



¿Qué será, será? diariodeunparkinsoniano

2018-08-03

En apenas unos días voy a pasar por el quirófano, ese taller de chapa y pintura que tenemos los humanos, para que me hagan unos pequeños arreglillos en mi cuerpo, la envoltura de mi alma.

Hace unos años me hubiera puesto a temblar inmediatamente, agobiado por la situación, fíjate tú, como decían en sus días de mejor gloria los “Martes y Trece”, en aquellos estrambóticos shows televisivos de los 90.

Esta vez, en cambio, cuando me dijeron que me tenía que operar de una hernia inguinal, pensé para mis adentros: “Bueno, pues a coger la espada y a pelear otro poquito más”.

Desde que me reiniciaron el cuentakilómetros a cero en el neurólogo, hace ya casi dos años, me he ido dejando de preocupar de estas cosas, poquito a poco.

Inevitablemente, conforme se vaya acercando el día, mi mano empezará a temblar, descontrolada.

Pero se lo permitiré, porque si tiene que ser así, será.

Pero por lo demás, he decidido quedarme en tierra y no navegar en el mar de mis incertidumbres.

Porque sé, y lo he sufrido en mis propias carnes, que no lleva a nada, tan sólo a desesperarte innecesariamente.

Cuando llegue la operación y me comiencen a hurgar en las entrañas, me “desconectaré”, como cuando acabo una de mis sesiones de yoga, y me iré a ese rinconcito que tengo reservado, a medio camino entre el cielo y la tierra, en mi amado monte Ezkaba.

Esa vez mi voz no destrozará la canción de Doris Day, y, ni mucho menos, la versión mejorada de José Feliciano.

¿Quién no ha tenido que hacerse unas pruebas médicas y se ha devanado los sesos hasta la extenuación, esperando con ansiedad los resultados?

¿Quién no ha recreado en su mente, una y otra vez, una entrevista de trabajo, o una cita amorosa, preparándola concienzudamente, para que al final acabe cancelándose, o resultando más fácil de lo esperado?

¿Quién no se ha desesperado al mirar por el precipicio de la rutina, al volver al trabajo o al cole, después de unas merecidas vacaciones?

¿Quién no se ha hecho la eterna pregunta?

¿Quién no ha gritado: “qué será, será”?

Yo, desde luego, al menos en el pasado, me la he hecho muchas veces.

Y desde muy pequeñito, cuando, a mediados de los 80, me acurrucaba en mi cama, y me imaginaba en los galácticos años 2.000, ya anciano, con casi 30 tacos, arrastrando mi cuerpo decrepito por las calles cibernéticas de mi barrio.

Ahora prefiero vivir el presente, y fijarme en esas pequeñas grandes cosas que nos rodean, y que muchas veces nos pasan desapercibidas.

Como la cara sonriente de mi madre, al decirme, el otro día, con voz emocionada, que mis padres habían recorrido de nuevo el caminito que hay en la ladera del monte, recordando tiempos pasados, cuando eran más jóvenes, y sus cuerpos no estaban tan cansados.

O el parloteo nervioso de mi sobrina al contarme con voz atropellada que se iba de convivencias unos pocos días, cerquita de casa, pero muy lejos en su imaginación, a años luz.

O la emoción reflejada en la mirada profunda de mi sobrino, al decirme que se quería venir a dormir a casa, y pasar el fin de semana conmigo.

O el disfrutar de un Juevintxo rodeado de amigos, donde lo que menos importa es el pote o el pintxo, y lo que más, la compañía.

O la llamada premonitoria de una voz amiga, preguntando como estás, sabiendo, sin saberlo, que vas a pasar por el taller, en pocos días.

No.

Esta vez no “será, será”.

Esta vez no cantaré ni conjugaré el verbo en tiempo futuro, por muy simple, o perfecto que sea.

Esta vez “es”.

Ahora.

En presente.

La tienda de la esquina diariodeunparkinsoniano

2018-08-29

Hace unas semanas, caminando por mi barrio (que en realidad ya es mayor, y lo debería llamar pueblo), descubrí horrorizado algo que no me hubiera gustado ver nunca: En el escaparate de la perfumería de una compañera de la E.G.B. había plantado un cartel que decía:

“Liquidación total por cierre”

Y como no me lo podía creer, le escribí un WhatsApp, hasta que finalmente me lo confirmó: Iba a cerrar al finalizar el mes de agosto.

Para algunos el hueco que deja esa tienda no significará nada.

Pero para mí sí.

Poco a poco, al igual que la gente “de toda la vida” se va haciendo mayor, y va despoblando mi barrio, las tiendas tradicionales, las tiendas de la esquina, van desapareciendo, haciéndolo, a mi modo de parecer, más anónimo y más frío, más impersonal.

Quizás es ley de vida, o igual sólo es añoranza, pero lo creo así.

Hace muchos años, cuando yo era pequeño, y tenía todo un mundo por descubrir, me quedaba maravillado cada sábado por la tarde, cuando iba a

“las francesas” y rebuscaba entre los sobres de soldados hasta dar con algún tanque o vaquero de “plástico puro” que añadir a mi ejército, para hacer volar mi imaginación.

Era una época en la que las tiendas siempre eran más conocidas por sus dueños y dueñas, mucho más que por su nombre.

Donde comprabas algún “Mortadelo y Filemón” en “la Asurmendi”, y, si me apuras, hasta algún “Super Humor”, si la hucha estaba lo suficientemente llena como para permitírselo.

O te endulzabas la vida con aquel invento de los morenitos congelados, que “el jefe” dispensaba de uno en uno como si fuesen un tesoro, por un lado, mientras que por otro ejercía de censor, tapando algún que otro pecho en las “interviús” que colgaba en el escaparate, a mediados de los ochenta.

Y que decir cuando “la Lucía” era “la Lucía”, y podías intercambiar tebeos y novelas usadas, bajo la mirada atenta y vigilante de su marido, que tenía aquella voz tan grave mientras hablaba con la gente que sellaba la quiniela.

También estaba “la Pedrina”, donde más de uno compraba de fiado, o “la Juana”, donde mi madre pasaba horas y horas perfeccionando su castellano debajo de casa, recién venida de Sunbilla, o “Florentino”, donde comprabas fruta, o “Zabaleta”, donde daba igual lo que necesitases, por muy raro que fuera, porque Paco siempre terminaba encontrándolo.

