



El día no ha empezado bien

diariodeunparkinsoniano

2019-03-13

Hoy el día no ha empezado bien.

He llevado el coche al taller, y como siempre que me acerco por allí, la broma me ha salido cara.

Ya en el trabajo la cosa no ha mejorado.

Cuando empezaba a concentrarme en el programa que estoy desarrollando, el equipo en el que están centralizados todos los datos de la empresa ha querido unirse a mi fiesta particular, y ha empezado a fallar, dando al traste con toda mi planificación.

Tampoco me he podido tomar el descafeinado con leche de media mañana, que me rescata del espacio cibernético en el que me sumerjo cada vez que me pongo delante de un ordenador, y que me devuelve al mundo real.

Para variar, la comida no ha mejorado el día.

No me he llevado el táper, así que he tenido que acercarme a ese sucedáneo de bar de autopista que está al lado de donde trabajo, con sus paredes recién pintadas, blancas e inmaculadas, pero tan vacías de vida como el lienzo de un pintor bohemio antes de comenzar su obra.

Al salir del trabajo he recogido ese saco de dinero sin fondo al que algunos llaman coche, y me he ido para casa, con el ánimo un poco tocado y con unos deseos irrefrenables de parar en la gasolinera, comprar una garrafa y pegarle fuego de una maldita vez.

Al llegar a casa me he tumbado por unos momentos en la cama, hundiendo mi cara en la almohada y abandonando mi cuerpo a la deriva, dejándome mecer por el silencio en calma del océano de mi habitación.

Entonces he empezado a recordar.

Primero he recordado el cielo de ayer noche, preñado de nubes, al salir de clase de yoga.

Después he recordado la sonrisa dibujada en la cara de Arantxa, la fisio de la asociación que todos los martes se esfuerza en estrujar mi mano hasta conseguir liberarla del agarrotamiento de los dedos, mientras conversamos de cómo ha ido la semana, contenta porque su trabajo se ve recompensado por los resultados.

O lo bien que lo pasamos este sábado por la noche en casa de mis primos, alrededor de una mesa, mientras mi primo Berna amenizaba la velada hasta hacernos llorar de risa, contando anécdotas sobre lo borde que se comporta, día sí, y día también.

O los ojos color esperanza de mi prima Luchi, luminosos, brillantes y llenos de vida, como hacía tiempo que no los veía.

O los abrazos de oso de mi sobrino.

O las manualidades ingeniosas de mi sobrina, colgadas en su Instagram.

O lo bien que me sentí hace apenas dos semanas, cuando por fin conseguí armarme de valor y conquistar de nuevo la cima de mi amado monte Ezkaba.

Poco a poco he empezado a sentirme mejor.

Poco a poco he ido volviendo a la vida.

Y, poco a poco, he ido olvidando que el día no ha empezado bien.

Todas las chicas sois guerreras
diariodeunparkinsoniano

2019-03-17

Si, ya sé que últimamente me apoyo mucho en los títulos de canciones para mis entradas en el blog, pero esta vez tengo excusa.

Anoche asistí a un concierto de Doro Pech, la reina indiscutible del Heavy Metal Ochentero, que yo escuchaba cuando apenas era un adolescente imberbe, recién estrenado en mi nueva vida en el instituto.

Se apagaron las luces y empezaron a sonar los acordes de las guitarras eléctricas, al tiempo que su cuerpo menudo aparecía entre las tinieblas, como un torbellino, lleno de vida.

Y, en ese momento, al ver el brillo de sus ojos, tuve claras dos cosas: Que iba a ser un momento especial, y que Doro era otra de las chicas guerreras.

Entonces no pude evitar pensar en otras dos grandes guerreras rockeras: Bonnie Tyler con sus baladas desgarradora-entrañas, y Aurora Beltrán, con su voz potente y siempre bien acompañada por los acordes de su querida guitarra, escapando de su timidez, alzándose por encima del ruido, por y para la música, arañando el corazón del que la escucha.

Bajé la mirada del escenario, dirigiéndola disimuladamente hacia las dos amigas que siempre me acompañan a los conciertos, las nietas del hojalatero, y que gracias a la añoranza por la infancia vivida en la E.G.B., volvieron a aparecer en mi vida, después de tantos años.

Y en sus miradas descubrí a otras dos chicas guerreras.

En los ojos de una de ellas vi reflejados, por un lado, el cansancio producido después de la batalla personal contra el cáncer, felizmente superado, y, por otro, la ilusión por volver al trabajo y escapar de la cárcel de cristal de la monotonía, y en la que todos, en menor o mayor medida, nos vemos atrapados irremediabilmente en algún momento de nuestra vida.

En los otros vi el dolor y la tristeza de la oscuridad, provocada por la decepción de algunas de sus amistades, pero también vi luz, por sus ganas de vivir y de seguir sonriéndole a la vida, cogiendo el toro por los cuernos con fuerza, como siempre lo ha hecho.

Después miré alrededor y descubrí a otra chica guerrera, aferrándose con fuerza a la vida, intentando dejar atrás el dolor provocado por la pérdida reciente de su compañero, apoyándose en las sonrisas de un hijo, y en el cariño y el amor de sus amigas.

Y me acordé también de otra persona, muy importante en mi vida, trabajando sin parar cada hora del día, pensando más en los demás que en ella misma, en el momento de tomar una decisión importante.

Y de todas las madres, que anteponen el bienestar de sus hijos al de ellas mismas, aunque muchas veces ellos no se den cuenta.

Y de todas las hermanas, que cuidan de sus hermanos cuando más lo necesitan.

