



# Sentimientos silenciosos

diariodeunparkinsoniano

2019-12-20

Hace un par de días que tuvimos una nueva sesión del grupo de terapia de jóvenes parkinsonianos, la última del año.

Nuestro grupo ha crecido este curso hasta duplicarse, de manera que ahora somos seis “jóvenes”, o, mejor dicho, siete, si contamos con Isabel, nuestra psicóloga de cabecera.

Isabel siempre viene con alguna idea en su inquieta mente, en forma de folios grapados, sobados y subrayados hasta la última de las líneas, llenos de anotaciones manuscritas, dispuesta a contagiarnos con su entusiasmo, obsequiándonos con una sonrisa de oreja a oreja, y dirigiéndonos esa mirada brillante que desprenden sus ojos, y que delatan el cariño con el que vive su profesión.

Esta vez nos habló del silencio, de lo importante que es, tanto para nuestro yo físico, ese que se nos ve desde fuera, como para el yo interior, ese que solemos reservar para nosotros mismos y que normalmente muy poca gente conoce.

El silencio hace regenerar las neuronas, pero también hace que evolucionemos interiormente.

Es curioso cómo a veces algo se alinea en este Universo del Caos, porque llevaba unos días, casualidades de la vida, pensando en mis silencios, o, más en concreto, en los sentimientos que provocan en mí esos silencios, en mis “sentimientos silenciosos”

Por ejemplo, el sentimiento de desazón que produce en mí lo silencioso que había dejado este diario, huérfano de mis palabras, sin terminar de plasmar en él todo lo que me ha sucedido desde la última entrada, hace ya unos cuantos meses.

En este tiempo me he dedicado a llenar huequitos faltantes de mí, pero también a viajar, a conquistar la cima de alguna que otra montaña y a

visitar lugares con historia.

Siempre he sido “muy de tocar piedra”, y, en las pocas ocasiones que había viajado, siempre acababa perdiéndome del grupo, acariciando alguna pared semiderruida de algún edificio histórico, pensando que alguien, en un tiempo lejano, había tenido también la misma ocurrencia pizpireta que yo.

Pero esta vez también me he dedicado a coleccionar “sentimientos silenciosos”.

Por ejemplo, el sentimiento de vacío y de inmensidad, de “somos un puntito en el Universo”, que provocó en mí el silencio de aquella noche de verano, oscura y preñada de estrellas, en un pueblito serrano, perdido en medido de Salamanca, donde ni los pájaros osaban a romperlo con su trinar.

O el de paz, provocado por el zumbido lleno de energía que desprendía el silencio sepulcral de aquella catacumba romana de Mérida, semi enterrada por la historia, o en la capilla de aquella otra iglesia del Camino de Santiago.

O el de superación, al escuchar en silencio los latidos de mi corazón, sentando en la cima de aquella montaña de Jaca, con aquel viento acariciando mis oídos.

O el de amor y felicidad, al escuchar la caída silenciosa de los copos de nieve, desde lo alto del cielo, hasta caer sobre nuestras cabezas, en medio de un bosque de pino, una mañana sombría de otoño.

O el sonido helado del silencio, al visitar las ruinas de Numancia, donde te acabas imaginando el asedio romano por el que se hizo famosa la ciudad celtíbera.

A veces, en muy pocas ocasiones, hay silencios que provocan en mí tristeza.

Son el silencio del miedo a lo desconocido, el de la timidez, el de soledad, o el de la incomprensión ante una decisión tomada.

Entonces intento escuchar el mejor de mis silencios, mi silencio favorito: El de mi interior.

El silencio de dejar mi mente en blanco hasta conseguir lo imposible: No pensar en nada, y detener, aunque sea sólo unos minutos, el reloj de arena de mi tiempo vital.

## Ahora, por fin, lo entiendo

diariodeunparkinsoniano

2020-01-17

Por fin.

Después de unos cuantos días de espera, por fin ha llegado.

Por fin lo tengo firmemente sujeto, nóteseme la ironía, entre mis temblorosas manos.

Viene en un estuche cuadrado de plástico, muy cuidado, al estilo de aquellas ediciones “de luxe” que protegían en su interior cualquiera de los mejores juegos de mi primer ordenador, el Amstrad CPC464, o aquel CD de Eric Clapton, que me dejó asombrado y boquiabierto, al escucharlo por primera vez en mi recién estrenada cadena de música, años a, con su melodía, límpida y libre del ruido blanco de las cintas o de los discos de vinilo.

Mi asombro va en aumento al intentar abrirlo.

¡Pero si hasta tiene una etiqueta, a modo de sello, con un holograma, al estilo del más genuino software de los años 90!

Con impaciencia, rompo el sello, abriendo el estuche como si fuese un libro antiguo, que ha guardado en su interior, durante largos años, el más profundo de los secretos, a la espera de ser descubierto.

En su parte izquierda descubro un manual de apenas treinta y dos páginas, pegado al estuche con cuatro gotitas de pegamento traslúcido, que consigo despegar sin apenas esfuerzo.

Sus bordes son achaflanados, como si su creador hubiera querido darle un aspecto más cuidado si cabe, y al abrirlo con delicadeza, sus hojas están redactadas en un perfecto castellano, como no podía ser menos.

Lo deposito en la mesa y me fijo en la parte derecha del estuche. Cubierto con un último protector de plástico, aparece, ¡por fin!, lo que con tanto celo se ha protegido... ¡Veintiocho parches transdérmicos!

¿Decepcionado?

No es lo que esperabas, ¿verdad?

No es el ultimísimo y mega modernísimo teléfono iPhone, por el que un adolescente vendería su alma al diablo, abandonándola en el más profundo abismo del averno.

Ni tampoco es el ultra televisor Q-Led, con esos negros tan negros, que tanto anuncian en tu vetusta tele, obsoleta ya, con apenas dos meses de existencia.

Son tan solo eso: Unos parches medicamentosos, que se pegan en la piel y cuyo principio activo es la rotigotina, que es un agonista de la dopamina.

A mí, como a todo buen parkinsoniano, me falta dopamina, un neurotransmisor que interviene en el movimiento, y que alguna de mis neuronas está dejando de fabricar.