Había muchas más “la Modesta”, “la Lola”...

Cuando te haces mayor (o madurito, como diría una amiga mía), te das cuenta del esfuerzo que supone mantener ese tipo de establecimientos: Horas y horas al pie del cañón bajo viento y marea, da igual si estás o no enfermo; Intentar ser competitivos contra las grandes cadenas, combatiéndolas con un trato más personalizado, conociendo tus gustos y aconsejándote...

Así que, aprovechando esta noticia tan triste, voy a decirles a Ana y Eva lo que en su día no le dije al resto de propietarios de las tiendas de la esquina de mi barrio/pueblo de mi infancia: Gracias por todos estos años de dedicación.

Rutina, ¡bendita rutina!

diariodeunparkinsoniano

2018-09-23

Este verano ha sido un poco atípico.

Comenzó “con mala pata”, cuando, intentando emular a aquella copia barata de Superman que era “el gran héroe americano”, acabé comiéndome el último escalón de la escalera que hay en las oficinas de mi trabajo, retorciéndome con fuerza el tobillo izquierdo, desmayándome de la impresión al oír el crujido de los tejidos, mientras que por mi cabeza pasaba la idea de “¡Dios, se acabaron mis vacaciones en Cádiz!”, y que en apenas 15 días iba a disfrutar con mis amigos.

Afortunadamente me recuperé con el tiempo justo para disfrutarlas, a base de fuerza de voluntad y de un “si quieres, puedes”, repetido una y otra vez como una letanía tibetana.

Después llegó mi operación de doble hernia inguinal en el hospital, ingresado en la habitación 313 del pabellón de los desamparados, donde, a parte de la reparación, mallas elásticas de por medio, los cirujanos me regalaron un par de “fisnas” cicatrices en forma de cremallera, hechas con cariño, a base de golpe de grapadora, dignas del mejor jovencito Frankenstein, y que aún hoy me recuerdan que estoy hecho de carne mortal.

Y después la recuperación, primero en casa de mis padres, rememorando los años de juventud, donde mi madre no se separaba de nuestra cama cuando caíamos enfermos y estaba más pendiente de nosotros que de ella misma, y después en mi propia casa, a base de pelis, lectura y algún otro paseo, más corto de lo que a mí me hubiese gustado dar.

Así que cuando llegó el momento de la revisión mensual de la operación, y aquella médica infame me dio el visto bueno para reincorporarme al trabajo, después de una exploración táctil de las mallas, dolorosa y a traición como el beso falso de Judas, pensé que por fin podía comenzar de nuevo mi rutina.

Poco a poco cogeré ritmo en el trabajo; empezaré a caminar como lo hacía; volveré a mis clases de yoga...

Sí, para mi ha llegado la rutina, ¡bendita rutina!

Ahora, que el verano está dando sus últimos estertores, empujado por el perezoso otoño, la rutina, esa dama que se esconde en el cajón del olvido en la época de vacaciones, resurge con fuerza.

Para algunas personas es como la bofetada que te devuelve a la realidad después de un hermoso sueño.

Es la vuelta al odioso trabajo; a salir tarde de la mazmorra, sin apenas ver la luz del día.

A hacer lo mismo, día sí, y día también.

Si te fijas la puedes ver entrando en nuestras vidas.

Invadiendo poco a poco las estanterías de los kioscos de revistas, en forma de coches y muñecas coleccionables.

O la tele, con sus spots publicitarios de gimnasios, llenos de gente que en su puñetera vida han sabido lo que es no estar en forma, o sus cursos de idiomas on-line, anunciados por una señorita con un acento perfecto, que ríete tú del de la reina de la pérdida Albión.

O en los atascos camino al trabajo, cada vez más interminables, llenos de ruidos de bocinas y de gente exaltada, porque no llega a tiempo a dejar a sus vástagos en el colegio.

A estas alturas estarás pensando que ya no me quedan neuronas sanas, que estoy loco y que en realidad debería haber dicho que para mi llegó la rutina, ¡maldita rutina!

Pero es que, realmente, no lo pienso así.

Sin rutina los domingos no sabrían a paella de domingo.

Sin rutina las montañas rusas no serían montañas rusas.

Sin rutina no valoraría lo bien que me sienta el volver a las sesiones de fisio, en las que Arantxa me enseña trucos “de andar por casa”, aunque a

veces me haga un daño horrible al desatascar mi brazo.

Ni tampoco lo que es volver a casa después de una dura jornada de trabajo, tirarte en la cama agotado, ponerte cómodo e irte a pasear mientras te oxigenas, aunque a veces te toquen un poco la moral, diciéndote sin palabras que es más valiosa la cantidad que la calidad, y tú respondas haciendo un programa ingenioso, con pocas líneas, bien estructurado y hecho en tiempo récord, sintiendo lo que sentías cuando empezaste en esto, hace ya más de veinte años, y recordándote porque te ha gustado siempre tu trabajo.

Ni tampoco valoraría lo suficiente el volver a mis sesiones mensuales de terapia psicológica “juvenil” parkinsoniana, descubriendo que todos los miembros “del club los cinco” estamos bien, y que la semilla de la esperanza ha germinado en uno de ellos cuando menos lo esperaba, haciéndonos a los demás felices, entre bromas y risas.

Para mi la rutina es necesaria, porque te hace valorar todo lo que se sale de ella.

Rutina, ¡bendita rutina!

Metal Heart

diariodeunparkinsoniano

2018-09-30

Ayer tocaba concierto heavy.

Normalmente voy con mis amigas “las hermaníssssimas”, pero esta vez no fue así.

Tenía una deuda pendiente con mi amigo de toda la vida Raúl, que, aunque el tiempo le ha hecho perder su pelo largo y rizado, nunca le robaré su corazón metalero, su “Metal Heart”.

Ese corazón que he visto latir con fuerza, con cada riff de guitarra de Accept, Helloween o Manowar.

Al concierto también se apuntó mi amigo Oscar, y una persona muy especial, Olaia, la hija de Raúl y Juana.

Nosotros ya tenemos unos cuantos conciertos a nuestras espaldas, pero para ella, Olaia, recién salida del instituto, era el primero “de los serios”.