Entonces, el cerebro uni-neuronal que llevo instalado en lo alto de mi cabeza llegó a la conclusión.

Todas las chicas son guerreras.

Todas las chicas sois guerreras.

La receta diariodeunparkinsoniano

2019-04-01

Hace unos días, en una de mis visitas semanales a ANAPAR, la Asociación Navarra de Parkinson, Arantxa, mi fisioterapeuta, me saltó de repente que habían pensado en mí para hablar sobre los síntomas no motores en las jornadas sobre el Parkinson de este año, y que si me podía grabar con el móvil.

La idea era hablar sobre la situación, de la ansiedad que había sentido y de cómo la había superado.

Y, claro, siempre que me pongo delante de algo “desconocido” me entra la pájara y Parki actúa de catalizador, provocando un fuego abrasador en mi interior, haciéndome balbucear y quedándome en blanco.

Apenas recuerdo lo que dije.

Sé que hablé de cómo me sentí al principio, cuando la medicación no surtía efecto en mi cuerpo.

De lo impaciente que me sentía, de cómo quería huir de cualquier sitio por absurdo que fuera, y de cómo me atiborraba a ansiolíticos hasta que me derrumbé y vi que aquello no era la solución.

Ahora, más calmado, tengo claro lo que hubiera querido decir en ese momento.

Lo primero, es que yo, personalmente, no puedo hablar en pasado.

No he superado esa ansiedad, aunque lo voy haciendo pasito a pasito, con paciencia.

Es algo que he aceptado y asumido.

Dicen que para levantarse primero hay que caer, así que cuando hice “catacloc” aquella mañana de sábado, que en principio iba a ser tranquila, almorzando y pasando el día con mis amigos, pensé que se acababa todo, que mi tiempo en este mundo había pasado.

En realidad, era algo predecible, porque llevaba unas semanas medio mareado, como flotando en una nube, y aquello fue la gota que colmó el vaso.

En aquel instante, conforme mis ojos se iban cerrando y mi cuerpo iba deslizándose lentamente hacia el césped, sujeto por los brazos de mis sorprendidos amigos, me sentí derrotado y vencido, y, al mismo tiempo, aliviado.

En urgencias me dejé llevar por las palabras de cariño de mi hermana y mi cuñado, y, más tarde, ya en casa, por los cuidados de mis padres.

Pasé unas semanas realmente malas, pensando, tonto de mí, que mi vida a partir de entonces iba a transcurrir postrado en una cama, que no volvería a subir a mi monte Ezkaba, ni a disfrutar de los abrazos de mis sobrinos, ni tampoco de la tranquilidad que siento cuando estoy con mis amigos.

Dicen que una vez que tocas fondo sólo te queda subir, y eso es lo que hice, despellejándome los dedos hasta conseguir salir de allí.

Me gustaría poder decir como lo hice exactamente, de cómo lo hago día a día.

En realidad, es una mezcla de muchas cosas.

Es una receta de muchos ingredientes.

El ingrediente principal es aceptar la situación, por muy dura que pueda parecer, y no darle demasiada importancia.

Endulzarla con un poco de humor, riéndose de uno mismo, cómo cuando digo que me voy a poner unos cascabeles para que sepan dónde estoy, o que voy a tocar la pandereta en Navidades.

Utilizar una pizca de sal, apoyándose en la familia y en los amigos, haciendo caso de las broncas que justamente te mereces cuando te ven bajo de moral.

Rehogarla con el jugo de la vida, exprimido gota a gota, viendo el vaso medio lleno en lugar de medio vacío, intentando dar la vuelta a lo negativo hasta convertirlo en positivo.

Cocinarla sin prisas, pacientemente, respirando y poniendo los pies en el suelo, sabiendo que siempre hay momentos de tranquilidad, que tarde o temprano llegarán, por muy mal que te sientas en ese instante.

Paladear su sabor, sintiéndote bien, como cuando experimentas en la piel el calor del agradecimiento al ofrecer un abrazo o una sonrisa, o prestas tu hombro para que alguien se apoye y se sienta reconfortado por tus palabras, o le ayudas porque lo necesita más que tú.

En fin, hay muchas maneras de hacerlo.

Aunque para mí, lo más importante, es que cada uno debe cocinar su propia receta.

Más fácil será vencerlo
diariodeunparkinsoniano

2019-04-10

Mañana, día 11 de abril, es el día mundial del Párkinson y, este año, tiene como lema “Conocerlo es el primer paso para combatirlo”.

No sé de quien ha sido la idea, pero coincido plenamente con ella.

A mi parecer, el miedo más irracional del ser humano es el asomarse al precipicio de lo desconocido, ser invadido por el pavor a la incertidumbre que produce el no saber a dónde vas.

Sé que es fácil decirlo, y, sobre todo, muy difícil hacerlo, pero hay que ser valiente y asomarse al vacío, diluir el miedo en la savia del conocimiento.

Por esa razón me acerqué (o, mejor dicho, nos acercamos mi hermana y yo) hace ya casi dos años a Anapar, la Asociación Navarra De Parkinson.

Y también por esa razón, he participado en el video “Yo y mis síntomas”, comentando lo que a mí más me cuesta combatir, la ansiedad.

En el bombo de la lotería del destino, te pueden tocar varios premios: Ansiedad, depresión, pérdida de olfato, dificultades en el habla, temblores, falta de movilidad, exceso de salivación, dolores musculares...

Estoy seguro de que, con el tiempo, Parki tendrá su nombre inscrito en una lápida en el campo santo del olvido de las enfermedades, como muchas otras ya lo tienen.

