que te estoy contando.

Qué mal se puede llegar a sentir uno a través de los ojos de los demás, a pesar de que el recuerdo propio sea otro.

Antes de esa crisis, ¿era consciente de que eso podía suceder?

Ahora vivimos en un mundo donde cualquier persona con su móvil, en cualquier situación, puede grabar un mal vídeo y ese vídeo

convertirse en viral. No tener en cuenta algo así, de alguna forma, me ha permitido seguir soñando con la música. No soy muy consciente de ciertas cosas porque, cuando uno lo es, la verdad se vuelve peligrosa. Nunca me había condicionado el teléfono de nadie. Como tengo muy poco que esconder, nunca me había preocupado de eso. Pero debo admitir que, después de todo aquello, ya no pienso igual. Especialmente porque aquel incidente afectó a quienes más quiero.

«Papá, ¿esto es verdad?»

A mi hijo Jan no se lo pude explicar yo. Se enteró de aquella historia falsa que circulaba en redes sociales porque la prensa la publicó. Un periodista, cuyo nombre desconozco porque el artículo estaba sin firmar, sembró la duda de que yo había actuado borracho. Recuerdo la llamada de Jan desde Inglaterra. «Papá, ¿esto es verdad?», me preguntó por teléfono. No lo era, pero el daño ya estaba hecho. Y quiero entrar en detalle en esta historia, porque duele que tu familia lea, escuche y vea según qué cosas. Aquella conversación con Jan me marcó.

Soy una persona pública y lo asumo. También quiero decir algo a aquellos que escriben un comentario, publican un vídeo o simplemente comparten en redes algo que saben con certeza que va a hacer daño: que se pongan por un minuto en el lugar del otro. Ese *otro* tiene familia. Ese *otro*, en ese momento, era yo. Siempre he pensado que, si no tienes algo bueno que decir de alguien, quizá es mejor que no digas nada. Aquí lo dejo por escrito.

No leo las redes sociales. Sé que la mayoría de gente que me sigue me quiere. Así lo siento. Pero no tengo la necesidad de leer o

ver según qué cosas. Confío en quienes me rodean e intento que sean estas personas las que me cuiden y cuidarlas yo a ellas.

Las redes pueden ser crueles. Cuando ya tienes suficiente autocastigo, siempre habrá alguien dispuesto a recordarte lo mal que estás o lo mal que te ves. Jan vio en redes un vídeo donde decían que su padre no estaba en condiciones de dar conciertos. La crueldad máxima. Los rumores llegaron antes que la verdad. Y aunque aquello era mentira, terminó afectando a una de las personas que más me importan. Mi hijo. Eso fue un golpe duro.

Sobre mi madre, también me gustaría decir lo siguiente. Como buena madre, siempre se entera de todo antes de que yo se lo diga. No porque se lo cuente nadie de mi entorno, sino porque alguien en el mercado o en la calle le hace llegar los rumores. Y claro, una madre sufre.

Como esto va de confesiones, admito que me preocupa muchísimo que todo el mundo pueda tener el control de mi futuro inmediato en su móvil. Por eso, antes hacía muchas cosas que ya no hago. Incluso mi círculo de amistades es supercerrado. Es muy raro que me veas alternando en cualquier bar, club nocturno o tomando copas por ahí. No lo hago. Raramente me relaciono con gente que no conozco. Mido mucho los entornos. Eso hace que mi vida sea un poco más aburrida. Me cuesta mucho más enamorarme de las cosas y de los sitios porque soy mucho más consciente de las consecuencias de todo, todo el rato. No hago demasiadas locuras, soy más comedido.

Aunque supongo que el hecho de que la gente tenga móvil implica algunas cosas buenas. Por ejemplo, siempre te puedes encontrar una foto que alguien te ha hecho en algún lugar curioso. Y un día la descubres y dices: «Ah, yo estuve allí». Esto último lo digo con sentido del humor.

Como dijo Joaquín Sabina una vez, al que le puso una cámara de fotos al móvil habría que matarlo. Qué razón tiene, ¿verdad? Reconozco que ha llegado a incomodarme que me hagan fotos, especialmente cuando no me he sentido bien con mi cuerpo —de eso te hablaré después con más calma—; en cambio, en el día a día, nunca digo que no a una foto si me la piden. Creo que acceder a ello tiene que ver con mi educación. Me parece una desfachatez decirle que no a una persona que se acerca, a veces con más cuidado y otras con menos. Siempre trato de contestar como me gustaría que me contestasen a mí. En el 99 % de los casos, hago lo que me piden. Hasta hace poco eran fotos, ahora son vídeos, audios, cosas que para la gente tienen importancia. Para mí no la tienen. Es como un automatismo, es la parte más rara de mi vida.

Esto me hace pensar que la gente se dedica a amontonar recuerdos en sus móviles. Muchas veces formo parte de los recuerdos de los demás, imágenes que suben a redes y que nunca más volverán a ver. No lo termino de entender, pero tampoco quiero juzgarlos.

¿Cuándo digo que no a ese 1 % que quiere hacerse una foto conmigo? Por ejemplo, si son las tantas y he salido a celebrar algo con mis amigos y familia. O si estoy bailando en Amnesia porque he ido a ver actuar a mi hijo, porque ese día es uno de los DJ. Pero siempre he sido de la opinión de que, si no quieres hacerte fotos, no vayas. Es algo que va ligado a mi profesión. Mi trabajo no acaba después de componer una canción o de actuar en un concierto.

Yo soy Antonio Orozco todos los días de mi vida.

Por eso, a veces, cuando estoy en un hotel y quiero estar tranquilo, en lugar de dar un paseo que me sentaría muy bien, me quedo en la habitación. No quiero parecer estúpido y estoy realmente agradecido a la gente, porque gracias al público me gano

la vida con la música. Pero con este libro me gustaría conseguir que comprendieras cómo me siento, que te pusieras en mi lugar, y por eso lo cuento. Es más, me gustaría añadir una reflexión que nos puede ayudar a todos, a mí el primero.

Tras aquel caótico concierto en Castellón y sus consecuencias, tuve la certeza absoluta de haber tocado fondo. Sentí que había perdido completamente el control sobre mi carrera y sobre mí mismo. Fue doloroso, me asustó muchísimo, pero también fue esclarecedor. Porque algo valioso se desprendió de esa sensación de vacío absoluto: una especie de claridad inesperada, la certeza de que ya no podía seguir ignorando lo evidente.

Entendí que, si quería salvar no solo mi carrera sino mi salud física y emocional, debía empezar a reconstruirme desde cero. Podría posponerlo durante algo más de tiempo, y así lo hice, pero, tarde o temprano, debía enfrentarme a mí mismo.

Cuando rememoro aquellos días críticos, siento que, con Juli, tuve la conversación más difícil y reveladora que jamás habíamos tenido. Durante dos días nos sinceramos sobre todo lo que estaba pasando. Juli fue honesto conmigo como nunca lo había sido, incluso cuando eso significaba mostrarme realidades que me dolían profundamente.

Quizá aquella charla debimos tenerla antes. Pero lo importante es que llegó. Él dice que soy puro sentimiento y que, cuando algo me afecta, me afecta de verdad. ¿Sabes qué es lo bueno de todo esto? Que comprendí que no estaba solo, que tenía personas dispuestas a ayudarme de verdad y, lo más importante, que debía aceptar esa ayuda.

Tras aquellos episodios tan críticos en Murcia, Castellón y, finalmente, en Bruselas, supe que era inevitable tomar decisiones drásticas. Lo que antes parecía normal —el estrés continuo, las largas jornadas de trabajo, el no parar nunca—, ahora era

claramente insostenible. Aquellas experiencias me enseñaron que mi cuerpo y mi mente no eran invencibles, que no podía ignorar más las señales que llevaba años recibiendo.

Hoy he aprendido que el descanso no es un lujo, sino una necesidad. He aprendido que no todo puede ser un sacrificio constante. Y, sobre todo, he aprendido que es fundamental escucharte antes de que sea demasiado tarde.

Todo se alineó para que ocurriera esta historia. Así que, cuando quise hablar con mi familia, cuando ya estuve dispuesto a comunicarles que no habría más conciertos después de la gira internacional y que se cancelaba la prevista en los teatros, no tuve mucho que explicarles. Ellos ya lo sabían. Y es que una de las cosas más valiosas en la vida es estar rodeado de personas que te quieren bien, personas que no necesitan explicaciones porque simplemente te conocen.

Ahora sí, una vez dado este paso, ¿qué vino después?

El mismo temor que me sobrevino cuando pensé que perdía mi voz.

5

EL DÍA EN EL QUE (POR FIN) PREFERÍ SABER

Cuando tomé la decisión y la compartí, logré desahogarme. Pero durante los días posteriores, mi salud continuó empeorando. Mi sistema inmunológico se resintió y mis defensas cayeron en picado. Mi boca se llenó de aftas, la fiebre no se iba y seguía sintiéndome fatal a pesar del tratamiento médico. Nada parecía mejorar. Aquel alivio inicial desapareció y el miedo volvió a instalarse en mí.

Creía que me iba a morir.

Vivía con una ansiedad extrema que me mantenía en tensión todo el tiempo. Tenía pavor de que mi cuerpo colapsara. ¿Por qué me estaba pasando eso cuando ya había decidido parar? Necesitaba asegurarme de que todo lo que imaginaba, que era realmente aterrador, no fuese a suceder. Y a veces la mente te lleva a lugares en los que no querías estar.

Curiosamente, durante aquellos días, enfermo y sin gira a la vista, conecté con una sensación de angustia que, en realidad, ya había experimentado un año antes, en 2022, cuando noté que mi voz no estaba bien porque mis cuerdas vocales no respondían como debían. No poder cantar era lo peor que podía pasarme: significaba el principio del fin.

Sabía que mi voz estaba en peligro, así que, después de pedir ayuda al Dr. Alejandro Colls, un especialista en otorrinolaringología que me recomendó Juli, me atreví a hacerme una exploración más profunda.

Después de terminar el procedimiento, el doctor me miró a los ojos y me hizo una pregunta que me dejó helado:

—¿Fumas?

De repente, todo mi cuerpo se estremeció. Fue como si todo a mi alrededor se difuminase. Me quedé en blanco. No entendía por qué me preguntaba eso.

El doctor me explicó que con la prueba había detectado una pequeña lesión en una cuerda vocal. No significaba necesariamente que aquello fuese algo grave, pero requería más exámenes. Entonces, imaginé el peor escenario posible.

Los siguientes quince días fueron una tortura. Esperar el diagnóstico fue insoportable. No solo estaba el miedo a lo que podría significar para mi salud, sino también lo que implicaba para mi carrera. Me preguntaba si podría seguir cantando, si mi voz volvería a ser la misma. Durante esos días, mi mente no paraba. Pasaban por mi cabeza todos los cigarrillos que había fumado en mi vida, todas las veces que trasnoché, todo lo que hice sin pensar en las consecuencias. De repente, todo lo vivido, todas esas noches de diversión, volvían para atormentarme. Caí más y más. Sentía que los astros se habían alineado en mi contra. Escribo sobre esto y lo veo muy lejano, a pesar de que no han pasado ni tres años.

Y el día de los resultados llegó: la lesión se podía extirpar. Después de la cirugía, el proceso de recuperación implicaba tiempo y mucha paciencia. Así que se abría otro camino en mi vida y, de nuevo, la incertidumbre. Tenía que empezar desde cero. Y ahí fue

cuando me di cuenta de algo que jamás había considerado: no sabía cantar.

Aprendí a cantar con cincuenta años

Después de más de dos décadas de carrera musical, descubrí que no sabía nada sobre canto. Siempre había cantado por instinto, sin técnica, sin control real de la voz. Cuando comencé a recibir las clases de José Sepúlveda, profesor de canto de *La Voz*, comprendí que había usado mi garganta de forma incorrecta toda mi vida.

Tras la operación, estuve quince días sin poder hablar. Nada de nada. Me comunicaba como podía, escribiendo en una pizarrita, con gestos... Fue un proceso lento, pero debía llevarlo a cabo tal y como me habían marcado. Poco a poco, con ejercicios y mucha disciplina, fui recuperando el tono muscular de mi voz.

Por primera vez estaba aprendiendo a cantar de verdad.

Hoy sé que cantar no es solo emitir sonidos de una manera determinada. Cantar es una de las habilidades más complejas y delicadas que existen. Yo nunca quise que un profesor me dijera que no sabía hacerlo. Lo reconozco. Prefería seguir adelante, dar más conciertos, continuar forzando mi voz sin entender cómo funcionaba realmente. Y eso la llevó al límite, hasta que le causé daño al instrumento máspreciado. Pero, a pesar de todo, pude aprender desde cero con la certeza de que podía hacerlo bien.

Cantar es el modo que tenemos de mostrar nuestra alma, sus sonrisas y también sus lágrimas. Es algo increíblemente único. Cantar es un milagro. Durante aquellas clases, mientras me recuperaba, me di cuenta de ello.

Me da mucha pena no haber aprendido a cantar cuando era niño. Si lo hubiese hecho, quizá hoy la gente podría ver mi alma de una forma diferente, con otras características. No solo a través de mi manera de escribir o de vivir, sino con muchos más matices. No sé si realmente todo sucede por algo, pero a veces pienso que, si lo que he aprendido en estos últimos dos años me lo hubiesen enseñado de pequeño, todo habría sido distinto.

Cuando cantas, todo en tu interior se pone en orden, como si la energía se alineara. Esto tiene mucho que ver con la vibración, con el diafragma. Es una forma de liberarse y de encontrar un modo de vivir más feliz. ¿Quieres notar esa felicidad? Solo tienes que cantar. Me encanta la gente que canta en la ducha porque son personas felices.

Cada mañana, a las nueve y cuarto, tengo clases de canto. Y cuando no tengo clase, me siento mucho más triste. En cambio, cuando canto por la mañana, es como si tomase un calmante natural; me funciona como antidepresivo. Hay un dicho que dice: «El que canta, su mal espanta». Y es cierto. Lo admito: podría pasarme horas escribiendo sobre lo que significa cantar para mí. Lo es todo. Y eso me lleva a algo que va unido a mis canciones: la verdad.

Todas mis canciones son cosas vividas. No hay una sola que no tenga un punto de realidad. Creo que eso es lo que me ha permitido componer durante veinticinco años: contar la verdad. Cuando la cuentas, alguien en algún lugar se conecta y encuentra en ella un pedazo de su propia historia. Pero si te inventas las cosas, eso no pasa. Lo sé porque, a veces, cuando he escrito canciones por encargo sin conocer bien al artista, el resultado no ha sido el esperado. Si el artista me deja asomarme a su vida y me cuenta su verdad, esa verdad se transforma en una gran canción. Porque la verdad es lo más hermoso que tenemos. Es lo único de lo que

podemos disponer. Cuando hablas con la verdad, nada se puede resistir, ni siquiera la peor verdad, la que duele dentro de cada uno de nosotros.

Gracias a ese proceso, el que me permitió reparar mi voz en 2022 y volver a cantar, he podido seguir anclado a lo que da sentido a mi vida. Aquel 2022 tuve la fuerza de frenar lo que estaba haciendo hasta entonces y pedir ayuda porque temí perder mi voz. Ahí estaba la clave de todo, la clave del siguiente paso que debía dar.

Y ahí estaba yo, en una nueva encrucijada vital. Supe que, tras haber cancelado aquella gira de 111 conciertos, debía emprender un camino nuevo. Decidí parar todo en mi vida cuando sentí que ya no podía más. Cuando tocas fondo, lo único que te queda es ir hacia arriba. Y la historia que cuento en este libro es la historia más increíble que he vivido: empezar de cero... de verdad. Luchar contra mis inseguridades, contra la falta de emoción, contra la falta de motivación. Y darle la mejor de las oportunidades a mi salud. A mí.

Sé que muchas personas pueden haber pasado por lo mismo o que tal vez se sientan mal, pensando que no pueden superar el bache con el que han tropezado. Tal vez creas que no puedes dar lo mejor de ti. Pero te diré algo: siempre hay una salida. Por eso decidí volver a pedir ayuda. Si en 2022 lo hice porque temí perder mi voz, a principios de 2024 debía volver a hacerlo porque ya no sabía cómo encontrar la paz.

MI NUEVO PROYECTO SOY YO

Vivimos en un mundo en el que todo el mundo sabe de todo. Pero la realidad es que hasta hace poco yo no sabía lo poco que sabía. En las redes sociales parece que hay respuestas para todo: cómo dormir mejor, cómo hacer dieta, cómo ser feliz... Todos tienen el secreto para que adelgaces, para que te veas mejor. Creo que tanta información solo genera desinformación, y parece que si no consigues adelgazar o estás gordo es porque eres un gandul.

He recibido tantos *inputs* a lo largo de mi vida, he probado tantas cosas, que había llegado el momento en el que lo único que necesitaba era tranquilidad. Calma. Por suerte, supe a quién debía recurrir, quién podría tenderme la primera mano.

—Javi, tengo un proyecto nuevo y me gustaría saber cuál es el punto de partida... Bueno, el proyecto soy yo.

Mi amigo Javier Tapia es el subdirector médico del Hospital de Bellvitge. Nos conocimos años atrás por mis colaboraciones con las iniciativas solidarias que llevan a cabo los hospitales y sabía que era la persona adecuada para ayudarme. Al principio de esta historia recurrí a él primero porque Javi no solo es un gran profesional, sino que es el tipo de amigo que te encanta tener a tu lado porque sabe escucharte y no opina si no le preguntas. Supongo que, cuando viví aquel colapso físico y mental tan extremo, él solo estaba esperando a que le preguntase. Y así lo hice.

Después de hablar con él, a finales de 2023, supe que a lo largo de este proceso debía contar con la opinión de los que realmente saben. Porque cuando relatara mi historia en estas páginas, quienes la leyeran tendrían referencias reales y contrastadas. Si es tu caso, tal vez así puedas encontrar una respuesta o, al menos, una puerta que abrir antes de emprender tu nuevo camino. Lo tuve claro desde el principio: debía ponerme en manos de profesionales. No de *influencers*, ni de gurús. Gente que sabe y que no vende humo, sino salud.

—¿Y cuándo quieres empezar? —me animó.

—Febrero es buen momento.

Así que aquel mes de 2024 acudí a su consulta con los resultados de diversas pruebas clínicas, ya que antes de plantear los pasos que seguir debíamos ver el estado de mi salud al completo. Como puedes imaginar, no era nada bueno. Más bien desastroso.

—Antonio, tu ritmo de vida es atropellado, con altísimos niveles de intensidad y picos de estrés que pueden ser devastadores. Mira, hay varias cosas que pueden pasarte si sigues así, y ninguna de ellas te va a gustar. Pero si no hacemos algo ya, te puede dar un infarto. Un ictus. Un colapso fatal. No hablo de probabilidades, hablo de consecuencias —me dijo sin rodeos.

No te voy a engañar: me asusté. Cuando supe que mi cuerpo estaba al límite, me asusté. Era una cuestión de vida o muerte. Yo había ido al médico no por una cuestión estética. Fui porque ya no podía seguir así. En capítulos anteriores te he hablado, un poco, sobre mi aspecto, sobre mi cuerpo. En mí había algo determinante: pesaba 127 kilos. La verdad es que no sé cómo llegué hasta ese punto. Pero la báscula no engañaba y las analíticas tampoco.

Reconozco que hasta entonces no había podido dar un concierto sin fatigarme. Me dolían las piernas, las articulaciones, el alma.

Durante años, fui acumulando kilos como quien acumula silencios. Ansiedad, frustración, culpa... Todo eso se convirtió en comida. En noches largas. En excusas. En ropa que dejas de ponerte. En rodillas inflamadas que duelen cuando subes unas escaleras. En el gesto automático de tratar de esconderte cuando te hacen fotos.

Hacía tiempo que no sabía cuál era mi peso porque no lo controlaba. Porque cuando tienes este problema, lo último que quieres es mirar la verdad de frente. No quieres que nadie te diga lo que ya intuyes, lo que ya sabes. No quieres escuchar la condena. Pero el cuerpo sí lo sabe, siempre lo sabe. Mi cuerpo gritaba lo que yo no oía o, más bien, lo que no quería escuchar. Hasta que el cuerpo me dijo: «¡Basta!».

Vivía en automático. Vivía escondido. Vivía evitándome.

—Vivir con ese peso es como llevar una mochila de cuarenta kilos colgada a la espalda todo el tiempo, todos los días —me aseguró el doctor.

Aunque fuese muy duro escucharlo, Javi no buscó nunca culpabilizarme. Me hizo entender que nadie elige ser gordo, calvo, alto o bajo. Y que no podía seguir culpándome de todo. Porque muchas de las cosas que me pasaban no las había elegido yo.

—Si supiera qué hacer para pesar treinta kilos menos, ¿crees que no lo haría? —le dije.

El problema es que no lo sabía. Igual que les pasa a muchas otras personas. Y eso me llevó a la decisión más importante de todas: dejar de tomar decisiones solo y empezar a confiar en quienes realmente saben. Porque el desconocimiento tampoco podía ser una excusa, es más, debía poner de mi parte, y ponerme a ello muy en serio, para recuperar mi salud.

Estoy convencido de que la mayoría de los medios destacarán mis 127 kilos como titular. Nadie dirá que, en realidad, lo que más ha

cambiado en mí no se ve. Porque lo que ha cambiado es mi forma de estar en el mundo. Pero ya llegaré a explicarte eso con más detalle.

Aquel día de febrero, en la consulta médica, entendí que lo que me estaba sucediendo tenía más que ver con mi mente que con mi estómago. Que para cambiar mis hábitos primero tenía que cambiar mi modo de pensar. Y quién iba a decirme que la clave de todo era volver a creer en cosas en las que había dejado de creer desde hacía tiempo...

Al menos, ya había sido capaz de dar un primer paso esencial: parar. La presión de la exposición pública y tener un día a día tan desestructurado no me habrían ayudado a lograr ningún objetivo que me plantease, sino más bien todo lo contrario.

