



# Terapia de grupo diariodeunparkinsoniano

2018-02-21

Hoy he añadido una nueva arma a mi colección letal “anti-parkinsoniana”.

Esta tarde he asistido a una terapia de grupo para “jóvenes”, organizada por la asociación de Parkinson.

Algo impensable para mí hace unos años, cuando todavía tenía esa burbuja de autoprotección que me cubría, y que me hubiera torturado a preguntas, prejuicios y dudas de todo tipo.

Pero esta vez, cuando me lo propusieron, no tuve la menor duda.

Y la razón principal es que sé que me voy a ver comprendido y escuchado por mis compañeros, y ellos a su vez por mí.

Y también sé que la unión hace la fuerza.

De eso me di cuenta hace ya algunos meses, cuando estaba bastante perdido, agitando mis brazos en silencio y desesperado, ahogándome en un mar de dudas, y, un hada en silla de ruedas se cruzó en mi camino, ofreciéndome su ayuda, mientras me desarmaba con su sonrisa desinteresada.

Aquel día me vi identificado por primera vez con alguien que había pasado por lo que estaba pasando yo.

Me fui a casa sonriendo, contagiado por su optimismo, pero a la vez peleándome conmigo mismo, reprochándome el no ser tan valiente como ella para afrontar la nueva bifurcación que aparecía en el camino de mi vida.

Esa sonrisa me ha acompañado en los momentos difíciles por los que he pasado, y que probablemente pasaré, como una especie de “turbo” añadido a la fuerza de propulsión que ya me aportaban mi hermana, mi familia y mis amigos.

Pasó un tiempo, y, no sé muy bien la causa, me tropecé al caminar, cayéndome de bruces en una zanja, como el niño del cuento que cae en un pozo y no puede salir, y que se despelleja los dedos de las manos al intentar trepar por las paredes resbaladizas, llenas de lodo y humedad.

Quizás fuese el no poder con los efectos secundarios de la medicación.

O que me pudiera la ansiedad por no ver resultados tan pronto como me hubiera gustado.

O que necesitaba caerme para saber lo que significa levantarse...

No lo sé.

La verdad es que pasé miedo.

Mucho miedo.

Miedo a no poder volver a hacer mi vida normal.

Miedo a estar siempre tumbado.

En definitiva: miedo... al miedo.

Aquel miedo me nubló la vista y me dejó ciego, como quien mira a una luz fijamente.

No pude ver que el puñetero Parkinson me estaba haciendo daño a mí, pero también a los que me querían, que sufrían por verme sufrir.

Durante un tiempo ha monopolizado mi vida.

Y aún lo intenta con todas sus fuerzas.

Pero procuro no darle tanta importancia.

Aunque a veces me pueda ganar una batalla, le pararé los pies.

Hoy, cuando me ha tocado hablar en la sesión, he expuesto mi caso, y al hablar del pozo, la psicóloga me ha preguntado cómo había salido de él.

Me he quedado pensando y le he dicho que no lo sabía, que poco a poco lo había hecho, dejando pasar el tiempo.

Ahora, escribiendo estas líneas, me he dado cuenta de que lo he conseguido a base de tesón, constancia, paciencia, el apoyo de los que me quieren, y sobre todo por aquella sonrisa montada en silla de ruedas.

No sé si volveré a caer en otro pozo.

Probablemente sí.

O probablemente no.

Esta experiencia me está sirviendo de mucho.

A hacer que prevalezca lo positivo de lo negativo.

A aprender escuchando lo que dicen los demás.

Y a ofrecer mi sonrisa, y mi humilde experiencia, como yo la recibí aquel día.

Hoy me han recordado que tengo que dar las gracias de nuevo.

A todos los que me apoyáis y me soportáis.

Y también gracias a ti, sonrisa.

Gracias a ti, Inés.

SuperHero Papi  
diariodeunparkinsoniano

2018-02-25

Hoy el alma de blues de mi trotamúsico favorito entona su canción de la manera más triste y desafinada que nunca llegué a oír.

Su padre se ha ido de este mundo, de repente, en pocos días, sin apenas poder despedirse.

Y, con todo el respeto del mundo, y, sobre todo, con mi más humilde admiración, voy a intentar esculpir en palabras impresas la voz de esa amarga canción.

Él, mi trotamúsico, siempre suele vestir de riguroso negro, como todo buen rockero que se precie.

Pero, además, al niño que lleva dentro, como al mío, le gustan las camisetas frikis, del tipo Star Wars, Batman, o cualquier superhéroe que se precie.

Esta vez no podía ser una excepción.

Esta tarde, al darle mi abrazo más sincero, no he podido evitar fijarme en la camiseta que llevaba.

Era una camiseta negra, en la que aparecían dibujados Batman y Robin, junto con dos palabras escritas en inglés, impresas en su parte superior, y que decían: "SuperHero Papi"

Y he sonreído para mí mismo, al traducirlas mentalmente, al tiempo que se han quedado grabadas en lo más hondo de mi corazón.

Y es que no podía haber hecho una elección mejor.

Cuando somos pequeños, para cada uno de nosotros, los padres son nuestros superhéroes favoritos.

Son el espejo en el que mirarnos.

Creemos que no hay nada ni nadie más fuerte, invencibles, porque son nuestros protectores, llenos de vigor.

Después crecemos y nos convertimos en fieras horribles, empujadas por esas aceleradas hormonas adolescentes, rebelándonos irremediabilmente.

Pensamos que nos quieren hacer la vida imposible, con sus reglas dictatoriales, incomprensibles y absurdas, y al final nos rebelamos, sin saber que intentan hacerlo lo mejor que pueden.

Y ellos, sin quererlo ni entenderlo, pasan a ser los villanos más horribles de la galaxia.

Con el tiempo te haces mayor, y, afortunadamente, te das cuenta de que, si en aquel tiempo estabas perdido y aterrado, ellos lo estaban aún más.

Porque nadie nace aprendido.

Nadie.

Ni tú ni yo, en el papel de hijos, y, ni mucho menos ellos, en el papel de padres.

Y poco a poco vas madurando y “vuelves al redil”, y te sientes de nuevo a gusto con ellos.

Pasan los años, hasta que llega un momento que, por la misma ley natural que hace que una manzana caiga del árbol, acabas siendo más fuerte que ellos, y se empiezan a invertir los papeles.

Es como un balancín de esos que encuentras en un parque infantil.

Si te pones a caminar encima de él, comenzando en un extremo, al principio cuesta avanzar, hasta que empiezas a balancearte.

Y si continuas, se equilibra durante un tiempo, pero al final se invierte la posición, y caes al otro extremo.

Te vas haciendo más padre, y a la vez ellos se van haciendo más hijos.

Y de repente empiezas a darte cuenta de lo que han tenido que pasar ellos.