Pero para ello, para que llegue ese momento, no se puede mirar para otro lado.

Eso no va a solucionar el problema.

Hay que poner medios e investigar, empezar a caminar para llegar a la meta.

Si no sabes a dónde vas, es muy difícil llegar a tu destino.

He de confesarlo: Tuve miedo en el momento de grabar el video, porque volvieron a invadirme mis puñeteras inseguridades, haciendo que no diera de mí todo lo que realmente hubiera podido dar.

Nunca me ha gustado mostrarme en público, y mucho menos ponerme delante del ojo diabólico de una cámara, tan inerte y vacía de vida.

Me daba pavor la reacción de la gente que me conoce superficialmente, en el trabajo o en mi barrio.

Detrás de mi cara, seria e inexpresiva que tengo a veces, o de mi rigidez, o de mis temblores, o de la ansiedad que me produce muchas veces mi trabajo, estoy yo.

Toño, Antoñico.

Antuan, Anzoni.

Antonio.

YO, ni más, pero tampoco menos.

Con mis defectos, pero también con mis virtudes.

Con mis lágrimas derramadas en la almohada, fruto de la impotencia y la rabia, cuando no aceptaba lo que me estaba pasando.

Con la fuerza que me da la superación del día a día, y del apoyo de mis verdaderos amigos.

Con la felicidad que supone el plantar un abrazo, sin previo aviso, al que se acerca a mí pidiéndome ayuda, sin decírmelo con palabras.

Con el afán de darle la vuelta a todo, e intentar ver el vaso medio lleno.

Yo no elegí a Parki como acompañante para el resto de mi vida, eso te lo aseguro.

Pero está aquí, y es real, por muy duro que sea.

Y cuanto más se conozca, cuanto más lo conozcas, más fácil será vencerlo.

https://www.youtube.com/watch?v=_wC1aw5rifA

Hace ya cinco años

diariodeunparkinsoniano

2019-04-25

Hace ya cinco años de aquel reencuentro, en el año 2.014

Y, aunque apenas supone un minúsculo granito de arena en el reloj del tiempo, para mí, como para el resto de mis compañeros de la E.G.B., fue un momento especial que siempre recordaremos en nuestros corazones.

Todo comenzó con un grupo de Facebook, al que me había asomado apenas unos meses antes, con la inseguridad que supone el asomarse al precipicio de lo desconocido.

Gracias a los “pases de lista” de clase, día sí, y día también, conseguí reclutar a la mayor parte de mis compañeros, para, más tarde, publicar una foto de mi querida prima Luchi conmigo, los dos con la cara sonriente que da la felicidad de una vida recién estrenada.

Aquel día no estaba muy seguro de lo que hacía, y, ni mucho menos, a qué nos llevaría aquella historia, así que cuando publiqué la foto esperé las reacciones con cierta incredulidad, envuelto de nuevo en los temores del pasado.

El primer comentario fue un WOW de Rosalía, al que siguieron muchos más, todos llenos de una mezcla a partes iguales de paletadas de nostalgia y de felicidad.

A partir de entonces, qué decir.

La cosa fue a más, creciendo casi sin control, como un torbellino.

Conversaciones en privado, convenciendo a la gente y explicando paso a paso cómo funcionaba aquel invento, mientras me asomaba a sus corazones y animaba a los que se sentían tristes.

Fotos y fotos de cuando éramos unos renacuajos, y que yo me afanaba en recopilar en el álbum de mis recuerdos.

Poco a poco, casi sin darnos cuenta, se fue fraguando la idea del primer reencuentro físico.

Aquél, el primero, tan emotivo, hace ya cinco años.

Cuando lloré como una magdalena al acabar la comida, vencido por la emoción y el cansancio.

Cuando todavía no era capaz de mostrar mis sentimientos en público.

Han pasado muchas cosas desde entonces.

Algunas, menos buenas, como la terrible pérdida de nuestro compañero Koldotxo, un poquito antes del reencuentro.

O la llegada de la repugnante horda rosa, intentando llevarse por delante, aunque sin éxito, a alguna de nuestras compañeras.

O la irrupción en escena de mi ene-amigo Parki, que, poco a poco, intenta vencerme, haciendo que mi parte derecha vaya desacompasada con el resto de mi cuerpo.

Pero también positivas, muy positivas.

La sensación del reencuentro con la niñez, y el cierre de algunas heridas.

El forjado a fuego de algunas amistades, que estoy seguro, no lo dudo, perdurarán más allá que nosotros mismos.

Hace ya cinco años, cuando empezó todo.

A veces, sólo a veces...

diariodeunparkinsoniano

2019-04-29

A veces, sólo a veces, recuerdo a nuestro padre abriendo la puerta de casa, y a nuestra madre acercándote a mí lado para darte el primer beso, envuelta en tu mantita, con apenas unos días de vida, mientras esperaba impaciente ese momento, rodeado de familiares, estrenando por primera vez con orgullo mi título de hermano mayor.

A veces, sólo a veces, recuerdo aquellas mañanas de sábado, escondidos debajo de la mesa de la cocina, guarecidos de la tormenta, al tiempo que

nuestra madre se afanaba en preparar la comida y la música de la radio silenciaba el ruido de los truenos en nuestros oídos.

A veces, sólo a veces, recuerdo tu cara asustada, envuelta en tirabuzones, aquel día de reyes, cuando nuestros padres nos llevaron a un teatro para conocerlos, y te abandonaron en brazos del que para tí era un completo desconocido, por mucha Nancy que te regalara.