—Sé que no se puede tratar a un artista en activo como a cualquier otro paciente. La planificación es casi imposible, y eso dificulta mucho cualquier tratamiento. Por eso, el parón que haces no solo es necesario, sino imprescindible. Es la única forma de resetear tu sistema, Antonio. Ahora, si lo quieres hacer bien, lo primero que no puedes tener es prisa. Debes tener tiempo —me advirtió Javi.

Tiempo... Imagínate tomar decisiones que implican que el cambio no es inmediato cuando vives en un mundo frenético, acostumbrado al estrés y a lo imprevisible. Tuve que mentalizarme de que mi transformación iba a llegar, pero poco a poco. Las prisas no iban a valerme de nada. En ese momento, lo único que tenía, y lo primero que necesitaba, era tiempo.

Hoy puedo decir que hay que tomarse tiempo para darse tiempo. Lección aprendida.

Entonces, acepté que todo podía llegar, pero mientras tanto quería estar monitorizado. Por fin iba a dejar de hacerme el creativo con mi

propia salud. A lo largo de los años, había creído un montón de información que al final solo me había perjudicado. Después de mi conversación con Javi, comencé a asumir que no sabía nada. Había llegado el momento en el que tenía que decir: «No sé». Y esa fue otra de las decisiones importantes a lo largo de este renacer: aceptar que no sabía.

EL MÉTODO OROZCO

—¿Has estado alguna vez a dieta? —me preguntó el doctor.

—Yo... yo he estado siempre a dieta —confesé.

Desde que dejé de jugar al fútbol, cuando tenía veintiún años, hasta aquel día, había probado de todo para perder peso, había tenido la esperanza de que funcionasen dietas como la de la piña y los periodos de ayuno. Había probado de todo.

De hecho, no recuerdo ni una semana en los últimos años de mi vida que no haya estado a dieta. Sé que vivir así es como llevar un grillete. Por eso —y eso lo he aprendido después— es importante saber cuáles son las circunstancias que te llevan hasta una situación como la mía, para no tener que aferrarte a la idea de estar a dieta durante el resto de tu vida. Sé que esto es algo que le pasa a mucha gente. Pero los médicos me han enseñado que lo más importante es saber el porqué de las cosas, y no el cómo. El cómo ya vendrá después.

Desde que me puse en manos de especialistas, he tenido que cambiar mi relación con la comida, centrándome en la ansiedad y en el acto de comer. Me he dado cuenta de que mi problema no tenía tanto que ver con los alimentos, sino con el instante en el que decidía comer. Si cada vez que vas a comer estás nervioso, si siempre tienes una lucha interna con la comida, al final el problema no es tanto lo que comes, sino cómo te enfrentas a ello.

Es como cuando alguien te dice:

—Vamos a hacer una dieta hiperproteica.

Y lo primero que preguntas es:

—Pero ¿puedo comer todas las proteínas que quiera?

En ese enfoque ya hay un problema. Porque cuando el límite no lo pone tu propio cuerpo, sino la obsesión, todo se distorsiona. Es como tener un barco y querer ir a una cala, darte un baño y volver en treinta minutos. El mar y las prisas no son buenas consejeras. La dieta y la ansiedad, tampoco. Debemos aprender a controlar nuestros estados de ánimo, y mi cambio también ha pasado por ahí. Fácil no es, pero si lo consigues, todo lo demás se dará como una consecuencia natural.

Para mí, el gran problema había sido no entender que hay que empezar. Y eso tiene mucho que ver con la voluntad, con el amor propio. Pero no siempre la voluntad aparece. No siempre las circunstancias ayudan. Afianzar una rutina puede llegar a ser complicado. Sobre todo en vidas como la mía, en las que ningún día es igual a otro. No tengo horarios fijos, todo cambia constantemente. Mi rutina no puede ser como llevar un pantalón tejano que aprieta y no deja que te muevas. Tiene que ser como una prenda que se adapte a ti, que te haga sentir cómodo.

Al final, todo se resume en encontrar libertad dentro de la estructura. Porque cuando eres más libre te expresas mejor, te sientes más seguro. La seguridad en uno mismo se refleja en todo, incluso en la voz. Supe que mi problema de peso —y de salud— no tenía solo que ver con la comida, sino que guardaba relación con el control de la ansiedad, con la manera en que gestionaba el estrés y las emociones.

Afortunadamente, me he dado cuenta de muchas cosas. Incluso he comprobado que, cuando logras comprometerte con una serie de

hábitos saludables, terminas por descubrir que cumplirlos no era tan difícil como parecía. Pero cuando no estás bien, cada día que pasa te sientes un poco peor y puedes caer en una espiral de la que es difícil salir.

Durante este proceso he contado con la ayuda de una dietista, Andrea Celis. Hoy controlo lo que como. Reviso lo que he desayunado, comido, cenado. Antes no lo hacía. Pocas personas saben, de entrada, cuántas calorías tiene una onza de chocolate. Nadie sabe lo que hay detrás de un simple impulso. Pero yo sí. Porque he tenido que aprenderlo. Y no, la obesidad no es una falta de voluntad. Es una enfermedad y un problema serio de salud. Y da la impresión de que no lo reconocemos como tal.

Yo no me comía siete tartas de queso cada día. No es eso. Es una cadena de elecciones inconscientes. De vivir a doscientos por hora. De no escuchar las alarmas. Hasta que un día el cuerpo te grita. Y si no lo escuchas, pasa por caja y te lo cobra.

Empecé a controlar lo que comía. A entender lo que pasaba en mi cabeza cada vez que necesitaba darme un atracón. A registrar mis impulsos. A hacerme responsable. A vivir despierto.

Porque nadie elige ser obeso. Nadie elige estar enfermo. Nadie quiere tener ansiedad. Lo que pasa es que a veces no sabemos cómo salir. Y si encima vives en un sistema que te juzga, te señala, te aísla..., duele el doble.

También al inicio contaba con la ayuda de un preparador físico, Alex Iloie, que me ayudó a arrancar con los ejercicios y la parte más técnica del gimnasio. Luego llegó mi nuevo asistente, Carlos Ros, que me acompañó a seguir con los entrenamientos de una manera ordenada dentro de una vida llena de improvisación. Tal vez te cueste imaginarlo, pero soy deportista por naturaleza y siempre me ha gustado practicar deporte. Empecé jugando al fútbol en el F. C.

Ràpid L'Hospitalet, para después pasar por el C. F. Montañesa y la Penya Barcelonista Cinc Copes, donde un ojeador me vio y me animó a dar el salto al fútbol sala, donde llegué a jugar en el Barça, hasta los veintiún años. Para que entendáis mi obsesión por el fútbol, que luego fue por la música, llegué a jugar unos meses incluso en Francia, en el Grenoble.

Mi madre, Carmen, aún me pregunta: «¿Cómo puedes haber cambiado tanto?». Y tiene razón. De niño, mi vida era el deporte, de lunes a domingo. Entrenábamos cinco días a la semana con actividades físicas, con balón, haciendo carreras... El fútbol era mi vida. Y también la de mi padre. Su cara cuando me veía jugar era indescriptible, era un hombre feliz. Lo recuerdo perfectamente, con una felicidad absoluta. Pero cuando entré en el mundo de la música, aquello se acabó. Cambiaron mis horarios y mis costumbres. Comencé a vivir de noche, a perder ese vínculo con el deporte y con lo que significaba y me aportaba. Todo empezó a ser distinto.

He logrado que el deporte vuelva a ayudarme. Me da paz. Aunque he de reconocer que, si pesas cuarenta kilos de más, a veces sufres. Sí, he sufrido y me he hecho daño.

Sentirse libre

No hay dietas milagro, ni ejercicios milagro, ni pastillas milagro. En realidad, la fórmula general parece fácil. Aliméntate sano, haz deporte, duerme bien, y a partir de ahí las cosas empezarán a funcionar. Entonces, si parece tan fácil, ¿por qué en mi caso no había funcionado? Me he dado cuenta de que cada uno de nosotros somos distintos, con mentes distintas, con cuerpos distintos, con vidas distintas. Puede parecer obvio, pero esto significa que lo que a

uno le va increíble no tiene por qué funcionar en otro. Por eso, yo dispongo de un método propio que solo es válido para Antonio Orozco Ferrón.

Sin embargo, espero que lo que cuento en estas páginas inspire a muchas personas a buscar una pauta saludable que se amolde a su forma de vivir, y no al revés. Cuando uno, tras un buen asesoramiento, acierta con la dieta, es libre. Porque mientras no ves resultados con la alimentación, te sientes esclavo de un pensamiento que nunca cumples. Es como si fueras infiel. Es una carga imposible de asimilar y siempre te sientes culpable. Entonces, un día haces clic. Y, de repente, te sientes más libre. Créeme, es una sensación muy poderosa. Porque todo eso hace que te sientas un poquito más tú en cada momento. Descubrirlo resulta emocionante.

Si todos los días estás luchando contra esa sensación de culpabilidad, te sientes desafortunado y triste. Porque hay muy pocas cosas más tristes que no poder comer. Bueno, de hecho, es la pena más grande que puede sufrir un ser humano, ¿no? Entonces, imagínate cómo debe ser la pesadumbre de una persona que, desde que cumplió los veintiún años, está siempre a dieta. Ese soy yo.

Cuando llegas a ciertos lugares en la vida, te pasan cosas terribles.

Un día te das cuenta de que la ropa que te ponías ya no te la puedes poner. No solo eso, sino que terminas poniéndote la misma ropa todo el tiempo. Iba vestido siempre igual porque nada más me valía. Cuando llegas a ese punto, ni siquiera sabes cómo lo has hecho.

Lo digo porque yo lo pasé en *La Voz*. Recuerdo un gesto que tenía cuando me ponía una chaqueta que no me gustaba. Algo en mi postura me delataba. Ponía siempre mi brazo y mi mano frente a la

barriga, para taparla. Porque hubo un momento en que ya no había ropa para mí. Un día no tienes ropa que te puedas poner. No existe.

Y yo tenía estrategias para esconderme. Aunque hay cosas que no se pueden fingir. El dolor, por ejemplo. Puedes intentar taparlo, disfrazarlo, callarlo..., pero sigue ahí. Como un eco. Como una sombra.

Pienso en cuánta gente pasa por esto. Hay personas que sencillamente se quedan fuera de la ecuación. Pero no lo eligieron. Nadie se levanta una mañana diciendo: «Ya está, no me voy a poder volver a comprar ropa nunca más». No funciona así. Te pasan muchas cosas antes.

Que te pase algo así acrecienta el daño que te haces a ti mismo. Pierdes seguridad, certeza, comunicación, carisma. Todo eso se apaga.

Cuando sientes inseguridad, tratas de tapar aquello que crees que los demás ven mal. Pero mientras haces eso, dejas de hacer lo más importante: vivir.

Es muy salvaje lo que estoy contando. En este mundo en el que vivimos, tienes que elegir: o vas a la moda o vas al psicólogo.

¿Sabes lo que hice yo?

Fui al psicólogo.

ENTENDER LO QUE NECESITO

El plan estaba claro: empezar con mi salud física, abarcando la alimentación y los entrenamientos, y, a la vez, comenzar a tratar mi salud mental. Fuimos haciendo *checks*, repasando por dónde continuar para atajar una situación que no era nada agradable. Pero verás que no todo fue perfecto. No solo me costó, no solo sigue costándome, sino que vinieron los bajones. Lo que me hizo seguir es que me sostenían los que saben y los que me quieren.

Convencido de que debía tomar las riendas de mi vida, también en febrero de 2024, tomé otra de las grandes decisiones de mi vida, sino la mejor: ir al psicólogo. Lo recomiendo de corazón. No habría podido seguir adelante sin él, sin haber dado ese paso por primera vez. Sé que me estoy adelantando un poco, pero ya quiero dejar por escrito que mi nuevo disco, *El tiempo no es oro*, existe gracias a Cristian Ochoa, psicólogo clínico del Instituto Oncológico de Catalunya. Creo que tiene el trabajo más bonito que existe, su labor es admirable, sobre todo ayudando a los pacientes que más lo necesitan. Y yo tuve la grandísima suerte de cruzarme con él.

Cuando me senté frente a Cristian, en la primera visita, tuvimos una conversación de dos horas y media. Fue increíble. Reconozco, también, que acudí sin tenerlas todas conmigo. Quise analizarlo, hacer de psicólogo con él. Pero fracasé. Él supo tocar en mí las

teclas adecuadas para que, en lo emocional, se fueran moviendo palancas que creía atascadas. No debía estar alerta, sino confiar.

Cristian me contaba cosas de mi vida de las que no era para nada consciente. «Es verdad, tiene razón...», pensaba una y otra vez. Él revelaba sobre mí detalles que ni siquiera había considerado, pero que eran ciertos. Salía de sus sesiones dándome cuenta de que no estaba prestando atención a las cosas más importantes de mi vida, cuando, además, eran las que marcaban o habían marcado todo lo que me estaba pasando.

Poder hablar con alguien sin que te juzgue, alguien que se mueve solo por el interés de entenderte y de poder ayudarte a poner en orden las ideas fue un descubrimiento inmenso. Debía poner el foco en ciertas emociones y episodios dolorosos e ir atrás en el tiempo para arreglar mi presente. Gracias a la terapia, he logrado ir desmontando mi colapso emocional, deconstruirme para volver a construirme después, poco a poco.



A lo largo de estas páginas, verás que volveré a mi pasado, que abriré puertas que han permanecido mal cerradas cuando debían estar, al menos, entreabiertas para que se colase la luz. Demasiado tiempo a oscuras. Demasiado tiempo dependiendo de otros.

Los artistas vivimos rodeados de mucha gente que nos facilita la vida. Y eso nos convierte en gilipollas. Perdón, compañeros, que hable por todos, porque quizá aquí el único gilipollas soy yo. Pero durante este proceso he comprobado lo importante que son las decisiones propias y más aún si tienen que ver con tu vida.

Cuando tenía un problema en el trabajo, lo normal para mí era decirle a alguien que lo solucionara. Pero cada vez que hacía eso, me ponía un palo en la rueda. Eso me hacía daño. Cristian ha hecho que entienda que debo ocuparme de mí mismo. Hoy, tomo yo las decisiones relevantes. Porque si las delegas en otros, te alejas de tu propio mundo. Pierdes la confianza en ti mismo. Me dejó asesorar, pero no es lo mismo que dejar que decidan por ti.

Cristian me ha enseñado a asumir mis responsabilidades y a ser asertivo.

Voy a poner un ejemplo y espero, por favor, que nadie de mi equipo ni de mi sello discográfico se moleste. Ni que tampoco se enfade ninguno de los artistas con los que colaboré; son personas extraordinarias. Solo quiero que sepas qué sucede cuando las decisiones importantes no las toma uno, y cómo te puedes sentir después.

La canción que nunca viste, formado por duetos con otros artistas y que salió a la venta a finales de 2023, es el disco más caro —económicamente hablando— de mi carrera. No tendría que haberlo hecho. Si pudiese hacer desaparecer algo de mi vida, haría desaparecer ese disco. Es una tragedia artística. Dicho así, suena fatal. Pero quiero matizarlo porque no pretendo ofender a nadie.

Trabajar con los artistas elegidos fue un auténtico honor. Solo que quizá no fue mi mejor etapa y la manera en la que se hizo el disco no me sentó bien. Solo eso. Ahora hubiera actuado diferente y probablemente lo habría propuesto como un proyecto para hacer más adelante. Mi mánager dice que es un disco que debería haber lanzado a los sesenta años. Quizá tiene razón. Quizá entonces será el momento de volver a valorarlo. Hoy, aquel trabajo supone un aprendizaje y es así como quiero, y me ayuda, recordarlo.

La última barrera

Mientras escribo esto, sigo en proceso de recuperación. Uno de los grandes retos sigue siendo aprender a descansar de verdad. Sé que no iba a ser fácil porque nunca he sido una persona que duerma bien. Siempre he sido inquieto y duermo, en promedio, cuatro horas. No suelo pasar de ahí, a menos que fuerce el sueño.

Cuando mi cuerpo ya no puede más, cuando estoy agotado, a veces consigo dormir un poco más. Pero no es lo habitual. Simplemente, duermo poco. Desde que empecé este proceso, el sueño ha sido un tema clave. Cuando empecé a trabajar con Cristian, tenía claro que no quería depender de ningún tipo de medicación para dormir. Todo lo relacionado con la ansiedad y los fármacos que tomaba hasta entonces lo dejé en las primeras sesiones. No es que tomara grandes cantidades de nada, pero me ayudaba y, ahora, debo admitir algo.

Cada noche, cuando llega la hora de acostarse, me repito lo mismo: «Uf, no me la juego. Voy a intentar dormir, porque si no, mañana será un día muy largo».

Y si no lo consigo de inmediato, me tomo una pastilla para dormir.

Lo que más me está costando es dar el último paso, abandonar esta última medicación que tomo para dormir. Es la última barrera.

A pesar de esto, me siento muy satisfecho por el camino que he ido recorriendo en mi recuperación. No soy el mismo Antonio de aquellas primeras sesiones con Cristian. Apenas tenía fuerzas, pero, a mi favor, sí puedo decir que entonces saqué las suficientes para hacer lo que mi cuerpo y mi mente también me pedían: nuevas canciones.

Sé que leyendo esto pensarás que debió ser arriesgado adentrarme en la creación de un álbum por todo lo que implica. Yo,

que había tocado fondo y buscaba salir a flote, necesitando ayuda para recomponerme, con un nuevo estrés añadido, con un nivel de responsabilidad tan alto y pendiente de las expectativas de los demás. Pues te diré que, mientras mi salud pedía espacio, nuevas canciones pedían hueco. La música también ha formado parte de este nuevo proyecto que soy yo mismo.

Sin ser músico, Cristian me ha ayudado a construir el mejor disco de mi vida, y te quiero explicar por qué. Tengo la sensación de que gracias a él he podido reactivar un mundo creativo insospechado que me ha hecho escribir canciones que de otro modo jamás hubiese escrito.

Si nadie me hubiese dicho que tenía que dejar de luchar contra los espíritus de las canciones que ya había creado, que tenía que dejar de luchar contra las sombras de los temas que ya había escrito, no habría sido capaz de conseguirlo. Si cada vez que te pones a escribir una canción piensas en otra que hiciste antes, ¿cómo vas a desarrollar algo nuevo?

Para ocupar, primero tienes que desocupar. Es como un dogma. No puedes vivir algo si no dejas de vivir otra cosa. Hay que dejarle hueco a todo y para eso se necesita tiempo. En realidad, todo en mi vida pedía tiempo. Y, ya sabes, lo único que tenía era tiempo, aunque todavía no me diese cuenta de lo mucho que significa disponer de él.

UN ESPACIO EN BLANCO

La música empezó a llenar mi vida de nuevo. Cuando en febrero decidí volcarme en este proceso de recuperación, todavía no sabía que, al final, iba a ser a través de un nuevo disco. Meses después pude afirmarlo. La creatividad, cuando está bloqueada, necesita espacio para respirar. Y eso fue lo que encontré en Puigcerdà, un espacio en blanco donde no había compromisos ni plazos, solo música naciendo desde la necesidad de contar mi historia.

Creo que todo el mundo, en algún momento de su vida, encuentra un lugar que es sinónimo de paz. Para mí, ese lugar es la Cerdanya, situada en los Pirineos. La descubrí hace catorce años y, aunque no sé muy bien por qué, aquí me siento especialmente bien. Tal vez sea la altura. Tal vez el carácter de la gente que vive aquí. O el entorno, un valle que no puede ser más bonito... Este descubrimiento coincidió con el inicio de una buena época en mi vida. Porque cuando todo me iba bien, me compré una casa en Puigcerdà, la capital de la Cerdanya catalana. Desde entonces, la relaciono con momentos felices. Aquí han pasado tantas cosas en los últimos tiempos... Aunque reconozco algo: venir aquí implicaba dejar en Sitges, a unas dos horas en coche, a mi hija Antonella con su mamá, mi pareja.

¿Estaba predestinado a perderme la infancia de Antonella como hice con Jan, mi hijo mayor? ¿No había otra fórmula? Sobre esto hay

algo que quiero compartir: las sensaciones de cada uno evolucionan. La felicidad, el sufrimiento... Solo la paz interior sitúa cada sensación en su sitio. La euforia o el enfado la distorsionan. Y venir hasta aquí me ayudó a lograr esa paz tan necesaria para crear y recuperarme. Para ambas cosas.

Desde febrero hasta octubre, cada día tenía una estructura clara. Debía seguir una rutina ahora que el tiempo corría a mi favor. Me despertaba a las siete de la mañana y, mientras yo salía a correr por las montañas, John Caballés, el músico con quien he coproducido el disco, se iba a esquiar. Al mediodía, después de un descanso y algunas charlas, nos sentábamos a trabajar en la letra de las canciones y en la melodía. Cada acorde se convertía en una búsqueda. La letra se escribía y se reescribía una y otra vez. Siempre digo que la inspiración termina por llegar. Lo importante es que, cuando lo haga, te pille trabajando.

Durante aquellas largas sesiones en Puigcerdà, recuerdo algo que me comentó Vanessa Llopart, la CEO de Clipper's, sobre mi manera de trabajar: «Tienes algo especial, Antonio. Nunca das nada por hecho. Cada proyecto empieza desde cero, como si fuera el primero, con la ilusión intacta». Escucharla decir eso me hizo entender por qué necesitaba tanto permanecer aislado durante ese tiempo: porque cada canción merecía comenzar desde un lugar completamente nuevo. Igual que yo.

Me viene a la cabeza *Lo inevitable*, una de las primeras canciones del álbum. Recuerdo exactamente cuándo surgió la primera estrofa, cuándo puse en palabras todo lo que sentía:

Tú, que abarcabas más de lo que abrazabas.

Tú, que decías tanto y no te callabas.

Yo, que por más que iba no te alcanzaba.

Y resultó que el tiempo se me acababa.

Cada verso era un espejo. No estaba escribiendo canciones, estaba escribiendo historias de mi vida y de los míos. John me ayudaba a estructurar, a no perderme en la emoción. Su rol no fue solo el de productor, sino el de un arquitecto de sonidos y emociones. «Las canciones hay que vestirlas bien, sino se quedan desnudas», me decía. Y eso hicimos. Trabajamos en cada una como si fuera la única. En medio del frío y del silencio, estaba componiendo sin saberlo el disco más personal de mi vida.

