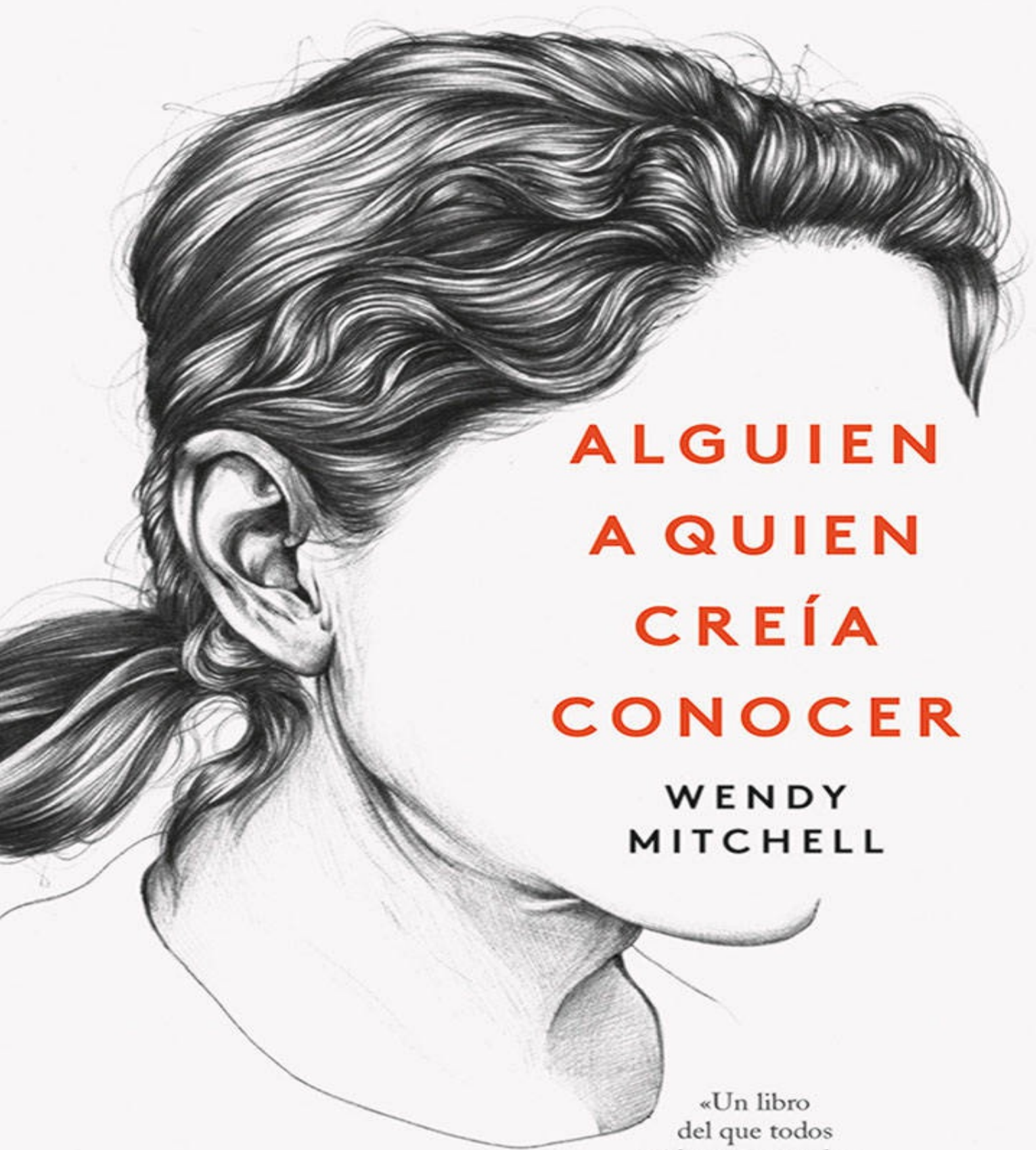


BEST SELLER *en el* REINO UNIDO



**ALGUIEN
A QUIEN
CREÍA
CONOCER**

**WENDY
MITCHELL**

«Un libro
del que todos
podemos aprender.»

THE SUNDAY TIMES

Ariel

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

El otro día volvió a ocurrir...

Es marzo de 2013...

Seis meses después...

Sé que tu vida no fue fácil...

Diviso al cartero acercarse a mi puerta...

El viento me peina el pelo...

Entre el desconocido que está sentado...

¿Recuerdas el primer día de trabajo?...

Estoy sentada frente al especialista...

Te encantaba el trajín y el bullicio...

Nunca te gustó hacerte la vida fácil...

¿Recuerdas aquellas Navidades, cuando tenías nueve años? ...

Me quedo mirando la televisión...

La vida en el pueblo sigue su curso...

Abro la puerta de casa e intento saludar...

Agradecimientos

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y
descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

**¡Regístrate y accede a
contenidos exclusivos!**

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

Sinopsis

Intimista, valiente y conmovedor, *Alguien a quien creía conocer* nos revela la esencia del ser humano.

¿Qué pierdes cuando se desvanecen los recuerdos? ¿Qué valoras cuando esta pérdida te replantea cómo has vivido y cómo afrontarás el futuro? ¿Cómo concibes el amor cuando ya no reconoces a los que más significan para ti? Cuando le diagnosticaron demencia a la edad de cincuenta y ocho años, Wendy Mitchell se enfrentó a las preguntas más profundas sobre la vida y la identidad. De repente tuvo que despedirse de la mujer que solía ser; las diversas facetas de su independencia —su exigente carrera en el National Health Service, su afición a correr y su capacidad para trabajar y realizar distintas actividades— desaparecieron por completo.

Filosófico, profundamente conmovedor y al mismo tiempo lleno de esperanza, *Alguien a quien creía conocer* es un tributo emocionado a la mujer que una vez fue Wendy, y una valiente afirmación de la mujer a la que la demencia ha transformado.

Wendy Mitchell
con Anna Wharton

Alguien a quien
creía conocer

Traducción de Gemma Deza Guil

Ariel

El otro día volvió a ocurrir. Pero fue distinto a todo lo anterior. Mucho mucho peor. No fue una palabra en la punta de la lengua, un adjetivo ausente o un verbo perdido... No fue levantarme del sofá para dirigirme a la cocina con las pantuflas puestas y olvidarme la taza de té que acababa de prepararme. Ni correr escaleras arriba y al llegar al último escalón no conseguir acordarme de qué iba a buscar.

Fue algo completamente distinto.

Un vacío absoluto.

Un

gran

agujero

negro.

Y lo peor fue que, justo cuando más te necesitaba, no estabas.

Corro por el sendero que bordea el río con la sensación de que algo se me escapa. Hace ya varias semanas que lo noto. Si soy sincera, varios meses. No sé muy bien cómo describirlo. Quizá precisamente por eso no he ido todavía al médico ni se lo he comentado a nadie, ni siquiera a mis hijas. ¿Cómo se supone que se describen estas cosas? Noto la cabeza menos clara y la vida, un poco menos definida. Pero ¿de qué sirve una descripción tan genérica como esta? Prefiero no hacerle perder el tiempo al médico y, sin embargo, sé que me pasa algo. Algo me dice que estoy funcionando alrededor de la media, y por más que sepa que lo que yo considero la media está por encima del promedio de la mayoría de las personas, no me reconozco.

Precisamente esa falta de claridad ha sido lo que me ha impulsado a levantarme del sofá esta tarde, lo que me ha hecho calzarme las zapatillas deportivas y agarrar las llaves de casa en una mano y el iPod en la otra. No tenía claro de dónde iba a sacar la energía para correr, pero sabía que la encontraría: he superado esa barrera inicial, como tantas otras veces, y sé que cuando abra de nuevo la puerta de mi apartamento junto al río será con un subidón de adrenalina en las venas, sintiéndome revitalizada. Correr siempre me ha servido para eso.

Me miro los pies, que avanzan uno tras otro, como siempre, a su ritmo, ese ritmo marcado por los suaves impactos de las zapatillas en el asfalto, paso tras paso. Luego

alzo la vista y observo el camino, a la espera de que el mundo se enfoque como ha hecho siempre. «Quinientos metros», anuncia una voz robótica a través de los auriculares. Llevo el iPod sincronizado con las zapatillas deportivas, una motivación para seguir corriendo, pero ahora mismo se me antoja más bien un marcador de fracaso. Yo he corrido mucho más que esto. El año pasado me enfrenté al reto de los Tres Picos y aún soy capaz de invocar la sensación que experimenté cuando coroné el primero de ellos, el Penyghent, a más de seiscientos metros por encima del nivel del mar: creí haber conquistado el mundo. La misma adrenalina que ahora anhelo sentir desesperadamente bombeó la sangre por mi cuerpo y me espoleó a culminar otras dos cumbres aquel mismo día. No olvidaré jamás la impresión del viento soplándome con fuerza en las orejas cuando estaba en la cima. Entonces la vida no estaba difuminada por los bordes, era perfectamente nítida.

Hace un frío penetrante y las mallas me abrazan los muslos y mantienen mi calor corporal atrapado en su interior. Aparte del sonido de las suelas de caucho de mis zapatillas al impactar en el camino, el único ruido que se oye es el susurro de los remos que rompen la quietud del río mientras los remeros entrenan entre puentes. Descenderé por un lado del río, atravesaré el puente del Milenio y regresaré ascendiendo por el otro, una ruta que he recorrido multitud de veces antes. Pero, de repente, todo cambia. Sin advertencia previa, me caigo. Ni siquiera me da tiempo a echar las manos hacia delante para frenar el golpe. Lo primero que impacta contra el suelo es mi cara; siento un dolor intenso en la nariz y los pómulos, y oigo un crujido. Algo caliente y pegajoso empieza a manar. Transcurren un par de segundos antes de que se produzca una calma absoluta. Recupero el aliento, me llevo la mano al rostro y descubro que está cubierto de sangre. Entonces es cuando no solo siento el dolor físico, sino también una punzada de humillación al mirarme las piernas hechas una maraña, y por una milésima de segundo no las reconozco ni sé lo que me han hecho. O, mejor dicho, lo que han permitido que ocurriera. Me he roto la nariz, estoy segura. Tambaleándome, me pongo en pie mientras la sangre me empapa la camiseta y penetra hasta en el último hilo del tejido. Incapaz de detener la mancha que se extiende por mi pecho, regreso a casa dando traspiés.

La consulta de mi médico está a la vuelta de la esquina, de manera que decido ir caminando hasta allí a que me examine la enfermera. La conmoción se va instalando en mis huesos y, para cuando me encuentro delante de ella, me tiemblan las manos. También me tiemblan las rodillas, aunque espero que no se dé cuenta.

Me envía a urgencias y, de camino, intento desentrañar qué ha pasado y si ha tenido algo que ver con esa extraña sensación que no atinaba a describir cuando he salido de casa. ¿Habría sido eso? ¿Habré sentido que iba a caerme? Pero tengo la impresión de que es algo más importante. Espero en urgencias, con la sangre ya reseca y marrón en la camiseta, y un pañuelo con motas de color escarlata apretujado en la mano, mientras me

digo que es un accidente aislado. Finalmente me llaman para que me vea la enfermera que me remendará.

—Bueno, no hay nada roto —me dice—. Ha tenido suerte. ¿Qué ha pasado?

—No estoy segura —contesto—. Estaba corriendo y...

—¡Ay, los peligros de correr! —exclama entre risas—. ¡Los conozco bien!

Compartimos la broma poniendo los ojos en blanco, pero vuelvo a presentir que hay algo más. Planeo mentalmente desandar el camino que he hecho corriendo en busca de la losa suelta que me ha dejado con dos ojos amoratados, aunque, por suerte, sin ningún hueso roto. Doy las gracias por estar de vacaciones y no tener que ir al despacho mañana con un estampado negro y morado en toda la cara.

Una hora después me hallo de pie en el lugar donde me he caído. Es fácil de reconocer por la mancha de sangre que ha quedado en el punto en el que mi rostro ha impactado contra el pavimento. Busco alrededor, pero no hay ningún bache, ninguna baldosa suelta, nada con lo que tropezar. Entonces ¿qué ha pasado? La niebla en mi cabeza me impide descifrarlo: no hay nada, ninguna pista y, sin embargo, nunca antes me había sucedido nada parecido. Regreso a casa y me recuesto en los cojines del sofá, magullada y amoratada, en el mismo sitio donde me hallaba antes, y contemplo a través de la ventana el río Ouse mientras el cielo se oscurece y el misterio se intensifica bajo su manto. Estoy cansada, más cansada que antes. Me duele la cara al cerrar los ojos, pero esta vez dejo que el letargo me cubra como una manta y, por primera vez, no intento combatirlo.

Pocos días después acudo a ver a mi médico de cabecera, más arrastrada por el cansancio que por ninguna otra cosa. Falta de energía: así es como empezó.

Me siento delante de él.

—Me noto... me noto más lenta de lo normal —le digo.

Me examina con detenimiento durante un par de segundos.

He barajado algunas ideas absurdas. Se me pasó brevemente por la cabeza que podía tener un tumor cerebral. Observo el rostro del médico para ver si está pensando lo mismo, pero no me revela ninguna pista. En lugar de ello relaja los hombros e intenta poner una expresión de algo parecido a la empatía.

—Estás en buena forma, haces ejercicio, te alimentas bien, no fumas y, con cincuenta y seis años, eres relativamente joven —me dice—. Sencillamente llega un momento en el que todos debemos aceptar que nos volvemos más lentos. Eso es todo.

—Se recuesta en la butaca y cruza los brazos, a la espera de que asimile sus palabras—. Trabajas mucho, Wendy —comenta con un suspiro—. Tal vez deberías tomarte unas vacaciones.

Me gustaría explicarle que ya lo he hecho, que precisamente en este momento estoy de vacaciones y que a alguien como yo la idea de alargarlas le suena ridícula. En el trabajo, soy yo quien conoce de pe a pa el sistema para distribuir los turnos del personal de enfermería. Soy la persona a quienes sus colegas apodan la Gurú porque tengo una memoria de elefante, porque soy capaz de resolver problemas en un abrir y cerrar de ojos, y porque recuerdo con exactitud quién está cubriendo los turnos nocturnos y quién necesita un día libre. No se las apañarían sin mí. Pero veo que el médico está ordenando los papeles que hay sobre su escritorio e intuyo que la visita ha concluido.

—Cosas de la edad —dice encogiendo los hombros cuando levanta la mirada y me encuentra observándolo.

Salgo de la consulta. Sé que debería sentirme aliviada. Al parecer, a mi médico no le parece que haya nada preocupante. Normalmente me distraería con algo del trabajo, zambulléndome en unos quehaceres que adoro, pero hoy regreso a mi piso vacío. No les cuento lo de la caída a mis hijas Gemma y Sarah. Me digo que el médico tiene razón, que son cosas de la edad, pero los meses siguen pasando y la ventisca que parece haberse instalado en mi mente continúa, junto con la falta de energía y esa sensación que no atino a definir. Se añade algo más: me he vuelto olvidadiza. Siempre que salgo a correr acabo en el mismo punto, el lugar donde me caí, y todas las veces compruebo el pavimento en busca de algún indicio que me explique el porqué, pero en el fondo sé que fui yo.

Y entonces vuelve a ocurrir. Salgo a correr y cruzo una carretera, convencida de que puedo adelantar al coche que está a punto de doblar a la izquierda y cortarme el paso. Lo veo acercarse y decido esquivarlo, pero algo se pierde, algún mensaje de mi cerebro a mis piernas no se transmite a la velocidad suficiente y, en lugar de sortearlo, tropiezo y caigo de bruces otra vez en la acera, aunque, por suerte, en esta ocasión lo único que sale magullado es mi ego.

Se producen otras tres caídas similares en rápida sucesión. La última vez aterricé sobre la mano y me hice mucho daño, y esta tarde, cuando me calzo las deportivas, algo me dice que será la última vez que lo haré. Mi cerebro y mis piernas no se hablan, se ha perdido la comunicación. Regreso al médico y una enfermera me saca sangre de las venas y la envía en viales a que la analicen.

—Está todo correcto —me anuncia el médico cuando regreso a por los resultados, y vuelve a mencionar mi edad.

Sentada frente a él, no tengo claro cómo explicarle que todo se está ralentizando, que en los días malos me cuesta recordar los nombres, los rostros y los lugares que conozco. Quizá tenga razón y sea solo cosa de la edad, pero vuelvo a dejar la consulta con esa sensación latente que no soy capaz de describir, la sensación de que el médico está pasando algo por alto y, sin embargo, no logro dar forma a mis pensamientos como para

darle una pista de lo que me pasa.

Recuerdo el ritmo frenético, la velocidad con la que abordabas las cosas. Te admiraba en secreto por ello, aunque nunca te lo habría confesado. Conducías a donde hiciera falta, te recorrías el país por trabajo de punta a punta. En las vacaciones caminabas kilómetros y más kilómetros por las colinas del Distrito de los Lagos, hasta el corazón de la nada, sin temor a perderte, porque, si lo hacías, estabas segura de que sabrías encontrar el camino de vuelta: divisarías algún punto de referencia en la lejanía, una imagen familiar, o dejarías que te guiara el instinto. Yo no sería capaz de hacerlo. Ahora no.

Tú y yo ahora no nos llevaríamos bien. Ha pasado demasiado tiempo. Somos dos amigas que han perdido el contacto y ahora viven vidas paralelas. Nos gustan cosas distintas. A ti te gusta el ajetreo y el bullicio de la ciudad, mientras que algunos días yo me limito a contemplar el paisaje por una ventana. Solo eso. Miro. Quieta. Y en silencio. Tú, en cambio, siempre andabas trajinando con algo, siempre tenías algo que hacer. Siempre fuiste muy inquieta. En el lugar donde vivo ahora disfruto de una bonita vista. Es un pueblecito a escasa distancia de Beverley, en East Yorkshire. De hecho, tal vez lo recuerdes: es donde vivía Gemma. Tú también te enamoraste del lugar la primera vez que vinimos a visitarlo, señalabas las pintorescas casitas de ladrillo rojo que bordean la calle. Te encantó el ambiente cordial, el hecho de que todo el mundo con quien te cruzabas te saludara, tanto si te conocía como si no. Recuerdo algunas cosas, como cuando Gemma te enseñó la casa como si fuera una visita guiada, habitación por habitación, escaleras arriba y abajo. Y tú la seguiste, emocionada. Solo ella habría reconocido esa chispa en tus ojos, esas ganas de arremangarte y ponerte manos a la obra, de abrir latas de pintura y empezar a decorar sin esperar ni un momento más. Nada te amedrentaba.

Estoy sentada en la sala de espera de otro hospital, con un pijama y una muda en una bolsa para pasar la noche. Los he traído por mera precaución, o al menos eso ha sido lo que le he dicho a mi hija mayor, Sarah, porque no quiero preocuparla. Fue idea del médico llamar a una de mis hijas cuando me entregó el volante y me dijo que me dirigiera sin demora al servicio de urgencias. Cuando telefoneé a Sarah, le prometí que no había motivo para el pánico, que solo necesitaban hacerme un chequeo y que no sería nada, aunque no estoy segura de a quién de las dos intentaba convencer. La sensación de tener la cabeza llena de algodón hace ya meses que se prolonga, desde la última caída, y este fin de semana ha sido mucho mucho peor. No me explico cómo podía estar tan

cansada. El tenedor se me resbaló de la mano e impactó en el plato de la cena con un repiqueteo. El lunes, en el trabajo, mi colega se dio cuenta de que me costaba vocalizar y me envió a casa. Estaba claro que el problema no era que intentara abarcar demasiado, sino algo mucho más grave. Y ahora estoy aquí, sentada al lado de Sarah en los duros bancos de plástico del hospital, contemplando la escena que se desarrolla ante nuestros ojos.

Sarah está en plena formación como enfermera y con su ojo clínico recién adquirido repasa a cada paciente. Las dos observamos los otros cuerpos que hay en la sala: cabestrillos improvisados, paños de cocina empapados en sangre tras haber sido agarrados a toda prisa, niños pequeños impacientes por que les llegue el turno y madres esforzándose cuanto pueden por disimular su preocupación... El volante médico que tengo en la mano me resulta húmedo al tacto. Cuando se lo he enseñado a la enfermera que me atendió al llegar, me ha sorprendido que haya reconocido mi nombre como paciente y que el médico ya la hubiera telefoneado para indicarle que acudiría. Por más que trabaje en hospitales y sepa cómo funcionan, no esperaba que me sucediera a mí.

Van a ingresarme en observación. No saben a qué se debe que me cueste vocalizar o, si lo saben, al menos no me lo han dicho. Me vuelven a enviar a la sala de espera hasta que me asignen una cama, y es entonces cuando convenzo a Sarah de que no hace falta que espere conmigo.

—Pueden tardar horas —le digo—. No tiene sentido que estemos aquí las dos sentadas.

Percibo la duda en sus ojos, pero al final agarra su abrigo y su bolso, tras arrancarme la promesa de que la telefonearé en cuanto tenga novedades.

Ha sido buena idea que se fuera porque han tardado horas en asignarme una cama. Cuando me conducen hacia la habitación, al otro lado de la ventana está ya oscuro. Me tumbo sobre las sábanas, todavía vestida con la ropa del trabajo que me he puesto por la mañana. A mi alrededor, las enfermeras revolotean de un lado para otro, sin demasiado tiempo, entre camas y pacientes. El tiempo de sus turnos pasa volando, mientras que el mío se arrastra dolorosamente. Puede sonar irónico, pero detesto los hospitales. Sé que soy una paciente nefasta. Hay una lista electrónica de turnos en la pantalla que consigo divisar desde mi cama, y las enfermeras que zumban a mi alrededor desconocen que soy consciente de que van muy cortas de personal, sé quién tiene los pies cansados por el turno de día y quién acaba de llegar para cubrir la noche. Lo único que puedo hacer entre prueba y prueba es mirar esa pantalla hasta que otra enfermera acuda a examinarme más a fondo.

—¿Cuánto hace que le cuesta hablar? —me pregunta.

—Pues no me he dado cuenta hasta esta mañana —le respondo.

Se saca un bolígrafo del bolsillo.

—¿Puede tirar de mí? —me pregunta agarrándome el brazo izquierdo, que es el que tengo más débil.

Noto en sus ojos que mi brazo se niega a obedecer esa simple orden.

—De acuerdo, ahora empújeme —dice.

Otra vez lo mismo: garabatea algo en mi historial y se va. Esta noche he tenido suerte. Me han puesto en una habitación contigua, desde la que no hay nada que observar salvo los distintos tonos de azul del uniforme de las enfermeras que trajinan entre las camas que hay en el pasillo. Me enfundo el pijama, pero no duermo porque los extraños ruiditos de las máquinas a las que estoy conectada crean una banda sonora a la cual no estoy acostumbrada. Cada vez que se me relaja el cuerpo y se hunde un poco más en el firme colchón, suena una alarma porque me desciende la frecuencia cardíaca, entra una enfermera a toda prisa y comprueba la pantalla. Pero no me asusto: tengo una frecuencia cardíaca baja en reposo. Estoy sana y en buena forma. ¿No es cierto?

Eras de esa clase de personas a las que no se les olvida nada. Podían pasar meses, años incluso, y recordabas el nombre de alguien a quien habías conocido en una sola ocasión. A tus colegas del trabajo les asombraba que te acordases de todo, ya fuera un caso de estudio, un historial, una reunión... Siempre tenías la respuesta, y eso que la tecnología nunca fue tu fuerte. Eras buena en tu profesión: jefa de un equipo administrativo en la Seguridad Social. Lo dabas todo, eras adicta al trabajo. Gestionabas los turnos de centenares de enfermeras y enfermeros, y almacenabas toda la información en tu cabeza. En tu mente, todo estaba disponible al instante, y nunca te armaste un lío con los datos.

Todo eso ahora parece irónico.

Tu vida en casa era tan frenética como la de cualquier madre sin pareja con dos hijas. Hacías malabares con todas las pelotas en el aire: un empleo, una casa, dos hijas en la escuela y nadie que te echara una mano. Es casi un milagro que ninguna de esas pelotas cayera antes. Tuviste que reformar todas las casas que compraste, pero te gustaban los desafíos. Nunca te dejabas llevar por el pánico. En cuestión de semanas habías arrancado el papel, pintado las paredes y podado las zarzas del jardín hasta dejar a la vista la hierba oculta hacía mucho tiempo. Plantabas arbustos, sembrabas semillas... Dondequiera que te mudabas dejabas sin querer entre tus vecinos una larga lista de maridos calzonazos a quienes sus mujeres regañaban por no hacer sus proyectos de bricolaje con la misma celeridad con la que tú acababas los tuyos. Era duro, pero siempre te las apañabas: ese era tu lema. Te gustaban los desafíos, sobre todo si demostraban a otras personas que se equivocaban al creer que no serías capaz de lidiar con todo.

Quizá eso sea algo que aún tenemos en común, y el hecho de que todavía nos parezcamos en algo me infunde cierto consuelo.

Los siguientes días me someten a todo tipo de pruebas y escáneres. Me llevan en silla de ruedas por pasillos conocidos, en los que he trabajado en el pasado; pasillos por los que recuerdo haber caminado con paso decidido junto a colegas, y cierro los ojos y rezo por no tropezar con ningún rostro familiar. En distintas consultas me extraen sangre de venas y arterias, y observo a los médicos analizar los resultados arrugando la nariz y entrecerrando los ojos, como si el pequeño vial que tienen delante pudiera contener la respuesta. Médicos y enfermeros intercambian el término «derrame cerebral», pero no hay nada confirmado, de manera que todas las veces me devuelven a una cama de la sala de apoplejías y me dejan junto a pacientes que yacen tumbados, incapaces de moverse o hablar siquiera, acompañados solo por un techo blanco. Observo cómo la mujer de la cama de enfrente intenta usar su brazo más fuerte para agarrar una bebida, cómo intenta coger el vaso de agua con mano temblorosa. Echo un vistazo a mi alrededor, pero todas las enfermeras están ocupadas con otros pacientes, de manera que me levanto de la cama y le doy el vaso, y por un instante me siento menos impotente de lo que me he sentido desde hace días, aunque al mismo tiempo me invade una sensación sobrecogedora de que no es aquí donde debería estar, de que mi lugar está al otro lado de la carpeta con sujetapapeles.

Quiero irme ya, quiero marcharme a casa, ponerme la ropa del trabajo y regresar a la oficina, no quedarme aquí atrapada como una paciente más a la merced de unos especialistas demasiado ocupados para concederme más de cinco minutos de su tiempo. La vida que conocemos no se asemeja en nada a lo que se vive aquí; el futuro que habíamos proyectado no se concreta mientras esperamos a una enfermera, un médico, una prueba o una radiografía. Aquí una tiene mucho tiempo para pensar, para comparar y contrastar. En el trabajo te pasas la vida con la mirada puesta en el fin de semana, esperando cada lunes a que llegue el viernes, pero aquí no hay nada que hacer, salvo observar, esperar, pensar y preocuparse, y desear revivir todas esas semanas que pasaron como una bala, todas esas semanas llenas de buena forma y de un largo futuro prometedor.

Observo a las enfermeras darle la vuelta a la mujer de la cama de enfrente y me pregunto si habrá aceptado su situación tan fácilmente como parece o si se limita a consentirlo, a la espera de que le reintegren una vida que conoce mejor y de la cual no sabe que ya se ha despedido. Cierro los ojos y deseo con todas mis fuerzas que llegue la hora de las visitas, cuando se retoman las conversaciones normales, cuando escuchas lo que sucede en el mundo exterior, donde la rutina es sinónimo de independencia y de una

vida plena, aunque quienes nos visiten no lo aprecien, tal como hicimos nosotros en otro tiempo. Veo a hijas mirar fijamente a sus madres o padres tumbados en una cama, la sombra de quienes los mecieron en sus brazos y les enjugaron las lágrimas cuando lloraban, y temo el día en que mis hijas me miren así. Más tarde aparece un médico en prácticas y repasa mi historial; me mira y me pregunta cómo me encuentro. Liberado del régimen estricto impuesto a los médicos más experimentados, tiene tiempo para charlar, para explicarme los resultados de las pruebas, para especular sobre por qué nadie ha podido confirmar aún ningún diagnóstico y, cuando se aleja de mi cama, empiezo a sentirme más humana otra vez.

Hoy, como último recurso, me envían a hacerme un electrocardiograma.

—¿Le importa que sea un estudiante quien realice el procedimiento? —me preguntan—. Bajo la supervisión directa de un especialista, por descontado.

No me importa y me alegro de haber accedido porque, mientras desplaza el escáner por mi pecho, va susurrándole lo que detecta a su superior.

—Soplo en el corazón. Es bastante común. Podría haber sido la causa del derrame —dice el médico.

Parecen contentarse con haber encontrado alguna explicación. Se plantean darme el alta, y regreso a la camilla con un soplo en el corazón, pero feliz de saber que volveré a casa.

Algo después, esa misma tarde, me visita un fisioterapeuta en la habitación. Quieren asegurarse de que me las apañaré en casa con un brazo izquierdo tan lento y negado a recibir las señales de mi cerebro. Me conducen a una cocina ficticia que hay en el centro y tengo que esforzarme por no poner cara de suplicio al pensar en prepararme una taza de té. A continuación el fisio me acompaña escaleras arriba y abajo mientras me encojo por dentro, y luego me dicen que estoy lista para que me den el alta.

—Lamento que aún no tengamos un diagnóstico claro sobre la causa del derrame —me dice el médico que me entrega el informe del alta—. Le hemos concertado una cita ambulatoria con un neurólogo para ver si conseguimos averiguarlo.

En cambio a mí no me importa que las cosas no encajen, y los problemas de memoria que había mencionado parecen haber desaparecido bajo un montón de papeleo. Lo único que quiero es irme, reincorporarme a mi vida normal y recuperar la certidumbre de que todo está bien.

No estoy acostumbrada a estar de baja y lo único que se me ocurre para lidiar con ello es ponerme creativa con mi recuperación. La lluvia en el exterior me lleva a hacer mis

propios ejercicios para fortalecer el brazo débil, de manera que agarro un paraguas y practico abriéndolo y cerrándolo varias veces al día. Al principio, la corredera asciende muy despacio por la varilla, pero a medida que transcurren los días, va subiendo más y más, hasta que por fin hace clic, encaja en la pestaña, y allí estoy yo, sola en el salón de mi casa, bajo un paraguas abierto, preguntándome si estaré ya lo bastante bien para regresar a la oficina.

Los dos meses siguientes en casa transcurren lentamente. A diario me pregunto cuántos programas más de televisión diurna puedo ver sin exponerme a sufrir otro derrame cerebral. El paquete de notas adhesivas que tengo junto a la cama sigue intacto, como un recordatorio de mi cerebro hipoactivo. Cuando iba a la oficina solía desvelarme en medio de la noche, apuntaba en una nota lo que debía recordar y la dejaba caer en la alfombra antes de volverme a dormir, segura de que, a la mañana siguiente, cuando sacara las piernas de la cama, notaría el papel bajo los pies, despegaría la nota y recordaría al instante lo que tenía que hacer al llegar al trabajo. Pero ahora, cuando me despierto y miro al lado de la cama, lo único que veo es la lisura de la alfombra verde claro. Antes solía maldecir la cantidad de notas adhesivas que hallaba esparcidas en el suelo, símbolo de la ajetreada jornada que me aguardaba, y en cambio en este momento anhelo encontrar una única mancha de color amarillo que me diga que aún tengo un objetivo.

Sé que el trajín de la vida sigue su curso; lo que sucede es que ya no formo parte de él. Echo de menos la camaradería de equipo que solía llenar mis días. Echo de menos la agitación y trabajar con fechas límite. Antes me preguntaba cómo sería estar jubilada, hacer todas esas cosas para las que nunca tenía tiempo y ahora, en cambio, me faltan la energía o las ganas para hacerlas. Pero también he notado otra cosa: a medida que la fecha de reincorporación al trabajo se acerca, empiezo a dudar de mí como nunca lo había hecho. ¿Qué pasará si ya no sé lo que tengo que hacer? Es un pensamiento que me viene a la cabeza varias veces al día y pestañeo para ahuyentarlo, como si intentara desterrarlo. Transcurren los días y regresa otra vez, y todos los días se le suman otras dudas, como si crecieran por la noche en mi subconsciente. ¿Y si han cambiado demasiadas cosas? ¿Y si no recuerdo el sistema de trabajo? ¿Y si paso a ser yo la que va rezagada y ralentiza a los demás? Vuelvo a visitar al médico de cabecera y le explico mis temores. Me tranquiliza diciéndome que es completamente normal que los tenga.

—Tómate un par de semanas más de baja para asegurarte de que estás preparada — me propone, y me sorprende la facilidad con la que el certificado de baja por enfermedad llega a mi mano.

Es marzo de 2013, han transcurrido tres meses desde el derrame cerebral y hoy me reincorporo al trabajo. Es mi primer día y, mientras vuelvo a familiarizarme con el escritorio, alzo la vista y sorprende a uno de mis compañeros observándome. Me sonrío, pero enseguida aparta la mirada, y yo vuelvo a concentrarme en mi trabajo, convencida de que también él se pregunta si todavía soy capaz de hacerlo. Enciendo el ordenador, la pantalla parpadea y se ilumina, y durante una milésima de segundo el escritorio me resulta del todo ajeno. Repaso los documentos y archivos en busca de una referencia, y a medida que transcurren los segundos noto que se me acelera el corazón. ¡Uf! ¡Por fin! Ahí está: el sistema de turnos. Hago doble clic, se abre y, de repente, lo recuerdo todo. Claro que soy capaz de hacerlo.

Los días transcurren como solían hacerlo y, aunque diría que más que lanzarme a la acción la acometo con torpeza, voy recuperando la confianza en mí misma conforme avanzan las semanas. Es comprensible que se me olviden algunas cosas: nombres, teléfonos, lugares, personas... Al fin y al cabo, he estado de baja casi tres meses. Al menos eso es lo que me dicen todos cuantos me rodean, y yo misma empiezo a creérmelo. Casi.

Dos meses después acudo a una cita en neurología. Me encuentro sentada frente a la especialista intentando describir al detalle esa vaga sensación que me acompaña desde hace meses. Qué sentido tiene que le explique que el montón de notas adhesivas amarillas esparcidas por la alfombra crece cada día más, pues me despierto numerosas veces por la noche, desesperada por intentar que ningún pensamiento se me escape y ser capaz de recordar todo lo necesario para pasar un día más en la oficina.

—No noto la mente... nítida.

Es todo lo que consigo ofrecerle, y la especialista asiente y toma unas notas. Me formula más preguntas, pero solo soy capaz de darle respuestas vagas e imprecisas.

—Me gustaría derivarla a una psicóloga clínica —comenta—. Ella podrá efectuarle algunas pruebas de memoria más exhaustivas.

Asiento con una mezcla de alivio y preocupación por que al fin alguien haya prestado atención a este asunto. Me vuelven a hacer análisis de sangre, pero, como en los anteriores, no detectan nada.

Un mes más tarde conozco a la psicóloga clínica, Jo, quien, desde el otro lado de la mesa, me dice tres palabras que deberé recordar durante nuestra sesión y repetírselas cuando concluya la visita.

—De acuerdo —asiento.

Parece sencillo.

Tal como hizo la neuróloga, me pide que le describa los pensamientos nublados que he estado experimentando y que intente determinar cuándo empezaron a producirse, desde cuándo los tengo y si los experimento en ráfagas o son permanentes. Le hablo del montón creciente de notas adhesivas, por si puede revelarle algo; asiente al escucharlo y lo apunta, y tengo la sensación de que es un dato relevante. Al final de la sesión cierra el cuaderno y cruza los brazos.

—Bien, ¿puedes repetirme las tres palabras que te he pedido que recordaras al inicio de la visita? —me pregunta.

Me detengo y pongo los ojos en blanco como si buscara en mis archivos cerebrales, pero no consigo extraer nada de ellos.

—Vaya... —Niego con la cabeza—. Lo lamento.

Sonríe.

—No pasa nada, no te preocupes. Hemos hablado de muchas cosas. —Se aclara la garganta—. Eres una mujer inteligente y con recursos, Wendy; soy consciente de ello y entiendo que esta confusión te resulte frustrante.

—¿Hay algo que pueda hacer para mejorar? —pregunto—. En los momentos en los que noto la mente especialmente... nublada.

—No caer presa del pánico —responde—. Es posible que se produzcan momentos en los que te sientas desorientada, en los que notes una especie de niebla y el entorno te resulte desconocido, pero lo más importante que debes recordar es no dejarte llevar por el pánico y aguardar a que la niebla se despeje y el mundo vuelva a aclararse. Y lo hará.

—De acuerdo —contesto—. Tiene sentido.

—Mi recomendación es que volvamos a vernos dentro de doce meses y comprobemos cómo te encuentras —propone con una sonrisa que me tranquiliza, mientras busca una fecha en su agenda.

Me pongo en pie para marcharme e intento desesperadamente recordar esas tres palabras a medida que atravieso el consultorio, pero al ir a cerrar la puerta veo que ha vuelto a abrir mi historial y ha anotado algo.

Me dirijo a casa repasando los ejercicios que acabo de realizar, como si hubiera salido de un examen y tratara de saber si lo he aprobado o no. ¿He unido los puntos como tocaba? ¿He contado las formas correctas? ¿He dibujado las líneas y pronunciado las palabras indicadas? ¿Me habrá fallado este cerebro al que conozco de toda la vida?

Estoy sentada delante de Sarah, que sostiene en la mano una carta que envió Jo después de nuestro último encuentro. Le escudriño el rostro mientras sus ojos escrutan la página, sin saltarse ni una sola línea, asimilando mejor la jerga clínica ahora que ya lleva unos meses estudiando enfermería. Solo mirándola puedo decir hasta dónde ha llegado; en

este momento está leyendo el fragmento en el que Jo detalla que soy una mujer muy independiente, perfectamente capaz de gestionar mi casa, y organizada. Pero cuando vuelve la página y veo que frunce el ceño recuerdo que yo hice lo mismo. Es por una frase escrita en negrita bajo el titular «Opinión». Sarah levanta la vista y me mira a los ojos.

—¿Demencia? —pregunta.

Pero no es eso lo que pone. Sé exactamente lo que pone. Me lo he grabado a fuego en la memoria. «Posible perfil de los estadios iniciales de un proceso de demencia.»

Sarah deposita la carta en la mesa.

—No puede ser —se lamenta—. Estás tan sana y en tan buena forma... No es justo.

Lo sé. Llevo pensando lo mismo desde que abrí ese sobre.

Respiro.

—Exacto —afirmo—. Estoy segura de que no es nada de eso, pero supongo que tienen que cubrirse frente a cualquier eventualidad.

Sin embargo, percibo ya el velo de preocupación que cubre el rostro de Sarah, como si sus ojos fueran ventanas que dejaran ver exactamente las mismas imágenes de pacientes con demencia que baraja mi mente: personas ancianas y canosas, postradas en cama, incapaces de reconocer a sus propios hijos o de recordar siquiera su nombre.

—Podrían ser un millón de cosas —digo mientras introduzco la carta de nuevo en el sobre.

Porque eso es lo que me he dicho a mí misma: han escrito «posible», y en esa palabra hay mucho espacio para la duda.

Unas semanas más tarde recibo otra carta, en esta ocasión de la neuróloga. Mis dos hijas han venido a leerla: «Para estar seguros [de que se trata de una demencia prematura] necesitaríamos verificar si las capacidades cognitivas se deterioran en un plazo de entre seis y doce meses. En ausencia de cambios, mi diagnóstico sería una leve discapacidad cognitiva —escribe la neuróloga—. No obstante, en caso de producirse un deterioro evidente, el diagnóstico sería demencia».

Las tres permanecemos sentadas en silencio, y yo miro a mis dos hijas, convertidas en mujeres adultas, por más que a menudo siga viéndolas como dos niñas. Es algo que no tiene nada que ver con mi memoria ni con lo que pueda estar afectando a mi cerebro: es la lente a través de la cual una madre mira siempre a sus hijos; por mayores que se hagan, por mucho que sean más altos que nosotras, nuestra necesidad de protegerlos nunca mengua. Conozco esos dos rostros como si fueran el mío y percibo las señales reveladoras de preocupación que los enturbia, pistas involuntarias: esa mirada fugaz de la pequeña, que indica que tiene miedo aunque no lo exprese, como no lo ha expresado nunca, ni siquiera de niña, y el leve ceño fruncido y el temblor de voz de la mayor, que siempre ha sido menos capaz de ocultar sus temores. Ni siquiera parpadeo por miedo a

perderme una reacción, y la detecto en ambas. Intento tragarme la culpa que me asciende por la garganta.

—No tiene sentido preocuparse —comento como si tal cosa al tiempo que me pongo en pie para preparar un té—. Solo podemos esperar al verano, hasta que me hagan más pruebas. ¿Para qué vamos a preocuparnos de antemano?

Tengo la sensación de que mis palabras evitan algo y, cuando salgo de la sala, me queda claro: el miedo.

Nunca quisiste que las niñas se preocuparan. ¿Acaso te hacía sentir más vulnerable el hecho de ser la única que cuidaba de ellas? Nunca lo habrías confesado, te guardabas tus temores. Aún soy capaz de verte en aquella sala del hospital, sentada con la bata que te habían puesto apresuradamente dos horas antes, con el yodo marrón todavía tiñéndote la piel, y pese a ello te dijiste que estabas lo bastante bien como para hacer una llamada telefónica. Pusiste tu mejor voz, la más enérgica, y telefoneaste a casa para comprobar si todo iba bien. Ese instinto de madre se impuso a los últimos resquicios de la anestesia general que aún corría por tus venas.

Aquella mañana te habías encontrado mal, y, a pesar de todo, habías ido a trabajar porque detestabas fallarle a nadie. Las niñas estaban en secundaria en aquel entonces y no habías dejado que el dolor que notabas en el estómago te mordiera hasta que las despediste y las viste marchar con sus uniformes de color azul marino recién planchados. En cambio, en el trabajo te costó más disimularlo a causa de esa fina capa de sudor que te cubría la frente. Permaneciste sentada tras el escritorio en el que trabajabas como recepcionista hospitalaria, anteponiendo la salud de los pacientes a la tuya propia, diciéndote y diciéndole a todo el mundo que estabas bien. Pero a medida que transcurría el tiempo, el dolor te fue trepando por el lado izquierdo hasta el rostro y no hubo modo de disimularlo más. Eran casi las tres de la tarde, la hora en que acababa la escuela, cuando el especialista de urgencias acudió a echarte un vistazo. Enseguida empezó a hablar de emergencias y de quirófanos; no te hizo caso cuando le dijiste que estabas bien y que necesitabas estar en casa cuando regresaran las niñas. Tu apéndice no esperaría tanto. Incluso mientras el anestesista te pedía que contaras hacia atrás te decías que tu amiga vivía cerca, en caso de producirse una emergencia, negándote a ver que eras tú quien estaba en peligro.

Te despertaste, ya sin el apéndice inflamado, y al intentar moverte te estremeciste de dolor. Pero entonces pensaste en las niñas, y la culpa por el hecho de que solo te tuvieran a ti hizo que el dolor que sentías en el corazón fuera más intenso que el de la herida recién abierta en tu costado. Tuviste que hacer acopio de todas tus fuerzas para levantarte de la cama y caminar arrastrando los pies por la planta hasta el teléfono, sosteniendo en la mano las monedas de diez peniques que por suerte tenías en el

monedero. El alivio que experimentaste al escuchar sus voces solo fue comparable a la punzada que notabas bajo el camisón del hospital, una punzada que te hizo regresar a toda prisa a la cama. Permaneciste allí tumbada sonriendo. Sus voces no traslucían miedo, sino emoción, la sensación de aventura y responsabilidad ante la idea de tener que cuidar de sí mismas. ¿No era acaso eso lo que les habías enseñado toda la vida? ¿A cuidar de sí mismas, tal como habías hecho tú?

Al día siguiente, mientras te preparabas para su visita, te las ingeniaste para hacer desaparecer el dolor de tu rostro. Parlotearon emocionadas acerca de cómo se las habían apañado sin ti, y tú asentiste con la cabeza y sonreíste, agradecida a las amigas que les habían echado una mano. Solo tenían once y catorce años, y, sin embargo, se negaron a marcharse sin oír antes al especialista explicarles que te ibas a poner mejor, que pronto regresarías a casa y que cuando les dijeras que estabas bien era porque estabas bien. Es posible que tu rostro también haya dado siempre pistas de cuándo estás asustada. Tal vez por eso entiendas la necesidad que tienen ahora de saberlo todo.