Poco a poco se van marchitando y debilitándose, perdiendo lentamente su fuerza vital, atacados por las enfermedades.

Y eso ocurre de manera inevitable.

Hoy, antes de ir al tanatorio para intentar acompañarle con mi presencia en estos momentos de soledad, he pensado todo esto, mientras hablaba con mis padres, después de comer con ellos.

Y, de manera egoísta, también he pensado que soy un privilegiado, porque todavía los tengo a mi lado.

Porque sigo disfrutando de ellos, aunque a veces te cuenten sus batallitas una y diez mil veces, y tu pongas cara de no haberlas oído nunca, para hacerles felices.

En el otoño de la vida, van cayendo irremediablemente las hojas secas, ya marchitas y exhaustas.

Y, aunque afortunadamente aparecen retoños, brotes verdes, en forma de nietos o biznietos, el hueco que dejan en nuestro árbol cuando caen no se puede reemplazar de ninguna de las maneras.

Conforme te vas haciendo mayor, primero desaparecen las hojas de tus abuelos.

A veces sopla un vendaval y caen hojas inesperadas, como la de algún hermano, pero al final caen las de tus padres y tus tíos, como caerán las nuestras.

Yo creo que lo importante es guardar esas hojas en lo más profundo de nuestro corazón, como marca páginas de lo que debemos hacer y no hacer, con sus momentos amargos, pero también con los más alegres de nuestra vida.

Espero que, más pronto que tarde, vuelva a oír en el escenario a mi trotamúsico favorito ya recuperado, lanzando su grito “aleonado”, devorándose la vida en forma de micro.

Porque sabré que está haciendo lo que más le gusta, cantándole a la vida.

Y porque sabré que es de nuevo feliz.

El camino  
diariodeunparkinsoniano

2018-03-18

Este Domingo he asistido a una clase intensiva de yoga y meditación, impartida por mi maestro, Omkar.

En otras ocasiones mi yo “auto-bloqueante”, ese que tenemos todos en nuestro interior y que nos frena en menor o mayor medida, me lo había impedido.

Pero esta vez no.

Esta vez estaba calladito.

O, seguramente, si me ha dicho algo, no lo he querido oír, mientras lo estaba amordazando.

Sentía que había llegado la hora de seguir avanzando, y que estaba preparado para hacerlo.

No he podido evitar comparaciones con mi primera clase de yoga.

Entonces estaba perdido, ahogado en medio de un mar de dudas, lleno de miedo.

Sólo sabía (o más bien, intuía), que sería bueno para mí y para mi alter ego, “don temblores”, que por aquel entonces permanecía oculto en mi interior, aletargado.

Para no perder mis costumbres, he llegado pronto, muy pronto.

He aparcado mi coche, y al parar el motor al lado del río, no he podido evitar oír el sonido de la lluvia sobre el capó, y que a mí tanto me relaja.

Creía que iba a llegar el primero, pero para mi sorpresa ya había varias personas dentro en la sala donde íbamos a dar el curso, hablando entre ellas.

Entonces mi yo tímido ha hecho de las suyas, y ha intentado ponerme una zancadilla, haciendo que permaneciera más callado de lo que suelo estar últimamente, recordándome el amargor que se siente cuando empiezas el instituto o la universidad, y estás expectante porque no conoces a nadie, teniendo que poner el cuentakilómetros de amistades a cero.



Para distraerme, me he puesto a mirar el verdor del paisaje mojado por la ventana, y no he podido evitar esbozar una sonrisa en mi interior, cuando he escuchado una palabra.

Y cuando alguien entraba, tarde o temprano, acababa diciéndola, como yo la he dicho mil veces.

Esa palabra era camino.

Y entonces he entendido que, aunque todos y cada uno de nosotros hemos asistido a la clase por distintos motivos, teníamos algo en común.

Como en cualquier clase de yoga de Omkar, hemos empezado quitándonos el frío a base de movimiento.

Primero por fuera, saltando y bailando, y después por dentro, soltando nuestros amarres, como cuando un barco sale de puerto, iniciando una travesía desconocida.

Al principio esta parte me daba mucha vergüenza, pero con el tiempo me he dado cuenta de que sólo es un juego, y que está en mi mano el divertirme y pasarlo bien, y que, además, sirve para conectar con mis compañeros, sobre todo cuando te notan temblar, y recibes por respuesta una caricia de afecto en la espalda, a tu torpe intento de disculpa.

A partir de aquí, conforme avanza la clase, cada uno siente lo que siente.

Es algo muy personal.

Cada uno avanza por su camino individual, aunque eso sí, sintiéndose acompañado.

Al principio he sentido descontrol, como cuando el piloto intenta un aterrizaje en medio de una tormenta de turbulencias, dando bandazos a uno y otro lado, intentando sujetar con fuerza el timón.

Poco a poco he conseguido enderezar el rumbo.

Poco a poco me he sentido más seguro, avanzando por mí camino, siempre hacia adelante.

Después he sentido desahogo, cuando en una de las prácticas hemos tenido que expresarnos de manera oral, dejándonos llevar, sin pensar.

Desahogo y liberación.

Me he desgañitado hasta perder la voz, unas veces gritando a pleno pulmón, otras veces acompañando con mi voz la de otro compañero o compañera.

Mi mente no pensaba, sólo sentía, liberada de ataduras.

Sentía la voz de mis compañeros, como un todo.

Y, con sorpresa, he escuchado mi voz, unas veces por encima de las del resto, y otras por debajo, como apoyándolas.

Y de repente he sentido la lluvia cayendo sobre mi cabeza, empapándola.

He sentido la unión que tengo con la tierra donde nació mi madre, y que es mi tierra.

He sentido la noche iluminada por la luna llena, saliendo por entre las nubes, bañada por la lluvia.

He sentido el olor de la hierba húmeda, y el frío de la nieve derritiéndose sobre ella.

A partir de aquí, todo ha sido muy rápido.

Demasiado rápido.

He dejado que mi cuerpo se expresara con movimientos no forzados.

Me he relajado hasta desconectar de mi tembloroso cuerpo.

He disfrutado, y a la vez me he sentido gratamente sorprendido, con la voz grave y potente de Omkar, saliendo de su pequeña garganta, cantando acompañado de su guitarra.

He disfrutado al escuchar las palabras de mis compañeros, cuando expresaban lo que habían sentido al finalizar la clase, sintiéndome a la vez identificado con ellos.

O cuando una persona se ha acercado a mí para pedirme perdón por no atreverse a tenderme su mano, y le he ofrecido mi corazón, fundiéndonos en un abrazo sincero.

Hoy he aprendido de mis compañeros, y, sobre todo, con ellos.

Y me siento agradecido, muy agradecido.

Por compartir este momento con ellos, por compartir el camino.

No hace demasiado tiempo que descubrí de la importancia de la palabra camino.