A veces, sólo a veces, vuelve a mi mente tu manita sujetando mi dedo, al cruzar el paso de cebra, camino del cole.

A veces, sólo a veces, maldigo el día en que tus dos largas trenzas desaparecieron para siempre de tu cabeza, después de aquella complicada operación, que te alejó de mi lado durante varias semanas.

A veces, sólo a veces, recuerdo aquellas noches frías de invierno, donde nuestra abuela te acogía en su regazo para calentarte y colmarto de su cariño, al fuego del radiador de la cocina.

A veces, sólo a veces, recuerdo tu cara de princesa el día de tu primera comunión.

A veces, sólo a veces, recuerdo el miedo y el dolor reflejados en tus ojos, al volver de la excursión a aquella maldita foz que acabaría engullendo a uno de tus compañeros de la E.G.B.

A veces, sólo a veces, recuerdo alquilar una peli de miedo y verla a tu lado, para asustar a la varicela y alejarla con fuerza de ti.

A veces, sólo a veces, recuerdo cómo me ponías el disfraz de conejillo de indias, mientras aprendías la que es hoy tu profesión, practicando con los bigudíes, o usando las planchas en mi pelo, cuando apenas era un adolescente imberbe que jugaba a ser mayor y empezaba a recorrer el camino de la vida junto a los que hoy son sus verdaderos amigos.

A veces, sólo a veces, intento recordar el día que pasaste de ser aquella niña pequeña a toda una mujer, hecha y derecha.

A veces, sólo a veces, recuerdo lo orgulloso que me sentí ejerciendo de hermano mayor, el día de tu boda.

A veces, sólo a veces, recuerdo la bajada al quirófano en aquel ascensor, mientras tú me tranquilizabas con tus palabras, antes de que aparecieran en nuestras vidas esos dos bichos que me hacen el tío más feliz del mundo a cada milisegundo.

A veces, sólo a veces, recuerdo el abrazo que nos dimos el día en que Parki apareció oficialmente en nuestras vidas.

A veces, sólo a veces, las lágrimas resbalan por mi cara y mi cuerpo se estremece por la emoción del recuerdo de los momentos vividos contigo.

Y a veces, sólo a veces, intento hacerte el mejor regalo del mundo para el día de tu cumpleaños.

A veces, sólo a veces...

¡Al agua, pato!
diariodeunparkinsoniano

2019-05-12

Hace ya mucho tiempo, demasiado, que quería quitarme una espinita que se había clavado y enquistado muy dentro de mí, la de aprender a nadar.

Sí, aunque parezca mentira, y a mis cuarenta y muchos años, es una de las muchísimas cosas que, todavía, no sé hacer.

Simplemente se me pasó la época de aprender a hacerlo, cerca de la era del pleistoceno, cuando tuve mi oportunidad, en las aguas calmadas del río Bidasoa primero, junto el caserío donde nació mi madre, y después, aquel verano, con trece o catorce años, en las de la piscina de la Txantrea.

Después, simplemente, casi sin darme cuenta, dejé caer los granitos de mi reloj de arena, al mismo tiempo que el pánico al agua crecía dentro de mí, de manera exponencial a mis complejos a mostrar mi cuerpo en público.

Unos años más tarde, cuando medio conseguí quitarme el lastre absurdo de esos complejos, hice una primera aproximación y busqué en internet cursos para adultos, cerca de mi casa.

Ahora, volviendo la vista atrás, sé, que, simplemente, no era el momento.

Pero hace un par de semanas, la cosa cambió de manera repentina.

Planificando una escapada “finde-semanera” con mis amigos, surgió la idea de acabar una caminata con un paseo en kayak por un desfiladero, y ahí mis entrañas se revolviéron de nuevo, agitadas por Parki, como un sonajero.

En un primer momento me sentí como un prisionero, avanzando a regañadientes por la tabla del barco pirata, a punta de espada, encima de un mar embravecido e infestado de tiburones.

Pero después me autoconvencí y me dije: ¡Mira, igual es el momento! Así que, decidido, bucéé (vaya ironía) por internet hasta encontrar lo que buscaba, me acerqué a una tienda de deportes, me agencí unas gafas y un gorro de baño, y me presenté en la piscina para dar mi primera clase.

Lo primero que me encontré en el vestuario fue a un padre con su cuerpo semidesnudo, secando y vistiendo con ternura a su bebé de veinte meses, con sus caras sonrientes.

Entonces, viendo la felicidad reflejada en sus rostros, supe que había acertado con mi decisión, que era muy afortunado por tener una segunda oportunidad, y que iba a disfrutar del momento como nunca antes lo había hecho.

Sin dudarlo me puse mi traje de “Sireno-man” dispuesto a zambullirme en el agua de la piscina, alejándome para siempre de ese oasis llamado zona de confort que todos tenemos a nuestro alrededor, y que tanto nos cuesta dejar, tan sequito, cálido y cómodo.

Me planté delante del profesor y le estreché, decidido, mi mano temblorosa; escuché con atención sus primeras explicaciones y me sumergí en el agua sin titubear, cumpliendo uno de mis más anhelados deseos, mientras las neuronas sanas que todavía habitan en mi cerebro transmitían instantáneamente la orden al resto del cuerpo, como el capitán a un grumete, vociferando con su voz grave y autoritaria:

¡Al agua, pato!

Y ahora qué me vas a hacer

diariodeunparkinsoniano

2019-05-24

Han pasado varias semanas desde que decidí, o más bien, hicieron decidirme, amenazado a punta de remo de kayak por esos angelitos que tengo por amigos, el empezar el cursillo de natación.