Llevo mirando la misma pantalla del ordenador desde hace veinte minutos y sigo sin entender nada. He intentado pulsar varias teclas, pero no ha sucedido nada, al menos nada que yo quisiera. Tengo dos pantallas abiertas, una con el sistema antiguo, que me conozco al dedillo, y la otra con el nuevo que tenemos que aprendernos. Pero no lo entiendo. Daría igual que estuviera mirando una pantalla en un idioma extranjero. Cierro la ventana frustrada y pienso que volveré a intentarlo mañana, aunque lo mismo me dije ayer. En lugar de ello, como anoche, volveré a intentarlo desde casa, con el acceso remoto, para que nadie vea las horas extras que estoy invirtiendo solo en mantenerme actualizada. Han transcurrido seis meses desde mi cita con Jo y el mundo no se me antoja más nítido que entonces. Hoy tenemos una reunión acerca del nuevo sistema informático para gestionar los turnos. Mi trabajo consiste en explicarles a la dirección y a las enfermeras jefe cuándo está previsto implantar un sistema que sigue siendo un enigma para mí. Algo que en otra época habría resuelto en un abrir y cerrar de ojos está haciendo que ahora sea yo quien ocasione unos retrasos imperdonables.

Pocas horas después estoy en la sala de juntas, sentada a una mesa de reuniones, con rostros que me miran expectantes mientras explico el nuevo sistema y sus ventajas, por más que yo misma no acabe de entenderlas del todo. Miro alrededor de la mesa esas caras que me son familiares, pero no consigo acordarme de sus nombres, y ese pequeño temor interno, esa semilla diminuta de preocupación, me va mermando por dentro hasta que revuelvo mis papeles, confundida y sin saber por dónde empezar. Es mi turno de palabra. Levanto la vista.

—Tenemos previsto implementar el sistema en un plazo de dos meses...

Hago una pausa. Todos los ojos están posados sobre mí, pero no consigo encontrar la siguiente palabra que iba a decir y, en su lugar, en mi mente hay un vacío. El silencio se apodera de la estancia. Durante una fracción de segundo tengo la sensación de ver interrogantes en sus ojos, preguntándose si estoy en condiciones para desempeñar este empleo y por qué no soy capaz de completar una sola oración. Me siento estúpida. Estúpida, frustrada, confusa y humillada. Ese instante parece prolongarse una eternidad. Quizá sea solo un segundo, pero la palabra que busco se me escabulle. Bajo la vista hacia los papeles en busca de inspiración y empiezo en otro punto, con la esperanza de haber esquivado la densa pausa.

—Ha... ha habido algunos errores, pero la mayoría de los datos se han transferido con facilidad.

Una hora más tarde concluye la reunión y todo el mundo abandona la sala. Yo permanezco allí, recogiendo mis papeles de la mesa, y entonces me viene a la mente la palabra que tan desesperadamente había buscado. Alzo la mirada con rapidez, asustada por si alguien más ha detectado esa chispa de reconocimiento en mi rostro, al tiempo que me trago la vergüenza, porque la palabra que tanto me ha atormentado y que con tanta angustia he buscado en mi cerebro era diminuta y simplísima. Era «y».

En abril de 2014 tengo cita para una tomografía SPECT. Se trata de una radiografía en tres dimensiones de mi cerebro que, según la neuróloga, puede resultar más útil que una resonancia magnética.

—Vamos a inyectarle este tinte de contraste en la vena y de ese modo podremos comprobar cómo se desplaza por su cerebro —me explica el radiólogo.

Me tumbo boca arriba en una sala iluminada con luz tenue y me pierdo en mis pensamientos mientras el tinte avanza por mi cerebro, aunque no noto nada. La enfermera me dice que puedo dormirme si quiero, pero estoy decidida a mantenerme despierta y alerta, como si mi cerebro y yo pudiéramos engañar al sistema y hacer que lo único que detecte sea una cierta lentitud. No obstante, en mi fuero interno sé que este tipo de cámara nunca miente; el tinte se filtrará y encontrará en mi cerebro la barrera que está provocando toda esta destrucción. Vuelvo a notar esa indefensión a la que estoy intentando acostumbrarme al permitir que las pruebas y los análisis revelen más de mi cuerpo de lo que yo soy capaz de expresar, pero hay una imagen que me viene a la mente de manera recurrente: vas conduciendo por una autopista a alta velocidad, sobre la calzada se iluminan las señales de advertencia que indican un atasco y aminoras, 100 km/h, 65, 30, hasta que las luces de freno del coche de delante te hacen detenerte por completo. ¿Es eso lo que sucede en mi cerebro en este momento?

Unos días más tarde voy conduciendo mi coche y, de repente, me doy cuenta de que tengo un vehículo detrás. Lo noto muy cerca, imponente. Siempre he detestado a quienes se te pegan demasiado, los considero unos incompetentes y malos conductores. Agarro con fuerza el volante. «¿Por qué me pongo yo nerviosa cuando el problema lo tiene él?» Parpadeo y entrecierro los ojos para concentrarme más. Me encorvo sobre el volante. Miro la carretera, pero eso es lo único que puedo hacer: mirar. «¿Qué hago ahora?» ¿Por qué no me viene el siguiente paso a la mente? Alguien toca el claxon enfadado detrás de mí. Por el espejo retrovisor veo que el conductor de detrás me da luces y diviso un rostro exasperado tras el volante. Me altero, aunque no estoy segura de por qué. Conozco esta carretera. He recorrido esta calle residencial infinidad de veces. ¿Qué es lo que falla? Solo necesito un momento para saber qué hacer. Tengo que doblar a la derecha al final de la calle, pero ¿cómo? ¿Cómo se gira a la derecha? Mi cerebro procesa las acciones de una en una y, sin embargo, veo las señales viales y las marcas en la carretera. Sé que tengo que avanzar, pero todo se está fusionando y convirtiéndose en una maraña en mi mente. Otro pitido de claxon. Me aferro al volante con más fuerza. Miro el salpicadero y entiendo por qué el coche de detrás me da las luces: el cuentakilómetros oscila alrededor de los 15 km/h. ¿Qué ha pasado? El cruce se avecina a toda velocidad. No me da tiempo a pensar. Otro bocinazo. Luces largas. Me asusto. Doblo a la izquierda en lugar de a la derecha, en dirección contraria a mi destino. El coche de detrás desaparece, pero siento un hormigueo de pánico por toda la piel. Me falta el aliento. Me siento perdida. «No he sido capaz de procesar la situación con la suficiente rapidez. Mi cerebro y mi cuerpo no se comunicaban», pienso.

Aparco y me inclino sobre el volante. Cierro los ojos y respiro hondo, pero no me siento segura. «¿Por qué no he sido capaz de girar a la derecha?»

Espero y espero a un lado de la carretera. «Puedes hacerlo», me digo desde el interior de mi Suzuki Swift plateado.

El tráfico sigue avanzando, todo el mundo continúa con su rutina, desplazándose de un lado a otro con el piloto automático puesto. Nada ha cambiado para ellos. En cambio, en mi caso, la barrera metafórica que llevo imaginando desde hace días se ha hecho real.

Al final respiro hondo y giro la llave para encender el motor. «Llevas toda la vida conduciendo, Wendy», me digo. Pongo el intermitente derecho, compruebo el salpicadero para asegurarme de que esté encendido y escucho el reconfortante «clic, clic». Miro por el retrovisor y por encima de mi hombro. Lo compruebo todo exageradamente, una vez y luego otra, más como alguien que está aprendiendo a conducir que como quien lleva treinta y tres años haciéndolo. «Solo quiero llegar a casa.» Me incorporo despacio a la carretera, con todos los músculos agarrotados hasta que veo mi calle cada vez más cerca. Suspiro aliviada al aparcar y poner el freno de mano.

Unos días después vuelvo a subirme al coche. Consigo calmar los desbocados latidos de mi corazón bajo el cinturón de seguridad mientras me tomo un momento para familiarizarme con el entorno: intermitentes, marchas, freno de mano... Tengo la sensación de que es la primera vez que lo hago. Siempre me había metido en el coche de un salto, sin pensarlo. ¿Acaso no era yo la mujer que se había recorrido todo el país por carretera, capaz de orientarse en cualquier lugar mucho antes de que existieran los GPS? Lo del otro día fue un episodio pasajero. Echo a rodar por carreteras rectas y noto que recupero la seguridad en mí misma conforme el cuentakilómetros va ascendiendo: 30, 50, 60... Giro a la izquierda, enderezo, otro giro a la izquierda. Ningún problema. Cuando empiezo a relajarme se aproxima una curva a la derecha; el cuentakilómetros cae en picado y se lleva mi confianza. Miro por el retrovisor, echo un vistazo a la carretera que tengo por delante, mis pies no se comunican con mi cerebro, las revoluciones del coche se disparan, toqueteo el cambio de marchas con la mano... Me está volviendo a ocurrir. Solo soy capaz de filtrar una cosa en cada momento. «No tengo tiempo de pensar cómo girar a la derecha.» Una yo distinta se aferra al volante con las manos sudorosas, pero se me resbala.

Ese día llego a casa y dejo las llaves del coche en el sitio de siempre, un plato rojo en el mueble del recibidor que hay junto a las escaleras. Y ahí han permanecido, devolviéndome la mirada cuando paso por delante.

Inútiles, inservibles, incompetentes, inactivas.

En el papel que Sarah ha colocado sobre la mesa parece haber una araña gigante dibujada con bolígrafo negro; tiene un «mamá» en el vientre y un ligero sombreado amarillo, quizá para suavizar el tema. Me la quedo mirando un momento, observo sus larguiruchas patas y las palabras escritas dentro de grandes burbujas al final de cada una de ellas: «vida/casa», «nerviosismo», «intereses» y, finalmente, «Sarah». Soy consciente del esfuerzo que le ha supuesto hacer el diagrama, un resumen de todos los pensamientos que está a punto de exponerme. Pero lo que de verdad deseo es cerrar los ojos, darle la vuelta a la hoja y permanecer en la vida que conozco y no en esa nueva que hay esbozada en la mesa frente a nosotras.

—He intentado plasmar en un papel cómo me siento... —empieza a decir—. Quiero que sepas que puedes confiar en mí.

No necesito alzar la vista para saber que no me mirará directamente a la cara hasta que esté segura de pisar sobre terreno firme y es en ese momento cuando paso del papel de paciente al de madre. Le sonrío y tiño mi voz de un sutil tono alentador, el mismo que décadas antes instó a mis dos hijas a intentar leer una nueva palabra de un cuento en voz alta antes de dormir o a confesarme los secretos que las preocupaban. Y la escucho,

aunque no quiera hacerlo. Lo hago por ella.

—Creo que estas son algunas de las cosas en las que tendremos que pensar si te acaban diagnosticando demencia...

Percibo la duda en su voz e intento disimular el temor en la mía mientras presto atención a cómo va desgranándose cada punto del diagrama, sintiéndose más segura a medida que avanza. Se detiene sobre cada una de las burbujas pequeñas. Veo que ha escrito «¿escaleras?» y luego lo ha tachado, y pienso en mis zapatillas de deporte guardadas en el armario, las mismas que hace meses que no me calzo.

Recorre el diagrama con un dedo. Mientras lo hace, mi mirada se posa en la palabra «cuidados» y algo se tensa en mi interior. No estoy preparada para esto y, sin embargo, ella necesita hablar, necesita explorar todos los «¿y si...?», y yo tengo que escucharla. Es lo que hacen las madres. Es una conversación extraña en la que las versiones pasadas, presentes y futuras de ambas convergen. Sarah me explica el diagrama orgullosa; quiere que sepa que es capaz de lidiar con la situación, que puede manejarla y que, a mi vez, yo también podré hacerlo. Ha escrito con una caligrafía clara, el diagrama está bien dibujado. Recuerdo momentáneamente aquellos otros dibujos que agarraba en las manos cuando salía corriendo de la escuela, ansiosa por enseñármelos, y vuelvo a enorgullecerme de que mi hija tenga un cerebro práctico, al margen de cuál sea la materia que nos ocupa.

—De acuerdo —convengo cuando acaba—. Déjame reflexionar y te diré lo que opino.

Un destello de dolor le atraviesa el rostro, algo que solo yo podría apreciar: se siente herida. Quiere decisiones, conclusiones, trazar planes por si se da la peor de las situaciones; eso la haría sentirse mejor, más en control de lo que sucede dentro de mi cabeza o de lo que los médicos puedan encontrar. Pero eso sí que no puedo concedérselo; todavía no estoy preparada.

—Ni siquiera sabemos si me diagnosticarán demencia —añado—. Algunas de las cosas que has escrito remiten a un futuro lejano...

—Pero...

—Es demasiado pronto para pensar en eso ahora. —No he pretendido sonar tan abrupta. Modulo la voz—. Prefiero no hablar de demencia hasta que haya un diagnóstico.

—De acuerdo, mamá —responde más tranquila.

Los papeles vuelven a invertirse. Cambiamos de tema. Deja de enviarme enlaces a artículos sobre la demencia.

Unos días después aterrizo otro mensaje en mi buzón de entrada del correo electrónico. Mi dedo sobrevuela un rato el ratón antes de hacer clic en «abrir». Si lo hago, ¿me estaré confabulando con esta enfermedad? ¿La estaré invitando a mi buzón de

entrada, a mi hogar, a mi cabeza? Fue lo mismo que me pregunté al solicitar información.

«Gracias por ponerse en contacto con la Sociedad del Alzheimer...», empieza. El corazón me late con fuerza por el secreto que les he ocultado a mis hijas. Leo el mensaje a toda prisa, como si me lo hubiera enviado un amante secreto; lo leo en diagonal en busca de palabras que suenen a música celestial, con el dedo listo para hacer clic en el botón de cierre si aparece alguien a mi lado. Y entonces encuentro la respuesta a mi pregunta: un diagnóstico de demencia me permitiría solicitar un pase de autobús gratuito. Me inclino hacia delante y lo releo.

Unos pasos en el vestíbulo me impulsan a cerrar la pantalla de golpe. Es Sarah quien se acerca.

Según transcurre la mañana sigo pensando en ese abono para el autobús. Es la primera cosa positiva que he leído. Mi cerebro a cambio de un abono para el autobús. ¡Qué canje más absurdo!

Si cierro los ojos, aún soy capaz de verte, siempre con un rodillo de pintura en las manos, arremangada, con la misma camisa blanca salpicada por años de pintura, los pantalones de chándal negros con motas de los colores de las habitaciones acumuladas a lo largo de los años: el cuarto de baño azul celeste de la calle Annesley, la peculiar pared granate de la casa de Dolben Court y todas y cada una de las cocinas de color amarillo claro. El White Album de los Beatles giraba en el tocadiscos. Te veo dejar la brocha y limpiarte las manos en un trapo para poner la otra cara del disco. Las tijeras se deslizaban por el papel a la perfección, con rapidez, sin esfuerzo; todos los estampados coincidían, sin desperdiciar demasiado papel, y las burbujas de la pared quedaban perfectamente alisadas antes de que la cola se secara. Avanzabas rápido, canturreando mientras colocabas las tiras de papel o pintabas las paredes; pasos en las escaleras, las niñas entraban y salían corriendo para preguntar a qué hora cenabais o dónde estaban un libro o un juguete determinados.

Entonces daba tu independencia por sentada; ahora la envidio.

Primero apago los Beatles y escucho el suave ronroneo en el interior del equipo de música hasta que el CD se detiene. «¡Qué incordio tener que andar parando e iniciando la reproducción todo el rato para volver a escuchar la misma canción!», pienso. Regreso a la mesa de encolar y respiro hondo. ¿Dónde estaba? Estoy decorando mi despacho en casa con un papel estampado de rosas rojas diminutas enredadas en ramas de hiedra. Al verlo en la tienda me recordó a un ramo de alambre de espino. Vuelvo a intentarlo, miro el rollo de papel pintado y luego la pared, pero el estampado parece moverse ante mis

ojos y no me queda claro por dónde tengo que cortar. Cuando lo hago, las tijeras recortan el papel de manera irregular. Pongo los ojos en blanco, vuelvo a empezar una y otra vez, y al poco he desperdiciado medio rollo. Al final extendiendo el papel sobre la mesa, intentando obviar las arrugas que le he hecho. La cola salpica el suelo y me resbalo cuando me dirijo hacia la pared. Pero he olvidado dónde encaja el estampado y la unión no coincide con la tira que he pegado antes. Una fina línea de magnolias me increpa descendiendo por la pared, con enormes burbujas atrapadas debajo. Dejo caer la brocha al suelo, frustrada, y arranco el papel viscoso de la pared. Regreso a la mesa de encolar y empiezo de nuevo.

«Puedo hacerlo. Lo he hecho muchas veces.»

Pero han ido pasando las horas y ya es de noche fuera. El reloj avanza lentamente hacia las doce. Lo intentaré de nuevo mañana.

A la mañana siguiente, dubitativa, me asomo por la puerta del despacho con una taza en la mano; al ver el estropicio que he hecho en las paredes me trago la vergüenza con mi té Yorkshire. El papel de la pared ni siquiera está recto y las burbujas de aire atrapadas debajo distorsionan el estampado. Si no tuviera que ir a trabajar, lo arrancaría ahora mismo.

Lo vuelvo a intentar esa noche y la siguiente. Cada uno de los trozos que deberían quedar emparejados, sin que se notaran las uniones, está rematado ahora por una franja de magnolias por debajo. Sé que en el pasado me estimulaba empapelar alrededor de los enchufes y lograr que el papel encajara a la perfección. Pero ahora me excedo recortando el papel y hago unos cálculos estrepitosamente erróneos. ¡Menudo follón!

Solo mi ego me mantiene en esa diminuta estancia durante tres noches, malgastando papel y cola, incapaz de entender a la mañana siguiente por qué el estampado está torcido. Quería demostrarles a los médicos que estaban equivocados, mostrarles que lo que dicen esas cartas no son más que patrañas, enseñarle a Sarah que no necesitamos diagramas para poner nada en común y probarle a la neuróloga que no hay ningún empeoramiento. Pretendía vencer cualquier diagnóstico latente: demostrar que seguía siendo capaz. Pero al final lo único que he conseguido es acumular tres noches de fracasos continuados que me han dejado clara mi nueva incapacidad. Apago la luz y cierro la puerta. Sé que no volveré a intentarlo.

Al cabo de pocas semanas, un día me despierto, me siento en el borde de la cama y miro hacia mis pies. Donde en el pasado hubo una alfombra verde claro ahora hay un montón de notas adhesivas amarillas entre mis dedos. El montón ha aumentado tras otra noche inquieta en la que no he dejado de desvelarme, dar vueltas y recordar cosas que no debía olvidar al día siguiente, mientras mi confianza por cada pensamiento que ha sobrevivido

al sueño se desvanecía con cada hora de oscuridad transcurrida. Compruebo el despertador: son las cinco menos diez de la madrugada, la misma hora a la que me he levantado durante años para prepararme, salir por la puerta y tomar el primer autobús a las cinco y treinta y cinco para ir a trabajar. Me inclino hacia delante y me despego unas cuantas notas de los talones. Cuando vuelvo a alzar la mirada son las cinco en punto. He perdido diez minutos. ¿Cómo diantres ha pasado? Necesito ponerme en funcionamiento, pero soy incapaz de determinar qué debo hacer primero. ¿Vestirme? ¿Desayunar? ¿Ducharme? No, no tiene sentido. Miro al otro lado de las cortinas, momentáneamente confundida por el adormilamiento y los nubarrones del cielo. Compruebo de nuevo el despertador para asegurarme de que sea por la mañana.

Al cabo de un rato me dirijo al cuarto de baño y, cuando desciendo a la planta baja, ya vestida, ha transcurrido media hora. Enciendo el televisor mientras desayuno, una de mis rutinas, pero clavo la vista en el relojito de la pantalla, confusa. Son las cinco y media. Ya debería estar en la parada del autobús y apenas acabo de servirme una taza de té. El tiempo se me escabulle como arena entre los dedos. Agarro el abrigo y el bolso, y salgo corriendo de casa.

Llego al autobús, pero estoy acalorada y aturdida. Me siento donde siempre, en la planta de arriba, para disfrutar de las mejores vistas. A esta hora de la mañana el autobús va vacío, lo tengo entero para mí. Al otro lado de la ventanilla luce un cielo plácido. El resto del mundo aún no se ha despertado; incluso los pájaros siguen dormidos en los árboles, y yo reconstruyo mis pasos, preguntándome en qué he vuelto a perder el tiempo hoy.

En el trabajo enciendo el ordenador y se ilumina la pantalla de inicio de sesión. Me la quedo mirando durante un segundo más de lo pertinente, preguntándome qué debo hacer. Cuando tecleo mis datos, la pantalla se abre y tardo unos instantes en asimilarla, en reconocer el mismo escritorio que me ha saludado durante años y que ahora tengo la sensación de estar viendo por primera vez.

Aun así me las he apañado para llegar a mi mesa una hora antes que el resto del personal. Antes utilizaba el tiempo en la oficina desierta para planificar el día, pero ahora saco la pila de notas adhesivas del bolso y voy ejecutándolas una a una, haciendo con ellas pelotas diminutas cuando acabo y enterrándolas en el fondo de la papelería. Algunos días la niebla que noto es más densa que otros. En esos días, cuando abro el sistema de turnos, los mismos cuadrados de colores que se me antojan perfectamente lógicos en los días normales parecen bailar ante mis ojos, carentes de todo sentido. En esos días temo oír unos nudillos llamar a la puerta de mi oficina, ver una cabeza asomándose por una esquina o un cuerpo aparecer junto a mi mesa con una pregunta. Sé que lo único que encontrarán en mi rostro será un vacío absoluto. Y también sé que intentaré esquivar la

pregunta, que revolveré los papeles de la mesa y me marcharé con el pretexto de que me requieren en otro sitio.

Responder al teléfono en días así me resulta cada vez más difícil. Siempre había formado parte de mi trabajo; de hecho, mi número parecía una línea de ayuda para el personal de enfermería. En cambio ahora el instinto me dice que la voz titubeante que responde a sus llamadas no aplaca sus inquietudes. En lugar de escuchar lo que me explican, son otros pensamientos los que revolotean y distraen mi cerebro: ¿por qué hablan tan rápido?, ¿por qué no me dejan tiempo para pensar? Vuelvo a preguntar cuál es el problema y me estremezco por dentro al escuchar el ligero suspiro que dejan escapar por el auricular, consciente de que deben de creer que al otro lado del aparato hay otra persona, no aquella en quien confiaban. Me he convertido en una experta en el disimulo, en ganar tiempo, así que les sugiero que se dejen caer por la oficina para analizar el problema, les digo que estaría bien reunirnos y que resultará más fácil resolverlo en persona, ya sea viniendo a verme o acudiendo yo a su planta. Es solo una táctica para eludir la situación. No es tanto una mentira como una verdad piadosa, porque el teléfono, esas voces sin rostro, se ha convertido en mi enemigo. Las voces sin rostro no perciben tu expresión de concentración, no saben que estás buscando respuestas en tu archivo mental. Las voces sin rostro se impacientan, te bombardean con más preguntas, se vuelven exigentes y, sin pretenderlo, acrecientan la confusión reinante.

Esos días se están volviendo cada vez más frecuentes, el foco se desvanece conforme transcurren los meses, la lente pierde nitidez y pasa del cristal transparente a algo más borroso que se ha convertido en mi nueva normalidad. No se lo he explicado a nadie, al menos no en el trabajo; en lugar de ello, he urdido nuevas estrategias para tapar los problemas, pero hay veces en que simplemente me resulta imposible camuflar la confusión. En las reuniones, por ejemplo, cuando me esfuerzo por ponerle nombre a la persona que me sonríe desde el otro lado de la mesa, una colega a quien sé que conozco, y me pierdo la conversación porque me dedico a tamizarla por si alguien menciona su nombre o a leer las notas que tiene delante en busca de alguna pista. Siento pánico cuando personas con quienes he trabajado durante años entran en la sala y se me queda la mente en blanco, cuando un vacío interior ocupa el lugar en el que su nombre encajaba con precisión y detecto ese destello de duda reflejado en sus rostros, cosa que hace que el corazón me palpite con fuerza bajo la camisa. Me pasó, por ejemplo, con una enfermera a quien conozco bien. Me llamó para que subiera a visitarla en planta; su nombre y su voz no me habían dicho nada a través del teléfono, y hasta que no la vi no supe que éramos amigas.

—Pensaba que había hecho algo que te había molestado —me dijo.

Me reí restándole importancia y le eché la culpa al ajeteo de aquel día.

Pero se me están acabando las excusas.

Otra jornada toca a su fin. Apago el ordenador y recojo mis cosas. Recorro a pie los tres kilómetros y medio que separan el hospital de la parada de autobús, y busco mi asiento de costumbre, en la planta superior, el mismo desde el que he contemplado el mundo despertarse esta mañana. Solo que ahora, en el viaje de vuelta, estoy agotada. El trayecto en autobús dura poco más de una hora, durante la cual el paisaje cambia de la ciudad al campo y las murallas que abrazan York se convierten en setos que circundan los prados. Se me cierran los párpados, pesados, y disfruto de la nada que me trae el sueño. Me despierto sobresaltada, me enderezo en el asiento y miro alrededor para recoger mis pertenencias, aterrada por si me he pasado de largo. ¿Me dirijo hacia la costa de Scarborough? Cuando por fin veo mi parada y bajo las escaleras tambaleándome, anhelo disfrutar de la seguridad de mi hogar, de la soledad, de la paz, de la televisión y de sus absurdos programas. He sobrevivido a otro día. Pero ello no quita que mañana los desafíos que he afrontado hoy puedan ser más duros.

Seis meses después estoy sentada otra vez delante de Jo y me dice las tres palabras que quiere que memorice y le repita al final de la sesión. Vuelve a realizarme las mismas pruebas de memoria de hace seis meses. Cuando me pide que diga nombres de objetos que comienzan por una letra determinada, no me viene ninguno a la mente. Echo un vistazo a la estancia en busca de inspiración, parpadeo y vuelvo la vista hacia ella al notar su mirada posada en mí, como si supiera que intento hacer trampas.

—Tómame el tiempo que haga falta —me dice en tono amable.

Al final encuentro un libro, una libreta y un lápiz.

—De acuerdo —responde, y anota mis respuestas.

A las dos nos resulta evidente que ha habido un deterioro y, sin embargo, el proceder cordial y confiado de Jo consigue alejar de mí el miedo que empieza a cerrarme la boca del estómago. Se inclina sobre el escritorio y me entrega una hoja de papel y un bolígrafo.

—¿Podrías dibujar un reloj? —me pregunta.

«Fácil», pienso yo. Pero cuando voy a hacerlo, el bolígrafo planea sobre el papel; el círculo no se parece a como yo recuerdo que era un círculo. Empiezo a anotar los números, con el ceño fruncido, concentrada, pero algo no encaja: el doce no está donde toca. Me recuesto en la silla y clavo la mirada en la página. ¿Por qué no me cabe el doce?

—Lo siento —me disculpo—. ¡Qué raro! ¡Si solo es un reloj!

—No pasa nada —me tranquiliza ella mientras garabatea algo más en sus notas.

Luego me pide que le repita las tres palabras que me ha dicho al inicio de la sesión y de nuevo las he olvidado sin darme cuenta siquiera.

—Aún nos quedan dos semanas, Wendy —comenta con una sonrisa mientras cierra mi historial—. Tenemos mucho tiempo para volver a intentarlo.

Amanece el tercer y último día de pruebas. Estoy otra vez delante de Jo mientras realizamos tests similares y vuelve a suceder lo mismo. Al final de la sesión, Jo se recuesta en su butaca.

—¿Cómo crees que ha ido? —me pregunta.

—Sé que no ha ido bien —aventuro. Hago una pausa de un segundo, tiempo suficiente para reunir la pregunta que hace tantos meses que deseo hacer—. ¿Qué crees que puede ser? —pregunto finalmente.

Me mira a los ojos y, con voz tranquila y serena, me dice:

—Posiblemente demencia, pero no estaré completamente segura hasta que tenga los resultados de todos los exámenes.

—Por supuesto —respondo.

Pero no tengo claro cómo llegan esas palabras a mi boca, porque el atontamiento se apodera de mí, y también la tristeza, la sensación de que es el fin, porque eso es todo lo que sé sobre la demencia: las miradas inexpresivas, la indefensión, la confusión... y todo lo que me he propuesto evitar desde que percibí esa palabra susurrada en las cartas que se intercambiaban Jo y mi neuróloga.

De regreso en casa, me siento delante del ordenador, abro YouTube, tecleo despacio las letras y mi dedo planea unos instantes sobre la tecla de retorno antes de iniciar la búsqueda de «demencia», antes de atreverme, sin estar segura de si estoy preparada para ver los resultados. Los vídeos que aparecen en pantalla se corresponden exactamente con las imágenes que mi mente ha evocado desde que Jo pronunció esa palabra: hombres y mujeres al final de su vida, viejos y canosos, con rostros completamente inexpresivos, confinados a camas de hospital. Jo tiene que haberse equivocado. Yo no me parezco a esas personas. Mis ojos escrutan los vídeos en busca de algo más, algo con lo que pueda identificarme, al tiempo que deseo con todas mis fuerzas que no aparezca nada parecido a mí. Es entonces cuando encuentro a Keith Oliver.

Cuando empieza el vídeo, me alivia ver a un hombre inteligente más o menos de mi misma edad sentado en una silla en su hogar, con un bonito jardín verde como telón de fondo. Habla de manera lúcida y elocuente mirando a la cámara. Al escuchar su historia, que era director de una concurrida escuela de Canterbury y que dos años antes de realizar la grabación empezó a caerse por nada, a sentirse agotado y, en pocas palabras, a no sentirse «bien», me quedo paralizada. Sigo viendo el vídeo en absoluto silencio, fascinada al escuchar como, al igual que a mí, también a él empezó a costarle realizar tareas sencillas en el trabajo como retener los plazos de las reuniones, recuperar y recordar información, usar el teléfono o hacer varias cosas a la vez. Cuanto más avanza el vídeo, más sentido cobra todo y, a pesar de ello, reconocerlo ya no me asusta tanto. El miedo va cediendo terreno a una sensación de alivio. Keith equipara tener demencia con el tiempo: hay días soleados y otros con nubarrones. «Cuando hace sol, puedo mantener una conversación sin apenas dificultades —explica—. En los días nublados, encontrar las palabras se me antoja un verdadero desafío.»

Pienso en todos los días en los que me he sentido aislada de las conversaciones en el trabajo, incapaz de dar con las palabras pertinentes para participar o seguir el hilo. Keith ha experimentado exactamente lo mismo. Su historia es optimista: aclara que ha logrado mantener una buena salud desde su diagnóstico gracias a su determinación de vivir la vida con plenitud y centrarse en las cosas que disfruta. Cuando el vídeo de ocho minutos

concluye, la vida ha dejado de parecerme tan desoladora. Las ideas que tenía sobre cómo es y cómo suena una persona con demencia también se han puesto en entredicho. Keith parece un hombre perfectamente normal, y yo no debo de tener un aspecto distinto; él sigue haciendo lo que le gusta, así que no hay motivo para que yo no haga lo mismo. Lo que me golpea de lleno no es tanto la idea de morir, como la noción del tiempo o, mejor dicho, de falta de tiempo. Eso es lo que te roba la demencia, el futuro que habías imaginado para ti y en el que no contemplabas que pudiera suceder nada tan definitivo.

Esa noche me acuesto decidida a no permitir que las preocupaciones me quiten el sueño, pero aun así permanezco tumbada despierta, parpadeando bajo la oscuridad, incapaz de apartar de mi mente los sombríos pensamientos que acompañan ese momento del día. Tengo cincuenta y ocho años, y afronto un diagnóstico de demencia. ¿De verdad tengo eso? ¿Pueden estar equivocados los médicos? ¿Qué posibilidades hay de que sea así? Le doy una y mil vueltas hasta que mi cerebro se agota y el sueño me vence.

Si ahora pudiera preguntarte algo, sería: ¿cuándo decidiste abandonarme? ¿Cuándo decidiste que tenía que vivir una vida distinta, sin todos los fragmentos que me convertían en la persona que era? Me cuesta recordar esas últimas experiencias de las cosas que tanto disfrutaba, como intentar desesperadamente atrapar un sueño a la deriva al despertarme por la mañana. Ojalá hubiera sabido entonces que aquellas eran las últimas veces que haría todas esas cosas que tanto me gustaban, porque entonces las habría disfrutado el doble: la última carrera por las calles desiertas, la última tanda de pastelitos, la última vez que me senté detrás del volante... En lugar de ello, te fuiste a la francesa, sin decirme a dónde ibas, y ni siquiera supe que te llevabas todos esos recuerdos míos contigo. No me diste ninguna oportunidad ni ninguna advertencia para que intentara rescatar aquellos días. Un día se habían ido sin más, habían desaparecido para siempre.

Pero si tuviera que señalar el día en que te fuiste, sé exactamente cuál escogería, el día en que creo que me abandonaste del todo por primera vez. Antes de eso habíamos vivido un largo adiós, pero aquello fue más como arrancarse una tirita, algo rápido, en un segundo. Alcé la vista de mi escritorio y ya no estabas, aunque entonces no lo supe porque en aquel segundo no tenía ningún recuerdo de ti. No tenía ningún recuerdo de nada. Fue como si acabara de llegar, levantara la mirada y me encontrara en un lugar en el que nunca antes había estado, rodeada de desconocidos.

Fue un día distinto a todos los precedentes. No fue solo confusión. Fue un vacío absoluto. Un agujero negro. No fue tanto un «¿por qué me he puesto de pie?» o un «¿qué iba a hacer yo ahora?». Fue un «¿dónde estoy?». Tenía la mente en blanco y mi

propósito me resultaba tan confuso como las motas en el linóleo verde que había bajo mis pies. ¿Dónde estaba? ¿Qué era aquel lugar? El corazón me palpitaba rebosante de preguntas que anhelaba que el cerebro le respondiera. Pero no hubo respuesta. Permanecí en pie, inmóvil, durante un segundo. Luego volví a intentarlo, pestañeando mientras miraba alrededor en aquella estancia: un escritorio, tableros de anuncios en las paredes y archivadores etiquetados con una caligrafía que no reconocía. Me latía el corazón con más fuerza entre las costillas y repliqué con un suspiro largo y profundo que lo quietó por un breve instante. Respiré de nuevo y mi interior se acalló. Algo empezaba a perfilarse entre la niebla que había descendido sobre mi cerebro. Un recuerdo. Yo me dije que esto sucedería, y también que pasaría. De manera que comencé a caminar, salí por la puerta del despacho y dejé atrás aquel escritorio y la estancia con el archivador metálico gris y los extraños artilugios sobre una mesa que no había visto nunca en mi vida. Dejé atrás también el nombre en la puerta, un nombre que no reconocí, compuesto por letras tan ajenas como su significado.

W-E-N-D-Y M-I-T-C-H-E-L-L.

Salí al pasillo con la vista clavada al frente, resistiéndome a la tentación de buscar pistas en las paredes, pasando por alto los papeles que colgaban en ellas, como si supiera por instinto que solo acrecentarían mi confusión. Evité el destello de las luces de las paredes e intenté hacer caso omiso del murmullo de unas voces que nunca antes había oído. Caminé despacio, intentando concentrarme en mantener la respiración calmada y en no escuchar las risas, y resistiéndome a preguntar si se reían de mí.

«No te asustes», me dije. Había puertas abiertas a ambos lados del pasillo y, en el interior de las consultas, cabezas que no reconocía tenían la vista clavada en el papeleo. Me daba miedo que quienquiera que fueran alzaran la mirada y lo único que encontraran en mi rostro fuera un vacío absoluto, que me saludaran en voz alta y detectaran mi expresión enigmática. No quería que nadie me hablara, que me arrastrara a su mundo, porque no conocía ese mundo ni las personas que lo habitaban. Existía un vacío entre ellos y yo. Y, si lo hubiera permitido, podría haberme aterrorizado. En lugar de ello, continué caminando, dejando que cada pie diera un paso delante del otro, sin saber a dónde me dirigía. El sonido de mis pisadas en el suelo quebraba el silencio que me rodeaba, mientras un ligero olor a antiséptico se me filtraba por la nariz. Al final del pasillo había una puerta doble. Al atravesarla llegué a unas escaleras. Era un lugar más tranquilo, no había nadie. Había otra puerta con un descolorido panel de vidrio ornamentado y algo me dijo que allí me encontraría a salvo. Las paredes de color rosa pálido que me dieron la bienvenida me sosegaron al instante. Y el vacío, el aislamiento y el silencio. Me metí en un cubículo y me senté sobre la tapa del inodoro. Y esperé.

Tuve la sensación de haber permanecido allí horas, pero en momentos como aquel

el concepto del tiempo desaparecía. Tenía el cerebro nublado, la niebla había descendido sobre él como sobre la cumbre del pico Scafell en un día claro, desde el cual tan pronto divisaba kilómetros a la redonda como, momentos después, el frío en el aire indicaba la formación de nubes. Aun así, en mi caso, no hubo advertencia, ninguna alteración en la temperatura que demostrara que ese cambio iba a producirse. Me había levantado de mi mesa como cualquier otro día y, de repente, estaba en la cima de aquella montaña, sola, con las nubes oscureciendo mi visión hasta tal punto que ya no era capaz de otear ninguno de los puntos de referencia que reconocía, ni mi escritorio, ni mi teléfono, ni mi grapadora, ni mi nombre en la puerta, ni siquiera a mis colegas. Aquel día no. Y esperé porque lo único que resonaba con claridad en mi cabeza eran las palabras de Jo. «Limitate a sentarte y aguarda hasta que la niebla se despeje.» Eso hice. En aquel cubículo diminuto, mis ojos fueron de la puerta al patrón moteado de los azulejos de las paredes, el portarrollos y la toallita de dos pliegues que colgaba sin gracia de él.

Y entonces sucedió. Las nubes empezaron a abrirse. Miré hacia arriba como si saliera de un sueño. Estaba en los lavabos del trabajo. Por supuesto.

Hoy es 31 de julio de 2014. Tengo esta fecha incrustada en el cerebro desde hace semanas por dos motivos. En primer lugar porque es el día en que Sarah ha previsto irse de mi casa para empezar a vivir con su novio. Y en segundo lugar porque es el día en que está previsto que reciba el diagnóstico del neurólogo.

Sarah, Gemma y yo no hemos hablado de las inminentes noticias en los últimos días; es algo tácito, un diagnóstico del que todas estamos seguras, pues ahora todas vemos sin necesidad de tener un ojo clínico que el deterioro que predecían las cartas anteriores es una realidad. ¿Qué nos queda por debatir?

Así que aquí estoy, sola en el hospital, sentada en la estrecha consulta de la neuróloga mientras ella hojea los papeles que hay entre ambas. Cuando empieza a hablar, sé que lo que se me quedará grabado en la mente no será tanto lo que está diciendo como su forma de mirarme, la compasión que revela su mirada. En realidad no dice demasiado y, desde el momento en que me ha hecho entrar en su diminuto despacho, no ha necesitado hacerlo porque lo he visto yo misma al mirar hacia el papel que tiene delante antes de que ella lo levantara: *alzheimer*. Ahora mismo lo está señalando junto con otra palabra: «*demencia*». Su bolígrafo alterna entre ambas mientras me explica que esta es la carta que le enviará a mi médico de cabecera. Lo único que me pregunto en este momento es por qué me destaca esas dos palabras. ¿Acaso para que me quede un poco más claro, para asegurarse de que la creo? ¿O lo hace tal vez porque nada en mi expresión le revela que lo esté asimilando? Solo mis ojos se mueven mientras tengo la vista clavada en el

papel. Estoy tranquila. No queda nada por preguntar: tengo la respuesta delante, en negro sobre blanco. Pese al vídeo de Keith Oliver y todas las cosas positivas que decía sobre la demencia, nada te prepara para recibir tú el diagnóstico, para esa sensación de vacío, pero sé que estas palabras, esta carta, lo cambiarán todo, cambiarán la vida que conozco, me robarán la vida que conozco. Tengo cincuenta y ocho años y acaban de diagnosticarme alzheimer precoz.

O quizá me indique esas dos palabras porque nota mi mirada impasible. Porque, mientras habla, yo imagino otra carta mentalmente, la del fondo de pensiones que sostuve en la mano unas semanas atrás y me informaba de que tenía que jubilarme a los sesenta y seis. Eso me deja con un déficit de ocho años. ¿Cómo lo rellenaré? Eso es lo que ocupa mi mente: ¿qué me sucederá en los próximos ocho años? ¿Cómo será mi vida? Veo la fecha de hoy en la parte superior de los documentos y pienso en Sarah a punto de embarcarse en un nuevo principio cuando para mí esta carta representa un final. Siento también algo de alivio, el desenlace de una incertidumbre y el comienzo de otra.

—Buena suerte —me dice cuando salgo de su consulta.

No la volveré a ver porque mi diagnóstico no requiere seguimiento. No pueden hacer nada.

Emprendo el corto recorrido hasta casa a pie, observando a las demás personas seguir con sus rutinas diarias, notando la vida transcurrir a mi alrededor mientras que la mía en este momento ha quedado paralizada. Sé que Sarah estará en casa embalando el resto de las cajas y descolgando las últimas prendas de las perchas de su armario. Se ofrecerá a quedarse conmigo, desde luego, pero no es lo que quiero ni lo que necesito. Ha vivido conmigo mientras estudiaba enfermería porque, en términos económicos, era más sensato que así fuera, pero ya no es necesario. Tiene que volver a ser independiente y el diagnóstico de hoy no cambia nada. Cierro los ojos un momento y me viene una imagen a la cabeza, como si el futuro se hubiera adelantado en mi mente: estoy en la cama, con todo el pelo canoso, y mi hija cuida de mí. La aparto de mi pensamiento, junto con numerosas preguntas e imágenes adicionales. No quiero que mis hijas se conviertan en mis cuidadoras. ¿Por qué tendría que despojarlas del título de «hijas» y etiquetarlas con algo que ellas no quieren y que yo no he pedido? ¿Cómo podría permitir que pongan sus sueños en pausa por mí?

Pesco un bolígrafo en el bolso y escribo en el dorso de la carta que la neuróloga me ha dado: «Desde mi estadio actual, ¿cuál es la media de tiempo que se tarda en deteriorarse? ¿A qué fases y cosas debería estar atenta?».

Continúo caminando con el piloto automático puesto mientras me vienen a la mente preguntas a demasiada velocidad para intentar atraparlas. En lugar de ello, las bloqueo tras una puerta y echo la llave por temor a que se disparen y se descontrolen. Llego a

casa y entro, con las palabras de la neuróloga aún asentándose en mi cerebro, con demasiado poco espacio o tiempo para amortiguar el golpe a mis hijas, con mi voz alegre de madre soterrada bajo el peso de la preocupación. Sarah sale al recibidor a saludarme, intercambiamos una mirada antes de que yo diga nada y en ese mismo instante veo que sus hombros caen un milímetro.

—Es lo que nos temíamos —digo con una voz que me suena desprendida y nada familiar.

El silencio se instala un instante entre nosotras, y luego llamo a Gemma y se lo comunico.

Cuatro semanas más tarde volvemos a estar en el hospital. Mis hijas han llegado a mi casa con tiempo de sobra para ir caminando y no tener que estresarnos por encontrar aparcamiento. Hemos caminado juntas en silencio, Sarah y Gemma sumidas en sus pensamientos, la mayoría de ellos capturados en las notas que han escrito y que he detectado sobresaliendo de sus bolsos. Soy yo quien las guía hasta el hospital y las dirige hasta la misma hilera de asientos duros de plástico verde en los que esperé hace unas semanas. Nos sentamos juntas en la sala de espera, cada una de ellas a uno de mis flancos, y no estoy segura de quién protege a quién. Cada vez que oigo pasos, alzo la vista, hasta que al final veo el rostro familiar de la neuróloga.

Conduzco a mis hijas hasta la consulta y hago las presentaciones. El mismo escritorio al que me senté hace solo unas semanas, el mismo fajo de papeles y la misma sonrisa de compasión en el rostro de la especialista: lo único que puede ofrecerme. Hemos acordado que las dejaría a solas en la consulta puesto que esta cita es para ayudarlas a entender lo que sucede. Quería que pudieran formularle todas las preguntas pertinentes sin tener que preocuparse por mi reacción, de manera que las dejo allí y regreso a la sala de espera. Mientras aguardo sentada me recuerdo que, en esa consulta, se tienen la una a la otra y sé que, si una de ellas se atasca al formular una pregunta, la otra acabará la frase. Incluso imagino las miradas que se intercambiarán y que a la neuróloga posiblemente se le pasarán por alto, mientras que a mí no se me habrían escapado.