Tampoco hace mucho que descubrí que la felicidad no está al final de este, que se encuentra en el propio camino, al recorrerlo.

Se encuentra al sortear los obstáculos que te pone la vida, en forma de superación.

O cuando recibes el agradecimiento de alguien, al tenderle tu mano, para que se levante si se ha caído.

Todo se reduce a disfrutar de cada paso, de cada instante.

Todo se reduce a disfrutar, a disfrutar del camino.

## Resistencia al movimiento diariodeunparkinsoniano

2018-03-25

Esta mañana me he despertado cansado.

No sé a quien se le ha ocurrido la maravillosa idea de adelantar los relojes físicos (analógicos, digitales y atómicos) para adecuarlos al horario de verano, pero a mí reloj biológico lo acaba desequilibrando.

Así que la alarma de mi móvil ha empezado a sonar de manera estridente, rompiendo el silencio de mi habitación, arrancándome sin piedad de mi frágil sueño.

Con los ojos medio cerrados y mis músculos “todo-entumecidos”, he arrastrado mi cuerpo fuera de la cama en dirección a la cocina, dispuesto a tomar mi primera dosis diaria de pastillas de “color y sabor ladrillo”.

Poco a poco me he ido espabilando, hasta alcanzar a oír las gotas de lluvia, golpeando sin piedad el tejado de mi casa.

Por un instante he tenido la tentación de quedarme dormido, acurrucado en la cama, acunado por ese relajante sonido, pero por fin he conseguido vencer a esa fuerza de rozamiento que supone la pereza, y que se opone al movimiento.

Sin pensarlo mucho, me he vestido.

Me he enfundado mi chubasquero y he salido a la calle, paraguas en mano, hasta que las primeras gotas de lluvia han mojado mi cara, terminándome por espabilar.

Y entonces me he dado cuenta qué he hecho lo correcto.

Y he empezado a caminar, adentrándome en la mañana fría de este primer Domingo “primaveral”.

He descubierto el contraste entre el gris de la hierba invernal, vieja, seca y caduca, y el verde intenso de los nuevos brotes, fuertes y vigorosos, abriéndose paso por entre las gotas de lluvia.

Y he seguido avanzando.

Y, al tiempo que mis músculos se iban sintiendo mejor por el ejercicio, mis pulmones se llenaban de oxígeno, y mi mente se llenaba de positividad, he empezado a agudizar el resto de mis sentidos, descubriendo nuevos sonidos, colores y olores.

Primero el silencio sepulcral de la ciudad dormida, solo roto por el trinar acompasado de los pájaros, y el de algún que otro fitipaldi veinte añero del volante, volviendo a casa con su Audi negro, después de una noche de intensa juerga.

Después, el rugir rabioso del río, vomitando violentamente los excesos de su caudal, desbordado por tantos días de lluvia, haciendo que me

maravillara, embobado, con ese ir y venir del agua turbia, unas veces en calma, otras desbocada.

Conforme pasaba el tiempo mi soledad intencionada se ha ido rompiendo por el ladrido nervioso de algún que otro perro, paseando y arrastrando a su adormilado dueño, o por el saludo de algún que otro loco tocayo de la mañana.

Y he dejado mi mente en blanco, disfrutando de mi paseo, liberando las tensiones laborales de la semana y de la aburrida rutina, aflojando mis músculos hasta límites insospechados, cargando mis baterías vitales.

Y, casi sin darme cuenta, he llegado de nuevo a mi casa.

Y he pensado que lo difícil no es moverse.

Lo difícil es vencer a esa resistencia al movimiento que tenemos todos.

## Soy un Parkinsoniano

diariodeunparkinsoniano

2018-04-08

El 11 de abril se celebra el día mundial del Parkinson, coincidiendo con el aniversario del nacimiento (en 1.817) del médico y botánico James Parkinson, quien hizo las primeras descripciones de lo que él llamó “parálisis agitante”.

Aunque yo prefiero decir que es el día de los Parkinsonianos.

Así que es mi día, porque soy uno de ellos.

Soy un Parkinsoniano.

Hasta hace tan sólo dos años, era una de esas personas que creía que una palabra definía el Parkinson.

Si, esa que ahora mismo aflora en tus pensamientos: temblor.

Pero, además del temblor, que normalmente se manifiesta en reposo, está la lentitud de movimientos (bradicinesia) y la rigidez muscular, como si te faltara lubricante en las articulaciones.

Y, aunque soy todavía un joven aprendiz a mis 45 años, de esos que llaman de “inicio temprano”, créeme, se perfectamente de lo que hablo.

Y como yo, los miles de personas que se enfrentan día a día a esta enfermedad neurodegenerativa, y en las que aparece la palabra “EP” en su historial médico.

La primera vez que leí esa palabra en el historial me costó descifrarla.

Si, ya sé que parece obvio, pero es como si se quisiera ocultar, camuflada en una jungla de palabras, encriptada en un mensaje cifrado.

Como si fuese una palabra prohibida.

Como si fuese tabú.

He de reconocer que yo mismo, sobre todo al principio, lo intentaba ocultar, incluso de mí.

Me costó mucho dar el primer paso para ir al médico.

Tenía unos dolores terribles en mi mano derecha, que se fue agarrotando poco a poco, hasta que empezaron los temblores y los movimientos incontrolados de “no parar quieto”.

Yo mismo me engañaba y lo achacaba al estrés del trabajo, posponiendo la decisión, creyendo que tal vez era algo más grave.

Negando lo evidente.

Una vez fui diagnosticado, me costó mucho dar el paso y acercarme a ANAPAR, la asociación de Parkinson de Navarra.

Me costó mucho aceptarlo, aunque al principio sentí alivio por saber lo que me pasaba.

Hasta llegar a este punto, como cualquier mortal, pasé por todas las fases de lo que en psicología llaman duelo: Desde la negación, a la aceptación, sin pasar por alto la depresión.

Y ahora sé que estaba equivocado.

Que lo mejor es enfrentarse, dar un paso hacia adelante y presentarse voluntario a la misión, cuanto antes.

A mi modesto entender, una de las razones por las que existe este día, es precisamente para eso, para “normalizar lo desnormalizado”, para que la gente tome conciencia y de su apoyo.

Porque soy igual que tú.

Y porque, también, soy distinto a ti.

Pero no precisamente por el Parkinson.

Por mi forma de pensar, por mis creencias, por miles de cosas.

Pero no por el Parkinson.

Puede que esta enfermedad sea en parte limitante, pero yo no lo creo así.

Una de las cosas que más me impactó cuando me acerqué a la asociación fue cuando me dijeron que probablemente iba a perder mi sonrisa, no por lo que me esperaba, sino porque mis músculos faciales se iban a ver a ser afectados.

Así que, desde entonces, cada día, procuro sonreír, para evitarlo.

Procuro ejercitar esos músculos que mucha gente “sana” tiene atrofiados.