Todas las canciones se han compuesto en el mismo espacio donde también he escrito el libro. Con el mismo piano, un piano que recuperé de una gira. Y con mi guitarra. La misma con la que he escrito todas las canciones de mi vida.

Podría parecer que no, pero soy metódico a la hora de componer. Si hay un secreto en mi último trabajo, es el grado de satisfacción que siento como compositor. Y eso es algo que se puede medir. He trabajado más que nunca. Más horas. Más dedicación. Necesitaba la certeza de que estaba haciendo las cosas mejor que nunca. Por eso este disco es el más *caro* de toda mi vida, por el tiempo que le he dedicado. Y eso me hace sentir bien. Sé que lo he dado todo.

Cuando uno da todo lo que tiene, ya no se puede pedir más.

Se podrán escribir mejores canciones, seguro. Pero yo, en esta época de mi vida, no podría haber hecho más.

La primera canción que compuse en este lugar fue *El tiempo no es oro*. Y es la primera canción cantada que aparece en el álbum. No fue la primera que se estrenó, y probablemente nunca tenga su oportunidad para sobresalir. No nació para eso. Es más bien el prólogo del disco. Su mensaje es claro: el tiempo no es oro. «Ya le gustaría al oro ser tiempo», dice. Esa es la idea central.

Recuerdo que, cuando le dije a mi hijo Jan cómo se iba a llamar el álbum, su respuesta fue inmediata:

—No, papá, así no es. En realidad, el tiempo es oro, o eso dicen.

—Que va, eso se lo han inventado. Ahora sé que es al revés —le contesté.

Porque el tiempo tiene un valor que va mucho más allá de cualquier cálculo humano. No se puede negociar con él. Si el tiempo se pudiera comprar, el mundo en el que vivimos sería completamente distinto. Mi vida también habría sido distinta.

Las comparaciones me persiguen

Como compositor, uno de los momentos más difíciles es cuando comparo cada nueva canción con las que ya he escrito. Y lo hago sin querer. «Esta canción es mi nuevo *Estoy hecho de pedacitos de ti*», pienso. Y esto es un error tremendo. Es muy difícil escribir una canción igual a otra. Sobre todo, si no tienen nada que ver. Pero la mente siempre busca comparaciones. Seguro que a ti también te pasa y puede que, como yo, sientas cierta frustración. Todos ansiamos una mejor versión de nosotros mismos. Todo el tiempo.

Aquí, en este lugar, con mi soledad y con tantas horas de búsqueda, he aprendido a hacer menos esas comparaciones. A restarles poder para que, de alguna forma, las canciones no se creen por comparación, sino que tengan su individualidad.

Para poder crear en un espacio en blanco, primero he tenido que vaciarlo todo. Ha sido un ejercicio rarísimo. Cuando empiezo a tocar arpeggios, de repente me descubro tocando las canciones *Entre sobras y sobras* o *Estoy hecho de pedacitos de ti*. Y me pregunto: «¿Cómo he llegado aquí?». Aquí, en la Cerdanya, he terminado canciones que, al grabarlas, he pensado: «Pero si esto ya lo hice antes...». Debo haber registrado y cantado unas doscientas ochenta

canciones. Es una locura... Compones y, sin darte cuenta, vuelves al punto de partida.

Luchar contra esos veinticinco años de canciones es difícil. Nunca puedes estar completamente conforme con lo que haces. Porque, en cuanto terminas algo, tienes la sensación de que ya lo habías hecho. Y, entonces, la lucha es peor. Siempre hay una sombra que aparece y te recuerda que *eso* no es nada nuevo.

Durante este último año he aprendido una máxima que lo va a cambiar todo: ya nunca más voy a escribir una canción si no tengo una grandísima historia que contar. Una historia de verdad. *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti* es una de las historias más bonitas de mi vida. Porque, además, es verdad. Al crearla, pensé: «Esto que siento y pienso, seguramente alguien lo siente igual». Busqué denominadores comunes en todas las canciones. Para que, cuando yo la escuche, tú la sientas igual que yo. Y para que, cuando tú la escuches o la cantes, otra persona la sienta igual. Ese es el nexo: la emoción. Lo único que no se puede sustituir. Todo el mundo tiene a alguien en quien pensar a cada instante, ¿verdad?

Buscar ideas grandes para poder contar grandes historias. De eso se trata. Y esto es algo que se logra siendo metódico. A base de aburrirme y de aburrirme. ¿Por qué tenemos tanto miedo al aburrimiento si es el inicio de la creatividad? Pero también lo he logrado preguntándome: «¿Por qué hago esto?». Cuestionármelo era la única forma de ser coherente conmigo mismo.

Cuando llego al límite, cansado, con las manos destrozadas, pienso: «Es que ya no sé hacerlo mejor. No sé tocar más. No sé hacer más. No sé escribir mejor». Y, por puro agotamiento, lo doy por bueno. Aunque he de confesar que el resultado, en la mayoría de los casos, me ha gustado.

Ya te he contado antes que, cuando vine a mi casa en Puigcerdà, lo más difícil fue dejar a Antonella porque era muy pequeña todavía. Para mantener una conexión diaria, todas las mañanas le enviaba una poesía al teléfono de su madre. Y la niña, que empezaba a hablar, me mandaba un mensaje. Un día, rescaté uno de esos mensajes. Decía: «Buenos días, papá. Te quiero mucho. A mí me gustan mucho las galletas con chocolate. Muchas gracias por la poesía. Te quiero».

Ese momento, que duraba apenas unos segundos cada mañana, era como decir: «Todo empieza de cero». Y a mí me resultó muy inspirador. Como también escuchar cómo, cada día, según pasaban los meses, decía la palabra «poesía» sin que se le entendiese, hasta que al final se le entendió. Escucharla, notar sus progresos, me reconfortaba. Me ataba al presente.

Lo más difícil que he hecho en mi vida ha sido separarme de mis hijos. Lo más duro y lo más caro. Porque ese tiempo es algo que ya no se puede recuperar. Pero el objetivo de todo esto es que alcancemos lugares donde nunca habíamos llegado antes. Y, obviamente, lo hemos hecho juntos, a pesar de la distancia. Cada uno lo sufre a su manera, pero tiene sentido, teniendo en cuenta los motivos. A veces, puede valer la pena.

Sé que Antonella me preguntará un día por qué me fui tantos meses cuando ella tenía solo dos años. Lo tengo asumido. Como padre, siento muchas responsabilidades. A veces, tengo el fantasma dentro de mí que me dice que algo puede volver a ir mal. Pasé por una época muy difícil. Muy delicada. Lo perdí todo, aunque solo económicamente hablando. Y digo solo porque el dinero es lo único que se puede recuperar fácilmente, a diferencia de la salud.

Pero sí, tengo esa sensación de que algún día me puede volver a ir mal.

Y tengo mucho miedo.

PERDER EL HILO Y REENCONTRARME

Me lo advirtieron: el camino no iba a ser rápido ni sencillo. En abril de 2024, las cosas empezaron a ir mal, aunque no sabía muy bien por qué. Incluso mi recuperación física resultaba más costosa. Estaba mejor, pero no me sentía bien conmigo mismo. Durante ese mes, además, me sumé presión. Algo lógico teniendo en cuenta que llegó la primera audición con Universal Music, en la que presenté cinco canciones. La recuerdo como un episodio emocionalmente muy intenso para mí, con nervios y expectativas. Pero debo reconocer que, aunque la reacción del equipo fue buena, yo no estaba cien por cien convencido. Y es que, por entonces, algo dentro de mí se había apagado. Durante días, intenté escribir sin éxito, pero me había quedado en blanco. Me sentaba al piano y no salía nada. Tocaba la guitarra y cada acorde me parecía repetido. Era como si mi propia creatividad me hubiera dado la espalda.

Las crisis creativas son así. Llegan sin avisar y lo paralizan todo. No hay una lógica detrás, solo una sensación de vacío. Pasé un mes entero sin encontrar una sola canción que me emocionara. Y entonces fue cuando Juli y Vanessa decidieron venir a verme a Puigcerdà. Me escucharon. Me recordaron que las recaídas son parte del camino. Que no siempre se avanza de manera lineal. Cristian, mi

psicólogo, me ayudó a verlo con mayor claridad. «Tienes que aprender a confiar en el proceso —me dijo—. Cuando la creatividad se bloquea, lo peor que puedes hacer es forzarla». Y sé que él no se refería únicamente al proceso creativo.

Fue en mayo cuando todo comenzó a cambiar. Un día, almorzando con John y Carlos Ros, mi asistente por aquel entonces, en un restaurante en Puigcerdà, sentí que algo en mi interior se desbloqueaba. Tal vez fue el simple hecho de estar acompañado. Tal vez fue la charla sin pretensiones que compartimos. No lo sé. Lo que sí sé es que ese día, después de comer, volví al estudio y toqué una melodía que me hizo sentir vivo otra vez.

Entendí que, por fin, mi crisis había terminado y con ella el miedo a que la angustia del pasado aflorase instalándose de nuevo en mí.

Canciones que te atraviesan

La segunda audición con Universal Music no fue solo un encuentro más, fue un momento decisivo en el proceso del álbum. Hasta entonces, yo había trabajado en soledad, encerrado en Puigcerdà, componiendo con John y volcando en las canciones todo lo que había vivido durante el último año. Pero llegó el momento clave: compartir ese trabajo con la gente que podía hacer que los temas llegaran más lejos.

El 5 de julio, Alicia Arauzo, codirectora general de Universal Music Spain, había venido a escuchar el material. Se suponía que sería una simple sesión de escucha, pero lo que ocurrió superó cualquier expectativa. Alicia me contó después algo que me emocionó mucho. Me dijo que llegaron a aquella audición esperando una escucha más o menos tradicional, como cualquier otra. Pero lo que vivieron allí

fue otra cosa, algo totalmente distinto. Cuando empecé a cantar aquellas canciones en directo, me dijo que sintieron como si les hubiera abierto una puerta para entrar directamente en mi mundo. Que no eran solo canciones, sino un viaje emocional, porque compartí con ellos mis vulnerabilidades, con tanta verdad y honestidad que se vieron reflejados en cada historia. Para mí, escuchar eso fue algo especial.

Ese día interpreté por primera vez *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti* en un entorno profesional. La reacción fue inmediata. En la sala se sintió una electricidad especial. No era solo una canción, era una confesión. Y eso lo cambió todo.

—Hay canciones que son simplemente buenas. Y hay canciones que te atraviesan —me dijo Alicia.

Te juro que no hay un segundo que no piense en ti pertenece a esta segunda categoría. Es un tema que tiene algo increíble, una emoción que se filtra en la piel de quien lo escucha. Lo sentimos todos en la sala. Y, cuando eso pasa, sabes que estás ante algo grande.

Unos meses después, el disco entró en su fase definitiva: la grabación. Nos trasladamos a Tarragona, al estudio La Casamurada. Allí, con mi querido equipo, comenzamos a dar forma a las canciones. Jordi Franco al bajo, John en la guitarra, Didier Richard grabando cada toma, Pedro Javier Hermosilla en los coros, J. J. Caro en los pianos y en las *intros*. Éramos los mismos de siempre. Y eso, más que una grabación, lo convertía en una reunión de familia.

Grabamos voces hasta el día del *mastering*, que es la última etapa técnica de una canción. Nadie graba voces ese día porque en teoría ya está todo hecho. Ese día un ingeniero especializado ajusta cuidadosamente los detalles finales de la canción. Pues bien, ese día nosotros también cambiamos voces. Según John, porque a mí no me

terminaba de convencer una sílaba. O un adverbio que podía cambiarlo todo. Y era cierto. Cada canción se revisó hasta el último detalle. No porque buscara la perfección, sino porque quería que la emoción no se perdiera en el camino.

Lo que más me sorprendió de esta fase fue la sensación de comunión. No estábamos solo grabando un disco. Estábamos cerrando un ciclo. Porque este álbum no ha sido solo música, sino que es un testimonio de lo que había vivido a lo largo de aquel año. Recuerdo las palabras de Alicia, cuando escuchó por primera vez las canciones completas. Me dijo algo que se me quedó grabado:

—Antonio, has hecho un disco desde la verdad más absoluta, y esa verdad atraviesa.

Supe que todo el esfuerzo había valido la pena.

Quería que la música se sintiera viva, que respirara. Que, al escuchar cada canción, quien estuviera al otro lado pudiera sentir que estaba conmigo en la habitación, viviendo ese instante. Por eso decidimos grabar muchas cosas en directo, usando instrumentos reales, sin bases programadas ni arreglos artificiales. Buscamos que cada detalle tuviera alma, que se notara la imperfección humana. Que la voz temblara si tenía que temblar. Porque así es la vida: imperfecta, pero real.

Elegí grabar en La Casamurada, porque necesitaba un lugar cálido, íntimo y natural donde poder ser completamente yo mismo, sin presiones ni prisas. Y La Casamurada era exactamente eso, un sitio donde la música fluye de modo natural, donde cada canción encuentra su forma propia, sin forzar absolutamente nada. Allí todo fluyó de una manera que nunca había experimentado. Sentía que cada nota salía en el momento justo, con la intención precisa. Fue un proceso íntimo, casi terapéutico.

Pero también fuimos a Londres, destino Abbey Road.

Para mí, se trata del mejor estudio del mundo. Es un lugar mágico, pensado para que pasen cosas increíbles. Necesitaba un sitio así para crear algo único.

Lo de Abbey Road fue solo una tarde. Una pincelada. Quería grabar con la London Metropolitan Orchestra y poner la guinda al pastel. Me habían hablado tanto de ese estudio que quería vivirlo al menos una vez. Fuimos, grabamos siete arreglos de cuerda con catorce músicos bajo la dirección de Andy Brown, el fundador y director musical de la orquesta londinense, y nos llevamos un montón de anécdotas.

Recuerdo que le pregunté a Andy:

—¿Por qué todo el mundo dice que este es el mejor estudio del mundo?

Me miró y me dijo:

—Acompáñame.

Fuimos a la sala dos, la misma en la que los Beatles grabaron su mítico álbum de 1969. Desde el control, arriba, se veía a los músicos en un descanso, con sus instrumentos apoyados en las sillas. Unos veinte músicos charlaban a la vez en ese estudio gigante, creando un rumor general.

—¿Qué conversación te gustaría escuchar? —me preguntó.

—La de las violinistas —le respondí.

—Concéntrate en ellas. Míralas y escúchalas.

Lo hice. Y de repente, pude entender todo lo que decían. La capacidad de discriminación sonora de esa sala es la más precisa del planeta. Cuando 72 músicos tocan a la vez, puedes fijarte en uno solo y escucharlo nítidamente. Esa es la magia de Abbey Road. Y yo pude comprobarlo. También, el detalle de haber grabado allí es para ti.

Dejando el ego atrás

Quiero seguir contándote el proceso creativo porque me ha demostrado, también, que he cambiado. El 29 de septiembre, Universal Music y Clipper's organizaron la tercera audición. Una pregunta estaba en el aire: ¿cuál sería el primer single?

Yo tenía una respuesta firme. Pero cuando sonó *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti*, todo cambió. Juli la detuvo antes de que terminara. «Es esta», dijo. Yo miré a mi alrededor. Vi a personas emocionadas, vi miradas cómplices, vi gestos que no se pueden fingir. Entendí que el destino de esta canción ya estaba escrito, aunque me costaría, un poco, reconocerlo. Tuve tiempo suficiente para detenerme a escuchar, para observar las reacciones, para sentir las palpitaciones de la gente cuando la escuchaba.

Mandé un *email* diciendo que no estaba convencido. Juli tuvo que hacer de estrategia para convencerme de que el primer single debía ser el que finalmente fue.

—Nos dejaste a todos temblando, Antonio. Pero yo estaba tranquilo. Sabía que necesitabas reflexionar —me dijo.

Intenté no prestar atención a lo que decía mi ego, sino a lo que realmente había pasado en aquella audición. Me di cuenta de que, una vez más, no tenía razón. Me rendí y acepté que me había equivocado. Y eso no es fácil cuando llevas tantos años en esto, cuando sientes que debes tener respuestas, cuando el ego se disfraza de criterio. Verdades que afloraban sin pedir permiso.

Tomé la decisión de que *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti* fuese el primer single con un poco de cabeza y no solo con el corazón. Y hoy creo que estamos, probablemente, ante una de las canciones más importantes de mi carrera. Pero supongo que es injusto que diga que no tomé la decisión con el corazón, porque

cuando la tomé tuve muy en cuenta las emociones de las personas cuando la escuchaban por primera vez.

Una mañana, mientras hacía ejercicio, estuve pensando en cómo plantear esa última conversación con Universal Music y Clipper's. Pero no hizo falta. Llamé a Juli y le dije que, si ellos creían que el single debía ser ese, íbamos con esa canción. Tras varios días de estrés por esa decisión, acabamos riendo los dos. Cosas de artistas, dicen. Perdón, otra vez estoy hablando por todos. Cosas de Antonio Orozco, debería decir.

Abrirse sin miedo

Parar, cuidarse, recuperarse y crear. Esta etapa de mi vida ha representado un momento crucial de autodescubrimiento. Es como mirarme en el espejo y reconocermé plenamente, aceptar cada parte de lo que soy, con mis virtudes y defectos, y convertir todo ello en música. Ha sido un proceso complicado, pero también profundamente liberador. En este camino he comprendido algo esencial: que ser vulnerable no es solo inevitable, sino necesario.

Durante mucho tiempo creí que debía ocultarme tras una imagen fuerte, pero he aprendido que nadie puede mantener esa fuerza todo el tiempo. Hoy acepto que existen situaciones que nunca entenderé y momentos que no podré cambiar, y que está bien así. Todo ello es parte integral de mi historia, algo que ahora abrazo totalmente.

Estoy convencido de que quien escuche mi último disco —como quien lea cada una de las páginas de este libro— percibirá ese cambio, porque cuando una canción nace desde la sinceridad, llega directamente al corazón. No necesita adornos ni artificios.

Simplemente fluye y conecta con quien la escucha. Este álbum está escrito desde el lugar más honesto posible, y por eso mismo, creo que es poderoso. La música más impactante es siempre la que se crea sin miedo.

Hay una canción en particular que representa claramente lo que significa abrirse sin miedo: *Lo inevitable*. Desde el principio tuve claro que esta canción debía formar parte central del álbum. Hubo debates y discusiones sobre su importancia. Antes te he hablado de que envié un correo a las personas encargadas de decidir la primera canción que lanzaríamos. Creía firmemente en la fuerza de este tema y defendí con pasión por qué debía ser *Lo inevitable*.

En aquel correo expresé con tanta convicción mi punto de vista que parecía estar luchando por algo vital, aunque realmente no fuera tan importante. El final, ya lo sabes: las opiniones de los demás prevalecieron, y acepté con humildad y confianza el criterio de las personas que me rodeaban. Aquel gesto, para mí, representó también una forma de abrirme a la colaboración, dejando atrás la imposición y abrazando la confianza en el criterio del equipo.

Fue una muestra clara de cómo mi manera de ver las cosas ha cambiado profundamente gracias a este proceso en el que he estado inmerso. La terapia funciona.

Durante la grabación del álbum hubo momentos de gran dificultad emocional. Algunas canciones, como la que aborda la nostalgia profunda por los sitios que alguna vez fueron hogar y ya no lo son, exigieron de mí mucho esfuerzo. Un esfuerzo enorme. Grabarlas significaba revivir emociones y recuerdos dolorosos que necesitaba expresar. Otra vez. Me costó mucho conseguir que esas canciones tuvieran la carga emocional justa, no por la calidad técnica, sino por la emoción real que debían transmitir.

Algo me quedó claro: para lograr que una canción conmueva profundamente, no basta con interpretarla bien. Es imprescindible vivirla intensamente en cada nota. Ese fue mi objetivo durante todo el álbum, especialmente para aquellas canciones que han surgido de los lugares más vulnerables y sinceros de mi interior. A través de ellas, he podido transformar el miedo en música, y esa música ahora busca resonar en quienes la escuchen sin temor a abrirse al viaje emocional que propongo.



Cuando termino un disco, ¿sabes en qué pienso? En hacer el siguiente. Sé que es algo que tengo que cambiar... Porque cuando termino un concierto, pienso en el siguiente, y cuando termino una gira, pienso en la siguiente. No sé si es bueno. Sano no es, pero seguro que tampoco es del todo malo. Es la forma de vivir que elegí. Nadie me lo impuso. Podría haber elegido cualquier otra cosa. Pero elegí *esto*.

A veces, esta rueda infinita me hace sentir que nunca llego a ningún lugar. Pero quizá sea justo eso lo que busco: mantenerme en movimiento, no detenerme, porque cuando paro, cuando me quedo quieto, empiezo a pensar demasiado. Empiezo a preguntarme cosas que aún no sé responder. Reconozco que por eso me daba tanto miedo parar. ¡Qué difícil es entender que *no hacer* es necesario!

Sigo aprendiendo a detenerme sin miedo, a disfrutar del silencio. A no asustarme de lo que pueda encontrar dentro de mí cuando todo está en calma. Me doy cuenta de que estoy escribiendo esto con un nudo en la garganta... Es síntoma de que estas palabras son un reflejo de mi alma.

Este disco no es solo un álbum. Es un testimonio. Es el reflejo de un proceso de transformación que cambió mi vida. Cuando John dice que «esto es un camino que empieza pero que aún no ha acabado», tiene razón. Porque cada canción es un recordatorio de quién fui, de lo que aprendí y de lo que estoy construyendo. Lo mejor de todo es que, por primera vez en mucho tiempo, no tengo prisa. Solo quiero vivir este disco. Sentirlo. Cantarlo. Compartirlo. Porque ahora sé que la música no es solo lo que hacemos, sino lo que dejamos en los demás.

SER PADRE,
UN ACTO DE FE Y HUMILDAD

Me gustaría escribir más sobre Jan, dedicarle varios capítulos, pero no lo voy a hacer. Hace un tiempo, navegando en el velero, los dos solos, me dijo algo que me impactó:

—Yo, si algo no voy a ser, es el hijo de Antonio Orozco.