Es un poco paradójico.

Tiene la edad en la que nosotros empezamos a salir en cuadrilla, y es como si se hubiera cerrado un círculo: Ahora nos toca a nosotros hacer el papel “responsable” en la película de la vida.

Tiene la edad en la que uno se revela de todo, cegado por miles de hormonas adolescentes recorriendo el cuerpo a toda velocidad, de manera endiablada, y en donde descubres que tus padres no son perfectos, cayéndose del pedestal idealizado al que injustamente les subiste cuando eres un niño pequeño.

Raúl estaba pletórico.

En parte porque íbamos a un concierto, juntos.

Y en parte porque su hija nos acompañaba.

Y le comprendo perfectamente, porque para él significa mucho.

Par él, como para todos los padres, su hija siempre será su niña pequeña.

Esa niña pequeña que corría despavorida hacía sus brazos, huyendo de los monstruos imaginarios que transformaban sus sueños en pesadillas.

O que siempre quería subirse a sus hombros en sanfermines, al paso de los gigantes y los kilikis.

O que se moría por salir al escenario en el espectáculo del Loro Park en Tenerife, cuando era una mocosa que no levantaba dos palmos del suelo.

Por mucho que pase el tiempo, se independice y acabe teniendo hijos, para Raúl, como para cualquier padre, siempre será su niña pequeña.

Ella ahora no lo sabe, pero llegará un día en el que lo descubrirá, al volver su mirada hacia el pasado, como hemos hecho todos y cada uno de nosotros.

Para ella ahora es un tiempo de guerra y de peleas.

De tira y afloja, de tensar la cuerda de la relación con sus padres, hasta casi romperse.

De sentirse una incomprendida, de no entender porque le tratan así, de manera tan injusta.

De interpretar el papel de víctima y perdedora.

Lo sé perfectamente, aunque no sea padre.

Porque he sido hijo. Y ahora, también, tío.

Por eso, cuando oía sus risas y veía sus caricias cómplices, disfrutando el uno del otro, saboreando unas horas de tregua y de paz, yo estaba feliz.

Por mucho que Parki me estuviera dando por saco, intentando que no disfrutara, agarrotándome el brazo o el cuello, yo estaba feliz.

Y conmigo, lo sé de muy buena tinta, también Oscar.

No hicieron falta palabras.

Sólo me hizo falta mirar a Olaia unos segundos y asomarme disimuladamente al precipicio de sus atormentados ojos.

Para ver su corazón metalero, latiendo con fuerza y emoción en su interior, su “Metal Heart”, casi perfecto y sin cicatrices vitales.

El mismo corazón, exactamente el mismo, que veo al mirar a Raúl cada vez que estamos juntos, por mucho que pase el tiempo o nos separe la rutina diaria.

Un fin de semana en las alturas
diariodeunparkinsoniano

2018-10-07

El mismo día que el destino me comunicó oficialmente que me había asignado como compañero a Parki, decidí dos cosas.

La primera es que no le iba a dar ni un segundo de tregua, que no tiraría la toalla en el ring de la vida.

Y la segunda es que no iba a dejar pasar de largo ninguna oportunidad más.

Así que cuando mis amigos me dijeron: “Prepara los bártulos, este fin de semana tenemos planes en las alturas”, no me lo pensé dos veces.

Sólo sabía que haríamos noche en una casa, propiedad de los padres de uno de ellos, que habían organizado una caminata en una montaña cercana al lugar, y que, como siempre, nos lo pasaríamos bien, riendo y recordando anécdotas alrededor de una buena mesa.

Así que, ni corto ni perezoso, metí algo de ropa en mi petate, me calcé mis zapatillas “devora kilómetros” favoritas y me dispuse a dejar pasar los minutos en la mejor compañía que conozco, la de mis amigos.

Sólo me daba respeto una cosa: Mi estado de forma.

Entre mi esguince preveraniego, y mi reciente operación doble de hernia, no las tenía todas conmigo.

Y eso que, a mediados de semana, me incorporé de nuevo a mis clases de yoga, y mi cuerpo respondió a la perfección, avivando los rescoldos de la llama de mi vida, que habían permanecido aletargados durante mi forzado reposo veraniego.

Cuando alzamos la mirada y vimos Los Mallos de Riglos, en la provincia de Huesca, que se levantaban imponentes sobre nuestras cabezas, no nos lo podíamos creer.

Y yo, particularmente yo, me sentía como un ser insignificante y minúsculo, ante aquella mole de piedra.

Metros y metros cúbicos de un conglomerado de color marrón rojizo, mezcla de tierra y cantos rodados, como una especie de amasijo de hormigón depositado torpemente sobre la tierra, y esculpido por las enormes manos de un gigantesco ser mitológico.

En otro tiempo no tan lejano, hubiera sido incapaz de completar la caminata que llegaba hasta la cima.

No me hubiese atrevido, ni en el más valeroso de mis sueños.

Me hubiera quedado en la base de la montaña, aburrido y solo, enfurruñado conmigo mismo, esperando a mis amigos, más pendiente de mi dolorido tobillo, que de mi propia felicidad.

Pero me callé y no dije nada.

En lugar de eso, presenté agradecido mis respetos a la montaña, y me alegré por el nuevo reto que tenía ante mí.

Empecé a caminar con el resto, como si no pasara nada.

Al principio despacio, pisando con precaución, medio renqueante.

Por un lado, me dolía el tobillo al colocar todo el peso de mi cuerpo sobre él.

Por otro, a cada paso, Parki pugnaba rabioso por salir, haciendo temblar convulsivamente mi mano derecha.

Y, sobre todo, lo que más me escocía: Mi propio orgullo, magullado por no haberme preparado y puesto más en forma para la ocasión.

Así estuve caminando unos metros, arrastrando mis inseguros pies por el sendero, hasta que, de repente, mi cuerpo, agradecido por el radiante Sol, comenzó a tonificarse, mis pasos fueron cada vez más regulares y acompasados, y mi mente rescató del olvido lo que es recorrer el camino hasta la cima de una montaña, como tantas veces lo había hecho en el monte Ezkaba, cerquita de mi casa.

Subir una montaña es poner al límite tu cuerpo, y, sobre todo, tu mente.