La dopamina no se puede “inyectar” directamente en el cerebro, lo cual sería perfecto, así que la mayoría de los de mi especie tomamos levodopa, que es un precursor de la dopamina, y que hace que las neuronas que todavía están sanas “se pongan en modo turbo”, y hagan el trabajo de las que se han ido amotinando en mi trastornado cerebro, fabricando más dopamina de la que realmente deberían producir en situación normal.

Perfecto entonces: Todo se arregla tomando Levodopa.

El “problema” es que cada dosis actúa como uno de aquellos explosivos leños, rebosantes de energía, que Doc se afanaba en lanzar a la caldera de la locomotora, en Regreso Al Futuro III, intentando que Marty MacFly (Michael J.Fox, vuélvase a notar la ironía en la pronunciación) volviera a

su presente, alcanzando el tan temido, pero a la vez anhelado, punto de no retorno.

Con el tiempo, a medida que hay más y más neuronas haciendo huelga, el efecto de esos leños es menos prolongado en el cuerpo.

Así que te quedan dos alternativas: O aumentas la frecuencia de las tomas, utilizando más leños, o haces que la cantidad de dopamina que te hace falta para tu día a día sea menor.

Siempre que me cuentan esto, vienen a mi calenturienta mente mis azarosos años de estudiante de Teleco... “Para poder recibir una señal con buena calidad a través de un radioenlace tienes dos alternativas: O aumentas la potencia de la señal, o utilizas antenas receptoras más sensibles y que sean capaces de detectar señales más débiles”

Eso es lo que van a hacer estos parches en mi cuerpo.

Hacer que mis receptores sean más sensibles, evitando usar demasiados leños.

Así que ahora, por fin, lo entiendo.

Entiendo el porqué de ese envase.

Con su cuidado acabado.

Con su holográfico sello.

Ahora, por fin, lo entiendo.

Unidos, pero no revueltos  
diariodeunparkinsoniano

2020-03-15

Hace tiempo que no escribo, y menos de madrugada, con lo mal que le sienta a mi castigado cuerpo.

En mi cabeza iban surgiendo ideas para hacerlo, pero desaparecían del cielo de mí consciencia, como nubes algodónadas mecidas por la brisa del

suave viento de esta adelantada primavera.

Hasta que apareció él.

Si, ya sabes quién, ese que tenemos todos en mente.

El rey de los virus, el coronavirus.

Ese bichito del que al principio nos mofábamos por su rimbombante nombre, tan antimonárquico.

La inconsciencia algo infantiloides que tenemos todos en nuestro interior, hizo que desestimáramos su importancia, tan lejano en la distancia como estaba, en china, a miles de kilómetros de nosotros.

¿Cómo va a llegar hasta aquí un “bicho” tan minúsculo? Quitá, quitá, eso es una gripe muy fuerte, pero nada más...

En pocas semanas ese ser diminuto ha ido invadiendo continentes, países, ciudades y pueblos, como el mejor de los emperadores romanos, hasta llegar sigilosamente a tocar en la puerta de nuestras casas.

Plantándonos una bofetada en la cara, trayéndonos a la realidad, sacándonos de nuestro sueño ególatra de ser supremo y hegemónico de la naturaleza.

Porque ni conoce razas, ni conoce religiones.

Le da igual cómo pienses, tus ideas políticas o qué idioma hables.

Se introduce en tu cuerpo de manera sigilosa, y espera paciente a propagarse, hasta que decide manifestarse en ti, cuando ya es demasiado tarde para poner remedio y mitigar sus efectos.

En estas semanas he visto, oído (y he dicho, por supuesto), de todo.

Desde “mofarnos” viendo como los chinos construían sus hospitales en tiempo récord, diciendo que ¡aquí, pa’ rato!

De empezar a poner la atención en el mapamundi y fijar la mirada en la forma de bota de Italia, cuando allí iban cerrando escuelas y sitios de ocio hasta hacer zonas de exclusión, de las que huía la gente con pavor.

De los primeros casos aquí, en España (o en el estado español, da igual como quieras llamarlo).

De oír las recomendaciones de cómo lavarnos bien las manos y de familiarizarnos con las palabras “gel hidroalcohólico”.

De quedarte atónito de como se vaciaban las estanterías de los supermercados.

O de ver el terror asomando en los ojos de mi anciano padre, diciéndome que eso del virus era algo que habían inventado los gobernantes para quitarse de en medio a los mayores.

Porque es verdad, hace daño en lo que más nos duele, en nuestros mayores.

Cruelmente, como el mejor de los caballos de troya, entrando sigilosamente en el cuerpo de nuestros pequeños, que abrazan y besan con amor a sus abuelos al salir del cole, de manera inconsciente.

La única manera de frenarlo, de evitar su contagio de momento, es que seamos responsables y que pongamos medidas.

Y, cómo siempre, hemos esperado al último momento.

Como el rebaño de ovejas, esperando a ser guiadas por el pastor.

Tropezando otra vez en la misma piedra, sin aprender del pasado.

Ahora es tiempo de pasar a la acción, porque todavía no es tarde.

De quedarnos en nuestras casas, aislados, intentando parar el avance de la enfermedad.

De olvidarnos por unas semanas de las cervecitas en las terrazas, de los parques, de las fiestas y reuniones familiares.

De extremar las precauciones al salir de casa, siempre y cuando sea imprescindible.

De mantener la distancia, de evita que te contagien, pero, sobre todo, de evitar contagiar a otros, por mucho que creas que tú estás sano.



De ser solidarios, y de ayudar a los demás.

Y si todo esto se te olvida, asómate a los ojos de tus mayores, y recuerda el sacrificio que ellos hicieron antes por ti.

Ahora mismo son las 6:15 de la mañana y todavía es de noche.

Por la ventana sólo veo la calle desierta y semi oscura, apenas iluminada por la luz tenue de las farolas.

Alzo la vista e intento escudriñar con mis cansados ojos, fijando la mirada en tu ventana.

Y te imagino a ti, durmiendo en tu cama.

Acurrucado entre tus sábanas, inmerso en tus sueños, plagados de incertidumbres del que pasará mañana.

En serio, por favor, seamos responsables, sólo así venceremos.

Unidos, pero no revueltos.

Perdamos el miedo  
diariodeunparkinsoniano

2020-03-19

Todavía no ha amanecido.

La mezcla explosiva, a partes iguales, de medicación, insomnio y pensamientos, ha terminado de expulsarme a patadas de la cama, tan mullidita como estaba.