Tenía doce años. Entonces comprendí lo que me quiso decir con esas palabras. Sé que mi hijo no reniega de su apellido. Él es Jan Orozco Prat y está orgulloso de su familia, pero quiere construir su carrera artística como músico sin ser *el hijo de*.

Lo respeto, lo entiendo y lo admiro por ello.

Jan quiere sentir que todo lo que consigue, que ya son muchas cosas, lo logra por sí mismo. Pues bien, yo sí le debo mucho a mi hijo. Él hizo que mi vida cambiase el 3 de noviembre de 2006, cuando nació, pero también ha tenido un papel fundamental en mi transformación de estos últimos meses.

Jan, espero que no te molestes y que me permitas dedicarte unas líneas.

En realidad, siempre quiero volver a Jan. Y a Antonella. A mis dos hijos. Ser padre es el ejercicio más complejo que puede vivir un ser humano. Es el acto de fe y humildad más grande. Porque, cuando nacen, tu vida ya no es para ti, sino que es para ellos. Me despierto

pensando en dónde están, si han dormido bien, si no ha sucedido nada malo... Y cuando me acuesto, cierro los ojos pensando en ellos. Desde el primer pensamiento del día hasta el último suspiro antes de dormir, todo me conecta a ellos.

A la pequeña Antonella la tengo cerca, pero Jan ya está viviendo su vida a los dieciocho años. Y yo trato de decirme que lo he hecho bien. Intento no ponerme más nervioso de lo que ya suelo ponerme. Siempre pienso: «Tengo que dejarlo hacer su camino, confiar en la educación que le he dado. Seguro que todo va a ir bien».

Soy un padre sufridor. Debo confesarlo: entre sufridor y manipulable. Pueden hacer conmigo lo que quieran cuando quieran, sin ningún problema. Puede que encuentren una negativa de mi parte, pero durará dos segundos. Todo lo demás es un sí.

En las sesiones de terapia con Cristian, descubrí algo que me asombró: mi derrumbe emocional, hace tres años, no solo coincidió con el adiós de Sam, sino también con la marcha de Jan a Londres. Aquel fue uno de los momentos más difíciles de mi vida. Cuando Jan decidió irse a estudiar música fuera de España, yo tuve que acompañarlo en su deseo, animarlo con el corazón encogido. Pero, en el fondo, lo último que quería era que se fuera. Daba igual, podría estar cien por cien planificado, que, si se hubiese echado atrás, yo lo habría aceptado de buena gana. Supe que el niño que se fue ya no volvería igual, volvería hecho un hombre.

A veces, el acto de amor más verdadero es dejar ir. Y eso hice.

Hoy no me arrepiento, pero pagaría todo lo que no tengo por cada minuto que no he podido estar con él a lo largo de estos años. Pero así es la vida. Aunque quizá debería decir que así es *mi* vida. Cuánto cuesta asumir que, en realidad, las decisiones las toma cada uno, ¿verdad? «Así es la vida» es una frase que nos quita presión. A

veces dudo sobre qué decisiones tomé yo y cuáles fueron cosa de la vida, que me fue guiando irremediablemente.

Seguro que mi psicólogo no opina lo mismo que yo. Tal vez dudar sea una excusa.

Ver crecer a un hijo por Skype

Cuando Jan nació, yo tenía treinta y seis años y mi carrera musical estaba en pleno ascenso. Me levantaba en México y me acostaba en Panamá. Vuelvo atrás en el tiempo y esto me lleva a recordar que hice auténticas locuras por amor. Estando de conciertos con Juanes, viajé de Nueva York a casa solo para ver un partido con mi hijo y luego volví a coger un avión para seguir con la gira.

Siento que estuve cerca de mi hijo, pero muchos momentos los tuve que vivir a través de Skype. Me convertí en el mejor mago del mundo en videollamadas. Lo despertaba casi todos los días justo cuando yo me iba a dormir.

Podría decirse que crie a Jan por videoconferencia, aunque con Antonella estoy intentando hacer exactamente lo contrario, porque ahora puedo viajar menos y dedicarme a los míos. Con Jan no podía. En ese momento de mi vida luchaba por mis sueños y ahora sé que el precio de soñar alto es caro. Llegué a América con una mano delante y otra detrás. Toqué en pizzerías, en antros, en cualquier lugar donde me dejaran. Viajé solo durante años, pero tenía en la cabeza que iba a ser un artista internacional. La vida me sonrió en algunos países, mientras que en otros no tanto.

Sé que me he dejado mucho por el camino.

A su manera, Jan ha sido consciente de todo este proceso. Me veía cada quince días, y en ese tiempo pasaban y le pasaban

muchas cosas. Siempre intenté mantenerlo conectado con mi vida, contarle las verdades. Ahora que justo empieza su carrera, Jan sabe que nadie te regala nada. Un día me dijo otra cosa que nunca olvidaré:

—Papá, si me quieres, no me etiquetes.

Jan es solo Jan. Y a mí me hace sentir orgulloso porque, verdaderamente, él considera que soy su padre por encima de todas las cosas. Que todo lo demás es un efecto colateral, puro decorado. Imagínate, ves su nombre anunciado en The Ministry of Sound, en Londres, y pienso que él, hace un tiempo, era el hijo de Antonio Orozco, y yo, ahora, soy el padre de Jan.

En octubre de 2024, me pasó una cosa increíble. Estábamos en el *Closing*, un festival que organiza Amnesia. Para quien no lo sepa, se trata del evento que da cierre a la temporada final de este icónico club de Ibiza. Vaya por delante que mi hijo hizo una gira de diecisiete actuaciones en 2024; algo que en algún momento de la vida puedes soñar, pero que no puedes ni llegar a imaginar cuando ni siquiera has cumplido los dieciocho años.

Pues bien, Jan me invitó, por fin, a su última actuación. No es un reproche, solo que me moría de ganas de verlo. Cojo un avión sin dudar y ahí que me planto, más ilusionado y expectante, imposible. Cuando entro en la sala, antes de verlo, se me acerca alguien de la organización y me pregunta:

—Perdón, ¿es usted el padre de Jan?

Reconozco que, en ese instante, no estaba del todo preparado para que me preguntasen eso. Pero debería haberlo estado porque mi hijo ya había dado muestras de cuál estaba siendo su maravilloso camino.

A los tres años, Jan cantaba por bulerías.

A los cinco, tocaba la batería como Dios.

A los siete, el piano.

A los nueve, componía canciones.

A los once, empezó a mezclar música.

A los trece, producía arreglos de mis canciones.

Y ahora ya tiene dieciocho y está actuando en sitios impresionantes...

Y lo que le espera.

No, no estoy preparado para lo que sucede y para lo que intuyo que va a venir.

Me gustaría saber si algún día dejaré de ser su padre y podré ser su fan. Creo que no. Porque ya soy las dos cosas.

Jan, voy a dejar de hablar de ti. No sé si te habrá gustado que haya contado todo esto en el libro. Solo espero que me entiendas. Si alguna vez eres padre, me comprenderás.

(Te quiero).

¿POR QUÉ TE ESCONDES?

Entiendo que te preguntes qué papel tiene mi pareja en mi vida. Voy a respetar su intimidad, porque es lo que ella quiere. No solo eso, sino que voy a hacer todo lo que esté en mis manos para que nada ni nadie hagan de ella un personaje público. Aun así, dije que voy a ser transparente en este libro, así que voy a contar algo sobre ella que ha sido muy importante para mí en este proceso.

Sobre mi decisión de venirme a Puigcerdà a encontrar la paz y componer mi nuevo disco, no me hizo falta decirle nada a mi mujer. Nunca le dije que me iba a componer, solo le comenté que iba a empezar un proyecto. Ella lo sabía. No necesitaba explicaciones. Fue la primera en creer que tenía que hacer algo así. A veces hay que romper con todo para volver a empezar. Venir aquí fue mi forma de olvidar y volver a empezar. Cada nuevo proyecto es un comienzo de cero. Todo lo anterior deja de valer. Y yo también, durante este proceso de recuperación, he tenido que volver a comenzar de cero.

Y es que, en realidad, siempre estoy empezando. Siempre soy nuevo para alguien. Cada canción es un nuevo juicio, porque es escuchada por primera vez o es escuchada con otros oídos. En la vida pasa lo mismo. Supongo que de eso se trata.

Mi mujer es autosuficiente. No vive de, en, por, para o desde la sombra de nadie. Es inteligente y prefiere conservar su privacidad. No necesita mostrarse para ser libre. Es dueña de sus decisiones. Y

eso me enorgullece. Que siga viviendo su vida sin la necesidad de estar expuesta. Como mamá y como pareja. Es su elección. Faltaría más...

Me gusta que sea así. Vive en un equilibrio perfecto.

Y, precisamente, gracias a ella, he aprendido la importancia de encontrar también mi propio equilibrio, algo que hasta ahora no había conseguido. Quizá fue también gracias a ella que entendí la necesidad de buscar ayuda profesional, como la de Cristian.

A veces, me canso de ser yo. Estoy en la playa, en verano, y no me quito la camiseta porque no me veo bien y sé que me harán fotos. Es un coñazo.

Echo de menos la naturalidad de las cosas.

Así como valoro la privacidad que mi mujer tanto protege, yo mismo echo de menos poder disfrutar de una vida más espontánea y sencilla. A estas alturas, la normalidad ya no existe. Hay que inventarla. Vivir en un pueblo o en una ciudad pequeña ayuda. Entrás al supermercado y ya te conocen, caminas por los mismos lugares, saludas a la gente por la calle. Adoptas tu propia normalidad. Sé que desde fuera puede parecer una tontería. Si comes langosta una vez al año, es un espectáculo. Si la comes todos los días, pierde la gracia.

Esto es igual. Antes hacía todo lo posible por ser una cara conocida. Ahora hago todo lo posible para no serlo. Cuando empecé, Internet era otra cosa y los móviles no tenían cámara. Tener una cámara dentro del bolsillo nos ha quitado libertad. Pero no hablo solo de mi libertad, de la libertad de los artistas, hablo de la libertad de todos y cada una de las personas que tenemos un móvil. Y en esto entiendo que sí se puede generalizar. No solo me afecta a mí. Afecta a mi familia. A mi madre. A veces, ella está en casa, tranquila, y la llama la tía Amelia porque ha visto algo en Internet

sobre mí. La fama es complicada de gestionar. No me voy a quejar de la vida que tengo. Pero tampoco voy a aplaudirlo todo. Hay cosas que hacen que vivir con naturalidad sea imposible. Y eso me molesta.



Voy a seguir yendo al psicólogo. No pienso dejarlo nunca, aunque a veces lo ponga en la agenda y no lo cumpla. Pero siento que ya es parte de mi vida. Recomendando a todo el mundo que lo pruebe porque aprendes a gestionar los problemas de otra manera. Te vuelves autosuficiente y, a mí, eso me está ayudando a saber cómo enfrentarme a los conflictos.

«Cuando hay un problema, ¿por qué te escondes? Cuanto más te escondes, más grande se hace, Antonio». Son palabras de Juli. Me lo dice siempre y es verdad. Tiene razón. No me lo tengas en cuenta, Juli, porque aún lo estoy aprendiendo. Si a mis cincuenta y dos años estoy aprendiendo a cantar —sigo con mis clases—, puedo aprender cualquier cosa.

Siempre he vivido de forma turbulenta. Algunas decisiones fueron un acierto por pura casualidad. Otras, un desastre absoluto. Y no aprendí. O quizá sí. Ahora parece que sí. De nuevo, quizá algún día lo cuente, o quizá no.

Cristian me ha ayudado a entender que siempre he huido del conflicto. No me gustan las peleas. Nunca me he peleado con nadie. Ni siquiera en casa. Nunca he discutido a gritos. No lo hago porque creo que no sirve de nada. Así que dejo que los conflictos se disuelvan solos.

Pero los conflictos no se disuelven. Crecen.

En este disco hay una canción que lo explica bien. Se llama *El problema fue la solución*. Porque a veces, lo que creemos que es nuestro mayor problema, es en realidad la respuesta que estábamos buscando.

Los recuerdos, inevitables

Te he hablado y te hablaré un poco más de *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti*, pero quiero contarte otra historia, la de *Lo inevitable*, otro de los temas de mi nuevo disco. Tal vez te resulte extraño, pero es una canción que he escrito para el ex de mi mujer.

A lo largo del tiempo, aún no he conseguido entender qué fue lo que a él no le convencía de su relación. Me cuesta imaginar por qué una persona decidiría separarse de ella. La tengo en tan alta estima que no comprendo cómo alguien pudo dejarla ir.

Sé que su relación fue larga, aunque no sé exactamente cuántos años estuvieron juntos. Cuando la conocí, ya tenía una vida construida, una historia, una experiencia. Y aunque él ya no esté, de alguna manera sigue presente en nuestra vida. No físicamente, pero sí en su recuerdo. Intento entenderlo, pero hay cosas que simplemente se me escapan.

Me pregunto por qué se separaron, qué fue lo que él no valoró o qué detalle se le escapó. O, al contrario, qué vio que yo aún no he descubierto.

Con el tiempo, me di cuenta de que hay cosas inevitables, como los recuerdos. A partir de eso, escribí la que considero la canción más hermosa de mi vida. *Lo inevitable* habla de alguien que no entiende cómo algo tan fuerte y poderoso puede llegar a terminarse.

Cómo es posible que dos caminos que parecían destinados a permanecer juntos acaben separándose.

Por muy difícil que nos resulte, también debemos aceptar que las personas con las que te relacionas han tenido un pasado antes de ti. La vida anterior de alguien cuenta. Las personas que estuvieron antes también cuentan. Todo eso es inevitable. Por eso me gusta contar esta historia de esta manera, porque sé que la mayoría de la gente que me escucha y me sigue vive con alguien cuyo pasado forma parte de su presente.

A veces hay que hacer un esfuerzo para empatizar, para entender que los recuerdos del otro no desaparecen, sino que siguen ahí.

No lo conozco. Pero supongo que debe de ser un tipo extraordinario porque mi mujer no creo que estuviera con cualquiera. Debe de ser un hombre listo, interesante, con criterio. Quizá también guapo. Aunque, en realidad, no me importa cómo sea él. Lo que me importa es que, como decía, y sin él saberlo, sigue formando parte de mi día a día. Porque está en el recuerdo de ella.

Cuando le dije a mi pareja que había escrito una canción sobre esto, no le gustó. Me preguntó cómo había podido escribir semejante barbaridad. Me dijo, entre risas y reproches, que al final parecía que yo me acordaba más de él que ella misma. Y quizá tenga razón.

Encontrar el inicio adecuado para una canción puede ser difícil, sobre todo cuando lleva tanta verdad dentro. Cuando hablas de cosas tan personales, te cuestionas si realmente debes mencionarlas o si hay una forma mejor de contarlas. Pero, al final, la verdad se cuenta sola.

Cada canción tiene su historia, un momento, un recuerdo que la hace única. Algunas nacen de la nostalgia, otras de la alegría, otras de la rabia. Por ejemplo, hay una que escribí después de un

reencuentro inesperado. Es curioso cómo a veces crees que has cerrado una etapa de tu vida y, de repente, alguien aparece y lo descoloca todo. Esa sensación de querer decir tantas cosas, pero no poder... De querer preguntar «¿Por qué?» y, al mismo tiempo, de no querer escuchar la respuesta. Esa canción es un poco eso, una conversación que nunca sucedió, pero que dentro de mí necesitaba tener.

Hay canciones en este disco que me han costado muchísimo escribir. Cuando te enfrentas a ciertas emociones, hay palabras que no quieres escribir, aunque las sientas. Pero la música tiene algo muy cabrón: no te deja mentir. Si lo sientes, se nota. Si intentas disfrazarlo, la canción no funciona. Así que tuve que ser honesto. Y fue difícil. Me removií por dentro. Pero, al final, es lo que hace que una canción conecte con la gente. Si tú te emocionas escribiéndola, alguien se emocionará escuchándola.

Para mí, *Lo inevitable* es una carta abierta. No solo al pasado, sino al presente y al futuro. Es un recordatorio de que hay cosas que simplemente son, que no se pueden cambiar. Que la vida sigue con todas sus historias, sus recuerdos y sus ausencias. A veces, lo único que podemos hacer es aceptar y seguir adelante. Es una canción que no busca respuestas, que reconoce que algunas preguntas no tienen una.

Cuando mi pareja la escuchó, ya grabada de estudio, por primera vez, me miró y me dijo: «Ahora sí». Y creo que, en ese instante, lo entendió todo. Porque hay cosas que solo pueden decirse con música.

Cada canción de este disco tiene algo muy personal. Por ejemplo, hay una que habla de ese momento en el que te das cuenta de que alguien ya no es quien era para ti. Esa sensación de mirar a una persona y preguntarte cuándo dejó de ser tu hogar. El amor no

siempre se rompe de golpe. A veces, se desgasta en silencio. Y esa canción sale de ese desgaste.

Otras salen sin que sepas bien por qué. Hay una que escribí así, sin entender de dónde venía. Solo salió. Con el tiempo, me di cuenta de que era un mensaje para mí mismo. Como si mi yo del futuro necesitara escuchar esas palabras. A veces escribes cosas que no entiendes en ese entonces, pero luego la vida te las explica.

La música tiene algo mágico. Es como si pudiera adelantarse a lo que vamos a sentir. Y luego, cuando llega ese momento, ahí está la canción para recordarte que, de alguna forma, ya lo sabías.

Sin duda, *Lo inevitable* es la canción más sincera del disco. Pero hay otra que me toca mucho: *El problema fue la solución*. Habla de mi separación con uno de mis mejores amigos, de la sensación de no encajar, de que lo que es un problema para unos puede ser la solución para otros, de sentir que lo que es bueno para ti puede ser malo para los demás. Creo que mucha gente se puede identificar con eso. Todos, en algún momento, nos hemos sentido un poco perdidos. Esa canción es un abrazo a mi amigo, aunque a veces la solución sea dolorosa. Un recordatorio de que, al final, todo encuentra su sitio.

Siempre hay canciones que te generan dudas. Son demasiado personales, demasiado crudas. Y te preguntas si de verdad quieres compartir eso con el mundo. Pero, al final, la música es eso. Es *verdad*. Y si algo es verdad, merece ser contado.

Por eso decidí que todas las canciones que me removían por dentro tenían que estar en este disco. Porque si me removieron a mí, seguro que tocarán a alguien más. Este disco es el más personal que he hecho nunca. Es un disco que no tiene miedo de decir lo que siento. Que no oculta nada. Y creo que, precisamente por eso, es el mejor que he hecho hasta ahora. No es solo un álbum, es un pedazo

de mi historia. En mi nuevo disco, como en mi vida, hay tres elementos clave: el amor, la pérdida y la superación.

El amor es la clave de todo. Si no te sientes acompañado, es más difícil enfrentarlo todo desde la soledad.

La pérdida te mantiene alerta. Si has perdido, sabes que puede volver a pasar. Hay que estar preparado.

Y la superación es el *leitmotiv* de cada día. Intentar que cada día signifique algo mientras luchas por lograrlo.

Cuando decidí parar para recuperarme, para reconstruirme, volví a varios momentos de mi vida a través del proceso creativo o sentado ante Cristian conversando con él, y me puse a prueba. Pero lo hacía de una forma muy controlada y voluntaria. Siempre dentro de un orden. Lo que no imaginé es que, una vez terminado el disco, recibiría una llamada que me haría ir a la otra punta del mundo. Aquello me removería tanto por dentro que me haría reencontrarme con aquellas pérdidas que todavía no he procesado.

Pero que siguen formando parte de mi *verdad*.

UN MENSAJE SANADOR DESDE NEPAL

Hay llamadas que te brindan una oportunidad inesperada para demostrarte de lo que puedes ser capaz y de saber, hasta qué punto, tu estado emocional está en equilibrio. Pero ya sabemos que la vida no para de darnos lecciones. Todo el rato.

El aventurero y presentador Jesús Calleja me llamó para hacer un viaje con él. Quería que lo acompañase a Nepal, en un momento que coincidía con el lanzamiento del disco, con el estreno del single, con todo. Pero tenía que aceptar. Era como si el universo me estuviera diciendo: «Antonio, es ahora». Y fui. En realidad, no sabía qué me esperaba en aquel lugar, pero lo que encontré allí me cambió para siempre.

En Nepal descubrí que hay otra forma de vivir. La gente allí dedica su tiempo —que es su riqueza— a sí misma. A su alma. A su silencio. A sus creencias. Tienen poco, materialmente hablando, y son inmensamente felices.

El contraste que experimenté con mi día a día fue brutal. Venimos de un mundo donde todo va rápido. Donde no tienes tiempo de parar, ni para mirar dentro de ti. Y allí, de pronto, la vida iba a otro ritmo. Y aquello me obligó a mirarme y a hacer inventario. Llevaba algunos meses sin hacer nada más que recuperarme, pero siendo

muy consciente de que, además de tenerme a mí mismo como objetivo, me estaba dedicando a otro gran proyecto: la música.

Sin embargo, en Nepal no había nada de eso. Nada podía distraerme de lo que estaba viviendo, tan aferrado al presente. Y ¿qué pasó allí?

Me vi vulnerable.

Me vi agotado.

Me vi al límite.

El sobrepeso, la ansiedad, la fatiga..., todo volvió a manifestarse, a pesar de que partí de casa sintiéndome mucho mejor y con un trabajo emocional en proceso. Pero, ya lo sabes, el camino es largo. En Nepal no había ruido que me ensordeciera. No había excusas. Allí eres tú y tu cuerpo. Tú y tu sombra. Tú y tu verdad.

Cuando volví, supe que no podía perder ni un minuto más de mi tiempo. No podía separarme de mi hija ni un solo día que pudiera evitarlo. No podía volver a llenar la agenda de viajes, conciertos y promociones sin sentido. Tenía que aprender a priorizar.

Y volví a tomar decisiones. Algunas muy drásticas.

No haré más conciertos de los necesarios. No me voy a volver a ir de casa sin una razón importante. No voy a vivir de espaldas a lo que siento. No más.