Pensar que la cima está al final del recodo, y desesperarte al ver que la senda no acaba, mientras resoplas y resoplas hasta quedarte sin aliento y el corazón bombea con fuerza cada litro de tu sangre, en ese momento más espesa de lo que hubieras deseado, recorriendo en segundos todo tu cuerpo, de la cabeza a los pies.

Pero también es algo más, mucho más.

Es afán de superación y ser paciente.

Es recoger los frutos a cada paso del camino, en forma de bellos paisajes, al mirar hacia la base de la montaña o a tu alrededor, o al sentir la suave brisa que envuelve tu frente sudorosa.

Es alzar los brazos y sentirte pletórico al llegar a la cima, lleno de vida e invencible, sin que nada ni nadie te pueda parar.

Y, para mí lo más importante de todo: Es saber que no estás solo, porque cualquier compañero caminante, y, sobre todo, tus amigos, estarán ahí para tenderte la mano cada vez que te haga falta, no dejándote desfallecer.

[gallery ids="731,732" type="rectangular"]

Quiero decirte...
diariodeunparkinsoniano

2018-10-17

Esta tarde he ido a verte al hospital.

Si, ya sé que no es nada, que es una pequeña operación en tu orejita, que mañana volverás a casa y que tu madre, cuando lea esto, me va a decir que estoy tonto.

Pero a mí eso no me importa.

Hace tiempo que no me importa decir lo que siento, y menos a vosotros, a ti y a tu hermano mellizo.

Desde que oí por primera vez vuestras vocecitas, hace ya once años, lloriqueando en los brazos de vuestros padres, os adueñasteis de mi corazón, me lo robasteis por completo.

Por eso, cuando te he visto con la carita triste y muy seria, abrazada a tu osito, ese osito que tantas veces ha remendado tu amatxi, mi madre, me han dado ganas de llorar.

Ibas vestida con una bata de hospital amarilla, muy colorida y llena de superhéroes que te daban fuerza, y con un pantalón de pijama que sé que estrenabas, porque se lo habías enseñado a los abuelos poco antes de irte esta mañana, toda presumida y contenta.

Te he preguntado si te dolía, y tú, fuerte como toda una mujer, has dicho que no, mientras tu hermano revoloteaba alrededor, esforzándose en mantenerte animada, poniendo su mejor cara de niño bueno y diciendo que todos los de tu clase, todos sin excepción, le habían preguntado por ti.

Te he ofrecido mi mano para consolarte, y me la has cogido despacito, con cuidado, como hace ya muchos años tu madre lo hacía, cuando éramos pequeños y cruzábamos juntos el paso de cebrá, al tiempo que con la otra mano alborotaba la cabeza de tu hermano, que se pegaba a mí, un poquito celoso.

En ese momento me han entrado ganas de llevaros lejos, muy lejos.

De subiros a aquel autobús imaginario de vuestra infancia, cuando íbamos de Pamplona a Donosti haciendo decenas de escalas, mientras imitaba con mi voz el sonido grave del motor, y os zarandeaba simulando el traqueteo producido por los baches de la calzada.

Quiero decirte que seas fuerte, y que en nada estarás otra vez bien.

Que volveremos a sumergirnos en internet, buscando dibujos en mi ordenador, para que los colorees con los lápices comprados en la papelería de mi infancia.

Que en nada te volverás a adormilar en mi regazo, viendo juntos por enésima vez tu película favorita.

Que casi sin que te des cuenta, cogeremos de nuevo un autobús cualquier sábado por la mañana y recorreremos la ciudad, en busca de nuevas tiendas de manualidades, donde se te iluminarán los ojitos mientras correteas nerviosa de aquí para allá y a mí me haces el tío más feliz del universo, por querer compartir tu tiempo conmigo.

Por muy mayor que te hagas, y mi recuerdo se pierda en tu olvido, quiero decirte... que te quiero.

Hoy no te iba a escribir diariodeunparkinsoniano

2018-10-31

Aunque es difícil olvidarme del día en que te conocí, hoy no te iba a escribir.

Fue un 30 de octubre, de hace ya dos años.

Aquella mañana mi hermana me acompañaba al neurólogo, para recibir el resultado de todas las pruebas que me habían hecho durante el verano.

La analítica.

El scanner en mi cabeza, ultra rápido, que apenas duró dos minutos.

Y el DatScan, aquel potro de tortura donde te sujetaban la cabeza para mantenerla inmovilizada, mientras mi brazo no paraba de temblar y yo me esforzaba por detener el temblor de mi cabeza con todos mis músculos, al tiempo que el scanner tomaba imágenes de mi cerebro, describiendo 360 grados, alrededor de mi cuerpo.

Fueron cerca de 45 minutos que me resultaron eternos, luchando contra mi cuerpo para que todo saliera bien, intentando tener entretenida mi mente, calculando cuantos “tajos virtuales” debería dar el scanner, hasta completar una imagen en 3D de mi cerebro, teñido previamente con el radiofármaco que horas antes me habían introducido por vía intravenosa.

Y llegó el momento en el que se despejó la X de la ecuación de mis dudas.

De aquel día me quedo con varios recuerdos.

La mirada compungida de mi neurólogo, al darnos la noticia.

El abrazo de mi hermana a la salida de la consulta, y su extrañeza por verme tan entero.

La cara de incredulidad de mis padres al decírselo, intentando quitarle hierro al asunto, para que no se preocuparan demasiado.

El viaje en coche hacia el trabajo, jurándome que iba a aprovechar cada minuto de mi vida.

Y ya por la noche, el contárselo a mis amigos Oscar y Esti a la salida de un bar, de camino a casa, entre gente disfrazada, irreconocible por el maquillaje.

Hoy no te iba a escribir.

Pero, que casualidad, hoy también me he encontrado a mis amigos, así que, al llegar a casa, me he sentado delante del ordenador, para escribirte estas palabras.

Ya me he peleado unas cuantas veces contigo, enrabiado porque no me dejabas en paz, hasta hacerme caer.

Al año de habernos conocido, conseguiste que me quedara en la cama, todo mareado, y hacerme pensar que no iba a poder levantarme, y que mi vida iba a ser esa, siempre tumbado, sin poder hacer nada más.

Pero conseguí levantarme, y volver a subir montañas.