Somnoliento, arrastro mis pies hacia la ventana y la entreabro, ansioso por respirar una bocanada de aire fresco, que libere mi atribulado cerebro del yugo de su carga.

En mi cara se dibuja una sonrisa, casi sin poder evitarlo, al llegar a mis oídos el sonido aflautado del canto de uno de mis queridos vecinos, el mirlo, que cada mañana se asoma al jardín de debajo de mi casa.

Me concentro más en su canto, y descubro que le acompañan de coro otros pajaritos lejanos, haciendo que una sensación agradable me invada y recorra todo mi cuerpo.

Todavía no lo he dicho, pero vivo en esa calle tan larga como su nombre, Jose María Jimeno Jurío, seguro que ya la conoces, en los límites de mi querido pueblo, Ansoain.

De profesión, aporreo las teclas de mi ordenador hasta conseguir desarrollar programas informáticos, y, de afición, aprendiz de escritor y de subidor de montañas.

Estos días, como tú, apenas salgo de casa.

No tengo perro al que arrastrar a la calle tirando de su correa, así que sólo bajo cuando tengo que comprar algo para llevarme a la boca, o, si la fortuna me sonrío y me elije el feliz porteador de la bolsa de la basura.

Cuando lo hago me siento un poco como Charlton Heston en esa película viejuna de 1971, titulada “El último hombre vivo”, porque el paisaje es desolador y se nota el miedo en el ambiente. Te aferras con fuerza a tu bolsa de basura, o a la barra de pan recién comprada, como si fueran ese crucifijo anti-vampiros que te libraré del mordisco fatal, e intentas volver al refugio de tu casa lo antes posible.

No sé si tú te sentirás igual, pero es como si hubiesen pasado los jinetes del apocalipsis y la humanidad hubiera desaparecido de la faz de la tierra, de un plumazo.

Afortunadamente mi casa hace chaflán. Y en ese chaflán tengo un balconcico, minúsculo, muy pequeño, de apenas metro y medio de superficie.

Durante años lo desprecié y desaproveché.

Vilmente, sin motivo aparente.

Seguramente fuese por el poco sitio que ocupaba en proporción con el resto de la vivienda. O la poca seguridad que me daban sus barandillas. O la sensación de “no intimidad” que daban sus paredes, en forma de cristaleras transparentes... Realmente, no lo sé.

Sin saber muy bien cómo, hemos conseguido colocar en él una mesita de cristal y dos butaquitas negras, de esas de jardín, de genuino “plástico-mimbre”, aprovechando cada centímetro de su superficie.

El primer día “oficial” del encierro, el domingo, lo inauguramos en casa, tomando un vermú ligero, al calor del sol de invierno.

Poco a poco, con el paso de los días, se ha ido convirtiendo en el pequeño paraíso al que escapar de este auto encierro al que nos han (o hemos) sometido.

A veces, cuando el tiempo está un poco revuelto, o, simplemente nos cansamos de estar sentados, quitamos las butacas y la mesita, y extendemos una esterilla, haciendo que, de un plumazo, se convierta en la mejor de las playas del caribe.

Además, he descubierto que tiene unas vistas preciosas.

Sí, desde él se atisba la solitaria calle.

Pero también las lejanas y, de momento, inaccesibles montañas.

Y, sin dudarlo, lo que más me gusta, las ventanas de mi pueblo.

Al principio estas ventanas estaban desiertas, inertes, sin vida. Como si la gente tuviese miedo hasta de respirar el aire.

Afortunadamente, con el paso de los días, se han ido llenando de gentes que, tímidamente, han ido perdiendo sus vergüenzas.

Que expresan sus sentimientos, con aplausos de agradecimiento y caceroladas de rabia.

Que tararean canciones de ánimo, para endulzar el mañana.

Primero eran (o éramos) gente de mediana edad, a la que fueron sumándose los más mayores.

Finalmente, como las ramas nuevas de un árbol que lucha por sobrevivir, verdes y vigorosas, se han ido sumando los niños, llenando con sus risas el sepulcral silencio.

Esos niños que a veces nos sacan de quicio, haciéndonos olvidar que una vez nosotros mismos lo fuimos.

Pero que también nos llenan de vida, y que hacen, casi sin quererlo, que perdamos el miedo.

Tenemos que perder el miedo y reponernos a todo esto.

Lo tenemos que hacer por nosotros, pero también por ellos, los niños.

Esta plaga, pandemia o como demonios quieras llamarla se ha cebado en los más mayores, pero si piensas un poco, también, injustamente, en los más pequeños, demonizándolos.

Un niño necesita libertad, salir a la calle, oxigenarse y crecer libre, sin ataduras. Crecer como lo hicimos nosotros.

Perdamos el miedo, sólo así venceremos.

## El número diecinueve

diariodeunparkinsoniano

2020-03-22

Ha pasado ya una semana, toda una eternidad, desde que empezó nuestro auto encierro y se nota en el ambiente y en el ánimo de cada uno de nosotros.

Esta mañana me ha podido la incertidumbre, la morriña o como demonios quieras llamarlo, así que aprovechando que tenía que ir a comprar el pan y sacar algo de dinero para tener en metálico, me he acercado al portal que me vio crecer desde renacuajo, y donde, afortunadamente, siguen viviendo mis ancianos padres.

Seguramente ya lo habrás adivinado.

Sí, es el número diecinueve, un portal de la calle Lerín, la calle que me vio crecer desde renacuajo.

Conforme iba recorriendo los pocos metros que me separaban de mí destino el panorama era desolador.

Gente haciendo cola en las carnicerías, en la farmacia, en las panaderías, en los supermercados, en el banco... intentando evitar el contacto físico.

Y gente callada, intentando también evitar el contacto verbal, en medio de un silencio sepulcral.

Al llegar a la calle Lerín, tan desierta, no he podido dejar de recordar mi infancia.

Ya no está la zapatería “del zapatero”, ni aquel seiscientos que tapaba el hueco de la bajera de su dueño, en el que nos agazapábamos de renacuajos, intentando escondernos, jugando al “esconderite”, aquel juego en el que participábamos todos los críos de la calle.

Tampoco están los montones de arena al final de la calle, que me dejaron como recuerdo unas bonitas cicatrices en mis castigadas rodillas.

Ni tampoco el sonido del acordeón de Iñaki Vizkay saliendo por su ventana, con vistas al mismo patio que el de mi antigua habitación, afanándose para aprender a tocarlo.