Fuera hay una caja de juguetes que parecen abandonados desde hace tiempo. Arriba del todo hay un ábaco pintado en colores primarios que se ha decolorido con el tiempo. Recuerdo a Gemma y a Sarah de niñas, sus deditos minúsculos desplazando las cuentas hacia un lado y hacia otro, contando y riendo con el ruidito que hacían al entrechocar. Vuelvo la vista hacia la puerta y me pregunto si estarán bien.

Conforme avanza la mañana, la sala se llena de otros rostros, todos ellos mayores que el mío, semblantes con ojos inexpresivos, vacíos, con una mirada ausente instalándose en ellos y rellenando las arrugas creadas por las risas pasadas. La mayoría

acude en pareja, una mano arrugada sobre otra, y a algunos los acompañan sus hijos. Tengo la sensación de llevar mucho tiempo esperando. Cojo la misma revista que leí hace unas semanas y vuelvo a hojearla de principio a fin, leyendo las palabras, pero sin asimilar lo que dicen.

Me quedo mirando fijamente la puerta, intentando rellenar los huecos de lo que sucede tras ella. La neuróloga le estará asegurando a Sarah que no quiero que se quede a vivir conmigo y se convierta en mi cuidadora, que en realidad me resultará más fácil vivir sola, que habrá menos confusión, menos probabilidades de que las cosas cambien de sitio.

Al final se produce un sonido, la manilla de la puerta se mueve y se oyen unos gracias y adioses, y las voces de mis hijas aligeradas. Las miro y escudriño sus rostros: no tienen los ojos enrojecidos de llorar, así que las recibo con una sonrisa auténtica, aliviada. Me devuelven sendas sonrisas de amor con las que me dicen: «Vamos a casa». Salimos del hospital con el ánimo mucho más liviano, charlando de esto y de aquello, sin entrar en lo que ha sucedido tras esa puerta cerrada. Quizá, como me ocurre a mí, necesiten tiempo para asimilarlo.

Recupero las fuerzas al notar la alegría en sus voces, que me reintegra de inmediato a los papeles que prefiero, los que hemos perfeccionado con los años: yo soy la madre protectora que las escuda de todo lo malo. Mientras regresamos a pie a casa encuentro algunas cosas que aún puedo hacer para facilitarles la vida, para protegerlas de algún modo, por nimio que sea. Me servirán para retomar parte del control. Siempre hay una manera.

Los pastelitos espolvoreados con naranja y limón siempre fueron sus preferidos. Te sabías la receta de memoria: mantequilla, harina, leche, azúcar, huevos y ralladura de limón; no necesitaste comprobarla nunca en el libro de cocina. Recuerdo el olor de tu cocina, la dulzura de un nuevo bizcocho recién salido del horno, los agujeros al clavar el cuchillo en él y el pegajoso sirope de limón y de naranja que rociabas en cada uno. Las niñas aguardaban de pie, pacientemente, devorándolos con la mirada, con la nariz pegada a la encimera de la cocina. «Hay que dejar que se enfrien», les decías, y se marchaban a jugar. Y luego, al oír el ruido de la puerta, bajaban corriendo las escaleras pues la llegada de tu amiga señalaba el momento del primer trozo. Cortabas con cuidado un par de porciones para guardárselas en la fiambra. Siempre te decían que sus amigos tenían envidia de sus pasteles caseros, y escucharlo te hacía sonreír.

Cada fin de semana o vacaciones escolares era una excusa para dedicar una tarde a la repostería. Les hacías magdalenas pequeñas, bolitas diminutas para sus diminutas manitas, algunas glaseadas con rostros divertidos en distintos colores, con

Lacasitos en lugar de ojos y una sonrisa de azúcar glas rojo dibujada con pulso firme. Otras las coronabas con una nube de golosina y purpurina rosa comestible, o bien con hilillos de fresa que dibujaban una S de Sarah o una G de Gemma, y otras las decorabas con una botellita de cola de golosina de pie, fijada con un poco de azúcar glas. En otras ocasiones, si el tiempo lo permitía, extendías todos los ingredientes para decorarlas y los tubitos de azúcar glas, y las niñas creaban sus propias obras maestras, con rostro concentrado y una enorme sensación de orgullo al contemplar el resultado final.

Las tardes soleadas las sentabas en el jardín, a Gemma en su silla roja de plástico a juego con la mesa en miniatura y a Sarah en una pequeña silla de madera que habías pintado de amarillo, y les servías la merienda en coloridos platos de papel que habías guardado de fiestas (menos cosas que fregar). Se reían cuando se llevaban los pastelitos a la boca y se les manchaba la nariz de azúcar.

Un simple capricho que hacía muy felices a dos niñas, y todo tu amor mezclado en la masa.

El libro de cocina yace abierto sobre la encimera con las páginas manoseadas y manchadas con restos de ingredientes. Paso rápidamente la página adelante y atrás, y miro el cuenco con la mezcla de harina, que me devuelve la mirada. Me chupo un dedo y lo sumerjo en él: ¿es bicarbonato sódico o solo harina? Imposible saberlo. Intento deshacer los pasos por la receta, avanzo y retrocedo por las páginas una y otra vez antes de sacar otra cucharilla del cajón, echar unos pocos gramos más a la mezcla y observar la diminuta nube de color blanquecino arremolinarse.

Estos últimos meses he estado horneando pasteles para una organización benéfica a favor de gente sin hogar de York. Vi un anuncio en el periódico en el que se pedían voluntarios para el servicio del desayuno y les envié un correo electrónico para preguntarles si les iría bien que les enviara un pastel. Siempre me ha encantado hacer pasteles, pero desde el diagnóstico mi mente ha experimentado un cambio, como no podía ser de otra manera. He abierto el armario y he visto las puntas de mis zapatillas deportivas perdidas al fondo bajo unos largos vestidos, y las llaves de mi coche han permanecido en el plato rojo cuando me dirigí a pie a la oficina de correos para devolver mi carnet de conducir. He tenido que renunciar a tantas cosas que he querido, que he necesitado para ser más exactos, concentrarme en lo que aún puedo hacer. Y aún puedo hacer pasteles.

La primera semana que me presenté cargada de táperes, los rostros que se reúnen en el refugio cada sábado por la mañana nos observaron a mí y a mis dos grandes bizcochos con recelo.

—¿Por qué nos haces pasteles? —me preguntó uno de ellos.

—Creo que todo el mundo se merece un capricho, ¿no? —respondí—. Y, además, no tengo a nadie más a quien preparárselos. Podéis ser mis críticos.

No quise en ningún momento que pensaran que sentía lástima por ellos, porque sé cómo se siente uno cuando lo compadecen. Me gusta estar en el refugio; allí nadie me conoce, así que no se dan cuenta de si una palabra me abandona a media conversación o si me olvido del nombre de alguien de una semana a la siguiente. No conocen a la Wendy de antes. No me examinan con tanta atención como quienes han trabajado conmigo durante años, que observan con perplejidad a la nueva yo. Allí puedo relajarme. No tengo que estar en guardia ni disimular los lapsus y las meteduras de pata; estas personas me agradecen que les traiga dulces, sin más. Me apodan la Señora de los Pasteles, una nueva identidad esculpida en azúcar y harina, pero que encaja mucho más conmigo que nada de lo que los médicos han escrito en los informes.

Vuelvo a la receta y añado azúcar glas. La segunda semana, al llegar al refugio con los brazos llenos de pastelitos de chocolate, un sintecho que había pernoctado en un establo me recibió con una docena de huevos.

—Ahora no tiene excusa para no regresar la semana que viene —me dijo con un guiño.

Sienta bien ser útil y me gusta pensar que el sábado esperan la llegada de los bizcochos. Soy incapaz de servir un pedazo sin pensar en mis propias hijas, con la esperanza de que, si alguna vez atraviesan un mal momento, alguien haga algo agradable por ayudarlas. Caí en la cuenta de que los visitantes del refugio no solo necesitan algo para los sábados por la mañana, sino también algo que llevarse con ellos, de manera que empecé a hornear bollitos con pasas para que se los pudieran guardar fácilmente en los bolsillos.

Retrocedo una página y vuelvo a avanzar. Arrugo la nariz y luego echo azúcar glas en el cuenco.

Algunos se toman muy en serio lo de ser mis críticos culinarios y me hacen una valoración detallada del bizcocho de una semana para la siguiente. En una ocasión aparecieron por el refugio un par de personas nuevas y se quejaron de que no les gustaba lo que había preparado esa semana, pero el resto saltó rápidamente en mi defensa. Para entonces ya habíamos entablado una amistad.

Hago una pausa y me rasco la cabeza. ¿He añadido ya el azúcar glas? No recuerdo haberlo hecho. Miro el cuenco, veo los gránulos y, aliviada, empiezo a batir, pero la cuchara no se desliza como de costumbre: la masa parece más densa. Me digo que al poco se aligerará y bato con más brío hasta que me acaba doliendo el codo. Transfiero la mezcla a una bandeja de horno, pero, en lugar de resbalar del cuenco, se queda adherida a las paredes. «¡Qué raro!», me digo. Me preparo una taza de té mientras se hornea el

bizcocho, pero noto una inquietud incesante dentro de mí. No dejo de echar vistazos al horno y de levantarme más de lo habitual para asomarme a través de la puerta de vidrio a comprobar si la masa está creciendo.

En el refugio suelo sentarme y tomarme un té con quienes aparecen a comer algo los sábados por la mañana. A veces resulta duro escuchar la historia de sus vidas, oírlos explicar que sus familiares los han abandonado y han acabado por convertir a los demás sintecho en su familia. Estar con ellos me ayuda a poner los pies en la tierra, por dura que haya sido mi semana, por muy grueso que sea el montón de notas adhesivas que se ha acumulado en la alfombra durante la noche, por más que haya notado miradas recelosas en alguna reunión o haya escuchado los largos suspiros al otro lado del teléfono porque no entiendo un problema a la primera. Y además está el temor con el que ahora me despierto, el temor que respiro y con el que convivo: el vacío de lo que está por llegar. Nada de eso existe en el refugio los sábados por la mañana. Allí recuerdo que debo dar las gracias por las cosas que aún tengo: un techo sobre mi cabeza, dinero para pagar las facturas, una ducha, ropa limpia que ponerme y dos hijas que me quieren muchísimo.

A veces la vida puede ser cruel, puede arrebatarte tanto de un zarpazo que tienes que aferrarte a lo poco que deja, por insignificante que sea. Estar sentada entre estas personas cuyo mundo las ha abandonado suele hacerme pensar en los planes que uno hace cuando la vida le sonríe. Estas personas que hay sentadas junto a mí y disfrutan de mis pasteles, procurando que no se les caigan demasiadas migas, también debieron de hacer planes como esos en momentos más propicios de su vida. También tuvieron en otro tiempo un hogar, una familia y un empleo; y, sin embargo, aquí están, confiando en que otros les den comida y refugio, aunque sea solo durante unas horas. Con la baza que la vida les ha entregado han ideado pequeñas estrategias para vivir mejor, como la prestidigitación de guardarse en el bolsillo todo lo que puedan para más tarde o la forma de compactar sus pertenencias para poder transportar sus bienes mundanos de un portal a otro. Han buscado ayuda fuera y se ofrecen apoyo mutuo. A menudo, los mayores cuidan de los más jóvenes, quienes quizá carecen de padres que les echen una mano. Si estamos dispuestos a buscarla, todos encontramos la manera de encarar la vida.

Miro el reloj. Es hora de sacar el pastel del horno, pero un olor extraño impregna la cocina. Huele diferente. Lo extraigo con cuidado y le doy unas palmaditas con mis manoplas de horno: la masa no ha crecido y el bizcocho parece duro e indigesto. Lo vuelco sobre una bandeja para que se enfríe, pero no tiene buena pinta, aunque no acierto a saber por qué. Aguardo veinte minutos y corto una porción de un extremo, pero el cuchillo se queda adherido a la masa y el bizcocho no está esponjoso, sino que ha quedado denso y compacto por dentro. Pruebo una esquinita y hago una mueca: es incomedible. Demasiado dulce, demasiada azúcar. Va directo a la basura. Miro los otros táperes apilados en orden sobre la encimera y constato, con un cierto desaliento, que esta

semana no habrá suficiente para todos.

Me quedo mirando el pastel de la basura. No es la primera vez que sucede. La semana pasada los bollitos con pasas estaban demasiado salados. Y la anterior otro bizcocho conoció el mismo destino. Sé el motivo. Es porque no soy capaz de seguir la receta. Antes lo tenía todo almacenado en la cabeza y ahora me guío por el libro de cocina, pero, cuando paso la página, ¡puff!, se me olvida todo. La semana pasada confundí cucharaditas con cucharadas. Y la anterior eché el doble de harina. Siento una inmensa tristeza dentro, además de una frustración y un enfado que llevan semanas acumulándose. Observo el bizcocho despedazado e inservible en la basura. No he tenido ninguna noticia de ningún médico desde que me dieron el diagnóstico hace tres meses, nada salvo una cita en la clínica de la memoria, y aún faltan semanas para la visita. ¿Cómo puedo ayudar a mis hijas a entender mi diagnóstico si ni yo misma lo entiendo? Por eso estoy enfadada. Por eso me siento rota y desamparada, desahuciada por un sistema de la Seguridad Social para el que he trabajado durante veinte años. Nadie sabe mejor que yo cómo funciona. Yo soy el sistema, yo gestiono el sistema. Y, sin embargo, el sistema me ha abandonado.

Tapo el cubo de la basura. No quiero seguir viendo ese bizcocho ni un segundo más. Sé que no volveré al refugio. No quiero explicar por qué me equivoco todo el rato; será mejor apartarme del radar, por más remordimientos, culpa y tristeza que sienta. Me siento vacía por dentro. Vacía por la comprensión que ya no recibiré en el refugio y por no volver a ver a todas las personas inspiradoras que he conocido allí. Pero sobre todo siento un profundo dolor, un dolor visceral por tener que despedirme de otra cosa más, esta vez de hacer pasteles, algo que he hecho toda mi vida. La repostería ha sido una constante en mi vida, desde las primeras magdalenas que horneé de niña hasta cuando yo enseñé a mis hijas a hacerlas. No ha habido un día triste que no pudiera animarse con un bizcocho. Contemplo la larga fila de libros de recetas que hay en la cocina, unos con las páginas arrugadas y combadas, otros limpios y en perfecto estado. Sé que nunca volveré a utilizarlos. Otro adiós, esta vez a algo tan dulce... Pienso en las personas del refugio y en las cosas que han perdido, y las mías palidecen en comparación. Y, pese a todo, ellas hallaron un modo de hacerse la vida un poco más fácil buscando ayuda externa.

Voy a mi archivador y saco todas las cartas médicas que encuentro, toda la correspondencia que ha caído en mis manos o que me han dejado en el buzón desde mi diagnóstico. Localizo los nombres y los números de teléfono de quienes deberían haber contactado conmigo y de las organizaciones que podrían desvelar el misterio que habita dentro de mi cerebro. Redacto correos electrónicos en los que solicito ayuda, y la exijo incluso, no solo por mí, sino para poder ayudar a mis hijas. Necesito entender qué es el alzheimer y cómo me va a afectar.

Es sábado por la mañana y tres documentos en blanco me observan desde el mantel a cuadros amarillos y blancos. Veo unas marcas a lápiz que he hecho en mi copia y noto que mis dedos retuercen la servilleta entre mis manos. No va a ser fácil. Desvío la atención hacia la encimera de la cocina, hacia los diminutos bollos que acabo de sacar del horno, e inspiro profundamente el aroma dulzón que invade la estancia. Prácticamente he acabado: pastelitos espolvoreados con ralladura de limón y bizcochos chiquititos, los preferidos de cada una de mis hijas. También hay sándwiches pequeños; les recorto la corteza con mucho cuidado y los dispongo al lado de las miniquiches. Luego rebusco en el fondo de los armarios de la cocina un poco de purpurina comestible y espolvoreo una pizca sobre cada uno de los perfectos pastelitos antes de colocarlos en una bandeja. Los documentos me observan desde la mesa y me trago el dolor que intento camuflar con el polvo iridiscente. Me asomo a la vitrina y, en el interior, veo mi juego de té blanco con bordes dorados y un estampado de bonitas margaritas y rosas. Pongo la mesa, tres tazas en sus platillos, platos y una jarra de leche a juego. Incluso relleno el azucarero con terrones y pongo encima las pinzas de plata, pese a que ninguna de nosotras toma azúcar con el té.

Retrocedo y admiro la mesa, orgullosa de mis esfuerzos y del aspecto que ofrece la merienda. Sé que quizá no estemos de humor para comernos nada de lo que he preparado, que tal vez todo haya sido en vano, pero es el único modo que tengo de endulzar este momento amargo. Hoy Gemma y Sarah vienen a ayudarme a redactar el único documento de mis últimas voluntades que me falta por hacer, en el cual especificaremos las decisiones que haya que tomar cuando yo ya no sea capaz de articularlas. Pienso en algunas de las preguntas que ya he escrito a lápiz y combato ese sentimiento interior que desea desesperadamente proteger a mis hijas de tener que hacer esto.

Al cabo de un momento oigo el ruido de puertas de coche y el clic de la verja del jardín que me indican su llegada.

—¡Hum! ¡Qué bien huele! —exclama Sarah al entrar por la puerta.

En medio de los abrazos y besos las veo mirar hacia la documentación que aguarda sobre la mesa.

—Venga, acabemos con la parte aburrida y así podremos ocuparnos de lo verdaderamente serio: la merienda —propongo intentando aplacar su nerviosismo... ¿o acaso el mío?

Sugiero que empecemos por el apartado de las finanzas. No tiene mayor complicación y me alegro de los comentarios a lápiz que ya he anotado y del silencio que llena su explicación. A continuación pasamos al apartado de la salud. Ambas tienen la cabeza gacha. Detecto las miradas esporádicas que intercambian para tranquilizarse la

una a la otra. Carraspeo.

—Pregunta seis: restricciones relativas a la salud y el bienestar —anuncio. Consciente de que ambas toman aire por más que intenten disimularlo, dejo los papeles sobre la mesa—. No quiero que me resuciten.

Se produce un momento de silencio.

—Lo entiendo —responde Gemma.

Sarah guarda silencio. Intuyo que la enfermera en ciernes libra una batalla interna, que sabe que mi decisión va en contra de todo aquello para lo que la han formado, que hay que luchar por la vida. Pero no por la mía. No por esta vida.

—¿Qué piensas, Sarah?

Se produce una pausa.

—Pero ¿y si pudieras reponerte? —pregunta—. ¿Qué sucede si solo necesitaras antibióticos para recuperarte?

Percibo la desesperación en su voz y, por un instante, me pilla por sorpresa. No debería estar aquí, no debería estarles explicando a mis hijas por qué no quería quedarme en el mundo con ellas.

—Si mamá hubiera perdido ya sus facultades y fuéramos nosotras quienes tomáramos las decisiones por ella, deberíamos tener en cuenta que ella preferiría no sobrevivir y continuar deteriorándose a causa de la demencia —interviene Gemma con voz pausada—, que no le gustaría reponerse y seguir viviendo en el mundo de la demencia.

Sonrío y expulso el aliento que he estado conteniendo.

—Me alegro de que estemos teniendo esta conversación. De lo contrario, acabaríais discutiendo por qué decisión tomar y yo no podría intervenir para poner las cosas en orden —comento con una sonrisa intentando alegrar un poco el ambiente.

Sarah asiente, como si se recordara que estamos ahí para hablar de mis deseos. Listo. Le damos carpetazo a esa decisión emocional y la aparcamos hasta el momento en que sea preciso abordarla, un momento que deseo que sea muy lejano en el tiempo, pero ¿quién sabe?

Regreso al documento y sigo con los dedos la página hasta que un nudo en el estómago me indica dónde tengo que parar.

—Estoy segura de que esto ya lo hemos hablado, pero lo he escrito a lápiz de todos modos: «Si ya no tengo la capacidad mental de escoger mi lugar de residencia o no estoy segura en casa, mis abogados tienen mi aprobación para escogerme una residencia adecuada...». —Hago una pausa. Ambas tienen la mirada clavada en el regazo—. No quiero que os convirtáis en mis cuidadoras. Sois mis hijas y siempre lo seréis.

—Ya lo sabemos, mamá —responde Sarah con voz queda—. Si estás segura de que es lo que quieres...

Agarro un bolígrafo y repaso mis palabras con tinta, pero, al hacerlo, algo me chirría, porque sé que no es lo que quiero, que no deseo acabar mis días en una residencia... Aun así, por el momento no me queda más remedio que aceptarlo. Mejor eso que pensar en que mis hijas renuncien a sus vidas por cuidar de mí.

Incluso la estancia parece suspirar aliviada cuando concluimos, cuando todo está firmado y fechado, y todas las casillas marcadas, y cuando hemos leído en voz alta las últimas cuestiones legales. Las tres permanecemos sentadas un rato, un rato que nos parece minutos, pero que quizá no sea más que unos segundos, mientras el reloj rojo de la pared avanza al ritmo de nuestros pensamientos.

Rompo el silencio.

—Abramos la puerta. Hace calor fuera. ¿Quién me ayuda a preparar la mesa para la merienda?

Y así nos olvidamos del papeleo y concentramos la atención en los pasteles.

—¡Ostras! ¡Son diminutos! —exclama Gemma.

Sirvo el té, comemos bizcochitos de limón y el azúcar endulza el resto de la tarde, como yo pretendía.

La caja está volcada y las fotografías esparcidas sobre la colcha de encaje color marfil. Cojo una fotografía del montón y le doy la vuelta: son Sarah y Gemma en la playa, con seis y tres años respectivamente, las piernas regordetas y pantalones cortos de felpa. Sonrío al recordar el momento en el que la tomé: nuestras primeras vacaciones las tres solas, el veo-veo y el recuento de coches de distintos colores durante el viaje, sus dulces preferidos para que el tiempo pasara más rápido y las cajas nuevas de lápices de colores y libros para colorear abiertos en el camino. Llegamos a nuestro chalet en la costa de Norfolk, dejamos las maletas, fuimos corriendo a la playa y les saqué esta fotografía justo cuando hundieron los pies por primera vez en la arena. Aún oigo sus gritos de emoción mientras un mar demasiado frío se erizaba y les lamía los dedos.

Y entonces me invade otra sensación, una tristeza que lleva acumulándose en mi interior desde hace semanas. ¿De verdad voy a olvidar todo esto? ¿De verdad algún día no muy lejano sostendré esta fotografía en las manos y no reconoceré esos dos rostros sonrientes? Me parece inconcebible. Una sensación de urgencia me lleva a clavar la mirada en la fotografía, decidida a vencer a este cerebro mío que se desvanece, a memorizar cada píxel de la imagen: el extenso cielo azul de Norfolk, las chanclas rosas que Sarah tiene en las manos y en las que nunca me había fijado, los pantalones cortos a rayas azules marinas y rojas de Gemma, y los otros veraneantes. Una fotografía en la que antes solo veía a las niñas de repente se me antoja repleta de detalles menores. La guardaré en mi recuerdo. No dejaré que se esfume. Le doy la vuelta y escribo en el

dorso: «Sarah y Gemma. Vacaciones en Norfolk. ¿Caister? 1987».

No se me olvidará.

Tomo otra fotografía del montón: soy yo sentada en la cumbre del Walla Crag, en Keswick. El cielo está encapotado y el sol apenas se filtra por uno o dos huecos entre los bajos nubarrones; a los pies de la montaña reposan las aguas del lago Derwentwater y yo contemplo el paisaje que se extiende ante mí, bello a pesar del día nublado, con mi camiseta de rayas marineras y mi mochila roja interrumpiendo el aura nostálgica del día. Me desplazo hasta el borde de la cama y noto cómo ceden los muelles. Sostengo la fotografía entre dos dedos y vuelvo a contemplar el paisaje, lo grabo a fuego en mi memoria y me digo que desde aquí, desde mi dormitorio de color crema y oliva, puedo fingir que estoy allí, notar el silbido del viento en los oídos, oler el musgo húmedo bajo los pies y oír el vacío del silencio. Todo sigue estando ahí, los recuerdos a los que ahora intento aferrarme rápidamente aún no me han abandonado. Todavía soy capaz de evocar las sensaciones que los acompañan, la paz que me transmitía la belleza de aquel lugar y la calidez que sentía envuelta en mi abrigo aquel día ventoso. Esas son las sensaciones a las cuales debo aferrarme con más fuerza: la calma y la felicidad. Y estoy decidida a hacerlo, decidida a que, cuando ya no recuerde el nombre del lugar, esas sensaciones no me abandonen.

Miro alrededor en el cuarto de invitados y siento el repentino deseo de colgar todas estas fotografías en las paredes desnudas, de crear un espacio en el que pueda adentrarme cuando descienda la niebla. Acaricio con las manos el montón de fotos, los mejores momentos de mi vida captados en película, y doy gracias por cada vez que pulsé el botón del obturador. Entonces no era consciente de cuánto acabaría necesitando estas imágenes ni que contraería una enfermedad que me arrebataría los recuerdos y me haría perder cada día algo más preciado que todas mis posesiones. Eso es lo que hace el alzheimer: es un ladrón en la noche que nos roba imágenes queridas de nuestras vidas mientras dormimos.

Así que empiezo por el principio: rebusco entre las fotografías y anoto todos los detalles que soy capaz de recordar, los nombres, lugares y fechas, como una especie de póliza de seguros contra la pérdida de la memoria. Escribo rápido, aprovechando al máximo que hoy tengo el cerebro activo, pasando de foto en foto, y me duelen los brazos y se me cansa la mente, pero no me atrevo a detenerme para no perder impulso. Me concentro más y más en cada foto, asimilo cada detalle en lo más hondo de mí, me mantengo alerta a las posibles pistas que antes pudieron pasármese por alto, y mi vida va pasando ante mis ojos a medida que el montón disminuye.

Queda una sola fotografía, un paisaje del río desde uno de mis puentes preferidos de York. Repaso hasta la última onda del agua y detecto un remolino que nunca había visto, una pista de la vida que mora bajo las aguas superficiales, un detalle minúsculo que se

me pasó por alto al enfocar la imagen a través del objetivo. Tomo nota mental para buscarlo la próxima vez que pase por el mismo punto del puente. Y luego decido cambiar la nota mental por una nota escrita. Por si acaso.

Al día siguiente paseo por York con la nota hecha una bola en mi bolsillo. Me dirijo al puente, contemplo la misma vista que capturé en aquella fotografía y ahí está, según lo prometido, el remolino en el agua tal como yo esperaba, como en la fotografía. Permanezco en el puente observándolo con una sensación de logro a la que no consigo ponerle nombre burbujeando bajo la superficie. Sé que es inevitable que la demencia me arrebate estos recuerdos y que en el futuro tal vez no reconozca el remolino de la imagen, ni el puente, ni siquiera la población en la que se tomó la foto. Sin embargo, me alegra saber que la naturaleza se asegurará de que esas cosas sobrevivan, de que el remolino siga girando y de que el mar siga lamiendo la arena de las orillas donde disfrutamos de vacaciones llenas de amor y risas. La demencia no me lo robará todo, aunque ahora pueda darme la sensación de que sí. Aunque mi mayor temor sea olvidarme de mis hijas, la naturaleza se asegurará de que las mareas sigan subiendo, de que el sol se ponga y de que los arroyos murmullen. Me anima entender que la demencia no es más que un truco de mi mente y que puedo vencerla si observo esas fotografías con la concentración suficiente, si localizo el remolino que todavía gira, la minúscula joya apreciable en todo esto.

Ese día en York compro todo lo necesario para crear mi habitación de los recuerdos; al regresar a casa cuelgo muchísimas fotografías en las paredes, fijando cada una de ellas con una chincheta de un color vivo. Reviso el dorso antes de colgarlas y ahí están: los apuntes que garabateé ayer, los porqués, los quiénes y los dónde, datos que me ayudarán cuando ya no recuerde.

Acabo y retrocedo para contemplar mi obra. Las coloridas fotos de Sarah y Gemma en todos los momentos de su infancia me devuelven la mirada desde una hilera; en otra están todas las casas en las que he vivido y hay otra llena de fotografías de mis paisajes preferidos: el Distrito de los Lagos, la costa de Dorset y la playa de Blackpool. Me siento en el borde de la cama frente a ellas y dejo que me invada una sensación de serenidad y felicidad. Cuando en mi interior ya no queden recuerdos, seguirán estando ahí fuera, como una constante, como un recordatorio y una sensación de tiempos más felices. ¿Ocurrirá la semana que viene? ¿El mes que viene? ¿El año que viene? No lo sé. Solo pensarlo atiza en mí el miedo y la angustia de recordarlo todo mientras aún pueda hacerlo, pero no cedo al pánico, me calmo concentrándome en una imagen, el paisaje desde el monte Walla Crag. Estoy allí arriba, con el viento zumbándome en los oídos y el musgo húmedo bajo los pies. El futuro incierto puede esperar.

Sé que tu vida no fue fácil, aunque entonces no siempre lo admitieras. Había demasiadas cosas que hacer, demasiado en lo que pensar, listas que escribir, bocas que alimentar. Pocas veces encontrabas el tiempo de sentarte a reflexionar frente a una humeante taza de té. ¿Cuántas madres solteras recuerdan haberse dado a sí mismas una palmadita en la espalda?

El padre de las niñas os dejó cuando tenían siete y cuatro años. Sé que fue duro. Sé que te sentiste sola. Y sé que te esforzaste mucho por ocultarles esos sentimientos a las niñas, que te pintaste una sonrisa en el rostro y decidiste que no se te borraría. Recuerdo que, aunque se te daba bien ocultárselo a los demás con comentarios jocosos y eras demasiado orgullosa para confesarlo, sobre todo delante de las niñas, cosa que nunca hiciste, la vida era difícil.

No te sobraba el dinero y siempre tuviste que organizarte. Para llenarles los calcetines en Navidades a menudo tuviste que vender alguna que otra cosilla. Pero no te parecía injusto ni querías que te compadecieran; en lugar de ello, lo convertiste en un desafío, y lo disfrutaste. Compraste aquella bicicleta de segunda mano que lijaste y repintaste para Sarah, quien la recibió entre grititos de emoción aquel 25 de diciembre. Y también recuerdo aquella granja que les hiciste tú misma a las niñas mientras dormían, con su estanque de papel de aluminio pegado al cartón con todo tu amor. Todos los años permanecías despierta en Nochebuena mucho después de que las niñas se durmieran pensando en Papá Noel y escribías el Menú de Navidad para el día siguiente, en el que no solo incluías el pavo y las guarniciones, sino incluso los juegos a los que jugaríais. Gemma y Sarah aseguran que nunca tuvieron la sensación de que les faltara de nada, pero requirió mucho esfuerzo.

Tuviste que ser creativa también con las salidas de casa. Solíais ir a la biblioteca a leer cuentos, porque los libros eran gratis y había calefacción. Y, además, allí las niñas podían escapar al lejano mundo de la fantasía.

Siempre tuve la sensación de que no te importaba no tener demasiado dinero. Convertía la vida en un reto, te hacía estrujarte más la cabeza y ser más organizada, dos de las cosas que más te gustan por irónico que suene ahora.

No había nada en la vida que no se pudiera arreglar con uno de aquellos libritos de Mr. Men, decías. Cuando las niñas tenían algún problema, pescabas el adecuado. Con Gemma, que era tan tímida, mirasteis Miss Tímida hasta que vuestros dedos desgastaron las páginas y la historia le caló en el pensamiento. Y cuando Sarah se ofuscaba con algo, sacabas Mr. Preocupaciones, y el mundo siempre parecía mucho

menos temible. Ojalá hubiera existido un librito de Mr. Men para ti en aquellos tiempos.

Lo que te resultaba más duro era dejarlas irse con su padre a pasar los fines de semana y las vacaciones. Nunca dijiste una mala palabra ni lo criticaste porque, a fin de cuentas, era su padre. Pero la casa se quedaba tan vacía y tranquila cuando se marchaban que tenías la sensación de que te habían arrancado el corazón y se lo habían llevado en la maleta. Cuando no estaban era cuando te asediaban todas las preocupaciones: no habías conseguido tener un trabajo digno después de que él se fuera porque tenías que compaginarlo con la escuela. Aceptaste tantos empleos como mujer de la limpieza como pudiste, a menudo recomendada por el boca a oreja, algo que al menos lo hacía más soportable. Pero sabías que tú valías más que eso. Aquellos trabajos cumplieron su cometido mientras las niñas eran muy pequeñas, pero se hacían mayores, las dos estaban ya en el instituto y tenía que haber algo más estimulante para ti ahí fuera.

En aquellos días sombríos aprendiste el arte de alejarte de los problemas tomando distancia, observándote y preguntándote si había otra manera de proceder. Yo ahora intento hacer lo mismo, pero las respuestas no acuden a mi mente como lo hacían entonces...

Entro en mi dormitorio arrastrando los pies, con el sueño apoderándose de mí y la cabeza suplicando posarse sobre una almohada mullida. Echo un vistazo a la novela que aguarda en la mesilla de noche, pero enseguida aparto la mirada. Es un recuerdo de cómo habría invertido en el pasado mis últimas horas y minutos de vigilia. «Otra noche», me digo sabiendo que hace semanas que la página doblada no cambia. Mi mirada se posa entonces en algo que hay junto a ella, una nota adhesiva: «Concertar hora con el dentista». Suspiro y pongo los ojos en blanco. Se me había olvidado por completo, lo cual no es ninguna sorpresa. Últimamente incluso las notitas que llevo dejándome hace meses han empezado a fallarme: ¿qué sentido tiene anotar algo si luego se te olvida mirarlo? Ahora, un garabato hecho en medio de la noche, o incluso durante la mañana, se me ha olvidado a la hora de comer, por no decir ya cuando salgo de casa. Coloco la nota junto al reloj, decidida a recordar llamar al dentista.

A la mañana siguiente, cuando me despierto, hay otro montón de notas. Las recojo del suelo y las reviso mientras me preparo la primera taza de té Yorkshire. Veo el pastillero junto al hervidor de agua y las pastillas de ayer aún en su interior. Incluso acordarme de tomar la medicación se está volviendo un desafío, y las notas estrujadas en la mano me demuestran que no me bastan como recordatorio. Me siento con mi té y cojo el iPad. Quizá encuentre ahí una solución. Veo un icono que dice «Recordatorio» y

tecleo: «19.00 h, tomar pastillas». Merece la pena intentarlo.

Esa tarde, al llegar a casa del trabajo, exhausta, oigo la alarma en el iPad y la abro. «Tomar pastillas», anuncia. Me dirijo a la cocina y me tomo las pastillas con un vaso de agua. Y eso me da que pensar. Arranco el calendario de la pared y empiezo a introducir en el iPad las fechas, las horas y los recordatorios importantes: las citas con los médicos, las visitas de los amigos y la alerta diaria para tomarme la medicación y tirar la basura. Dudo acerca de si anotar que el 17 de octubre es el cumpleaños de Sarah porque apenas faltan unas semanas. Seguramente no olvidaría nunca una fecha tan señalada, pero, por si acaso, creo un recordatorio para telefonarla el día de su cumpleaños por la tarde.

Cuando el día se aproxima, suena una alarma en el iPad que me recuerda que le compre una tarjeta. Sonrío para mis adentros y miro hacia la encimera de la cocina, donde la postal aguarda a que la escriba. Un par de días más tarde, otro recordatorio, este para que la envíe por correo, pero ya tiene escrito el nombre y la dirección y un sello en la esquina superior derecha. Me acomodo en la silla con una taza de té en la mano y disfruto de una cálida sensación en mi interior con cada sorbo, feliz de comprobar que el instinto no me ha fallado y que no he olvidado el cumpleaños de Sarah, de constatar que el amor siempre vencerá a la demencia. De súbito noto algo frío en mi interior, una preocupación creciente. Mis cejas dibujan un interrogante: ¿se habría quedado la tarjeta esperando a que la enviara si no hubiera configurado la primera alerta? Pero entonces me recuerdo que nunca se me olvida un cumpleaños, que es uno de mis fuertes. Esa mañana me acuerdo de enviar la tarjeta.

El 17 de octubre voy a trabajar como cualquier otro día y, al regresar a casa, me dispongo a prepararme la cena. Ando canturreando la canción que suena por la radio cuando oigo un pitido procedente del iPad. Compruebo el reloj: son las seis y media de la tarde, aún no es la hora de tomarme la medicación. Desconcertada, dejo los utensilios que tengo en la mano, abro el iPad y veo un recordatorio: «Cumpleaños de Sarah». Me quedo helada. No puede ser. Tiene que haber un error. Debo de haber hecho algo mal. Lo normal habría sido que la llamara por la mañana para desearle un feliz cumpleaños. Compruebo la fecha en el calendario, dejo la cena y descuelgo el teléfono. Tiemblo al marcar el número de Sarah, mientras oigo el tono de llamada y cuando escucho su voz.

—Lo siento mucho —me disculpo—. No... no sé cómo ha podido pasar.

—No te preocupes —contesta—. Se te ha olvidado. Ya está.

Noto en la calidez de su voz que lo dice de corazón, que lo entiende y que está sonriendo, pero no consigo zafarme del helor que noto en el estómago y que se me aferra con más fuerza, incluso cuando Sarah me dice que ha recibido mi tarjeta y cuando cuelgo el teléfono. Nada consigue aliviar la tristeza y la mortificación: se me ha olvidado el cumpleaños de mi propia hija por primera vez en treinta y cuatro años. Un día que para mí significa más que los otros trescientos sesenta y cuatro. Mi mente lógica sabe

que la culpa es de la enfermedad, no mía, pero en un día como hoy es difícil diferenciarnos. Por primera vez odio de verdad la demencia, por lo que me ha robado y por lo que está a punto de robarme. No la perdono ni me perdono.

La mente no puede evitar proyectar el futuro, desear que un evento feliz llegue pronto o agonizar al contemplar ese mismo futuro bajo una luz más aciaga. Son pocos quienes se dan por satisfechos viviendo en el aquí y el ahora. En lugar de ello, seguimos con nuestras vidas cotidianas pensando que tenemos todo el tiempo del mundo para preocuparnos y lidiar con las distracciones menores de nuestro día a día: el colega gruñón, el autobús que llega con retraso y la lluvia que empieza a caer justo el día en que se nos olvida el paraguas. ¿Cuántas veces nos sentamos el lunes en el trabajo y deseamos que sea fin de semana? ¿O ansiamos que las semanas pasen volando para que lleguen ya esas vacaciones que tanto nos apetecen? Y entonces sucede algo que nos paraliza: un divorcio, una muerte o una enfermedad degenerativa. Algo que nos recuerda que lo único que tenemos es el hoy.

Esa sensación, la necesidad de recordarlo todo, de grabarme las cosas en la memoria como si fueran una película antes de que sea demasiado tarde, ha avanzado con cautela hacia mí desde el día en que me dieron el diagnóstico y es lo que me impulsó a crear la habitación de los recuerdos. Sentada ante mi mesa en el trabajo, noto la ansiedad cernirse sobre mí como una ola. Todo lo que sé sobre mi trabajo, toda la información que he almacenado en mis archivos mentales, los mismos a los que mis colegas están habituados a acceder al instante, se precipita, y temo el momento en el que la ola rompa y disemine todos esos datos por la arena antes de que la marea crezca y los arrastre consigo a la vastedad del océano. Una sola ola y todo lo que albergo en mi interior se habrá perdido para siempre.

Reviso las carpetas que hay en el escritorio de mi ordenador y me sobreviene el pánico. En los últimos cinco años he reunido toda la información para asegurarme de que el sistema de turnos funcione sin tacha, pero gran parte de esa información está almacenada en mi mente, no en estos sobres virtuales. Y ahora que mi memoria es cada vez menos fiable, ¿cómo sabré siquiera cuándo se ha perdido esa información? Podría suceder la semana que viene, el mes que viene, mañana mismo. Estos últimos días he notado que el personal a mi cargo me mira confuso cuando les muestro cómo tengo organizado el escritorio del ordenador o me ofrezco a enseñarles mejor cómo gestionar los turnos.

—Ya sabéis que esa enfermera no puede cubrir las noches —les explico—. Tiene hijos pequeños. Deberíais anotarlo en algún sitio.

Pero sé lo que piensan: «¿Por qué tenemos que anotarlo si te tenemos a ti?». Hay

una empleada en concreto a quien he marcado como la siguiente «gurú», mi sustituta, y me sorprende convocándola a que se reúna conmigo con frecuencia, compartiendo con ella mis tareas y mostrándole todos los detalles de mi trabajo mientras aún esté en disposición de hacerlo. Es tan capaz como intuía y toma notas con diligencia, pero a mi parecer no lo bastante deprisa. No hay suficiente papel en su cuaderno ni tinta en su bolígrafo para ello, no hay tiempo para anotar todo lo necesario, todo lo que necesitarán cuando yo ya no esté. O cuando los días se nublen, cuando el horizonte se vuelva borroso.

Me siento en el autobús de regreso a casa y me dedico a mirar por la ventanilla en busca de puntos de referencia, intentando que el sueño no se pose sobre mis hombros. ¿Cómo será mañana? ¿Un día despejado o nublado? ¿Cuál es la previsión? ¿Se presentará esta enfermedad como un anticiclón la semana próxima? Intento convencerme de no pensar más allá de hoy, pero me resulta imposible, sobre todo cuando estoy cansada, demasiado agotada para mantener el miedo a raya. Son siempre los tres mismos temores los que anidan en mi interior y, cada vez que uno de ellos crece en mi pensamiento, los otros dos se apresuran a unírsele. El primero es el miedo a perder mi independencia, a no ser capaz de tomar el autobús para salir de la ciudad y regresar a casa, y para acudir al trabajo. Contemplo mi fantasmal reflejo en la ventanilla del bus, un recordatorio de otro de mis grandes miedos: cruzar la frontera de convertirme en alguien a quien no reconozco, no identificar lo que me hace ser como soy. El temor a un tiempo en el que no seré yo, sino otra persona, quien tome las decisiones por mí. Y eso me lleva como es natural al tercer temor, tan doloroso que cada vez que pienso en él se me encoge el alma: olvidar los rostros de las personas que más quiero, Sarah y Gemma. Se me acelera el corazón, desbocado como mis pensamientos, fuera de control como mi futuro. ¿Son estos miedos todo lo que afrontamos? ¿El miedo a perder la independencia y, con el tiempo, nuestras facultades? Esos temores antes parecían tan lejanos, puntos tan diminutos en el horizonte que había que entrecerrar los ojos para divisarlos. Pero la demencia me ha lanzado hacia ellos. Es lógico que note la ansiedad de querer encajar en un futuro antes de que desaparezca para siempre. ¿Será un adiós lento o rápido? Esa incertidumbre, no saber si el tiempo se volverá irrelevante antes o después, es lo que me genera pánico. Yo creía tener la vida bajo control. ¿No me había imaginado acaso jubilada dentro de unos años, sentada al volante de mi coche, conduciendo a todos los lugares de las Islas Británicas demasiado lejanos para visitarlos durante la semana de vacaciones? ¿No había empezado acaso a ahorrar para viajar a sitios más remotos, para disfrutar de largos fines de semana en Dublín o en París? ¿No quería ver el mundo? ¿Qué ha pasado con todo ese tiempo que creía que tendría?

¿Cuánto tiempo crees que perdiste buscando en los anuncios del periódico local? Repasabas la página con el dedo, saltando de empleo en empleo, semana sí y semana también, en busca de ese puesto perfecto, hasta acabar con la yema manchada de tinta negra. Sabías que podías aspirar a algo más que ser mujer de la limpieza, que tenía que haber algo más que limpiar lavabos mientras las niñas estaban en la escuela, pero encontrar algo que conciliar con el ritmo familiar fue lo más arduo de todo. Lo hiciste durante cinco años después de que su padre se marchara, para poder tirar adelante, pero sabías que la vida no podía reducirse a eso.

Entonces, un día viste el empleo perfecto: recepcionista a tiempo parcial en el Departamento de Fisioterapia del hospital Milton Keynes. El anuncio prometía flexibilidad: podías trabajar mañanas o tardes. Y en esa mente activa tuya que tanto envidia ahora empezaron a dispararse las posibilidades que ello te ofrecía, te convenció de que las niñas apreciarían la responsabilidad e independencia que les daría ir o volver del colegio solas. Para entonces, Sarah ya era lo bastante mayor para cuidar de ambas si llegabas un poco después de que sonara la campana de la escuela. Solicitaste que te enviaran el formulario para el empleo llena de esperanza, sonriendo al otro lado del teléfono, incapaz de disimular la emoción en tu voz.