Y ser más cariñoso, y exteriorizar mis sentimientos, como nunca lo había hecho, intentando hacer felices a los que me rodean.

O valorar más los detalles de mi vida, por muy diminutos e insignificantes que parezcan.

E, incluso, recibir con agrado los sopapos (figurados) de mi hermana, cuando más me los merezco, devolviéndome a la realidad, despertándome de la pesadilla del mar de mis incertidumbres.

Has conseguido hacérmelo pasar mal.

Pero también has aflorado lo mejor de mí, la mayor de mis fortalezas.

Por eso hoy te escribo.

Hoy, que no te iba a escribir.

Ikigai
diariodeunparkinsoniano

2018-11-21

Hoy tocaba una nueva sesión en el grupo de apoyo psicológico de la asociación, al que voy el tercer miércoles de cada mes.

Aunque hoy ha sido distinto.

En lugar de una sesión “personalizada”, hemos tenido un taller con más gente, titulado “La enfermedad nos hace fuertes”, impartido por Isabel, nuestra psicóloga.

Confieso que al principio me he sentido un poquito cohibido, al no encontrarme con la gente habitual del grupo.

Parki ha querido darse a conocer, haciendo que mi mano temblara más de lo habitual.

Pero le he parado los pies.

Maniatándolo físicamente, apretando mi mano contra mi pierna.

Amordazándolo mentalmente, silenciando su voz en mí cabeza, pensando que iba a ser una experiencia positiva, de la que con seguridad iba a salir enriquecido, y que, además, todas aquellas personas, aunque para mi eran desconocidas, tenían algo en común conmigo: Su Parki interior, personal e intransferible.

Isabel ha comenzado mostrándonos una foto de su madre, y, con su mirada, desnudando ante todos nosotros su alma, nos ha hablado sin

palabras. Transmitiendo por un lado el inmenso dolor que supuso su pérdida, víctima del sufrimiento, y por otro, lo mucho que la quería.

Con el semblante todavía serio ha puesto los puntos sobre las íes, dejando claro que la enfermedad no es algo banal, que no hay que tomárselo a la ligera.

Pero después nos ha regalado esa sonrisa a las que nos tiene acostumbrados, llena de optimismo y esperanza, y que, irremediablemente, se acaba contagiando.

Poco a poco, como quien no quiere la cosa, ha ido dejando caer miguitas en nuestro camino, desgranando conceptos e ideas con las que ayudarnos en el día a día.

Ha hablado del significado de la palabra enfermedad en diferentes idiomas, como algo perturbador y dañino para la salud, y que es difícil combatir y eliminar.

Pero también ha hablado de la templanza, cualidad que induce a hacer las cosas con moderación. Del término medio, de no ser ni demasiado optimistas, ni demasiado pesimistas.

De la gratitud, ese sentimiento que con frecuencia se nos olvida expresar.

También nos ha hablado de la actitud, del cómo enfrentarse a las situaciones adversas, no dejándose amilanar, siendo proactivos, intentando coger el toro por los cuernos y hacer como la langosta, que muda de caparazón cuando se le queda pequeño y le molesta, enfrentándose ella misma a sus miedos a pesar de los depredadores, sin depender de nada ni nadie.

De la importancia de saber decir no, de ejercer el sano egoísmo.

De intentar darle la vuelta a la tortilla, intentando conjugar los verbos en positivo, evitando el negativo.

De como las sensaciones que nos llegan día a día, como la ira, el miedo, la alegría o la tristeza, se convierten en emociones, a través de la planta de procesado de nuestros pensamientos, recordándonos que somos sólo

nosotros los responsables en primera instancia de transformarlos de una u otra forma.

Del autocontrol, que es la llave que nos lleva al éxito o al fracaso en los retos de la vida.

Y finalmente, del Ikigai, lo que para los japoneses es “la razón de ser”, la meta vital.

Entonces me he acordado de Omkar, mi maestro de yoga, que con frecuencia me remueve por dentro, agitándome como una coctelera, y haciéndome ser consciente de lo que algunas veces no he querido o quiero ver.

Y entonces vuelve a mi mente que tengo que relativizar las cosas, y darle importancia a lo que realmente la tiene, como esta mañana, que, ahogado por el estrés del trabajo acumulado, he sido rescatado por el cabo salvador de mi compañero Diego, devolviéndome a la realidad y al mar de la tranquilidad.

A mi modesto entender, lo que hace sentirnos vivos no es la meta en sí, sino su búsqueda, el ir recorriendo el camino infinito que lleva a ella.

El ir gastando las suelas de los zapatos por uno mismo, llenando de experiencias, tanto buenas como malas, la mochila que cuelga de nuestra espalda.

Como esta tarde, asistiendo al taller de Isabel, la psicóloga de la sonrisa contagiosa.

Buscando, sabiéndolo sin saber, mi razón de ser.

Mi Ikigai.

La mochila
diariodeunparkinsoniano

2018-12-09

Hay algunos días en los que la mochila figurada que todos los seres humanos llevamos a la espalda se siente más pesada.

Poquito a poco se va llenando (o, mejor dicho, la vamos llenando, inconscientemente) de nuestros problemas y preocupaciones.

Yo, particularmente, soy un especialista.

La voy cargando con el peso de la impotencia, por no conseguir terminar mis programas en el trabajo, cuando me interrumpen constantemente por teléfono, sacándome de la concentración necesaria para hacerlo.

Con el peso de la ira, cuando me sacan de mis casillas esos locos Fitipaldis que te adelantan con el coche por la derecha, intentando colarse impunemente en la cola que tú, pacientemente, has estado aguardando.

Con el peso de la desesperanza, cuando mi mano no responde como me gustaría, o me “falta aceite en las articulaciones” y mis músculos se agarrotan, haciéndome sentir oxidado como el hombre de hojalata del Mago de Oz.

Con el peso del desconsuelo, cuando ves que la llama de la vida de tus padres se va apagando poco a poco y tú apenas puedes protegerla del soplo huracanado y caprichoso del destino.

Poco a poco la mochila se llena de piedras, y en ese momento casi no puedes caminar.

Entonces llega el momento de poner solución, de soltar lastre.