Poco a poco he ido divisando el portal, el número diecinueve, con la esperanza de ver a mi padre regando las macetas llenas de fresas en el balcón, o a mi madre asomada a la ventana, como tantas veces los he visto a lo largo de mi vida.

Pero ahora el portal está muy cambiado, ya no es lo que era.

Está lleno de huequitos, ventanas vacías en las que ya no vive nadie, por las que antes se asomaba la vida en forma de voces y risas infantiles.

Y, aunque algunas de esas ventanas en realidad se han ido llenando de otras gentes, para mí ya no es lo mismo, porque están vacías de sus primeros habitantes.

Mis padres ya son ancianos, y aunque el peso de la vida se nota en ellos cada vez más, castigándolos con achaques y enfermedades, intentan cuidarse el uno al otro.

Mi padre nació el mismo año que la fatídica guerra, en 1936, y mi madre seis años más tarde, así que tienen incrustados en su ADN los genes de la

supervivencia, como tantas otras gentes.

El hambre y las penurias les privaron de su niñez, y ahora esta situación les está privando de su anhelada libertad y de sus paseos matutinos, que, ya de por sí, iban siendo más cortos y espaciados en el tiempo.

Procurando no tocar nada, he abierto el portal con la llave que aún conservo, y he recorrido el interior del portal, casi sin respirar, hasta llegar al ascensor.

Ya no se oye discutir a las hermanas del primero, intentando echarse la culpa la una a la otra por alguna travesura que han hecho.

Ni a la tropa que vivía en el segundo A en tan pocos metros cuadrados.

Tampoco huele al cocido de la vecina del quinto que me habría el apetito los sábados por la mañana.

Ni se oyen las voces de las vecinas del sexto, asomadas a la ventana del patio, interesándose la una por la otra, o bajando la voz, intentando hablar en bajito para contarse algún chascarrillo.

Por no estar, no está ni aquel ascensor ruidoso y lento que me subía a casa cada día después de venir del cole.

En silencio, he abierto la puerta y me he quedado en su quicio, esperando a que me vieran.

Manteniendo las distancias, para evitar cualquier problema.

Sin pisar el suelo de la casa en la que tantos años he vivido.

Ellos, incrédulos, han tardado unos segundos en reaccionar.

Entonces, como tantas otras veces, mi padre me ha sorprendido con su instinto protector.

Como tantas otras veces, ha pensado más en nosotros que en ellos, advirtiéndome que no me acercara, por si tenían el coronavirus y me lo podían contagiar.

Entonces me he sentido, sálvense las distancias, como Ben-Hur cuando encuentra a su madre y a su hermana, en la ciudad de los leprosos.

Impotente, por no poder abrazarlos.

Impotente, por no poder besarlos.

Acordándome de las veces que reusé el hacerlo, cegado por el orgullo de mis hormonas adolescentes.

Después de asegurarme que estaban bien y que no les faltaba de nada, he cerrado la puerta, con cuidado.

Sin poder evitar el nudo en mi garganta.

Sin poder evitar el derramar una lágrima.

## Memos y memes diariodeunparkinsoniano

2020-03-29

Ya han pasado quince días desde nuestro auto encierro.

Siempre intento escribir de manera imparcial, pero esta vez no lo puedo hacer.

Ni quiero, ni debo.

No sé cómo te sientes tú, pero yo tengo un popurrí en mi interior, un revoltijo de sensaciones en el estómago que no sé muy bien como expresar con palabras.

Por un lado, me siento un poco como Bill Murray en aquella película de los 93, "el día de la marmota", repitiendo una y otra vez el mismo monótono día, atrapado en la misma rutina.

El mío comienza cada mañana a las seis y media, día sí y día también, haga sol, llueva o nieve, desde hace cuatro años, con mi móvil zumbando y tocando su melódica alarma, intentando, inútilmente, arrebatarme de los brazos de Morfeo.

Me figuro que, como tú, una vez los ojos se han adaptado a la cegadora luz de la endemoniada pantalla, abro el WhatsApp o el Facebook, y me quedo asombrado, mirando los cientos y cientos de memes que circulan por la red estos días, fruto de la imaginación, ingeniosa y hasta enfermiza que tienen algunos.

Día tras días me aseo, y malgasto mi tiempo holgazaneando hasta la hora de desayunar, recriminándome a mí mismo por no hacer mis ejercicios de fisioterapia matutinos.

Después me pongo a “teletrabajar”, aunque a medio gas, compensando parte de la jornada con mis eternas vacaciones, esas que nunca he podido disfrutar completas y que, al cabo del año se van acumulando, no sé muy bien si en el debe o en el haber, de ese plan contable que tengo por vida.

La tarde sigue con un poco de ejercicio físico y mental, practicado en el improvisado gimnasio del salón de casa, y añadiendo palabras satánicas a mi diccionario vital, como Gym Virtual, Zumba Step o Full Body.

No pueden faltar tampoco las escapaditas al balcón.

Algunas fijas, como para aplaudir a toda esa gente que sigue al pie del cañón, arriesgando sus vidas por salvar a los de otros, da igual del gremio que sean, y de las que uno se siente orgulloso.

En definitiva, día tras día la misma rutina, sin saber muy bien por donde cortar la semana.

Pero, por otro lado, me siento indignado.

Por que todavía hay gente que le quita hierro al asunto y están cegados porque no ven el verdadero problema.

Memos, ilusos e ignorantes, capitaneados por Donald Trump, Boris Johnson, Bolsonaro o Wopke Hoekstra, el ministro holandés de Finanzas, de tan impronunciable nombre.

Que nos niegan su ayuda, mal juzgando, criticando y pidiendo explicaciones, preguntándonos que hemos hecho durante todos estos años después de la crisis del 2008.



Ellos no han visto el sufrimiento de la gente.

Aceptando trabajos mal pagados, muchas veces por horas y hasta por minutos.

Haciendo malabares para llegar a fin de mes.

No han visto los desahucios ejecutados inmisericordemente por los bancos, esos a los que salvaron el culo sin dudar, sin preguntar y sin pedir apenas explicaciones.

Tampoco han visto como hemos ido perdiendo todos los derechos que conquistaron nuestros mayores con su esfuerzo, esos que ahora pretenden quitarse de un plumazo, porque asfixian las UCIS de los hospitales.

