



El portaminas diariodeunparkinsoniano

2017-11-14

El otro día llevé a mi sobrina a apuntarse a un curso de pintura.

En realidad, ya es “una veterana” de esto de la pintura, porque hace dos años, cuando tenía 8, hizo su primer curso.

Por motivos de agenda, que tienen todos los críos de ahora, cargados de extraescolares, no pudo apuntarse de nuevo, hasta este año.

Mientras nos acercábamos a la academia, la vi tan ilusionada que, con solo eso, ya valió la pena acompañarla.

Y al salir de allí, como teníamos tiempo, y nos apetecía, fuimos a mi casa.

Desde muy pequeña le gusta ir a mi casa, porque buscamos por internet dibujos para pintar, que elegimos entre cientos, para después imprimirlos y poder llevárselos a su casa.

Cuando terminamos, me pidió un lápiz, y entonces saqué de un cajón mi estuche de cuando hacía dibujo lineal, primero en tercero de B.U.P., y después en la universidad.

Abrimos el estuche, de aquellos que había de tela, de “New Balance”, y entonces sacó mi portaminas.

Un portaminas de color verde de plástico, pero que tenía partes de metal, como la punta, o el botón superior, que hacía que se liberara la mina al apretarlo.

En seguida le llamó la atención, y empezó a lanzarme indirectas, diciendo que nunca había visto uno igual, y que los que había tenido no eran tan buenos.

También le enseñé cómo funcionaba, y estuvo enredando con él, cargándolo con minas que todavía estaban en su cajita guardadas, dentro

del estuche, junto con mis “rotrings”, mi compás de precisión y una lija verde en forma de paleta, que servía para afilar las minas.

Entonces sonreí.

Me recordó a mí y a mi tío Jerónimo, cuando se quedaba a dormir en mi casa, haciendo escala, en sus idas y venidas de América.

Yo, con la misma mirada que ella, le contaba una parrafada diciendo que había visto una carpeta o unos lápices en la tienda, y él acababa acompañándome o dándome dinero, hasta que me salía con la mía.

Al igual que mi tío, yo sabía desde el primer momento que tenía la batalla perdida.

A decir verdad, no me importó regalárselo lo más mínimo.

Recuerdo que lo compré cuando tenía 15 o 16 años, en una tienda de la calle Mayor, un establecimiento muy antiguo, que olía a papel y “sonaba” a madera vieja al pisar su suelo, y por el que se desparramaban diferentes útiles de dibujo.

Es una lástima que aquella tienda ya no exista, porque me hubiera gustado ir con mi sobrina y curiosear por ella, descubriendo bastidores de cuadros, lápices de colores y plumillas para dibujar.

Se que el portaminas estará en buenas manos.

Mi sobrina tiene un don para el dibujo, al igual que su madre.

Y además tiene mucha imaginación, así que sé que lo cuidará y mimará como lo hice yo en su día.

Y, algún día, si el portaminas sobrevive, permanecerá en un cajón, guardado en un estuche, esperando a que la siguiente generación le dé una nueva oportunidad, y vuelva a hacer realidad las ideas de un niño.

De momento, disfruta de él, mi queridísima sobrina.

Vivir el presente

diariodeunparkinsoniano

2017-11-14

Ayer fui de nuevo al cursillo del Parkinson.

Entré más decidido que el día anterior, en parte porque la medicación nueva parece que me está sentando mejor, y en parte porque ya conozco a los demás.

Estábamos esperando a que llegara la gente, y de repente apareció el señor mayor que el día anterior se había agarrotado.

Venía motorizado, en una silla eléctrica de color rojo y negro.

La aparcó en un extremo, y como si nada, y de manera bastante ágil, cruzó la habitación caminando hasta sentarse en una silla.

Y pensé: “¡Olé!”

Esta vez tocó una charla de “hábitos saludables”.

Nos explicaron que era bueno comer ciertos alimentos, hacer ejercicio, y, sobre todo, no aislarse de la gente, y hacer vida social.

Que también tenemos derecho a estar tristes, pero que tarde o temprano hay que dar el paso y asimilarlo, como cualquier obstáculo en esta vida.

Citaron a una persona que hizo el curso hace años: “Yo no he elegido la enfermedad de Parkinson, pero si puedo elegir como vivir con ella”.

Bueno, y también algo que ya sé: Vivir el presente.

Y es verdad.

Después de eso, como cada lunes, me fui a la clase de yoga y me vacié allí.

Podía pensar, me voy a marear, me voy a poner malo y me voy a caer.

Pero no lo hice.

En parte porque la medicación parece que me está sentando bien.

Y en parte porque he decidido que basta.

En lugar de eso, intenté hacer todos los ejercicios, y respiré cada litro de aire.

Al salir una compañera me dijo que me notaba diferente, más calmado.

Es curioso, porque el sábado también me lo dijo Oscar, en un ratito que estuvimos solos.

Creo que es un proceso, y que, aunque a veces me desboque, poco a poco voy reconduciendo todo esto.

Suelen decir, que después de la tempestad viene la calma.

Y es verdad.

Lo que no puedes hacer es pensar que llega otra tormenta, porque entonces, no disfrutaras la calma.

Hoy también he ido a rehabilitación.

Y he ido tarareando una canción, “mal acompañando” al hermoso sonido de un violín que salía de mi cd, y que en cada nota me iba acariciando el alma.

Y en la rehabilitación lo he dado todo, a pesar de que mi brazo temblaba y temblaba, por no estar acostumbrado a esos ejercicios tan raros que me hace hacer la fisio, para fortalecerlos.

Pero cada vez que me decía que empujara, yo empujaba con todas mis fuerzas, viviendo el ahora, y acompañando el movimiento con la respiración.

Después he ido a trabajar, de nuevo acompañado con la canción.

Y me lo he tomado con calma.

Hoy, he vivido el presente.

Prefiero ser feliz

diariodeunparkinsoniano

2017-11-20

En realidad, el título de este post iba a ser “Un día casi perfecto”, pero como suele pasar en esta vida, todo cambia en el último momento.

Y como casi siempre, los cambios suelen ser para mejor.

Hoy me he levantado muy positivo, y esa positividad se contagia a todo y a todos.