Y cuando unos días más tarde llegó el papeleo, te sentaste a la mesa de la cocina y clavaste la mirada en los blancos que debías rellenar. En «Empleo actual» hiciste una breve pausa, pero procediste como siempre y afrontaste el tema de cara. Seguramente «Mujer de la limpieza» no impresionaría a nadie, temiste, pero no tenía sentido mentir: «Tal vez se pregunten por qué alguien que trabaja como mujer de la limpieza podría ser la indicada para el puesto de recepcionista ofertado...», escribiste, y a continuación expusiste los motivos que te convertían en una candidata excelente para el empleo: tu memoria y atención al detalle, por mencionar solo dos de ellos, y tu capacidad para aprender rápido. ¡Qué diferencia con ahora! Pero te contestaron y te concedieron una entrevista, y años más tarde, mucho después de que te dieran el empleo y medraras por el escalafón, una de las personas que te entrevistó te explicó que había convencido al otro director para darte una oportunidad porque el hecho de ser madre sin pareja con dos hijas te daba más motivos para esforzarte y aferrarte al trabajo. Y eso fue lo que hiciste. Tenías treinta y nueve años, y alguien te había lanzado una cuerda de salvamento. Aquel empleo fue el principio de una carrera de veinte años en el sistema de la Seguridad Social, donde te volverías tan diligente que te acusarían de ser una adicta al trabajo. Y cuando tuviste aquel derrame, la culpa fue del estrés laboral y de las largas jornadas. Pero por primera vez en la vida te sentiste verdaderamente independiente y no estabas dispuesta a renunciar a ello.

La mesa se encuentra en una sala larga y estrecha, y me siento en un extremo, a la espera de que se ocupen el resto de los asientos. Estoy emocionada, sonrío y recupero algo que hacía tiempo que no experimentaba: la capacidad de hacer aportaciones y cambiar ideas preconcebidas. Descubrí la existencia de la iniciativa Amigos de la Demencia en el sitio web de la Sociedad del Alzheimer y simpatiqué con ella al ver el vídeo que relata qué comporta convivir con esta enfermedad (como si necesitara que me lo explicaran). Pero la iniciativa ofrecía algo más: la posibilidad de difundir esta información fuera de internet, convirtiéndome en lo que denominan una «abanderada de los Amigos de la Demencia». Es la formación que he venido a recibir. Pensé en mis amigos y colegas del trabajo, y me apunté a este curso de mi región. En silencio, otras personas llenan la estancia y empiezan las presentaciones.

—Trabajo en el hospital de St. James, en Leeds. Me diagnosticaron demencia en julio y necesito poder explicárselo de una manera sencilla a mi equipo y concienciar a otras personas sobre lo que significa esta enfermedad —les digo—. Considero que si es una persona con demencia quien imparte la charla tendrá un mayor impacto.

El silencio se impone en todos los asientos alrededor de la mesa y noto todos los ojos posados en mí. En ese largo instante me queda claro que soy la única persona de la sala con demencia y, por irónico que suene, aunque los demás asistentes han acudido a ampliar sus conocimientos sobre esta enfermedad, no esperaban sentarse al lado de alguien que la padezca. Me da la sensación de que transcurre una eternidad antes de que hable otra persona.

—Gracias por compartirlo con nosotros, Wendy —me agradece la moderadora—. Bien, ¿quién es el siguiente?

Se presentan por turnos. Cada persona tiene su propio motivo para haber acudido y luego escuchamos y aprendemos los distintos métodos y herramientas que la formadora nos expone para ayudar a otras personas a entender la demencia. Durante la pausa de la comida, todos mis compañeros se me acercan uno a uno a decirme cuánto admiran mi razón para haber acudido, pero percibo que mi mera presencia está derribando un mito sobre la enfermedad para todos, pues nos recuerda que no tiene que ver con la edad.

Aprendemos multitud de técnicas para compartir información, entre ellas un divertido juego con formato de bingo en el que la formadora nos lee algunas descripciones útiles relativas a la demencia y tenemos que localizar las palabras que faltan en nuestros cartones. Por la tarde noto que los nervios empiezan a carcomerme por dentro; se acerca el momento de mi ponencia en la sesión de Amigos de la Demencia. Tiemblo al ponerme en pie y dirigirme al estrado, a pesar de que he escrito un discurso durante la hora de la comida y he subrayado las palabras clave que no debo olvidar. Respiro hondo y empiezo a hablar, capto la atención de los presentes y me siento más segura, consciente de que todos los años de habilidades de formación que he acumulado en el trabajo me resultarán

útiles, y que deben de estar todavía por ahí en algún sitio.

—Antes de empezar, quizá debería disipar otro mito. Muchas personas, al oír la palabra «demencia», piensan en el estadio final. Tal vez algunos de vosotros también lo hayáis hecho. Pues bien, estoy aquí, ante vosotros, para demostraros que la demencia tiene un principio antes del final y mucha vida por vivir entre ambos. No tiréis la toalla con nosotros porque, al margen de la fase en la que nos encontremos, todavía tenemos mucho que dar, aunque posiblemente lo demos de otro modo.

Los veo relajarse en sus asientos, entendiendo más cosas ahora que cuando llegaron esta mañana. Concluyo mi exposición y la sala me aplaude.

Al final de la sesión muchos de los asistentes se me acercan.

—Ya no me preocupa tanto la demencia —me confiesa uno de ellos.

—Ya no me siento inseguro acerca de cómo dirigirme a alguien con demencia —afirma otro.

Salgo de la sala, como todos los demás, convertida en una «abanderada de la demencia». Aún estoy asimilando la enfermedad, pero al menos sé cómo explicarles a los demás lo que significa tener alzheimer. Lo haré en cuanto esté preparada.

Tengo la última nota adhesiva estrujada en la mano y logro tirarla a la papelera que hay bajo mi mesa justo antes de oír al primero de mis colegas llegar a la oficina. Yo hace una hora que estoy allí y mi papelera está ya llena de notas que he ido revisando para preparar la jornada que me espera.

—Buenos días —saludo a mi compañero con la cabeza bajo la mesa, mientras me aseguro de que no se vea ningún papel, de que nadie averigüe lo que tengo que hacer para conservar mi empleo.

Saco la cabeza y tomo aire, con mi secreto culpable desde hace seis meses oculto cerca de mis pies. Últimamente tengo cada vez más la sensación de llevar una doble vida. Está la persona que proyecto ante quienes me rodean y que intenta emular a la persona a la que están acostumbrados, y luego está la nueva yo, la que está decidida a esconder sus errores y el tiempo adicional que le lleva realizar sus tareas básicas.

Mientras que el resto de la oficina ha aprendido a manejar el nuevo sistema de turnos, los cuadrados multicolor que utiliza para organizarlos y categorizarlos siguen siendo un enigma para mí a pesar de la cantidad de horas extra que he invertido en casa, después del trabajo, o antes de la jornada, cuando la oficina está tranquila y el zumbido de la fotocopidora es mi única compañía. Sencillamente no lo entiendo, para mí es un misterio. Faltan solo unas semanas para que se implante y soy consciente de que no podré disimular mi confusión durante mucho más tiempo. Lo peor es que se darán cuenta enseguida y entonces pasaré de ser la Gurú de la oficina a la boba que no es

capaz de actualizarse. Cada día pierdo más el control, y la frustración me come por dentro. La demencia aún no me ha arrebatado los conocimientos que tengo sobre la gestión de turnos, aunque no sea capaz de entender el nuevo programa. Aún no sobro. Pero guardo un secreto, y a veces me aguijonea la culpa.

Mi esperanza es trabajar todo el tiempo que pueda, pero cada vez se me hace más difícil ocultar mi diagnóstico. De hecho, me agota casi más que el trabajo en sí. No paro de buscar pistas que estimulen mi memoria menguante y me revelen quién es mi interlocutor cuando levanto el auricular. Y me resulta difícil concentrarme en la oficina con el ruido de los teléfonos y las conversaciones. Pierdo el tiempo repasando una y otra vez una tarea que antes habría tardado segundos en completar. Me pregunto si alguien se habrá dado cuenta de cuántas veces no respondo al teléfono. Quizá sea yo la única que sabe que el arte de la multitarea me ha abandonado. Pero me asusta explicarlo. Esa es la verdad.

Mientras la oficina va llenándose de caras sonrientes, observo a mi alrededor y caigo en la cuenta de que no quiero que mis subordinados me miren con compasión en lugar de con respeto, ni que la dirección cuestione mis capacidades. Aun así, siendo honestos, ¿cuánto tiempo seré capaz de mantener esta fachada? Sé que tengo que explicarlo antes de que la demencia me arranque esa decisión de las manos y se dé a conocer ella misma. En cualquier caso, me digo, tal como me he dicho una docena de veces antes al pensar en ello, trabajo en un hospital y eso debería infundirme la seguridad de pedir consejo y apoyo para continuar trabajando, sobre todo a tenor de nuestros esfuerzos por generar un espacio amable con los pacientes con demencia.

Vuelvo a mi pantalla y abro un mensaje de correo electrónico nuevo. Escribo los nombres de mis tres superiores en el apartado de destinatarios y empiezo a teclear. La conversación no va a ser fácil para ninguno, de manera que decido informarles acerca de mi diagnóstico por correo electrónico primero; de ese modo tendrán tiempo para digerirlo y debatirlo entre ellos antes de hablar conmigo. Les escribo con franqueza y con pragmatismo. Les explico sin tapujos lo que aún soy capaz de hacer, lo que me resulta difícil y cómo creo que podría serme más fácil, consciente de que ellos quieren soluciones y no problemas. Y entonces pulso la tecla de envío. Oigo el parloteo silenciado de mi propio personal en las oficinas contiguas, pero está claro que nadie ha notado nada. A continuación concierto citas para los próximos días con cada uno de mis supervisores y me recuesto en la silla, nerviosa y aliviada por haber hecho pública la noticia, por haber pedido ayuda, y con la esperanza de que esto no lo cambie todo. Me tomo el día libre, por si acaso alguno de ellos me sorprende telefoneándome o asomando la cabeza por la puerta. Es poco probable que suceda, pero prefiero no arriesgarme.

Dos días después llamo con los nudillos a la puerta de mi supervisor inmediato para la primera reunión. Me late el corazón con tanta fuerza que me pregunto si se notará a

través de la camisa. Me digo que no sabe lo nerviosa que estoy; de hecho, parece más dubitativo que yo cuando entro y me siento delante de él.

—Tengo que admitir que no sé mucho sobre la demencia... —dice para romper el hielo.

Intento explicarle lo poco que sé, qué fue lo primero que noté y las dificultades que experimento en el trabajo.

—¿Cuánto te queda? —sondea.

Esta vez es la pregunta, no la demencia, la que me deja sin habla. Hago una pausa momentánea tratando de ponerme en su piel para intentar aliviar el dolor de sus palabras. Sé exactamente qué quiere saber: cuánto falta para que no pueda realizar mi trabajo. Me he preparado para la entrevista, consciente de que podían surgir cuestiones parecidas a esa, pero esperando que no ocurriera.

—Quizá deberías derivarme a Salud Laboral —le sugiero con calma tomando la delantera, porque sé que le está costando—. No estoy lista para jubilarme. Me han diagnosticado demencia, pero eso no significa que de repente haya perdido la capacidad de trabajar. Solo necesito adaptarme para poder continuar trabajando; ellos sabrán cómo facilitarlo.

Le propongo trabajar desde casa en días alternos, de ese modo tendré el silencio que necesito para concentrarme. Accede, pero lo dejo en su oficina sin estar del todo convencido. Todos mis temores se han hecho realidad. La compasión es inevitable. La veo en sus ojos al cerrar la puerta.

Otra llamada en otra puerta. Ha transcurrido un mes y es mi primera reunión con la asesora de Salud Laboral. No estoy tan nerviosa como cuando fui a ver al director porque esta doctora se ocupa precisamente de casos como el mío. Habrá estudiado los aspectos que a mí se me han escapado y me hará sugerencias que me ayudarán a sentirme más dueña de la situación y más capaz de conservar mi empleo durante más tiempo. Hace cuatro semanas que trabajo días alternos desde casa y me ha ido bien. Sigo siendo más lenta, pero también mucho más capaz de concentrarme. El personal a mi cargo ha dado por sentado que necesito más tiempo para recuperarme después del derrame. Y yo he dejado que así sea porque aún no estoy preparada para revelarles mi nuevo diagnóstico. No lo haré hasta que no tenga la oportunidad de hablar con la asesora de Salud Laboral y sepa exactamente qué medidas se adoptarán para que pueda continuar trabajando.

Abro la puerta y la doctora se vuelve para saludarme, pero mis ojos no se posan en su sonrisa ni en el ladeo compasivo de su cabeza, sino en el ordenador que tiene detrás, en cuya pantalla veo una página web que reconozco porque se ha convertido en uno de

mis sitios favoritos en el ordenador de casa. Ha estado consultando la web de la Sociedad del Alzheimer y el título de la página reza «Síntomas de demencia». Mira tras de sí y se da cuenta de que lo he visto.

—Esto... yo... —Cierra la pantalla deprisa y la gira un poco para estar doblemente segura—. He encontrado un sitio web excelente que contiene mucha información...

—Sí —le digo—. Conozco bien esa página.

—Claro, por supuesto.

Parece avergonzada cuando tomo asiento con mi archivo de documentos, y me esfuerzo por ignorar la sensación de desasosiego que me aplaca, la idea de que me he dotado de más conocimientos que ninguno de estos supuestos profesionales.

Al igual que mi supervisor, me dice que nunca ha tenido que asesorar a alguien sobre cómo convivir con la demencia.

—Por no hablar ya de sobre cómo trabajar... —añade con una sonrisa incómoda.

Empieza a hojear unos papeles y yo los reviso desde el otro lado del escritorio. No indican nada acerca de las adaptaciones necesarias para trabajar; todo gira en torno a la jubilación por enfermedad y a las pensiones de la Seguridad Social. Me gustaría gritar que aún no estoy lista para jubilarme, pero, en vez de ello, permanezco sentada en silencio y me muerdo la lengua hasta que ya no lo resisto más.

—Sigo dirigiendo a mi equipo con eficiencia. Simplemente me está costando entender el nuevo...

—¿Se ha planteado solicitar la jubilación por enfermedad? Puedo ayudarla a rellenar los formularios si lo precisa —se ofrece mientras revisa mi historial.

Los apuntes que llevaba permanecen abandonados en mi carpeta. Tengo la sensación de que la decisión ya estaba adoptada antes de que entrara siquiera en la sala. La observo tomar notas y rellenar los formularios marcando casillas con su bolígrafo. No levanta la mirada para hacerme partícipe. Tal vez crea que adoptando decisiones por mí me facilita el trago. Otras personas me han sugerido que me jubile por enfermedad, pero lo he desestimado. No estoy enferma. Estoy bien. Lo único que necesito es ayuda y consejo. Pero es tristeza, no enfado, lo que crece en mi interior.

La doctora tiene delante un formulario en el que debe escribir sus recomendaciones y yo permanezco sentada, observándola indefensa mientras empieza a rellenar un apartado en concreto: «Incapaz de satisfacer las exigencias de su empleo en la Seguridad Social...».

Mi destino está sentenciado.

Aún estoy pagando la hipoteca, por lo que nunca he contemplado reducir mi jornada. No podría pagar las facturas, de manera que, tal como ella ha sugerido, la jubilación anticipada es lo más adecuado. Al menos me darán un buen finiquito para amortizar la hipoteca. Me estoy esforzando mucho por ver los aspectos positivos. Pese a ello, al salir

del despacho con una copia del formulario que ha rellenado en la mano, todas las esperanzas que había depositado en el sistema sanitario se esfuman. El sistema mismo, mi supervisor e incluso el Departamento de Salud Laboral me han abandonado. Yo he sido capaz de asesorarlos mucho más que ellos a mí. Trabajo para la Seguridad Social y ni siquiera así recibo el apoyo que necesito. ¿Qué posibilidades tienen otras personas con demencia? Sé que aún puedo hacer aportaciones y no estoy lista para borrar me del mapa. Me he esforzado mucho por llegar al lugar donde me encuentro y no estoy dispuesta a tirar la toalla. Tengo la sensación de gritarle al viento. No estoy enferma. Quiero que me escuchen. Estoy enfadada, pero, por encima de todo, estoy triste y desanimada.

Regreso a mi mesa intentando desembarazarme de la sensación de indefensión que experimento desde que me he reunido con mis supervisores y con el Departamento de Salud Laboral. La oficina empieza a llenarse con el runrún de mi equipo, que va llegando; los «buenos días» llenan mis oídos y regresa la calidez, una confianza profunda que reemplaza las incógnitas.

Sé que tengo que explicárselo. Se quedarán de piedra, pero sé que me ayudarán. Durante las últimas semanas he estado cavilando acerca de cómo darles la noticia: un mensaje de correo electrónico me parece muy impersonal, pero soltarlo sin más en una reunión se me antoja demasiado directo. Merecen algo más que eso. En mi equipo hay gente con personalidades muy diversas, cada una de ellas con habilidades únicas. Hay quienes siempre están dispuestos a echar te un cable, pero prefieren no darte demasiada conversación, limitarse a hacer el trabajo y adaptarse según sea preciso, y quienes no dejan de formular preguntas, decididos a ampliar sus conocimientos y dar más de sí. Ambos grupos son y serán muy necesarios en las próximas... ¿semanas? ¿Meses? ¿Quién sabe?

Miro la pantalla. Ha entrado en reposo y cuatro palabras la recorren a lo ancho en letras de colores vivos: «La demencia en perspectiva». Me las quedo mirando mientras cruzan el monitor de lado a lado una vez, y luego otra. A menudo se ponen en marcha iniciativas en el trabajo, mensajes cortos que el Departamento de Tecnologías de la Información envía a nuestras pantallas por solicitud de cuadros directivos del hospital, que pretenden que nos centremos en un aspecto concreto del aprendizaje. Este mes la casualidad ha querido que el tema sea la demencia. Entonces recuerdo los cartones del bingo y las otras técnicas entretenidas que aprendí hace unas semanas en la sesión de los Amigos de la Demencia. Sonrío. Eso es.

Una semana después estoy en una sala de reuniones con ocho rostros mirándome: la mitad de mi equipo, seleccionados con esmero. La otra mitad está en la oficina y recibirá

su sesión de formación a lo largo del día, más tarde. No tienen ni idea de por qué los he convocado, aunque he oído murmullos por la oficina. La mayoría de ellos dan por supuesto que la reunión se enmarca en el impulso del hospital por aprender a brindar un mejor trato a los pacientes con demencia. La sala es más pequeña de lo que esperaba, las ventanas están cerradas y, mientras observo a mi personal desde la parte delantera, tengo calor y siento claustrofobia en una estancia donde se han embutido ocho cuerpos en un espacio previsto para cuatro.

—¿Alguien podría abrir una de las ventanas de atrás? —pregunto alzando la voz por encima de sus bisbiseos. Y entonces empiezo—: Seguramente habréis visto el letrero de «La demencia en perspectiva» que ha estado cruzando vuestras pantallas estos últimos días... —Algunos agachan la cabeza y otros se remueven incómodos en sus sillas. Los hay que ni siquiera se han dado cuenta. No pasa nada—. Bueno, pues hoy vamos a realizar una sesión de los Amigos de la Demencia.

En la mesa, delante de ellos, están los cartones de bingo donde hay escritas distintas palabras: «alzheimer», «progresiva», «degenerativa», «vivir bien», «memoria a corto plazo»... He decidido empezar por un juego entretenido que consiste en que yo leo oraciones en las que faltan palabras clave y ellos tienen que ir tachando las palabras de sus cartones que les parezcan relevantes. Conforme avanzamos se distienden los ánimos y alguien grita: «¡Línea!» y le entrego una chocolatina. Hay sonrisas, incluso carcajadas, tal como yo deseaba. Continuamos hasta comprobar quién se anota el primer bingo.

—«La demencia no es una parte natural de...» —digo, y dejo que rellenen el resto de la oración.

—¡Bingo! —gritan todos al unísono, y reímos.

Reparto las últimas chokolatinas, recojo los apuntes que tengo delante y, al hacerlo, noto que las manos me tiemblan un poco. Empiezo a leer.

—Imaginad que la memoria de alguien con demencia es como una estantería de mi misma altura, una librería barata, de esas que se fabrican en serie y se venden desmontadas en cajas planas. Los estantes están llenos de libros que contienen recuerdos de hechos. Los estantes superiores, los que obligan a ponerse de puntillas para llegar a los libros, contienen los recuerdos más recientes, como, por ejemplo, qué has desayunado esta mañana. A la altura de los hombros están los libros de tu década de los cincuenta, esos que todos sacamos del estante cada vez que nos apetece, sin esfuerzos y sin problema ninguno. A la altura de las rodillas están los libros de tus veinte años. Y en los pies, justo delante de los dedos, se encuentran los libros de tu infancia. Tener demencia sacude esa librería y siempre son los libros del anaquel superior los que caen primero y desbaratan todo lo demás, de manera que cuando intentas pensar en alguno de tus recuerdos más recientes, resulta que salen de los estantes inferiores, de épocas anteriores de tu vida. Tal vez por eso incluso puedes visualizarte mirando a través de los barrotes

de la cuna y, en cambio, te resulta imposible recordar qué has desayunado ese mismo día.

Hago una pausa y alzo la mirada de mis notas. Tengo todos los ojos posados en mí; contienen el aliento, expectantes por conocer el final.

—Hay otra parte del cerebro, otra librería, aparte de esta primera más endeble. La segunda es sólida: es la librería emocional. Cuando la demencia intenta sacudirla, como si las dos versiones de ti, el antes y el después, fueran dos placas tectónicas que colisionan bajo tierra firme, esta librería es más fuerte, más resistente, de manera que su contenido se mantiene a salvo durante más tiempo. Y aunque tal vez olvides que tus amigos o familiares vinieron a visitarte hace poco, porque ese libro en concreto cae de la librería de los hechos, lo que sí conservas son los sentimientos de amor, felicidad y comodidad que te transmiten cuando los tienes cerca. Tal vez olvides lo que hicisteis, sobre qué hablasteis o incluso que se pasaron a verte, pero sabes que cuando los ves, eres feliz y estás a salvo. De manera que, aunque tengáis la sensación de que parecen no recordar, no dejéis nunca de visitar a las personas con demencia... —Hago una pausa y trago saliva, aunque me cuesta. Los observo: ocho pares de ojos me devuelven la mirada—. El motivo por el que os explico todo esto es porque hace poco me han diagnosticado alzheimer. —Hago otra pausa para darles tiempo de asimilarlo—. Pero sé que podéis ayudarme.

Veo a muchos relajarse en sus sillas al oírme pronunciar esa llamada a las armas. Saben tan bien como yo que lo último que quiero es que nadie me considere una víctima. Aun así se produce un silencio mientras los observo desde la parte delantera de la sala. Algunos tienen la cabeza gacha, y en otros, con la cabeza ligeramente ladeada, detecto una mirada compasiva. No saben cómo reaccionar. Eso lo entiendo: yo tampoco sabía.

Les dedico la mejor de mis sonrisas.

—Veo que os he dejado sin palabras —continúo—. Suele pasar al principio.

Pido al primer grupo que no mencione mi diagnóstico, y luego el segundo grupo entra en la estancia y repito la misma sesión, concluyendo con la explicación de mi diagnóstico. De nuevo hay una mezcla de reacciones, si bien la mayoría de ellos sale de la sala en silencio. Uno de los líderes del equipo se queda rezagado y viene a darme un abrazo.

—Ha sido muy emotivo, Wendy —me dice—. ¿Estás bien?

Asiento. Pero tengo la sensación de que esto ahora no va de mí.

Regreso a mi escritorio y envío un correo electrónico a todo mi personal en el que les comunico que estoy dispuesta a responder a todas sus dudas y luego me voy a casa, consciente de que digerirán mejor la noticia cuando me haya ido, cuando puedan hablarlo entre ellos de manera abierta y vayan asimilándolo. Pero confío en ellos, mucho más de lo que confiaba en la dirección. Sé que reaccionarán bien.

No me decepcionan. En el transcurso de los pocos días siguientes, la inventiva de mis

empleados me levanta el ánimo. Se les ocurre asignarse un color de notas adhesivas cada uno, de manera que, sí me dejan una nota escrita en la mesa, sepa al instante quién es el autor. Para que quede aún más claro, cada uno de ellos escribe su nombre en una nota de su color y las pegan en la pizarra blanca que hay sobre mi mesa. Otra persona entiende que puede resultar confuso que me llamen a horas distintas los días que trabajo desde casa, de manera que entre todos cuadran un horario para telefonearme en un momento determinado del día y me preguntan cuándo me va mejor. Y luego están los pequeños detalles: en lugar de aparecer por mi oficina como solían hacer, empiezo a notar que dejan de solicitarme soluciones inmediatas cuando vienen a preguntarme algo. En lugar de ello, me formulan la pregunta y se van. «Cuando tengas un minuto...», me dicen, liberándome de la presión de tener que darles una respuesta rápida. Incluso nos reímos de mi demencia porque las bromas hacen que parezca menos grave. Pocos días después entro en la oficina de una subalterna para preguntarle si ha acabado una tarea que le había asignado.

—Esto... creo que no me pediste que lo hiciera —me responde avergonzada.

Los otros empiezan a reír.

—¡Como si a Wendy se le fuera a olvidar pedirte algo! —exclama alguien para echarme un cable.

—Buen intento —comento entre risas.

Y todos nos reímos.

Veo algo de luz al final del túnel; no todo es oscuridad. Soy consciente de que mi tiempo en este lugar es limitado, pero ellos me facilitan mucho seguir desempeñando mi labor un poco más.

Diviso al cartero acercarse a mi puerta. Su andar saltarín ha dejado paso a un caminar cansado conforme la semana ha ido progresando. Lo observo arrastrar la saca roja de cartas en su carrito y mirar hacia mi casa. Salgo a la puerta antes incluso de que llame al timbre. Me tiende un paquete grueso lleno de libros.

—Para usted otra vez —suspira.

La sonrisa de hace unos días, cuando me entregó el primer bulto pesado, ha desaparecido, sin duda reemplazada por el dolor de espalda. Desde que descubrí que la página web de la Sociedad del Alzheimer ofrecía folletos y libros gratuitos acerca de un amplio abanico de aspectos de la demencia, todos los días recibo unos cuantos. He revisado toda la lista y he ido marcando todas las casillas sobre las cuales deseo recibir información, cualquier información que pueda explicarme algo más. Abro el sobre en cuanto se marcha y hojeo los títulos: *Keeping Safe at Home*, *Talking to Your Children about Your Illness* y *Planning Ahead*. Los coloco formando una pila sobre la mesita de centro; por ahora me basta con tenerlos a mano. Me servirán de refugio en tiempos más oscuros.

Estos últimos días he empezado a escribir un blog titulado *Which Me Am I Today*. Me ayuda a recopilar la información que voy descubriendo y, lo que es más importante, me funciona como una memoria, sobre todo ahora que sé que cada noche, mientras duermo, mi cerebro borra archivos, y el día anterior se vuelve tan misterioso como el que me aguarda.

Sigo sintiéndome abandonada por los médicos que diagnosticaron mi demencia, de manera que busco en internet espoleada por el deseo de ampliar mis conocimientos y de no rendirme al miedo, lo cual me impulsa a hacer clic cada vez en más páginas y asimilar todo lo que pueda. El problema, claro está, es retener toda esa información. Miro los libros que hay sobre la mesa de centro.

Lo mismo ha sucedido con todos los titulares sobre demencia que he leído en la prensa desde mi diagnóstico. He leído uno tras otro y se me ha henchido el corazón ante la idea de una cura milagrosa que muchos diarios parecen pintar en el horizonte. Empecé a tomar vitamina E porque afirmaban que ralentizaba el avance de la enfermedad. Acumulé reservas en los armarios y coloqué una cápsula diaria en el pastillero, junto con el resto de los medicamentos. Pero un día que me quedé sin provisiones y busqué en internet más pruebas contrastadas, cambié los tabloides por documentos de investigación y descubrí que no hay apenas nada que demuestre que tenga un efecto real. Tiré a la papelera el último frasco vacío y no lo repuse.

La mayoría de los periódicos dirán a sus lectores que un estilo de vida sano previene el alzheimer, y yo pienso en mis viejas zapatillas deportivas al fondo del armario y me recuerdo que no debo creermelo todo lo que lea. Ahora todos los titulares me llenan de una decepción engorrosa en lugar de insuflarme la esperanza de otros tiempos. Sigo ansiando que den con una cura, claro está. Y no hay nada malo en tener esperanza, pero me da la sensación de que esperar es anticipar una desilusión. ¿No es mejor vivir el presente y simplemente tener en mente el mañana? Pero entonces pienso en mis hijas: ¿y si alguna vez se lo diagnostican a ellas?

Tiene que haber algo más que pueda hacer. Mis ojos se posan en otro folleto que he recogido en mis viajes: «*What To Do When A Potential Brain Donor Dies*». Me remuevo en la silla: no es eso a lo que me refiero. Quiero hacer algo ahora; me niego a quedarme aquí sentada de brazos cruzados y esperar a que esta enfermedad avance a su ritmo hacia mi mente. Equilibro el ordenador sobre la rodilla, tecleo la dirección de la Sociedad del Alzheimer y veo en la página la palabra «Involúcrate». Envío un correo electrónico para explicarle a quienquiera que lo reciba que quiero involucrarme tanto como sea posible mientras aún tenga una posibilidad de hacerlo y, mientras escribo, noto esa sensación incesante de urgencia que se ha instalado dentro de mí.

Unos días más tarde abro un mensaje de correo electrónico donde me explican que la Sociedad del Alzheimer está creando una base de datos nacional participativa para la investigación de la demencia y quieren saber si estaría dispuesta a ayudar a concienciar sobre el tema en Yorkshire. Sé por mis propias indagaciones que la investigación sobre la demencia va muy rezagada con respecto a la del cáncer o la enfermedad cardíaca, y el modo de ampliar los descubrimientos es atraer a voluntarios a los estudios, no solo a los enfermos, sino también a sus familias, cuidadores e incluso personas que simplemente quieran ayudar. Vuelvo a pensar en Gemma y Sarah, y en la esperanza de que se halle una cura en vida de ellas, de manera que respondo al mensaje y explico que estoy dispuesta a hacer lo que haga falta.

La semana siguiente viajo en tren a Londres para recibir formación sobre cómo responder a los medios de comunicación. La idea es dotarme de herramientas para saber qué esperar cuando los periodistas me entrevisten y cómo responderles, ya se trate de prensa escrita, televisión o radio. El paisaje pasa a toda velocidad por la ventanilla y doy gracias por los kilómetros que me separan de casa, por la oportunidad de salir al mundo a hacer algo, de poder aportar en lugar de permanecer sentada inactiva y dejar que esta enfermedad se extienda no solo por mi cerebro, sino también por el de otros. Pienso en las personas que han perdido extremidades trágicamente o que han sufrido ataques al corazón, y en la tecnología que se ha inventado gracias a la investigación para apoyarlas. En cambio, ¿qué hay para secundar a la demencia? Necesitamos que esos cerebros brillantes desarrollen herramientas para ayudarnos a lidiar con nuestros problemas de

memoria, de habla y cognitivos para poder llevar vidas mejores, para vivir con alzheimer. Me prometo decir que sí a todo lo que me propongan para defender la causa.

Y es así como, semanas más tarde, me encuentro en otro tren rumbo a Londres, y en la mochila llevo un mapa impreso para llegar hasta St. Katharine's Dock y con las instrucciones para dirigirme a pie desde el metro hasta mi destino. Llego temprano, como siempre, y me siento tranquilamente en un banco a orillas del río Támesis. Hay tráfico de coches y transeúntes, y las gaviotas agitan sus alas para dar alcance a los remolcadores, pero encuentro sosiego en la quietud del momento, una oportunidad para estar serena y contentarme con contemplar el mundo que me rodea. La mayoría pasamos nuestros momentos de ocio sacando el teléfono del bolsillo para ocupar el tiempo, mientras el arte de la observación decae día a día. Es curioso que el alzheimer me haya recordado que es posible encontrar la paz haciendo una pausa al aire libre, en un momento de mi vida en que siento el impulso de aprovechar al máximo cada instante del día antes de que me abandone. Bajarle el volumen al mundo, aunque sea por unos minutos, apacigua mi mente desbocada y los pensamientos del camino que me queda por andar.

Hoy voy a visitar la sede de la Sociedad del Alzheimer para saber cómo puedo unirme a la Red de Investigación. Normalmente hay que ser miembro de esta durante seis meses antes de poder afiliarse, pero hace unas semanas escribí al director de investigación para explicarle que no podía esperar tanto tiempo. «Si espero seis meses, es posible que ya no sea capaz de ayudar», le dije. De nuevo esa sensación de urgencia, de preguntarme cuánto tiempo me quedará, cuál es mi fecha de caducidad. Sé que no me queda demasiado tiempo en la oficina, así que quizá hacer trabajo voluntario pueda llenar ese vacío. Por suerte, en la Red de Investigación se mostraron dispuestos a saltarse la regla de los seis meses.

La Red de Investigación empareja a «supervisores» con investigadores que llevan a cabo nuevos estudios o ensayos con medicamentos para la demencia. Tras conocer los resultados, los supervisores se encargan de controlar que los fondos se estén asignando e invirtiendo de manera correcta. Y lo que es aún más importante, ser supervisor te brinda la oportunidad de saber cómo progresan los ensayos por boca de los investigadores a intervalos regulares. A veces la labor de investigación puede ser muy solitaria, y tener la oportunidad de escuchar a los investigadores hablar es una perspectiva emocionante. Ejercer de supervisora me suena perfecto, una manera de que mi cerebro enfermo siga pareciéndome útil.

En las oficinas centrales me conducen hasta una sala donde, durante un segundo, la ruidosa cháchara me distrae y me pone nerviosa. Me sirvo una taza de té y tomo asiento en un extremo de la sala para poder observar durante un rato, mientras asimilo la escena y distingo las voces y las conversaciones. Al poco se acercan a saludarme. Nadie sabe que tengo demencia, por supuesto; para esa gente podría ser cualquiera, una

investigadora o una cuidadora, y por un momento agradezco que esta enfermedad no sea visible. Cuando da comienzo la reunión, todo el mundo se sienta y empiezan las presentaciones por turnos alrededor de la mesa.

—Tengo demencia y estoy aquí hoy porque quiero saber más acerca de la investigación —les explico a los asistentes.

Noto que sus ojos me sostienen la mirada un instante más de lo normal y también la pausa que se produce antes de que hable la siguiente persona, la curiosidad; quizá, como yo, también ellos olviden que el alzheimer no es algo visible.

Todo el mundo habla. Un hombre que se ocupa de cuidar a su madre se presenta y explica que su madre «tiene demencia de verdad». Me mira y tengo la sensación de que está diciendo que mi caso no es real.

—Bueno, la demencia empieza en algún sitio —replico—. Tiene un principio, un intermedio y un final, y yo estoy en el principio.

Me devuelve la mirada, sorprendido, como si no se le hubiera ocurrido nunca, cosa que me desconcierta hasta que me recuerdo que solo el cinco por ciento de las personas a quienes les diagnostican demencia tienen alzheimer precoz, lo cual explica que no esperara verme sentada a esa mesa junto a él. Recuerdo la primera imagen que me vino a la mente de alguien con alzheimer y, de repente, su reacción cobra todo el sentido.

¿Recuerdas aquel último cigarrillo? ¿Cuando finalmente te diste cuenta de que era ahora o nunca? Tal vez te sorprenda saber que yo sí. ¡Qué extrañas las elecciones que hace la mente, los recuerdos que decide retener! Qué curioso que pueda seguir viendo tan claramente aquella última voluta de humo azulado frente a tu rostro y, sin embargo, no sea capaz de recordar quién vino a visitarme ayer. Seguramente te acordarás de cuando quitaste el celofán del cajetín, de la leve resistencia que notaste al abrir el paquete, del papel de aluminio que retiraste, del tubito blanco perfecto que sacaste y de cómo los demás cigarrillos se desmoronaron en el hueco que dejó.

Habías empezado a fumar en la universidad, y lo curioso es que lo hiciste para intentar convencer a alguien de que lo dejara. Pero tu personalidad adictiva hizo que se aferrara a ti y te acompañara año tras año. Os fuisteis separando poco a poco al darte cuenta de que cada vez teníais menos en común; en tu caso fue aquella personita diminuta, la culpa que sentías al fumar con un bebé en casa, y la opresión creciente que notabas en el pecho al recuperar el aliento después de perseguir corriendo a una niña pequeña. Tu otro bebé no era más que el germen de una idea y, pese a ello, tuviste la fuerza de voluntad suficiente para dejar el hábito antes de que ese ser minúsculo llegara a tu mundo. Habías intentado despedirte antes, alejándote poco a poco para aliviar el dolor, pero decidiste que aquella última vez sería distinta: un

alejamiento más rápido que los anteriores. Encendiste aquel último cigarrillo, le diste una calada y viste la punta prender con su vivo color naranja; inhalaste hondo y luego lanzaste un gran penacho de humo al aire. Y eso fue todo. El final. Apagaste la colilla y tiraste con ella a la basura los otros diecinueve cigarrillos.

El olor permaneció contigo mucho después de que cayeran en el fondo de la papelera, y también aquel regusto amargo en la garganta, un sabor que no habías notado antes, no hasta que te desenamoraste de sus seductores efectos. Al cabo de pocos días la comida empezó a saberte mejor y a las pocas semanas la opresión en el pecho había desaparecido. Te compraste unas zapatillas deportivas nuevas y un nuevo conjunto para el gimnasio, y el ejercicio se volvió tu nueva adicción: sentirte bien reemplazó la necesidad de nicotina. Años más tarde, correr se convirtió en una nueva obsesión para ti y disfrutabas de la sensación de concluir una carrera de diez kilómetros mientras rostros amistosos te alentaban a ambos lados de la carretera, una compañía mejor que el humo que en el pasado te había llenado los pulmones. Aun así, curiosamente, nunca olvidaste aquel último cigarrillo, del mismo modo que la adicción, su recuerdo, ha quedado también anclada con firmeza en mi interior. Cuesta entenderlo ahora, cuando hay tantas «últimas veces» que habrías preferido cambiar por esta. Si al menos pudiéramos seleccionar los archivos que se borran, si pudiéramos cambiar ese último cigarrillo por otra cosa: la última carrera, el último pastel horneado o el último trayecto en tu querido Suzuki plateado. Pero entonces no sabías que serían las últimas veces de nada, porque la demencia no te dio ninguna señal de advertencia. Todo lo contrario que aquel último cigarrillo, el que marcó el cambio a una vida más sana, un cambio que te pondría en forma y te permitiría vivir con salud después de jubilarte. Aquella fue una decisión que tomaste tú misma. Nadie la tomó por ti.

Es domingo por la tarde y estoy en casa planchando frente al televisor. Está a punto de empezar una película de suspense de Agatha Christie, una cinta antigua en blanco y negro cuyo título no recuerdo, pero sé por instinto que es una de las más conocidas. Cojo la primera blusa del montón con un ojo en la plancha y otro en la tele, como he hecho siempre. Un personaje nuevo entra en escena, o al menos a mí me parece que no ha salido antes. ¿Estaba en la escena anterior? Para cuando consigo determinarlo, ya no aparece en la pantalla. Dejo la plancha y entrecierro los ojos para concentrarme en la televisión, con el ceño fruncido por encima de las gafas. ¿Quién es ese personaje nuevo? ¿Ha salido ya? No me encaja.

Noto que la ansiedad en el pecho asciende como el vapor de la plancha. Recuerdo entonces muchos domingos, perdida bajo una montaña de prendas para planchar

mientras resolvía quién era el asesino antes que nadie, fines de semana en los que Sarah y Gemma me preguntaban: «¿Cómo lo has sabido?» cuando solventaba el misterio antes que ellas. Ahora todo es distinto. No sigo el hilo, hay demasiados personajes, la trama avanza con demasiada rapidez y me resulta excesivamente confusa. Apago la televisión con el mando a distancia y me quedo mirando la pantalla en negro, desde la cual mi propio reflejo borroso me devuelve la mirada. Esta actividad que antes me parecía relajante ha perdido de súbito su atractivo. Parece que se ha convertido en la tónica de mi vida. Soy incapaz de seguir la trama de programas y películas, se me olvidan todas las pequeñas pistas que se tienden a lo largo del camino. Puedo estar mirando algo y, de repente, me asaltan multitud de interrogantes: ¿quiénes son?, ¿de dónde han salido?, ¿habían aparecido antes? Las preguntas se encadenan en rápida sucesión y no hay nadie que las responda. Y entonces caigo en la cuenta de que los suspiros de impaciencia son míos.

Es extraño, pero he notado que soy capaz de ver películas que he visto muchas veces antes, películas que requieren poca concentración, con canciones intercaladas en la narración, cintas cuyos protagonistas conozco como si fueran viejos amigos y cuyos paisajes tengo la sensación de haber recorrido en persona. En realidad, no recuerdo la historia (siempre me sorprende al final), pero siento cierta familiaridad mientras se narra, como si presintiera la conclusión aunque no recuerde los detalles. Ver esas películas no me estresa y cada vez es como la primera. Quizá sea un aspecto positivo de la demencia. He notado que tiene sus ventajas, por ejemplo con los programas de televisión que no querría que acabaran nunca, en mi caso *MasterChef*. ¿Quién no disfruta con el escapismo que ofrece, cuando lo único que importa es utilizar las medidas correctas para hacer la masa perfecta de un bizcocho y el peor pecado es que quede correoso? Ahora para mí el concurso no acaba nunca. De hecho, cuando se llega a la final, el ganador siempre me sorprende y entonces retomo el primer episodio y me acomodo delante de la tele con una taza de té Yorkshire para volver a conocer a los concursantes.

Hubo un tiempo en que en mi mesilla de noche siempre había una pila de novelas, en que lo último que escuchaba por la noche antes de adormecerme era el golpe seco de las trescientas páginas cayendo en la alfombra. Ahora hace ya varios meses que el mismo libro reposa junto a mi cama, con la página doblada exactamente en el mismo punto y los personajes atrapados en una trama que no progresa. Me he descubierto leyendo y releendo las mismas páginas una y otra vez, sin conseguir memorizar el argumento, hasta que al final lo he dado por perdido. Renunciar a leer sí que fue difícil. Me encantaba perderme en un buen libro. Pero sabía que tenía que haber una alternativa, que no tenía que dejarlo para siempre. ¿Tiene que ser todo blanco o negro? ¿No puede haber un territorio intermedio? Entonces se me ocurrió: en lugar de novelas leería relatos breves. El relato no era un género que me entusiasmara, pero ahora me resulta más

manejable, los personajes que viven solo unas páginas se adhieren mejor a mi cabeza y ya no siento la ansiedad de intentar recordar su trasfondo. Leer vuelve a ser un placer ahora que he aprendido un modo de adaptarme.

Cuando encuentro un modo de pensar o de actuar alternativo, o una estrategia para sortear esta enfermedad que se ha apoderado de mi cerebro, percibo menos la sensación de que el mundo va cerrándose en torno a mí y, en su lugar, veo que se abren nuevas oportunidades, que hay modos de convivir con la demencia y que, lejos de ser un punto final, el principio del fin, puede ser solo una coma. Puedo reemplazar las novelas por los relatos breves y recrearme en las palabras, en lugar de concentrarme solo en la trama. Me he sorprendido redescubriendo las delicias de poemas y de libros que solía leerles a las niñas cuando eran pequeñas. Hay pérdidas, pero también ganancias, y por un instante efímero pienso que una enfermedad degenerativa puede hacer que la mente se concentre de un modo muy especial. Es un pensamiento recurrente en los últimos tiempos.

Otro clic en la pestaña de investigación del sitio web de Súmate a la Investigación sobre la Demencia, en esta ocasión un ensayo clínico en el que me he registrado como participante. Me suscribí sin pensar en los efectos secundarios: a fin de cuentas, ¿qué puede ser peor que el alzheimer? Y ahora hay dos mujeres muy amables sentadas en mi salón y Sarah nos está preparando un té en la cocina. Le solicitaron que estuviera presente. En su momento no supe entender por qué, pero cuando mi hija toma asiento, con el vapor de las tazas entrelazándose en nuestra conversación, me queda claro. Han venido a proporcionarnos más información acerca del estudio al que han llamado MADE: minociclina en la enfermedad de Alzheimer.