También tengo clarísima una cosa.

Saldremos de esta, porque siempre lo hemos hecho. A base de aplausos, de unión, constancia, sufrimiento, y, sobre todo, del apoyo de la gente de base, de los que estamos al pie de calle, en el barro.

Con más memes ingeniosos.

Con menos memos ilusos.

## El olor a lluvia mojada diariodeunparkinsoniano

2020-04-11

Como cada tarde a las ocho, desde hace ya un interminable mes, hemos salido al balcón, medio adormilados por el cansancio de la rutina, dispuestos a cumplir con el ritual de los aplausos.

Se ve y se oye a la gente aplaudir desde sus ventanas y balcones, convertidos en una especie de Robinsones forzosos, la mayoría con los pelos alborotados y descuidados, con los ojos cansados de ver siempre lo mismo.

Llueve.

Es una lluvia muy finita, que apenas moja, pero que entra como ninguna dentro del alma.

Algunos la llaman txirimiri o calabobos, un poco de manera despectiva, pero para mí es la mejor de todas las lluvias.

Es una lluvia regeneradora, que hace despertar del letargo invernal a las plantas, haciéndolas reverdecer con fuerza y de manera vigorosa.

Instintivamente, miro al jardín de debajo de mi casa, y me recreo con el verdor de su hierba, creciendo descontrolada e irregularmente, sin patas perrunas que la pisen, invadida por las margaritas blancas y por esas plantas amarillas cuyo nombre siempre confundo, y del que casi nunca suelo acordarme.

Me doy cuenta de que la naturaleza sigue su curso, impertérrita, importándole un pito lo que nos pase a nosotros, la especie humana.

Tengo que hacer un esfuerzo muy grande para recordar en que día de la semana estamos, y casi me es imposible acordarme del día del mes.

De repente me doy cuenta en el día en el que estamos: once de Abril, día mundial del Parkinson y me enfado conmigo por el olvido.

Ya hace tres años que lo vivo en mis propias carnes, lo que significa que muy pronto, a finales de octubre, empezará de nuevo el ciclo vital, y Parki cumplirá otro año más dentro de mí.

Respiro hondo, intentando centrarme en el olor a lluvia mojada y lo maldigo por haberme hecho perder el olfato.

El me retuerce, haciendo que mi mano y pie derechos tiemblen al unísono, con la misma frecuencia de resonancia.

Vuelvo a respirar hondo, intentando recomponerme.

Y entonces, de improviso, la lluvia me moja, golpeando mi cara con delicadeza, haciendo que con su frío me recomponga.

Haciendo que a mi mente vuelva ese olor.

Ese olor.

El olor a lluvia mojada.

## Despejando la X diariodeunparkinsoniano

2020-04-22

Ayer por la noche, cuando ya estaba medio dormido y a punto de caer rendido en los brazos de Morfeo, vencido a partes iguales por el cansancio y por la desidia del aburrimiento que produce este dichoso confinamiento, zumbó descarado mi teléfono móvil, advirtiéndome de la llegada de un nuevo mensaje de WhatsApp.

Esperando el enésimo meme de “los negros del WhatsApp” bailando la danza de la muerte, me calé las gafas anti-presbicia y centré la vista en la pantalla, intentando descifrar el enigmático mensaje.

Era de Manu, un antiguo compañero de la E.G.B., alguien con alma de rockabilly y vocación de trovador de la edad media, y que es capaz de expresar como nadie con sus fotografías.

El enunciado decía:

“Si al cuadrado de un número le restamos el cuadrado del número siguiente, obtenemos el mismo número.....de que número se trata?”

Después de unos segundos de incredulidad, intentando asimilar lo que estaban viendo mis ojos, lo primero que pensé para ser sinceros, esbozando una sonrisa, fue: “Mira el jodido, ya le han puesto tarea de padre en el cole”.

Pero entonces, algo se removió en mi cabeza.

No puedo explicarlo exactamente con palabras, pero era como si unas ruedas dentadas, oxidadas y cubiertas por el polvo del tiempo reaccionaran, y empezaran a girar lentamente, sacándome de mi letargo.

Haciéndome recordar las miles y miles de ecuaciones matemáticas que he tenido que resolver a lo largo de mi vida, primero estudiantil y después en

mi trabajo como programador informático.

Sin dudar, salté de un brinco del sofá, busqué un trozo de papel y un boli, y me puse a resolver el reto casi de manera instintiva, siguiendo el ritual de poner en práctica todo lo aprendido en las clases de matemáticas, haciendo que esas ruedas imaginarias de mi cerebro giraran cada vez más y más libres.

Olvidándome, por un momento, del esfuerzo que me supone escribir de manera manuscrita y de si el resultado acabara siendo o no legible.

Y mi cerebro empezó a carburar:

Vamos a ver... si al número lo llamamos X, entonces el número siguiente es X+1.

Hasta aquí, fácil, el enunciado queda como:

$$X^2 - (X+1)^2 = X$$

Y, como siempre en esta vida cuando te encuentras con un problema complejo, lo mejor es dividirlo en partes, hasta encontrar la solución de cada parte.

Vale, ahora esa resta al cuadrado, que ya no puedo resolverla tan ágilmente, la desglosamos en  $(X+1) \cdot (X+1)$  y nos queda:

$$X^2 - ((X+1) \cdot (X+1)) = X$$

Y, empuñando la experiencia, la mejor arma que te da la edad, recordé que se multiplicaba cada término de un paréntesis por el otro término, y se sumaba el resultado.

Vale, ahora la ecuación nos queda:

$$X^2 - (X \cdot X + X + X + 1) = X$$

Y, como pasa en esta vida cuando ves que avanzas, continué, esperanzado, con el siguiente paso.

Vale, es hora de multiplicar por -1 cada término del paréntesis y tenemos:

$$X^2 - X^2 - 2X - 1 = X$$

Y continué simplificando el problema, dándome ánimos a mí mismo.

Venga, que ya casi está, ahora anula esas equis al cuadrado que ya no sirven para nada:

- $2X - 1 = X$

Y volviendo a utilizar el comodín de la experiencia, apliqué los trucos aprendidos en su día.

