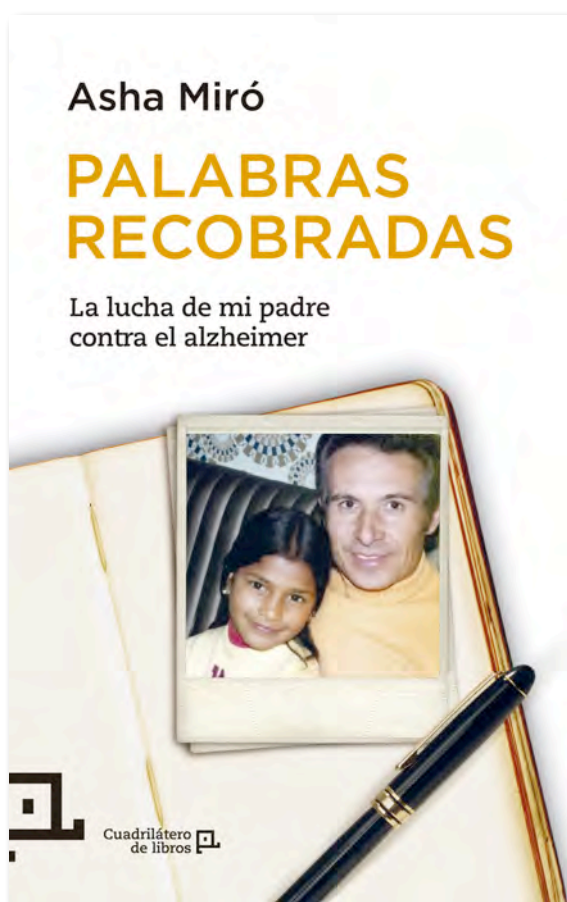


Palabras recobradas

La lucha de mi padre contra el Alzheimer

Asha Miró



«Mi propia experiencia, la que he sentido y vivido en mi piel, es la que me lleva a escribir este libro. Palabras recobradas quiere ser una recopilación de las palabras que, día a día, mi padre va anotando en una libreta que siempre lleva encima.

Él mismo, cuando empezó a escribirlas, decía con contundencia y resolución: «De aquí, nadie me las puede quitar». Al tiempo que su memoria las olvida, él las recupera con su presencia escrita. El vacío lo ocupa con una letra de palo trazada con fuerza que le devuelve las palabras a través de la vista, con nueva forma e identidad.

Este libro quiere ser un testimonio de la esperanza de saber que las cosas vividas no se borran nunca sino que, sencillamente, adquieren otra forma, porque cuando uno rememora un hecho lo que está haciendo es volver a vivirlo de nuevo y quizá con mayor intensidad que antes.»

«El libro nos ayuda a tomar conciencia de que, para acompañar en la vivencia del Alzheimer, es necesario escuchar las incertidumbres y facilitar las destrezas. ¿Soy otro o soy el mismo? La continuidad de mi proyecto, donde con frecuencia me sé el mismo que siempre pero con la limitación que

ahora me ha tocado vivir. ¿Quedaré aislado en mi propio mundo? ¡Qué suerte ser consciente! Quiero ser actor de este recorrido y Palabras recobradas es una de las grandes estrategias que he encontrado para combatir la enfermedad.»

Josep Vila i Miravent, psicólogo y patrono de Alzheimer Catalunya Fundació

La lucha constante para mantener los recuerdos a sitio

«Cuando la enfermedad del Alzheimer entra en una casa, la vida de toda la familia se trastoca completamente. No sabemos como gestionar esta nueva realidad ni físicamente ni emocionalmente. Y aunque nos digan que hay que afrontar-la de cara, ¿como puedes hacerlo, cuando sabes que se trata de una enfermedad incurable y degenerativa?»

Desde la experiencia sentida y vivida en la propia piel por la enfermedad de su padre, Asha Miró nos introduce, con una intensa emoción, en una lucha agotadora pero optimista contra la pérdida de la memoria.

Palabras recobradas recoge las palabras que Josep Miró, su padre, fue escribiendo para fijar recuerdos y vivencias: «De aquí no me las pueden quitar». Los hechos y sentimientos vividos nunca se borran y, escribiéndolos en un papel, vuelven a resurgir con la intensidad y emoción que quizás no recordábamos.

Un extraordinario testimonio a dos voces sobre como afrontar el Alzheimer desde el coraje y la voluntad de mantener la propia identidad.

Extractos del libro

Asha. Últimamente, el nombre de ciertas enfermedades se oye con más frecuencia de la que nos gustaría. Y, en una reacción natural en los seres humanos, en un acto reflejo que busca inmunidad, pensamos: «Esto a mí nunca me pasará». Pero la vida está llena de sorpresas. Unas son buenas y otras no tanto. Hace unos dos años, mi madre me dijo: «Tenemos que hablar». Con sólo estas tres palabras, yo ya empiezo a temblar. Al cabo de unos días, quedamos para comer y fue entonces cuando me dio la noticia: Tu padre tiene Alzheimer. Me quedé sin palabras. La enfermedad de Alzheimer acababa de entrar en nuestra casa, y por tanto en nuestras vidas, para trastocar todo.

Josep. «Ayer fuimos al médico y, después de hacer unos ejercicios de memoria con una médica muy maja, me diagnosticaron un principio de la enfermedad de Alzheimer. A pesar del nombre tan temido de la enfermedad, la verdad es que la noticia no me ha asustado. (...) Ya sé que no hay vuelta atrás. Poco a poco, o quizá rápidamente, las células se irán apagando y perdiendo la fuerza necesaria para transmitir mensajes a mi cerebro. Podría quedarme de brazos cruzados, pero no soy así. Lucharé con todas mis fuerzas. Sé que tengo que compaginar mis solitarias aficiones —la música, el ordenador— con otras que me permitan conversar y comunicarme con la gente que me rodea. Me costará salir de mi mundo para abrirme a los otros, pero tengo que intentarlo.»