—El objetivo de este ensayo es determinar si la minociclina actúa mejor que un placebo en el curso de la enfermedad en un plazo de dos años en pacientes con alzheimer muy precoz —le explica a Sarah una de las mujeres. Sarah asiente, pero no se me escapa la mirada que intercambiamos—. Los investigadores comprobarán si el medicamento es efectivo en la ralentización del ritmo de deterioro de las funciones cognitivas y funcionales.

Sarah se remueve en su silla y me mira mientras la mujer continúa explicándole que, por tradición, la minociclina se utiliza como tratamiento para el acné, pero los estudios han demostrado que sus efectos antiinflamatorios podrían ser eficaces en el alzheimer porque tiene la capacidad de atravesar la barrera hematoencefálica.

—Si les parece, echemos un vistazo al papeleo —propone la otra mujer mientras revuelve unos documentos en su regazo.

Caigo en la cuenta de que todos los formularios debe rellenarlos el «cuidador» y entonces entiendo la presencia de Sarah. Me enderezo un poco en la silla para exigir que

me tengan en cuenta, consciente de que quizá esas mujeres no saben si aún soy capaz de tomar la decisión de apuntarme al ensayo yo misma. Otro ejemplo de cómo los profesionales de la salud invisibilizan a la persona que tienen delante, la reducen al papel de «afectada» y la dejan al margen de su diagnóstico. No obstante, yo estoy decidida a hacerme escuchar. Y formulo preguntas, montones de preguntas, con este cerebro que aún funciona tan bien en los días buenos dispuesto a demostrarles por qué he elegido participar en el estudio, entender mejor esta enfermedad y dotarme de armas. Cuanto más hablo, más recupero el control. Les digo que Sarah es mi hija, no mi cuidadora, dado que vivo sola. Parecen avergonzadas, como es lógico, y se disculpan. A partir de entonces me miran a mí al responder. Al instante me caen mucho mejor. Explican que el ensayo de dos años incluye tres opciones: la dosis de 400 mg, la dosis de 200 mg o el placebo.

—No quiero el placebo —sonríó, consciente de que no tengo ni voz ni voto en el asunto.

Pero no es eso lo que me lleva a participar: tengo la esperanza de que este estudio demuestre que el medicamento funciona. Firmo los formularios, llegamos al acuerdo de que no volverán a referirse a Sarah como mi cuidadora y se van.

Tres semanas más tarde llega el medicamento con Lisa, la administradora de la investigación. Deja los primeros tres meses de pastillas para el ensayo sobre la mesa de la cocina. Por algún motivo las distribuyen en paquetes gigantes y mis manos parecen diminutas cuando los cojo y les doy la vuelta para leer todas las caras del envase. En el transcurso de las siguientes semanas me las tomo todos los días, al principio obsesionada por determinar si noto la mente más clara y la memoria más afilada. No sabré si me han dado placebo hasta dentro de dos años, pero junto con la pastilla se ha sembrado algo más en mi interior, una pequeña semilla que empezará a germinar: la curiosidad acerca de la investigación y de aprender todo cuanto pueda acerca de esta enfermedad. Y eso, a su vez, hace aflorar una nueva sensación de tener un objetivo, de estar esperanzada, de volver a ser valorada y de recuperar parte de lo que la demencia me ha robado.

El autobús avanza a toda prisa. Las calles, los coches y los transeúntes pasan volando por la ventanilla. Y lo único que oigo es el potente latido de mi corazón en el pecho. Lo intento otra vez.

—¿Puede parar aquí? —pregunto.

—No. La siguiente parada está a tres kilómetros.

Lo vuelvo a notar. Los nervios me comen por dentro. Desde que me dieron el pase de transporte, una ventaja del alzheimer, uso mucho el autobús, pero a veces me confundo con los números del frontal. Creo haber tomado el número que me interesaba

y de repente me sorprende viajando por calles en dirección opuesta a mi destino. Bajo del autobús, sacudo la cabeza y me pregunto cómo habré podido confundirme. Los otros autobuses no siempre paran en la misma parada. De manera que, como hoy, he pulsado el timbre en cuanto me di cuenta de que me había subido al autobús erróneo.

—Necesito bajarme —le digo al conductor.

Me resulta casi imposible disimular el pánico en mi voz mientras mi mente intenta ponerse al día, pensar con rapidez. ¿Adónde se dirige este autobús? ¿Cuánto son tres kilómetros? ¿Dónde tendré que bajarme? ¿Cómo regresaré? Permanezco de pie en el pasillo, mientras mis súplicas al conductor para que se detenga caen en saco roto. Noto los baches de la carretera. Me zarandeo a un lado y a otro mientras intento mantenerme firme sobre mis pies. Y entonces veo a un joven buscándome con la mirada, una sonrisa amable. Se levanta y se dirige hacia mí.

—¿Se encuentra bien? —me pregunta.

—No estoy segura —contesto—. Me he saltado mi parada. No sé cómo regresar. Tengo Alzheimer. A veces me confundo con los números del autobús.

—No se preocupe —me tranquiliza—. Le enseñaré dónde coger el bus de vuelta.

Me infunde calma y confianza. Me siento y noto que el nerviosismo cede un poco. Pero la mente no deja de dar vueltas y continúo intentando averiguar por mí misma dónde estoy y cómo regresar. Cuando el autobús se detiene por fin en una parada, el conductor grita desde su cabina:

—¡La próxima vez mire mejor!

Me siento estúpida, confundida y también triste. Sé que York se ha fijado el objetivo de convertirse en una ciudad amable con las personas con demencia. La mayoría de los autobuseros son maravillosos; quizá este estaba de baja el día que les dieron la formación sobre la demencia. El joven me acompaña hasta la parada donde puedo tomar un autobús para regresar a casa. Se lo agradezco.

—Espero no equivocarme de autobús la próxima vez —le digo.

—Y yo espero que no se equivoque de autobusero la próxima vez —responde él, y se despide de mí con la mano.

Siento nervios al entrar en la sala de conferencias: es una estancia enorme de techos altos. Carece de ventanas y la iluminación es tenue. Multitud de voces rebotan en las paredes y se extiende ante mí un mar de rostros desconocidos. Recuerdo vagamente que la antigua yo habría entrado en la sala con paso decidido. Noto a Sarah a mi lado; una profesora de sus estudios de Enfermería también ha acudido para apoyarnos a ambas. Es mi primera conferencia sobre demencia, enmarcada en el festival WOW: Mujeres del Mundo, en York, y también es el primer encuentro cara a cara con otras mujeres que

padecen demencia. Examino la sala. Debe de haber unas ochenta personas y solo seis tienen demencia. Intento averiguar quiénes son estudiando sus rostros y sus ropas antes de caer en la cuenta de lo ridícula que es esa idea. ¿Tengo yo aspecto de tener demencia? ¿Lo tenemos alguna de nosotras? No llevamos la enfermedad estampada en la frente, es una discapacidad invisible.

Una de las organizadoras da un paso al frente y se presenta. En cuanto nos conduce hasta los asientos de primera fila me siento más relajada. Le pregunto a Sarah si le importa que me siente en un extremo de la fila para no sentirme atrapada. Pero hay algo más, aparte de la falta de familiaridad que me está provocando un nudo en el estómago: es la idea de compartir, de confesar lo que me pasa. Observo todos los rostros de desconocidas que me rodean, las dimensiones de la sala, y me pregunto si estoy preparada para sincerarme con ellas acerca de cómo es convivir con la demencia y en qué medida esperan que comparta mis vivencias. Nunca he sido una persona muy habladora, se me da mejor escuchar. Las mejores amigas que he tenido a lo largo de mi vida sabían que podían sentarse a charlar conmigo acerca de sus problemas durante horas, sabedoras de que las escucharía y nunca revelaría ni una palabra, pero, en cambio, ellas rara vez me escucharon contarles nada. La idea de compartir mi vida con estas personas me abruma.

Las luces se apagan y una serie de expertas suben al estrado. Gran parte de lo que explican sobrepasa mis conocimientos, de manera que me concentro en el entorno y me relajo en la silla. Me basta con estar ahí, no tengo que preocuparme por entenderlo todo. Pero entonces anuncian a la siguiente oradora y mi mente se despeja al instante. Es Agnes Houston, a quien diagnosticaron demencia precoz en 2006. Me enderezo en mi asiento mientras la escucho hablar con elocuencia acerca de su experiencia. Hace diez años de su diagnóstico y todavía es tan dueña de sí misma y se expresa tan bien que se me llena el corazón de esperanza. Para cuando abandona el estrado, la aplaudo más fuerte y con más energía que ninguna otra persona en la sala: me ha inspirado. A continuación presto mucha atención. La siguiente ponente propone deshacerse de las cajas de autoservicio en los supermercados. Me muero de ganas de intervenir, de decirles que a mí me gustan porque me ofrecen tiempo para ir a mi ritmo y así no me siento apremiada. Pero ¿cuál es el protocolo aquí? Dudo y el momento se desvanece, y entonces me siento decepcionada conmigo misma por estar demasiado nerviosa para expresar mi opinión. Suspiro desanimada. Sé que Agnes no se habría callado.

Aproximadamente una hora más tarde se nos invita a las seis mujeres con demencia a una sala para mantener una mesa redonda. La sala es mucho más agradable, con ventanas y vistas a los jardines de la universidad y su césped perfectamente cortado. Nos presentamos. Hay mujeres de todos los ámbitos de la vida: doctoras, académicas y mujeres como yo. Sus historias son muy distintas, pero yo soy quien tiene un diagnóstico

más reciente. A algunas de ellas les diagnosticaron la demencia hace diez o incluso quince años y, sin embargo, ahí están, sentadas alrededor de la misma mesa que yo, conversando con elocuencia acerca de sus vidas y de las dificultades que encuentran. También reímos, sobre todo cuando describimos los mismos desafíos sin necesidad de explicar qué se siente exactamente, reconociéndolo solo a partir de un breve apunte. Convenimos en que, si nos viene un pensamiento a la mente, podemos compartirlo sin más, en lugar de arriesgarnos a que se nos olvide (todas sabemos qué se siente) y vuelve a haber carcajadas. Cuanto más hablamos, más crece la esperanza en mi interior al pensar que dentro de diez o quince años aún pueda ser como ellas. Estoy decidida a compartir más sobre mi vida para ver los asentimientos que me devuelven y saber que alguien siente exactamente lo mismo.

En un momento dado hablamos acerca del papel del Gobierno en la prestación de apoyo; una mujer toma la palabra y apunta que Margaret Thatcher podría emprender más medidas. Intercambiamos miradas con un par de asistentes: David Cameron es el primer ministro desde hace cinco años, pero nadie la corrige. ¿Qué importa eso? Entendemos lo que quiere decir. En lugar de ello, proseguimos con el coloquio, cómodas, más con la sensación de estar en familia que entre mujeres a quienes acabamos de conocer. Contamos historias de pérdida y abandono, de personas que no nos han entendido, pero sobre todo reímos. En esa sala, la demencia no está ganando la batalla, sino nosotras. Cuando salimos para ir a comer, me siento más dueña de mi destino que en meses.

Nunca fuiste una persona académica; lo tuyo eran los deportes. En la escuela fuiste líder de todos los equipos deportivos (tenis, hockey y netball); parecía lo único que se te daba bien, de manera que decidiste ser la mejor. Te gustaban los desafíos. Hay cosas que nunca cambian.

No eras lo bastante inteligente para estudiar en la universidad (o eso te dijeron), así que te propusieron inscribirte en un colegio de Educación Física. Al principio te encantaba porque te apasionaban los deportes, pero el hecho de estar lejos de casa te obligó a reemplazar a la familia por amigas y algo no cuajó. No disfrutabas de las fiestas, te costaba socializar y eso te convertía en un bicho raro. Y aunque fuera solo un poco, a menudo eso basta. Había chicas que contaban cosas espantosas de ti, que te aislaban a la menor oportunidad y, como nunca habías experimentado nada parecido, te resultó imposible lidiar con ello. Dejaste el colegio y las personas se convirtieron en tu enemigo durante mucho tiempo. Si te quedabas sola, no te harían daño: eso era lo que te decía entonces la lógica. Pero eras muy joven, una adolescente aún. No es de extrañar que te volvieras introvertida, una persona reservada que no compartía lo que

le pasaba ni hablaba de sus sentimientos. ¿Alguien tan distinto a mí?

Otra sala, otro debate. Es la tarde de la conferencia WOW y a esta hora ya solo quedamos dos mujeres con demencia en la mesa redonda; el resto de las participantes son profesionales de la salud, profesoras universitarias, investigadoras y especialistas en atención médica. Sin embargo, ahora me siento más insegura. Sarah toma asiento a mi lado. Ha formado parte del «banco» de personal de enfermería, ha cubierto turnos en distintos asilos y ha anotado lo bueno y lo malo que ha visto en ellos. Bromeamos diciendo que los está comprobando todos para cuando yo los necesite, pero, sentada a esa mesa, el debate parece muy real. Explica al grupo algunas de las cosas que ha observado. Me enorgullece escucharla hablar en público. Veo cuánto le interesa el tema y sé que, en parte, es por mí. Aun así, se me hace un nudo en el estómago, más y más fuerte cada vez que alguien menciona la desatención, la escasez de plazas y los malos tratos en las residencias. ¿De verdad es ese el futuro que me espera? Me siento asustada, débil e impotente. Permanezco sentada, escuchando, sobrecogida por unas sensaciones oscuras. Qué diferencia con respecto a la conversación de esta mañana con las otras mujeres que tienen demencia: nos sentíamos tan fuertes y dueñas de nosotras a pesar de la enfermedad. Aquí, en cambio, guardamos silencio mientras en la mesa se perpetúa la idea de que nos arrastramos hacia el final de nuestras vidas, sin esperanza, indefensas, transportadas en una suerte de cinta mecánica que va marcando las paradas que la sociedad dicta que deberíamos hacer antes de venirnos abajo del todo. Y entonces la otra mujer con demencia interviene:

—Bueno, yo he reservado una plaza en Dignitas —explica—. Cuando ya no pueda cuidar de mí misma, no me pondré en manos de una residencia en la que no me cuiden como es debido. Cuando llegue el momento, iré a la clínica de eutanasia en Suiza y pondré fin a mi vida.

El resto de la sala guarda silencio. Me descubro asintiendo a sus palabras, pero miro a Sarah por el rabillo del ojo y la veo con la cabeza gacha. Me siento culpable, pero no puedo negar que ha sido la declaración más empoderadora que he oído en todo el día. El aspecto que más cuesta manejar en toda enfermedad degenerativa es la falta de control. En mi caso, si encuentro un modo de vivir con la demencia, ¿no debería estar autorizada a encontrar también uno de morir? La verdad es que no tenía previsto tener esta conversación hoy. Esta mañana, el coloquio entre nosotras seis se ha centrado en qué podíamos hacer nosotras y, en cambio, esta tarde da la sensación de que nos han despojado de la capacidad de tomar decisiones, a menos que las reclamemos como acaba de hacer la mujer que insiste en que irá a Dignitas. La admiro por haber tomado ya esa decisión, sobre todo cuando salgo de la sala arrastrando los pies y sintiéndome abatida,

frustrada, desesperada y desconectada de mi propio futuro.

En los días posteriores, la conversación acerca de la eutanasia me viene a la mente de forma recurrente. Nunca me lo había planteado en serio y, sin embargo, he estado de inmediato de acuerdo con las palabras de esa mujer. He visto a mis padres sufrir cuando murieron de cáncer y, en ese momento, me parecía natural el deseo de poner fin a su dolor. En cambio, nunca me lo había planteado con respecto a mí misma. La convicción de esa mujer, su decisión de poner fin a su vida en Suiza, a su manera, me pareció admirable. Pero yo no podría hacerlo. No podría pedirles a mis hijas que me acompañaran porque imaginarlas viajando de regreso solas me parte el alma. Con todo, lo que más me frustra es que la eutanasia sea ilegal, que me hayan quitado de las manos otra decisión, en esta ocasión las leyes nacionales. Y cuando pienso cosas como esta, cuando creo que no tengo el control ni derechos, empiezo a sentir pánico, cuando todos los «y si...» y los «qué pasará cuando...» me cierran la boca del estómago y me dejan sin habla, cuando me escuecen los ojos por las lágrimas, cuando siento miedo... ¿Qué me sucederá cuando pierda la razón y deje de ser la persona que conozco? ¿Seré feliz en la ignorancia? ¿Seré incapaz de reconocer incluso el dolor escrito en los dos rostros que más quiero, el de Sarah y el de Gemma? La eutanasia nos lo ahorraría.

El viento me peina el pelo, y el suelo se mueve bajo mis pies. Miro a la derecha, hacia el río que discurre junto a mí y hacia los rostros que avanzan rápidamente en sentido contrario por el sendero. Nos saludamos y me tambaleo un poco, pero me siento libre, independiente, más como la persona que soy. Es una sensación similar a correr otra vez, salvo por el hecho de que no son mis pies los que avanzan por el pavimento, sino las ruedas de mi nueva bicicleta rosa. Tomar el aire me conecta con un lugar en el que la demencia no existe, donde solo hay espacio y un gran cielo sobre mí.

El otro día salí a dar un paseo bajo el sol con Sarah y vimos los carteles que anunciaban un festival de bicicletas en el parque de Rowntree. Seguimos la senda del río que se adentra en el parque y encontramos un círculo de carpas de colores con bicicletas a la venta. Deambulamos por allí despacio, sin intención de comprar nada, y entonces la vi: una bicicleta de color rosa restaurada, con un cesto de mimbre anticuado en el manillar delantero y con el asiento y las empuñaduras del manillar de piel marrón. Era perfecta.

—¿Estás segura? —preguntó Sarah, pero antes de darle oportunidad de cuestionarme le había pagado al hombre e incluso había comprado un timbre y un casco rosas a juego.

No es que sea especialmente entusiasta del rosa, pero, con una pintura tan vistosa, sabía que nunca la perdería ni olvidaría que es mía.

Hoy es mi primera salida de verdad. Al principio me he tambaleado un poco, pero al cabo de unos minutos en la carretera les he pillado el truco a la bicicleta y a los frenos. Al ver el mundo pasar, recuerdo lo doloroso que fue tener que renunciar al carnet de conducir. Montar en bicicleta hace que resulte más llevadero y, a medida que avanzo, voy sintiéndome más segura. Recuerdo que conducir se volvió imposible porque la velocidad del coche no me daba tiempo a procesar qué hacer antes de llegar a un cruce, mientras que la bici avanza más despacio y le proporciona más tiempo a mi cerebro para ponerse al día. Veo el cruce aproximarse y freno. Todo va bien. Voy a girar a la derecha y, de repente, sucede algo. Una desconexión. Lo siguiente que sé es que estoy sobre el asfalto, tengo gravilla clavada en la carne, noto un dolor punzante y me desoriento momentáneamente. Estoy hecha una maraña, toda magullada y confusa. «¿Cómo ha sucedido esto?» Me pongo en pie, levanto la bicicleta de la carretera y miro alrededor. Por suerte, la calle está desierta y no hay coches. Soy consciente de que he tenido suerte. Regreso a casa renqueando, con la bicicleta rodando a mi lado, repasando lo ocurrido una y otra vez. Habrá sido un bache en el pavimento, algo donde la rueda haya quedado atrapada y me haya hecho perder el equilibrio.

Unos días después sé que tengo que volver a subirme al sillín. Lo pruebo de nuevo, esta vez más vacilante, pero al notar la brisa bajo el casco y el mundo pasar volando a mi lado recupero la seguridad. Seguramente había algo en la carretera. Se acerca el mismo cruce. Examino el asfalto, pero no veo nada. Me dispongo a girar a la derecha y vuelve a ocurrir lo mismo: una desconexión en algún sitio, un circuito defectuoso. Me levanto del suelo. He vuelto a tener suerte. ¿Qué le pasa a mi cerebro que no me permite girar a la derecha? No solo me sucedía en el coche, ahora también en la bicicleta. Miro mi bici rosa nueva, cuya pintura perfecta ahora presenta rasguños por las dos caídas, y se me encoge el corazón. Tiene que haber un modo de ganarle a la enfermedad, de conservar esta libertad.

Mi bicicleta permanece inmóvil durante días mientras pienso en ello y, al final, se me ocurre una solución: trazar un recorrido hasta la zona comercial y de regreso a casa que solo me obligue a girar a la izquierda. Puedo hacerlo describiendo un gran círculo. Me pongo el casco, agarro la bicicleta por el manillar, la saco a la calle y me subo en ella. Al echar la pierna izquierda por encima del sillín experimento cierta vacilación, un nerviosismo que intenta apoderarse de mí, pero lo ignoro, consciente de que si presto atención a todos los nudos que se me hacen en el estómago acabaré atada para el resto de mi vida. Desciendo de la acera y echo a andar con esa misma sensación de ligereza en los oídos, viendo el mundo pasar tranquilamente, las sonrisas, los saludos de otros ciclistas y los asentimientos de admiración por el vistoso color de mi bici. Se acerca el primer giro a la izquierda: lo tomo sin problemas. Luego el segundo, el tercero, todos conseguidos. Llego a los comercios y doblo a la izquierda para completar el círculo y regresar a casa. Al acercarme a mi destino, noto el corazón acelerado y la sangre bombeándose en las sienes, pero en esta ocasión no a causa de la ansiedad, sino por la sensación de triunfo. Me apeo de la bicicleta y la apoyo contra la pared.

Habrà más paseos. Traeré un rosal y dos bolsas de compost en mi cesta haciendo equilibrios, tambaleándome durante todo el trayecto de vuelta a casa, con la esperanza de que Gemma y Sarah no me vean y me obliguen a bajarme. Habrá más salidas al aire libre, más libertad e independencia. Seguirán todos los viajes que emprendo con una sonrisa en la cara, sabiendo que le he vuelto a ganar el pulso al alzheimer.

Doblo una esquina y entro en una calle con el mapa estrujado en la mano. Miro a uno y otro lado. Parece todo igual, pero el rótulo que busco no está por ninguna parte. Me cuesta respirar y se me cierra la garganta. «Respira hondo», me digo. Esta vez camino más despacio, de punta a punta. La cafetería que busco sigue sin aparecer. Vuelvo a comprobar el folleto. Esta mañana he salido de casa emocionada por acudir a este grupo de apoyo a la demencia, emocionada y un poco nerviosa, sobre todo por el hecho de

llegar sola. Me he puesto la parka azul marino, me la he abrochado por encima del nudo de nervios que tengo en el estómago y me he echado sobre la cabeza la capucha con pelo para protegerme del frío. He llegado hasta aquí mientras me preparaba mentalmente para entrar en la sala sin ir acompañada, y entonces me he perdido. Vuelvo a revisar el mapa del folleto, la placa de la calle y los números: parecen acabar en el veinticinco. Tiene que haber un error. Desando el camino, dejo atrás los altos edificios convertidos en pisos y las inmensas residencias georgianas tras las verjas de hierro negro, pero no hay ningún café. Me dirijo nuevamente hacia el otro extremo y entonces caigo en la cuenta de que un poco más allá hay un cruce. Lo atravieso y, en efecto, la misma calle continúa y veo el rótulo. Siento un gran alivio en los pulmones, pero tengo las manos húmedas y me siento estúpida por no haber sido capaz de encontrar la cafetería. Cuando finalmente entro, aturdida y nerviosa, me recibe una cara sonriente.

—Soy Emily —me saluda tendiéndome una mano antes de presentarme a los demás.

Tardo unos minutos en guardar el mapa, en explicar que me he confundido y me he perdido, y luego miro todos esos rostros que me observan sin rastro de juicio o crítica y recuerdo que estoy en buenas manos, que lo entienden, incluso aunque lo que me haya confundido no haya sido tanto la demencia como un trazado de calle poco común.

Tomo asiento y un tipo llamado Damian me prepara una taza de té. Damian trabajaba para la Sociedad del Alzheimer y Emily era enfermera de Salud Mental; juntos organizaron este grupo porque detectaron que en York faltaba apoyo para las personas con demencia. Con cada sorbito de té que trago me relajo más. Me quito el abrigo y miro alrededor de la mesa. Somos solo unas pocas personas y, sin lugar a dudas, yo soy la más joven. Las demás tienen entre sesenta y ochenta años, y una señora en concreto parece muy callada. Tiene la vista clavada en el regazo y escucha, pero apenas se comunica con el resto. Decido limitarme a escuchar hoy yo también, pero cuando empiezan a hablar los demás noto la misma calidez que percibí en el festival WOW, la sensación de estar en familia, entre personas que saben lo que de verdad significa vivir con este nuevo cerebro al que todavía me estoy acostumbrando. Y hay algo más: Damian y Emily no pretenden solo que nos sentemos y charlemos acerca de lo que significa tener demencia, sino que quieren que ayudemos a convertir nuestra ciudad en un lugar más amable para las personas con esta enfermedad.

—El ayuntamiento está planeando generar un nuevo mapa de York para los turistas —explica Damian al tiempo que nos entrega ejemplares de la nueva señalización propuesta— y quieren que os preguntemos si tenéis alguna sugerencia que pueda ayudar a las personas con demencia a orientarse.

Mi cuerpo encorvado e inseguro se despliega en la silla. Tomo el documento y lo estudio con detenimiento.

—Debería contener alguna fotografía —propone alguien— para ayudar a las

personas a identificar dónde están.

Asiento con la cabeza.

—Y una señal clara de «Usted está aquí» —agrega alguien más.

Vuelvo a dar mi aprobación.

—Desde luego —digo olvidándome de mi idea de limitarme a escuchar.

Sienta bien que nos consulten.

Pasamos las dos horas siguientes así, mientras Damian y Emily nos solicitan nuestra opinión sobre muchos otros temas. Si alguno de nosotros no entiende algo o se confunde, nadie lo juzga. Podemos relajarnos, hablar y hacernos oír. Todos los que estamos sentados alrededor de esa mesa nos sentimos validados. Cuando llega la hora de marcharse, se me antoja que un mes es demasiado tiempo de espera hasta la próxima sesión. Sonrío y me despido de todos los nuevos amigos que he hecho, y la mujer que no ha pronunciado ni una palabra durante toda la reunión me devuelve la sonrisa.

Regreso a casa por las calles adoquinadas de York; dejo atrás cafeterías diminutas en las que venden bollitos con mermelada para turistas y me siento feliz de haber servido de ayuda. Pero hay algo más. Mientras camino tengo la sensación de que el miedo no se ha impuesto ese día, me siento bien por no haberme rendido al no encontrar la cafetería a la primera y por haberme atrevido a ir hasta allí sola. Sé que tengo que seguir adelante, seguir haciendo trabajo voluntario, decir sí a todo, conocer a nuevas personas. Quién sabe lo que me espera si soy lo bastante valiente.

Perdí el día de ayer. No sé dónde se metió. La gente suele preguntarme cómo es tener demencia en un día malo, pero cuesta recordarlo: es como si no estuviera. Tal vez no quiera admitir que hay días en que el alzheimer me vence, en que me voy a la cama y me tapo hasta las orejas con el edredón porque nada del mundo exterior parece tener sentido. Es como entrar y salir flotando de la conciencia: en un momento el mundo parece claro y sé exactamente qué estoy haciendo, y al siguiente pierde todo el sentido y ni siquiera soy capaz de decir lo que acabo de hacer. En esos días noto la enfermedad en la cabeza, como si estuviera devorando todo lo bueno que tengo dentro, reclamando más células cerebrales para su monstruosa misión, robándome recuerdo tras recuerdo. En esos días noto la mente confusa e inflamada, como si no me perteneciera, y si no me pertenece es que se la ha apropiado la enfermedad. En una ocasión oí una analogía en una sesión de los Amigos de la Demencia, según la cual esta enfermedad es como sacar las luces del árbol de Navidad de la caja cada año: las desenrollas y desenmarañas, las enchufas para comprobar las conexiones y, a lo largo del cable, algunas bombillitas hacen intermitencia y otras no se encienden, pero eres incapaz de predecir cuáles faltan, si hay un fallo en la línea y cuándo y dónde ocurrirá.

En los días malos noto una borrosidad similar a la de la imagen de los televisores viejos al encenderse, difícil de descifrar. Desciende una niebla, reina la confusión y desde el momento en el que abro los ojos no tengo nada claro. «¿Dónde estoy?» Mi propia caligrafía en el cuaderno que tengo junto a la cama se me antoja un enigma, como si un extraño se hubiera colado en mi dormitorio mientras dormía y hubiera escrito esas letras. En esos días mi cerebro no consigue ayudarme; es como si se hubiera vaciado por la noche, mientras dormía, lo hubieran reiniciado y se hubiera restaurado con los ajustes de fábrica. Cada día las alarmas que tengo configuradas en el iPad y en el teléfono móvil me recuerdan que me tome la medicación. Una tarea sencilla, algo que hago dos veces todos los días y, pese a ello, en los días malos, cuando suena la alarma es como si la viera por primera vez. Todas y cada una de las veces. Si no suena la alarma, la tarea sencillamente no existe. En esos días tengo la sensación de poder compararme con un bonito collar de perlas enredado. Permanezco sentada durante horas, intentando deshacer los nudos, mientras mi cerebro se esfuerza por indicarme cómo hacer las cosas más sencillas. «¿Qué día es hoy? ¿Me he puesto algún recordatorio en el teléfono? ¿He sacado alguna ropa que me dé alguna pista?» Si estoy calmada, puedo sentarme pacientemente y desenredar el collar mientras descifro la realidad del día, o limitarme a esperar a que la niebla se despeje. Pero cuando el pánico me cierra la garganta, cuando se apodera de mi corazón y lo hace palpar más fuerte, más rápido y más alto, si cedo a ese pánico, me vuelvo impaciente con este collar metafórico y tengo que hacer acopio de todas mis fuerzas para no tirarlo al suelo y dejar que mis pensamientos se desparramen como perlas.

La clave es apaciguar la mente, esperar y buscar algo que me distraiga de esa niebla: las fotografías de mi cuarto de los recuerdos, una cara sonriente, una montaña, un lago, una hija.

La confusión no me la causa solo lo que no puedo ver o desentrañar, sino también lo que sí veo. En esos días lo que creo que es real no es más que una ilusión creada sin permiso por mi ausente cerebro para confundirme. Una mañana, por ejemplo, fui a la planta baja y miré el jardín trasero por la ventana. No estaba el cobertizo; en su lugar había un hueco y solo quedaba la base de hormigón. Y sobre la valla había una baldosa de moqueta. Tal vez la hubieran utilizado los ladrones para sacar el cobertizo del jardín, intentaba razonar mi cerebro lógico. Pero entonces tuve otro pensamiento más lógico: un cobertizo no desaparece sin más. ¿O sí?

Podría haberme dejado llevar por el pánico, haber telefoneado a la policía y haber denunciado el robo. Sin embargo, decidí concentrarme y preguntarme si la mente no me estaría jugando una mala pasada. Me dije que lo mejor sería regresar en treinta minutos y, si seguía sin estar ahí, entonces sabría que era verdad. Al volver, el cobertizo estaba en su sitio, por supuesto. Pero este tipo de cosas me pasan con mucha frecuencia. Y

también oigo ruidos. Algunas veces estoy sentada en el sillón del salón de casa, relajada, y oigo disparos. Me enderezo al instante, un escalofrío me recorre la columna y se me desboca el corazón. Pero cuando salgo a la calle en busca de personas que huyan o de cadáveres diseminados por el asfalto, no hay nada, solo gente que sigue con su vida. El disparo no es más que un cortocircuito en mi cerebro, igual que las llamadas fantasma a la puerta.

En esos días malos he aprendido a quedarme sentada, tranquila. Me siento y observo los pájaros venir a desayunar a mi jardín. Su confianza devuelve una cierta normalidad a esos momentos confusos. No siempre puedo confiar en lo que veo u oigo. No todo lo que he visto y oído es real. «Que no cunda el pánico, límitate a esperar, todo saldrá bien.» La lógica tiene que imponerse ese día.

Lo que sí recuerdo de los días malos es que me digo a mí misma que al día siguiente todo irá mejor. No soy yo, es esta cruel enfermedad que invade mi cabeza. Al menos aún soy capaz de distinguir los días buenos de los malos. Al despertarme me pregunto: «¿Qué día tengo hoy?». Pero como mínimo soy capaz de ver la diferencia, y doy las gracias por ello.

Regreso a Tanner Row para otra reunión con el grupo de apoyo y, en esta ocasión, encuentro la cafetería con facilidad: mi yo que estuvo aquí la última vez me hizo el favor de marcar con un círculo a bolígrafo la ubicación en el mapa. Esta mañana, al entrar, no siento temor ni duda. Tal vez no reconozca los rostros que hay sentados alrededor de la mesa, pero recuerdo que me sentí relajada en su compañía. En esta ocasión, mientras tomamos asiento, decidimos pensar en un nombre llamativo para nuestro grupo con la esperanza de atraer a otros integrantes. Muchos hacemos sugerencias, los de siempre, los que tomamos la delantera para hablar, entre los cuales me incluyo ahora. He descubierto que a mi nueva yo le conviene decir «sí»; que formar parte de algo, ya sea tomar decisiones o expresar opiniones, me hace sentir bien. He asistido a otra reunión entre esta y la primera, y ya entonces fui más participativa, mientras que la señora que permanecía sentada y callada, con la mirada clavada en su regazo, no dijo ni una palabra. Aun así, vuelve a estar aquí hoy; tal vez le guste la sensación de sentirse incluida. Lo entiendo.

Hacemos sugerencias a ambos lados de la mesa, una lluvia de ideas, de idas y vueltas, y entonces habla una voz como un hilo. Todos alzamos la vista.

—¿Qué os parece Mentes y Voces? —pregunta la señora que normalmente guarda silencio.

—Me gusta —respondo yo, y el orgullo llena su rostro.

Reconozco en ella la sensación de triunfo, el corazón henchido por la impresión de volver a ser alguien relevante en la sala. Se endereza en su silla frente a mí.

Decidimos por unanimidad nombrar al grupo Mentes y Voces de York, y le añadimos un eslogan: «Abriendo mentes para avanzar». Eso nos describe a la perfección.

Entre el desconocido que está sentado frente a mí a la mesa de mi comedor y yo, descansa una pequeña videocámara negra. Jim, un periodista de la BBC, me ha explicado cómo utilizarla varias veces a pesar de que Sarah está conmigo para hacerme de memoria. He anotado todo lo que Jim dijo y sé que probablemente le habré formulado la misma pregunta varias veces, pero es un hombre muy paciente y con muy buen humor. Me hace sentir tranquila, y esa cosa negra que hay entre nosotros ya no me infunde ni la mitad de respeto que cuando la depositó en la mesa con todos sus cables y botones. Mientras vuelvo a anotar dónde está el botón de encendido (decidida a recordarlo todo por mí misma), Sarah le formula preguntas complicadas acerca de *zooms*, montaje y cosas propias de Spielberg.

Aprovecho que hacen una pausa para intervenir.

—Eh... ¿podría mostrarme otra vez cómo encenderla y apagarla? —pregunto.

Es enero de 2015 y Jim ha acudido a visitarme porque está a punto de estrenarse en los cines la película de Hollywood *Siempre Alice*, en la que Julianne Moore encarna a una mujer a la que diagnostican alzheimer precoz. El programa de Victoria Derbyshire en la BBC quiere filmar un cortometraje para emitirlo coincidiendo con el estreno y nos han facilitado a tres personas con demencia cámaras de vídeo para que grabemos fragmentos de nuestras vidas cotidianas en el transcurso de un mes.

Muchos días recibo correos electrónicos de la Sociedad del Alzheimer en los que me preguntan si me interesa participar en una u otra entrevista. Digo que sí a todo mientras pueda. No sé durante cuánto tiempo más podré aprovechar estas nuevas experiencias, así que me aferro a todas, incluso a las que me asustan... o especialmente a las que me asustan. Fue así como me pusieron en contacto con Jim. Mi papel en el cortometraje es retratar el estadio inicial de la enfermedad, Keith Oliver mostrará la fase intermedia y un hombre llamado Christopher Devas encarnará la etapa final, que filmará su esposa, Veronica.

Cuando Jim se marcha, el material que ha dejado me observa desde la mesa. Lo examino con detenimiento varias veces y tanteo con la mano los botones. Retrocedo de un salto cuando se enciende. «Ahora o nunca», me digo respirando hondo. Agarro la cámara y empiezo a caminar por mi casa hablándole al micrófono. Grabo la puerta del frigorífico, donde tengo colgado el calendario en el que se muestran mis actividades de esa semana. O, al menos, eso es lo que creo estar filmando. Cuando acabo, pulso el botón de reproducción y descubro que he olvidado pulsar la tecla de grabación. Lo intento de nuevo. Esta vez el micrófono está en el lado contrario, pero me resulta más

cómodo sostener la cámara en la mano y, pese a no entenderla bien, me siento más segura. La tercera vez grabo todo lo que quiero: mi pastillero con los días de la semana marcados y una selección de píldoras de vivos colores distribuidas en cada pequeño compartimento como si fueran golosinas. También grabo la habitación de la memoria y las fotos que me apaciguan, así como la caja de recuerdos que guardo allí, encima de la cual se encuentran los primeros zapatitos de Sarah y Gemma. Hablo a la cámara acerca de mi mayor temor: el día en que no reconozca a mis hijas.

—Les he dicho que un día entrarán por la puerta y no sabré quiénes son —confieso a la cámara—. No sabré cómo se llaman, pero estoy segura de que notaré la conexión emocional de nuestro amor. Su labor es entender que, aunque no las reconozca, seguiré queriéndolas.

Dejo la cámara. Algunos de los fragmentos de mi vida que estoy compartiendo, temores muy profundos, me resultan más duros de lo que creía. Me tomo un momento, respiro despacio varias veces y me recuerdo que esta película ayudará a otras personas a entender mejor la demencia. Vuelvo a encender la cámara. Soy lo más sincera que puedo, consciente de que Jim recortará los fragmentos que más le interesen cuando hayan transcurrido las cuatro semanas.

Al día siguiente voy sentada en el autobús hacia el trabajo con la cámara en la mochila. Me he levantado un poco más temprano porque quiero filmar la llegada de mis colegas. La oficina está a oscuras cuando entro, con los últimos vestigios de la noche aún adheridos a las ventanas. Quiero grabar ese momento en el que me perdí en el trabajo, cuando salí por la puerta de mi oficina y no tenía ni idea de dónde estaba. Pulso «grabar» y veo que la luz roja empieza a parpadear. Pero, cuando empiezo a hablar, no encuentro las palabras. Regreso a mi mesa y redacto un pequeño guion, algo que pueda leer mientras camino. Vuelvo a empezar; abandono la seguridad de mi despacho, tal como hice aquel día, salgo al pasillo y, al escuchar el eco de mi voz en los corredores, noto que el corazón me palpita con fuerza bajo la blusa... como si me estuviera volviendo a pasar. La imagen diminuta en el visor me recuerda aquel día en el que un miedo me corroyó por dentro de un modo que nunca antes había experimentado. Vuelvo a percibir la sensación de pérdida en mi interior, una desconexión completa de mi propia mente. Es aterrador.

Hago una pausa en el pasillo. Pese al hecho de estar leyendo un guion, mi corazón acelerado amenaza con robarme las palabras escritas a bolígrafo. Doy un paso vacilante y luego otro en una recreación casi exacta de aquel día. Atravieso dos puertas y entro en el cuarto de baño, con su vidrio de seguridad, me meto en el cubículo de color rosa claro y permanezco allí unos instantes, como hice entonces. Dejo de grabar, respiro profundamente una o dos veces, noto la sangre palpitándome en las sienes y la cámara en modo de pausa, con el suave ronroneo del mecanismo aún audible. Salgo del cubículo

y agradezco el aire fresco que me recibe en el pasillo y el reconocimiento que me saluda. Este día no es como aquel.

Regreso deprisa a mi escritorio y guardo la cámara en la mochila, pero estoy convencida del impacto que tendrá esta película y la ansiedad da paso a una sensación de poder. Siempre he sido muy reservada y me he cuidado mucho de no compartir nada personal; sin embargo, sé que ahora, haciendo pública mi intimidad, puedo cambiar opiniones, puedo modificar la imagen que la gente tiene grabada en la mente sobre lo que significa tener demencia, la imagen de una persona anciana postrada en cama, la misma que fluyó a mi cerebro la primera vez que me mencionaron esa palabra. Puedo mostrar que la demencia tiene un principio y un intermedio, y también un fin.

Unas semanas más tarde recibo otro correo electrónico de la Sociedad del Alzheimer, en esta ocasión para preguntarme si estaría dispuesta a hacer una reseña de *Siempre Alice* antes de su estreno en cines. Contesto que sí, por supuesto. El cartero me trae un envío especial: un sobre acolchado blanco que contiene el DVD de *Siempre Alice*, la historia ficticia de una profesora de lingüística de cincuenta años a quien le diagnostican demencia. Sostengo con firmeza el paquete entre los dedos, sé que verla no va a ser fácil. Me he leído el libro ya tres veces. La ventaja de ser una persona con alzheimer es que el argumento fue sorprendiéndome a medida que se desvelaba en cada una de las lecturas, pero, si bien me había impresionado su precisión (todos mis peores temores se plasmaban al pasar la página), entonces podía dejar la lectura cuando se me hacía insoportable. En cambio, va a ser duro ver una versión animada del personaje con el que tanto empaticé en las páginas y comprobar su deterioro de un tirón.

Por algún motivo creo que me sentará mejor ver la película mientras aún luce el sol al otro lado de la ventana, a primera hora de la tarde. Introduzco el DVD en el reproductor y espero a que aparezcan los títulos de crédito. Tengo en el regazo un cuaderno y un bolígrafo. «Tomaré notas —pienso mientras se desarrollan las primeras escenas—. Pondré distancia —me prometo—. Que sea algo profesional, no personal.» En una de las primeras escenas, Alice aparece corriendo por el campus universitario. Sonrío al recordar mis propias carreras. Pienso en las zapatillas deportivas al fondo del armario y siento una tristeza creciente, pero antes de que me dé cuenta, Alice se ha detenido el mundo gira a su alrededor, fuera de control, los edificios que tan bien conoce de súbito le resultan irreconocibles. Veo la expresión de vacío en su rostro, la desorientación y la similitud vuelve a llevarme de inmediato a ese pasillo en la oficina. Noto que el bolígrafo se relaja en mi mano, pero soy incapaz de apartar los ojos de la pantalla.

Una cuantas escenas después, Alice está dando una charla. Se encalla en una palabra y sorteas el problema igual que hice yo. La película me atrapa, observo las escenas desarrollarse ante mí como si estuvieran extraídas de mi propia vida. No me muevo; tengo la sensación de que me han robado incluso el aliento, de que respirar no es más

que una inconveniencia, una distracción de lo que tanto me ha cautivado. No me doy cuenta de que he estado conteniendo la respiración hasta que oigo un largo y hondo suspiro. La jornada escolar ha acabado y me llegan los parloteos del otro lado de la ventana, el pitido del semáforo de peatones mientras los padres llevan a sus hijos a casa, pero mis ojos están pegados a la pantalla.

La imagen de una carpeta archivadora capta mi atención. Alice ha guardado en ella instrucciones para quitarse la vida cuando se convierta en alguien desconocido. Pero la película refleja su terrible dilema: ¿cómo sabrá cuándo está al borde del precipicio, esperando a caer? A todos nos gusta pensar que lo detectaremos, que podemos confiar en que la mente consciente que usamos para tomar esa decisión nos lo recuerde, pero uno de mis mayores temores se plasma en el celuloide como si hubieran corrido el tiempo hacia delante y un momento futuro hubiera confluído en mi presente cuando Alice, desesperada, intenta seguir las instrucciones que su yo más sano le dejó en un momento en el que la crueldad del tiempo la ha llevado más allá del punto de no retorno.

En otra escena momentos después, cuando la enfermedad ha proseguido su curso y su hija pequeña se ha convertido en un rostro que no reconoce, respiro entrecortadamente y noto la cabeza demasiado ligera sobre los hombros. He leído acerca de ese momento. He intentado evocar imágenes demasiado dolorosas para retenerlas y ahora ese dolor se está representando delante de mí. Tengo los ojos clavados en Alice, en su modo de mirar a su hija, en su mirada vidriosa. Julianne Moore borda el personaje. Solo entonces salgo de la película y me recuerdo que Moore está interpretando a esta mujer, pero ¿cómo puede hacerlo tan bien? Su personaje mira a su hija y, sin embargo, está claro que no la ve.