Y por eso creo que hay muchísimas más definiciones del Parkinson, y que para nada son negativas.

Muy al contrario.

Es pensar que la unión hace la fuerza.

Es esforzarte cada vez más y superarte a ti mismo.

Es ser constante y disciplinado, tomando tu medicación a rajatabla, respetando el tiempo de descanso y haciendo los ejercicios que te recomienda tu fisioterapeuta.

Es poder de adaptación.

Es abrirte en canal y mostrar tus entrañas para que te conozcan tal y como eres, sin burbujas ni corazas protectoras, sin miedo a que te lastimen.

Es valorar a tu familia y amigos, que se preocupan por ti y te apoyan incondicionalmente cuando estás bajo de moral.

Es intentar ayudar a los demás sin esperar que te ayuden.

Es sembrar sin esperar la cosecha.

Es vivir el presente, el aquí y el ahora.

Es firmar la paz con uno mismo y encontrarse por dentro.

Es disfrutar del camino y de lo que realmente importa.

Y, a veces, incluso, llorar.

Y, por qué no, es tomarse la vida con humor.

Así que, mientras de fondo se escuchan las notas estridentes del invisible violín de Juan Tamariz, yo lo digo muy alto:

SOY UN PARKINSONIANO

(..noniano, nonianoooo)

Yo para ser feliz...  
diariodeunparkinsoniano

2018-04-15

El otro día en la tele pusieron un programa sobre el Parkinson, en el que entrevistaron a varios invitados, para conocer su experiencia con la enfermedad.

Salvando las distancias y las buenas intenciones, que en ningún momento dudo, el presentador estaba empeñado en hacer sobre todo dos preguntas a los invitados, mientras los miraba y no paraba de sonreírles, mostrando sus blancos dientes Profident:

¿Cuándo “has cogido el Parkinson”?



¿Eres realmente feliz?

Y al instante mi cerebro se activó y pensé: “joer” que preguntas.

Respecto a la primera, me figuro que fue la manera incorrecta de expresarse, porque no creo que realmente pensase que “se coge”, como si fuese una enfermedad contagiosa.

Yo le hubiera contestado que contagiosa no es, pero si muy invasiva, porque invade toda tu vida y la de tu entorno, sobre todo al principio, cuando te lo comunican en la consulta “oficialmente”, y te ponen en frente de tres médicos que te miran con cara muy seria, como cuando juzgan a un reo, imponiéndole una pena de muerte.

Y respecto a lo de ser feliz..., pensé en “El loco”, cuando cantaba desgañitándose que quería tener un camión para serlo, antes de que el diminutivo se le cayera del nombre con el paso de los años.

Para mí, la felicidad es un concepto muy subjetivo, y, sobre todo, muy relativo.

Vamos, que depende de muchas variables, y una de ellas es uno mismo.

Es como un puzle para ejercitar tu mente.

Puede ser un camión, rojo, negro, o azul, o lo que tú quieras.

Cada uno tenemos una imagen impresa en ese puzle.

Personal.

Intransferible.

Cuando eres un crío, la felicidad consiste en jugar con tus juguetes y con tus amigos, sin preocuparte demasiado por nada ni nadie.

El puzle es de poquitas piezas, y es fácil colocarlas, sin apenas esfuerzo.

Pero conforme te vas haciendo mayor, el puzle se va complicando.

Mejor dicho, se lo va complicando uno mismo, muchas veces sin darse cuenta.

Las piezas están más revueltas, y es más difícil colocarlas.

Al principio piensas: “qué difícil”.

No sabes por dónde empezar: Que si los estudios, que si el trabajo, que si el amor....

Algunas personas montan el contorno rápidamente.

Poco a poco van colocando las piezas, consiguiendo distinguir la imagen del fondo, de manera natural.

A otras les cuesta más y se empeñan en colocar las piezas forzándolas, aporreándolas con los puños, hasta que se dan cuenta que no pueden seguir haciendo trampas y engañándose a sí mismas.

Otras se quedan en blanco y esperan a que alguien solucione su puzle, creyendo que así van a conseguir completarlo, como por arte de magia, sin esfuerzo por su parte.

Y, a veces, hay un pequeño terremoto en tu vida.

Y al mirar al puzle, descubres que hay piezas que se han movido y han saltado en mil pedazos, y que tienes que volver a buscarlas y llenar más huecos de los que ya tenías.

Puedes enrabiarte y pensar: “Leñe, tengo que volver a colocarlas”, y llorar lamentándote.

O pensar que es una nueva oportunidad.

Que las piezas no son tan pequeñas y escurridizas como crees.

Que también puedes disfrutar buscándolas, y después colocándolas.

Y te das cuenta de que puedes encontrar piezas en los sitios más insospechados.

En los abrazos y besos de tus sobrinos, de sangre o de corazón.

O en un simple y breve paseo con tus padres.

O en las sonrisas, y a veces también lágrimas, compartidas con tu familia y amigos.

O poniendo tu hombro para que otros se puedan apoyar en él.

Y entonces, solo entonces, los huequitos del puzle se van rellenando.

Y aparece un camión reluciente, la torre Eiffel, un paisaje lleno de flores, o lo que para cada uno represente la felicidad, su felicidad.

## It's YOUR Wonderful Life

diariodeunparkinsoniano

2018-04-24

Hoy estoy pensativo, y también, algo usual en mí, dubitativo.

¿Quién no ha intentado centrar el rumbo y dirigir su barco hacia aguas más calmadas en medio de un océano de dudas?

¿Quién no se ha planteado nunca un “y si...”?

Seguro que puedes rellenar los puntitos suspensivos con cualquier momento de tu vida.

Yo, por lo menos, sí.

Puedes usar el pasado para autoflagelarte con el látigo imaginario de siete puntas, hasta llenar de arañazos tu espalda, volviendo a revivir pasajes de tu historia.

¿Y si hubiera aceptado aquella oferta de trabajo?

¿Y si hubiera dicho que no antes de que fuese demasiado tarde?

¿Y si hubiera sido más decidido y la hubiera invitado a salir?

Con frecuencia, tendemos a olvidar que en aquel entonces el verbo no se conjugaba en pasado, se hacía en presente, y que las circunstancias eran completamente distintas a las que son hoy.

El cristal de las gafas con el que se mira es totalmente distinto con el paso de los años, y, sobre todo, con el de los kilómetros recorridos en la vida.

También puedes usar el tiempo futuro para garabatear en el bloc donde guardas tu ansiada lista de pros y contras, y que sirve para decidir que bifurcación tomarás en la búsqueda de la felicidad.

¿Dejo mi trabajo y me lío la manta a la cabeza?

¿Pongo fin a mi relación y me libero?

¿Acepto esta oportunidad que no asegura mi futuro y dejo mi estabilidad?

¿Tomo esta medicación que a la larga puede ayudarme más y dejo la actual, que me va también?