El sábado estaba un poco ploff, porque parecía que la ansiedad me atacaba y atacaba, sin darme tregua.

Pero me fui al cine con mis sobrinos por la noche, y el sólo hecho de decidir ir, lo cambió todo.

Apenas estábamos una veintena de personas en la sala, y allí, entre las risas de mis sobrinos y la oscuridad de la película, decidí ponerme pequeñas metas, e ir mejorando cada día.

Cosas que pueden parecer insignificantes, como no ponerme nervioso en los embotellamientos, o desayunar tranquilamente viendo amanecer, o no acelerarme cuando programo.

Decidí que iba a poner en práctica lo que tanto digo de “Paciencia y Actitud”, y entonces, echando la vista hacia atrás, me imaginé mentalmente dos listas, una de logros y otra de “fracasos”.

Y resultó, que la lista de logros estaba bastante más llena, ganaba por goleada.

Hoy he visto un video sobre discapacidad, en el que la moraleja es que todos somos iguales, que todos valemos lo mismo, aunque tengamos algo que nos diferencie de los demás.

Y eso mismo pienso yo.

Sin feos no habría guapos. Sin gordos no habría delgados. Sin ying no habría yang.

Hay miles de ejemplos.

Todos somos diferentes, y a la vez todos somos iguales.

Puede que en la lotería de esta vida me haya tocado algo que en principio parece negativo.

Pero todo depende del cristal con el que se mire.

Sin el Parkinson seguramente no habría hecho yoga, ni habría conocido que es el Reiki. No habría conocido a Omkar, ni a Conchi.

Ni tampoco habría sabido lo fuertes que son mi familia y mis amigos, o lo unido que estoy a mis sobrinos, que el primer día que pueden ir solos al cine, me permiten ponerme a su lado y se rifan el sitio para sentarse junto a mí.

O lo que me quieren esas nietas del hojalatero.

O esa larguirucha que conozco de pequeña, o el “medio-maratoniano” londinense, o Visi, o Dani.

O el cariño que me tienen desde Praga esos tres frikis a los que un día invité a revivir las tardes entorno a una máquina de marcianitos.

Bueno, podía seguir y seguir... me dejo a mucha gente.

Algunos de vosotros me decís que soy un ejemplo, pero en realidad soy igual que los demás.

No soy un ángel, pero tampoco un demonio.

Tengo defectos, pero también tengo virtudes.

Soy igual que tú.

Hoy ha sido un día casi perfecto. He tenido algún pequeño amago, pero no he dejado que me invadiera. He respirado profundamente, y he seguido adelante.

Exactamente como hubieras hecho tú.

Hoy he ido al cursillo sobre el Parkinson, y Sara, una trabajadora social de ANAPAR, ha empezado enseñándonos un billete de 10 euros, y nos ha preguntado si lo queríamos, si era valioso. Después lo ha arrugado, y nos ha vuelto a preguntar. Y, por último, lo ha pisoteado.

El billete seguía valiendo lo mismo.

Nuevecito. Arrugado. Pisoteado.

Exactamente el mismo valor.

Lo mismo que cualquier persona, por mucho que lo pueda castigar la vida.

Entonces he sonreído, porque precisamente era lo que iba a escribir en este post.

Mientras hablaba, casi al final de la charla, me he fijado que por la ventana el sol se iba escondiendo, haciendo que las nubes fueran pasando de un tono blanco a finalmente rojizo.

Y también me he fijado en Josefi, otra de las alumnas del curso.

En realidad, ya me había fijado en ella.

Primero por lo que dijo el primer día: Que a ella le diagnosticaron la enfermedad hace 8 años, pero que seguía haciendo vida normal, yendo a bailar los sábados, o disfrutando con los tomates de su huerta, cultivándolos y después saboreándolos.

Y segundo, porque tiene un hablar igual que el de mi madre, saltándose los artículos, como buena vasca que no habla en su idioma materno.

Y hoy estaba sentada a mi lado.

Y he estado tentado a decirle: “Mira que atardecer más bonito”.

Pero un poco antes de salir, cuando ya habíamos acabado, me ha dicho: “Eres muy joven. Toma, te dejo este libro. Es de una persona que lleva 30 años con Parkinson”.

Y el libro se titulaba:

PREFIERO SER FELIZ

Date tiempo
diariodeunparkinsoniano

2017-11-26

Esta semana que ya acaba he conseguido algo fundamental.

Me he dado tiempo, y también se lo he dado a los demás.

Por mucho que te agobies, por muy oscuro que hayas visto tu camino o que lo sigas viendo, se paciente, y también, y, sobre todo, date tiempo.

Por mucho que quieras correr, un minuto son siempre sesenta segundos, sesenta segundos de tu maravillosa vida.

Date tiempo para oírte respirar y sentir que estás vivo.

Disfruta de un amanecer desayunando sin prisas, descubriendo la forma que tienen las nubes, por muy oscuras que parezcan.

No vayas al trabajo agobiado en cada semáforo, pensando que no llegas, no merece la pena. Siempre haces el mismo camino, y, en el peor de los casos, llegarás sólo tarde.

Dale las gracias a la gente que te ha apoyado y te apoya, aunque te llamen moñas y te digan que no hace falta.

Sorprende a tu madre con un abrazo inesperado, o a tu padre con una sonrisa tranquilizadora.

Haz sonreír a una amiga deseándole que el día que empieza sea el mejor de su vida, o haz feliz a la gente interesándote por ella, preguntándole cómo se encuentran.

Visita a tu amigo de la universidad, y a su familia, y disfruta de su compañía viendo una película de dibujos animados “impuesta” por su hijo pequeño, porque seguramente sacarás al niño que tienes dentro y te reirás tanto o más que él.

Descubre una revista retro de videojuegos en la librería cercana a tu casa, y cómprala, pensando más en tu compañero de trabajo que en ti mismo.

Googlea en internet, hasta que descubras la dirección electrónica del autor del libro que te ha sorprendido, y él, a su vez, te sorprenda respondiendo e interesándote por ti, porque además de compartir el mismo nombre, también “Parki” se coló en su cuerpo hace ya algunos años.