Siempre llego un poco antes de tiempo, porque me gusta asomarme a la piscina y ver como disfrutan y chapotean en el agua la manada de renacuajos que, con apenas unos meses de vida, se sumergen en ella un poco antes que yo, sin el lastre de los complejos ni las ataduras que nos agobian a los mayores.

Después Iñigo, mi profe, me ordena con su voz fuerte y decidida que me tire al agua, y yo, como buen alumno, primerizo pero aplicado, me siento en el borde con delicadeza y me zambullo en el agua sin apenas salpicar al personal, dejando sólo mi cabeza fuera del agua, cual hipopótamo observando al resto de congéneres en su charca.

Sin que me diga nada, me pongo a repasar los ejercicios que ya hemos hecho en las clases anteriores, hasta que me llama a su lado para empezar la de hoy: Que si toma aire por la boca fuera del agua y expúlsala por la nariz dentro de ella, al tiempo que avanzas en cuclillas, empujando tu cuerpo con los remos de tus manos; que si coge las anillas que hay en el fondo de la piscina para ver lo difícil que es, y de paso te des cuenta de lo que flotas; que si súbete a un churro de espuma, emulando a aquaman a lomos de su caballito de mar, sintiéndote un poco ridículo, pero sabiendo que así dominas tu flotabilidad.

Puede ser por las ganas que le pongo, pero todos esos ejercicios, por muy chorras que a cualquiera le parezcan, a mí me ayudan, y mucho.

Me permiten vencer mi miedo al agua.

Ese miedo que, durante muchos años, demasiados, me ha hecho aferrarme al bordillo como una lapa, con tanta fuerza como la de una parturienta sudorosa y retorcida por el dolor, estrangulando el brazo de su afligido marido.

Y es que ese miedo irracional al agua me ha acompañado toda mi vida, incrustado en mi cuerpo hasta tal punto que creía que iba a ser imposible deshacerme de él.

Pero por fin lo he hecho, y, además, casi sin darme cuenta, como suelen pasar las cosas buenas de esta vida.

Cogí aire y lo retuve, al tiempo que extendía mis manos temblorosas y me lanzaba en plancha hasta quedarme en horizontal, haciéndome el muerto, más vivo que nunca, reteniendo el aire en mis pulmones mientras me deleitaba mirando el fondo de la piscina, como si fuera Jacques Cousteau rodando su primer documental bajo las aguas cristalinas y en calma del caribe tropical.

He de reconocer que cuando se me acabó el aire me costó ponerme en vertical y sacar la cabeza, y que di algún que otro traspiés y tragué un poco de agua, aunque eso no me importó lo más mínimo, porque había conseguido abrir por primera vez una brecha en la coraza de mi miedo, hasta ese momento inexpugnable.

Después de aquello lo intenté y lo intenté, mientras en la piscina retumbaba el eco de mi voz, soltando a grito pelado que lo había conseguido, al tiempo que esa coraza, la de mi miedo irracional al agua, se iba resquebrajando sin remedio a cada golpe aporreado por mi voz.

Y de repente, en aquel estadio de felicidad, no sé muy bien porqué, empezó a resonar en mi trastornada cabeza la voz estridente de Evaristo, acompañado de las speedicas guitarras eléctricas de La Polla, cantando los versos de “Y ahora qué, y ahora qué...”

Y me vi a mí mismo, dentro de la piscina, envalentonado y sacando pecho, mirando directamente a los ojos de mi miedo, mientras su imagen se diluía y desaparecía de mi mente como el recuerdo de un mal sueño, al tiempo que susurraba a su oído: “Y ahora qué me vas a hacer...”

Con eso me basta

diariodeunparkinsoniano

2019-05-26

Por fin, ha llegado el día.

Parece que fue ayer, pero han pasado cinco años ya, desde la anterior reunión con mis compis de cole de la E.G.B.

A lo largo de mi vida he tenido muchos compañeros de viaje estudiantil, pero, probablemente, con ellos, y gracias a ellos, se haya curtido mi alma y mi corazón, y sea lo que realmente soy hoy.

Con el paso del tiempo aprendes a valorar lo que es más importante, y, quizás, rendido por la nostalgia, recuerdas pequeños detalles que se han quedado grabados en lo más hondo de tu corazón.

Ayer, cuando los veía sentados alrededor de la mesa, felices y contentos, disfrutando de la compañía, me fijé, disimuladamente, en todos y cada uno de ellos.

Y, aunque hoy son padres y madres de familia, adultos responsables, no pude evitar ver en ellos a los niños y niñas que llevan en su interior, y que yo tuve el privilegio y el gran honor de conocer.

Tampoco pude evitar acordarme de los que faltaban, sobre todo de aquellos que ya no están físicamente con nosotros, y que, estoy seguro, estuvieron a nuestro lado, felices por el reencuentro.

En aquel entonces, en la era del pleistoceno, uno no se podía ni imaginar lo que era ser adulto, ni que, con el paso del tiempo, iba a tener que vestirse la cota de malla y enfrentarse a su destino, en forma de Parki o del puñetero cáncer, o a la fatalidad de perder a sus seres más queridos.

Nuestra única preocupación era la de que la ficha de uno de los autos de choque se quedase trabada para montarse gratis, escuchando a Rosendo tocando “Pan de Higo” en las fiestas del barrio y fardar un rato de lo bien que conducía delante de sus amigos.