No me malinterpretes.

No digo que los “y si...” sean malos.

Lo que es malo, como todo en esta vida, es el desequilibrio, los extremos.

En definitiva, el exceso.

Un exceso de “y sis” pasados puede hacer que tu balanza caiga del lado de la depresión.

Y, también, un exceso de “y sis” futuros, puede conducirte a un estado de ansiedad.

Créeme, lo sé por experiencia.

Yo también me he castigado por lo que hice o no hice, imaginando una nueva línea temporal en el paradigma del espacio-tiempo, regresando al futuro una y otra vez, tomando prestado el DeLorean de Marty McFly.

Uno no se da cuenta de que el pasado es eso, pasado, y que puede ayudarte a tomar mejores decisiones, aprendiendo de tus propios errores, y, que, sobre todo, es TUYO.

Y que plantearse futuros lejanos tampoco tiene demasiado sentido, porque hay múltiples variables que influyen, y que son más fuertes que tu propio deseo, haciendo que en el último momento cambie irremediabilmente, sin que lo puedas evitar.

Tampoco digo que no haya que plantearse los “y sis”.

Sin “y sis” no avanzaríamos.

El otro día vi en Instagram una foto que me impactó, por lo gráfica que era.

En ella aparecía una figura humana, atrapada en una especie de agujero, agachada y con las palmas de las manos extendidas hacia un pequeño fuego, que se veía calentito y reconfortante.

Y, a su espalda, unas escaleras, al parecer invisibles para ella, y que le hubieran permitido salir y no conformarse con los pobres rescoldos.

Siempre que me empiezo a plantear un ¿y si...?, acabo, irremediablemente, recordando una de mis películas favoritas.

No, no es “Isi/Disi, Amor a lo bestia”, de Santiago Segura y Florentino Fernández.

Es ¡Qué bello es vivir!, de Frank Capra.

Para algunos no es más que un bodrio navideño que repiten y repiten en la tele hasta la saciedad en Nochebuena.

Pero para mí es algo más, porque me hace reflexionar.

Su título original es “It’s A Wonderful Life”.

Aunque yo la hubiera titulado “It’s YOUR Wonderful Life”.

Es TU maravillosa vida.

¡No es justoooo!  
diariodeunparkinsoniano

2018-04-28

Mi sobrino, cuando algo no le parece bien, sobre todo para sus jóvenes e imberbes intereses, balbucea, en medio de un mar de lágrimas y pucheros ¡No es justooooo!, acompañado de esa mirada de niño “buenico”, como de no haber roto nunca un plato.

Esta misma mañana, mientras le explicaba a mi sobrina, su hermana Nahia, el por qué me temblaba la mano, ha puesto esa misma carita, mientras me decía: ¡No es justoooo!

Da igual lo pequeño o grande que seas, tarde o temprano, irremediabilmente en esta vida, acabas diciendo esa frase.

Es triste y duro, pero la verdad es esa.

Acabas gritando ¡No es justoooo! cuando una “manada” de sinvergüenzas se va yéndose de rositas, prácticamente impunes, después de haber forzado y violado sexualmente a una chica, y compruebas que la justicia no es la misma para todos.

También gritas ¡No es justoooo! cuando pierdes a tu primer amor, o un poco egoístamente, cuando tus músculos se convierten en piedra o tu mente te abandona, a pesar de todos tus esfuerzos para evitarlo.

O cuando oyes la voz desgarrada de tus amigas, las nietas del hojalatero, clamando al cielo ¡No es justoooo! cuando uno de sus amigos íntimos rockeros, repentinamente, sin comerlo ni beberlo, saca un seis en el juego de la oca de la vida y va directamente a la meta, soltando a grito pelado FALLLEEEEEERRRR, dejando a todos boquiabiertos.

A pesar de todo, me niego a terminar así la semana.

Me niego.

No quiero acabar con este amargo sabor de boca.

A mis sobrinos, los consolaré.

A la víctima, la apoyaré incondicionalmente.

A los “desenamorados”, les diré que el tiempo todo lo cura.

A mí... que lucharé con todas mis fuerzas.

Y, a mis amigas...

Sólo puedo decirles que su amigo Willy se ha ido el día en que los Baron Rojo publicaron “Larga vida al Rock and Roll”.

Y que los rockeros, felices, siempre van al infierno.

¡A las armas!  
diariodeunparkinsoniano

2018-05-05

Querida amiga mía:

Hoy, como casi siempre te ha pasado en esta vida, debes volver a las armas.

Te toca volver a pelear después de un tiempo de paz.

Tienes que volver a desempolvar ese traje de combate de cuero, que te sienta tan bien, y que, a la vez, tanto acobarda a tus enemigos.

Esta vez, el pañuelo que llevarás anudado al cuello, que te recordará contra qué combates, y que secará tus lágrimas cuando lo necesites, debe ser de color rosa.

O, mejor dicho, ¡qué leches!, de color morado, tu color favorito.

Como arma de combate puedes utilizar la espada, larga y afilada, que es tu positividad, y que tan buen resultado te ha dado en otras ocasiones.

Y, si alguna vez no te da resultado, tienes todo mi permiso para empuñar con rabia la maza gordota y pesada de hierro que, estoy seguro, tu compañero en esta vida ha forjado en la fragua, con todo su empeño y el sudor de su frente.

También sé que, como buen aprendiz de hechicera, prepararás toda una serie de conjuros, pócimas y ungüentos para curar tus futuras (aunque improbables) heridas.

Sal ahí fuera.

Lánzate contra el enemigo y pelea con rabia.

Golpea, como lo hicieron nuestros antepasados en esta tierra, desde tiempos inmemoriales.

Sé que, como buena lunática, te gusta pelear sola y de noche, a la luz de la luna.

Y, aunque no hace falta que te lo recuerde, quiero que sepas que no vas a estar sola en esta batalla.

Tienes a tu lado a todo un ejército de soldados.

A toda una horda lista y deseosa de despedazar, tanto como tú, a ese condenado enemigo.

Recuerda que, en primera línea de batalla, como siempre pasa en esta vida, tienes a tu familia, montados en sus caballos, preparados y listos para el combate.

Unas veces te protegerán, y otras, las más, estoy seguro, te darán los ánimos necesarios para que lo sigas haciendo tan bien, recorriendo tu camino.

Tampoco te olvides de los miles de soldados a pie, que son tus amigos, y que se lanzarán sin dudarlo contra el enemigo.

Bastará solamente una orden tuya para que lo hagan.

Y, por supuesto, no hace falta que te diga que yo también estaré ahí fuera, peleando sin descanso, a tu lado.

A tu lado.

Para lo que sea.

Así que seca tus lágrimas y pelea.

Grita con rabia...

¡A las armas!