Bueno, ahora si sumo  $2X$  a cada lado de la ecuación, puedo tenerlo:

$$-2X - 1 + 2X = X + 2X$$

$$-1 = 3X$$

Y, feliz por ver que lo había conseguido, finiquité el problema:

Ale, que ya está. Si divido por 3 cada término de la ecuación, ya tengo a la equis solita:

$$-1/3 = X$$

Y me apresuré a contestar a Manu, sintiéndome, por un lado, satisfecho por seguir teniendo mis habilidades, y por, otro lado, imaginando la cara de su hijo al darle su padre el resultado.

Me debes una, Manu 😊

## Quién me ha robado el mes de abril

diariodeunparkinsoniano

2020-05-03

Ayer, después de más de 40 días de confinamiento por el dichoso coronavirus, pudimos dar, por fin, un paseo en condiciones.

Sobre las siete de la mañana nos adentramos en un parque que hay al lado de casa, y lo primero que me sorprendió es la frondosidad y el color de la vegetación.

Fue un poco chocante.

La última vez fue a mediados de marzo, cuando apenas despuntaba la primavera y el paisaje se teñía de una mezcla de colores grises y verdes

muy tímidos, y los árboles prácticamente no tenían hojas, todavía aletargados por el invierno.

Sin embargo, ahora la hierba crecía exuberante, descontrolada y desordenada, sin el cuidado de los jardineros, un poco como nuestros pelos después de tanto tiempo sin pasar por el peluquero.

Tuve una mezcla de sentimientos.

Alegría por volver otra vez a la naturaleza.

Pero también, un poco de tristeza y melancolía, porque nos habían robado el mes de abril, cómo diría Joaquín Sabina, encerrados en casa prácticamente todo el día.

Pensé en la gente que el puñetero virus se había llevado por delante, y que ya, nunca más, volvería a tener un mes de abril.

O en mis padres, encerrados en casa sin entender muy bien el porqué, y a los que la luz y el ejercicio les llena de vida.

O en mis sobrinos, que ya nunca más tendrán su final de primer curso de instituto, al acabar las clases de esta manera tan inusitada.

O en mí, un poco de manera egoísta, que ya nunca más podré sentir en mi nariz el aroma de las flores recién nacidas.

Afortunadamente, el trinar de los pájaros me sacó de mis pensamientos, recordándome que la vida renace cada primavera.

Que habrá más abriles en nuestras vidas.

Y que ya nadie, nunca más, podrá robarnoslos.

Orgullosa de tí  
diariodeunparkinsoniano

2020-05-03

Hoy no es un día cualquiera.

Hoy es el día de la madre.

O, mejor dicho, mamá. Como a mí me gusta llamarte.

Este año no quiero regalarte ningún perfume.

Tampoco ningún pañuelo, de esos de tacto suave, que tanto te gustan y que protegen tu cuello del frío.

Ni ningún tipo de flor, ni ninguna de esas figuritas horribles que te regalaba de pequeño, juntando los ahorros de mi hucha en forma de balón de fútbol, y que todavía sobrevive en mi antigua habitación.

Hoy quiero regalarte esta carta para que la leas.

Hace unos años tuviste un infarto ocular en uno de tus ojos, y en lugar de hundirte como hubiéramos hecho cualquiera de nosotros, no lo hiciste.

Tampoco perdiste los nervios cuando fueron pasando los meses sin apenas mejoría, ni cuando te operaron de cataratas del otro ojo, y la operación no salió tan bien como esperábamos, llenando tu mundo de oscuridad.

En lugar de eso, te armaste de valor y de paciencia, y empezaste a leer “El Lazarillo de Tormes” (entiéndase la ironía), para agudizar tu vista, superando la barrera de no haber ido apenas a la escuela de Sumbilla, en los años 40.

Y me sentí orgulloso de ti.

Seguiste leyendo y leyendo, hasta que, por fin, acabaste tu primer libro.

Y me sentí orgulloso de ti.

Me sorprendiste cuando, en una de mis llamadas rutinarias, papá me dijo que habías estado rebuscando entre mis cosas, hasta encontrar la biografía del que él bautizó graciosamente como Joaquín “Sardina”.

Y me sentí orgulloso de ti.

Acabaste tu segundo libro.

Y me sentí orgulloso de ti.

Después llegó tu tercer libro, “Secuestrado”, de Robert Louis Stevenson.

Y me sentí orgulloso de ti.

Hoy quiero que leas estas líneas escritas por mí, para decírtelo.

Estoy orgulloso de ti.

## Desconectado

diariodeunparkinsoniano

2020-07-26

Querido diario.

Bueno, no sé si dirigirme a ti con ese nombre, dado la forma en la que te estoy tratando últimamente.

Bien podría llamarte “mensuario” o, al paso que te voy escribiendo, anuario.

Desde la última vez que volqué en ti mis pensamientos han pasado unas cuantas cosas. Entre ellas, la más importante y valiosa, el tiempo.

No puedo ponerte la típica excusa, tan socorrida y manida, y a la par tan peregrina, de que se me haya secado la fuente de la inspiración.

No. No es eso.

Simplemente, soy humano, y las pocas neuronas sanas que aún me quedan se han dedicado a remar en otra dirección (o sentido, según se mire), maniatadas, de manera forzada, a los remos de la galera romana en la que se ha convertido mi maltrecha cabeza, navegando por mis mares interiores.

Al ritmo de mi tam-tam interior han echado el resto, primero aprendiendo a enfrentarse a ese encierro forzoso, que alguien intentó suavizar disfrazándolo con la palabra confinamiento, conjugando el verbo teletrabajar, que en mi caso fue a media jornada.

Después llegó la mal llamada nueva normalidad, y con ella, el estrés del trabajo, ya presencial, en la oficina.

Y con él, un nuevo avance de Parki, conquistando definitivamente mi pie derecho, y haciéndose más fuerte en los territorios de mi maltrecha mano.



Siendo sinceros, es complicado manejar la situación.

Todo empezó con el ligero movimiento del pulgar de mi mano, y ahora, en los peores momentos, la mano y el pie se sincronizan y se agitan a una frecuencia endemoniadamente rápida e incontrolable.

En ese momento es muy difícil detener este movimiento involuntario.

Tu cuerpo se desconecta de tu mente y te entra una ansiedad increíble.

Te invade la desazón porque no sabes muy bien qué hacer ni cómo actuar.

Muchos lo ven y me dicen de manera incrédula: Chico, páralo con la mente.

Pero no. No es posible.