Siendo constante, haciendo mis ejercicios “antiparkinsonianos” cada mañana, alzando las pesas con mis brazos, o estrujando con mis dedos esa masilla terapéutica de color azul, que a mí me recuerda más a un trozo de plastilina arrancado de mi infancia.

Relajándome, encendiendo incienso y practicando yoga un poquito después, recibiendo dulcemente el calor de los primeros rayos de sol que me regala el amanecer, mientras mis músculos se tonifican con cada ejercicio y el alma se descarna de mi cuerpo.

Practicando la respiración en el coche hasta que me importa una mierda lo que hagan los demás, abriendo la ventanilla y deseándoles buen viaje con la mano, a donde demonios quiera que vayan.

Pasando más tiempo con mi familia, dándome cuenta de lo que realmente importa de verdad, separando la paja del grano.

O escribiendo este blog, materializando en palabras escritas las ideas de mi cabeza, al tiempo que resquebrajo mi burbuja a base de golpearla con la punta de mi bolígrafo.

Y, finalmente, lo que más me libera, y con diferencia, es estar con mis amigos, coronando la cima de algún monte en alguna de nuestras excursiones, o compartiendo risas y confidencias entorno a una buena mesa y mejor compañía.

Entonces la mochila se vacía y mis pasos se aceleran, recorriendo más ligero el camino de la vida.

Hoy es un día especial

diariodeunparkinsoniano

2018-12-24

Hoy, como cada día, me he levantado a las seis y media de la mañana, y así tomar mi primera dosis de pastillas.

Cualquier mortal las engulliría medio dormido, con los ojos cerrados y legañosos, y arrastraría sus pies en la semioscuridad de la habitación, hasta encontrar la cama recién abandonada, para, sin dudarlo, lanzarse en plancha y acurrucarse entre los brazos de Morfeo.

Como yo soy más raro que un perro verde, en lugar de eso, castigo mis articulaciones hasta que siento un dolor liberador y entran en calor, primero con mis ejercicios y después con el yoga.

Pero como hoy es un día especial, he encendido mi ordenador y me he puesto a escribir, saltándome mis ejercicios y esculpiendo en palabras escritas mis pensamientos.

Ah, que no lo he dicho.

Hoy es un día especial.

Hoy es Nochebuena.

Y ahora pensarás... “ya... y mañana Navidad”.

Si, lo sé.

Mañana también será Navidad, pero todo a su tiempo. Qué manía con correr...

Me encanta este día, porque es un día en el que se respira paz.

O al menos eso me lo parece a mí.

Normalmente vamos acelerados, sin mirar alrededor, perdiéndonos todos los detalles de la vida.

Inmersos en nuestras preocupaciones, intentando nadar para no ahogarnos en nuestro propio vaso de agua, que desde nuestro punto de vista es una gran masa agitada que nos intenta engullir sin piedad, pero que cuando te alejas y lo ves en perspectiva, en realidad no es así.

Pero hoy es Nochebuena, y, quien más, quien menos, se toma una tregua y frena un poquito su ritmo.

Bajamos la cadencia de nuestros pasos para que nos alcancen nuestros seres queridos, hasta que, poco a poco, se van uniendo a nuestro caminar nuestras familias y amigos, aquellos que ves prácticamente todas las semanas, pero también los que hace un año que no has visto, y que estás deseando beso-abrazar.

Y te fijas en muchos detalles que normalmente pasan delante de ti, inadvertidos, como estrellas fugaces en el horizonte.

Estoy mirando por la ventana y todavía no ha amanecido.

Hay una luz amarilla, muy tenue, proveniente del alumbrado público, y también una espesa niebla, que engulle todo y que prácticamente no deja ver nada delante de mis ojos.

De vez en cuando, como un faro en medio de la tormenta, se distingue una luz más intensa, saliendo de alguna ventana.

Si pudiera alcanzar con la mirada la vivienda de mis padres, los vería desayunando en la cocina, planificando la noche de hoy. Hablando, mientras mi madre cocina la bechamel de los tigres, que a mi cuñado tanto le gustan, y mi padre parte nueces y avellanas, mientras disimuladamente se lleva alguna a la boca.

O a mis sobrinos en su habitación, correteando nerviosos y alterados, deseando que los minutos pasen en microsegundos, esperando los regalos que Olentzero, como cada año, traerá del monte y dejará en casa de la amatxi.

Apenas hay coches circulando por las calles, y los pocos que hay van despacito, rodando perezosos, remolones, llevando a sus resignados viajeros al trabajo.

Por lo demás, silencio.

Poco a poco mi pueblo/barrio irá despertando, pero pausadamente, sin prisas.

Porque hoy se respira paz.

Y porque hoy es un día especial.

Feliz Navidad a tod@s.

Que la niebla de vuestro camino se despeje y os deje disfrutar de lo que realmente importa.

Fear of the Dark
diariodeunparkinsoniano

2019-01-04

El otro día mis sobrinos se quedaron a dormir en casa.

Mi sobrino cayó rendido en la cama, de la que me han desterrado hace tiempo, vencido por el cansancio de sus partidos de fútbol y balonmano.

Pero mi sobrina, no.

Habíamos visto “El hogar de Miss Peregrine para niños peculiares”, y me sorprendió diciendo que no la dejara sola, y que no apagara la luz para que pudiera dormir.

Tenía miedo a la Oscuridad.

Entonces removí la sopa del caldero de mis recuerdos, y volví a ser aquel niño temeroso, que, inconscientemente, se puso delante de la televisión familiar para ver aquella película de Drácula, en un siniestro blanco y negro, a pesar de las advertencias de sus padres.

Aquella película me marcó para siempre.

No había noche que no me tapara con mi manta, asomando la cabeza, apenas sin poder respirar.

No tuve más remedio que acurrucarme a su lado, y esperar a que, pacientemente, se durmiera.

Y es que: ¿Quién no ha tenido alguna vez miedo a la Oscuridad?

Yo muchas veces, lo confieso.

La Oscuridad cuando eres pequeño se manifiesta en forma de monstruos que quieren arrancarte de los brazos de tus padres y llevarte a un infierno de pesadillas.

Cuando eres mayor son tus problemas y tus inseguridades, el trabajo, el llegar a fin de mes, el no estar a gusto contigo mismo...

Y ahora pensarás, ¿a qué viene esto?