Porque en Nepal entendí que el lujo no es tener más, sino necesitar menos.

Y entonces, allí me acordé de aquella frase que mi hermano Jesús me envió cuando murió Susana, la madre de mi hijo Jan. En uno de los peores momentos de mi vida, él me escribió: «Mis amigos budistas dicen que pronto nos reencontraremos con aquellos que hemos perdido en esta vida».

Esa frase me salvó.

Yo, que no creo en nada, que perdí la fe cuando murió mi padre —también te hablaré de él—, de pronto me encontré buscándole sentido a esa idea. Pensé: «¿Y si es verdad? ¿Y si hay algo más? ¿Y si la muerte no es el final?».

Desde entonces, ya no veo la muerte igual. Ya no es una tragedia definitiva. Es un cambio de forma. Una transformación. Una continuidad. Creo que seguimos, que no desaparecemos, que solo cambiamos de estado. Como la energía.

No sé si se llama alma. No sé si se llama espíritu. Pero sé que hay algo y eso me ayuda. Me alivia. Me reconcilia con la vida.

Lo que sí sé es que la muerte no existe si no olvidas.

Susana.

No puedo escribir su nombre sin que algo se me mueva por dentro. No vivíamos juntos en aquel momento, pero seguía siendo la persona más importante de mi vida. Era la madre de mi hijo. Mi amiga. Mi compañera en lo esencial. Mi espejo.

Cuando murió, aquel octubre de 2017, por culpa del cáncer, se fue una parte de mí. Lo digo sin metáforas.

Durante meses, viví sin vivir. Respiraba, pero no estaba. Caminaba, pero no avanzaba. Estaba atrapado en una tristeza silenciosa que lo invadía todo. La vida había perdido brillo, color, forma. Y es que Susana no fue la única que se fue: a finales de 2016 lo había hecho de forma repentina Xavi Pérez, mi productor, con el que llevaba veinticinco años trabajando desde los inicios, mi mejor amigo. También perdí a mi amigo Dani, asistente y compañero, en un accidente de moto. Todo eso en muy poco tiempo. El mundo entero se volvió gris.

Yo no quería morir, pero podía haber muerto. No lo digo a la ligera. Si esa etapa hubiera durado un poco más, si no hubiera

recibido ciertas palabras, si no hubiera abierto ciertas ventanas, no sé qué habría pasado. No sé si estaría escribiendo este libro hoy.

Una frase me salvó. Una sola. Ya la he escrito antes, pero la quiero repetir: «Mis amigos budistas dicen que pronto nos reencontraremos con aquellos que hemos perdido en esta vida».

La leí cuando más lo necesitaba. En medio del caos. En medio de la desesperanza. Y fue como una semilla. Una grieta de luz. Una posibilidad.

Yo, que me consideraba agnóstico, empecé a pensar diferente. No sé si creo en Dios, pero sí creo en la vida. En su energía y en su continuidad. Creo que hay algo más. Que no nos vamos del todo porque el amor permanece. Y si este permanece, la muerte no existe.

Susana sigue presente en mi vida. No como un recuerdo, sino como una conversación constante. Está en las fotos. En los objetos. En los silencios. En la forma en que cría a nuestro hijo, aunque ya no esté. Está en lo que ella me dijo y en lo que no me dijo. En lo que entendí después.

A estas alturas, hablar de ella no me da miedo, sino que me reconcilia y me limpia. Me devuelve algo de lo perdido.

Suceden dos cosas distintas cuando se va alguien: la pena y el sufrimiento. Sobre la pena, sé que hay que aprender a vivir con ella. El sufrimiento se puede entender. Y cuando lo entiendes, todo duele menos.

Hoy sé que la vida no es algo que nos dan para siempre. Es una etapa. Un paso. Un estado. Y cuando la vida acaba, no todo se termina. Solo cambiamos de forma. De lenguaje. De espacio. Y yo quiero pensar que nos volveremos a encontrar con todos aquellas personas a las que tanto hemos querido, a las que seguimos queriendo, pero que se han marchado antes de tiempo.

EL CIELO ESTABA DORADO

Puestos a confesar, te contaré algo que no suelo explicar con tanto detalle. Pero necesito contarlo. Dejarlo por escrito. Mi vida cambió por completo cuando mi padre falleció en un accidente mientras trabajaba. Iba en un *quad*, sin casco, y cayó y se golpeó la cabeza. Inmediatamente después ingresó en la UCI del Hospital Vall d'Hebron, donde permaneció cinco días en coma antes de morir. Por entonces, yo tenía diecinueve años, mi hermano Jesús quince y mi hermano pequeño, Marcos, solo diez meses de vida.

Aquello tuvo un impacto enorme en mi familia, en mí, en mis hermanos, en mi madre. Lo hablé con Cristian durante nuestras sesiones. Justo al morir mi padre, abandoné aquella sensación de ser hijo para sentir la responsabilidad de ser padre. Porque me tocó serlo muy joven con mi hermano Marcos. Del dolor nacería uno de los proyectos más bonitos de mi vida. Marcos, tuviste que criarte con un tarado como yo, aunque aprendí a ser padre contigo y a quererte como si fueses mi hijo. Lo pienso de verdad: si he sido un buen padre con Jan es porque ya me había equivocado muchas veces con mi hermano.

De eso va la vida. De ensayo y error. De aprender a base de caídas, de momentos en los que crees que no puedes más. Pero, al final, siempre puedes.

Si me traslado a esos días en el hospital, pendiente de mi padre y de los míos, me veo todo el tiempo ahí, sin dormir, agotado. Recuerdo aquel espacio cerrado que contenía nuestras esperanzas, y a mí, mirando sin mirar las máquinas que mantenían a mi padre con vida, notando el tacto de sus manos, con la mirada perdida en su cuerpo, esperando cualquier señal. Para mí, el día y la noche se mezclaban. Era fácil perder la noción del tiempo. Tanto como sentirnos perdidos.

Los médicos no nos prometían nada, puesto que mi padre no respondía a ningún estímulo. Llegó familia de todas partes y nos íbamos turnando para estar junto a él y descansar en la sala de espera. Pero allí nadie dormía ni nos decíamos mucho. Se respiraba solo el silencio y la incertidumbre, un muro contra el que chocábamos una y otra vez. El tiempo se volvía líquido y espeso; cada minuto duraba una eternidad. Hasta que, al quinto día de espera y justo cuando yo estaba fuera, sonó el teléfono.

«Antonio, ven al hospital. Es urgente», me dijeron al otro lado de la línea.

Lo escribo mientras visualizo la escena. Cojo mi coche. Es un Opel Corsa rojo. 1.0. City. Rojo pasión. Acelero por la Ronda de Dalt rumbo al Vall d'Hebron. Voy solo. Y no sé explicarlo, pero justo en un momento del trayecto, y durante unos segundos, lo veo todo dorado.

Todo.

El cielo, el asfalto, los árboles.

Todo se tiñe de un dorado profundo, casi irreal.

Como si la vida me estuviera avisando.

Como si alguien allá arriba me dijera sin palabras: «Antonio, ya está. Se ha ido».

En ese instante, supe que mi padre había muerto. Y que no había vuelta atrás.

Esa visión se me quedaría por siempre grabada a fuego.

Es mi señal. Mi herida. Mi origen.

Tras la muerte de mi padre, yo sentía que no era el mismo. Ya no era el mismo chico de antes, sino que me había convertido en el hombre de la casa. De golpe, me vi haciendo de cabeza de familia sin estar preparado. Nadie lo está.

No tuve demasiado tiempo para llorar. Ni para entender. Ni para rebelarme. Debía pasar a la acción. Así que empecé a trabajar. Me levantaba cada día a las siete de la mañana para ir hasta el puerto de Barcelona. Mi trabajo consistía en mover cajas, sudar y empujar carretillas para la empresa Sal Costa durante siete horas al día. Salía a la hora de comer, caminaba por las Ramblas, subía hasta la calle Pelayo y allí acudía a un centro de formación para estudiar informática hasta la noche. Así de lunes a viernes, durante meses. Hasta que un día me dije a mí mismo que no quería más esa vida. No quería pasármela encerrado en una oficina, ni en una fábrica, ni dependiendo de nadie.

Quería otra cosa.

Quería libertad.

Quería música.

Y, entonces, llegó la canción: *El cielo estaba dorado*.

Admito que la escribí sin saber muy bien cómo, pero sí sabiendo que nacía de aquel momento exacto en que iba hacia el hospital, cuando vi el mundo teñido de oro. De esa certeza de la marcha de mi padre. De esa mezcla de dolor, belleza, intuición y despedida.

Por entonces, la canción existía, pero digamos que no había salido de casa. Hasta que un día me encontré en un estudio con un buen

hombre: Salvador, el padre de mi amigo (y futuro productor) Xavi Pérez. Le puse algunas de mis maquetas.

—¿Sabes que conozco a Parrita? Podríamos enseñárselas.

Y así, como si la vida se abriera paso sola, el cantautor Vicente Castro *Parrita*, considerado el rey de la balada flamenca, apareció como la gran oportunidad. Parrita vino al estudio, escuchó mis canciones y, cuando sonó *El cielo estaba dorado*, me miró pidiendo que la volviéramos a poner. Una y otra vez.

—Antonio, ¿esto lo ha escuchado alguien más?

—No —le dije sorprendido.

—Pues vente conmigo que te voy a presentar a alguien.

Nos montamos en su Mercedes blanco en dirección a las oficinas de la compañía Discos Horus. Imagínate cómo podía sentirme cuando entramos en el despacho del fundador y presidente de la discográfica, Pepe Rosero. Alucinaba. Le mostró mi canción y la escuchamos todos en silencio. Y, al terminar, volvió a sonar de nuevo, tres veces seguidas. ¿Qué ocurrió un tiempo después? Tras pasar alguna prueba más, me ofrecieron un contrato discográfico. Antes de eso, llevaba ocho años intentando firmar un contrato. Ocho. Me habían dicho que no unas trescientas mil veces. Pero creo que me dijeron que no, tantas veces, que uno ya sabía por dónde tirar y qué responder.

Ese mismo día arrancó mi carrera. Y todo, absolutamente todo, empezó con esa canción. Con ese cielo dorado. Con ese coche rojo. Con ese instante en el que entendí que mi padre se había ido. A veces pienso que todo lo que soy nació en aquel momento. Seguro que ahora puedes entender por qué esta canción es tan especial para mí.

La música ha sido la forma de seguir hablándole a mi padre. De seguir buscándolo. De decirle: «Estoy aquí. Sigo aquí. No me he

rendido, papá. Te llevo conmigo».

Cada vez que canto *El cielo estaba dorado*, es como si le pusiera flores en el corazón. Como si la música abriera una ventana entre este mundo y el suyo.

Y, desde allí, desde donde esté, sé que me escucha.

Quiero pensar que lo hace emocionado, aunque mi padre no era de grandes discursos ni tampoco de abrazos fáciles. Era de aquellos padres que te miraban y ya sabías lo que tenías que hacer. De los que mostraban el cariño con hechos, no con palabras.

Papá, me apetece recordarte cuando me veías jugar al fútbol.

Era el único momento en que lo veía desbordado de orgullo. Yo jugaba de lateral y él estaba siempre al otro lado de la valla, medio escondido, pero presente.

«Si metes un gol, te invito a un *frankfurt*», me decía siempre.

Para mí, aquel *frankfurt* después del partido era como recibir el Balón de Oro. Era la manera que tenía mi padre de decirme que lo había hecho bien y que podía presumir de hijo. Y eso, viniendo de él, valía muchísimo.

Porque la verdad es que a veces era más fácil marcar que ganarse a mi padre. No me lo ponía fácil. Cuando me saqué el carné de conducir a los dieciocho, le pedí el coche con toda la ilusión del mundo, pero también con cautela. Sabía cómo era mi padre. ¿Te imaginas qué me dijo? Aquel hombre, tan práctico, me miró serio y, como si fuera lo más natural del mundo, me soltó:

—Si quieres un coche, trabaja.

Y trabajé.

Gracias a él o a pesar de aquello, aprendí lo que significaba el cansancio real, tener las manos rotas y el cuerpo hecho polvo. Pero también aprendí la lección: nada se regala, todo cuesta algo. Y vaya si la aprendí.

Un verano, le dije a mi padre que quería una guitarra nueva. ¿Su respuesta?

—Trabaja conmigo todo el verano y te la compraré.

Y eso hice.

Desde el 15 de junio hasta el 15 de septiembre de ese año, trabajé con él en una obra en la calle del Doctor Ferrán de Barcelona. Se estaba construyendo un gimnasio y mi padre era el encargado de obra. Yo su peón. Mover sacos, mezclar cemento, barrer escombros, aguantar el sol de agosto sobre la espalda. Fue, sin duda, el verano más duro de mi vida.

Pero el 15 de septiembre, él cumplió su palabra y me llevó a la tienda del señor Antonio. Lo recuerdo como si estuviese allí mismo. Nos metimos en la trastienda, donde lucían ocho guitarras a la vista, apoyadas en sus fundas de corcho. Fue mágico.

—Antonio, elige la que quieras —dijo mi padre.

Y yo no podía estar más emocionado. Me pasé más de una hora ahí dentro. Tocándolas. Mirándolas. Sintiendo. Elegí una guitarra canela a la que llamé Rosario.

Me enteré después de que había costado 93.500 pesetas. Hoy, son menos de 600 euros, pero puedo asegurarte que, en ese entonces, aquel instrumento no era precisamente barato.

Esa guitarra cambió mi vida y, desde entonces, no he dejado de tocar. Rosario fue mi primer instrumento. Mi refugio. Mi compañera. Hoy está en Miami, en manos de un amigo productor, pero sigue siendo parte de mí. La compré con sudor. Con esfuerzo. Con el dolor en los brazos y la espalda de aquellos tres meses de obra. Pero, sobre todo, la compré con una certeza: la vida que yo soñaba no me la iban a regalar. Y si quería vivir de la música, tenía que merecerlo.

Aquella guitarra fue mi pase hacia otro mundo. Uno donde podía contar mi historia sin hablar. Donde podía llorar sin que nadie lo

notara. Donde podía seguir hablándole a mi padre, tras su marcha, sin que nadie me llamara loco.

Y, aún hoy, cuando la recuerdo, siento que algo dentro de mí se pone en pie.

Aunque tampoco sería del todo justo si le diese todo el mérito a Rosario. Mi padre también tenía una guitarra. Siempre estaba detrás de la puerta del dormitorio de mis padres, dentro de una funda de colores, con cuadros rojos y negros. Era eso con lo que chocaba la puerta cada vez que se abría. Siempre estaba ahí, pero nunca le presté demasiada atención. Qué curioso. A veces no nos fijamos en lo evidente y dejamos pasar las señales que nos manda el destino.

Mi mundo iba a ser la música, mientras la guitarra de mi padre seguía ahí, detrás de la puerta. Un día, no sé por qué, aquella guitarra empezó a sonar. Y entonces sí debí hacer caso a las señales. Por eso siempre digo que mi relación con ella comenzó como un accidente.



Sigo recordando.

Desde que era pequeño, me fascinaba escuchar a Paco de Lucía y, en mi graduación, mi madre me regaló una minicadena. La pagó a plazos durante años para que yo pudiera escuchar vinilos.

Aquel deseo se convirtió en una obsesión y, más tarde, en mi profesión. No podía imaginar la vida sin la música. Era el único lugar donde sentía que podía ser completamente yo. Con los años, la música lo fue ocupando todo. Me alejé del deporte, cambié mis rutinas, mis horarios. Vivía de noche, siempre de un sitio a otro. La estabilidad de mi infancia desapareció. Mi vida se convirtió en un

constante movimiento. Sin pausas. Sin descansos. Durante años, sentí que debía seguir adelante sin importar nada más. Pero llega un momento en el que el cuerpo y la mente dicen basta. Dejé de escucharme, de atender mis propias señales... Pero no quiero volver a ello. Solo añadiré que ahora, cada vez que me siento a escribir, a tocar, a cantar, lo hago desde un lugar completamente distinto. Antes, la música era mi vía de escape. Ahora, es mi forma de estar presente.

Volvamos a mi familia.

Quiero seguir escribiendo sobre ella. El capítulo de mi padre es también el de mi madre, el de mis hermanos. Los míos.

Mi madre, Carmen. Qué decir de ella. La vida la golpeó con fuerza y aun así nunca dejó de sostenernos. Cuando murió mi padre, ella tenía cuarenta y dos años. No tuvo elección. Le tocó sacar adelante a tres hijos sola. Con poco, con miedo, con dolor. Y lo hizo. Lo sigue haciendo. Cada vez que hablamos, cada vez que me mira, me doy cuenta de que todo lo que soy, en el fondo, lo he construido en base a lo que aprendí viéndola a ella: resistir, cuidar, querer sin pedir.

Siempre ha sido tan práctica como lo fue su marido. Me dice: «Con lo guapo que tú ibas a trabajar, y ahora sales por la tele con los pantalones rotos...». A ella le hubiera encantado que yo fuera informático, sentado en una oficina, con horario fijo, sin riesgos. Sin noches en la carretera. Sin aviones. Sin focos. Sin ese ir y venir. Pero también sé que, detrás de sus bromas, hay un orgullo profundo.

Jesús, ahora te toca a ti.

Mi hermano mediano es el timón de esta familia. Es quien pone orden cuando todo se tambalea. Sabe todo lo que pasa con mi madre, con su salud, con su día a día y con los detalles cotidianos que a mí se me escapan. Es corazón y cerebro. Siempre está en lo

cierto. Es prudente, inteligente, inspirador. Y ha estado ahí siempre. Incluso cuando no supe cómo pedir ayuda.

Podría decir que mis hermanos son los ejes de mi vida. Jesús es el eje delantero y Marcos es el eje trasero. Pero, cuidado, ya sabes lo que dicen: los últimos serán los primeros.

Marcos..., nuestro bebé cuando murió papá. Yo era muy joven para ser su ejemplo. Y metí la pata muchas veces. Pero hoy, cuando lo veo, siento que tan mal no nos fue. Y es que se ha convertido en el músico que yo no soy. En el hombre que yo hubiera querido ser a su edad. Es sensible, noble, talentoso. Me emociona constantemente. Es, sin duda, una de mis mayores razones para seguir con todo. Marcos toca la batería y es profesor en una de mis escuelas de música. Cuando lo veo tocar, con esa pasión, siento un orgullo absoluto. Es un chaval que vale la pena y se preocupa mucho por los demás. Creo que es justo el hijo que mi padre habría querido. Si mi padre hubiese podido soñar con cómo sería su hijo, se habría quedado corto. Porque es mejor de lo que cualquiera habría imaginado. Quizá esto que estoy diciendo aquí debería decírselo más a él. Pero no soy tan de decir estas cosas.

Marcos, has tenido una vida difícil, pero lo has logrado.

Y luego está Jan, mi hijo. Todo lo que no supe hacer con mis hermanos, intenté hacerlo bien con él. Me enorgullezco. Me miro en él y me reconozco. Me veo y me perdono.

Y Antonella... Todos deberíamos tener una Antonella en nuestras vidas.

Mi familia es mi verdad. Mi madre, mis hermanos, mi hijo, mi hija, mi pareja... Ellos son el porqué de todo esto. Por eso trabajo. Por eso lucho. Por eso paro.

Porque sé que todo lo que hago es por ellos. Y para ellos.

A veces, todavía pienso en mi padre. Cuando tengo que tomar decisiones complicadas, lo tengo presente. Han pasado muchos años, pero sigue aquí. Su forma de educarme ha trascendido. Mis hijos están siendo educados como él me educó a mí (yo soy más cariñoso, pero lo digo sin reproches, papá). Y eso es lo más bonito de todo, porque su recuerdo no está solo en las fotos. Está en la forma en que vestimos, en cómo hablamos, hasta en cómo tocamos las palmas. Era un hombre con mucho compás. Todo lo que tengo de músico, seguramente lo he sacado de él.

No hubo mayor señal, ni más luminosa, que la suya.

Y no hay nada más hermoso que trascender.

DESDE MI PRIMERA CANCIÓN
HASTA HOY

Aunque esto no es una autobiografía, y no tengo claro si algún día la escribiré, en mis visitas al psicólogo durante estos meses acudí a los recuerdos de mi infancia y adolescencia. Y por eso quiero relatarte mis comienzos, porque hablar de ello me ha ayudado a recuperar el hilo de mi vida y a buscar respuestas para mi tan necesaria estabilidad.

Recuerdo perfectamente la primera canción que compuse. Tenía trece años. Por aquel entonces, pasábamos las vacaciones de verano en Santa Susanna (Barcelona), en el Camping Bon Repòs (acabo de comprobar en Google Maps que todavía existe y he notado un cosquilleo en el estómago). Ahí pasaba la mayor parte del tiempo con mi tía y con mi madre. En esa época ya tocaba bastante la guitarra, aunque sin demasiadas pretensiones. Simplemente me gustaba.

La primera canción que escribí se titulaba *Necesito libertad*. Como podrás imaginar, no es que yo la necesitase, sino que la inspiración me vino precisamente de mi padre. Apenas lo veíamos. Se quejaba de que no tenía descanso, de que trabajaba de lunes a domingo sin parar. De hecho, los domingos se pasaba un rato por el *camping*, pero enseguida volvía a su rutina en la obra. La canción hablaba de

eso, de la necesidad de encontrar un respiro, aunque, pasado un tiempo, le cambié el título a *Delito libertad*. Cosas de la creatividad.

A los quince años, formé parte de un grupo llamado Shibari. Éramos unos cuantos, aunque prefiero no recordar a algunos de ellos. No suelo hablar mal de nadie, pero esta vez haré una excepción. Hubo una persona en particular que fue una auténtica pesadilla. Me costó mucho tiempo asumirlo, pero es una verdad que no puedo ignorar. De todas formas, la vida le habrá puesto en su sitio. No voy a decir su nombre. No por él, sino por mí. No me apetece.