La única forma es tensar el resto de los músculos para retorcer la mano y el pie hacia posturas irreconocibles.

Recordar los ejercicios hechos en fisioterapia y respirar.

Respirar y esperar.

Esperar y dejar pasar el tiempo.

Dejar pasar el tiempo y desviar tus pensamientos.

Desviar tus pensamientos hasta que el ataque acaba, por agotamiento físico y mental, o porque la nueva dosis de medicación comienza a fluir por el cauce seco de las neuronas, como un torrente de agua sanador y reparador.

Ahora toca entrar en boxes, y reglar de nuevo motores.

Hacer que mi Doc particular, encarnado en la persona de mi neurólogo, cambie la fórmula de sus leños de energía, haciendo que ardan más lentos y así hacer que el Delorean de mi cabeza no se pare y circule sin problemas.

Espero, querido diario, no haberte asustado demasiado.

Simplemente quería dejar escrito en ti lo que se siente, por si alguien, buscando comprensión o respuestas, las encuentra en tí, reflejadas en las

sosegadas aguas de tus entradas.

## Todo pueblo tiene su milano diariodeunparkinsoniano

2020-07-27

Querido diario.

Si, soy yo de nuevo.

Normalmente te escribo sentado ante el teclado de mi ordenador de sobremesa, en esa habitación-leonera que tengo dedicada a la tecnología en casa, con sus cachivaches y esa máquina recreativa que hace ya unos años rescaté del olvido, pero esta vez no es así.

Esta vez te escribo cumpliendo un lejano sueño de juventud, delante de un portátil, al aire libre y alejado muchos kilómetros de mi ordenador de sobremesa.

No es el mismo portátil (o, mejor dicho, portable) de la marca Amstrad con el que babeaba hace ya más de 30 años, y que devoraba con mis ojos al verlo impreso en aquella revista de informática, con su pantalla LCD color verdoso, su flamante disquetera de 3 pulgadas y media de 720KBytes, o su modem superveloz de 2400 baudios, ni yo tengo la misma habilidad en mis dedos, pero puede valer.

En su lugar, me han dejado prestado (sospecho que deliberadamente), un portátil ultraplano y mega moderno, fíjate tú, propiedad de la empresa en la que trabajo, y en el que te estoy escribiendo, sentado al aire libre, sin más acompañamiento que el sonido de la propia Naturaleza, interrumpido por el golpeteo rítmico de mis dedos sobre el teclado, envuelto en el manto verde de los árboles, en su mayor parte encinas, que de vez en cuando dejan entrever las tonalidades marrones de la tierra arcillosa sobre la que firmemente se asientan.

Sobre el cielo surcan, veloces, todo tipo de pájaros.

Aves que he ido aprendiendo a reconocer por el sonido de sus gargantas.

En primera fila están los gorriones, con su traje marrón y su chillón piar, que les hacen parecer la más golfilla de las especies aladas.

En segunda las golondrinas, con su volar picado y veloz sobre el borde de los tejados, intentando encontrar un nido donde criar a su prole.

También hay aviones y vencejos, que surcan raudos el cielo, intentado atrapar con sus picos todo tipo de insectos, para, de esa manera, aplacar la insaciable hambre de sus buches.

Si miro más hacia arriba puedo distinguir a una bandada de abejarucos, con su sonido tan hermoso y particular, planeando sobre el cielo, con el reflejo, brillante y azulado, de su cuerpo, al impactar sobre él los rayos de Sol.

Y, mucho más arriba, casi forzando la vista, aparecen varios buitres, con su cabeza rapada, y su volar pausado, intentando escudriñar desde lo alto algún cadáver que llevarse a la boca (o, mejor dicho, al pico).

De repente, casi sin darme cuenta, aparece en escena él, sigiloso.

Con su vuelo majestuoso. Circular y pausado, como diciendo, aquí estoy yo. Vigilándote.

Si, es él. Es un milano.

Para mí es un ave especial, y más en esa tierra, tan cercana a la que vio nacer a mi padre.

Es curioso, porque en todos los sitios en los que he estado, en todos, siempre he encontrado uno.

Y tú, si te fijas con cuidado, seguramente en tu pueblo, e, incluso, en tu ciudad, encuentres uno, guardando el lugar.

Porque todo pueblo tiene su milano.

En ese preciso momento  
diariodeunparkinsoniano

2020-08-06

Querido diario.

Hoy te escribo de nuevo en la semioscuridad cómplice de la madrugada.

Esta vez bajo un cielo algo encapotado, que, de vez en cuando, me deja entrever cientos de miles de estrellas por su ventana.

A mi espalda la luna se mueve perezosa, desplazándose, poquito a poco, por la bóveda celestial, intentando esconderse, adormilada, por entre los picos de una cercana montaña.

Llevo aquí un par de semanas, intentando, a veces sin mucho éxito, desconectarme del trabajo y de esa rutina forzada de este año 0, después del confinamiento.

O, mejor dicho, llevamos.

Mariam y yo.

Yo y Mariam.

Hace poco más de un año que tengo pareja y debería hablar en plural.

Como la mayor parte de la gente, en lugar de ir a la playa a rebozarnos de arena, embadurnados de crema solar pegajosa, o hacer turismo empapándonos de historia en medio de la multitud, decidimos pasar mi exilio forzado trabajil en el pueblo de su padre, en la provincia de Salamanca, a medio camino entre Ciudad Rodrigo y la Sierra de Francia, a pocos kilómetros de Portugal y de la provincia de Cáceres, cerca de donde nació mi padre.

También, como la mayor parte de los pueblos actuales, ha ido envejeciendo a la vez que sus habitantes, pasando a formar parte de la España despoblada, dejando ver entre sus calles el esplendor de tiempos mejores, donde los niños correteaban por ellas después de salir del cole, o el pueblo se llenaba de risas en sus fiestas patronales.

Esas calles tienen nombres bastante corrientes y nada rimbombantes, basados en la lógica, como la calle de la Fuente Sosa, la calle Calleja o la

Ermita del Cristo, que yo bauticé sin querer “la de las tres cruces”, porque aparecen pintadas en una de sus encaladas paredes.

Y claro, como no podía ser menos, hay dos entradas oficiales para llegar al pueblo: La “carretera de las curvas”, y sí, como ya habrás adivinado, querido diario: la “de las rectas”.