Llevo unas cuantas semanas con mi brazo “bueno” (el izquierdo), dolorido, “notándolo raro”.

Quizás es por la carga de “autoestrés” del trabajo, o por hacer demasiado ejercicio y cargarlo demasiado.

O quizás es porque Parki quiere hacerme un regalo de reyes especial, dando un paso más en su avance por mi cuerpo.

Aunque intento no pensarlo, inevitable e inconscientemente, lo hago.

Es lo de siempre.

Tu cuerpo está aquí, y tu mente está a diez mil kilómetros perdida en el incierto futuro, recorriendo posibilidades que para nada tienen porque cumplirse.

He estado unos cuantos días “acogotado”, intentado taparme con aquella manta de la infancia que protegía mi cuello de la Oscuridad de la noche.

Pero hoy he dicho basta.

He decidido expulsar de mí toda la ponzoña que se ha ido acumulando.

La semana que viene tengo visita con el neurólogo, después de seis meses desde la última vez, y me niego a que este pequeño tachón emborrone todas las hojas que he escrito en estos 180 días, echando a perder todo por lo que he luchado.

Me he dado un paseo de esos que me gustan a mí, bañando mi cara con la luz del Sol radiante de media tarde, auto debatiéndome a mí mismo y obligándome a traer mi mente al presente, volviendo a ser racional.

Con muy poco esfuerzo, si miras en la profundidad de la noche, descubres decenas de puntitos luminosos.

Si eres un poco paciente y dejas que tus ojos se acostumbren, esas decenas de puntitos luminosos se convierten en cientos, y estos cientos en miles, y los miles en millones, hasta que te pierdes y ya no los puedes contar.

Esos puntitos pueden ser estrellas lejanas en mitad de una noche fría, al salir de una clase de yoga.

O tus amigos.

O tu familia.

O tu tío, acurrucado a tu lado, intentando transmitirte seguridad y el calor de su corazón.

Y de repente te das cuenta de que el miedo se desvanece.

Que ya no tiene sentido.

Que ya no tienes miedo al miedo.

Y que, sobre todo, ya no tienes miedo a la Oscuridad.

Mas de cien motivos que valen la pena diariodeunparkinsoniano

2019-01-19

Cada vez que voy a ver al neurólogo siempre me pasa lo mismo.

Por más que me digo: “Tranquilo tío, es sólo una visita rutinaria, y además es por tu bien”, siempre me pasa lo mismo.

No puedo evitar la incertidumbre del momento previo, de esos minutos interminables en la sala de espera, y comportarme como Bruce Banner intentando contener al Hulk verdoso que lleva dentro.

Normalmente está mi hermana conmigo, acompañándome, hablándome, o, incluso regañándome cariñosamente, como ella suele hacer.

Pero esta vez no podía ir, y, aunque estoy seguro de que mis padres me hubieran acompañado gustosamente, no se lo pedí.

Sé que es una tontería, pero quería hacerlo solo.

En parte por no depender de nadie, y en parte por superarme.

Sí, aunque suene un poco tonto ahora, al verlo escrito.

Por superar aquella vez, no recuerdo muy bien cuando fue, en la que llegué todo mareado y, sobre todo, derrotado, y en la que me cambiaron la medicación.

Ya son unas cuantas visitas, así que sigo una rutina.

Los días previos me “auto chequeo”, como un ordenador al encenderlo, comprobando el estado de mis sistemas.

Anotando todos los detalles, para después informar a mi neurólogo, y que nada se me olvide, por muy tonto y trivial que parezca.

Y, claro, al hacer esto, mi “inconsciente” se remueve más de lo normal.

Así que ese día Parki, mi Hulk interior, se coloca en el otro extremo de la cuerda, y empieza a tirar con fuerza, intentando desestabilizarme, subiendo por mi brazo derecho, apoderándose de mi cuello e intentado conquistar el lado izquierdo del cuerpo, y, de paso, de todo lo que he conseguido estos meses.

Entonces inhalo y exhalo.

Despacito, con calma.

Como tantas veces lo he hecho en el yoga.

Intentando recordar todo lo bueno y positivo que me ha pasado desde la anterior visita, desterrando de mi mente lo negativo.

Como los abrazos cariñosos de mi sobrino, o las escapadas por Pamplona con mi sobrina, muy temprano, los sábados por la mañana.

O el poder de superación que siento al alcanzar la cima de una montaña, acompañado de mis amigos, o el sentirme protegido al bajarla, cuando mi sobrino postizo de sangre, pero verdadero de corazón, ese mocoso de doce años, me pregunta si voy bien y se queda conmigo en la bajada, acompañándome, mientras su padre nos vigila de reojo, unos metros más abajo.

O esas quedadas navideñas con la gente de mi antigua clase de la E.G.B., aprovechando la visita de Eugenio y su mujer Olga, que ya se han convertido en tradición, y en la que aprovecha para traerme sus medallas “mediomaratónicas”, conseguidas a lo largo del año, simbolizando su superación y resistencia.

O comprobar lo que me quiere la gente que me rodea, ofreciéndome su apoyo desinteresado, en forma de achuchones, puros y sinceros, corazón con corazón, o en forma de mensajes de WhatsApp con noticias sobre los avances que se consiguen sobre la enfermedad, adornados siempre con ese icono en forma de brazo forzado, marcando bíceps.

Entonces la puerta de la consulta se abre y el neurólogo dice mi nombre, mientras me busca con su mirada.

Y mi cuerpo, automáticamente, salta de la silla, como un resorte.

Y mi alma se da cuenta de que tengo motivos por los que estar agradecido.

Muchos.

Más de cientos de motivos que valen la pena.

El examen sorpresa diariodeunparkinsoniano

2019-02-01

Ayer Omkar, mi maestroamigo de yoga, nos hizo un examen sorpresa al comenzar la clase.

Teníamos que ponernos delante de los demás, en grupos de tres en tres, y hacer una serie de saludos al Sol.

Y al oír sus palabras, no pude evitar traer a mi mente la imagen de aquel adolescente gordito de 14 años, delante de toda la clase de primero de B.U.P. en el gimnasio del instituto, intentando romper su burbuja de timidez, con la cara roja como un tomate, realizando aquel examen de educación física, que sí o sí tenía que aprobar para pasar de curso.