En ese grupo no había compositores, pero yo sí escribía canciones. Y desde entonces no he parado. Me he pasado treinta y nueve años componiendo. Cuando echo la vista atrás me impresiona, aunque me resulta inevitable darme cuenta de que, a lo largo del camino, también he aprendido a ser más cuidadoso. Por eso me he vuelto más selectivo con la gente que me rodea. La experiencia me ha enseñado que muchas personas solo se acercan cuando hay dinero de por medio. He tenido varias empresas a lo largo de mi vida. Siempre me ha gustado experimentar, probar cosas nuevas. Pero ahora lo hago con más cautela. Solo hay dos personas con las que hablo de negocios. Una es Juan Carlos Cebrián. La otra es mi mánager, Juli. Ni siquiera hablo sobre el tema con mi mujer, porque prefiero mantener ciertas áreas separadas.

L'Hospitalet fue mi hogar. Un lugar de encuentros, pero también de desencuentros. Crecer allí no fue fácil. La Florida, donde aún vive mi madre, es un barrio con muchas cosas bonitas, pero también con muchas arrugas. La vida allí es dura. Es un sitio caro para vivir, no en un sentido económico, sino por el desgaste que supone. Mi madre no se irá nunca del barrio. Sus hermanas residen allí, y donde estén sus hermanas, estará ella. Aunque le compré una casa cerca

de la mía, en Sitges, apenas la ha pisado. Es probable que tenga que venderla... Mamá, a ver si cuando leas esto te decides a venir más.

Evoco mi infancia en un barrio obrero desde la placidez y la tranquilidad de Puigcerdà. Aquí se duerme bien. Supongo que tiene que ver con la altitud. Todo va más despacio. Es un lugar que me permite recordar, reflexionar. Pienso en todo lo que he escrito. Mi equipo, mi familia, las empresas con las que trabajo y que me han ayudado a llegar aquí, mis amigos... Espero no haber ofendido a nadie. Es algo que me preocupa mucho.

Siento si he dicho o diré algo que os haga sentir mal en algún momento.

Pero trato de ser prudente. Incluso volviendo a esa persona que me causó muchos problemas en mi juventud, y de la que hablaba unos párrafos atrás: sin darse cuenta, con todo el daño que me hizo —no solo a mí, también a mi familia, sobre todo económicamente— me obligó a ser más fuerte.

Me obligó a aprender.

Me obligó a ser más hábil, más inteligente.

Al final, aunque cueste creerlo, tengo que darle las gracias. Iba a escribir su nombre, ahora sí, pero creo que no merece la pena. Llamémosle *esa persona en la que confías en la inocencia de tu juventud y te rompe por dentro*.

Mi mente va y viene.

Y aprovecho para situarme, otra vez, en mi carrera.

De vendedor a artista

Mi camino profesional hacia la música fue inesperado y lleno de casualidades. Antes de dedicarme plenamente a ella, trabajaba vendiendo televisores carísimos y como informático en Sant Joan Despí. Tenía un horario largo, de diez a dos y de cuatro a diez de la noche. Mientras estaba en aquella empresa, aprovechaba cada momento libre para grabar mis propias maquetas en un ordenador del despacho. Quemaba los discos y los distribuía poco a poco, con canciones hechas junto a mis amigos. Por las noches tocaba en bares, intentando dar salida a esas maquetas, que vendía a quinientas pesetas cada una. Aunque no lo sabía aún, aquella rutina sería el inicio de mi carrera. Sin embargo, durante mucho tiempo, parecía que ninguna puerta se abría.

Me esforzaba sin descanso, grabando noche tras noche, creando canciones cuyo destino todavía era incierto. Pero, aun así, seguía intentándolo porque sentía que debía hacerlo, aunque no tuviera ninguna certeza.

Un día, antes del encuentro con Parrita y cuando menos lo esperaba, algo cambió. Un hombre entró en mi despacho y, con una seguridad sorprendente, me preguntó:

—¿Podría conocer a Antonio Orozco?

Inmediatamente sospeché lo peor, pensando que venía a pedirme algo o que era otro soñador con promesas falsas. Pero él insistió, asegurando que era productor musical y que quería hablar conmigo sobre una maqueta que había escuchado.

Mi primera reacción fue de escepticismo. Muchas personas prometían cosas similares y rara vez cumplían. Intenté deshacerme de él rápidamente, pero su determinación me llamó la atención. Me dijo con firmeza que esperaría en la cafetería que había justo enfrente, hasta que cerrara la tienda. Salí del trabajo con dudas y crucé la calle hacia él. Al presentarme, me sorprendió.

—Te voy a hacer el disco de tu vida —me dijo sin dudar.

Aquella noche fue crucial. Fuimos a un pequeño estudio situado dentro de un *after* en Sant Andreu de la Barca, donde él grababa con artistas emergentes. Allí estaba Solo Solo, una referencia importante del hip-hop del momento, grabando maquetas. Sentí que aquello iba en serio. Él me pidió cantar una de mis canciones, *Mírame y tócame*, y grabamos directamente en una máquina multipistas T-1. En aquella época, no existían las grabaciones digitales como las conocemos hoy y debíamos grabar los sonidos de cada una de las fuentes por separado para juntarlos después. Me entregó la grabación y pronunció unas palabras que jamás olvidaré:

—Vas a dejar de vender televisores y vas a empezar a salir en ellos.

Tenía veinticuatro años y todavía no entendía la magnitud de lo que sucedería en un futuro cercano. Seguí grabando maquetas nocturnas durante varios años más, después del trabajo diario. Mi vida personal comenzó a resentirse debido a la enorme dedicación que exigía la música. Todo tenía un precio, pero yo estaba dispuesto a pagarlo.

En medio de aquella vorágine, firmé un contrato con la discográfica Discos Horus el 15 de noviembre de 1999, tal y como te conté en el capítulo anterior. Pero verás que aquello no se resolvió únicamente con la ayuda del tal Parrita. Hubo algo más.

La promoción se convirtió en todo un reto. Sin experiencia real en conciertos ni en escenarios, tuve que improvisar un personaje que se convirtió en mi propio promotor: Carlos del Sol, el nombre de mi mejor amigo. Cada mañana, desde la oficina de la discográfica Horus, Carlos del Sol (yo mismo) hacía llamadas vendiendo sueños y presentando a Antonio Orozco como el artista del momento. Fue una estrategia arriesgada pero eficaz. Otra de mis locuras...

Cuando la discográfica quiso comprobar mi supuesta experiencia en directo, improvisé un concierto en un pequeño bar llamado Sin Cobertura. Llamé a mis amigos para llenar el local y, cuando el representante de la discográfica entró, presencié lo que probablemente creyó que era un concierto habitual. Al día siguiente, firmé oficialmente el contrato que iniciaría mi carrera profesional.

Este periodo fue intenso, marcado por sacrificios personales y profesionales.

Apenas cuatro meses antes, en julio de 1999, me había casado. Sin embargo, aquello no duró demasiado. Mi vida cambió radicalmente en cuestión de meses. Me separé en febrero de 2000. Mi mujer se había casado con un informático, no con un músico que, de repente, comenzaba a despuntar. El precio de perseguir mi sueño era alto, pero cada decisión tomada durante aquellos años me llevó hasta donde estoy hoy. Aunque a veces echo la vista atrás con nostalgia, también reconozco que cada paso fue absolutamente necesario para convertirme en el artista que ahora soy.

Por cierto, si le preguntas a mi madre si cree que he tenido suerte, te dirá que no. Que lo que tengo es el resultado de veinticinco años de esfuerzo y de altibajos frecuentes. Que no me han regalado nada. Cada euro que entra en casa ha costado mucho.

Y al final de todo, Juli

En mi carrera musical hubo momentos decisivos, algunos críticos, otros determinantes, pero ninguno tan claramente definitorio como la aparición en mi vida de Juli Guiu, mi actual mánager. Conocí a Juli como editor, el que trabajaba directamente con las canciones,

creyendo profundamente en ellas, apostando por su potencial y fortaleciéndolas desde dentro.

Nuestro vínculo tomó una dimensión distinta cuando atravesaba, entonces, la que fue la peor etapa de mi carrera. Corría el año 2009 y mi vida personal y profesional estaba en crisis. En mi familia sufríamos debido a una enfermedad grave y mis finanzas estaban devastadas. El disco *Renovatio* acababa de salir, pero yo me encontraba completamente perdido. Necesitaba un nuevo mánager desesperadamente y pensé de inmediato en Juli.

Al principio, Juli rechazó la idea, argumentando que él no se dedicaba a eso. Insistí una vez más, convencido de que él era exactamente la persona que necesitaba. Su perspectiva diferente, alejada de las dinámicas tradicionales del gremio, y su potente energía eran justo lo que buscaba. A pesar de mi insistencia, Juli volvió a decir que no. Nos despedimos aquel día en la plaza Molina, y me fui resignado hacia mi coche, aceptando su negativa.

Pero apenas unos minutos después, recibí dos llamadas. En la primera, Juli aún dudaba, pero en la segunda fue tajante.

—Lo voy a hacer.

Ese día marcó un giro completo en mi vida. Desde entonces, Juli no solo asumió el papel de mánager, sino que también recuperó algo simbólico: el espíritu familiar, pues su abuelo y su padre habían sido mánager antes. De esta manera, la oficina que comenzó de forma modesta rápidamente se convirtió en Clipper's, una de las empresas más importantes de España en gestión de eventos musicales.

Para mí, la presencia de Juli ha ido más allá del plano profesional. En momentos críticos, como la muerte de Susana, estuvo incondicionalmente a mi lado, como también en la última crisis que he sufrido y que ha sido el germen de todo lo bueno que me ha sucedido en el último año. Aunque Juli es más joven que yo, ha

desempeñado un rol paternal en mi vida, especialmente cuando más lo necesité emocional y económicamente. Con él cerca, nunca más me he sentido solo. Hoy también es padrino de mi hija Antonella.

Con el tiempo, nuestra relación se ha vuelto todavía más fuerte y auténtica.

Precisamente por esta conexión y todo lo que hemos compartido, Juli y yo planeamos una gira diferente para 2025, coincidiendo con los veinticinco años de mi carrera musical. Por primera vez, optaremos por hacer solo veinticinco ciudades, cada una cuidadosamente elegida. Este número no solo es simbólico por el aniversario, sino porque representa un equilibrio perfecto tras muchos años en los que, debido a malas prácticas o necesidades económicas, hice demasiados conciertos al año, lo que me impidió cuidar otros aspectos clave de mi vida.

En el momento en que escribo esto, sé que la gira de 2025 será especial. Queremos que cada concierto sea memorable, único e irrepetible. El público merece una experiencia de alta calidad. Por primera vez siento que voy a hacer un espectáculo a la altura de todos los que siempre me han apoyado y acompañado. Quiero crearles recuerdos que perduren, y no me refiero a las imágenes que suban a redes o guarden en sus móviles. Hablo de su memoria. De sus sensaciones. De su piel. No quiero que sea solo un *show*, quiero que cada concierto sea una experiencia emocional auténtica.

Estoy a punto de cerrar un ciclo de mi vida. No es un cierre para olvidar, sino para dar sentido a todo lo vivido hasta ahora. Algo me dice que podré mirar hacia adelante con más claridad y menos peso, porque lo que necesitaba decir ha sido dicho.

Aunque todavía me queda admitir algo que me sigue preocupando (y ocupando). La opinión de los demás sobre mí. Sí, la tuya. Porque de eso también vivo.

LO QUE PIENSEN DE TI

Me gustaría decir que no me importa lo que piensan los demás. Pero no sería cierto. Para mí, lo más importante no soy yo, es mi familia. Y si a ellos les afecta lo que se dice de mí, entonces a mí también me importa. Mi madre me ha llegado a decir cosas tan directas como: «Al que te haya puesto esa chaqueta blanca en televisión habría que ahorcarlo». Sé cómo es y lo que quiere expresar con esa frase. Ella, que me adora y trata de protegerme, no me ve mal con la chaqueta blanca. Lo que le duele es lo que luego le dirán a ella. Y eso, a mí, sí me molesta.

Mucha gente asegura que no le afectan las críticas. Es mentira, nos afectan a todos. Quizá un monje del Himalaya pueda vivir sin importarle lo que opinen los demás, pero el resto de los mortales no somos así. De nuevo, hablo por otros. Perdón, lo diré en primera persona, tal como estoy narrando este libro. A mí sí me afectan las críticas. Pero sigo trabajando para que cada vez lo hagan menos.

Los artistas vivimos de la opinión ajena, nos guste o no. A veces, esa opinión nos ayuda, nos empuja a mejorar. Otras veces, nos hunde. Con el paso de los años —y mis sesiones con el psicólogo— he entendido que tiene que ver con el ego. Cuanto más ego, más influyen en ti las opiniones ajenas. Por eso trabajo para estar en paz conmigo mismo y controlarlo. ¿Recuerdas lo que pasó con el single de mi nuevo disco? Aquello fue una prueba más. Reconozco que

antes escuchaba las opiniones y luego hacía lo que me daba la gana. Muchas veces me equivoqué. Un inciso: unas páginas más adelante verás cómo esa canción ha ido creciendo.

En cualquier caso, si yo hubiera tenido más certeza y seguridad en mí mismo, que no es igual a tener mucho ego, habría hecho diez canciones y diría, sin titubear: «Aquí tienes el mejor disco de mi vida».

Pero como dudo mucho, he terminado veinticuatro. Para demostrarme que he hecho todo lo que podía hacer. Y de esas veinticuatro, son diez las que el público ha tenido la oportunidad de escuchar. Las otras catorce quizá queden en el olvido para siempre. Pero a mí, aunque no salgan a la luz, me hacen sentir bien. Siento que lo he dado todo. Y de la misma forma veo el reto de mi superación personal: poniendo todo de mí. Además, este desafío personal no terminará hasta que haya conseguido todos los objetivos. Hasta que me sienta fuerte, ágil y bien física, mental y emocionalmente.

Ese día, podré decir que el reto ha acabado. Pero ¿sabes por qué lo voy a cumplir? Porque te lo he contado a ti. Porque ahora mi compromiso se ha trasladado a otro lugar. Porque lo estás leyendo y me he comprometido contigo. No querría decepcionarte. Confieso que es uno de los motivos por los que estoy escribiendo este libro. Porque lo que queda por escrito, queda para siempre. Quizá eso es lo que no me dejaba estar tranquilo muchas veces: comprometerme con cosas que no eran necesarias. Pero así era yo. Bien, lo sigo siendo, solo que intento avanzar en sentido contrario.

Sin la misma ambición

El ego se doma con los años. Tengo cincuenta y dos, lo que significa que he tenido mucho tiempo para aprender de mis errores. Y, sobre todo, en este último año, he sido muy consciente de que todavía me queda casi todo por aprender. A estas alturas, siento que no tengo que luchar tanto contra mí mismo, que soy más razonable. Supongo que todo influye, pero es cierto que el ego se puede domar.

Cuando empecé en la música tenía 28 años. Lo quería todo, todo el tiempo, en todos los países, a todas horas. Mi ambición no tenía límites. Ahora ya no. Se me ha quitado. Ahora ambiciono que las canciones tengan su vida, que tengan criterio, que sean de verdad. Ambiciono ser un espejo en el que puedan mirarse mis hijos. Ambiciono cosas que al Antonio Orozco de los comienzos podrían parecerle pequeñas, pero que, en realidad, son muy difíciles de lograr. Las más difíciles. Todo lo demás ha dejado de tener importancia. Quizá porque todo lo demás ya lo tengo. Lo he conseguido con empeño, renunciando y tiempo.

Esa ambición terrible que no me dejaba ver más allá, que solo me hacía mirar hacia adelante, como cuando a un burro le ponen una zanahoria para que no mire hacia los lados, ya no está. Así viví muchos años, queriendo más y más, sin saber siquiera de qué más o para qué. Hoy ya no es así. Hoy tengo las cosas mucho más claras.

Juli, que lleva tantos años acompañándome en este camino, también ha visto claramente mi evolución. Dice que he cambiado mucho, que ahora hay más sensatez y más orden en todo lo que hago. Antes era más impulsivo, actuaba de forma más precipitada; ahora todo lo hacemos en equipo y con una estrategia clara y bien definida.

Esta nueva manera de organizarme ha hecho que desaparezca aquella presión que antes sentía constantemente. Antes, cuando las cosas no iban del todo bien, me pesaba una carga muy fuerte,

incluso económica. Ahora, al planificar con orden, todo fluye mejor, me siento más ligero. Juli me hace sonreír. Me llama «genio», y siempre añade que, como a muchos genios, a veces me cuesta delegar responsabilidades. Pero también ve que estoy preparado para hacerlo, que ahora entiendo que el trabajo en equipo es fundamental. Y es verdad.

Desde que confío más en los demás, todo funciona mejor. El equipo que rodea a cualquier artista es crucial no solo para su carrera, sino también para su bienestar emocional. Vanessa también lo ve así. Para ella, que a veces necesita calmarme y otras veces entender lo que me sucede, es el contrapunto perfecto que equilibra mi intensidad. La clave de nuestra relación es que siempre hago sentir al equipo como una parte fundamental de mi carrera y de mi vida. Según ella, los escucho y los valoro igual que ellos lo hacen conmigo. Que me diga esto me hace sentir realmente bien. Y más aún cuando siento cierta inquietud... o, más bien, un poco de tristeza.

Y es que me doy cuenta de que el tipo de música que hago, el mundo en el que me he movido ha ido perdiendo espacio. Ya no hay escaparates donde mostrarla. Es más difícil que la gente la escuche, a pesar de encontrarnos en la época en la que se consume más música que nunca.

Así que confesarte si estoy o no satisfecho con mi trabajo..., pues sí, lo estoy, más o menos. Supongo que aún tiene que pasar tiempo para que pueda decir: «Qué maravilla, ha ido todo genial, mejor de lo que soñé». Hoy en día, para que una canción tenga exposición, es necesario que utilicemos un cálculo matemático. Antes, las decisiones se tomaban con más o menos gusto. Ahora no. Ahora son los números los que mandan. Los algoritmos deciden (bastante) por nosotros. Y no lo digo con resignación. Es así.

Ser músico hoy implica ser técnico, experto en redes sociales y *marketing* digital, saber de *engagement*, dominar la comunicación no verbal, saber crear un *trend* en TikTok, hacer un baile y convertirlo en viral... Todo eso está bien porque es la tendencia. Pero esto hace que las historias que quiero contar sean difíciles de encajar en este mundo. La tecnología debe traernos cosas buenas, ahora que tantas plataformas han ampliado el alcance del trabajo de tantos artistas. A mí, los nuevos canales y formas de generar contenido me parecen positivas. De hecho, tengo muchas ganas de tener mi propio canal. No lo voy a intentar, lo voy a hacer. ¿Seré *youtuber*? No lo sé. Voy a contar lo que me gustaría que me contasen a mí.

Sé que cuando mi equipo lea esto va a pensar que es otra de mis locuras.

Mientras eso llega, que tardará un poco... Te voy a dar un dato muy significativo: a principios de diciembre de 2024, nuestra canción *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti* estaba en el número ocho del top diez de canciones más escuchadas en España. Digo «nuestra» porque si estás leyendo este libro esta canción ya es tan tuya como mía. ¿Sabes cuáles eran el resto de canciones de la lista? Las otras nueve eran, todas, del género urbano, así que algo tendrá la nuestra para enganchar a millones de personas en todo el mundo. Sé que es más difícil que nunca para el género que hago. Pero es el tiempo que nos toca vivir y, como siempre, intentaremos hacernos hueco.

Ahora bien, ¿quién nos dice qué puede pasar en el futuro? No hay nada escrito.

En el año 2000, cuando lancé mi primer disco, apareció *Operación Triunfo*. De repente, el mercado se llenó de treinta artistas nuevos. Los que ya estábamos, fuimos desplazados. No teníamos cabida

porque aquello fue un *boom* sin precedentes. Pero volvimos. Y aquí seguimos.

Te contaré algo más sobre el éxito. Imagino que debes conocer *Devuélveme la vida*, una de las canciones más populares de mi carrera. Pues bien, la escribí para una chica llamada Amparo, de la que me había enamorado perdidamente en un momento que no era el mejor para hacerlo. No era lo correcto, pero pasó. No tuve el valor de pedirle perdón en persona, así que lo escribí. Ni siquiera era una canción, era un texto. Llegué al estudio con eso en la mano. Xavi, mi productor, tomó los acordes y les puso melodía. Sin darme cuenta, estaba cantando una carta en lugar de una canción.

Cuando presentamos el repertorio de *Semillas del silencio* (2001), la canción estaba ahí. Yo insistía en que aquello no era una canción, sino un *lo siento* hecho música. Pero la grabé. No pensé que fuera a ser nada del otro mundo, solo el quinto sencillo del disco. Hasta que un día, en un ensayo de *Operación Triunfo*, la escuché. Miguel Hernández, un concursante de Cádiz, la eligió para cantarla con Cristi, otra concursante de Málaga. Desde entonces, empezó a sonar cada día en el programa. Y, de repente, la canción que nunca debió existir se convirtió en número uno en Puerto Rico, Nueva York, Miami, Chile... Todo por casualidad.

¿Seguro?

El talento, si insiste y persiste, guarda su sitio.

La vida también tiene su gracia. En 2003 estaba en Puerto Rico, viviendo el éxito de *Devuélveme la vida*. Un día, yendo a una entrevista en coche, escuché *Gasolina* de Daddy Yankee. Desde entonces, hasta hoy, este tipo de música es la que triunfa. Me parece genial. No lo critico, aunque, si tuviera que elegir, destacaría a Rosalía. Para mí, ella es la mejor artista que ha habido en España. Su trayectoria es insuperable. Su creatividad, su emoción en todo lo

que hace. Me encantaría hacer una colaboración con ella, aunque no creo que pueda suceder. Lo que sí es seguro es que algún día haré una versión de una de sus canciones. Espero que le guste.



Qué curioso. Me acuerdo de un compañero, Juan García, que me decía:

—Cuando subas a un escenario, no te puedes bajar sin que haya pasado algo. Si te bajas y no ha pasado nada, ¿para qué hemos venido?