Al acabar la película, mientras aparecen los títulos de crédito finales y cuando después el reproductor expulsa el DVD, el cuaderno sigue abierto sobre mi regazo y el bolígrafo en mi mano, pero no he escrito ni una sola palabra.

Necesito una taza de té. Me levanto del sillón. Noto el cuerpo rígido y las imágenes se agolpan en mi mente; toda sensación ha cedido paso a un aturdimiento absoluto. Miro por la ventana y observo los pajarillos saltando en mi jardín sobre sus diminutas y esbeltas patitas hasta que recupero mi cerebro. Sé que tengo que ver la película otra vez, de manera que vuelvo a insertar el DVD en el reproductor y me siento con el cuaderno y el bolígrafo.

Mientras veo de nuevo las imágenes iniciales de una mujer pudiente celebrando su cumpleaños con su familia, escribo: «Capta la realidad de que el alzheimer no distingue edad, sexo, inteligencia, salud u origen étnico a la hora de elegir a quién poner a prueba». Unas cuantas escenas después, los ojos de Alice vuelven a captar mi atención: ¿es eso lo que Gemma y Sarah ven cuando me miran en los días malos? Y mi mente da un salto adelante, se me agolpan en el cerebro imágenes en las que camino con rostro inexpresivo,

cuando esos sean los ojos que conozcan mis hijas, cuando se les hayan olvidado estos que ahora les devuelven la mirada. De repente siento pánico. No quiero que mis hijas cuiden de mí, quiero ser su madre... «Quiero ser su madre.» Las imágenes se suceden en la película y vuelvo a concentrarme. Debajo de la última frase escribo cuatro palabras: «potente», «sobrecogedora», «cruda» e «inevitabilidad». Y entonces, en un pestañeo, el reproductor vuelve a expulsar el DVD. Miro por la ventana tras la conclusión de mi segundo intento. Se oye ruido de tráfico y por ahora aún hay luz.

Me preparo otra taza de té y lo vuelvo a intentar. Lo que más me fascina de esta película es que refleja la realidad de la enfermedad desde la etapa del diagnóstico previo hasta el lento declive, apenas perceptible. Recuerdo las preguntas sin respuesta que acompañan esos días infinitos: la búsqueda y el temor a las explicaciones en igual medida. El filme muestra cómo la enfermedad arrebató la memoria de manera indiscriminada y que ni todo el amor por una persona puede evitar que acabemos no reconociéndola. Pero la emoción tiene que permanecer, incluso cuando en lugar de su nombre haya un vacío. Es imposible que tanto amor se esfume. Debe de quedarse atrapado en el interior. Escribo una nota en el cuaderno para acordarme de explicárselo a mis hijas, para asegurarme de que lo sepan. ¿He tenido este pensamiento antes?

Todo el mundo recuerda esa sensación de perder algo preciado, un objeto con valor sentimental. Los adultos lo han experimentado varias veces a lo largo de la vida y para un niño es lo más traumático que le ha sucedido nunca. Para las personas con alzheimer es nuestro día a día, aunque no desaparecen objetos, sino nuestros recuerdos más valiosos, las historias que nos convierten en quienes somos. Ahora bien, no perdemos los sentimientos, de manera que el amor debe de estar atrapado tras esos ojos tristes y vidriosos.

Veó la película otra vez más. Escribo en el cuaderno cuánto me impresiona la fidelidad con la que se ha retratado el deterioro de Alice y el hecho de que su historia se haya interpretado con sensibilidad, sin caer en clichés. La película es un fiel reflejo de la demencia, de la realidad de esta enfermedad y de las repercusiones que tiene en el individuo y en quienes lo rodean. En un reflejo asombrosamente preciso de mi propia experiencia. Y eso me duele y me anima por igual.

Cuando el reproductor expulsa el DVD por tercera vez, fuera ha caído la noche y la pantalla se apaga. Me quedo sentada a solas en la oscuridad.

Otro correo electrónico, otra solicitud, otro «sí» enviado por mensaje a la Sociedad del Alzheimer, aunque este es mucho más entusiasta porque respondía a una invitación para asistir al estreno de *Siempre Alice* en Londres. He viajado sola y he preferido llegar pronto para saber dónde tengo que estar con tiempo y vencer el pánico que amenaza con

acompañar a la demencia. Encuentro el cine Curzon, pero las puertas están cerradas a cal y canto, y está todo a oscuras. Aún faltan horas para que las estrellas empiecen a llegar, pero al menos sé dónde está. Me dedico a vagar por las calles de Mayfair con la elegante gabardina que me he comprado para la ocasión y con mi chapa de Amigos de la Demencia prendida con orgullo en la solapa.

Encuentro una cafetería cerca y me siento a tomar una taza de té mientras observo el ir y venir de los clientes: empresarios que entran y salen precipitadamente entre reuniones, turistas con mapas de la ciudad en la mano, amigos que pasan el día de compras y hacen hueco entre las mesas y las sillas para dejar sus enormes bolsas con nombres de diseñador estampados en la parte delantera... A veces me parece increíble estar aquí sola, en una cafetería de Londres, lejos de mi oficina de Yorkshire, con la persona sumamente reservada que soy sepultada bajo la avalancha de una enfermedad que, de manera perversa, me está brindando nuevas oportunidades cada día, nuevas experiencias a las cuales me aferro con ambas manos porque también me ha hecho el regalo de entender mejor que la vida es muy corta. Me bebo el té a sorbitos y sonrío, enfadada con mi cerebro enfermo y, por extraño que suene, agradecida al mismo tiempo. ¿Puede algo tan terrible como el diagnóstico de una enfermedad degenerativa concebirse como algo positivo?

Me digo que es mejor centrar la atención en mi itinerario para el día. Primero me reuniré con Christopher y su esposa Veronica, que también participaron en la grabación para el programa de Victoria Derbyshire. Y también voy a encontrarme con Angie, una asistente de personas con demencia, y con Gillian, que es a quien asiste. Gracias a mis experiencias en el festival WOW y en el grupo Mentes y Voces de York, sé que reunirme con otras personas con demencia me hace sentir segura, así que estoy convencida de que ellos me ayudarán a mantener los nervios a raya antes de conocer a Julianne Moore cara a cara. No sabía quién era antes de que me hablaran de esta película, pero Sarah se emocionó muchísimo, me dijo que era una superestrella de Hollywood y una de sus actrices preferidas, lo cual explica que lleve dentro de la mochila dos ejemplares de la novela que les he prometido a mis hijas que les devolveré autografiados.

Las manecillas del reloj de la cafetería me indican que es momento de regresar al cine por fin. Otra nueva experiencia, otra entrada en solitario en una sala. Es imposible no notar las mariposas que revolotean bajo mi abrigo. Cuando llego al cine, la zona parece otra, nada que ver con la tranquilidad de unas horas atrás. En su lugar, unas barandillas impiden la entrada, los *paparazzi* y sus escaleras de mano están unos metros más adentro, en medio de la calle, y tras ellos atisbo algo rojo a sus pies: la alfombra para las estrellas. Permanezco inmóvil unos instantes mientras el pánico que tan desesperadamente he intentado contener esta mañana empieza a crecer. ¿Cómo me las voy a apañar para entrar? Saco el teléfono de mi mochila y marco el número de contacto

que me han dado.

—Hay periodistas y cámaras por todas partes —explico—. No sé cómo entrar.

Al otro lado del aparato, una voz tranquilizadora me indica que me quede donde estoy, que vienen a buscarme, y al cabo de unos momentos veo un rostro sonriente y una mano saludándome entre la multitud.

—¡Por aquí, Wendy!

La sigo por la alfombra roja. Mis gruesos zapatos de piel no son los más apropiados para una pasarela más acostumbrada a los tacones de las famosas. Entramos en el cine y nos refugiamos del barullo exterior. Suspiro aliviada y sigo a la joven para ir a conocer a los demás. Nos reunimos en la zona para prensa, donde se vive una cierta agitación mientras periodistas y presentadores de televisión revolotean a nuestro alrededor, ensayando sus discursos o enfrascados en las notas de sus investigaciones para preparar su encuentro con la gran estrella. Me siento junto a mis nuevos amigos, a quienes también ha invitado la Sociedad del Alzheimer, y básicamente nos dedicamos a observar cuanto sucede a nuestro alrededor y a comentar a cada momento lo emocionante que es todo esto. Me bebo un té, disfrutando de la sensación de normalidad que me infunde la taza, y la sonrisa se me ensancha en el rostro conforme me habitúo al entorno. Hay demasiado revuelo para descifrar ninguna conversación, de modo que quienes tenemos demencia nos contentamos con permanecer sentados en silencio y observar, sin la expectativa de entablar ninguna conversación ni de rellenar los silencios. Y entonces, en las ventanas, vemos los destellos de los flashes.

—Debe de ser Julianne —apunta alguien, y el estómago me da un vuelco.

Entra con elegancia en la sala, enfundada en un bonito vestido negro con estampado de piel de serpiente, y los periodistas se abalanzan sobre ella. Mientras concede varias entrevistas, a mí me llevan a grabar una para el programa *Today* de Radio 4. Cuando regreso, la sala ha empezado a vaciarse. Los periodistas, felices con las declaraciones que han conseguido, se han ido a ver la película y nosotros tenemos a Julianne a nuestra disposición. Cuesta creer lo sencilla y humilde que es. Conversa con cada uno de nosotros como si nos conociera de toda la vida, recuerda nuestros nombres y nos hace sentir especiales. Nos explica muchas anécdotas acerca de la investigación que hizo para el papel, y nos reímos y asentimos con la cabeza, conscientes de que un momento después todas esas anécdotas se habrán perdido.

—Nos sacas ventaja —le digo—, porque tú recordarás nuestro encuentro y nosotros lo olvidaremos.

Reímos.

—¿Crees que interpreto bien el papel, Wendy? —me interroga Julianne.

—Una de las cosas que bordas son los ojos —le contesto—. Tus ojos me dijeron que tenías demencia.

Sonríe, feliz de escuchar mis palabras.

—¿Cómo vives tu vida? —pregunta.

—Vivo el momento presente. He dejado de hacer planes. Disfruto cada día tal como se presenta.

Y mientras Julianne asiente, por un momento me invade de nuevo esa extraña sensación, la sensación de que el alzheimer es un regalo y de que todos podemos aprender de las duras lecciones que enseña.

Julianne no nos apremia, nos firma sin problemas todo lo que hemos traído y luego pide que nos hagan una foto en grupo además de fotografías individuales con cada uno de nosotros. Se despiden uno por uno, recordando nuestros nombres, y luego desaparece y regresa con su gente.

Esa noche, en casa, veo una entrevista a Julianne Moore en Channel 4 y la periodista le menciona mi nombre. Se le iluminan los ojos y sonríe de oreja a oreja.

—¡He conocido a Wendy! —exclama con una sonrisa radiante—. ¡Es maravillosa! Me explicó que antes hacía planes a un año vista, pero ha dejado de hacerlo. Ahora solo planifica la semana siguiente, piensa en lo que sucede en cada momento y da gracias por el presente y por estar viva. Y, en cierto sentido, así es como todos deberíamos vivir nuestras vidas, aferrándonos de verdad a lo que tenemos, porque es lo único de lo que hay certeza.

Vuelvo a notar otra vez esa sensación de que el alzheimer puede aportarnos algo, en lugar de solo desposeernos.

Unos días más tarde me despierto por la mañana con mensajes en el correo electrónico y en el móvil. Julianne Moore ha ganado el Premio BAFTA a la mejor actriz principal por su papel en *Siempre Alice*. Y no solo eso, sino que me ha mencionado en su discurso de aceptación. Todo se me antoja demasiado surrealista: una actriz de Hollywood hablando de mí a todo el mundo. Cruzo la habitación, tomo el ejemplar que Julianne me firmó y lo abro por la portada.

«Para Wendy. Me alegro mucho de haberte conocido. Con todo mi cariño y gratitud, Julianne.»

Dos meses más tarde recorro otras calles de Londres, realizo el trayecto entre mi hotel y los estudios de la BBC para asegurarme de que mañana por la mañana sabré a dónde me dirijo y los puntos de referencia que debo buscar. Cubro el trayecto dos veces y regreso a mi hotel con un sándwich y una bebida antes de que anochezca. La metrópoli me resulta desconcertante y desorientadora cuando oscurece, cuando se apagan las luces y otras se iluminan, cuando los edificios se convierten en una sombra fantasmal de sus formas diurnas. Entonces prefiero contemplarlos desde la seguridad de la ventana del hotel. He

venido a ver las grabaciones que realicé con la videocámara para el programa de Victoria Derbyshire. En un principio tenían que emitirse coincidiendo con el estreno de *Siempre Alice*, pero hubo que aplazarlo unas semanas. Tras el visionado nos entrevistarán en los estudios, pero lo que más me emociona es que por fin voy a conocer a Keith Oliver. A fin de cuentas, fue su vídeo sobre la vida con demencia en YouTube lo que me hizo contemplar esta enfermedad con otros ojos y creer que hay vida después del diagnóstico, y lo que haremos mañana será una prueba empírica de ello.

Al día siguiente llego a la BBC y me encuentro a Katie, de la oficina de prensa de la Sociedad del Alzheimer, esperándome sonriente en recepción. También están Keith y su esposa, Rosemary. Los abrazo, pues los considero ya mis amigos. Hay un par de personas más con demencia y nos conducen a todos a una sala verde donde veo que sus parejas o hijos andan de aquí para allá a su alrededor, se aseguran de que estén cómodos, de que se quiten el abrigo y se vean arreglados, y de proporcionarles una taza de té. Me doy cuenta de que todos van acompañados de alguien, pero, antes de poder darle más vueltas o de pensar en lo que eso significa para mí, Katie me trae una taza de chocolate caliente y mis pensamientos se evaporan como el humo.

Nos conducen al estudio por turnos, nos colocan micrófonos bajo la ropa, y luego Keith y yo ocupamos nuestro asiento en el sofá junto a Jeremy Hughes, director ejecutivo de la Sociedad del Alzheimer. El regidor dicta la cuenta atrás y salimos en antena.

—En el transcurso de los próximos trece minutos van a ver un reportaje fascinante acerca de qué significa vivir con demencia... —anuncia Victoria a la cámara, y luego se sienta a verlo con los demás.

Grabé horas de metraje para Jim, aunque no me acuerde de nada, pero era consciente de que las condensarían en unos pocos minutos. La película empieza y ahí estoy, otra vez en el pasillo del hospital, en el trabajo, recreando la sensación de desorientación; la imagen me devuelve a ese momento, y sé que, si a mí me hace sentir así, al público también lo ayudará a entenderlo mejor. En el vídeo de Keith, lo vemos contar todos los enseres de su rutina de aseo, que saca de una cesta y luego vuelve a meter para asegurarse de haberse afeitado por la mañana. También vemos que Christopher está en una fase de la enfermedad en la que ya no recuerda la palabra «luna», pero no importa, porque sabe que la luna es algo bello en el cielo, ¿y acaso no basta eso? ¿De verdad tenemos que recordar todas las palabras para seguir adelante con nuestra vida cotidiana?

Las entrevistas concluyen en cuestión de segundos y, si bien Keith y yo convenimos en que la televisión en directo no es una experiencia agradable, también sabemos que estamos propiciando cambios con todo aquello en lo que accedemos a participar.

Antes de irnos, Jim me entrega dos discos DVD, uno de la grabación final y otro con

todas las horas de metraje que realicé. Sé que contienen una conversación con Gemma y Sarah en torno a la mesa de la cocina, que, en algún momento futuro, quién sabe cuándo, mis hijas verán y les aportará un cierto consuelo, aunque para mí sea un recuerdo que hace tiempo que me ha abandonado.

De regreso a Yorkshire archivo las vivencias del día como otra oportunidad maravillosa que se ha cruzado en mi camino gracias a mi diagnóstico de demencia. Y pienso que tal vez no estaría mal hacer una lista de las ventajas de tener alzheimer. Quizá incluso pudiera servir de ayuda.

¿Recuerdas el primer día de trabajo? Aún te veo con aquel traje chaqueta de raya diplomática gris y tu elegante blusa blanca. Tenías treinta y nueve años y la sensación de que aquel día era el primero del resto de tu vida. Era tu mejor año hasta la fecha. No te pusiste nerviosa al atravesar las puertas automáticas del Departamento de Fisioterapia. Lo único que sentías era emoción. La sala de espera estaba abarrotada y tu nueva silla te aguardaba tras el mostrador de recepción. Aquella primera mañana te limitaste a observar qué hacer y por la tarde ya atendías llamadas telefónicas. Estabas orgullosa de responder con un «Fisioterapia, al habla Wendy, ¿en qué puedo ayudarle?». Ahora yo ya ni siquiera sé usar un teléfono: me resulta muy desconcertante, la gente habla demasiado rápido. En cambio, tú eras capaz de charlar en modo multitarea, sujetando el teléfono con el cuello mientras anotabas la cita en el ordenador y sonreías al paciente siguiente que aguardaba frente al mostrador. Esas cosas a mí me resultarían imposibles, pero no lo eran para ti. El teléfono nunca dejaba de sonar, pero tú ni te inmutabas. Te vanagloriabas de tu memoria, de recordar los nombres de los pacientes incluso transcurridos meses entre visita y visita. A tus colegas les fascinaba, pero tú sabías que esa atención personal hacía que los pacientes se sintieran especiales. La memoria era tu fuerte, y convertiste en tu misión no olvidar nunca nada.

Cuando llega, el final es rápido y tajante. Nunca he sido una mujer de despedidas largas, lo cual resulta irónico si tenemos en cuenta que la enfermedad que tengo implica desprenderme de un poco de mí cada día.

Corre el mes de marzo de 2015 y es mi último día en el trabajo. Mi equipo sabe que no estoy para grandes aspavientos, de manera que uno de ellos me entrega las tarjetas y los regalos a primera hora de la mañana, antes de que lleguen los demás. Solo permanezco en la oficina un par de horas; alargarlo más sería demasiado doloroso. Me despido con un adiós rápido, como hacía todas las tardes, aunque esta vez no vaya a regresar. No me marchó así porque no me importe, sino más bien porque me importa demasiado.

Salgo al pasillo y el frío aire me llena los pulmones, pero aun así los siento oprimidos. Atravieso una doble puerta y luego una segunda, y cada paso me aleja más de una profesión que he desempeñado durante veinte años y que adoro. Me siento aplacada por dentro, abandonada por un sistema que no está dispuesto a ayudar a las personas con

demencia a conservar su empleo, que es incapaz de adaptarse y cambiar como hacemos quienes vivimos con esta enfermedad. Sé que la vida continuará sin mí y me alegra pensar que mi personal sabrá apañárselas, pero me ofende que la dirección ya no me necesite. Mi profesión me hacía sentir valorada y ahora tengo la sensación de no valer nada.

Ni siquiera me esfuerzo por recordar este día. No quiero recordarlo. Quizá por eso no tenga mucho que escribir sobre este tema.

No estoy lista para despedirme.

El viaje hasta el hospital de cuidados paliativos en Halfpenny Lane nunca te resultó agradable, ¿verdad? Siempre te sentías triste al dejar el coche en el aparcamiento, sin saber si aquella visita sería la última. Qué cruel fue el cáncer que le devoró el cuerpo a tu madre. Era distinto cuando atravesabas aquellas puertas cogiendo a cada una de tus hijas de una mano. Advertías que se aferraban con más fuerza de lo habitual, inseguras, dubitativas. Tú eras su ejemplo y tenías que ser fuerte. Por dentro, el hospital no era un lugar deprimente, sino que susurraba tácitamente que los pacientes merecían tener una muerte tan digna como había sido su vida. La habitación de tu madre estaba al final de un pasillo muy oscuro. ¿O era solo la impresión que tú tenías? Pero, una vez dentro, daba a un bonito jardín lleno de magnolios y cerezos, que cuando recibieran de nuevo la luz de la primavera volverían a dar bellas flores rosas. Desconocías si tu madre seguiría allí para ver otra estación. Qué distinto se mide el tiempo cuando está en manos de una enfermedad terminal. El cáncer se había extendido rápidamente, y lo primero que perdió tu madre fue la vista de un ojo. Echaba de menos pequeñeces, como leer el periódico, y lo solventaste como siempre hacías, con pragmatismo y tolerancia, llevando sus viejas gafas a la óptica y convenciéndolos de que las ajustaran solo para un ojo. Tenía que haber una manera de hacerlo, eso les dijiste. Un día llegaste, las niñas le dieron un abrazo rápido a su abuela, la saludaron y se fueron corriendo a la sala de la televisión, desde donde os llegaba el sonido amortiguado de los dibujos animados. Tú permaneciste en el dormitorio, sentada junto a tu madre. Aquel día estaba débil. La lucidez iba y venía.

—Cuéntame cómo te va la escuela, Sarah —dijo dando unas palmaditas a su lado en la cama y esforzándose por sonreír—. ¿Qué es lo que más te gusta?

Volviste la vista hacia atrás para comprobar si Sarah había aparecido por la puerta, pero allí no había nadie y tu madre te miraba expectante. Podrías haberla corregido, pero sus ojos avellanados se llenaron de vida un instante, con esa chispa que ilumina la mirada a los adultos cuando les hablan a los niños. No osaste apagar ese destello y le bailaste el agua.

—Me va muy bien, abuela —respondiste, con tono vacilante al principio. Pero al ver que asentía y alargaba la mano para que le dieras la tuya, sonriendo con los ojos, continuaste—: Me gusta pintar y hacer sumas.

—¿Juegas con tus amigas en el patio? —preguntó.

—Sí —le mentiste.

Entonces miró más allá de ti y se le iluminó el rostro.

—¿Ves eso, Sarah?

Le seguiste la mirada, pero la habitación estaba igual, no había cambiado en nada, y la única señal de vida eran las cortinas de tul que se ondulaban con la brisa en las ventanas.

—¿Qué ves? —quisiste saber.

—A los soldados —respondió ella con el rostro iluminado solo de pensarlo—. Vienen por esa montaña, regresan a casa de la guerra. ¿Los oyes cantar?

Fuiste incapaz de romperle el corazón. ¿Por qué ibas a hacerlo? ¿De qué habría servido? Así que le seguiste la corriente ayudando y convirtiéndote en cómplice de la morfina. No te quedaba más remedio. ¿Qué sentido tenía confundirla más?, pensaste. Y os quedasteis allí sentadas juntas, observando a los soldados regresar a casa mientras tu madre volvía a adormecerse.

Me despierto sobresaltada preguntándome si no habré oído el despertador, y entonces me acuerdo de que ya nada me obliga a levantarme. El reloj que hay junto a mi cama permanece en silencio estos días. Poco importa ya si duermo mal una noche; no tengo motivos para inquietarme porque apenas queden unas horas para que el cielo claree. Es la vida de una recién jubilada y cuesta habituarse a ella. Vuelvo a apoyar la cabeza en la almohada, pero me distrae el reloj: son las cuatro y media de la madrugada. Mi cuerpo sigue acostumbrado a mi antiguo horario, la demencia aún no ha conseguido borrar el despertador interno. ¿Qué día es hoy? Lo descifro despacio con los dedos. Miércoles.

Cuando me jubilé tuve la sensación de que me quedaban muchos miércoles vacíos por delante, y el resto de días de la semana también. Pero no ha sido así. Hoy me alegra no tener que viajar lejos; asisto a un evento de investigación en Leeds, donde hablaré acerca de la encomiable labor que está realizando la iniciativa Súmate a la Investigación para la Demencia. Es una novedad viajar a algún lugar relativamente cercano cuando el resto de los días desde mi última jornada laboral han estado copados por viajes a lo ancho y largo del país: a la Universidad de Bradford, para colaborar con estudiantes de posgrado; al este, a la Universidad de Escocia para dar una charla en un evento y participar en un estudio de investigación social sobre empleo tras un diagnóstico de demencia; y varias veces a Londres para asistir a reuniones de la Red de Investigación de

la Sociedad del Alzheimer o para hablar en varios eventos acerca de mi propio diagnóstico. En realidad, ahora llevo una vida más ajetreada, más variada y estimulante que mi antigua vida como empleada, aunque en otro sentido.

Desde luego no ha sido al vacío de mis semanas a lo que me ha costado acostumbrarme, sino más bien a una cierta pérdida interior. Al principio no acertaba a describirla, pero al final conseguí hacerlo: toda esa información del trabajo que almacenaba mentalmente, todas las listas de tareas pendientes y todos los turnos de rotación y el personal han quedado obsoletos. Y me ha costado acostumbrarme al espacio que han dejado con su ausencia. Sin embargo, poco a poco este se ha ido llenando con las interminables conferencias a las que me han invitado y con la multitud de cosas que he aprendido sobre mi enfermedad, todas las cuales me han ayudado a entenderla (y a entender a esta nueva yo) un poco mejor. La investigación parece haber avanzado mucho; todos los días recibo nuevos datos sobre cuánto se está esforzando la ciencia por entender la demencia. Por eso me convertí en una abanderada de la iniciativa Súmate a la Investigación para la Demencia, y alenté a otras personas a inscribirse en la nueva base de datos que asociará a los investigadores con voluntarios. También por eso me he ofrecido a probar una nueva aplicación para personas con demencia que contiene múltiples funciones para ayudar a recordar, incluido el reconocimiento facial por si se te olvida quién es alguien. Y hay algo más que me motiva, algo un poco más egoísta: involucrarme en la investigación implica que estoy contribuyendo a cambiar el futuro para mis hijas y para las generaciones posteriores a ellas, para que un día un diagnóstico no tenga por qué ir acompañado de un vacío, sino de la esperanza de una cura, de más comprensión y de mejores cuidados en las residencias.

He tenido que hacer otros pequeños ajustes tras mi jubilación, nimiedades como ese gran pasatiempos británico de comprobar a diario la previsión del tiempo. Antes solo consultaba si haría sol el fin de semana; en cambio ahora, si hace buen día entre semana, salgo a sentarme en el jardín y contemplo los pájaros revolotear entre los comederos.

Me ruge el estómago, algo que no me pasaba nunca por las mañanas, cuando apenas disponía de tiempo para ducharme, vestirme y estar en la parada del autobús antes de las cinco y media de la madrugada. Ahora puedo sentarme a tomar una tostada o unos cereales con una taza de té por la mañana. Mi organismo ha reajustado su reloj interno y piensa en la comida de mediodía antes incluso de que haya acabado de limpiar las migas del desayuno.

Algunos colegas me habían comentado: «Tendrás tiempo de sobra cuando te jubiles», pero no ha sido así. De hecho, me pregunto de dónde sacaba el tiempo para trabajar. Vuelvo a desplomarme en la almohada y me tapo hasta la barbilla con el edredón. Me quedan unas cuantas horas para dormir antes de levantarme y ponerme en marcha.

¿Recuerdas aquella vez que visitaste a una persona con demencia, mucho antes de tu diagnóstico? Solías recorrer las distintas plantas del hospital como parte de tu trabajo. Normalmente ibas a ver al personal, pero un día te rezagaste en la planta de geriatría. El personal de enfermería andaba quejándose de que un paciente con demencia estaba ocasionando revuelo y era imposible calmarlo. Detectaste a aquel hombre sentado en un rincón, con mirada de preocupación. Estaba visiblemente agitado, le preguntaba a todos los que pasaban por allí dónde estaba su mujer. La conversación con los enfermeros se fundió con el ruido de fondo y te sorprendiste encaminándote hacia él y sentándote a su lado. Empezaste a hablarle.

—¿Dónde cree que puede estar su esposa? —le preguntaste con dulzura.

—No lo sé —te respondió mordiéndose los labios por los nervios (era lo único que podía hacer para no desmoronarse).

Le pediste que te explicara cosas de ella y, mientras hablaba, una chispa prendió en su mirada azul. Los ojos le centellearon de nuevo y sonrió, como si, por un segundo, su mujer volviera a la vida en su imaginación. Le pediste que te enseñara una foto, pero no tenía ninguna. Tal vez fuera por eso por lo que hablaba de ella. No tenía manera de «ver» a su esposa, salvo en las imágenes evocadas en su corazón. De manera que les sugeriste a los enfermeros que la familia trajera una fotografía de la mujer. Resultó que hacía un tiempo que había muerto, pero él no lo recordaba. O, al menos, no en aquel momento. El mero hecho de hablar de su muerte, de que alguien le recordara que estaba muerta, lo hacía caer en una espiral y lamentar su desaparición una y otra vez. ¿Por qué no dejarle entonces mirarla? ¿Por qué no permitir que la imagen de su esposa lo acompañara de nuevo en el ocaso de su vida entre las bandejas de comida del hospital, los floreros con flores marchitas y las partidas de cartas empezadas que nunca acababan?

La siguiente vez que subiste a aquella planta, el hombre tenía una fotografía de su esposa en la mesilla de noche. No se acordaba de ti y no te importó. Cuando le preguntaste quién era la encantadora mujer de la fotografía, sonrió de oreja a oreja y habló con orgullo de su esposa, recordó toda su historia y la trajo de nuevo a la vida. Olvidaría que nunca lo había visitado y, cuando les preguntaba a los enfermeros dónde estaba, lo distraían formulándole preguntas sobre ella. Y entonces volvía a ponerse contento. Su esposa era real.

Habría sido cruel seguir explicándole a aquel hombre que su amada esposa estaba muerta. Si no lo recordaba, para él seguía con vida.

Me siento en la cama de un sobresalto. Tengo la piel fría y húmeda. Pestañeo y la vuelvo a ver: la pesadilla que se ha colado en mis sueños. Me pasa mucho últimamente, una imagen aterradora me devuelve a la conciencia, cosas extrañas y espantosas; el otro día fueron osos corriendo con cubos de sangre. Compruebo el reloj: son las tres de la madrugada. Sé que no volveré a pegar ojo en toda la noche. Esta es mi vida ahora, apenas unas horas de sueño interrumpido. Durante el día estoy agotada y padezco unos dolores de cabeza espantosos. Antes dormía de un tirón y solo me despertaba cuando sonaba el despertador, pero ahora puedo tardar horas en conciliar el sueño, horas que dedico a contemplar el mundo exterior a través de un hueco entre las cortinas. Cierro los párpados, pero mis ojos permanecen despiertos y se mueven de un lado a otro. Si me duermo, como mucho lo hago durante una o dos horas, y tengo un sueño tan ligero que me desvelo con nada.

Abro el ordenador portátil y busco «insomnio y demencia»: aparecen miles de resultados pero nada que explique el porqué. Me decido a escribir en el blog sobre ello con la esperanza de que el mundo que hay al otro lado de mis cortinas me ofrezca alguna explicación.

A la mañana siguiente, cuando me despierto, encuentro docenas de respuestas, muchas de ellas preguntándome si tomo donepezilo, un medicamento que empezó a usarse hace diez años y que supuestamente ralentiza el avance del alzheimer. Al comenzar a tomarlo el año pasado había albergado la esperanza de que me diera un tiempo extra para estar con mis hijas. Pero a las tres de la madrugada, desesperada por dormir cuando mi tiempo en este mundo transcurre en largos segundos, las ventajas de esa supuesta medicina maravillosa empalidecen en comparación con sus efectos secundarios. Alguien me sugiere que me lo tome por la mañana, en lugar de la dosis recomendada para la hora de dormir.

«La noche del primer día que me lo tomé por la mañana noté la cabeza más tranquila y fue la primera en dos años que no tuve sueños inquietantes —me escribe una mujer—. Fue la primera vez que no me desperté desesperada por desentrañar qué era real y qué era un sueño.»

Decido seguir su consejo y esa noche duermo por primera vez sin tener pesadillas, y, aunque no de un tirón, sin duda mucho mejor. Me alegro por otro motivo: no quiero dejar de tomar donepezilo. Se considera un medicamento para mitigar los síntomas de las personas con un alzheimer entre leve y moderado, pero un estudio reciente ha demostrado que retirarle el medicamento a un enfermo duplica las posibilidades de su ingreso en una residencia un año después. Al parecer funciona mucho más tiempo de lo que en un principio se creía y, dado que las residencias cuestan varias decenas de miles de libras al año, mientras que el coste anual del donepezilo apenas supera las veinte libras, no me cabe duda de qué es lo más sensato. Quiero permanecer en mi casa todo el

tiempo que pueda, de manera que la balanza se inclina hacia el otro lado y estoy dispuesta a renunciar a un sueño reparador a cambio de otro año más en mi hogar.

Pasear por York bajo la lluvia tiene algo especial. Mientras llovizna recorro la famosa calle medieval Shambles, contemplo los adoquines resplandecientes por efecto del agua, los comercios con sus escaparates de madera y centenares de años de antigüedad inclinados hacia delante sin orden ni concierto, abalanzándose de tal modo sobre la acera que me sorprende que no rocen los laterales de mi paraguas rojo. Hace mucho tiempo que en esta calle no se vende la carne que en otro tiempo la hizo famosa, pero las losas sobre las cuales los carniceros la cortaban aún se mantienen como parte de las fachadas y en verano sirven de apoyo a los turistas mientras rebuscan en sus mochilas una bebida fresca. Hoy no ocurre así. Hoy el resto del mundo se guarece de la lluvia y las calles están casi desiertas mientras camino por ellas arrastrando los pies. Es una ruta trillada y estoy acostumbrada a caminar sobre los adoquines, sobre todo si hay pocos turistas que entorpezcan mi andar tambaleante. Al final de la calle doblo a la derecha y llego a Kings Square, donde un músico callejero toca ante una marchita multitud que ignora el chaparrón mientras el cabello mojado se les adhiere al rostro y el agua se encharca a sus pies.

Yo también permanezco allí unos momentos, sonriendo para mis adentros. Pero cuando alzo la vista, el lugar en el que me encontraba ha desaparecido. Miro alrededor, escudriño los edificios, pero no veo nada familiar. Los árboles murmuran y hay edificios de ladrillo rojo y pequeños escaparates georgianos de madera, pero no hallo pistas. ¿Dónde estoy? Miro a quienes tengo cerca, pero me devuelven una mirada impasible, son desconocidos. Entonces siento pánico, surge de las profundidades de mi pecho y me roba el aliento al hacerlo. Intento respirar hondo, pero mis respiraciones son demasiado rápidas, demasiado bruscas. Estoy aturdida. ¿Adónde voy? El músico callejero sigue cantando, pero el sonido es estridente y cada rasgueo de su guitarra me arranca los pensamientos de la mente. Estoy asustada. Estoy perdida.

Retrocedo a trompicones entre el gentío en busca de un espacio abierto, tambaleándome a uno y otro lado. De la plaza salen callejones, calles con formas insólitas y extraños pavimentos guijarrosos que no me dicen nada. Me quedo paralizada, estoy demasiado asustada para moverme. Reviso el entorno con los ojos en busca de algo que me resulte familiar, de una pista. «¿Cómo he llegado hasta aquí? ¿De dónde vengo?» Llueve, tengo que refugiarme en algún sitio. Entonces veo el rótulo de una cafetería por encima de las cabezas de la multitud, azul y familiar, y algo me atrae a la seguridad que me ofrece. Atravieso la plaza. Un coche hace sonar el claxon. Me sobresalto, pero continúo cruzando. Tengo que entrar ahí, sentarme a pensar y esperar a

que se disipe la niebla. ¿Cómo ha descendido tan rápidamente? Ha sido como ir conduciendo un día soleado y adentrarse en un grueso nubarrón.

Entro en la cafetería, encuentro una mesa en un rincón y me siento. Gotitas de agua me salpican los zapatos. Estoy quieta. No proceso las otras caras ni miro a los camareros. Sé que aquí estaré segura, me lo dice un instinto que se abre camino a través de la niebla. Miro por la ventana, pero la escena que transcurre al otro lado sigue pareciéndome ajena. «Aparta la mirada», me digo. Agarro mi mochila roja y saco el periódico. Lo hojeo, mis ojos escanean el blanco y negro, pero no asimilan ninguna palabra, noticia o imagen. Solo espero. Espero a que el mundo se aclare. Espero a que pase el tiempo. ¿Cuánto rato paso sentada antes de que un sonido quiebre mi ensimismamiento? El músico callejero. Miro por la ventana y allí está. Y detrás de él, una chocolatería que me resulta familiar; junto a esta, una tienda de galletas y la panadería en la esquina. La plaza vuelve a cobrar nitidez. Consigo sonreír.

Permanezco allí sentada un rato más, solo para estar segura. Pido un café y miro por la ventana hacia la plaza que tan bien conozco pero que se me ha olvidado durante un instante. ¿Cómo ha sucedido? Un cortocircuito en mi cerebro, una desconexión en algún punto entre los ojos. Recuerdo que esta enfermedad puede despojarte del pasado, del presente y del futuro.

El sol se ha abierto paso entre las nubes cuando salgo de la cafetería. Regreso arrastrando los pies por las calles familiares hasta mi casa.

Nadie nace con miedo. El miedo se acumula con las experiencias vitales, y aún recuerdo de dónde te venía el miedo a los animales. Ahora puede sonar ridículo, pero nunca tuviste mascotas y era una idea que te resultaba ajena. De niña, un día que ibas en tu patinete, un gran perro negro te persiguió, ladrándote y enseñándote los dientes. Y el miedo que sentiste fue tal que permaneció contigo durante el resto de tu vida. Después de aquello eras capaz de cambiar de acera para esquivar a alguien que paseaba con su perro. Y lo mismo te ocurría con los gatos: se te erizaban los pelos de la nuca al pasar junto a uno sentado alegremente en el muro de un jardín. Cuando Gemma adoptó gatos, te aterrorizaban tanto que tenía que encerrarlos cuando ibas de visita a su casa.

Billy, un lindo gato negro con los ojos de un color amarillo verdoso, te daba escalofríos. Si entraba en el salón mientras estabas allí se te ponían los pelos de punta. Y parecía que él lo sabía, que todos lo sabían, porque también evitaban encontrarse contigo. ¿Sería por desagrado o por respeto mutuo? Poco importaba siempre que se mantuvieran alejados de ti. ¡Qué diferente eres de mí! Ojalá hubiera estado yo allí para hacer de intermediaria. El otro día me quedé otra vez al cuidado de Billy en casa

de Gemma. Estoy convencida de que oye mi bastón y mis pasos arrastrados cuando me acerco a la puerta, porque nada más introducir la llave en la cerradura lo encuentro sentado esperándome. Siempre. Tú probablemente te habrías negado a atravesar el umbral al haber visto sus grandes ojos mirándote, te habrías puesto nerviosa. Y, en cambio, a mí me desaparece toda la tensión cuando lo veo.

Billy entra sin hacer ruido en la cocina e interpreta un bailecito delante de mis pies antes de buscar un trocito soleado en las baldosas de la cocina. Se tumba en él, le rasco entre las orejas y ronronea de placer. Desmenuzo unas galletas en su cuenco, se levanta y se las come sonoramente. Solo tiene permiso para comer unas pocas porque Gemma lo ha puesto a dieta. No está segura de por qué ha engordado tanto últimamente, incluso el veterinario se lo ha comentado.

Me preparo una taza de té y, mientras el hervidor calienta el agua, noto la cola de *Billy* enroscándose en mis piernas. Veo su cuenco vacío.

—Vaya, *Billy*, ¿se me ha olvidado darte de comer?

Levanta sus grandes ojos tristes y su ronroneo se oye por encima del hervidor, que se apaga solo. Le desmenuzo unas cuantas galletas en el cuenco.

Conozco nuestra rutina después de esto, pese al hecho de que tantas otras cosas desertan mi memoria cada día. Me siento y me bebo el té a sorbitos, y él da vueltas por la cocina buscando la cuerda roja con adornos dorados que utilicé para decorar su regalo de Navidad. Se ha convertido en su juguete preferido. Desaparece y lo encuentro en las escaleras, sentado junto a ella como diciendo «Aquí está» con esos ojos amarillos verdosos. Subimos al desván, porque allí hay más sitio para jugar, hago un nudo en un extremo de la cuerda para que la agarre con las zarpas y jugamos hasta que pierde el interés. Después me siento en el sillón, *Billy* viene a sentarse a mi lado y contemplamos el huerto. Tenerlo cerca me tranquiliza. Me salta sobre el regazo y yo lo acaricio pasando los dedos por su suave pelaje.

Sé que antes habría sido incapaz de hacerlo, pero he aprendido mucho de los animales. Este cambio en mi personalidad, este ablandamiento de una parte de mi cerebro, me ha brindado tiempo para sentarme, detenerme y observar, tal como hacen ellos. Los animales llevan una vida sencilla, viven el momento presente, y he descubierto que tengo eso en común con *Billy*: la apreciación del ahora. Muchos de mis miedos me han abandonado, quizá porque no hay nada más aterrador que la demencia. Vivo todos los días con lo desconocido y tal vez eso explique por qué ya no tengo miedo ni de los gatos ni de la oscuridad ni de la enfermedad.

Momentos después oímos la puerta de casa y ambos bajamos a recibir a Gemma, que llega de trabajar. Nos reunimos con ella en la cocina, enciendo el hervidor para

preparar un té y, mientras *Billy* está sentado en mi regazo, Gemma y yo nos explicamos cómo nos ha ido el día. Así debemos de pasar unos veinte minutos; luego *Billy* salta de mi regazo, olisquea su cuenco vacío y se sienta mirándolo fijamente.

—¡Vaya! —exclamo—. Se me debe de haber olvidado...

Gemma lo observa dubitativa.

—El veterinario dijo que *Billy* tiene que perder peso, pero alguien lo debe de estar alimentando porque su dieta no está funcionando. Solo le das unas pocas galletas cuando lo cuidas, ¿verdad, mamá?

—Claro que sí —contesto.

Desmenuzo unas cuantas galletas más en el cuenco y *Billy* ronronea de felicidad.

Estoy sentada frente al especialista mientras anota los resultados de mi última serie de minipruebas de memoria. Intento sin éxito leer lo que escribe desde mi lado del escritorio. Cuando acaba, se recuesta en la silla y suspira.

—Ha empeorado un poco desde la última vez —comenta y, por más que sé que tengo una enfermedad degenerativa, noto que se me cae el alma a los pies.

Salgo desanimada de la consulta, entristecida porque mi cerebro enfermo ha vuelto a decepcionarme. No sé exactamente cómo o dónde me he equivocado, en qué parte del test o en qué preguntas concretas. Lo único que recuerdo es la palabra «peor». Me voy a dormir con la palabra «peor» acomodándose en la almohada conmigo.

Lógicamente sé que no voy a ponerme mejor, pero a menudo pienso en lo importantes que son las palabras que usan los médicos y el lenguaje que emplean para dirigirse a los pacientes. ¿Me habría sentido menos indefensa si me hubiera dicho: «Esta vez has conseguido veintiséis puntos. Parece que el problema está en tu coordinación. Pensemos en qué podemos hacer para solucionarlo»?

Solo con no haber utilizado la palabra «peor» me habría infundido la esperanza de poder encontrar un modo de burlar a esa parte de mi cerebro que ha dejado de funcionar como debería. Y también me habría insuflado más seguridad en los fragmentos que aún funcionan bien, e incluso un cierto impulso; por ejemplo, la partida de Scrabble que juego cada mañana parece irme bien, así que seguiré con ella. Habría creído tener más recursos, en lugar de sentirme indefensa. Habría pensado que puedo hacer algo para ayudarme.

Como a tantas otras personas, cuando me dieron el diagnóstico me dijeron: «Me temo que no podemos hacer nada». Aún recuerdo la sensación de pérdida, de temor y de desesperanza y, en los días y las semanas que siguieron, lo único en lo que pude pensar fue en la palabra «miedo». El futuro se me antojaba aciago, espeluznante. Ellos «temían» no poder hacer nada. ¿Qué habría sucedido si me lo hubieran planteado de otro modo?: «En efecto, el diagnóstico es demencia. Voy a ponerla en contacto con personas que pueden ayudarla a adaptarse, personas a quienes también les han diagnosticado la enfermedad, para que le den consejos y trucos». En ese momento yo habría albergado esperanza.

Pocas semanas después me encuentro de pie frente a un grupo de estudiantes de enfermería para dar una charla. Están sentados frente a mí, entusiasmados, con las manos en el regazo, protegiendo sus cuadernos y bolígrafos, y empiezo por preguntarles qué palabras les vienen a la mente cuando escuchan el término «demencia». Las anoto

en la pizarra blanca a medida que van pronunciándolas: demente, senil, carga, dependiente, anciano, muerte en vida...