Nunca fui capaz de saltar ese endemoniado Plinto.

O hacer el pino por mí mismo.

Ni mucho menos colgarme en el larguero de una portería para hacer flexiones, por más que lo intenté.

El lastre de mi vergüenza era más pesado que mi propio cuerpo.

Lo más fácil hubiera sido renunciar, poniendo alguna excusa tonta.

Pero no lo hice.

En lugar de eso, me calé el sombrero de Napoleón unas semanas antes y tracé una estrategia: Dependiendo del grado de dificultad, cada ejercicio contaba más o menos puntos, y podía hacer tantos como quisiera.

Así que me armé de valor, y empecé a rellenar mi actuación estelar con volteretas, unas veces hacia adelante, otras hacia atrás, al tiempo que recorría grácilmente la hilera de colchonetas de un extremo al otro, o pedía apoyo a uno de mis compañeros, para que me ayudara a hacer unos cuantos pinos, mientras que en la lejanía se oía alguna que otra risita cruel, rompiendo el silencio sepulcral del gimnasio.

Recuerdo acabar medio desorientado y mareado, por la falta de oxígeno y el rubor de mi cara.

Pero también recuerdo la voz grave de mi profesor de gimnasia, repasando sus notas, al tiempo que me miraba de arriba abajo, diciéndome que había aprobado con un seis.

Aquel día aprendí una valiosa lección, que me ha acompañado desde entonces: Si logro vencer mis miedos, y rompo mis barreras, con esfuerzo, soy capaz de todo.

Así que esta vez, con la seguridad que da la experiencia de los años, me puse delante de mis compañeros a hacer los saludos al Sol.

Intentando visualizar en mi mente las explicaciones de Omkar, que tantas veces nos ha repetido, pacientemente.

En lugar de eso, me vi a mí mismo cada mañana, en la semioscuridad de mi salón, apenas iluminado con mi lámpara de sal, oliendo el aroma de mi barrita de incienso, escuchando de fondo una música relajante y haciendo mis ejercicios antiparkinsonianos, seguidos de unos cuantos saludos al Sol y otros ejercicios aprendidos a base de sudor y esfuerzo encima de mi castigada esterilla, acabando sumergido en el mar calmado de la meditación.

Ayer no lo hice perfecto, ni mucho menos, ni tampoco era mi intención.

Ahora que lo pienso, tampoco busco la perfección, sólo superarme y estar a gusto conmigo mismo, llenando esos huequitos que todos tenemos en nuestro interior.

También sé que el objetivo de Omkar, lo sé de muy buena tinta, no era ponernos nota.

Su objetivo, en mi modesta opinión, es que mirásemos en nuestro interior para autoevaluarnos: Que en nuestra mente surjan más preguntas, dudas y desafíos, subiendo el listón de nuestra superación.

Ese es la clave.

Ese es el verdadero examen sorpresa.

Cerrada por derribo diariodeunparkinsoniano

2019-02-17

Hace apenas dos años, en el parque de mi cuarto de estar, surgió de la nada una tienda de chucherías.

En realidad, nació de la imaginación de mi sobrina Nahia, en una de esas noches mágicas en las que mis sobrinos se quedan a dormir en casa.

Su mostrador era una caja grande de cartón, el embalaje de la silla de oficina que hacía pocos días había comprado para sentarme (y sentirme) más cómodo delante del ordenador, y que mi cuello no se cargara tanto.

Con su carita de niña buena, que sólo ella sabía poner, consiguió convencerme al instante para que le ayudara a decorarla, empapelando una de sus paredes con folios de varios colores.

Mientras yo cortaba pequeños trocitos de cinta adhesiva, ella iba pegando los folios sin prisa, poquito a poco y con cuidado, uno al lado del otro,

hasta conseguir una forma ajedrezada.

Antes de colocar el último, cogió un bolígrafo de color azul e inmortalizó en él y para siempre el nombre del establecimiento: “Tienda Chuchi”.

Yo estaba maravillado.

Con una simple caja de cartón y unos cuantos folios había conseguido llevar a la realidad el producto de su imaginación y ser feliz.

Incluso su hermano, que hasta entonces había estado desparramado en el sofá, entretenido con la Tablet que me había “cogido prestada”, nos miró con interés.

Aquella noche fue especial.

Aunque yo me hacía el remolón y estaba agotado, me convencieron para que jugase con ellos.

Con el mando de la tele, que hacía las veces de teléfono, llamaba a mi sobrina y le hacía un pedido de libros, chicles o caramelos, que mi sobrino traía a mi “sofá-casa”, montado en esa pelota gorda de goma de color naranja que tengo para mis ejercicios antiparkinsonianos, y que el había bautizado como “moto-bola”.

Al día siguiente, cuando ya se habían marchado y me puse a ordenar la casa, arrastré la caja hasta dejarla en una habitación, con la esperanza de que algún día volviéramos a revivir aquel momento.

Poco a poco, casi sin darme cuenta, ha ido pasando el tiempo, y mis sobrinos han ido creciendo y haciéndose más independientes.

Aquella tienda, que rebosaba vida y felicidad, ha ido apagándose, conforme sus ventanas se ensuciaban por el viento polvoriento que produce el paso del tiempo.

Esta mañana, al hacer la limpieza rutinaria, me he dado cuenta de que había perdido su magia, que se había apagado del todo, y que había vuelto a convertirse en una caja de cartón, ya vacía e inerte.

Algo en mi interior se ha resistido, probablemente motivado por el Diógenes interior, ese que todos y cada uno de nosotros llevamos dentro

en mayor o menor medida, y que hace que nos aferremos a la seguridad del pasado, evitando que podamos avanzar hacia el futuro.

Y entonces me he dado cuenta de que mis sobrinos han crecido, y que ya tienen otras prioridades, y que poco a poco van olvidándose de los juegos infantiles, intentando ser mayores.

Que la tienda Cuchi ya no volverá a abrir nunca más sus puertas.

Y, con los ojos humedecidos, he arrancado con delicadeza el cartel que en su día colgó Nahia en su mostrador, y me lo he guardado junto con todos los dibujitos que me ha ido dedicando.

Y en su lugar he colocado el último cartel que colgará de sus paredes:

“Cerrada por derribo”.