Fui pasando mi vetusta lista mentalmente, ajada y castigada por el tiempo, por riguroso orden alfabético, con sus dos apellidos y nombre, como en su día lo hacían los profesores al comenzar las clases, mientras mi mente volvía al pasado y delante de mí se aparecía aquel niño o niña que fue creciendo conmigo desde parvulitos, levantando su mano y diciendo “presente”.

De vez en cuando alguien me interrumpía y me miraba directamente a los ojos, brillantes por la emoción, y me daba las gracias en forma de una palabra amable, o de un beso-abrazo, esos que ahora tanto me gustan y que tanto tiempo me ha costado dar.

Y entonces supe que había merecido la pena esperar cinco años, y dedicar tiempo en localizar de nuevo a la gente, y hasta ser un poco pesado al insistir a los que se resistían.

Después de todo, ¿qué son sólo cinco años en toda una vida?

Y me vi en un espejo, y en su reflejo vi a aquel niño regordete y tímido de la infancia, con las mejillas sonrosadas por la vergüenza, pero con la sonrisa dibujada en el rostro.

Y pensé...

Con eso me basta.

¡Que le den candela!

diariodeunparkinsoniano

2019-06-05

Hoy no he conseguido hacerme con ese artilugio infernal, mal llamado respirador, y que a mí me ha resultado más un “ahogador”, en mi clase de natación.

Y mira que lo he intentado, pero ha sido inútil.

He sido incapaz de mantener mi nariz cerrada, y, sobre todo, mi cabeza centrada.

En cuanto me descuidaba, el agua intentaba entrar por mis fosas nasales, abriéndose camino hacia mis pulmones, a borbotones, como un río desbocado.

Puedo poner mil excusas.

Que se me acumula el cansancio, que mi pierna lleva varias semanas medio agarrotada, luchando contra mi ene-amigo Parki...

La verdad, me he sentido derrotado.

Como cuando te dan un injusto bofetón en toda la cara, de esos que te dejan el alma malherida, hinchada y dolorida.

El caso es que allí estaba yo, lamentándome, cerca del borde de la piscina.

Autocompadeciéndome y lamiéndome las heridas, con la cabeza hundida bajo el agua, derrotado y tapándome la nariz con los dedos, mientras aspiraba por la boca por el tubo del demonio y observaba el fondo "piscino", intentando relajarme.

Y entonces he visto que se acercaba hacía mí una de mis compañeras, lentamente, sin prisas.

Disfrutando bajo el agua turbia, avanzando con facilidad los metros que nos separaban, moviendo los pies como nunca le había visto hacerlo, hasta pararse cerca de mí, totalmente relajada y con la cara sonriente, radiante y llena de felicidad.

Como hice yo, la primera vez que me atreví a moverme por el agua sin más ayuda que la de mis manos.

O cuando me atreví a flotar en el abismo inmenso que supone para mí la piscina "de mayores", luchando contra todos mis miedos, hace apenas un par de días.

O, hace ya algún tiempo, cuando decidí resquebrajar mi burbuja.

Y, casi sin quererlo, la bofetada ha empezado a dejar de dolerme.

Gracias a la felicidad reflejada en los ojos de mi compañera.

Porque sé, de muy buena tinta, que ha dado un gran paso.

Y porque también lo sé, ha comenzado a abrir sus puertas y a cicatrizar heridas.

Entonces he recapacitado, y he dejado de autoflagelarme.

Y he comenzado a dirigirme hacia la escalera para salir de la piscina, pensando que mañana será otro día.

Mal moviendo mis caderas doloridas, a lo Celia Cruz, tarareando para mis adentros:

¡Que le den candela!

Aquel niño tímido diariodeunparkinsoniano

2019-06-07

Ayer en clase de yoga hicimos un ejercicio interesante.

Formamos grupos de tres personas, y Omkar, mi maestro de yoga, formuló tres preguntas, que tuvimos que responder en voz alta al resto de compañeros, por turnos.

En la primera pregunta debíamos responder qué quisimos ser cuando éramos pequeños.

En la segunda, debíamos nombrar tres de nuestros juguetes favoritos.

Y en la tercera, que sueño nos hubiera gustado cumplir, sabiendo de antemano que iba a ser un éxito, y que no se interpondrían nuestros miedos.

Omkar tiene una facilidad pasmosa para agitar la manta del tiempo y destapar a ese niño tímido que llevo dentro.

Me vi sentado en el suelo de la sala de estar, en casa de mis padres, junto a mi hermana, con apenas unos años, fabricando con las piezas de mi Tente la versión mejorada de Mazinger-Z.

O propulsando con la fuerza de mis brazos aquella nave espacial, hasta alcanzar la velocidad de la luz, en la que un Click astronauta surcaba el espacio de mi universo imaginario.

O ya más mayor, encendiendo, maravillado, una bombilla conectada a una pila de petaca, descubriendo por primera vez los principios de la electricidad.

Con las entrañas revueltas me agité y volví a recordarme aporreando las teclas de la máquina de escribir que me regalaron mis padres, haciendo mi primera y única revista de prensa, en la que contaba, a doble columna, noticias y chascarrillos sobre mi familia.

Después, el tiempo y las circunstancias hicieron que aquel niño se encerrara en una cárcel de cristal, guarecido de sus miedos, con acceso restringido a familia y amigos más cercanos, intentando evitar que le hicieran daño, cuando, sin saberlo, se lo estaba haciendo así mismo.

Y se fue llenando de inseguridades, hasta olvidar realmente quien era.

Impensable hablar con una chica sin ponerse rojo.

Imposible pasar por un pasillo de gente sin agachar la cabeza, avergonzado.