Hago una pausa y miro al aula.

—Imaginad lo que siento yo al escucharos decir estas palabras —comento—. A ver, sé que soy vieja y que tengo el pelo canoso, pero eso es porque no me lo tiño, a diferencia de vuestro profesor Rob.

Rob finge avergonzarse y todo el mundo se ríe.

—No obstante, en términos generales, soy relativamente joven para tener demencia. ¿Y os da la sensación de que soy «dependiente»? ¿Os parezco una «carga»?

Noto varios pares de pies removerse incómodos. Anoto las palabras en la pizarra blanca y les explico que el uso de un lenguaje positivo propicia un bienestar positivo, mientras que un lenguaje negativo hunde a cualquiera.

—Si vuestro jefe os dijera día sí y día también que sois estúpidos, os desalentaría y acabaríais por creéroslo —añado—. Así es como nos sentimos nosotros cuando nos repetís de continuo que «sufrimos» demencia. Un diagnóstico de demencia es una noticia mala, devastadora, pero ahí es donde debería acabar el lenguaje negativo y empezar el positivo. Si alguien te dice todos los días que eres una persona dependiente, acabas creyéndotelo. «Luchamos» a diario para superar los desafíos que afrontamos, pero podemos encontrar medios de imponernos en esas batallas, a menudo con ayuda.

Todo el mundo en el aula me presta atención. Les recomiendo que sustituyan la expresión «persona que padece demencia» por «persona con demencia».

—No pretendo negar ni minimizar los desafíos considerables a los cuales nos enfrentamos. Lo único que digo es que suena mejor —continúo.

Y ellos asienten. Lo están entendiendo.

Pienso en el día en el que me dieron el diagnóstico y en cómo el hecho de cambiar activamente mi punto de vista fue lo que me permitió sustituir lo imposible por lo posible.

—Me gusta concentrarme en lo que soy capaz de hacer, no en lo que soy incapaz, pero a veces necesitamos ayuda de los demás para hacerlo.

Les explico que los medios de comunicación tampoco ayudan, pues siempre hablan de «personas que padecen demencia», y les comento lo desalentadoras que resultan las imágenes que todos conocemos, las fotografías de ancianas postradas en camas que encontré la primera vez que busqué «demencia» en Google. Les hablo de los grupos de apoyo a los que he asistido, de los maridos que acompañan a sus esposas y viceversa, y de cómo la pareja siempre habla por ellos y describe a su esposo o esposa como una «persona que padece» demencia. Y también les explico que cuando llega mi turno, siempre aclaro: «Yo no padezco demencia, yo soy una persona con demencia, *convivo con ella*». Les comento la vez en que pronuncié esas palabras y una mujer que hablaba por boca de su marido alzó la mirada y me buscó los ojos, y de la sensación que tuve de

haber sembrado una semilla en su cabeza: la demencia no tenía por qué ser el final. Para mí no lo era.

Ha habido muchos momentos en los últimos meses en los que he notado un vacío a mi lado que debería ocupar otra persona importante. Todos imaginamos pasar el ocaso de nuestra vida con una persona que nos cuide. Sabemos que nuestros hijos tendrán sus propias vidas y familias, pero nunca nos proyectamos solos. Mentiría si dijera que no ha habido momentos en los que he mirado a mi alrededor y he echado de menos tener a alguien conmigo. En el estreno de *Siempre Alice*, todo el mundo parecía tener pareja. Todas las personas con demencia que asistieron lo hicieron acompañados de su memoria con patas, alguien que se aseguraba de que se tomaban la medicación, comían o bebían algo. Sin embargo, otra parte de mí también ha percibido el dolor escrito en los rostros de los seres queridos que observan el declive de sus parejas. Y a menudo he pensado que no me gustaría notar la presión de un marido por ese motivo.

Y, además, hay otros aspectos que hay que tener en cuenta. Cuando convives con alguien es normal que las cosas cambien de sitio, bien porque ordenas o bien porque desordenas, y a mí eso me supondría una dificultad. Yo era una mujer muy ordenada, pero ahora dejo papeles a la vista, porque, si los guardo, para mí dejan de existir. Las encimeras de la cocina están cubiertas de documentos que me indican cuáles son mis planes a lo largo de la semana: las conferencias a las cuales voy a asistir, los lugares en Londres y otras partes del Reino Unido donde tengo que acudir a reunirme con una comisión de investigación o un grupo directivo... Ahora soy yo la desordenada. Y si conviviera con alguien desordenado y hubiera por medio cosas fuera de lugar, andaría tropezando todo el tiempo. Es cierto que no tengo a nadie que estimule mi memoria, alguien que le sirva de refuerzo a mi cerebro o que me haga compañía, alguien con quien reírme o que simplemente me abraze cuando algo sale mal. Pero tampoco tengo que preocuparme de si ofendo a alguien por no recordar algo, ni tengo que aguantar que me insistan en que coma cuando no tengo hambre, que me corrijan, que acaben mis frases o se inquieten si tengo un mal día.

En efecto, mi imagen mental es un poco distinta de la que había imaginado para mi jubilación, pero por mi naturaleza independiente, que hasta ahora ha derrotado a esta enfermedad, no habría permitido que nadie hiciera las cosas por mí por el mero hecho de que me cueste un poco más hacerlas.

De manera que quizá ese vacío que noto a mi lado tenga una razón de ser.

Estabas sentada en el muro bajo que hay tras la puerta trasera, con una taza de té en

la mano, contemplando las flores estivales que habían brotado en el suelo. Ser madre sin pareja aún era una novedad y algunos días te sentías más sola que otros. Una voz te sacó de tu ensimismamiento.

—¿Te apetece traerte aquí la taza de té?

Alzaste la mirada y viste la alegre sonrisa de Julie asomándose por el hueco de la valla. Su esposo Terry había quitado un tablón meses atrás para que los niños pudieran moverse entre los dos jardines posteriores: sus dos hijos y tus dos hijas. Juntos componíais una gran y bonita familia, y eso era lo que necesitabas notar algunos días, que formabas parte de una familia. Julie y Terry Feegrade tenían sus propios problemas. A su hijo mayor, Jason, sordomudo, le habían dado pocos años de vida. Al atravesar la valla con tu taza de té lo viste alegremente sentado en su silla de ruedas y lo saludaste con la mano.

Me pregunto si los Feegrade eran conscientes de cuánto significaban para ti y para las niñas. Hubo Navidades que no consintieron que pasarais solas; nunca tenían inconveniente en hacer tres huecos en su mesa para vosotras. Todo el mundo se apretujaba un poco y dabais buena cuenta del asado de pavo entre codazos mientras el infame curri de Julie permanecía abandonado en la mesa, por si a alguien le apetecía una alternativa. Pero era más divertido estar todos juntos. En una ocasión os fuisteis todos de vacaciones a España (las niñas debían de tener siete y cuatro años) y lo que más os emocionó a las tres fue aquel primer vuelo en avión. Aterrizasteis en medio de una oscuridad total y Terry te entregó las llaves de un coche de alquiler.

—Hay dos coches —dijo— y solo sabemos conducir tú y yo.

No había tiempo para ponerse nerviosa, de manera que te sentaste tras el volante en la quietud de la noche y lo seguiste por el carril contrario de la carretera hasta la casa que habíais alquilado. Asiste el volante con fuerza durante todo el trayecto, aterrorizada, pero para cuando te apeaste del coche y sacaste el equipaje del maletero, aquel desafío te resultaba ya un estímulo.

Incluso enseñaste a Julie a conducir a vuestro regreso al Reino Unido, unas clases llenas de peligro y percances, pero sobre todo de carcajadas. En una ocasión la convenciste de que intentara adelantar a un camión de la leche en una carretera de doble calzada y puso segunda en lugar de cuarta y perdió la seguridad en sí misma, así que os repantingasteis en los asientos entre risitas y avanzasteis rodando a 30 km/h.

Ellos fueron los amigos que llenaron el vacío que debería haber ocupado alguien, los amigos con quienes compartías risas y conversaciones y que te traían pañuelos y una taza de té cuando rompías a llorar. Fueron los amigos que entretenían a las niñas cuando el mundo parecía caérsete encima, y así, día a día, saliste adelante y emergiste convertida en una persona más fuerte, mejor y más feliz, porque los amigos lo eran todo.

Unas Navidades, después de mudarte a York, encontraste una bolsita de té en una tienda que resumía a la perfección tu relación con Julie. En su pequeña etiqueta se leía: «Ya no puedo sentarme a charlar contigo, como solíamos hacer; así que tomemos un té y yo pensaré en ti mientras tú piensas en mí».

Estoy en el jardín delantero desbrozando las malas hierbas ocultas bajo las piedras cuando veo a mi vecino Jim caminar por la calle como de costumbre. Espero a que pase frente a mi casa. Suelto la horquilla que tengo en la mano y me enderezo, de rodillas, para saludarlo con una sonrisa, pero él cruza la calle y cambia de acera. Lo mismo sucedió ayer y anteayer. Antes solía pasar con una sonrisa alegre y me saludaba con la mano o hacía un alto y comentábamos el tiempo como el tormento al que estamos acostumbrados los británicos. En cambio, estos últimos días no ha sido así y estoy segura de que ayer me vio.

Estoy a punto de ponerme a arrancar unos cuantos hierbajos que han quedado en el suelo cuando se me ocurre una posible causa: es por el artículo que publicó el periódico local hace unos días que explicaba que me habían diagnosticado demencia y mis esfuerzos para concienciar a la población. Jim lee ese diario. ¿Podría ser el motivo por el cual me está evitando? Tengo que averiguarlo. Me pongo en pie, me sacudo la tierra de los pantalones, salgo por la verja del jardín y cruzo la carretera para ir a su encuentro.

—¿Jim? —lo llamo.

Agacha la cabeza, convencido de que va a pasar de largo, pero lo intercepto alegremente. Me farfulla un saludo, pero no parece tener intención de detenerse a charlar conmigo.

—¿He hecho algo que te haya sentado mal? —le pregunto desconcertada.

Entonces se detiene. Mira hacia otro lado para evitar cruzar la mirada conmigo.

—Yo... vi ese artículo sobre ti en el diario —responde.

Suelto una carcajada.

—¡Vaya! ¡Por fin soy famosa! Aunque podían haberme sacado una fotografía más favorecedora y hacerme parecer diez años más joven... —Parece incómodo—. ¿Por eso has dejado de hablarme?

Suspira.

—Mira, es que no sabía qué decir.

—No he quedado tan mal en la foto, ¿no? —pregunto entre risas, intentando destensar la situación.

Clava la mirada en sus pies y cambia el peso de pierna. No pretendo avergonzarlo.

—¿Cómo puedes tener demencia si vas montada en tu bici rosa? —pregunta.

Esta vez no le quito importancia. Veo que no lo entiende, así que empiezo por el

principio.

—La demencia empieza en algún sitio —le explico—. No se reduce a las fases finales y yo soy solo un ejemplo de alguien al inicio de este viaje. No soy distinta del día antes de que leyeras ese artículo, y ese día estuvimos charlando.

Asiente, como si lo estuviera asimilando poco a poco. Se va a comprar el periódico con un andar un poco más parsimonioso de lo habitual, más meditabundo.

Pero a la mañana siguiente, cuando pasa por delante de mi casa, no cambia de acera. De hecho, se acerca hasta donde estoy, con el diario bajo el brazo, y hablamos de esto y de aquello, sobre todo del tiempo.

—¿Te encuentras bien? —me pregunta con un poco más de consideración que antes.

—Sí, gracias —le respondo con una sonrisa.

Prosigue su camino satisfecho.

Ojalá fuera tan fácil explicárselo a todo el mundo, porque he notado que a muchos de mis amigos se los ha tragado la tierra al tener noticia de mi diagnóstico, amigos a quienes conozco de toda la vida, y ha sido muy doloroso. He enviado algunos mensajes por correo electrónico que no han recibido respuesta; al principio lo achaqué a las vidas ajetreadas que todos tenemos y acabé enviando un segundo mensaje. Pero también se desvaneció en el éter. Algunas de mis amistades empezaron a ponerse en contacto conmigo cada par de meses, pero con el tiempo han dejado de hacerlo. Y cada vez recibo menos postales de Navidad y tarjetas de cumpleaños, y menos noticias a través del teléfono y la banda ancha. Personas que habían compartido conmigo toda su vida ahora parecen reacias a enviarme tan solo un mensaje de texto al móvil o un correo electrónico. No es algo que apreciara de la noche a la mañana, fue más bien una constatación que fue fraguándose poco a poco. ¿Dónde se había metido todo el mundo?

Aunque también es cierto que por cada amigo que ha desaparecido ha habido otro que ha permanecido, y lo ha hecho lleno de comprensión y cariño, incluso con soluciones prácticas. Los Feegrade leyeron en mi blog que solía despertarme sin saber qué día de la semana era y, cuando fui a pasar unos días con ellos, me regalaron un despertador grande y vistoso en el que se indica el día, el mes y el año, además de la hora.

Decidí añadir el título de mi blog a mi firma del correo electrónico para que, a pesar de no contestar mis mensajes, mis amigos pudieran saber de mí, por más que las novedades sobre su vida ya no me llegaran como antaño. Uno de mis mejores amigos tardó casi dieciocho meses en ponerse en contacto conmigo. Me preguntó si podía acercarse a verme e invitarme a cenar, y cuando constató que aún era capaz de hilar frases noté que se le destensaban los hombros. Nunca me ha pronunciado la palabra «demencia», ni siquiera a estas alturas, pero al menos hemos retomado el contacto.

Otros dos amigos confesaron que leían mi blog pese a no haberse puesto en contacto conmigo. «Nos sentíamos estúpidos por creer que habrías dejado de ser la persona

positiva y activa a quien conocíamos», me escribieron cuando decidieron recuperar el contacto.

Pero sigo siendo yo. Yo, aunque con un cerebro enfermo. ¿Qué tiene esta enfermedad que asusta tanto a la gente? ¿Imaginan quizá que pueda ocurrirles a ellos? ¿Es codearse con su propia mortalidad lo que los atemoriza y hace que se distancien? ¿Qué les recuerdo o les hago temer? ¿Tal vez el futuro, porque mi cerebro se está atrofiando como acaba haciendo el de todo el mundo, aunque diez veces más rápido? Lo cierto es que no descubrirán la verdad acerca de la demencia a menos que yo los acepte de nuevo en mi vida, cosa que hago. Tengo que hacerlo. No tiene sentido dedicarme a educar a desconocidos si no soy capaz de hacer que las personas más allegadas a mí entiendan esta enfermedad. Como Jim, habían sabido que me habían diagnosticado alzheimer y se habían imaginado que estaría en casa, postrada en cama, con un enfermero, esperando a morir. Pero ¿cómo voy a culparlos si esa fue justo la imagen que me vino a la mente cuando todo esto empezó?

Fueron mis palabras las que lo cambiaron todo, pero no las habladas, sino las escritas. La demencia tal vez me haya robado palabras de la boca y me haya dificultado encontrar las que busco a tiempo para concluir una frase, pero la parte de mi cerebro que aún puede teclear de manera fluida permanece intacta. A mis amigos les fascina leer que me paso los días de punta a punta del país asistiendo a conferencias y supervisando ensayos clínicos, y que recojo mis hallazgos en un blog para poder ayudar a otras personas.

—¡Estás más ocupada ahora que cuando trabajabas! —me ha comentado más de uno, y es cierto.

Me mantengo ocupada para no olvidar que estoy perdiendo el pasado. Estoy creando recuerdos y manteniéndolos a salvo en mi blog para poder aferrarme al presente y crear una nueva suerte de historia personal, sencillamente porque no sé qué me depara el futuro. Pero mis amigos y mi familia son los guardianes del pasado, los protectores de los fragmentos que la demencia puede arrebatarme. Es posible que no recuerden los hechos igual que yo, pero los vivieron conmigo, pueden explicármelos y escucharme recordarlos; de ahí que se me antoje más importante que nunca mantener el contacto con las personas que han sido testigos de mi vida. Al fin y al cabo, serán las mejor posicionadas para explicarme cómo era cuando la demencia haya hecho su trabajo.

Y, además, ser mi amigo tiene más ventajas; puedes hablar conmigo, confesarme las confidencias más íntimas de tu vida, y yo siempre te recordaré: «Tu secreto está a salvo conmigo... porque se me olvidará tan pronto como salgas por la puerta».

Te encantaba el trajín y el bullicio de la ciudad. Las insistentes sirenas que sonaban entre las murallas y los atascos del tráfico, el mundo lleno de vida y ruidoso en el que cada sonido daba una pista del vibrante entorno que te rodeaba. Ser parte de eso te hacía sentir viva. Escuchabas a hurtadillas a los turistas que deambulaban sin prisa por el pavimento adoquinado de Shambles, te colabas en sus conversaciones y chácharas, y sonreías o reías al conocer fragmentos de su vida captados en medio de la algarabía del día. Te gustaba que las calles estuvieran concurridas, perderte en medio del enjambre de personas que se abrían paso por las callejuelas. Te gustaba que las bicis te sortearan al cruzar la carretera, que los coches hicieran sonar el claxon y sobresaltaran a los turistas que cruzaban sonámbulos la calzada o contemplaban embobados los campanarios y los chapiteles de la catedral de York. Te gustaba formar parte de esa comunidad activa y notar el zumbido de la vida remover y estimular todos y cada uno de tus sentidos cada vez que salías por la puerta de casa. La vida urbana era la única vida; no imaginabas residir en ningún otro sitio. Qué ajeno me parece ahora todo eso.

Salgo por la puerta de casa y ahí está. Me azota desde todas las direcciones. No se limita a golpearme las orejas, sino que me hace añicos los tímpanos y se cuela en mi cerebro. Trago saliva y baja con ella, retumbando en la barriga. Hay ruido por todas partes, y mucho más estridente que antes. No había notado esta subida de volumen hasta ahora, pero recientemente me he sorprendido encogiéndome de miedo cuando salgo a la calle, como si el mundo hubiera subido de volumen de la noche a la mañana sin previo aviso. Ojalá pudiera agarrar el mando a distancia y volver a bajarlo.

Salgo por la verja y pulso el botón del semáforo para peatones. El semáforo de los coches se pone en rojo y el hombrecillo verde empieza a parpadear mientras cruzo la carretera, pero la cruzo estremecida, con los pitidos retumbándome cada vez más alto en los oídos, un sonido agudo que me taladra el cerebro. Me tapo los oídos con las manos. Me pregunto si el ayuntamiento habrá subido el sonido del altavoz mientras yo dormía. Continúo caminando, pero al poco ocurre algo más. Diviso en la distancia unas luces azules intermitentes. Me detengo en seco a medio cruzar y regreso al bordillo justo a tiempo para ver la ambulancia, pero cuando pasa junto a mí a toda velocidad, retrocedo de un salto unos pasos porque el ruido de la sirena me deja sin aliento y me sigue perforando el cerebro mucho después de que la ambulancia haya desaparecido a cubrir

su misión de urgencia. ¿Por qué me molesta tanto el ruido de repente?

Cuando por fin llego a casa agradezco la paz que se respira. Me siento delante del ordenador y tecleo «audición potenciada y demencia» en la barra de búsqueda y me sorprende la cantidad de resultados que obtengo. Leo página tras página acerca de otras personas para quienes el mundo exterior se ha convertido en un lugar más estridente desde que les diagnosticaron demencia, pero todos son testimonios de personas enfermas, no explicaciones médicas. Cuanto más leo, más se me encoge el corazón. Me recuesto en mi silla porque sé lo que esto significa: voy a tener que dejar mi amada ciudad. Miro las paredes de la casa que había creído que sería mi hogar para siempre y sé que pronto tendré que descolgar los cuadros de los clavos y empaquetar los libros en cajas. Lo que antaño fue mi oasis de paz, mi refugio en medio de un centro urbano bullicioso, representa todo lo que ahora no me ayuda. Sencillamente, es demasiado ruidosa.

En el transcurso de los días siguientes, las sirenas que recorren como flechas York se me antojan cada vez más ensordecedoras, aunque quizá sea porque les presto más atención. Las angostas calles de esta ciudad no se construyeron para que transitaran por ellas ambulancias de cuatro toneladas y, aunque ralentizan la marcha para recorrer las calles adoquinadas y pasar entre las murallas seculares, tengo que detenerme y taparme los oídos mientras el dolor me perfora los tímpanos. El parloteo de los turistas me abruma, los fragmentos de conversaciones ahora me parecen un enjambre de abejas que se ha colado en mi mente y me hace perder el hilo de mis pensamientos. El llanto de un niño me resulta tan inclemente y penetrante que me hace pararme en seco en medio de la calle. Todo lo que antes me invitaba a amar este lugar, todo lo que componía una banda sonora de los tonos y las historias de esta ciudad, se ha convertido ahora en el motivo por el que tengo que dejarla.

Pero ¿adónde ir? Todo lo que he leído acerca de la demencia me indica que mudarse tras el diagnóstico puede resultar muy desconcertante, de manera que aparco ese pensamiento. En lugar de ello, me compro unos tapones de esos de espuma que se amoldan a la forma del oído. Salgo al exterior y el mundo vuelve a ser un lugar silencioso; me recuerda al invierno, cuando la nieve cae y viste las calles como de algodón, amortiguando los sonidos como una gruesa manta blanca y mullida. Sin embargo, los tapones también bloquean otra cosa: mi capacidad para oír los ruidos importantes, como el del ciclista que se me acerca por la derecha y en cuyo camino me interpongo y casi lo derribo. Me saco los tapones a modo de disculpa mientras intento explicarle lo que sucede. No son una buena solución, necesito algo que elimine la estridencia pero que me permita oír algunas cosas. Días más tarde encuentro unos tapones fucsia en una tienda y me van bien, pero no son suficiente. Transcurren las semanas y York va subiendo lentamente de volumen, y entonces me parece imposible

seguir ignorando el problema y bloquear el ruido. No es York, soy yo la que ha cambiado.

Empiezo a buscar en internet casas en zonas más tranquilas de la ciudad, pero todas exceden mi presupuesto. Sin un empleo, necesito el dinero que me quede de la venta de mi casa para adaptar mi nueva residencia a lo que sea que la demencia me depare en un futuro. Día tras día tiro la toalla en la búsqueda de una propiedad y un sentimiento sombrío y pesado se aposenta en mi estómago al cerrar el ordenador portátil. No estoy preparada para este cambio. Yo no he pedido que me ocurra esto. Estoy resentida con la demencia por robarme la imagen mental de un futuro que con tanto esmero había cincelado, por haber metido su mano y arrancármela sin que me diera ni cuenta. Y lo único que puedo hacer es adaptarme.

Voy a pasar el fin de semana con Gemma y su novio, Stuart, en el tranquilo pueblecito en el que viven, a cincuenta kilómetros de York. Me instalan en la habitación de invitados, donde disfruto de un momento de paz lejos de las conversaciones de la televisión que hay en la planta baja. Cuando vengo a visitarlos me quedo en el cuarto del desván, con *Billy* acurrucado en mi regazo, contemplando los pájaros, la naturaleza y los árboles mecerse suavemente por efecto de la brisa al otro lado de la ventana, con el frufrú de las hojas o el débil trino de un estornino o un zorzal por toda banda sonora. No hay nada que me ponga a prueba. Durante el día me entretengo yendo a la tienda del pueblo a comprar el diario del fin de semana e intercambio sonrisas y saludos con toda persona que se cruza en mi camino. Los dependientes de la tienda son muy amables. Siempre me llevo la impresión de que conocen pinceladas de la vida de todo el mundo y quizá sea así como los lugares como este generan comunidad, compartiendo pequeños cotilleos. Las puertas de las casas aún no se cierran con llave y la vida transcurre tras los visillos. Y eso puede hacer que una persona se sienta segura.

Entonces se me ocurre una idea. Levanto a *Billy* de mis rodillas y agarro mi ordenador portátil para empezar a buscar propiedades en este pueblecito. ¿Podría ser feliz aquí sola si algún día Gemma se mudara?, me pregunto, mientras una lista de casas fuera de mi alcance aparece en pantalla. Suspiro derrotada y vuelvo a cerrar el ordenador con una sensación extraña de no pertenencia aposentándose en mi interior. Lo tenía todo planificado. Sabía a dónde me dirigía e incluso dónde había estado. Y lo único que me queda ahora son vacíos.

En el transcurso de algunas de las semanas siguientes visito varias veces el pueblo, siempre con la misma pregunta en mente: ¿podría ser feliz aquí? Aprecio cada vez más el sosiego de este lugar. Me detengo junto al estanque de los patos en el pequeño sendero de tarima y les arrojo la comida especial que venden en bolsitas en la tienda local. Aquí cuidan incluso de los patos, y tengo la sensación de que saben que yo les daré más cantidad de la recomendada, como ocurre con *Billy*. Empiezo a apreciar más ventajas: la

tienda, la oficina de correos, el autobús directo a York desde un pueblecito cercano. No dejaría la ciudad para siempre, aún podría visitarla al final del trayecto.

Unos días después regreso a York y Sarah viene a casa a ayudarme a vaciar algunos armarios. La mudanza empezará incluso antes de haber encontrado mi nuevo hogar, decido. Esta vez no embalaré las cosas deprisa y corriendo, todo tendrá que quedar reducido al mínimo con meses de antelación. Comenzamos por la cocina. Nos deshacemos de las latas de comida viejas y de las especias caducadas hace tiempo. Compruebo dos veces la fecha de caducidad de las latas antes de tirarlas, cosa que antes nunca habría ocurrido. Conversamos mientras empaquetamos, rememorando anécdotas de las numerosas mudanzas a lo largo de los años. Empiezo por un armario lleno de utensilios culinarios.

—¿Recuerdas el jardín de Hyde Close? —pregunto mientras saco un rallador de queso.

—¡Quién habría imaginado que había hierba ahí debajo! —exclama Sarah recordando que tardé toda una semana en podar la maleza y despejarlo.

Saco otro rallador de queso del armario.

—¡Y lo sucias que estaban las ventanas! Gemma y tú tuvisteis que limpiarlas con unos cepillos de dientes pequeñitos, ¿te acuerdas?

Encuentro otro rallador de queso y lo pongo en el montón observándolo con mirada socarrona.

Seguimos hablando mientras vamos vaciando el fondo del armario; hay cucharones, cucharas de madera, un vaciador de manzanas... y otro rallador de queso.

—¡Qué raro! —exclamo volviéndome para mirar la pila que hay detrás de mí—. Ya he encontrado tres.

Sarah y yo rompemos a reír, y cuando tenemos el armario vacío del todo hay diez ralladores de queso alineados en la encimera de la cocina. Nos los quedamos mirando fijamente, preguntándonos qué me habrá llevado alguna vez a estar convencida de que me hacía falta uno.

—Lo más extraño de todo es que ni siquiera me gusta mucho el queso —digo yo—, y menos el rallado.

Entre risas llenamos una bolsa para llevar a la tienda de caridad: los nueve ralladores de queso son lo que hace más bulto. Ya no me asusta tanto pensar en mudarme, no con Sarah a mi lado riendo conmigo. Puedo hacerlo... en cuanto encuentre el lugar adecuado.

A la mayoría de las personas les da miedo mudarse, pero a ti siempre te pareció una oportunidad de hacer una limpieza a fondo, una posibilidad de colocar cosas viejas en sitios nuevos, de empezar de cero. Acumulabas cajas del supermercado durante

semanas, te sentabas con los pies en alto mucho después de que las niñas se hubieran acostado y elaborabas listas de tareas pendientes. Y parecías una profesional empaquetando: cinta marrón para cerrar las cajas, habitación por habitación, embaladas de manera sistemática y con una pista escrita con rotulador negro en cada cara para orientarte. «Derecha del escritorio», por ejemplo. Con eso bastaba porque tu excelente memoria te permitía recordar todo lo que había ahí. Ibas apilando caja tras caja cerrada en el rincón de la estancia, y guardabas los elementos clave, como martillos, destornilladores, el hervidor y las bolsitas de té en la Caja Importante, la última que precintabas y la primera que abrías en el lugar de destino.

Nunca se lo comunicabas a las niñas antes de haber estampado tu firma sobre la línea de puntos, por si al final no cuajaba. La primera mudanza pudo haber sido triste porque implicaba dejar la casa familiar por una más pequeña en Hyde Close, una tranquila callecita sin salida a la vuelta de la esquina, pero le pusiste emoción explicándoles que la tienda de golosinas que había cerca tenía una oferta mucho más variada. La nueva casa tenía dos habitaciones dobles y una individual. Podría haber sido un problema, pero sabías que a Gemma le gustaban las cosas diminutas y ya se te había ocurrido cómo transformarla en el espacio perfecto, de manera que, cuando Sarah pidió la habitación más amplia, a Gemma no le quedó más remedio que claudicar. Habías visto que la puerta de su habitación abría hacia fuera y tomaste nota mental de meter el destornillador en la Caja Importante para quitarla nada más mudaros.

El día de la mudanza, las niñas se sentaron en el asiento trasero del coche, detrás de ti, con la Caja Importante entre ellas, y fabulaban con las aventuras que viviríais en vuestro nuevo hogar. Probablemente no les prestaras atención porque estabas demasiado concentrada en la lista que habías confeccionado y llevabas en el bolsillo, en la cual detallabas todas las tareas que debías acometer por turnos: limpiar armarios, pasar una bayeta húmeda por las paredes, aspirar la moqueta. Todas ellas aguardaban pacientes a ser tachadas de la lista.

Mientras esperabais al camión de la mudanza, las niñas entraban y salían volando de las habitaciones vacías, subían y bajaban las escaleras, mientras tú te habituabas a la casa y te asomabas por los polvorientos cristales de las ventanas a un jardín cubierto de maleza que te morías de ganas de atacar con la podadera. Pero eso tendría que esperar. Conforme los tipos de la mudanza iban descargando las cajas, las niñas aguardaban con ansia sus tesoros. Tu forma de organizarlo todo facilitó mucho el trabajo.

Observaste todo lo que había que desembalar y empezaste por la Caja Importante, como siempre. Pusiste el hervidor, pescaste una bolsita de té del fondo de la caja y disfrutaste de tu primera taza de té ceremonial en tu nuevo hogar, y a ellas les serviste

naranjada casera en los vasos de plástico de costumbre. Después de eso no tardaste demasiado en ordenarlo todo. Las niñas estaban entusiasmadas por ayudar, de manera que sacaste unos cepillos de dientes y detergente de la Caja Importante. Te miraron confundidas, pero les mostraste las ventanas del dormitorio y la mugre que se había acumulado en los recovecos. Manos diminutas para tareas diminutas. Se mostraron asombradas al comprobar lo bien que limpiaban aquellos cepillos de dientes y, al cabo de nada, el parloteo inicial dio paso a una intensa concentración mientras ambas se esforzaban para que su ventana fuera la que más limpia quedaba. Mientras ellas se ocupaban de eso, tú limpiaste los armarios y pasaste el aspirador; limpiaste la pintura con un paño húmedo e hiciste las camas. La lista se fue acortando y tu satisfacción aumentó a medida que iba cubriéndose de negro con los tachones.

Al atardecer, con las cajas más grandes ya desembaladas, la televisión sintonizada y comida a domicilio pedida como capricho especial, ya empezaba a parecer más un hogar. Dos días después daría la sensación de que hacía años que vivíais allí. Entonces recordaste una última cosa antes de sentarte a descansar con los pies en alto: la puerta que había que cambiar en la habitación de Gemma. Sacaste el destornillador y subiste las escaleras.

El otro día me ocurrió de nuevo. Mi mente enferma me juega malas pasadas. Bajo la tenue luz miré hacia la casa de Gemma y vi a mi madre moviéndose afanosamente por el pasillo, justo como la recordaba; llevaba el vestido largo multicolor de siempre y seguía caminando renqueante, pues las dos prótesis de las caderas no acabaron de corregirle la cojera. Me quedé sentada completamente inmóvil recordándome que no debía dejarme llevar por el pánico, mientras mis ojos bregaban con mi mente lógica, que se formulaba preguntas acerca de fechas y hacía cálculos matemáticos para demostrar que lo que había delante de mí era tan real como parecía. «¿En qué año estamos? ¿Sigue viva? ¿Cuántos años tiene Gemma? ¿Me da eso alguna pista?» Entonces mamá se volvió hacia mí y me sonrió, y en ese momento no sentí miedo, sino calma, seguridad incluso, como si supiera que no era real, que me estaban haciendo un regalo, dándome otra oportunidad de verla tal como era, como si mi enfermedad, pese a todo lo terrible que me arrebatara, también me permitiera asomarme a mi querido pasado.

En otra ocasión había visto a mi padre, en la misma penumbra, pero esta vez en mi nueva residencia. Mi padre nunca iba sin un traje o una chaqueta, salvo cuando se relajaba en casa, pero en aquella ocasión vestía un cárdigan de punto y supe que debía sentirse cómodo en mi nuevo hogar. Y llevaba algo más: la tristeza que nunca lo abandonó tras la muerte de mamá. Como ella, me sonrió y yo le sonreí a él, por más que la lógica intentara abrirse paso desesperadamente para recordarme que el hombre que

tenía delante y que me parecía tan real no era más que un engaño de mi mente.

¿Creía yo en aquel momento que mi madre y mi padre seguían vivos? Probablemente. ¿Importaba? Probablemente no. No necesito que me repitan que mi madre y mi padre están muertos. Mi fantasía es mía y no afecta a nadie más. Las personas sin problemas de memoria suelen olvidar que quienes tenemos demencia pensamos en cosas del pasado, así que quizá la respuesta más útil sea «seguirnos la corriente», en lugar de intentar devolvernos al tiempo presente. No es poco ético hacerlo, se trata solamente de poner en valor la experiencia de la persona, porque para ella es igual de real que el libro que sostiene entre sus manos en este momento.

Me alegro de que no hubiera nadie allí para desengañarme. ¿Qué daño podía hacerme que mi padre me dedicara aquella sonrisa suya tan familiar y me llenara de ternura al recordarlo? Dejadme disfrutar de mi fantasía: es más de lo que la mayoría de las personas tienen. ¿Acaso quienes han llorado la pérdida de un ser querido no se han dicho alguna vez que darían todo cuanto tienen por pasar cinco minutos más en su compañía? Además, como la niebla que a veces encapota mi día, lo único que sabemos con certeza es que, tal como me dijo la doctora, acabará pasando. La lógica no siempre tiene por qué imponerse. Quizá no haga daño dejar que la enfermedad venza de vez en cuando.

El pub estaba cerrado y tú eras la única allí. Tenías tres o cuatro años, y caminabas con paso inseguro entre las mesas, que te parecían muy grandes y amenazantes. Había sillas y mesas para gatear por encima y por debajo, botellas brillantes de todos los colores apiladas detrás de la barra y una ventana demasiado alta para que pudieras mirar a través de sus cristales ni siquiera poniéndote de puntillas. Mamá y papá estaban en la planta de arriba haciendo la contabilidad y bajando barriles a la bodega antes de que llegaran los clientes. Te asomaste por encima de las mesas, con tus dos manitas aferradas a los lados y los dedos de los pies buscando las puntas de tus zapatos, y viste los ceniceros desbordados de colillas de cigarrillos, pues era demasiado temprano aún para que llegara la mujer de la limpieza.

Agarraste una escoba y empezaste a barrer el suelo de madera lleno de ceniza y de posavastos, por encima de las manchas pegajosas que había dejado la cerveza derramada. Barriste y barriste, y mientras las cerdas limpiaban la suciedad oíste un sonido metálico. Una moneda repiqueteó en el suelo. La seguiste por los tablones hasta que finalmente se detuvo. Te agachaste, con las manitas apoyadas en tus regordetas rodillas, y la recogiste: medio penique. Te la metiste en el bolsillo con la promesa de comprarte golosinas y luego asiste de nuevo tu escoba y retomaste tu labor de niña grande. Mientras tu madre y tu padre se preparaban para abrir las puertas, el

pub era tu cuarto de juegos.

Busco en internet todos los días, por si suena la flauta, sin suerte... Pero un día la encuentro esperándome: una casa adosada en el mismo pueblecito de Gemma. Tres dormitorios, ni demasiado grande ni demasiado pequeña, y con un precio perfecto. Y lo mejor de todo es el bonito prado al que da el gran ventanal del salón, una imagen enmarcada por árboles que traerá pájaros y otra fauna casi hasta la puerta de mi casa. Es justo lo que busco. Le envío los datos a Gemma y ella telefona para concertar una visita. Días después acudo a ver la casa que se convertirá en mi nuevo hogar para siempre.

Está vacía. Observo las paredes desnudas intentando imaginar con qué puedo decorarlas y qué sillón puedo colocar aquí o allá. No me resulta tan fácil como antes imaginar una nueva vida, mi cerebro tiene que esforzarse más y no me acuden imágenes a la mente mientras voy de estancia en estancia, tal como me habría sucedido en el pasado. Ahora es distinto, y no se me ocurre qué puedo colocar en cada habitación a no ser que lo tenga todo expuesto. Pero esa vista panorámica sigue ahí.

—Es perfecta —le digo a Gemma mientras proyecto la mirada sobre el extenso prado de la parte posterior, y no sé cómo interpretar la mirada que me devuelve mi hija.

—¿Qué me dices de los escalones de la entrada? ¿Te las podrás apañar? —pregunta.

Sabe que la antigua yo habría buscado las pegas, que habría contemplado con más detenimiento los motivos para no comprar la casa y se habría guiado por lo que le dictara la cabeza, no el corazón. Pero no le hago caso y regreso al inmenso salón, que parece aún más grande por la ausencia de unas cortinas que abracen las ventanas, y me enamoro del prado otra vez.

—Es esta —le digo.

Transcurren unas semanas, mi casa se pone a la venta en el mercado, alguien hace una oferta y los agentes inmobiliarios fijan una fecha para la mudanza. Sé que la antigua yo habría estado emocionada por el ritmo de los acontecimientos, pero ahora me provoca vértigo, como si cada nueva actualización que llega a mi buzón contuviera cantidades iguales de sorpresa y emoción. Cuando el día de la mudanza se aproxima empiezo a empaquetar cajas. Lo hago como siempre, guiada por mi instinto, con el piloto automático puesto. «Armario de debajo del hervidor», escribo en un papel blanco que pego a la parte frontal de la primera caja que sale de la cocina. «Armario al lado de los fogones», indico en la segunda.

Pero la mañana siguiente desciendo a la planta baja y entro en la cocina con la bata de estar por casa y las pantuflas puestas. Leo lo que hay escrito en la cara delantera de las cajas mientras me bebo un té caliente. ¿Armario al lado de los fogones?, me pregunto

desconcertada. Abro la puerta del armario y, por supuesto, está vacío, pero no tengo ni idea de lo que solía guardar en él. Sea lo que sea, está en esa caja, precintado y a la espera de ser llevado a su destino. Aun así, ese día intento algo distinto. En lugar de la ubicación, abro la caja y decido listar todos los objetos que he metido en ella. Pero se me olvidan todo el rato. El rotulador negro sobrevuela la hoja de papel mientras cierro los ojos, arrugo la nariz e intento forzar mi cerebro para que recuerde lo que acabo de ver dentro la caja. La vuelvo a abrir. Claro, menaje de cocina. La cierro y vuelvo a precintarla. Entonces me pregunto qué acabo de decirme que tenía que recordar. La abro de nuevo, aunque esta vez el proceso se prolonga mucho más rato. La próxima vez que me dispongo a guardar objetos en una caja, me detengo. Primero escribo: boles de mezcla, jarra pequeña, moldes individuales..., y luego los guardo, sonriendo mientras precinto la caja por haber hallado nuevamente un modo de sortear el problema. Ojalá pudiera quitarme esta enfermedad de la cabeza, meterla dentro de una caja, precintarla y extraviarla en el trayecto a mi nuevo hogar.

Conforme van pasando los días, las cajas de cartón precintadas van multiplicándose a mi alrededor y el misterio se espesa por las noches. Por la mañana desciendo a la planta baja y recorro mi casa, perdida durante un rato, pues ni las cajas ni su contenido me revelan ninguna pista.

Gemma y yo visitamos la nueva casa en otras dos ocasiones, no para tomar medidas para las cortinas o los huecos donde colocar el mobiliario, sino simplemente para darme un momento de mirar otra vez a través de ese maravilloso ventanal de la sala de estar y contemplar el prado y una imagen de mi nueva vida.

Será como cualquier otra mudanza, me digo mientras permanezco allí de pie para serenarme. Pero ya es distinta.

Son una de esas parejas típicas en las que la mujer lleva la voz cantante; ella le quita el abrigo de los brazos y lo dobla, sienta a su marido y comprueba que todo esté bien, una o dos veces, y luego va en busca de una taza de té. Lo veo a menudo, por todas partes. Sé que solo pretenden ayudar, pero entonces por qué siempre tengo la impresión de que en esos maridos (o mujeres) la enfermedad ha avanzado mucho más rápido que en mi caso, que no cuento con nadie que vaya a buscarme las cosas y me ayude a desplazarme, que termine mis frases y decida que no soy capaz de realizar tareas nimias para las cuales todavía estoy física y mentalmente capacitada. Y percibo algo más en estas parejas. Me siento con este hombre mientras su mujer va en busca de un té y noto la culpa escrita en mayúsculas en su rostro, en cada uno de sus poros y arrugas, una

culpa que me revela más sobre los años pasados de lo que su memoria es capaz de recordar. Su esposa regresa y se sienta nuevamente con nosotros.

—Teníamos previsto ir a visitar a nuestro hijo a Estados Unidos —explica—, pero, claro, ahora ya no podemos hacerlo. —No conozco a esta mujer, pero no se me escapa su tono punzante—. Y tampoco podemos ver a nuestros queridísimos nietos —añade.

Su marido está sentado a su lado con la mirada clavada en el regazo. El peso de la culpa profundiza sus arrugas.

—¿Por qué no vas tú sola? —le propone.

—¿Y quién cuidará de ti? —espeta ella.

El hombre suspira, consciente de que tiene razón, y de que él y esta enfermedad que le ha robado el interior de su cabeza son el motivo de la infelicidad de su esposa.

Me aclaro la garganta e intento intervenir con tono despreocupado:

—¿Los ven a través de FaceTime? —les pregunto.

Al hombre se le ilumina la cara.

—Sí, a menudo los vemos por la pantalla. Gracias al cielo que la tecnología ha avanzado tanto...

—Sí, pero no es lo mismo que verlos en persona —comenta su mujer, y al instante a él se le apaga esa chispa de nuevo.

—Desde luego, pero es mejor que no verlos. Piénselo, hace veinte años no habríamos podido marcar su número y ver sus caras.

—Hace veinte años habríamos podido viajar a visitarlos —responde ella encogiéndose de hombros, y él se hunde en su silla, con el puñal bien clavado y retorcido.

El hombre busca mi mirada y me la sostiene un momento. Sobran las palabras, entendemos todo lo que no nos decimos. Ninguno de los dos ha escogido tener demencia; nos ha ocurrido y ni siquiera sabemos por qué. Es un interrogante que nos asedia a todos cuantos convivimos con ella a diario. Nos roba recuerdos y pequeñas dignidades, lo solo irá a peor conforme la enfermedad gane terreno en nuestro cerebro. Y además inflige algo más en nosotros: la culpa por quienes caminan a nuestro lado, por nuestros maridos, mujeres e hijos.

Yo odio mi enfermedad, pero no por lo que me está arrebatando ahora, sino por lo que pretende arrebatarnos a mis hijas, por todo lo que les arruinará. Pisotea las vidas y deja a su paso restos esqueléticos, harapientos y hechos añicos donde en otro tiempo hubo una persona íntegra. La mayoría de los días, al igual que este hombre, yo me concentro en lo que aún soy capaz de hacer. Doy gracias por pequeñas cosas como FaceTime, que me permite ver a mis hijas y me ahorra la confusión de una llamada telefónica. Pero hay momentos en los que la demencia se abre camino entre mis pensamientos y se aferra a ellos con destellos de realidad que la mayor parte del tiempo

intento evitar desesperadamente. En esos días en los que las pérdidas se anteponen a todo pensamiento que me cruce la mente es imposible mantener el optimismo, y eso hace que pierda la confianza en mí misma, en mi mente, en mi futuro y en mi presente. En esos momentos recuerdo, de manera repentina y abrumadora, que el futuro no es más que un concepto difuso y que la única certeza es mi deterioro, un deterioro que mis hijas contemplarán con dolor.