Sorprende a tu sobrina arrastrándola a la tienda donde compraste tu/su portaminas, y ya en la entrada, dile que es la tienda de la que le habías hablado, y que tiene crédito libre para comprarse lo que quiera, mientras tú hablas con la dueña sin mirar el reloj, dedicándole una sonrisa, agradecido porque siga manteniendo la misma esencia que tú descubriste al ser un adolescente.

Invita a cenar a tus amigos a casa, y preside la mesa, deja pasar los minutos hasta que se conviertan en horas, saboreando con los ojos como disfrutan, y te ven disfrutar de ellos.

Deja lo que estás escribiendo y haz caso a tu sobrino, cuando oigas las pisadas de sus pies desnudos por el pasillo, acercándose a ti, hasta que lo veas aparecer con su carita de sueño y su pijama nuevo de Papá Noel, y te abraze diciendo que quiere estar contigo.

Dedícale tiempo, aunque después no te haga mucho caso cuando se despierte “tu otro sobrino” y se pongan a jugar a la Tablet. Qué no te importe lo más mínimo, porque oirás sus risas, felices al estar juntos.

Y, sobre todo, recuerda que un minuto son siempre sesenta segundos de tu vida, que no volverán nunca, y que eres tú, y sólo tú, el que decides como gastarlos.

Con tinta invisible

diariodeunparkinsoniano

2017-11-27

Sin darme cuenta, he terminado el cursillo sobre el Parkinson.

Y, también, sin darme cuenta, en tan sólo cinco semanas, han cambiado muchas cosas.

El primer día estaba muy hundido.

Me acababan de cambiar la medicación, y estaba muy nervioso. Estaba tan asustado, que no tuve el valor suficiente para ayudar al médico cuando intentaba conectar el portátil al proyector.

Y, aun así, saqué algo positivo: Hablé con una señora que estaba tanto o más aterrada que yo, y acabé ayudándola a rellenar aquella interminable encuesta.

El segundo día me dieron una buena bofetada enfrentándome a la realidad: Vi, en vivo y en directo, aquella demostración de estado off del señor de la silla de ruedas motorizada, cuando se intentó sentar en una silla normal.

De nuevo saqué algo positivo: Aquel señor sacó fuerzas de donde no las había y lo consiguió.

El tercer día nos enseñaron como tratar la alimentación y como mejorar nuestra calidad de vida.

Y, nuevamente, saqué algo positivo: Me dieron ideas que he ido poniendo en práctica: Beber más agua, ser más riguroso con mi sueño... y además conocí a un compañero, Juan Carlos.

El cuarto día nos enseñaron que una persona no pierde su valor por muy arrugada o castigada por la enfermedad, y que hay muchos recursos a nuestra disposición.

Y, otra vez, algo positivo: Me valoré más, vi anochecer por la ventana, y conocí a Josefi (o Josepi), que me prestó de manera desinteresada el libro

que llevaba en su mano, a pesar de estar tan temblorosa como la mía.

Y, hoy, el quinto día, nos han hecho un resumen de todo, he ayudado a conectar el portátil al proyector como si nada, y he ayudado a Josepi a rellenar la encuesta.

Y, sí, otra vez... algo positivo: He sonreído, porque me he dado cuenta de una cosa: en sólo cinco semanas de mi vida, he avanzado más de lo que creía.

Así que, al final de la encuesta, en la última hoja, que, como la vida, siempre está en blanco, esperando a que la rellenes, he escrito con tinta invisible:

No tengas miedo a lo desconocido, al final del camino encontrarás tu recompensa.

Enfréntate a tus miedos y se fuerte.

Se constante, para recoger la cosecha primero tienes que sembrarla.

Valórate y valora a los demás, nadie es mejor ni peor que nadie.

Deja pasar el tiempo, pero aprovéchalo y muévete.

Navidad

diariodeunparkinsoniano

2017-12-16

La Navidad siempre me coge desprevenido.

Y no será porque no lo anuncian en la tele o en la radio con suficiente antelación.

Pero a mí, siempre me coge desprevenido.

A mucha gente no le gusta este momento del año, y, si he de ser sincero, a mí, durante muchos años, tampoco me ha gustado.

La ilusión se va perdiendo conforme te haces mayor y ya no tienes esas famosas vacaciones que de pequeño te parecían eternas, ni esperas que te regalen un coche teledirigido o un caballo de cartón en el que subirte.

Porque de pequeño eres un poco egoísta, y sólo piensas en los regalos.

Yo, lo más que conseguí, fue un Porche de aquellos que corrían en las 24 horas de Le Mans, que tenía luces y todo, pero que de “teledirigido” sólo tenía el adjetivo, porque para manejarlo utilizabas un mando unido a él por un cable de 2 o 3 metros, que hacía que tuvieras que salir corriendo detrás a la vez que acelerabas.

A parte de los regalos, también me acuerdo de “momenticos”.

Como aquellas Navidades en que me enganché a la lectura, leyendo aquellos libros de intriga y de investigación de “Los gemelos de Lakeport” (una especie de clon de “Los Hollister” o de Scooby Doo), recostado en la cama de mis padres, y que mi madre me regalaba si “subíamos a Pamplona” para hacer cualquier cosa, y que yo ojeaba en la librería mientras ella esperaba pacientemente.

También me acuerdo del primer turrón de chocolate, aquella explosión en la boca de azúcar, arroz y chocolate a partes iguales, y que no se parecía en nada a lo que había comido hasta entonces.

O de aquellas películas de dibujos animados de la tele, de Oliver Twist, o de Cuentos de Navidad, con aquellas voces dobladas con acento latinoamericano, que en lugar de decir “bocadillo”, decían “emparedado”.

O de las partidas de parchís o chinchón después de la cena de Nochebuena, con mi hermana y mis padres.

Poco a poco, conforme te vas haciendo mayor, se van perdiendo esas sensaciones.

Primero te conviertes en un adolescente caprichoso que no quiere más que estar con sus amigos, y, después, los estudios y el trabajo hacen que te olvides del verdadero sentido de esta época.

Como he dicho, yo llegué a odiar la Navidad.

De hecho, cuando me fui a vivir sólo, juré que nunca pondría un pino o un belén.

Pero este año he tenido que romper mi promesa.

Y me la ha hecho romper mi sobrina, Nahia.

Esa bicheja con alma de decoradora, que un día me salta: “Tío, tú no tienes pino, vamos a poner uno”, a la vez que me miraba a los ojos.