Muy difícil confiar en alguien, pensando que más temprano que tarde le iban a acabar haciendo daño.

Durante un tiempo aquel niño deseó con todas sus fuerzas volver atrás en el tiempo, y corregir lo que creía que eran errores, secando las lágrimas saladas que empapaban su almohada cada noche, en la oscuridad de su soledad.

Hoy, más calmado, he vuelto de clase de natación, paseando lentamente, recorriendo sin prisa el camino hasta mi casa, iluminado tenuemente por el hilito de una luna colgada del cielo, acompañado por el sonido suave del movimiento de las hojas de los árboles al mecerse por el viento.

Y aquel niño tímido ha sonreído.

Porque ha descubierto que finalmente se levantó de la cama.

Que es capaz de franquear el muro invisible de sus miedos.

Que sonríe cuando una compañera le dice que es muy decidido en el agua, y que da confianza.

O cuando responde, ruborizado, los mensajes de mucha gente que le da palmadas en la espalda, animándole con fuerza a seguir por el camino que ha emprendido.

Porque ha sido él,

Aquel niño tímido.

Llenando huequitos diariodeunparkinsoniano

2019-08-12

Querido diario.

Perdóname.

Hace tiempo que, con mi pluma, no hago cosquillas en las entrañas de tu alma.

Hace ya más de dos meses que te dejé plantado, expectante y pendiente de la evolución de mis clases natatorias y de mi paseo en Kayak, que tanto significaban para mí.

Justo entonces, antes de acabar las clases de yoga, descubrí una frase de Marcel Proust, garabateada con gracia en la pared de la sala, y que se quedó grabada desde entonces en mi alma.

Nada ha cambiado, pero, como yo he cambiado, todo ha cambiado.

Me resultó curioso, porque llevaba tiempo, precisamente, pensando en eso.

En que todo a mi alrededor había ido cambiando, casi sin apenas darme cuenta.

Realmente, el que había cambiado era yo, y sin haber sido consciente de ello.

También pensé que había cerrado una etapa vital, que estaba en paz conmigo mismo y que estaba preparado para la siguiente.

Era como si hubiera conseguido atravesar, por fin, mi propio lago helado de las inseguridades, en el que, a cada paso, la piel se te estremece y se te eriza, temblando sin control (vaya ironía), al oír el sonido del crujir del hielo, soportando todo el peso del cuerpo.

Cada uno tiene su propio lago helado que atravesar.

A veces, la distancia al otro extremo puede ser kilométrica.

A menudo, la capa puede ser tan fina como un papel de fumar, provocándonos pavor.

Pero en realidad, lo difícil es vencer el miedo, dar el primer paso y atravesar el lago.

Para algunos el lago es vencer la ansiedad provocada por la rutina del día a día y del trabajo o de la enfermedad.

Para otros es luchar por liberarse del yugo del desamor.

Hace apenas unos años no hubiera sido capaz de lanzarme a la piscina para aprender a nadar.

Ni hubiera cogido, decidido, el remo del dichoso Kayak para atravesar el Congost de Mont Rebei.

Ni, mucho menos, hubiera subido montañas, ni, sobre todo, bajarlas, apoyado en la base minúscula de unos simples bastones.

A veces, mi archi-ene-amigo Parki me intenta vencer, oprimiendo mi cuerpo con el peso del lastre de la ansiedad, al hacer que me cambien la medicación, y que me visiten de nuevo los fantasmas del pasado,

castigando mi pie derecho y haciéndolo temblar, recordándome que está latente, agazapado, escondido detrás de todos mis logros y felicidades.

Y, aun así, a pesar de todo, me siento pleno.

Aquel día también ocurrió una cosa.

Omkar me sacó de mis pensamientos al insinuarme, con la más tierna de sus delicadezas, que me apartara de su lado y que dejara sitio a una de sus antiguas alumnas, que observaba la situación con incredulidad.

Me aparté, farfullando para mis adentros, casi sin comprender, frunciendo el ceño.

Pero después con el paso de los minutos, recapacité, y pensé que debía merecérselo más que yo, respetando la decisión de Omkar.

Desde entonces, cada milisegundo, esa mujer me acompaña todos los días por el sendero sinuoso de la vida.

Queriendo compartir su camino vital conmigo.

Llenando los huequitos que faltaban por rellenar en mi vida, completando las piezas del puzle de mis más anhelados deseos.

Haciendo que de un plumazo desaparezcan de mi todas mis tristezas, dibujando en mi cara una sonrisa de oreja a oreja.

Y que camine, decidido y sin miedo, por el hielo de ese dichoso lago.

Llenando, poquito a poco, y mutuamente, huequitos faltantes.

Te quiero, libélula.

Gracias por llenar mis huequitos.

Algo inevitable
diariodeunparkinsoniano

2019-09-16

Este fin de semana, finalmente, ha ocurrido.

Mis sobrinos han roto ese fino cordón umbilical que separa la infancia de la pubertad.

Sabía que, más pronto que tarde, este maldito momento iba a llegar.

Y que me iba a pillar desprevenido, como al boxeador con la guardia baja, recibiendo un puñetazo certero y mortal en su maltrecho hígado.

Era algo inevitable, sí.

Pero también sé que es ley de vida esa situación por lo que todos y todas, sin excepciones, hemos acabado pasando.

Atrás han quedado aquellos fríos sábados de invierno, guareciendo a Ibai entre mis brazos, calmándolo con el calor de mi cuerpo, para que dejara de llorar.