Durante mucho tiempo, cuando terminaba un concierto en Murcia, le daba las gracias a Valencia. La gente no recordaba la canción, pero sí al tío que había dado las buenas noches a otra ciudad. Y eso hacía que mi actuación no pasara desapercibida.

Podría contarte tantas anécdotas en este libro... Como cuando en Clipper's nos dimos un premio a nosotros mismos. Como nadie hablaba de nuestro éxito, creamos el Ticket de Oro, dimos una rueda de prensa y lo hicimos oficial. Y la noticia salió en todos los periódicos.

Así es la música. Nunca sabes qué puede pasar y debes saber cómo encajar y encajar lo que te suceda. *Estoy hecho de pedacitos de ti* salió en 2005 y fue nominada a los Grammy en 2014. ¿Tiene lógica? No, pero así es la industria.

Todo es ruido. Todo son canciones. Uno tiene que encontrar la forma de decir: «Estoy aquí» y que lo escuchen. ¿Acaso no lo conseguimos otras veces?

Ojalá este año estemos de vuelta.

GRANDES HISTORIAS

Cuando era más joven y estaba de gira, mi vida era una locura llena de historias. Imagínate, viajaba en furgoneta, durmiendo en cualquier sitio. He llegado a despertarme en un descampado pensando que estaba en una gasolinera... O a poner trampas para cangrejos en un pantano antes de un concierto en Albacete, cocinarlos y seguir viajando. Mi vida era así, siempre en movimiento. Pero esto ha cambiado, sobre todo desde que se fue Sam. Ahora todo esto transcurriría en aeropuertos. Y ¿qué tiene de bonito un aeropuerto? Bueno, la zona de llegadas donde la gente se reencuentra. Ese sí es un lugar emocionante. Quitando eso, todo lo demás es frío e impersonal.

Te contaré algo: a veces, cuando salgo de casa en Puigcerdà, cruzo la frontera con Francia y voy a un supermercado. Ahí me siento normal. Me divierte hacer algo tan simple como elegir qué yogur comprar. Hacer algo cotidiano sin importancia, a mí, me encanta.

Mi vida dejó de ser normal porque soy una persona pública. Y claro, ser popular tiene un precio. Puede que pienses que soy un privilegiado que se queja sin motivo. No es eso. Sé lo que es trabajar en la obra, como hice con mi padre, y sé lo que es pasar frío. Pero el mundo ha cambiado y los artistas estamos más expuestos a la opinión pública. La libertad ya no es la misma. Y eso

afecta a nuestro proceso creativo. Por eso me invento cosas, como hacer giras en barco. Necesito que me pasen cosas diferentes para sentirme vivo.

También haría locuras. Si yo tuviera el cuerpo de Pablo Alborán, iría por el metro de Madrid sin camiseta. Pero tengo el cuerpo que tengo, y ya sabes que eso me ha atormentado. Esto es algo que he confesado muchas veces, a mucha gente. No me he cortado. Como no tengo ese físico, como no soy así, durante años me he llenado de resquemor.

No soy un hombre seguro, ni que destaque por su autoconfianza. Para nada. Vivo con un montón de inseguridades. Me da miedo todo. De hecho, ahora mismo estoy acojonado porque está empezando a sonar el *single*. Y tengo miedo. Miedo de que a la gente no le guste.

¿Por qué? Porque tengo un pasado. Y sé que, si no va bien, vienen curvas. Hay que pagar facturas, hay compromisos, hay que seguir adelante.

Aunque también trato de consolarme porque sé que no solo me pasa a mí. Los demás no lo dicen, pero les ocurre lo mismo. Es una forma de vivir que sobrepasa tus límites, que te quita mucha libertad y que también puede cambiar el resultado de tus composiciones. Otra vez vuelvo a hablar por mis amigos artistas y músicos. Perdón, compañeros. Quizá solo me pasa a mí lo que estoy diciendo. No está bien que hable por vosotros. Que cada uno escriba su libro y cuente su historia. Así es cómo lo vivo yo.

Reflejar mi verdad

Siempre quise contar una gran historia. El disco que he estrenado en 2025 está hecho de grandes historias. No hay una sola canción que

haya sido creada sin la intención de generar un impacto. Cada una de ellas está pensada para remover nuestro interior. Son narraciones profundas, reales, verdaderas.

Sé que no habrá ninguna canción en este álbum que pase desapercibida. No va a suceder. Porque todo lo he hecho con colmillo, con la experiencia de un compositor viejo, un tipo con arrugas y cicatrices. El álbum ha sido construido para provocar preguntas, para hacer pensar a quien lo escuche. Porque eso es lo que tienen las grandes historias: generan movimiento.

Cuando tienes una gran historia que contar, todo lo demás es accesorio.

Si la historia es poderosa, no hace falta ser un gran músico. Es así de (aparentemente) sencillo. Es como un guionista que tiene algo bueno que contar: no necesita ser experto en cámaras o en iluminación.

¿Sabes qué? Las grandes historias pueden pasar desapercibidas a simple vista, pero todas las personas tienen una gran historia dentro de sí.

Yo tengo algunas historias bonitas. Por ejemplo, *Entre sobras y sobras me faltas*, del álbum *Aviónica* (2020). A veces hablo de esto con los míos. Se puede tener todo: éxito, dinero, juventud, trabajo, salud... y, aun así, a pesar de todo lo que se tiene, puede faltarnos algo. En esta canción faltaba un amor que dejó un enorme vacío. ¿Y quién no se ha sentido así alguna vez en la vida?

Creo que el proceso de composición está más cerca de una gran idea que de una gran interpretación. Es importante, claro, pero los más grandes compositores no siempre son los mejores intérpretes. Y no digo que yo sea uno de ellos, pero estoy convencido de que cualquier gran historia está por encima de todo lo demás. Un simple juego de palabras puede transformarse en algo grande, y todo lo

demás es decorado. Solo hay que colocar las palabras adecuadas en la armonía correcta.

Sin embargo, para escribir canciones necesito tiempo. Y eso significa que mis discos tardan años en ver la luz. Entre el último y este han pasado cinco años. Porque para tener grandes historias que contar, hay que vivir grandes historias. Y vivirlas no es fácil. Antes experimentaba más intensamente el día y la noche. Me resultaba más sencillo relacionarme con la gente. Ahora, para mí, salir por Barcelona o Madrid ya no es lo mismo. Tener una conversación normal se ha vuelto complicado. Por eso, cuando viajo al extranjero, estas situaciones se normalizan. En Turquía, por ejemplo, mi vida se parece más a la de cualquier persona. Pero, como ya no viajo tanto, *vivo* menos y tengo menos cosas que contar. El resultado ha sido el disco más introspectivo que he hecho. Esta vez no se trata simplemente de canciones; es un ejercicio de sinceridad absoluta. No intenté hacer melodías más suaves ni letras más fáciles de digerir. Si algo dolía, lo dejaba doler. Si algo me hacía feliz, lo dejaba brillar. Eso se nota claramente en cada canción. Aquí no hay nada oculto, no hay adornos, solo verdad.

El proceso ha sido intenso y complejo. Escribir este disco mientras seguía centrado en mi salud física y mental ha sido como abrir una caja que llevaba mucho tiempo cerrada. Dentro había cosas que no quería mirar, pero la música no permite que te escondas. Me he obligado a enfrentarme a mí mismo, a mis recuerdos, a mis miedos y a esas preguntas sin respuesta que llevaba años evitando. Por eso, este álbum no es solo un conjunto de canciones, sino un viaje. Un viaje profundo hacia dentro, hacia la esencia de lo que soy y de lo que he vivido.

Sé que quien lo escuche lo sentirá profundamente. Porque cuando algo es real, se percibe. Cuando una canción se escribe desde la

verdad, siempre encuentra su camino. Lo único que deseo es llegar a las personas que necesiten escucharme y leerme, acompañar a quienes lo requieran en su propio camino.

Durante este tiempo he sentido nostalgia, he vuelto a la melancolía que surge, inevitable, al darte cuenta de que ha habido cosas que han quedado atrás para siempre. Ha habido sentimientos contradictorios, pero reveladores. Momentos buenos y malos, pero mucha verdad. De hecho, solo sé contar verdades, aunque duelan. Si tuviera que describir este disco en una sola frase, diría simplemente que es mi verdad. Y precisamente por eso siento que es el mejor que he hecho hasta ahora. Cada álbum deja una huella en quien lo crea, pero este en particular ha significado un cambio profundo en mí. Me ha obligado a mirarme de frente, sin excusas ni distracciones.

He tenido que formularme preguntas que llevaba años evitando y aceptar respuestas que, en el fondo, no quería escuchar. Cuando te enfrentas a ti mismo de esta manera, algo dentro de ti inevitablemente se transforma. Ahora ya no soy la misma persona que era al iniciar este proceso. Tengo más claridad sobre quién soy y qué quiero, y, sobre todo, he comprendido que la vida no consiste en encontrar todas las respuestas, sino en aprender a caminar acompañado de las preguntas.

He entendido que ser vulnerable y expresar abiertamente lo que me dolió o me marcó no es debilidad, sino un acto auténtico y valiente de humanidad. Ha sido un alivio aceptar que hay cosas que nunca entenderé y momentos que nunca podré cambiar. Y está bien, porque todas esas cosas forman parte de mi historia, y tengo que vivir con ellas.

Estoy seguro de que el público notará ese cambio. Cuando uno es sincero, no necesita artificios. Y la música simplemente se siente

porque tiene esa forma única de llegar directamente a donde tiene que llegar, sin intermediarios. Este disco está contado desde el lugar más sincero posible, y si algo he aprendido en este proceso es que la música más poderosa es la que se hace sin miedo.

Este disco no podría haber llegado en otro momento de mi vida. Si lo hubiera intentado antes, no habría tenido la misma fuerza ni profundidad. Este álbum no es simplemente un conjunto de canciones; es una etapa completa de mi vida convertida en música. Y eso no puede forzarse. Tiene que suceder cuando corresponde.

Soltando lastre... con ilusión

Con el disco terminado, me sentí liberado, como si hubiera soltado un peso que llevaba mucho tiempo arrastrando. Pero también he sentido vértigo, como con este libro. Cuando algo es tan personal, siempre da miedo compartirlo. Es como abrir tu diario y permitir que el mundo lo lea. Pero, al final, las palabras, cantadas o escritas, existen precisamente para eso: para conectar, para compartir, para acompañar.

No tengo expectativas sobre cómo será recibido mi trabajo; cada persona lo vivirá a su manera, y eso está bien. Lo único importante es que quien me escuche o me lea sienta algo, que no pase desapercibido. Porque una canción que logra hacer sentir o un texto que conmueve ha cumplido su propósito.

Ahora mismo, solo quiero vivir este disco. No solo lanzarlo y seguir adelante, sino experimentarlo con la gente, llevarlo al escenario y ver cómo lo hacen suyo. Porque una canción realmente cobra vida cuando deja de ser solo tuya y pasa a formar parte de la historia de los demás. Es un proceso que no termina con la salida del disco,

sino que apenas comienza cuando alguien lo escucha por primera vez y lo hace propio.

Mientras escribo estas líneas, confieso que me ilusiona la gira que viene. Cada concierto será un momento único. Puedes cantar una canción mil veces, pero siempre se sentirá diferente según la energía del público, del lugar y del instante. Y eso es lo bonito de la música en directo: su capacidad de reinventarse en cada actuación.

Este disco, sin duda, cambiará mi forma de vivir los conciertos. No es un álbum de grandes artificios ni producciones gigantes. Es un disco que necesita cercanía, que necesita que la gente lo escuche. Quiero que los conciertos reflejen esa esencia, creando un espacio para conectar de verdad, sin barreras ni distancias. Solo emoción real y sincera.

Y, siendo sincero, si me preguntases ahora mismo en qué punto estoy de este proceso mental y emocional, del uno al diez, te diría que estoy en un nueve. Muy cerca del máximo. Preparado para gestionar todo lo que viene: la salida y recepción del disco, la gira, todo lo que va a pasar mientras Antonella crece, Jan continúa con su carrera musical y la vida sigue su curso.

Ah, me lo dejaba.

¿Físicamente? Estoy en un seis y medio o siete. Sin culminar todavía el gran proyecto que soy yo mismo, aspiro a un ocho. Y si eso me permite volar por el escenario, ya estoy satisfecho.

Y EL TIEMPO EMPIEZA A TENER SENTIDO

En este proceso, mi mayor problema ha cambiado hasta casi desaparecer. Al principio, en febrero de 2024, mi mayor preocupación era un problema real de salud. Algo que afectaba directamente mi bienestar físico y mental. No estaba bien, y mi cuerpo y mi mente lo sabían. Con el tiempo, todo ha ido transformándose.

No estoy al cien por cien todavía, pero sí muchísimo mejor. Me siento más fuerte, más seguro de mí mismo. La estabilidad que he conseguido me permite disfrutar del presente sin la angustia de antes. Ahora soy más feliz, me noto más contento. Y, por supuesto, estoy más guapo. Qué importante es mirarse al espejo y verse guapo. Y cuánto lo echaba de menos...

Ojalá que quien lea esto se levante, se mire al espejo y se vea así de bien. Esa sensación es más importante de lo que parece. O quizá debería decir: es tan importante como parece. Eso también me lo enseñó Cristian, mi psicólogo. Aprendí a fijarme en cómo me veo a mí mismo, por dentro y por fuera.

Debo admitir que, en los últimos meses, ha habido momentos en los que he sentido que abandonaría el proceso. Varias veces. Lo más difícil es cuando me desengancho del deporte, cuando pierdo el

ritmo. Volver a empezar es un reto, y aún me cuesta tomar conciencia de que hay que hacerlo. Porque, cuando lo retomas después de parar, normalmente das un paso atrás. Has perdido fuerza, resistencia, capacidad pulmonar. Y es muy triste darte cuenta de que tienes que comenzar casi desde cero otra vez.

Pero, cuando consigues dar el primer paso, todo cobra sentido. Cada pequeño avance hace que compense el esfuerzo. Esa sensación es incomparable.

Intento hablar con mi hijo todos los días. No siempre lo logro, pero lo intento. Y cuando lo consigo, soy el primero en animarlo y él, a su vez, me anima a mí. Es una energía que va y viene. Cuando él mantiene una rutina de deporte mientras estudia, todo cambia. Lo veo tan bien, tan fuerte. Es como si le subieran el brillo. Y eso es justo lo que el deporte hace: te hace brillar.

He vuelto a hablar de Jan. Lo siento, hijo, es inevitable. Estoy convencido que los padres y las madres que lean esto me entenderán.

Hace ya algunos meses que escribí gran parte de este libro en Puigcerdà, donde también grabé el álbum y el documental. Cuando escribo este último capítulo, apenas falta una semana para que se estrene mi nuevo disco, y hace ya una semana que se ha estrenado *El Método Orozco* en Prime Video. Estoy realmente emocionado.

Quería acabar de escribir este libro en mi velero, porque al igual que en Puigcerdà, es un lugar en el que suceden cosas extraordinarias, pero finalmente el tiempo no lo ha permitido, y he decidido acabarlo de escribir en mi casa en Sitges. Tengo unas vistas privilegiadas con el mar a mi izquierda y un campo de golf a mi derecha. Veo el arcoíris que sale después de una breve lluvia. Era esto por lo que he luchado tanto. No por lo material. Te lo juro. Por

disfrutar de estas vistas. Por sentir esto en este instante. Y doy gracias a la vida por ello.

Me viene a la mente todo lo que me ha pasado desde que tomé la decisión de salir del pozo. Respiro hondo. Con la certeza del cambio que se ha producido en mí, me hago una nueva pregunta: ¿Qué estoy sintiendo justo ahora?

Plenitud. Esa es la palabra que más se acerca.

Reflexiono y sé que todo ha valido la pena. Cada hora, cada silencio, cada pregunta incómoda. Tanto el disco como el libro han sido mucho más que un proceso creativo, mucho más que una labor de escritura desde la verdad. Han sido un viaje hacia dentro. Lo más importante ha sido el tiempo que he invertido en mí. En conocerme. En aceptarme. En rendirme y recomponerme.

Hace poco le dije a mi mánager que estoy viviendo el momento más feliz de toda mi vida. Y no me tiembla la voz al decirlo. Tampoco el pulso dejándolo, aquí, por escrito.

Y es que han convergido muchas cosas. Entreno el cuerpo, pero también la mente. Me siento más fuerte. Más sensitivo. Más emocional. Más completo. No se trata de estar más delgado o tener más músculo. Se trata de presencia. De conexión. De saber quién soy.

¿Cuál ha sido el secreto?

La gestión del tiempo.

Antes tenía las mismas veinticuatro horas al día que ahora. Pero no sabía qué hacer con ellas. Las malgastaba. Vivía a destiempo. Ahora no. Ahora cada segundo lo invierto con intención. Cada minuto tiene sentido. Y eso lo cambia todo.

He aprendido a usar mis herramientas. Y cuando digo herramientas, hablo de las de la verdad y del alma. Todos —tú también— tenemos una caja llena. Pero no siempre sabemos qué

hacer con lo que hay dentro. Yo no sabía para qué servía una broca de widia o un tornillo tirafondo. Ahora sí. Ahora, cuando tengo que hacer un agujero, sé qué broca usar. Y cuando hay que montar algo, no me quedo mirando la caja. Actúo. Lo hago yo. Esta es la metáfora más clara de lo que me ha pasado.

Todos tenemos la solución a nuestros problemas. Solo hay que aprender a usarla. Y eso empieza por reconocer que no lo sabemos todo. Que hay personas que saben más que nosotros. Que podemos —y debemos— pedir ayuda.

A mis cincuenta y dos años, he aprendido a vivir con hambre de aprender. Porque cuando crees que lo sabes todo, todo empieza a pasar desapercibido. Sin embargo, cuando asumes lo contrario, abres tu mente. Te cambia la mirada. Y no hay nada más revelador que mirar con ojos nuevos.



En estas páginas estamos llegando al final, pero todavía queda espacio para alguna confesión más y una o dos historias inesperadamente bonitas.

La confesión: sufro el síndrome del impostor. Ya sabes que no he estudiado música y que no tengo una formación académica de la que pueda presumir demasiado. Soy músico por casualidad, por devoción, por insistencia. Y eso me hace creer que todo lo bueno que me pasa es un accidente. Que no me pertenece. Que no lo merezco.

Así que, cuando una canción mía emociona a los demás, tiendo a pensar que ha sido un golpe de suerte. Que ha funcionado a pesar de ser simple. Como si la belleza sencilla no pudiera ser válida.

Como si una canción fácil de componer no pudiera tener profundidad. Como si solo lo que es complejo tuviera valor.

Y *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti* es eso, una canción simple en su estructura, en su forma, en su armonía. Cualquiera podría componerla. Bueno, eso pensaba yo. Y justamente eso hacía que no confiara en ella como sencillo.

A veces, cuando no sabemos, buscamos seguridad en lo complejo. Nos convencemos de que, cuanto más sofisticado, más válido. Pero la emoción no entiende de técnicas. La emoción no tiene fórmula y esta canción emociona, aunque yo no lo quisiera ver.

Y aquí va la historia bonita e inesperada: la primera vez que escuché esa canción con otra persona ajena a mi equipo de trabajo estábamos navegando en mi velero. Y esa persona, un amigo, se echó a llorar. Aquello no fue un llanto de tristeza. Era como si algo dentro de él se abriera. Me dijo que le recordaba a su abuela. Y yo entendí que la canción tenía algo mágico, algo que no sabía explicar, pero que estaba ahí.

Fue como dejar una ventana abierta y notar cómo entra el aire fresco.

Esa reacción no fue aislada, sino que se repitió en más personas y en momentos distintos. Y yo, que había escrito la canción, era incapaz de ver lo que todos los demás veían. Porque era mi ego el que hablaba. Me decía que ese tema no podía representar el disco y que no era suficiente. Pero hubo alguien muy especial que terminó de escucharla con lágrimas en los ojos. «Supongo que esta canción será el primer sencillo», me dijo. En ese instante entendí que yo no estaba viendo la verdad, que me negaba a aceptarla y que estaba intentando quitarle valor a lo más puro. A lo simple. A lo esencial.

Una segunda vida

La canción fue creciendo sola sin mi permiso; se abrió paso entre mis miedos, entre mis inseguridades. Y llegó a oídos de Dani Martín, que escribió en redes sociales que *Te juro que no hay un segundo que no piense en ti* era una de las canciones más emocionantes que había escuchado nunca. Me quedé sin palabras. En esta industria, eso no suele pasar. No de verdad. No desde el corazón. Pero lo suyo fue real.

En ese momento, solo pude pensar en cómo agradecerle algo así. Y lo único que se me ocurrió fue invitarlo a cantarla conmigo. Porque cuando una canción llega tan hondo, uno solo quiere saber cómo sonaría en la voz de quien la ha sentido.

Cuando Dani la cantó, le dio una segunda vida. Una bola extra, como en el *pinball*. Porque hoy en día las canciones nacen y desaparecen sin que nadie las bautice. Esta no. Esta fue bautizada, celebrada, elevada. Esta ya no es mía. Es de todos.

Dani acababa de sacar su disco. Y, aun así, sin que nadie se lo pidiera, se volcó con esta canción. Lo suyo tampoco es ego. Es generosidad. Es sensibilidad. Es estar en uno de los mejores momentos de tu existencia y tener las ventanas abiertas.

Las canciones tienen vida propia. En la intimidad son tuyas, pero cuando salen al mundo, se transforman. Dejan de ser lo que tú escribiste para convertirse en lo que otros sienten. Y eso es precioso. Porque la gente las adopta. Las convierte en su decorado sonoro. Las mete en su historia. Y entonces ya no son tuyas. Son de ellos.

Una canción sabe más de ti que tú mismo. Las canciones son chivatas. Porque si se la pones a alguien y se emociona, sabrás en qué momento vital está. Qué le duele. Qué lo conmueve. Qué no dice con palabras.

Te juro que no hay un segundo que no piense en ti se ha quedado para siempre. Y lo digo con toda la humildad. Cada concierto, cada gira, cada noche tendré que cantarla. Y estoy feliz por ello. Aunque al principio no quisiera darle ni una oportunidad.