Y claro, he tenido que romper mi promesa.

Así que el otro día me la llevé al chino de la esquina y le dejé escoger.

Y eligió un pino, no muy grande, de color blanco, unas bolas y espumillón azules, y unas luces de colores.

Y, mientras yo preparaba palomitas, ella, su hermano y una amiga se afanaban en montarlo, pidiéndome ayuda cuando no podían desenvolver alguna rama de su envoltorio.

Como me voy a negar a sus deseos.

Esos renacuajos han hecho que sonría como un niño, al tomar la forma de cartero de “Olentzero”, llevándoles una carta en su nombre, cuando apenas tenían dos años, y donde les advertía que, aunque no habían sido muy buenos, se merecían los regalos.

O viendo como devoraban las figuritas de chocolate que yo compraba a escondidas, y que mi madre colgaba en su pino de Navidad.

Este fin de semana se vinieron a dormir a mi casa, y mi sobrina se quedó mirando el pino, a la vez que me decía: “Falta colocar tu regalo, espera”.

Podía haber sido algo material.

O, pensando egoístamente, un papelito donde pusiera: “Estás curado”.

Pero en lugar de eso agarró sus lápices de colores, sus tijeras y su pegamento, y de la nada hizo un paquetito en donde se leía:

“TE QUIERO: TIO LULU”

Y a mí, como soy un ñoño, se me cayó una lágrima, porque me había hecho el mejor regalo de Navidad que podían hacerme.

Hoy...
diariodeunparkinsoniano

2017-12-24

Hoy no voy a contar nada especial.

O sí.

Me he despertado somnoliento, después de haber escrito de madrugada en mí blog.

Pero el sueño se me ha quitado de repente, al tiempo que en mi cara se dibujaba una sonrisa, al abrir la persiana de la ventana de mi habitación, y ver como el Sol se desperezaba, intentando abrirse paso por entre la niebla, arañándola con sus rayos.

Hoy es Nochebuena.

Hoy, además, es Domingo.

La calle está desierta, y parece que hace mucho frío.

Pero eso a mí no me importa.

Porque hoy desayunaré y me embutiré en varias capas de ropa, para salir a dar mi paseo diario, mientras mi cuerpo se relaja y entra en calor conforme recorro el camino.

Hoy lo haré cerca de mi querido monte Ezkaba, y miraré de manera especial las cuatro casitas que conforman el pueblo primigenio de Ansoain/Antsoain.

Desde mi ventana no puedo ver su cima por la niebla, pero sé que siempre estará ahí, por mucho que pase el tiempo.

Porque hoy es el día que los niños esperan con ilusión, dirigiendo sus miradas hacia él, intentando descubrir a Olentzero bajando con dificultad, con cuidado de no caerse, cargado de regalos.

Hoy haré que esa niebla entre en mis pulmones, llena de paz.

Porque hoy se respira paz en el ambiente.

A esta hora de la mañana no hay apenas tráfico, y puedo escuchar el latido rítmico de mi corazón.

Hoy no tengo prisa por salir del trabajo, así que después ayudaré a mi madre a cortar en trocitos diminutos los mejillones de sus famosos “tigres”, mientras hablo con ella y le robo algún beso.

Y hoy, incluso, me permitiré el lujo de darme otro paseo después de comer, antes de volver a mi casa y arreglarme “un poco la chapa”, mientras dejo pasar el tiempo y llega la hora de quedar con mis amigos.

Porque hoy les daré a todos y cada uno de ellos, uno de mis beso-abrazos mientras les dedico una de mis sonrisas al hacerlo.

Y después dirigiré mis pasos de nuevo hacía la casa de mis padres, que me estarán esperando.

Y me cruzaré con los vecinos de mi pueblo/barrio, mientras me saludan con la cabeza porque tienen las manos ocupadas, llenas de cazuelas con la cena.

Y mientras subo en el ascensor, cerraré los ojos.

Y abriré la puerta de entrada de la casa donde he vivido tantos años.

Y, al cruzar el pasillo, dirigiré mi mirada hacia el árbol de Navidad que está situado al fondo.

Y veré en su base los regalos de mis sobrinos, esperando impacientes a ser abiertos, con sus nombres escritos en ellos.

Y disfrutaré de esta noche tan especial con los míos, sin pensar en nada más, sólo en el presente.

Hoy, a ti que lees esto te deseo...

Feliz Navidad

Eguberri On

¡Soy más fuerte que tú!
diariodeunparkinsoniano

2017-12-24

Querido Parki.

Ya sé que debería ser educado y llamarte de usted, pero permíteme que te tutee mientras te escribo esta carta.

Pensarás que es una falta de respeto tratarte tan familiarmente y no llamarte Mr. Parkinson.

La razón es muy simple.

Hace ya más de un año que iniciaste la invasión en mi cuerpo, y, como se inician todas las guerras, lo hiciste de una manera ruin y cobarde, pillándome de imprevisto.

Y, aunque durante este tiempo, no has jugado limpio y has intentado derribarme, no lo has conseguido.

Que, como en una lucha a florete, hemos tenido nuestros más y nuestros menos, y que has intentado arrinconarme y llenar mí alma de arañazos con

la punta de tu espada.

Se que te gustaría que me acurrucara en mi cama y no saliera de casa.

Que me pusiera nervioso cuando estoy en público y que mi mano temblara de manera incontrolada.

Que me sintiera derrotado cuando atacas mi cuello y provocas esa sensación de mareo en mi cabeza.

O que me pusiera a llorar cuando agarrotas mi cuerpo, o haces que parezca que la medicación no funciona.

Pero te voy a dar una mala noticia.

Quiero que lo sepas de primera mano.

Has conseguido que tropiece algunas veces, pero esas caídas han hecho que me levante y sea más fuerte que antes.

Por mucho que lo intentes, no conseguirás que me rinda.

Nunca.

Tu espada, aunque afilada, no ha conseguido herirme de muerte.

Si, entérate: Cada vez te tengo menos miedo.

Alguien dijo que la mejor defensa es un buen ataque, así que eso es precisamente lo que estoy haciendo.

Y, como yo soy más valiente, y sobre todo más legal que tú, te lo digo sin tapujos.

Estás avisado.