Mi maestro de Yoga  
diariodeunparkinsoniano

2018-05-12



Hoy, como hace unos meses, he asistido a un nuevo taller de Yoga, impartido por mi maestro Omkar, del que he hablado algunas veces.

Aunque intuyo que a él no le gustan rangos, títulos o encasillamientos, espero que me dé su permiso por esta vez, y me deje llamarlo así.

Al terminar la sesión, ya relajados, nos ha estado contando que para él el Yoga no es algo estricto ni académico, que es más un apoyo, una ayuda para la vida diaria.

Y, sin poder evitarlo, me he puesto a pensar en él y en sus palabras.

Algo, ponle el adjetivo calificativo que quieras, hizo que dirigiera mis asustadizos pasos hacia aquella herboristería la primera vez, que entrara por la puerta y me apuntara a la primera sesión.

Buscaba un remedio en forma de infusión que aliviara mi estrés, encontrar una válvula de escape para evitar que la tapa de la olla a presión que tengo por cabeza saltara por los aires, antes de que fuera demasiado tarde.

Entonces vi aquel cartel colgado en la pared, anunciando sus clases de Yoga, y, aunque mi mente analítica de programador informático se resistiera al principio, mis deseos de cambiar fueron más fuertes que mis miedos.

A los pocos meses me diagnosticaron Parkinson y el cuentakilómetros de mi vida se puso a cero.

Desde entonces, parafraseando a Sabina, han pasado ya más de 19 cajas de Azilet, y más de 500 Madopar, esas pastillas, duras, secas y rojizas como ladrillos.

Y, aunque sigo siendo incapaz de memorizar los nombres impronunciables de su vocabulario, ni de hacer a la perfección esas endiabladas posturas de contorsionista, eso a mí no me importa.

Como él dice, y yo he comprobado en mis propias carnes, el Yoga es algo más.

Es una azada con la que horadar y remover tus tierras.

Su meta no consiste en sentir presencias energéticas.

Ni de viajar astralmente por el espacio.

Ni de conseguir, si me apuras, la paz suprema.

Es algo mucho más sencillo, y, a la vez, mucho más difícil.

Es dejarse llevar por el momento, el vivir cada instante.

Intentar, aunque a veces cueste verdaderos horrores y quebraderos de cabeza, girar y girar el cubo de Rubik de la vida hasta descubrir que todas sus caras están alineadas y pintadas uniformemente.

De afrontar los retos como oportunidades y desafíos, con buena cara, y no a regañadientes, como si fuesen un castigo.

De revolver tu tierra, que ahora puede parecer seca, dura y yerma, esperando que, al removerla, quede esponjosa y lista para una nueva siembra.

Hay veces, sobre todo en mi trabajo, que no consigo poner en práctica sus enseñanzas, y entonces me desespero, fustigándome con el látigo de mis pensamientos.

Pero también en otras muchas lo consigo, sintiendo paz y sosiego.

Y entonces, sólo entonces, me bebo de un trago aquella infusión que un día fui a buscar a la herboristería.

Y entonces brindo por Omkar, mi maestro de Yoga.

Hotel Villa Lulú  
diariodeunparkinsoniano

2018-05-27

Este fin de semana he recibido en mi casa, en el “Hotel Villa Lulú”, a dos huéspedes ilustres, mis sobrinitos.

Esos bichejos disfrazados de niños de diez años, Nahia e Ibai, y que son las dos personitas que más quiero en el mundo.

Ya he perdido la cuenta de las innumerables veces que han ejercido su derecho a perpetuidad de pernoctar en mi casa, y la verdad, tampoco me importa.

Poco a poco me he ido acostumbrando, perdiendo el miedo, y, sobre todo, los nervios, del primer día en el que me quedé “al cuidado de ellos”, cuando apenas eran unos renacuajos y me llegaban a la cintura.

También me he ido acostumbrando a ese apodo, bendito sea el día en que se me ocurrió comprarles el primer paquete de aquellos pasteles en forma de oso con el susodicho nombre, y que ellos devoraban con fruición.

Aquella primera vez yo estaba como un flan, hasta tal punto que salimos a comprar palomitas y me dejé las llaves dentro de casa, y acabé haciéndoles jurar que no se lo tenían que contar a nadie, mientras ellos sonreían de manera cómplice al ir a por la copia que mis padres guardan en su casa.

Después les hice la cena y vimos “Rompe Ralph” en el salón, mientras me arrinconaban en el ring de mi sofá, peleándose por quien se ponía a mi lado, hasta acabar agotados y dormiditos, y los tuve que llevar en brazos a la cama.

También se me quedó grabada a fuego la imagen de mi sobrina recién levantada, con el pelo alborotado, rozando con sus labios la piel algodónada de su osito de peluche, mirándome medio adormilada, medio sonriente, al tiempo que yo retocaba un programa, a primera hora de la mañana siguiente.

Sospecho, aunque es sólo una suposición, que el truco está en quitarme el traje de adulto y disfrazar al niño que sigo teniendo dentro.

A veces me toca vestirme el traje de ayudante de decorador, poniéndome a las órdenes de mi imaginativa sobrina, para convertir una caja de cartón en el mostrador de su tienda de chucherías, pegando cartulinas de colores sobre ella y que, cómo no, ha bautizado con el original nombre de “Tienda Txutxi”.

Otras veces tengo que ponerme mi chaqueta de lana de empollón aplicado, y visitar la librería municipal, situada en la esquina de mi cuarto de estar, y que, en pocos minutos, han montado de la nada, arrasando los

libros que todavía conservo de mi época de estudiante universitario, y que disfrutaban plácidamente de su jubilación, tan ordenaditos, en su estantería de madera.

O tengo que hacer de acomodador de cine nocturno junto a la tele que hay en la pared en frente de mi cama, de la que, poco a poco, me han ido desterrando, conforme sus cuerpos han ido creciendo y su miedo a los fantasmas ha ido desapareciendo.

O desempolvar el traje de mozo de salón de juegos recreativos, frente a la máquina arcade que con tanto esmero me dediqué a restaurar, y que tengo colocada en mi habitación “de trabajo”, enseñando a mi sobrino a jugar a Pac-man, a Bubble Bobble, o a Q-bert.

Sé a ciencia cierta que, con el tiempo, todos esos trajes se irán apolillando en el armario de su olvido.

Pero también sé, no me cabe la menor duda, que llegará el día en que ellos ocupen mi lugar, el lugar del dueño de su propio hotel.

Y entonces se acordarán del ayudante de decorador.

Del empollón aplicado.

Del acomodador de cine.

Del mozo friki de salón de videojuegos.

Y, sobre todo, de su amigo, de su tío, el director del “Hotel Villa Lulú”.

La mejor de mis sonrisas  
diariodeunparkinsoniano

2018-06-03

Ayer fue un día importante, de esos que nunca olvidas.