Josep. «Como cada mañana al levantarme, me miro en el espejo del baño. Los años no perdonan. Mi rostro cada vez está más surcado por profundas arrugas. Tiempo atrás eran casi insignificantes, como pequeñas pinceladas, pero a medida que han pasado los años, han echado raíces en mi piel morena, dibujando caminos sin fin. Al observar mi rostro, me doy cuenta de que cada vez me parezco más a mi padre y a mi madre, a las personas que me trajeron al mundo. Mis ojos se han ido hundiendo en sus cuencas, como si quisieran tomar distancia para ver las cosas que los rodean con perspectiva, pero siguen tan vivos e inquietos como los ojos de mi madre. Y captan todo, sin perder detalle. Tengo el pelo tan blanco y fino como mi padre y me paso las horas intentando dominarlo, con el secador y la laca, para ir bien peinado y con la raya en su sitio.»

Desde hace días pienso en cómo retener las palabras que se borran para compensar los vacíos de mi memoria. Y al fin he encontrado un arma valiosa. Para combatir el olvido, he inventado mi libreta de «palabras recobradas».

Asha. «Con una enfermedad como el Alzheimer, aprendes a vivir al compás de la vida y yo lo hice al ritmo que marcaba mi padre y su modo de fluir. Para mí era importante estar a su lado y, por insignificante que pudiera parecer, no perderme ningún momento. Ello me ha permitido observar a mi padre desde el principio. Sufre la enfermedad, pero la vive de una manera tan positiva y falta de dramatismos que yo también la vivo así. La pérdida de la memoria, el hecho de quedarse con la mente en blanco como si no existiera ningún rastro de palabra o vivencia, lo han llevado a desarrollar mecanismos alternativos y enriquecedores y así ha logrado contagiarnos a todos de su sentido del humor. En cierto modo, la manera en que mi padre ha aceptado la enfermedad es envidiable, porque es capaz de reírse de sí mismo y aquello que podría ser un drama lo convierte en una sucesión de anécdotas tan divertidas que muchas veces consigue contagiarnos su risa.»

Josep. «Mientras me afeito con cuidado, medito sobre qué era y qué soy. Soy el mismo, tengo la misma fuerza y las mismas convicciones, pero me falla la memoria. Como si de vez en cuando mi cabeza se nublara y, perdido en esa densa nube, no encontrara la palabra o el recuerdo que busco desesperadamente. Mirándome de reojo, me río de mí mismo. «¡Ah! Como el abuelo de Cal Baro... ¡pierdo la cabeza!» Sí, mi padre, en su vejez, ni siquiera podía recordar los nombres de sus hijos.»

«Con esta enfermedad del olvido que tengo me ocurre algo que resulta común: la memoria más antigua revive con fuerza, pero la memoria inmediata queda en un espacio borroso. Y por esa razón soy capaz de revivir momentos de la infancia con nitidez y, en cambio, el recuerdo de ayer se me escapa. Se lo he comentado a las doctoras y me dicen que es muy habitual. ¡Vaya, con mi juguetona mente!»

Josep. «A lo largo de la vida, a medida que vas dejando etapas atrás, los miedos te asaltan. El primer miedo del que fui consciente fue el miedo de hacerme mayor. Envejecer es un hecho natural, un proceso por el que sabes que algún día tendrás que pasar. Ya lo había visto en la piel de mis padres, de mis abuelos, todos ellos habían salido del paso airoso y bien, pero cuando me tocó a mí, me costó, mucho. En ninguna escuela te enseñan a envejecer. Nadie te dice qué fórmula magistral tienes que utilizar para que el envejecimiento no afecte demasiado a tu vida y te altere.»

«Ahora que más o menos lo he superado, creo que hay que enseñar y aprender que nuestro cuerpo es solo el armazón y que nuestra esencia está en nuestro interior, en nuestra alma. Y uno debería recordarlo todos los días a fin de servirse de ese pensamiento cuando más lo necesite.»

La autora

Nació en Nasik (India) en 1967 y vive en Barcelona desde 1974, cuando con siete años fue adoptada por una familia catalana. Se ha dedicado durante trece años a la educación musical infantil, trabajó en el Fórum Universal de las Culturas Barcelona 2004, ha presentado programas de televisión y actualmente trabaja en el Departamento de Comunicación del Ayuntamiento de Barcelona. *La hija del Ganges*, un relato autobiográfico sobre la búsqueda de los orígenes, se convirtió en un auténtico best-seller en 2003. A raíz de un viaje a India, se reencontró con su hermana biológica, experiencia descrita en *Las dos caras de la luna* (2004). Ha escrito libros infantiles como *Los cuatro viajeros* y *Los cuatro viajeros en el acuario* y, en 2007, publicó *Rastros de sándalo*, su primera obra de ficción, escrita con Anna Soler-Pont. En 2011 publicó *Tocando el cielo*, una colección de 25 entrevistas a personajes famosos de la cultura, la música y las artes, en que hablan sobre el valor del éxito en la vida.



Ficha del libro

Precio: 17,00€

Colección: Cuadrilátero de libros - Testimonio, núm. 2

ISBN: 978-84-15088-86-8

Páginas: 192

Formato: 14,5 x 23 cm

Encuadernación: en rústica

Primera edición: noviembre del 2013