Se que estas palabras te van a escocer en las entrañas, pero no me importa lo más mínimo.

Has conseguido que me cabree de verdad y que me esfuerce para hacer lo que no te gusta que haga.

Que cada vez consiga más control mental con el yoga, el reiki y la meditación.

O que sea más paciente y me de tiempo, disfrutando de cada segundo.

Que cada vez intente estar más tiempo en público, y serenarme cuando intentas ponerme nervioso.

O ser más disciplinado con mi sueño.

También has conseguido que sea más sociable, y que cuando de un beso, regale además un abrazo, para que la persona a la que se lo doy sepa que me importa, y que le estoy ofreciendo mí corazón, por muy moñas que te parezca.

Se que te jode que sonría, así que escribo esta carta mientras lo hago.

Incluso has conseguido que vuelva a dar una clase en público, olvidándome de los temblores mientras me vacío, dando todo mi conocimiento.

Hace poco más de un año que te hiciste visible en mi cuerpo.

Si, y por si no lo recuerdas, hoy es el día de Nochebuena.

El año pasado, cenando con mí familia, me hiciste mirarlos disimuladamente y pensar cuantas veces podría celebrarla con ellos en las mismas condiciones.

Por si no te ha quedado claro, este año no estás invitado.

Y si se te ocurre venir, que no te lo aconsejo, te aseguro que te irás de mi lado.

Este día, y, sobre todo, esta noche, es para estar con los que más quiero.

Y tu no estás incluido en esa lista.

Se que físicamente no tienes cuerpo, pero me da igual.

Que mucha gente pensará que estoy loco al escribirte esta carta.

Pero he dibujado tu cara en mi punch imaginario, y te vas a enterar de lo que es bueno.

Estoy seguro de que en este nuevo año que ya se acerca intentarás ponerme más zancadillas y no jugarás limpio.

Pero también estoy seguro de que no conseguirás nada.

Y la razón es muy simple.

Por mucho que lo intentes, por mucho que te esfuerces.

Te lo digo bien alto, gritando a pleno pulmón, para que lo oigas desde tu diabólico escondite:

¡SOY MAS FUERTE QUE TU!

El diario diariodeunparkinsoniano

2017-12-27

Hace un par de días vino de visita mi amigo Eugenio.

Esta visita ya se está convirtiendo en una tradición navideña, y, aunque al principio venía sólo, hace ya dos años que le acompaña su mujer, Olga.

De Eugenio ya he hablado varias veces, incluso le dediqué una entrada en el blog cuando me regaló su medalla de “medio-maratoniano”, y yo se la acepté emocionado.

Yo le digo, medio en broma, medio en serio, que cada vez más se parece a Papá Noel, porque su barba se va poblando de canas, y porque siempre hace esta visita navideña.

Bueno, eso de Papá Noel suena raro, aunque lo digo con todo el cariño, porque me lo imagino más al estilo cowboy-rockero, con sus tirantes verdes y sus calzones rojos, como en las películas de vaqueros, con su ventana abotonada donde la espalda pierde su honra, y que siempre estaban descoloridos y llenos de polvo.

Y de Olga, qué decir.

Aunque sólo he coincidido con ella un par de veces, es como si la conociera de toda la vida, y sé que tenemos muchas cosas en común, como la

fotografía, el yoga y la meditación, y claro, ¡también a Eugenio!

Como el año anterior, los fui a esperar a la estación de autobuses y después los llevé a una cafetería para que desayunaran en condiciones, coronilla y café incluidos.

Y después nos dimos un paseo por la ciudad, haciendo tiempo para que llegara el resto de la gente con la que habíamos quedado, disfrutando de la compañía, a pesar del frío y la humedad del ambiente.

Y, mientras esperábamos en el bar en el que habíamos quedado, Olga me sorprendió, entregándome un paquetito envuelto en papel de regalo.

Con sorpresa abrí el paquete emocionado, y lo que más me llamó la atención fue un cuadernito rojo en el que aparecía la diosa Shiva, sentada en la posición de flor de loto.

Mientras yo lo miraba asombrado, Olga me explicó que era un diario que estaba confeccionado a mano, incluido el papel, y que procedía de la India.

Iba acompañado con un elefantito de madera, tallado también a mano, y que servía para quemar incienso.

Después de pasar un día más que agradable con ellos y con el resto, llegué a casa.

Y, lo primero que hice fue romper el plástico impaciente, mientras colocaba una barrita de incienso en el elefantito, y la prendía con una cerilla de madera, al tiempo que me disponía a disfrutar hojeando aquel diario misterioso.

Después de desanudar una cuerditita que trae para cerrar las tapas, un olor a libro viejo penetró por mi nariz, mientras con mis dedos rozaba con delicadeza las hojas, deleitándome con su tacto.

Entonces me di cuenta de que todas sus hojas estaban en blanco.

Todas y cada una de ellas.

Igual, exactamente igual, que cuando me decidí a escribir este diario en forma de blog.

Y, guiado por mi intuición, he encendido mi ordenador y he ido a la carpeta donde tengo guardados todos los documentos que primero escribo y después convierto en entradas del blog.

Y he visto, con asombro, al fijarme en los detalles del primer documento, que hoy hace EXACTAMENTE un año que empecé a escribirlo.

Es cierto que pasaron unos meses hasta que me decidí a dar ese paso que supuso publicarlo.

Pero también es cierto que el documento lo escribí hoy hace exactamente un año.

Entonces, como ahora este nuevo diario, todas sus hojas estaban en blanco.

La última frase que me dijo Olga antes de subir al autobús y despedirse de mí con un beso-abrazo fue: "Sigue escribiendo, me gusta como lo haces".

Si, Olga.

Lo haré.

Seguiré escribiendo este diario-blog, y, aunque me de pena, empezaré a escribir también en este diario hindú.

Tengo muchas hojas en blanco por escribir.

Y, como lo he hecho hasta ahora, seguiré garabateando renglones, trazados con esa tinta que sale de mi corazón.

Aquella primera entrada la titulé "Motivación", y explicaba que quería, por un lado, ayudarme a mí, sacándolo todo fuera, y, por otro lado, servir de apoyo a otras personas que pasaran por la misma situación.

Por mi parte, me está sirviendo de mucho.