Qué tremendo es el ego, esa voz interna que, a veces, te juega tan malas pasadas. Que te dice que, si algo no lleva una fórmula, no puede triunfar. Que, si tú no lo entiendes, no merece ser. Pero esta canción me ha enseñado que cuanto más asumo que no sé, más preparado estoy para aprender y prestar atención. Porque el hambre agudiza el ingenio.

He comprendido que la emoción es la única fórmula que importa. Que no hay técnica capaz de competir con una lágrima sincera. Que las canciones nacen del alma. Y que la música, si es verdadera, te sobrevive. Y, por eso, ahora sé que no soy solo un músico. Soy un escritor. Tardé en descubrirlo. Pero lo soy. Porque escribo canciones, sí. Pero también escribo verdades. Pedacitos de vida. Momentos en los que lo único que puedo hacer es poner palabras a lo que siento. Y aunque cada mañana me cueste más escribir una canción bonita, sigo aquí. Porque esa es la gasolina de mi vida. La incertidumbre. No saber lo que pasará. Volver a empezar una y otra vez. Como si cada canción fuera la primera. Como si nunca hubiera escrito nada antes.

¿Sabes qué? Si algún día monto un restaurante, que no lo descarto, solo haré dos tipos de tortilla: con cebolla y sin cebolla. Nada más. Porque no hace falta complicarse la vida para que algo sea perfecto. Es lo que he aprendido con este proyecto.

Que lo sencillo, cuando es verdadero, basta.

Que una canción directa puede ser la más grande.

Que una palabra justa puede cambiar una vida.

Que un plato humilde puede tener todo el amor del mundo.

Me he reconciliado con el tiempo. Y me he dado cuenta de que es la única moneda que tenemos. Es lo único que no podemos comprar ni recuperar. El tiempo es oro, sí. Pero también es identidad. Es dirección. Es lo que te define. Por eso, hoy, después de todo este viaje, puedo decir que ya tengo suficiente. Suficiente amor. Suficiente música. Suficiente luz. Suficiente silencio. Ya no necesito demostrar nada. Ya no necesito más.

Hoy elijo. Elijo con quién estar, cuándo, cómo. Elijo a qué decir sí y a qué decir no. Elijo qué historias me cuento y qué verdades me sostienen.

He vuelto a vivir como cuando conduces por primera vez. Con atención. Con respeto. Con entusiasmo. Porque cuando crees que sabes, dejas de aprender. Y cuando vuelves a aprender, todo se vuelve nuevo otra vez.

Ahora sé cocinar. Hago mis propias listas de la compra. Me organizo mis viajes. Ya no tengo asistente, porque, dicho mal y pronto, no quiero volverme gilipollas. Quiero saber dónde está cada cosa. Cómo se hace cada paso. Quiero ser dueño de mí.

El otro día, después de entrenar, me senté frente al campo de golf, con el mar a un lado. Corría el viento. La brisa era agradable. Me llegó un wasap: «Antonio, el documental se ha posicionado como lo más visto en Prime Video».

Sonreí.

Miré el cielo.

Y, entonces, lo supe.

Este es el mejor momento de mi vida. Y no lo cambiaría por nada.

Gracias por leerme. Gracias por escucharme. Gracias por regalarme tu tiempo. Yo te regalo el mío. Te lo doy todo. Con las manos abiertas.

Porque lo primero va por delante.

Y lo primero, para mí, siempre será la música.
Y tú, que la haces posible.

Bonus Track

ESCUCHAR A LOS DEMÁS

(CUANDO TOCA HACERLO)

Si has llegado hasta aquí, sabrás que sigo en proceso de aprendizaje. He aprendido a decir lo que pienso, a defender mis ideas con claridad y, sobre todo, a tomar las decisiones importantes con determinación. Ser asertivo no era precisamente una de mis grandes virtudes, y aunque todavía me queda mucho, hoy sé decir «no» con serenidad y «sí» con absoluta convicción.

No obstante, este libro no es solo sobre mí. Porque también he aprendido algo todavía más difícil: a escuchar a los demás cuando toca hacerlo.

Durante este tiempo en el que me he enfrentado a mí mismo, me he dado cuenta de que escuchar es un acto de generosidad inmenso, mucho más grande de lo que nunca imaginé. Es ceder espacio, limitar tu protagonismo, dejar que sean otros los que hablen, que expresen lo que sienten, y estar presente, de verdad, sin esperar ansioso tu turno para responder. Reconozco que esto me ha costado más de lo que me gustaría admitir, porque mi vida ha estado llena de ruido, de voces, de opiniones que casi nunca dejaban hueco al silencio y a la reflexión.

Por eso, en este último capítulo quiero hacer algo diferente. Quiero regalarte el tiempo de otras personas, tiempo que han

decidido compartir conmigo en forma de experiencias, reflexiones y sentimientos. Personas que son parte esencial de mi vida, que han vivido conmigo todo lo que he contado en estas páginas y que, desde su perspectiva, tienen su propia versión de esta historia. Porque no siempre el protagonista tiene toda la razón, ni todas las respuestas. Porque la vida es eso también, escuchar a quienes están contigo, entender sus razones, su punto de vista, su forma de ver el mundo.

Estas palabras son de gente que me quiere, que me cuida y que, de alguna manera, me ha enseñado lo más importante en este camino: que la verdad tiene muchas voces, y que es imprescindible prestar atención a cada una de ellas. Aquí no habrá solo un punto de vista, ni una única versión. Lo que sigue ahora es un conjunto de miradas sinceras, valientes y, sobre todo, generosas. Todas ellas me han cambiado para bien.

Estoy aprendiendo a ser asertivo, sí, pero también a ser humilde. Estoy aprendiendo a escuchar más y mejor, y estas páginas son la prueba definitiva de que este aprendizaje está siendo real. En cada palabra que leas a continuación aflora otra parte de mí.

Juli Guiu, presidente de Clipper's

«Después de tantos años y por diferentes circunstancias, llegó un momento de parar. Y ese parón suponía tener claro lo que quería en su carrera profesional y, por supuesto, en su vida personal. Durante estos dieciséis meses, el trabajo no se ha detenido, sino que se ha redefinido. No solo ha hecho un trabajo excelente, sino que es de matrícula de honor. Y, sin lugar a duda, lo mejor de su carrera hasta ahora. Cada vez que un artista saca un producto nuevo es un

examen. No vale para nada lo que hayas hecho en el pasado. Es difícil mantenerse y crecer, pero Antonio lo está haciendo.

»Cuando por fin se puso sobre la mesa la posibilidad de parar, Antonio volvió a respirar. Fue como si le hubiesen dado vida. Me di cuenta de que, en el fondo, él tenía clarísimo que tenía delante una cuesta arriba que, en realidad, era una pared. Pero su inercia era seguir. Cuando lo hablamos, esa pared desapareció y pudo ver el camino de nuevo».

Vanessa Llopart, CEO de Clipper's

«Al principio, reconozco que lo viví con estupefacción. No lo esperábamos. Pero rápidamente nos dimos cuenta de que tomar una decisión así, por muy difícil que fuera para nosotros, aún lo era más para él. Y si la tomaba, era la decisión correcta. En ningún momento lo cuestionamos. Intentamos tranquilizarlo y hacerle ver que no pasaba nada. Lo primero era lo primero, y Antonio, como persona, siempre va por delante. Así que delegamos tareas y realizamos todas las llamadas necesarias para parar máquinas. Salíamos a la venta al día siguiente con 111 funciones, así que fueron muchas llamadas. Y lo siguiente fue pensar en cómo ayudar.

»Empezamos a marcar los hitos de este periodo y a configurar el equipo de apoyo que debería acompañarlo en su proceso de recuperación. El gran desafío era darle la vuelta a una situación que llegó a ser insostenible para Antonio, y lo afrontamos juntos. No había otra forma de encararlo. No ha sido un camino fácil, sobre todo para él, y en algunos momentos se ha hecho largo para todos, pero definir y dibujar lo que venía después —su disco, el libro, la gira

de su vida y, sobre todo, su bienestar emocional— nos llenaba de motivación y de ilusión para seguir. Debíamos perseverar».

Blanca Rioja, jefa de management de Clipper's

«La agenda de Antonio es una locura, en el buen sentido, debido a los constantes cambios, los ajustes de horarios y las decisiones que definen cada paso. Para llegar al resultado final, lo que el público ve, hay muchísimo trabajo detrás, muchas reuniones, muchos viajes, muchas decisiones. En parte, el parón de 2024 ha sido muy positivo a la hora de marcar mucho más los horarios de trabajo, también para que él pudiese tomarse momentos para sí mismo y para estar con su familia. Después de tantos meses siguiendo un método definido, ha podido trasladarlo al resto de su vida, algo que ha impactado también en las dinámicas del equipo.

»Aunque parezca mentira, en cierto modo me alegré. Al acompañarlo en el día a día y los viajes, veía que los últimos meses no era él al cien por cien, que necesitaba descansar. Nunca lo había visto tan nervioso como el día que comunicó su decisión, porque era consciente del trabajo que había detrás de una gira cerrada con 111 fechas y no quería defraudar a nadie con su decisión. Sin duda, la mejor que pudo tomar.

»Antonio es tremendamente trabajador, y es consciente de que no hay éxito si no hay esfuerzo. No le vale solo ser buen compositor, intérprete o músico, sabe que, si no hay sacrificio, todo lo demás no se mantiene. Pregunta, escucha y nunca da nada por hecho. Es muy cercano, él se encarga siempre de que todo el mundo se sienta a gusto y tenga su lugar y, algo muy importante también, es agradecido. Aunque de él me gustaría destacar, por encima de todo,

que ha sido capaz de remontar y levantarse en un momento en el que otra persona quizá no hubiera podido».

Javier Tapia, subdirector médico del Hospital de Bellvitge

«La evolución de la salud de Antonio ha sido muy satisfactoria desde un punto de vista holístico. No se trataba solo de bajar peso o reducir el estrés laboral, sino de abordar su bienestar desde un punto de vista integral. Se buscó que la salud mental y física y su entorno estuvieran en equilibrio. Era fundamental que pudiera abordar sus responsabilidades de forma adecuada y, sobre todo, que su propio cuerpo no fuera un obstáculo para su bienestar.

»La medicina no está diseñada para atender a todos los pacientes de la misma manera. Uno de los mayores errores en la medicina tradicional es tratar a todos los pacientes con el mismo criterio. Se enseña a ver las enfermedades desde un punto de vista biológico, pero no se tiene en cuenta el impacto del contexto emocional y profesional de cada persona.

»Antonio es un ejemplo de por qué la medicina debe ser holística. Su salud no solo depende de lo que coma o de cómo duerma, sino también de cómo gestiona su creatividad, su exposición pública y su carga emocional.

»Desde el principio, Antonio tuvo claro que, si todo salía bien, quería compartir su proceso para ayudar a otras personas que pudieran estar en una situación similar. No se trata solo de hablar de salud física. Se trata de visibilizar la importancia de parar a tiempo, de escuchar al cuerpo y de entender que la salud es un todo. Ese nivel de transparencia y generosidad es admirable. No todos los

artistas estarían dispuestos a exponer sus vulnerabilidades de la manera en que lo ha hecho Antonio. Ser figura pública implica una responsabilidad adicional, y él ha decidido usarla para inspirar a otros».

Cristian Ochoa, psicólogo clínico

«Antonio estaba en un estado depresivo. No llegaba a ser un trastorno depresivo en toda regla, porque Antonio tenía un alto funcionamiento, pero la sensación de vacío era evidente. No encontraba rumbo ni sentido en lo que estaba haciendo. Cuando hablamos de su decisión de cancelar la gira, fue evidente que no solo estaba lidiando con agotamiento físico, sino con una crisis existencial. Era una inercia que lo arrastraba y que lo estaba destruyendo. La manera en la que comía, en la que dormía, en la que manejaba su día a día, todo indicaba un patrón de autodestrucción. Pero lo importante es que tuvo la valentía de hacer algo al respecto.

»Como en cualquier cambio profundo, los primeros momentos son difíciles. Antonio tuvo una pequeña recaída al principio. No fue capaz de mantener algunas pautas que se había propuesto, pero lo importante fue que lo hablamos, lo trabajamos, y entendió que precisamente ahí estaba la clave del proceso terapéutico.

»Hubo momentos clave en los que su compromiso con la terapia fue absoluto. Además, su proceso creativo se alineó con su proceso de cambio.

»También hubo situaciones en las que su instinto lo empujaba a manejar conflictos emocionales de la misma manera que antes, pero

poco a poco empezó a adoptar estrategias más saludables. Evolucionó mucho en cómo manejaba sus emociones y su bienestar.

»Uno de los aspectos clave de la terapia con Antonio fue aplicar la psicología positiva. No solo se trataba de reducir el estrés o la ansiedad, sino de ayudarlo a encontrar una motivación real y genuina para cambiar. La psicología positiva se enfoca en las fortalezas del individuo, en su capacidad para crecer y evolucionar, y en su búsqueda de plenitud, no solo en evitar el dolor.

»En mi trabajo con pacientes oncológicos, veo esto constantemente: cómo una crisis puede convertirse en un punto de inflexión para cambiar la perspectiva de vida. Con Antonio, aplicamos un enfoque similar: en vez de solo centrarnos en lo que estaba mal, trabajamos en lo que podía fortalecerlo.

»Uno de los grandes retos fue ayudarlo a identificar qué cambios podía hacer para sostener su bienestar a largo plazo. No solo se trataba de recuperar la energía, sino de aprender a mantener ese equilibrio en su vida.

»En la industria musical, los artistas suelen rodearse de personas que terminan siendo casi familia. Cuando alguien como Sam se va, no es solo un cambio laboral, sino una ruptura emocional. Sam representaba estabilidad para Antonio en muchos sentidos. Lo que trabajamos en terapia fue cómo esos cambios afectaban no solo su agenda, sino su equilibrio emocional.

»Antonio se dio cuenta de que muchas de sus relaciones profesionales también cumplían una función emocional, y cuando esas personas se iban, el impacto era mayor de lo que habría esperado. Ese tipo de pérdidas requieren un duelo. No basta con reemplazar a la persona en su puesto de trabajo. Hay un proceso emocional que hay que atravesar, y eso fue parte del trabajo que hicimos juntos».

John Caballés, productor musical

Su participación en este disco ha sido esencial desde el primer momento en que decidimos empezar, con apenas unas ideas sobre la mesa. Él estuvo allí cuando todo era incierto, cuando cada día buscábamos respuestas sin saber realmente qué estábamos buscando.

«Normalmente, los productores recibimos canciones ya terminadas, pero con Antonio fue diferente. Me invitó a participar desde el principio, cuando las canciones apenas eran ideas. Eso fue especial, porque pude ver cómo nacían, cómo tomaban forma y, en ocasiones, pude incluso aportar ideas y componer juntos sobre la marcha.

»El proceso fue como una coctelera de mierda, pero llena de cariño, fuerza e ilusión. Antonio desenchufó un tren que ya estaba en marcha, con una gira completa programada, y decidió pararlo todo para irnos a la montaña y componer. Eso generó vértigo, pánico e incertidumbre, pero era necesario enfrentarse a ello.

»En algunos momentos no sabíamos hacia dónde ir. Antonio tenía claro que buscaba algo diferente, pero no sabía exactamente qué era. Algunas canciones llegaron a tener múltiples arreglos musicales hasta encontrar la esencia que buscábamos.

»También viví el bloqueo creativo que tuvimos en medio del proceso. Fue como llegar al muro del kilómetro treinta de una maratón, donde las piernas ya no pueden más y tienes que decidir si parar o seguir adelante. Nada parecía funcionar, y las canciones que habíamos creado ya no nos gustaban, especialmente a Antonio. Fue duro pero también liberador, porque ese muro era necesario para avanzar hacia algo más auténtico. Yo quería hacer el mejor disco de Antonio Orozco. No el mejor disco de la historia, ni de mi carrera,

sino el más real y auténtico de Antonio. Quería que se sintiera orgulloso».

Gracias a John, cada canción se fue ubicando poco a poco en el lugar que merecía. Lo que comenzó siendo una coctelera de mierda terminó convirtiéndose en el álbum más honesto de mi carrera. Gracias, John, por tu dedicación, tu sensibilidad y, sobre todo, por haber entendido mejor que nadie qué significaba para mí cada nota, cada letra, cada emoción.

Pedro Javier Hermosilla, músico

Él lleva muchísimos años a mi lado, no solo como músico y corista, sino como alguien que entiende perfectamente lo que sucede dentro de mí. Su voz es parte de mis canciones y su presencia es indispensable en mis giras. Cuando decidí cancelar la gira de 2024, él fue una de las primeras personas en entender que parar no solo era necesario, sino que era inevitable.

«Sentía que estábamos corriendo un riesgo enorme por ese compromiso constante que Antonio siempre ha tenido en no dejar la carretera, en no permitirse el lujo de generar la necesidad de querer volver con más energía, con cambios de piel en las quemaduras y nuevas frases que tatuar en la pantalla blanca del ordenador, frases que se queden para siempre en el corazón de quienes escuchen sus próximas canciones.

»Conozco a pocas personas con la capacidad de trabajo y resiliencia que tiene Antonio. Sabía de sobra que vendría con toda la energía renovada, las tintas cargadas en el estuche y un montón de papeles llenos de intenciones en forma de versos para cantárselos a todo el mundo... Y así fue como le dimos otra vez al REC.

»El compromiso era no conformarse si notabas que él no acababa de estar seguro con lo que estaba pasando en cada sesión, en cada *track*. Transmitía esa ilusión por hacer grandes canciones, como al principio, aunque con la certeza inevitable de que no estábamos al principio de todo. Es complicadísimo viajar a las sensaciones que dieron vida a unas canciones que cambiaron tantas cosas. Por eso entiendo que destaque este disco en cuanto a significado personal.

»Con Antonio puede pasar que acabes de grabar todo el disco y haya que volver a abrir sesiones para cambiar una palabra, desde un adjetivo hasta una preposición. Pero comparto esa enfermedad. Creo que, aunque se pueda trabajar, es difícil de rebajar la exigencia, sobre todo en un proceso creativo como el que ha producido los textos de sus canciones y muchos otros detalles.

»Lo especial de *El tiempo no es oro* es su atemporalidad... Porque huye de cualquier estilo exigido para alguien con la relevancia de Antonio Orozco, lo que le dota de una valentía y una declaración de intenciones sobre lo que le apetece contar sin tapujos. Es atemporal porque escampa el temporal de canciones insípidas, insulsas, inútiles, innecesarias y carentes de cualquier interés musical y literario que estamos atravesando en esta época».

Luis López, productor y hermano del músico, cantante y compositor Pablo López

Luis es, sobre todo, un amigo que se ha convertido en familia elegida. Con él comparto mucho más que momentos: compartimos vida, música, confidencias y aprendizajes. Durante este proceso tan difícil también ha sido un apoyo clave, alguien que me ha escuchado sin juzgar y que ha sabido entender mis silencios. Lo que más valoro

de él es su capacidad de estar presente, siempre cerca cuando más falta hace. Su mirada, honesta y llena de cariño, ha sido fundamental para mí.

«Situaciones así se viven con mucha tristeza. Cancelar una gira es de las peores situaciones que se le pueden presentar a un artista, y más para Antonio. Tengo la suerte de conocerlo y de saber el compromiso que tiene con su público, por lo que han sido momentos muy duros para él. Pero estas cosas pasan, y son causas de fuerza mayor.

»Creo que todos deberíamos escucharnos a nosotros mismos. Para Antonio ha sido fundamental hacerlo. Su dedicación y exigencia necesitan espacios de autoconocimiento para reconocer patrones, creencias y deseos profundos.

»Para mí, Antonio es una referencia en la vida y en la música. Tengo esa maravillosa suerte de conocerlo, y cuando disfruto del privilegio de compartir tiempo con él, siempre tengo la sensación de percibirlo y escucharlo con una pausa abrumadora y brillante.

»Espero que su decisión de parar marque un precedente para otros artistas. Lo vivo en primera persona con mi hermano Pablo y muchas veces lo hablamos. El ritmo exigido es frenético y complicado, pero creo que frenar es vital.

»Para mí, Antonio, desde el primer día que lo conocí hasta ahora, se ha ido transformando en una versión mejor de sí mismo, y eso ya es difícil. Es una fuente infinita de sabiduría, emoción y amor. Siento que van a pasarle cosas extremadamente maravillosas tanto en lo personal como en lo creativo. Solo puedo expresar palabras de admiración y respeto hacia él. Antonio tiene una sensibilidad especial y una capacidad de transmitir emociones a niveles estratosféricos. El mensaje que deja con su historia a otros artistas que pueden estar

pasando por algo similar es claro. Por suerte, todavía hay mucho que compartir, aprender y disfrutar de él y con él».

Juan Carlos Cebrián

Antes de terminar, quiero hablar de mi amigo Juan Carlos Cebrián, quien me ha ayudado a dar forma a este libro. Y quiero hacerlo porque fue, desde el principio, quien más me animó a llevar a cabo todo este proceso. Me dijo: «Si lo vas a hacer, ¿por qué no lo cuentas?». Ahora mismo, estoy mejor que nunca y en gran parte es gracias a él. Se me ve. Es evidente. A veces, la persona que está a tu lado, que te quiere y te mira bien, sin querer intervenir, simplemente te acompaña. Y te ayuda a tomar decisiones que, solo, hubiesen sido imposibles de tomar. Él lo hizo. No tuvo que convencerme de nada. Solo fue una cuestión de asertividad.

No hace mucho que nos conocemos, pero supongo que habrás oído hablar del karma y del aura de las personas. Pues juegan un papel importante en nuestra relación. No me he encontrado con mucha gente como él. No sé explicarlo, pero sé lo que se siente. Confié en él desde el primer día y lo sigo haciendo.

Inevitablemente yo
Antonio Orozco

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 continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir 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.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© del diseño de la portada, Planeta Arte & Diseño

© de la imagen de la portada, Universal Music Spain, SLU. Fotografía de Javier Salas

© Antonio José Orozco Ferrón, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona

www.editorialplaneta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2025

ISBN: 978-84-08-30898-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Carmate Ediciones