Mi amiga lunática estaba convaleciente en el hospital, después de haber librado su primera, y, afortunadamente, última batalla, contra ese demonio disfrazado de rosa.

Para endulzar un poco el sabor amargo a cansancio que supone el mal trago, coloqué lo mejor que tengo, la mejor de mis sonrisas, en una latita de bombones.

Y, como lugarteniente de lujo, me acompañó mi amiga larguirucha de la E.G.B., Glori, que lo que tiene de grande, lo tiene de buena persona.

Es curioso lo que tiene la vida.

Cuando estás dispuesto a dar, de manera positiva y desinteresada, normalmente, casi sin quererlo, recibes mucho más.

Primero recibí el abrazo efusivo de su compañero, el herrero barbudo que había forjado a base de martillazos las armas para la batalla, y que, como no podía ser de otra forma, estaba a su lado, sin separarse de ella, ni de noche ni de día.

Con todas mis fuerzas le correspondí, intentando transmitirle que no estaba solo y que me tenía para lo que necesitara.

Mientras, con una mirada de reojo, descubrí que mi amiga estaba agotada por el fragor de la batalla, pero que afortunadamente estaba bien, al ver la sonrisa que se dibujó en su cara cuando Glori le plantó esos besos suyos, cariñosos y ruidosos, y que solo ella sabe dar.

Durante un rato estuvimos hablando, y, al salir de allí, con las pilas vitales bien cargadas, esperando al ascensor, el destino quiso que la hermana de Inés, ese ángel que viaja en silla de ruedas por el mundo, se nos acercara por detrás.

Hacía tiempo que sabía que a Inés le esperaba otra dura batalla en la vida, contra el mismo enemigo disfrazado de rosa, así que no lo dudé ni un nanosegundo.

Es curioso lo que tiene la vida.

Las dos luchando, contra el mismo enemigo.

En el mismo lugar, separadas por unos metros.

El mismo día, y casi a la misma hora.

Con las prisas me pasé de habitación, y al volver sobre mis pasos, la voz grave de su marido Jose salió a mi encuentro, guiándome como un faro guía a los barcos perdidos en la tormenta.

Inés estaba postrada en la cama, agotada, con su eterna sonrisa casi convertida en mueca, por el dolor y el agarrotamiento de su cuerpo, ese que los dos entendemos perfectamente.

Durante un rato se me cayó el alma al suelo, pero me dije: no, nada de ser negativo.

Me armé de valor y le dije que no quería verla así, que la iba a esperar donde siempre, tomando el sol, sentada junto al banco, debajo de su casa.

Hablando y hablando, le oí bromear con su marido, y entonces pensé: olé, olé y olé.

Y entonces consiguió hacer lo que siempre consigue cada vez que la veo: Hacerme sonreír.

Con esa cara de tonto que se le pone a uno cuando descubre que los problemas son relativos, y que todo depende de cómo los afrontes.

Que fácil es olvidarse de lo importante en la vida.

Lo importante no es el trabajo, el dinero, las prisas.

Lo importante es la amistad, el amor, el ser positivo.

Exprimir hasta la última gota el jugo de la naranja que nos ha tocado en la lonja del destino.

Poco a poco, su cara fue cambiando, y una sonrisa, totalmente curva, volvió a iluminar su cara.

Entonces le dije: ¡Así me gusta!

Al tiempo que en mi cara apareció la mejor de mis sonrisas.

# Te veo bien

diariodeunparkinsoniano

2018-06-23

Últimamente la gente me dice mucho esa frase.

Y cuando lo hace, irremediablemente, se dibuja una sonrisa en mi cara, a modo de agradecimiento.

Si soy sincero, al principio, mi cabeza hueca no se lo creía.

“Lo dicen por compromiso”, me engañaba a mí mismo, mientras intentaba salir de aquel socavón que encontré en mi tortuoso camino, aquel sábado otoñal a comienzos de octubre, y en el que caí de bruces, lesionándome el alma.

Al principio no tenía nada claro como salir de ese bache.

Creía, iluso de mí, que todo lo que había hecho hasta entonces no había servido para nada.

Que tenía la batalla perdida, y que el Parkinson, aparentemente, había ganado la guerra.

Ya no volvería a darme aquellos paseos por el monte, al romper la madrugada, cuando solo la Luna, y en contadas ocasiones, Venus, me acompañaban en mi camino.

Unas veces me desollaba los dedos y acababa desesperado, hasta que llegaba mi hermana con su palo imaginario y me atizaba en las costillas, medio en broma, siempre en serio, volviéndome a la realidad.

Otras veces me apoyaba en mi familia y mis amigos, deslizado mis palabras temblorosas en sus oídos.

O abrazaba y besaba a mis sobrinos, sabiendo que pronto refunfuñarán cuando lo haga, invadidos por las hormonas de la adolescencia.

O tiraba de mi propio orgullo, haciendo que aporreara las paredes del agujero con mis puños, hasta perforarlas, haciendo el hueco suficiente para poner un pie y avanzar un poquito más hacia la salida.

Poco a poco, me lo he ido creyendo.

Ha sido algo gradual, y casi sin darme cuenta.

A pesar del golpe tan duro, no me rendí.

Seguí con mis ejercicios de fisioterapia, y que Arantxa, mi fisio de la asociación, me enseña cada martes bromeando, entrándome complejo de cotorra del Loro-Park de Tenerife.

Seguí saliendo con mis amigos, y regalando mis beso-abrazos a diestro y siniestro.

Agradeciendo los regalos que esta vida me ha dado, unas veces materiales, en forma de cajita de madera esculpida por alguien que sabe lo que es la superación, y otras veces, las más, por la fuerza del cariño de tanta gente que me quiere.

Y salí del agujero, y comencé a caminar, al principio dando pequeños pasos, que poco a poco fui convirtiendo en grandes zancadas, aumentando la seguridad en mí mismo.

A ser constante, a no rendirme, a tirar para adelante, a toda costa.

A tragarme esas pastillas en forma de ladrillo de Madopar, sin pensar demasiado en si me harán o no efecto.

Ha ido pasando el tiempo.

Los minutos se han convertido en horas, y los días en semanas.

Hasta distinguir con claridad la diferencia entre aceptación y resignación.

Hace un mes conseguí mi triunfo. Volví a subir a lo alto del monte, y me sentí la persona más feliz del mundo.

Y también, sin darme cuenta, llegó la revisión con mi neurólogo.



Y como siempre que tengo consulta, el día antes, me puse delante del ordenador, anotando cada detalle de lo que me ha ido ocurriendo a lo largo de estos meses: La medicación que he tomado, cómo ha sido mi sueño y los ejercicios que he realizado cada día; mi estado físico y mental, mis sensaciones...

Cuando acabé de releer el documento, ya impreso, “algo” me hizo coger unos cuantos folios y un bolígrafo bic y arrastrar mis pasos hasta la mesa de mi cuarto de estar.