Unas veces lo utilizo para expresar lo que torpemente diría con palabras.

Otras veces de punch, golpeando lo que de otra forma sería difícil de golpear.

Y, otras, sin quererlo, arañando el corazón de mis amigos de manera involuntaria, haciendo que suelten alguna lagrimilla, y, espero que más frecuentemente, una sonrisilla cómplice.

Hay gente que me dice que le sirvo de ejemplo.

Incluso que sería bueno escribiendo libros de auto ayuda.

Yo más quiero pensar que este diario es como aquel programa de accidentes de coche que daban en la tele cuando era pequeño, que se llamaba algo así como “segunda oportunidad”, que te hacía reflexionar y que te servía para no darte la torta.

Muchas veces damos importancia a cosas que no la tienen, y dejamos de lado a las que realmente valen la pena.

Como esperar cada año a Eugenio y a Olga en la estación de autobuses, y desayunar con ellos coronitas con café.

Aunque yo lo tome descafeinado.

Gracias, Eugenio.

Y, sobre todo: Gracias, Olga.

La maestra y el joven aprendiz diariodeunparkinsoniano

2017-12-31

Érase una vez que se era, en un lugar tan recóndito y en un tiempo tan lejano que se pierde en el recuerdo, una maestra y su joven aprendiz.

Como cada mañana se encontraban paseando por su jardín de orquídeas blancas, caminando por el sendero de piedra, en medio de un silencio sepulcral, sólo roto por el brotar del agua del riachuelo cercano y el trinar de los pájaros que habitaban aquel paradisiaco lugar.

Y, también como cada mañana, el aprendiz seguía respetuosamente a su maestra, unos pasos por detrás de ella.

De repente, la maestra se giró hacia su aprendiz y le habló con voz calmada:

Dime, joven discípulo, ¿Qué has aprendido a lo largo de este año que ya termina?

El joven aprendiz la miró a los ojos, y, sin vacilar, le respondió:

Este año, maestra, no he podido aprender nada. El dragón blanco que habita en la colina me ha atacado inmisericordemente día sí, y día también, haciendo que el miedo invadiera mi cuerpo y mi mano temblara una y otra vez.

Y la maestra, asombrada, le reprendió:

¿Seguro que no has aprendido nada? Cierra tus ojos, y concéntrate para mirar en tu interior.

Y el joven aprendiz cerró sus ojos como le había ordenado su maestra.

Y, aunque al principio no veía más que oscuridad, empezó a respirar pausada y rítmicamente, al tiempo que se concentraba, hasta que de pronto una pequeña luz blanca apareció delante suyo, muy cerca de su frente, tenue al comienzo, pero que fue haciéndose más y más brillante, consiguiendo cegarlo y que su mente quedara en blanco.

Y, de repente, a su cabeza empezaron a llegar imágenes, que fue relatando a su maestra conforme iban materializándose delante suya:

Maestra, he visto que el chamán de la aldea intenta aliviar el dolor y los temblores con su medicina, y que lo intentará sin descanso hasta quedar sin aliento y dar con la fórmula mágica.

Y continuó:

Que, aunque el dragón me ataca, mis amigos y mi familia me ayudan a calmar mi tristeza con su cariño y comprensión.

Que esa tristeza ha hecho que haga daño sin quererlo a mis padres, pero que también he conseguido que sonrían en muchas ocasiones.

Que mi hermana pequeña ha invertido nuestros papeles, consiguiendo tranquilizarme con su seguridad y el apoyo de su marido, y que sus hijos sanan las dentelladas que recibo con tan solo rozarme con sus pequeñas manos.

Que he perdido a varias personas queridas este año, pero que su recuerdo siempre estará en mi corazón.

Que tengo amigos lejanos que no se olvidan de mí, que me escriben desde sitios recónditos, e incluso se desvían en su viaje para visitarme.

He visto como el dragón ha conseguido vencerme en varias ocasiones, pero también que me he levantado, haciéndome ver lo fuerte que soy.

Que hay personas que, aunque estén postradas en una silla de ruedas, no les hacen falta las piernas para caminar, porque son más libres que ningún otro ser, y que iluminan al resto con su sonrisa.

Que no hay que tener miedo a mostrar los sentimientos cuando son sinceros, en forma de te quiero, envueltos en abrazos y besos.

Y dichas estas palabras enmudeció, al tiempo que escondía la cabeza entre sus manos, y sus ojos se llenaban de lágrimas.

Y la maestra, compasiva, levantó la cara de su aprendiz y la acarició con sus dedos, mientras dulcemente le susurraba al oído:

Ves, al principio, cegado por tu miedo, sólo has visto lo negativo. Pero poco a poco te has dado cuenta de que todo no lo es, y que en la balanza pesa más lo positivo.

Y continuó:

Ya estás preparado para saber mi nombre.

Y el aprendiz, con gesto calmado y en paz consigo mismo, le respondió mirándole a los ojos:

Hace tiempo que sin saberlo ya lo sé: VIDA.

El mejor regalo

diariodeunparkinsoniano

2018-01-04

En mi casa, hasta la llegada a nuestras vidas de mis sobrinos, éramos más de Reyes Magos que de Olentzero.

Probablemente fuera porque todos los comienzos de enero, los Reyes Magos visitaban la fábrica donde trabajaba mi padre.

O, mejor dicho, visitaban un cine de Pamplona, en donde primero nos ponían una peli y después, un paje de sus majestades, que sospechosamente se parecía a un compañero de mi padre, iba gritando grácilmente con su voz de barítono afónico: “¡Hermanitos Pérez!”, “¡Hermanitos Pascual!”, mientras nos iban colocando en las rodillas de los reyes, sin dejarnos elegir, y nos entregaban el regalo, a la vez que nos hacían una foto que mi padre recogía ya avanzado Enero.

Es curioso, pero todavía resuena en mi cabeza esa coletilla de “hermanitos...”, como si no hubiera pasado el tiempo.

Era algo unido a la Navidad, como los cantos de los niños de San Ildefonso.

También me acuerdo de la ilusión de mi hermana, y de la mía propia, cuando subíamos, nerviosos, al escenario.

Y eso que, viendo la foto de mi hermana con su primer regalo, más parecía que la habían secuestrado a punta de pistola.