O dándole el biberón a Nahia, mientras ella me miraba con sus ojos, brillantes y redonditos, que hablaban sin decir palabra, diciéndome todo sin decirme nada.

Después aprendieron a parlotear y a comenzar a andar.

Primero ella, como toda mujer, adelantándose a su hermano, y, poco después, él, grabando para siempre en mis oídos el sonido de sus risas y el retumbar de sus zapatitos, resonando sobre el parqué del pasillo de mi casa.

O cuando se montaron en aquella mininoria, los dos juntitos, llenos de la ilusión que da el estrenar una vida recién empezada.

Más tarde llegaron las acampadas veraniegas, debajo de la colcha de la cama, en mi antigua habitación, en casa de mis padres, haciendo volar nuestra imaginación, mientras sacaba disimuladamente mi mano derecha, cuando todavía era firme y Parki no la hacía temblar, fingiendo ser un malvado bicho, que se abalanzaba sobre sus barriguitas y les hacía cosquillas en la tripa, mientras ellos reían sin parar, haciéndome el tío más feliz del mundo.

O aquellas interminables esperas en la cola del parque de mi pueblo-barrio, para conseguir un vaso de chocolate con un puñado de churros,

cuando sus fiestas eran todavía las del recuerdo de mi infancia, genuinas y auténticas.

O después, ya más mayores, pasando los fines de semana en mi casa, cuando yo todavía era un tío inexperto que intentaba darles todo el cariño y amor que cabían dentro de su maltrecho corazón.

Probablemente me he ido autoengañando, aferrando con fuerza la venda de mis ojos, intentando evitar que se cayera al suelo, pero finalmente ha pasado.

Poco a poco, como los trozos de hielo de un iceberg, han ido partiendo, solitarios, iniciando el camino hacia ese viaje que todos tuvimos que iniciar en nuestra vida.

Queriendo estar más con los amigos que con la familia.

Olvidando, siempre momentáneamente, quién los tuvo en su regazo y quién los cuidó cuando eran tan sólo unos renacuajos, asustados en la inmensidad de la profunda charca de la vida.

Repitiéndose la historia.

Haciendo que no se pueda evitar lo inevitable, y que lo inevitable ocurra.

Os quiero, siempre seréis mis pequeñitos.

Siempre seré vuestro tío Lulú.

Y entonces, sólo entonces, perderé el sentido
diariodeunparkinsoniano

2019-10-22

Cuando Parki irrumpió en mi vida como un elefante en una cacharrería, hace ya casi cuatro añitos, me advirtieron que iba a perder dos cosas: La sonrisa, y, algo que, sobre todo, llamó mi atención: el sentido del olfato.

De momento la sonrisa sigue dibujada en mi cara.

Afortunadamente, he descubierto que no es todo Parki lo que me rodea.

Que cada día hay algo con lo que celebrar el comienzo de un nuevo día, cuando la alarma del móvil retumba sin piedad en mis oídos, en la semioscuridad del dormitorio, arrancándome de mis sueños y recordándome con crueldad que ya es hora de introducir la primera dosis de Madopar en mi agitado cuerpo, a eso de las seis y media de la mañana.

A pesar de que intenta atizarme y hacerme tambalear, haciendo que mi mano tiemble cada vez más rápido y sin control, cuando menos me lo espero, o invada mi pierna derecha como quien no quiere la cosa, haciendo que se agarrote y también vibre a la misma frecuencia de resonancia.

O que un ligero hormigueo recorra mi cuello hasta alcanzar mi lado izquierdo, hasta ahora terreno neutral y respetado en esta guerra, probablemente más por el fruto del miedo que de la realidad, al materializarse en el presente los fantasmas de mi pasado.

En cambio, del sentido olfato no puedo decir lo mismo.

Al principio me preguntaba incrédulamente como ocurriría: Si iba a ser repentinamente, de un día para otro, o iba a suceder de manera paulatina, hasta que, simplemente esa idea se disipó de mi memoria.

Pero, por fin y mal que me pese, he sido consciente de ello.

Al principio parece que tienes la nariz congestionada, hasta que te das cuenta de que realmente no es así, y que hay algo más.

De que realmente ha sido Parki el que, con sus pérfidas manos, ha retorcido los cables de mi cerebro, haciendo que ya no pueda sentir más ese olor a tierra húmeda recién llovida, que tanto me gusta, o la fragancia penetrante de las flores recién nacidas del vientre de la primavera.

Para mí el olfato es (sí, sigo hablando en presente), una puerta hacia los recuerdos agradables del pasado.

La puerta hacia las mañanas lluviosas de mi infancia, en el caserío donde nació mi madre, sentado en una silla en el balcón del desván, contemplando el color ocre de las montañas cercanas.

O hacia la libertad que da el viento al acariciar tu cara en una tarde fría de invierno.

O hacia la sensación de paz que da el olor a incienso recién quemado.

O al olor a palomitas recién hechas en el microondas, aquella primera vez que vinieron mis sobrinos a dormir a casa.

O, incluso, al respeto que me producían aquellos interminables exámenes de la universidad, cuando era un estudiante temeroso de su incierto futuro.

Todavía la pérdida no es completa.

Todavía el destino me sigue premiando con maravillosos regalos, como el aroma a pelo recién lavado de mi chica.

O con el olor a café y a pan recién horneado, al entrar en una cafetería.

Por eso Parki, no te voy a dejar que disfrutes con tu victoria.

Por eso, cada vez que surja la ocasión, respiraré hondo e inhalaré una buena bocanada de aire por la nariz, recordando aquellos maravillosos momentos.

Y, entonces, sólo entonces, perderé el sentido