Una vez que entras en él, y te aclimatas, acostumbrándote a que la gente, sentada a la fresca de la entrada de sus casas, se calle a tu paso y te conteste con un “adiós” desconcertante a tu tímido “hola”, para después murmurar a tus espaldas, o que las campanas (de origen Navarro, por cierto) den la hora a destiempo, porque el reloj lleva un cuarto de hora desfasado desde que lo construyeron, la cosa está bastante bien.

Por el día no hay demasiado que hacer.

Por las mañanas, cuando el lorenzo todavía no calienta demasiado, y después de mi rezo, siempre infructuoso, para que se acaben los gigas contratados del router que me une a mi trabajo, salimos a patear por los caminos de la meseta Salmantina, plagada de puercos negros y de reses bravas, que corretean despreocupados, alimentándose por entre las encinas, sobre una tierra arcillosa y polvorienta de color marrón rojizo.

Durante el día te encierras en casa, sin más pretensiones que dejar pasar el tiempo, intentándolo llenar con lectura, o dedicándote al bricolaje, embadurnado con barniz una antigua mesita, o profanando las virginales paredes blancas con un taladro, intentando alinear, sin éxito, los agujeros para colgar unas cortinas.

Puedes pensar, querido diario: “Pues vaya forma de malgastar el tiempo”.

Pero no, no es así.

Porque todo cambia al llegar la noche.

Cuando, a la fresca del atardecer, te acercas a la montaña, llena de castaños verdes y centenarios.

Y ves como la piel del Sol va mudando, cambiando de tonalidades.

Y pasa de ser una cegadora bola en lo alto del cielo, de un color amarillo brillante, a una especie de gema rojiza que se oculta, poquito a poco, en la inmensidad del horizonte, oscureciendo todo a su alrededor.

Y se llena todo de silencio, sólo interrumpido por el sonido rítmico y relajante de los grillos, intentando comunicarse entre ellos.

Y si giras la cabeza 180 grados, justo en sentido contrario, puedes ver aparecer, en la lejanía, majestuosos, primero Júpiter, después Saturno, anunciando la llegada irremediable, como cada noche, de la Luna.

En ese preciso momento, en el que ni el Sol ni la Luna brillan en el cielo, se para el tiempo.

En ese preciso momento, se para nuestro tiempo.

## Trece

diariodeunparkinsoniano

2020-10-01

El número trece siempre ha sido mi número favorito.

Y eso, a pesar de tener fama de ser un número maldito.

No suele haber una planta trece en los rascacielos, ni versión trece de ningún software.

Incluso, si me apuras, ni el malogrado piloto de motos Angel Nieto osaba nombrarlo, cuando hablaba de sus 12+1 campeonatos del mundo.

El caso es que no sé muy bien el porqué, ni el cuando ni el como lo elegí, al sacarlo del bombo en la lotería del destino que es la vida.

Sólo sé que llega un día en el que tienes que elegir y crear “tu carpeta de favoritos”, abrirla e incluir en ella tu color favorito, tu comida favorita, tu firma favorita...y, cómo no, tu número favorito.

Probablemente, muy probablemente, tribulaciones del destino, ese día llegó al cumplir mis trece años de vida, hace ya bastantes lustros de ello.

Y ahora, querido diario, te preguntará... “sí, muy bien, pero ¿a qué vienes a despertarme de mi letargo con esta historia del número trece?”

Pues la respuesta es que mis sobrinos, Nahia e Ibai, Ibai y Nahia, han cumplido ya trece años, hace apenas unos días.

Sí, ya sabes de quienes te hablo.

He llenado muchas veces tus hojas en blanco con sus historias, plasmando en palabras cuanto los quiero.

Sí, son aquellos pequeñajos que correteaban hace nada, con sus vidas recién estrenadas, por el pasillo de mi casa, llenando con sus risas los huecos de mi alma, y que un día se dejaron olvidada en un rincón la “tienda chuchi”, aquella tienda en forma de caja de cartón con la que jugábamos cuando venían a dormir a mi casa.

Los trece es una edad complicada, lo sé, lo sabemos todos, por propia experiencia.

Es una época de incompreensión. No eres ya un niño, ni quieres que te traten como tal; Pero tampoco eres un adulto y no entiendes que te llenen la cabeza con palabras tan rimbombantes como la “responsabilidad”.

También es una época de cambios. Cambia tu cuerpo; cambias de colegio y vas al instituto, separándote de tus compañeros de clase, aquellos que una vez juraste que lo serían para toda la vida.

Es una época de rebeldía. Te revelas contra tus padres, das tu particular golpe de estado familiar, derribándolos del trono en el que los tenías, idealizados, para darte cuenta, más tarde que pronto, que son personas normales ejerciendo su papel de padres, tan perdidos como tú, y que solo intentan hacerlo lo mejor que saben.

Es tiempo de elección: Debes elegir qué quieres estudiar para “ser de mayor”, cuando apenas hace unos años eras un renacuajo que casi no sabía ni atarse los cordones de sus zapatos.

Es también la época de tus primeros aciertos y tus primeras equivocaciones. De intentar resolver, normalmente sin éxito, una de las infinitas soluciones de esta ecuación indeterminada que es la vida,

forjando, sin que tú lo sepas, lo que será más tarde tu personalidad de adulto.

La época de tu primer amor y la de tus primeros logros individuales.

Y también, por qué no, la de tus primeras cicatrices, esas que tanto duelen al rozarlas con tus dedos, al rebuscar en el baúl de los recuerdos.

Sólo espero que Nahia siga manteniendo en su interior aquella niña pequeñita de cabellos rizados, que un día me arrebató el corazón, al hacerme recordar lo que era ser un niño, haciéndome jugar con ella en su tienda chuchi, o persiguiéndola por las papelerías, intentando buscar material para hacer realidad sus ideas en forma de ingeniosas manualidades.

Y que Ibai siga siendo tan cariñoso como lo ha sido hasta ahora, y que siga conservando, por mucho que pase el tiempo, esa mirada cautivadora, mezcla, a partes iguales, de ingenuidad y de pequeño diablillo.

Y, también, permíteme por una vez que sea egoísta, que nunca olviden los recuerdos que un día su tío Lulú les forjó, con la mejor y más noble de sus intenciones.

Este es mi pequeño regalo, en forma de canción

Os quiero, bichitos.

Os quiero, trece añeros.