Allí conseguí mi camión volquete de color marrón anaranjado, con aquellas ruedas enormes.

O el Pinocho de goma, que estuvo durmiendo encima del armario del cuarto de estar de mi casa, hasta que de viejo perdió aquellos colores chillones que tenía.

O las piezas de Tente, que tantas horas de diversión me dieron, creando naves espaciales que surgían de mi imaginación.

O aquel Porche “cable-dirigido”, que mencioné en algún otro post.

O la ambulancia y el avión de los clics de Famobil, que acabaron entre las zarzas de nuestra huerta, cuando mi hermana, enfadada por alguna trastada que le había hecho, los arrojó allí con la potencia que da la fuerza de la razón.

Después fue pasando el tiempo, y los reyes se fueron haciendo más monótonos, y se fueron alejando poco a poco, como siguiendo la estrella de Belén, a la vez que nosotros nos hacíamos mayores.

Y llegaron mis sobrinos, y como un faro en la oscuridad, todo volvió a ser luminoso.

Cuando eres pequeño piensas más en los regalos que te hacen.

Y, cuando te haces mayor, te das cuenta de que hace más ilusión regalar que te hagan regalos, que es más importante dar que recibir.

Al menos, es más satisfactorio.

Y ahora, con esta vuelta de tuerca que me ha dado la vida, te fijas aún más en los pequeños detalles.

Y, sobre todo, valoras más las cosas.

Y te das cuenta de lo que vale la cara de felicidad que pone tu madre, cuando antes de irte a trabajar por la tarde, le das un par de besos y un abrazo, y ella te come a besos, como cuando eras pequeño.

O la ilusión de tu sobrina cuando la llevas al cine a ver la enésima película de Star Wars, y le vas explicando quien es quién, porque te lo sabes de memoria.

O los abrazos de tu sobrino cuando ves con él una serie de dibujos animados, sonriente porque a mí se me olvida siempre (mal)intencionadamente el nombre de su protagonista.

O como se te agarra la gente cuando le das un par de besos y les regalas un abrazo de propina.

También te das cuenta cómo aparecen latas de cerveza sin alcohol en los sitios más insospechados, como el trastero o la despensa de un amigo o, incluso, de tu cuñado.

Y, casi sin proponértelo, recibes el mejor de los regalos.

Porque sé que la cara de mi madre es por mí.

Y la ilusión de mi sobrina, o la sonrisa de mi sobrino, se las he provocado yo.

Y esos abrazos regalados desinteresadamente vuelven a mí como cuando se lanza un boomerang.

E, incluso, esas latas de cerveza descafeinada, con las que brindo, son para mí.

Recalculando...
diariodeunparkinsoniano

2018-01-23

Seguro que, si alguna vez has usado un GPS y te has equivocado de ruta, habrás oído esa voz chirriante salir del altavoz del dichoso aparato.

Pues así he estado estos días.

Como alguien que decide embarcarse en nuevos proyectos, cambiando de trabajo o algún aspecto de su vida, porque no le gusta, o porque ha llegado al final del camino.

He estado recapacitando y parece que empiezo a verlo todo desde una nueva perspectiva, y empiezo a darme cuenta de algunas cosas.

No sé si es por la medicación, pero el caso es que parece que mi mano tiembla menos.

Me he dado cuenta yo, y se ha dado cuenta mucha gente que me rodea.

Yo no sé si exactamente es por eso, lo que sí sé es que en este dichoso temblor influye mucho el estado de ánimo.

Es como la pescadilla que se muerde la cola: Si te pones nervioso, tiembles, y si tiembles, te pones nervioso.

Esto te provoca un montón de inseguridades, y muchas veces, miedo.

Y también te hace perder el equilibrio.

Como en aquel balancín en el que nos montábamos cuando éramos pequeños, en el que, si no tenías cuidado, salías disparado si tu compañero se balanceaba con fuerza.

Aunque ya no es lo mismo que antes, sigo teniendo mis temores.

Mi balancín cada vez se mueve menos, pero todavía se mueve.

Y, como hace el GPS, he decidido ponerme en modo “recalculando...”

Recalculando, porque estoy aceptando que no puedo estar mucho tiempo de pie, porque mi tensión ortostática, con ese nombre impronunciable, nunca será como antes.

Recalculando, porque me he dado cuenta de que, inconscientemente, en público, mi mano, y sobre todo yo, me paralizó, y esto no es bueno. Así que el otro día caminando, vencí mis miedos, y al cruzarme con la gente dejé mi mano libre. Y, aunque al principio me costaba, me fijé que nadie me miraba.

Recalculando, porque trabajar es complicado, al ir tus manos a una velocidad, y tu cabeza a otra. Así que intentaré ir más despacio.

Recalculando, porque al recibir la carta con la cita con el neurólogo, dentro de 15 días, y al ver el primer bote de Madopar vacío, y, a pesar de mis temores, he tomado una decisión: Hablaré con él y le diré que estoy dispuesto a intentarlo con la medicación anterior, o con una mezcla de ambas.

Si, lo voy a intentar de nuevo.

Esa bifurcación de mi vida la dejé a medio caminar, y ha llegado la hora de continuar por ella.

A pesar de mis miedos, a pesar de mis temores.

Querida Anita
diariodeunparkinsoniano

2018-01-25

Querida Anita:

El niño tímido que habita dentro de mí quiere decirte unas cuantas cosas.

Ya sabes que le cuesta mucho dejarse ver, así que me ha pedido que por favor te escriba estas líneas, mientras me las dicta y le salen directamente del corazón.

Lo primero que quiere decirte es ¡Feliz cumpleaños!

También quiere decirte que por mucho que pase el tiempo, por mucho que nos zarandee la vida, siempre será tu amigo.

Que para bien o para mal, siempre estará a tu lado.

Que te ha visto crecer en todos los sentidos, pasando de ser aquella adolescente insegura, que parloteaba con él en la barra de los bares, a convertirse en la mujer con mayúsculas que es hoy.

Que tu risa es contagiosa, y que, como el (buen) vino, ahoga las penas.

Que también en los malos momentos has estado a su lado, haciéndole esas llamadas de teléfono preocupándote por él y animándole en sus horas bajas.