Y, con lágrimas en los ojos, con un nudo en la garganta, comencé a garabatear en letra minúscula, tiñendo de manchas azules el lienzo inmaculado de los folios, copiando el documento por completo, palabra por palabra, apretando el bolígrafo con rabia.

Despacito, sin prisa.

Con algún que otro tachón, pero sin rendirme, completando cada frase.

Ya en la consulta, como siempre, mi doctor devoró con los ojos lo que había escrito, mientras mi hermana y yo esperábamos a que terminara.

Y esta vez algo fue distinto.

Esta vez no aumentó la dosis de medicamento.

Esta vez, su cara, otrora seria y preocupada, dibujó una sonrisa, al tiempo que sus ojos brillaban.

Y, mirándome a la cara, su voz sonó fuerte y clara, rompiendo el incómodo silencio:

Te veo bien.

2018-07-25

Según el diccionario de la R.A.E., la Real Academia Española, la palabra “bricolaje” significa “Actividad manual y casera de reparación, instalación montaje o de cualquier otro tipo, que se realiza sin ayuda profesional”.

En francés, como no, se pronuncia “bricolagggg”, alargando la “g” hasta arrinconar a la pobre “e”.

Aunque yo he creído siempre que en realidad se pronuncia “bricolajjj”, porque, desde que tengo uso de razón, me he llevado mal con ella.

Dios.

Como odio esa puñetera palabra.

Que yo recuerde, todo empezó una de aquellas tardes frías de invierno, enclaustrado en una clase de mi colegio, de la ya desaparecida E.G.B., en la que el profe se esforzaba en sacar lo mejor de nosotros, en cuanto a manualidades se refiere.

Recuerdo que nos hacían vestir una bata de rayas, blancas y azules, muy semejante al uniforme de presidiario de las pelis de la monocromática tele de entonces, con la excusa de que podíamos manchar la ropa de calle.

Me encontraba delante de un trozo de madera de pino, virgen e inmaculado, en el que, no sin poco esfuerzo, había esbozado una figura geométrica, con la ayuda de un compás, una regla de plástico verde semi transparente, y mi exigua imaginación.

Allí estaba yo, devastando la madera a golpe de gubia, sudando la gota gorda, por el esfuerzo de no salirme del bosquejo, los nervios de la situación y el calor asfixiante de la calefacción del cole, mordiéndome la lengua y rezando para mis adentros el “Padre Nuestro” que nos habían mal enseñado en la clase de religión de la hora anterior.

A cada golpe del instrumento se oía un clac, al tiempo que saltaba un trocito de madera.

Clac... trocito de madera.

Clac... trocito de madera.

¡Ostras! ¡Pues no es tan difícil! ¡Lo voy a conseguir! – Pensaba, iluso de mí.

Espera... este lado ha quedado más rebajado que el otro, lo voy a igualar.

Clac... trocito de madera.

Clac... trocito de madera.

¡Joer! Ahora es el otro lado... no pasa nada, lo rebajo también y ya quedará bien.

Clac... trocito de madera.

Clac... trocito de madera.

Y así en un bucle temporal, hasta que, a golpe de formón descubrí, por primera vez, que la materia es finita y que, si sigues saltando trocitos de madera, llega un momento, irremediablemente, que acabas viendo la mesa en la que está apoyado tu trabajo de manualidades.

La verdad, no sé ni como aprobé aquel curso.

Fue pasando el tiempo, y, al contrario que el buen vino, mis dotes para el “bricolajjj” no fueron a mejor.

En B.U.P. lo pasé fatal con el dibujo, daba igual que fuese técnico o a mano alzada.

No había lámina que no presentase un borrón hermoso.

Ni trabajo en la clase “de hogar” (algo así como “101. – manualidades para torpes”) que no tuviera algún pegote extra de pegamento.

Y no me lo explico, porque a empeño e interés, no me ganaba nadie.

Incluso una vez me esforcé en casa, “reparando” un joystick de mi vetusto Amstrad, resucitándolo de la muerte, utilizando como carcasa una caja de cartón, y como pulsadores unos timbres que compré con mis ahorros en la ferretería de mi barrio.

Y que decir de mis primeras soldaduras como estudiante de teleco, en circuito impreso, rebosantes de estaño hasta decir basta...

Es algo que ni yo mismo entiendo, porque si pasamos “al dominio informático”, como el que pasa del domino temporal al de la frecuencia, mis algoritmos son bastante limpios y claros.

Cualquier otro parkinsoniano hubiera tenido la excusa perfecta para dejarlo y decir, ¡que lo haga otro!

De hecho, yo mismo, llevaba ya más de dos años sin barnizar las ventanas de mi piso.

Justo desde que empezaron mis temblores.

Miraba por el cristal y veía, impotente, como se iba deteriorando su madera, con cada golpe de lluvia y de rayo de Sol.

Sé que podía haber llamado a algún pintor, pero algo en mi interior me decía que no, que debía esperar.

Hasta que, a mediados de la semana pasada, me decidí.

Busqué por internet los materiales, y, a base de “briconsejos” en YouTube, memoricé lo que debía hacer.

El viernes compré los materiales en la droguería de debajo de mi casa.

Al día siguiente, por la mañana, tuve que volver a hacer una visita relámpago, para, como no, y para no perder las costumbres, comprar más materiales, porque me había olvidado la mitad.

A golpe de decapante y de lija, primero manual, para no molestar a los vecinos, y después con la lijadora eléctrica, cuando ya dolorido y agotado por el cansancio me daba exactamente igual, comprobé que mi cuerpo reaccionaba bien.

Y no era por los efluvios del disolvente.

No, no era por eso.

Comprobé que conseguía concentrarme, sin temblar demasiado, a pesar de los tirones que daba el endiablado aparato.

Que utilizaba mis dos manos de manera indistinta, según los requerimientos de la postura.

Que mi mano derecha no se agarrotaba demasiado, y que, incluso, el ejercicio físico me hacía bien.

Que disfrutaba con el calor que me daba en la cara y con el sudor que recorría mi cuerpo.

No sin poco esfuerzo, a base de horas, conseguí quitar todo el barniz viejo y sanear la castigada madera.

Llego el turno de la nueva pintura, y, aunque la impaciencia me consumía por dentro, respeté los tiempos de secado, aprovechando para limpiar algún que otro pegote desprendido, de manera totalmente involuntaria.

Hoy, un poco antes de escribir esto, he terminado de revisar las ventanas.

No será la mejor obra del mundo, no lo pongo en duda.

Pero la he realizado yo, superando mis temores y, sobre todo, mis limitaciones.

Y, por una vez, y sin que sirva de precedente, he terminado mi trabajo de “bricolaje”.

“Bricolaje”

Con sólo una “j”, y pronunciando con fuerza la “e” final.

(¡Rabiad, franceses!)