Con la voz entrecortada me cuenta que se asustó mucho aquella noche en la sociedad de Oscar y Esti, cuando en tono muy serio le soltaste como quien no quiere la cosa que se había colado un bichito dentro de ti.

Que estaba seguro de que ibas a ser valiente y superarlo, porque siempre ha creído, y siempre creará en ti.

Que, a pesar de todo, siempre has dibujado una sonrisa en tu cara y también en la suya, dándole tranquilidad.

Y con los ojos humedecidos me dice que está muy orgulloso de ti por lo mucho que has luchado, y que eres un espejo en el que se mira muchas veces.

Que se le rompió un trocito de alma cuando tu hermano Gabriel nos dejó.

Que te quiere con toda su alma, y que espera celebrar este día contigo por muchos años que pasen.

También me dice que, aunque se meta contigo porque los médicos te han dado el alta y comiences a trabajar de nuevo, es porque lo echaba de menos, medio en broma, siempre en serio, cuando le hacías rabiar diciéndole que tenías vacaciones a destiempo, y él se moría de envidia.

Que le perdones si con estas palabras te ha hecho soltar alguna lagrimilla.

Y, finalmente, me dice que hoy, a través de mí, brindará por ti con una copa de vino.

Feliz cumpleaños, querida Anita.

¡Quiero ser rico!
diariodeunparkinsoniano

2018-02-11

Si.

Quiero ser rico.

Suena raro, ¿verdad?

Suelen decir que no es rico el que más tiene, sino el que menos necesita.

Pues yo quiero serlo.

Lo que pasa es que hay muchos tipos de riqueza.

Está la riqueza económica, que se mide cuantitativamente, en “monedas”.

Ya sabes... la pasta.

La guita. La plata. Los billeticos.

También hay otros tipos de riqueza, que no son tan fáciles de medir.

No hay monedas “tangibles”, que puedas tocar y guardártelas en ese cerdito de barro que escondes de ti mismo en tu armario.

No hay “bitcoins amorosos” que midan lo rico que eres socialmente.

No puedes medir cuánto amas a tus padres o a tu familia.

O a tu pareja. O a tus hijos. O a tus sobrinos.

Ni medir cuánto ayudas a los demás escuchando sus problemas.

O soltándote y “obligándoles” a que te escuchen escribiendo un blog.

Tampoco hay nada que cuantifique lo en paz que puedes estar contigo mismo.

Uno no dice que tiene en su banco espiritual veintiún millones de monedas del Banco Nacional Tibetano y que los ha ahorrado con horas de meditación y de inhalar barritas de incienso.

Lo mismo pasa con la riqueza mental.

¿Cómo sabes que eres rico o pobre en sabiduría?

¿Cuándo sabes decir “ya sé lo suficiente”?

Y para complicarlo aún más, también está la riqueza física.

¿Cómo cuantificas lo sano que estás?

No eres ningún Iron Man que se autoevalúe y se diga: “Mis sistemas están al 80%”, “Me queda el 10% de batería”.

Ahora estarás pensando... pues lo tienes jodido, macho.

Puede que sí.

O puede que no.

¿Tú te lo has planteado?

Yo creo que la respuesta está en la aritmética.

Nada de integrales, ni de ecuaciones de tercer grado.

Tan sólo con operaciones básicas.

Sólo sumas.

Y, a veces, también restas.

Puedes sumar lo positivo, y restar lo negativo.

En la escuela te enseñan que una suma incrementa el valor.

Pero también que una resta de algo negativo se convierte en positivo.

Si estás siempre malhumorado porque no te pagan lo suficiente, puedes plantarte delante de tu jefe y decírselo de manera razonada, sumando lo mucho que vales y aportas a tu trabajo.

O puedes restar, e irte del curro.

A veces, una resta puede hacer que consigas mucho más. Que te sientas liberado, que consigas un trabajo en el que estés más a gusto...

No tienes porque conformarte con ser “pobre económicamente”.

Suelen decir que el dinero llama al dinero.

Y si puedes, utilízalo.

Seguramente des trabajo a alguien haciéndolo, y generes más riqueza económica.

O ayuda a los demás de manera altruista.

Las armas químicas de mi guerra “contraparkinsoniana” están ahí porque alguien donó su dinero a investigación.

También puedes incrementar tu saldo social, llamando a ese amigo que hace tiempo que no llamas, interesándote por él.

Y cuando lo hagas, hazlo de manera auto-desinteresada.

Resta de la transacción tus propios problemas, seguramente disminuyan al sentirte bien por robarle una sonrisa recordando los momentos en común.

Hazte rico espiritualmente.

Suma pensamientos positivos, hazte afirmaciones creyendo en ti.

Grítate en el espejo lo fuerte que eres por muy mal que puedas estar o hayas estado.

Y resta los negativos, que sólo te van a hacer daño.

No pienses que te va a pasar algo malo y disfruta del ahora y de los buenos momentos cenando con tus primos, aunque no hables tanto como ellos.

También, hazte cada vez más inteligente.

Cultiva tu mente, lee, ejercita tu cerebro.

Nadie nace aprendido, suma conocimiento.

No digas que eres tonto o tonta.

Nadie lo es.

Resta ese puñal que te clavas a ti mismo y que hace que te desangres lentamente hurgando en la herida cuando lo retuerces.

Y si no estás a gusto con tu estado físico, cámbialo.

A mí me enseñaron en el cole que la energía ni se crea ni se destruye, se transforma.

Pues hazlo.

Suma ejercicio a tu día a día, camina, corre...

Resta esos atracones de comida que te das a veces y que te hacen sentir cinco minutos bien, y diez mil días mal.

Y si tu mano tiembla, haz más ejercicios con ella, fortalece la musculatura de tu brazo, échale aceite de máquina a tu muñeca oxidada, para que no chirríe al moverla.

O quédate con lo positivo de la visita al neurólogo, diciéndote que te ve mejor, y restando el que te diga que te va a aumentar la dosis porque era muy baja.

No te conformes con ser rico en un solo aspecto.

Yo, por lo menos, quiero ser rico en todos ellos.

Ya soy tío Lulú.

Ahora quiero ser ese tío gilito “muchimillonario”.

En monedas.

En amor.

En espíritu.

En mente.

Y también, por qué no, en salud.

¡Quiero ser rico!