No obstante, no es solo lo que contemplarán lo que me mortifica, sino las viñetas que se habrán pintado acerca de sus propias vidas futuras y que deberán borrar: una abuelita cariñosa jugando con sus nietos en la playa de Blackpool, una niñera siempre dispuesta a acudir y una madre fuerte y capaz que las ayudará a lidiar con los picos y valles de la vida. Yo quería seguir presente durante mucho más tiempo para ellas, tanto física como emocionalmente. Y en lugar de ello, los papeles se han invertido: es a Gemma a quien llamo cuando el tren se retrasa y no sé cómo regresar a casa, y es Sarah quien se sienta conmigo y me enseña a navegar por un sitio web. Todo el mundo acepta que sus padres se volverán más lentos y torpes con la edad, pero no imaginamos que, mientras lo hacen, se olvidarán del rostro o del nombre del niño que los ha querido toda su vida. Esa es la crueldad de esta enfermedad y esa es la culpa que sepulta en su interior.

Las nuevas escenas que imagino son demasiado dolorosas para finalizarlas. El remordimiento se convierte en una motivación: me basta para articular mis deseos para el futuro con un poco más de claridad, para mostrarme inflexible al asegurarles que no quiero que ninguna de ellas se convierta en mi cuidadora y que prefiero estar en manos de un profesional. Cuando eran niñas, yo las metía en la bañera por turnos y les mojaba los hombros con cálidas burbujas con amor, pero no podría soportar pedirles que hicieran lo mismo por mí cuando yo ya no sea capaz de valerme por mí misma. Para aliviar la culpa, considero más importante que nunca dejar constancia de mis voluntades en el documento de los poderes notariales, sentarme a la mesa con mi hija y mantener esas conversaciones incómodas demasiado pronto.

Recuerdo otra ocasión en la que estaba sentada con otra pareja en un grupo de apoyo a la demencia. La mujer fue a buscar una taza de té y, al quedarnos a solas, el hombre y yo comenzamos a charlar. Me explicó que tenía que esforzarse mucho por recordar dónde estaba cada cosa en casa.

—Se me olvidan hasta las cosas más simples, como dónde están los cuchillos y los tenedores, y dónde he puesto esto o aquello. Es muy frustrante. Me siento tonto —comentó.

—¿Lo ha hablado con su esposa? —quise saber.

Negó con la cabeza.

—No, no. No quiero preocuparla. Ya está bastante preocupada como para que yo la preocupe más...

Y entonces la detecté de nuevo: la culpa esculpida en su rostro.

—Pero ¿cómo va a saber ella cómo ayudarlo si no se lo explica? —le pregunté—. Y ¿cómo puede usted ayudarla a entender lo que le sucede si no hablan sobre ello? Si no lo hace, ella extraerá sus conclusiones sin saber exactamente qué está sucediendo.

Entonces relajó un poco la expresión.

—Pues no me lo había planteado —contestó mientras ella reaparecía en la mesa con tres tazas de té—. Quizá debería hacerlo.

Si las personas no explican cómo se sienten y los problemas que tienen mientras aún son capaces de describirlos, ¿cómo pueden saber qué pasará después, cuando ya no sean capaces de comunicarse?

Cuando me senté con Gemma y Sarah a definir mis últimas voluntades mientras servía una merienda casera para endulzar el ambiente, me sorprendió constatar sus diferencias con respecto a lo que pensaban que yo querría. Pero pude decírselo. Imagine la tristeza y la desazón que ello habría provocado si no hubiéramos hablado. Imagine la distancia que podría haberse abierto entre ellas si no lo hubiéramos aclarado. Imagine la tristeza que habría provocado mi muerte si no hubiéramos abordado el tema.

Es difícil vivir con culpa, pero la culpa existe para ayudarnos a enderezar las cosas mientras aún existe la posibilidad de hacerlo.

Nunca te gustó hacerte la vida fácil, ¿verdad? Una vez que te picó el gusanillo de forjarte una carrera profesional, lo único que importaba era ascender. Siempre te gustaron los desafíos, y quizá eso fue lo que te atrajo de aceptar un trabajo en el norte, en York. Recordaste enseguida aquel viaje que habías hecho con la escuela desde Ferrybridge hasta York, recuerdos felices que habían durado toda una vida. De repente te viste allí, te imaginaste siendo niña y paseando junto a las murallas de la ciudad y el río, un fila serpenteante de escolares que hablaban entre risitas, días soleados y helados. Eso bastó para impulsarte a solicitar el empleo. Un año después, Sarah se trasladó contigo de Milton Keynes a York y alquilasteis un apartamento junto al río desde el cual podías ir a trabajar al hospital dando un paseo de cinco minutos. No tenías la sensación de vivir y trabajar, te gustaba tanto la ciudad que más bien tenías la impresión de estar de vacaciones permanentes. El hospital estaba implantando un nuevo sistema electrónico de asignación de turnos y tú te encargabas de supervisarlos y, cuando el contrato concluyó un año después, te resultó imposible dejar el norte, de manera que buscaste un nuevo empleo en Leeds. Te trasladaste allí, pero tu corazón se quedó entre las murallas de York y al final no pudiste sino regresar y realizar cada día el trayecto al trabajo con la línea de autocares del litoral.

Encontraste una casa, que llamaste «tu casa para siempre», te enamoraste de ella y juraste que nunca la dejarías. Fue entonces cuando la demencia fue en tu busca...

¿Saber cuándo darse por vencido puede darnos poder? Atrapada en el limbo, entre cajas y casas, a la espera de que lleguen los hombres de la mudanza, no acabo de verlo claro. La emoción que sé que habría sentido en el pasado ante esta nueva aventura ha desaparecido. Normalmente andaría planeando los colores de la pintura o enfrascada en el diseño del jardín, pero en esta ocasión he notado que mi cerebro es incapaz de retener varios planes; cualquier idea sólida se hace papilla con la formulación de otra y todo se enmaraña y resulta confuso. Centro la atención en el fondo de la estancia, en las cajas. El reloj me indica que el camión de la mudanza llegará de un momento a otro. Hoy viene Gemma a ayudarme; Sarah acaba de incorporarse a un nuevo empleo, pero me ha prometido que vendrá a visitarme en cuanto tenga un día libre. Les agradezco a mis hijas los esfuerzos que hacen por ayudarme, pero cuando cierro los ojos y veo destellos de imágenes de mudanzas anteriores, sé que esto no debería ser así. Siempre fui yo la que estaba al mando, la que asumía el control y, en cambio ahora, necesito que alguien me señale cuál es el siguiente paso.

Una vez que todas mis pertenencias están cargadas en el camión de la mudanza, introduzco la llave en la cerradura por última vez y no puedo evitar el vacío que siento al echar el cierre. ¿Será diferente en mi nuevo hogar? Como me ocurre con mi enfermedad, me cuesta imaginar cómo será mi vida en mi nueva casa, y la incertidumbre acerca del futuro repiquetea en la Caja Importante que llevo en el regazo mientras Gemma, tras el volante, me aleja de York. Cuando llegamos, los hombres de la mudanza nos aguardan en la entrada de la casa nueva junto con los antiguos propietarios, que han acudido a entregarme las llaves. Han cortado el césped para ahorrarme el esfuerzo. Cuando todo el mundo se va, lo primero que hacemos es abrir la Caja Importante y sacar mi hervidor rojo de toda la vida, dos tazas y unas bolsitas de té. Sabor de hogar. Vuelvo a colocarme de pie frente al gran ventanal del salón y veo en el alféizar una tarjeta dirigida a mí. Es de los antiguos propietarios: me dan la bienvenida a mi nueva casa. Miro las cajas apiladas en altos montones, sin apenas saber lo que contiene ninguna de ellas, y caigo en la cuenta de que no tengo ni idea de cómo convertir esta casa en un hogar.

—¿Nos ponemos manos a la obra? —pregunta Gemma mientras da el último sorbito a su té.

Deambulamos de habitación en habitación, leyendo en la cara delantera de cada caja qué contiene, mientras el recuerdo de los tesoros que he reunido a lo largo de mi vida se desmorona hasta que abrimos cada una de ellas.

—¡Parece Navidad! —le digo a Gemma mientras saco de una caja una lámpara que tengo desde la veintena.

Entonces el miedo y la ansiedad me abandonan, y los reemplaza la emoción que tanto había ansiado sentir mientras empiezo a organizar mi nueva casa para siempre, aliviada al ver que en todo momento ha estado embalada en esas cajas.

—¿No llevabas esa ropa puesta cuando vine anteayer?

Acabo de abrirle la puerta de mi nuevo hogar a Sarah. Cuando entra me miro la ropa: pantalones azules y una camiseta de un color verde vivo. Es entonces cuando recuerdo la confusión del día anterior. Tengo la sensación de tener solo dos mudas. Me lavé esta ropa ayer para tener algo que ponerme hoy. He buscado en todas las habitaciones, me he asomado a las pocas cajas que quedan por desembalar y he mirado dentro de la lavadora, pero no he sabido averiguar dónde está mi ropa. ¿Me la habré dejado en York?, me he preguntado. ¿O en casa de Gemma?

—Creo que aún no lo he desempaquetado todo —le digo a Sarah—. No encuentro mi ropa.

—Está en tu armario, mamá —me indica con voz amable mientras me conduce al piso de arriba y abre las puertas que hay en una pared.

En cuanto lo hace, los colores cobran vida tras ellas: hileras de blusas, montones de pantalones perfectamente plegados, jerséis y camisetas. ¿Cómo es posible que no haya visto las puertas del armario empotrado? He entrado y salido de este dormitorio muchas veces. Agarro el tirador sobre el que Sarah tiene posada la mano y abro y cierro la puerta varias veces. Sigo sin entender cómo es posible que no me haya dado cuenta de que estaban ahí. Dejo la puerta abierta a modo de recordatorio y regresamos abajo.

En el transcurso de los días siguientes paso frente al cuarto de invitados y cada vez que lo hago veo la puerta del armario abierta. Entro y paso mi mano por la ropa. Cada día saco prendas distintas, sin tener que preocuparme por lavar lo que llevo puesto para tener algo limpio al día siguiente.

Unos días más tarde estoy en la cocina preparándome una taza de té. Es una cocina pequeña, más pequeña que la de mi antigua casa de York, y comunica por una puerta con el pasillo y por la otra con el salón. Hoy están cerradas ambas. Me giro para sacar la leche del frigorífico y de repente me siento completamente desorientada. Miro a una puerta y luego a la otra, confundida. ¿Adónde conducen? Empiezo a notar una ansiedad creciente en el pecho y, por un momento, temo abrirlas por no saber qué hay tras ellas o a dónde me llevarán. Me falta la respiración, se me acelera el corazón. Estoy perdida dentro de mi propia casa. Agarro uno de los pomos y me asomo vacilante al otro lado. Es el salón, en silencio, tranquilo. Entro en él, luego regreso a la cocina y cierro la puerta tras de mí. Y cuando me doy la vuelta, sucede de nuevo. Abro ambas puertas, salgo al pasillo, regreso al salón, vuelvo a atravesar la cocina y describo ese círculo continuo una y otra vez hasta que se me apaciguan los latidos. De vuelta en la cocina, diviso algo brillante en el alféizar de la ventana: un destornillador. Lo agarro y desatornillo las puertas de las bisagras. Las apoyo en el pasillo, desde donde distingo la cocina. Ahora desde la cocina puedo ver el pasillo y el salón, y de este modo la calma sustituye a la ansiedad.

Un día después vuelvo a estar en la cocina admirando los huecos que han dejado las puertas que antes separaban las estancias y felicitándome por la idea de haberlas quitado cuando, de repente, unos tiradores plateados atraen mi atención. Tiro de uno y se abre un armario. «¡Mis latas!», me digo al ver el contenido. Trozos de melocotón, arroz con leche, judías con tomate: todas están escondidas ahí dentro. Es lo mismo que me ocurrió en la planta de arriba; al igual que con las puertas de los armarios empotrados, mis ojos tampoco habían visto los armarios de la cocina.

Cojo mi portátil y busco en internet una respuesta a «demencia y diseño de cocinas» y leo algo acerca de armarios con frontales transparentes, pero costaría una fortuna cambiarlos todos y, además, el caos del interior haría que pareciera que la cocina está desordenada. Cierro cada armario, de uno en uno, intentando recordar lo que contiene. Es como uno de esos concursos en los que los precios están ocultos y solo ganas aquello que eres capaz de nombrar, pero resulta que yo no soy capaz de recordar nada en cuanto

cierro la puerta. El tirador es la única pista de que hay algo dentro y me vuelve a sorprender encontrar en su interior tazas, boles, vasos y platos en pilas ordenadas.

Entonces se me ocurre una idea. Abro los armarios de uno en uno, hago una fotografía del contenido, voy arriba y las imprimo en la impresora. Regreso a la planta baja con una docena de papeles y un rollo de celo y pego en cada armario una fotografía del contenido. Entonces regreso arriba y hago lo mismo con cada espacio tras cada una de las puertas del armario ropero. Retrocedo unos pasos para admirar mi trabajo, una vista de lo que hay tras ese muro de puertas: ¿cómo voy a olvidar ahora que tengo ropa?

Regreso a la planta baja sonriendo y enciendo el hervidor; he vuelto a ser más lista que la demencia.

Unos días después me doy cuenta de otra cosa. Siempre que Sarah o Gemma vienen a casa, usan el lavabo de la planta de arriba.

—Se me olvida todo el tiempo que existe —les comento.

Para mí no es más que una puerta cerrada que no conduce a ningún sitio. Paso por delante cada vez, y no voy a dejarla abierta como las puertas del ropero para acordarme de que está ahí.

Ese mismo día, más tarde, estoy en Barnitts, mi ferretería preferida. Es una cueva de Aladino en la que venden todo lo que una pueda imaginar, incluso dos clavos si no necesitas más. Vago por entre los pasillos cuando de repente veo un estante de letras adhesivas. Mis ojos se posan en la «W» y la «C» y se me ocurre una idea.

—Me llevo estas cuatro —digo, mientras rebusco el dinero en mi monedero para pagar las cuatro letras.

Cuando regreso a casa pongo las letras «WC» en la puerta de cada lavabo: así no me olvidaré.

A medida que transcurren las semanas en mi nueva casa, empiezo a organizarme y a decidir dónde va cada cosa y qué tengo que reubicar. Algunas de las personas que vienen a visitarme comentan que no hay espejos por ninguna parte, pero es que cada vez me crean más confusiones y me desorientan más. Para mí, un reflejo no señala dónde acaba y empieza una estancia, y en ese sentido subirme a un ascensor se ha convertido en una especie de aventura. Nunca estoy segura de dónde está el borde, apoyo el pie con cuidado en el suelo sin saber si puedo caerme por un rellano. Y, además, hay otro motivo por el cual no tengo espejos: no quiero ver los cambios que se están produciendo en mí. Hace unas semanas me vi durante una entrevista y me entristeció ver a la persona en la que me he convertido. Ya no hablo como hablaba y no tengo el aspecto que recordaba, y sé que con la edad eso solo irá a peor. Además, muchas personas con demencia que viven solas pueden asustarse si de repente ven otra cara en su casa, de manera que

prefiero acostumbrarme a no tener espejos antes de llegar a ese estadio.

¿Es posible que la demencia haya cambiado el funcionamiento de mis ojos o, mejor dicho, cómo interpretan lo que ven? Incluso las pantallas de televisor ahora me resultan confusas. Cuando están apagadas son una mancha negra, como un agujero en la pared, y ha habido veces en las que he entrado en el salón procedente de la cocina y he visto un hueco negro en el lugar donde antes estaba el televisor. Durante una milésima de segundo me he preguntado si me lo habrían robado, y esa pérdida momentánea de la realidad hace que la cabeza me dé vueltas. He oído decir que en algunas residencias cubren las pantallas con un cuadro o una tela cuando están apagadas; tal vez debería empezar a hacerlo.

La nueva casa me desorienta también en otros sentidos; por ejemplo, a veces se me olvida incluso que algunas habitaciones existen. Acabé de decorar la terraza interior hace solo un par de semanas: un aparador en una pared y dos butacas cómodas orientadas hacia el jardín. Me dije que sería el sitio ideal para sentarme a contemplar el mundo con una taza de té caliente en las manos. Y, sin embargo, el otro día caí en la cuenta de que no me había sentado allí ni una sola vez y de que, a pesar de haberla amueblado, seguía usándola como lugar de paso para salir al jardín. Había estado contemplando los pajarillos, pero desde uno de los dormitorios de la primera planta, por encima de las copas de los árboles, en lugar de disfrutar de las vistas a mi nuevo jardín, donde los pájaros daban saltitos picoteando a los gusanos que asomaban la cabeza entre la hierba. El problema no era la estancia en sí, sino la rutina que yo había establecido. Esa rutina me hacía sentir segura, mientras que la nueva terraza no, así que decidí continuar haciendo lo de siempre, lo que me sentaba bien y, entre tanto, en la planta baja había una estancia completamente en desuso. Intenté sentarme en ella, pero me agité incómoda en la butaca; algo me inquietaba. Suspiré, me di por vencida, regresé a la planta de arriba y me acomodé, por mal que me supiera: es una habitación tan bonita...

Pensé en todas esas personas, en todas esas familias que anhelan hacer lo correcto y que han creado un espacio en su hogar para alguien con demencia. Pensé en los grupos a los que había asistido, en los cuales personas con demencia destacaban siempre lo mismo: lo decepcionados que debieron de sentirse sus parientes al pensar que todos sus esfuerzos por crearles un lugar especial caían en saco roto y comprobar que estaban incómodos y habían acabado regresando al lugar de siempre porque les resultaba más familiar. Sentada cómodamente, aunque con remordimiento de conciencia, pensé en mi propia terraza interior, un lugar lleno de encanto, y noté esa misma punzada de culpa, aunque no dirigida a nadie en concreto. Decidí que tenía que encontrar una nueva actividad para la habitación, algo que me sacara de mi vieja rutina. Y fue así como resolví sentarme en ella a escuchar programas de radio y *podcasts*. Y aquí estoy, con mi taza de té, contemplando el jardín mientras los petirrojos y los chochines comunes

vuelan por entre las clemátides y las madreselvas que recubren la valla sacudiendo el polen para las abejas.

Fueron muchas las personas que te enseñaron los conceptos básicos del bricolaje, pero nada te enseñó tanto como la necesidad de ser frugal. Sencillamente no tenías dinero para contratar a nadie. ¿Por qué emplear a alguien para que hiciera algo cuando podías aprender a hacerlo tú? De la primera persona que aprendiste fue de tu madre; ella siempre te encargó que pintaras la parte de las paredes que quedaba por debajo de las ventanas, te enseñó a eliminar los chorretones y se aseguró de que no dejaras manchas con tus manitas. La observabas asombrada mientras colgaba el papel pintado, impresionada por la velocidad con la que se desplazaba entre la mesa de encolar y la pared, y por la facilidad con que eliminaba las burbujas que quedaban atrapadas hasta que el papel terminaba completamente liso.

Tu siguiente maestro fue Terry, el vecino. Después de que el padre de las niñas se marchara, Terry fue quien te dio consejos para colgar las estanterías en el salón. Se ofreció a hacerlo él mismo, por supuesto, pero no era eso lo que tú querías. Se trataba de ser independiente; te habías endurecido y no querías depender de nadie nunca más. Bastó con que te lo enseñara una vez: con la mano izquierda sostienes el recogedor para recoger el polvo que cae mientras con la derecha introduces el taladro en la pared.

—¿Seguro que no quieres que te ayude? —volvió a preguntarte Terry.

—Déjame probarlo primero y ya iré a buscarte cuando taladre los cables... —respondiste rezando por que quedara en una broma.

Esperaste a que las niñas estuvieran en la cama y luego te sentaste en el suelo con una taza de té y leíste otra vez las instrucciones de montaje de las estanterías. «O ahora o nunca», te dijiste. Hiciste las marcas en las paredes, tal como te había enseñado Terry, enchufaste el taladro y empezaste. La pared pareció temblar un poco, pero mantuviste el taladro firme. Veinte minutos después se oyeron unos nudillos en la puerta trasera.

—¿Todo bien?

—¡Tachán! —dijiste tú al tiempo que le mostrabas orgullosa las estanterías colgadas—. ¡Y no he taladrado los cables ni fundido las luces!

Después de aquello no hubo nada que no estuvieras dispuesta a probar. El hermano de Julie, Robin, te enseñó todo lo necesario sobre el coche: cómo reponer el líquido del limpiaparabrisas, inflar los neumáticos, comprobar el aceite... aunque había cosas que se te olvidaban, pero nadie es perfecto.

—¿Dónde has dicho que han escondido la varilla de medición? —le preguntaste

*otra vez mientras los demás se reían de ti apoyados en el muro del jardín.
Se reían, pero es imposible que entonces supieras cuánto te admiraban.*

Apuro el té y agarro mi mochila para irme de casa de Gemma. Últimamente me he refugiado en el dormitorio que tiene en el desván, lejos del polvo y el ruido de mi propio hogar. No me ha resultado fácil aceptar que esta es la primera casa a la que me he mudado en la que no seré yo quien arranque el papel de las paredes y vuelva a empapelarlas, y que mi camiseta blanca y mis pantalones de chándal negros salpicados de gotas de la pintura de casas pasadas son ahora tan superfluos como yo misma. He pasado de ser alguien que lo hacía todo a ser alguien que depende de que unos desconocidos se encarguen de lo que en el pasado habría hecho yo misma. La mayoría de las personas disfrutarían sentándose a esperar con los pies en alto, pero yo no.

Le hice un interrogatorio al pintor antes de empezar:

—Pondrá guardapolvos, ¿verdad?

Me prometió que lo haría, pero no acababa de fiarme, de manera que, cuando llegó por la mañana, yo ya me había encargado de protegerlo todo (muebles, camas...) con fundas de plástico por si acaso.

—Para pintar esta casa se necesitan dos semanas —apuntó.

Y tuve que morderme la lengua, pues yo sabía que la habría pintado entera en menos de una. En el pasado.

He escogido un gris claro para las paredes y un tono más oscuro para la moqueta. En septiembre visité la Universidad del Oeste de Escocia y me mostraron varias estancias con un diseño idóneo para las personas con demencia con el fin de ayudar a los estudiantes de enfermería a entender los colores a través de los ojos de alguien con alzheimer. Lo más importante parecía ser el contraste de colores entre objetos en un mundo en el que la demencia puede difuminar no solo los recuerdos, sino también las cosas, como las puertas de los armarios que quedan ocultas en las paredes, por ejemplo. En aquellas habitaciones habían instalado vistosos enchufes amarillos en las paredes. Me dediqué a tomar muchas fotografías con el iPad, pues sabía que llegaría un momento en el que necesitaría recordar todas aquellas cosas prácticas. También había ejemplos de lo que no se debe hacer: así, cubrir una mesa con mantel y servilletas a juego y poner los platos parecía un modo fácil de confundir las horas de las comidas.

Unos días después, un representante viene a casa a ayudarme a escoger una moqueta. Se sienta y extrae varias muestras de su maletín. Sé que en el pasado me habría resultado fácil ir las eliminando de manera sistemática, pero en esta ocasión las opciones me abruman.

—Si normalmente ya cuesta escoger una moqueta, no quiera imaginarse lo que es

hacerlo cuando se tiene demencia —le digo.

Guarda las muestras en su maletín.

—¿Cree que una alfombra mullida podría causarle problemas? —me pregunta—. Si algo deja huella, ¿es posible que pensara que son las huellas de otra persona y la confundieran?

—Ni se me había ocurrido... —respondo, pero me alegra que me lo haya preguntado.

Dedica más tiempo de lo habitual a revisar todos los aspectos pertinentes conmigo, se asegura de que lo hemos previsto todo y al final me ayuda a escoger una moqueta gris oscuro de pelo medio en la que no quedarán marcadas las huellas.

Los instaladores de la moqueta no son tan comprensivos. Les he pagado un dinero extra para que retiren el mobiliario y vuelvan a colocarlo en su sitio.

—Tengo demencia —les explico—. Por eso necesito que pongan los muebles donde estaban. De lo contrario, dejarán de existir para mí y, si los encuentro en otro sitio, me confundirán.

Asienten mientras mascan su chicle con aire distraído.

—Quizá podrían tomar algunas fotografías con el móvil —les sugiero— para asegurarse de recordar dónde va cada cosa.

Se produce una pausa e intercambian una mirada. ¿A qué vienen esas miradas de exasperación?

—No se preocupe, señora, nos acordaremos de poner las cosas en su sitio.

Me quedo en la cocina observándolos trabajar, pero cuando van a la terraza interior sé que tengo que marcharme. Noto el pecho tenso y las manos sudorosas. Tengo un mal presentimiento. Al prepararme para salir veo que han apartado el televisor de la pared y que los cables cuelgan de la parte posterior. Les hago una fotografía, por si acaso al volver a casa no los han conectado.

Regreso varias horas después.

—Todo listo —anuncian con satisfacción mientras cierro la puerta tras ellos.

Deambulo por mi casa, complacida con el color y feliz de que por fin se hayan ido los instaladores. Detecto el televisor en el rincón, con los cables colgando; no los han vuelto a conectar. Agarro el teléfono, me siento en el suelo y lo uso como guía para volver a enchufarlos como estaban.

Varios días después entro en la terraza interior y veo un jarrón. Lo levanto y doy vueltas a su frío cristal entre las manos. ¿Dónde estaba antes? Entonces me acuerdo de los instaladores de la moqueta. ¿Qué más habrá fuera de lugar? Pero, por supuesto, me resulta imposible acordarme de dónde estaba todo antes.

Abro el microondas y suspiro: otro bol de cereales. Quién sabe cuántos días llevará ahí.

Lo recojo. Algunos copos de avena bañados en leche se han desbordado del bol y se han quedado adheridos al plato del microondas; me cuesta arrancarlos, lo cual puede darme una pista de cuánto tiempo lleva esperando este desayuno a que lo saque del horno. Remuevo los cereales y los tiro a la basura a cucharadas antes de poner el bol en el fregadero. ¿Cuándo lo habré dejado ahí? ¿Ayer? ¿Hoy? ¿Anteayer? ¿He desayunado esta mañana? Me quedo mirando el monitor de actividad que llevo en la muñeca por si puede ofrecerme alguna respuesta. Me devuelve una mirada impasible.

Sé que hubo un tiempo en el que me gustaba cocinar, en el que no necesitaba planificar ni ponerme una alarma para prepararme un bol de cereales, alarmas que, para más inri, olvido al instante. Entonces tampoco se me olvidaba el desayuno en el microondas, con el contenido endurecido pegado a la porcelana. Sé que antes era distinto. Preparaba mi curri preferido, mi plato estrella, elaborado con pizcas de esto y aquello, con hierbas aromáticas y especias molidas, y unas fragancias que impregnaban la cocina. Y aquel último verano invité a comer a amigos y tuve que levantar una barricada con sillas en la puerta de la cocina para dejar de salir por ella y entretenerme pensando en otra cosa. Aquel día me estresé preparando la comida porque me costaba coordinar las distintas cacerolas y sartenes en un momento en el que la multitarea se había convertido ya en una hazaña imposible. Ahora, si me pongo al cocinar, la alegría de antaño ha quedado sepultada bajo el pánico.

Al principio reduje la cantidad de utensilios: nada de poner más de dos cacerolas al fuego simultáneamente. Aún podía cocinar. Pero cuando tapaba las cacerolas, ¿cómo podía saber qué había dentro? A menudo la comida acababa requemada y pegada al fondo de la cazuela y el aullido de la alarma antiincendios continuaba sonando mucho después de que hubiera dejado de restregar la olla con el estropajo. Acabé entablando amistad con los bomberos de la zona, que vinieron a instalar más alarmas antiincendios en mi casa, pero eso solo conseguía que me pitaran más fuerte los oídos cuando quemaba algo.

Entonces me limité a una sola cacerola. Un día estaba sentada en mi silla conversando con Sarah por FaceTime cuando arrugué la nariz.

—¿Qué huele tan mal? —pregunté.

—No estarás cocinando, mamá, ¿verdad?

Debió de detectar el destello de afirmación en mi rostro antes incluso de que mi cerebro lo procesara.

—Llévame a la cocina contigo —dijo.

Y allí la encontré: una cacerola que había dejado sobre el fogón, con el contenido de algo inidentificable chamuscado en su interior. Entonces establecimos la nueva regla de que no volvería a llamarme a la hora de la comida.

Después de eso me compré un reloj de cocina amarillo y vistoso para que me alertara

si me dejaba algo puesto en el fuego. Pero la verdad es que poco importaba el color que tuviera si se me olvidaba ponerlo en marcha.

Y no solo he perdido el placer de cocinar, sino también el paladar. Siempre me había gustado comer, sobre todo champiñones y guindillas, que tomaba con todo. Ahora, en cambio, con frecuencia los compro y los encuentro secos y enroscados en el fondo de la nevera. Incluso mis papilas gustativas se están olvidando de mis comidas preferidas. Todo está cambiando: mi forma de cocinar, de comer y de saborear.

El otro día comí unos champiñones. Tenían el mismo sabor, pero yo no sentí el mismo placer: no existía la misma conexión entre la señal enviada a mi cerebro y la dopamina liberada en respuesta. No era más que un sabor como cualquier otro. Había perdido todo el significado para mí. Quizá no sea solo mi cerebro lo que se está apagando, sino también la memoria de otras células vivas de mi cuerpo. Ahora ya no disfruto de la comida. Me alimento para sobrevivir, pero ¿qué placer hay en ello? Y si se me olvida comer y la pulsera de actividad física que llevo en la muñeca me lo indica con un destello, me limito a prepararme un sándwich o una ensalada, algo que no haga sonar las alarmas antiincendios como posesas. Algo soso, insípido. Y me lo como antes de que otra cosa me distraiga, salga de la cocina y al día siguiente regrese y me encuentre la lechuga marrón y mustia en el plato.

Fue una manera divertida de presentarte a tus nuevos vecinos, desde lo alto del tejado de tu cobertizo. Había miles de cosas que hacer, pero era un día soleado en la jungla de maleza en que se había convertido el jardín posterior, y mientras las niñas jugaban entre la crecida hierba decidiste reparar el tejado del cobertizo antes de que cayera otro aguacero. Debieron de ser los martillazos con los que clavabas el nuevo fieltro con chinchetas de techar lo que impulsó al vecino a salir a saludarte.

—¿Qué hace usted ahí arriba? —preguntó una voz desde el immaculado jardín contiguo.

Al instante envidiaste su césped perfectamente podado y miraste tu jardín de cardos y hierbajos, que superaban a tus hijas en altura.

—Estoy bien, gracias. Solo estoy cambiando el fieltro.

—Sí, ya lo veo. No es habitual ver a una mujer encaramada a un tejado. ¿Quiere que le eche una mano?

Intentaste disimular el suspiro que cayó de tus labios. No podías decirle a tu vecino lo que realmente opinabas de su comentario.

—Pues será mejor que se acostumbre porque tengo un montón de cosas que hacer en este jardín...

Se echó a reír y al cabo de poco su mujer apareció a su lado.

—Mi marido haría bien en echarle un vistazo a nuestro cobertizo —lo reprendió ella con un fuerte codazo—. Estoy segura de que también le convendría una reparación.

Tu vecina te guiñó el ojo y su esposo buscó una excusa para volver dentro de casa. Seguiste clavando el fieltro en el tejado mientras las niñas iban y venían en aquella tarde soleada. La nueva casa estaba en una calle sin salida y les encantaba poder montar sus bicicletas e ir conociendo a los vecinos. Luego regresaban en busca de un tesoro entre la larga hierba.

—Aquí hay una mesa, mamá —gritaron con sus voces enterradas bajo las zarzas.

—¡Y yo he encontrado una pelota de tenis vieja! —exclamó Gemma sosteniéndola en alto a contraluz.

—¡Una comba! —gritó Sarah mientras la sacaban de entre la maleza haciendo ver que era una serpiente.

En el transcurso de los días siguientes acabaste de podar toda la hierba y el jardín apareció, largo y estrecho. Una vez escardadas todas las malas hierbas, la valla quedó a la vista y no tuviste más remedio que pintarla, de tablón en tablón, bajo la atenta mirada de tu nuevo vecino, que sin duda rogaba para que a su esposa no se le ocurrieran más apañes que encomendarle.

Regreso a casa desde las tiendas del pueblo, giro a la derecha para entrar en mi nueva calle apoyándome con la mano en la barandilla blanca que hay junto al camino, mientras contemplo el prado donde los pájaros aletean entre las copas de los árboles que les sirven de refugio. Doblo de nuevo a la derecha, subo por el camino del jardín, llego a la puerta delantera y me llevo la mano al bolsillo para sacar la llave. Pero pasa algo raro. Alargo la mano y el pomo de la puerta no está donde debería estar. ¿Cómo es posible? ¿Cómo puede cambiar de sitio el pomo de una puerta? Retrocedo insegura y vuelvo a mirarlo. Está a la derecha. Las cerraduras no suelen estar a la derecha, sino a la izquierda. Retrocedo otro paso más, me alejo de la puerta y entonces el jardín capta mi atención; hay guijarros donde debería haber tierra. Miro alrededor y veo las macetas y las flores del vecino. Son mis macetas y mis flores. ¿Qué hace mi casa aquí? ¿Qué hago yo aquí? Vuelvo a mirar la puerta y entonces caigo en la cuenta, poco a poco. No es mi casa. No es mi puerta. Me escabullo por el camino con la bolsa de la compra. Me detengo brevemente al final del sendero y las miro: tres casas idénticas, tres caminos de entrada idénticos. La mía es la del medio, lo sé perfectamente. Pero no me ha resultado lo bastante evidente. Me dirijo a toda prisa hacia mi puerta e introduzco la llave en la cerradura.

Pocos días después me vuelve a suceder, pero esta vez mi vecino asoma la cabeza

por la puerta cuando me acerco.

—Hola, Wendy —me saluda con una sonrisa.

—¡Ah! —exclamo, y me paro en seco en medio del camino—. ¡Acabaré pensando que soy la propietaria de toda la calle!

—No te preocupes —me tranquiliza.

Pero estoy avergonzada. Y también preocupada. No soy yo, es la enfermedad, pero ¿cómo pueden diferenciarlo mis vecinos?

Una semana más tarde paseo por York y mis pasos me llevan a un mercadillo artesanal. Hay todo tipo de cosas, baratijas de York, objetos inspirados en la historia que nos rodea... Algo en concreto me llama la atención; es un puesto lleno de azulejos de vivos colores, cada uno de los cuales ilustra una bonita escena de York, como la calle medieval Shambles o la catedral, y al lado hay algunas baldosas con flores pintadas. Se me ocurre una idea.

—¿Tienen algunas decoradas con nomeolvides? —le pregunto.

—No, lo lamento, no hay mucha demanda —me responde el dependiente.

Echo un vistazo a mi alrededor, no hay ningún cliente a la espera, de manera que le explico la importancia de los nomeolvides, de su función como emblema para las personas con demencia y de lo útil que sería poder colocar una baldosa con uno estampado junto a la puerta de mi casa.

—Me ayudaría a localizarla —le digo.

Al cabo de un par de segundos veo que está asimilando mis palabras. Me pide mi dirección de correo electrónico y me promete que se pondrá en contacto conmigo.

Transcurridas unas semanas recibo una paquete. Pesa, y el cartero lo deposita con cuidado en mi pasillo. Lo abro. Dentro hay seis baldosas con nomeolvides pintados; son de un bello color azul claro que combina a la perfección con los pétalos de las flores, realzadas por unas hojas de un verde intenso, y están acabadas con un esmalte brillante. Ese mismo día recibo un mensaje de correo electrónico: «Querida Wendy, me conmovió mucho lo que me explicó acerca de que no era capaz de reconocer su casa —me escribe—. Acepte estos azulejos como regalo, por favor».

Esa misma mañana pego dos de ellos a cada lado de la puerta principal de mi casa y retrocedo para contemplar cómo brillan desde el patio: serán un faro que me guíe. ¡Qué regalo más maravilloso!

¿Recuerdas aquellas Navidades, cuando tenías nueve años? ¿Cómo se te iban a olvidar? ¡Qué pregunta!

Entonces lo importante no eran los regalos, sino la fantasía acerca de Papá Noel, la magia que impregnaba el aire, despertarte y preguntarte si habría venido a verte. Te habías acostado el día de Nochebuena, emocionada como siempre, cerrando con fuerza los ojos con la esperanza de que te venciera el sueño y luego apareciera él. Si prestabas mucha atención, estabas segura de que oirías las campanillas del trineo. Y así debiste de adormecerte al final.

Por la mañana reinaba la paz y la tranquilidad en casa, nadie se había movido todavía y la noche aún se aferraba a las ventanas tras las cortinas, mientras el amanecer se asomaba entre las grietas para mirarte. Saliste en silencio de la cama, bajaste al salón y fuiste a comprobar el lateral del sofá, donde normalmente aguardaban los regalos. Pero aquel año no había nada. El corazoncito que latía en tu pecho se te cayó a los pies. Papá Noel no había venido a verte. Las lágrimas te anegaron los ojos un instante antes de que vieras la nota: «Mira en la cocina», decía.

Tenía que haberla escrito él.

Recorriste el pasillo y, al llegar, te detuviste en seco: el corazón, que se te había roto momentáneamente y luego se te había recompuesto, ahora te latía dentro del pecho como si en cualquier momento fuera a salirte por la boca de la emoción... porque allí, apoyada contra la mesa, estaba la bicicleta azul y amarilla más resplandeciente que habías visto nunca.

Falta solo una semana para Navidad y Londres brilla más de lo normal. Llueve. He viajado hasta la capital para asistir al concierto «Villancicos a la luz de las velas» que la Sociedad del Alzheimer ofrece en la catedral de San Pablo, en Knightsbridge. Me acompañan Gemma y Stuart, y vamos en un taxi que se abre camino entre las calles de la ciudad. Desde las ventanillas, el mundo exterior parece centellear con luces mágicas, y los transeúntes van de tienda en tienda, de calle en calle, con bolsas llenas de regalos. La catedral está a rebosar de gente, entre seiscientas y setecientas personas, incluidos muchos invitados famosos, según me comunican al llegar, y estrujo con los dedos el discurso que he escrito especialmente para la ocasión.

Empieza la misa y cantamos muchos de los villancicos que me sé de memoria: la demencia aún no me ha hecho olvidar sus versos. Mientras canto doy las gracias por el

hecho de que esas canciones hayan sobrevivido tantas Navidades. La familiaridad de esta época, de estas tradiciones que vienen y van, marcando un nuevo año, me infunde seguridad.

Finalmente llega el momento de mi discurso y salgo al púlpito. Mis ojos se encuentran con los de Gemma, que me mira desde el público.

—Quiero dar las gracias a mis hijas por el amor y apoyo que me brindan durante todo el año, pero las Navidades son fechas especiales para las familias y han adquirido una nueva relevancia desde que me dieron el diagnóstico —comienzo—. La Navidad me repite lo afortunada que soy y la importancia de tener cerca a seres queridos. Sé que no todo el mundo tiene tanta suerte como yo y en esta época del año resulta especialmente importante pensar en esas personas menos afortunadas. Saludar con un simple «Hola, feliz Navidad» puede significar un mundo para algún vecino en esta época festiva.

A continuación, un grupo llamado Singing for the Brain sube al altar. El coro lo integran personas con demencia, algunas de las cuales ya han perdido la capacidad de hablar, si bien la música les devuelve la posibilidad de comunicarse. Cantan *Noche de Paz* y se me pone la piel de gallina.

Salimos de la iglesia a última hora de la tarde y regresamos a Yorkshire en tren a la mañana siguiente. Faltan pocos días para Navidades y todas las casas del pueblo están decoradas con ristras de bombillas de colores, que también asoman tras las ventanas. Esta tarde los lugareños haremos una procesión hasta el estanque de los patos para cantar villancicos. La multitud se reúne alrededor de un organillo a la antigua usanza, nos acurrucamos para hacer frente al penetrante frío y yo miro alrededor, a mi nueva comunidad, y pienso que, al final, mudarme no ha sido tan triste. Cantamos todas las viejas canciones, y cada una de ellas me trae recuerdos de Navidades pretéritas, recuerdos que daba por perdidos para siempre: la nueva bicicleta brillante, un cóctel de gambas, un sombrero de papel que se me resbalaba sobre la nariz...

Cuando acabamos de cantar, los niños se reúnen al final de la calle y el aire escarchado cobra vida con su cháchara. Entonces se ve un destello de luz y aparece la silueta de Papá Noel, que recorre la calle en persona saludando a los críos con la mano y entregándoles regalos. Veo la mirada en cada uno de sus rostros cuando pasa por delante de ellos y yo también noto que la magia vuelve a apoderarse de mí.

Los tenedores y los cuchillos pesaban más que los de casa, por eso sabías que era Navidad. A tu madre no le gustaba cocinar; de manera que el día de Navidad salíais a cenar a un restaurante. Habrías hecho lo que fuera por quedarte en casa y montar en tu bicicleta nueva, pero te rugía de hambre la barriga y te dijiste que seguiría allí cuando regresarais.

Tu padre condujo la furgoneta de color crema y tú te encaramaste al asiento improvisado de la parte trasera e ibas soltando risitas con cada salto. Era Navidad y todos estabais de buen humor. Cuando abrieron la puerta de atrás saliste tambaleándote para hacerlos reír.

En la mesa todo el mundo abrió su cotillón y, como tú eras la más pequeña, los adultos te regalaron las baratijas que les habían tocado a ellos. Las colocaste todas formando una fila nítida sobre el mantel blanco impoluto. El gorro de papel te iba demasiado grande y no dejaba de resbalársete hasta aterrizar sobre tu nariz, de modo que cuando te sirvieron el cóctel de gambas tuviste que comértelo levantando la nariz hacia el techo y con el cuello echado hacia atrás para mantener el gorro puesto como todo el mundo. Observabas a los camareros y camareras mientras se afanaban alrededor de la mesa, y cada año te preguntabas por qué no estaban en sus casas cenando también con sus familias. Cuando llegó el turno del pavo, había tanta comida en el plato que no sabías por dónde comenzar, pero siempre te reservabas un hueco para pudin de Navidad y desmenuzabas las frutas con la esperanza de que los seis peniques estuvieran ocultos en tu porción. Buscabas rápidamente, convencida de que tu cuchara se toparía con el paquete de papel de hornear marrón que había dentro. De repente alguien soltaba un «¡Viva!» al otro lado de la mesa y sostenía el paquetito en alto, y aquel año en concreto se te cayó el alma a los pies... hasta que recordaste la flamante bicicleta que te aguardaba en casa.

Para cualquiera que celebre la Navidad, esta se divide en pasado, presente y futuro. Para mí, en cambio, el pasado ha desaparecido y el futuro da demasiado vértigo para contemplarlo. Lo único que me queda en Navidad es el presente. Estoy sentada en el salón de la casa de Gemma y Stuart, con *Billy* enroscándose entre mis piernas esforzándose mucho por apartar su atención del abeto y de las hipnóticas bolas que se balancean en sus ramas. Una de ellas me devuelve mi reflejo y durante un instante no reconozco a la persona que me mira. No me parezco en nada a mí. Me siento incómoda por estar sentada en un sillón mientras oigo el estrépito de las cacerolas al otro lado de la pared. ¿Qué significaba la Navidad para mí antes? El lugar que antes ocupaban las Navidades pasadas es ahora un espacio en blanco.

Decido concentrarme en lo que significan ahora. Sé que la demencia ha cambiado mi percepción, aunque no sepa determinar en qué sentido. Es una época en que las personas se reúnen, grandes grupos de comensales se apretujan alrededor de una mesa, muchos de ellos sentados en sillas improvisadas mendigadas o traídas por ellos mismos. Ahora estas grandes comilonas familiares me abruman, el repiqueteo de los cuchillos y los tenedores en los platos compiten por mi atención con las voces que se elevan por encima de ellos y

viajan de un lado a otro de la mesa con diversos niveles de volumen. Sé que ese es el motivo por el que todos los años declino educadamente la invitación de acudir a cenar a casa de los padres de Stuart. Me encantaría ir, pero sé que la situación me superaría y que allí no sería la persona que conozco, sino una versión silenciada de mí misma que se esfuerza por no perder comba.

Sé que no puedo reorganizar la casa para colocar un abeto de dos metros de altura. Cambiar de sitio los muebles me resultaría demasiado confuso. En lugar de ello, Papá Noel se acurruca sobre el alféizar de la ventana junto a mi gato de porcelana. Ahora todo el mundo tiene que apretujarse un poco para hacer hueco a la demencia. También sé que no puedo comprar regalos como solía, que la multitud y el barullo me harían entrar en pánico, por más que soy consciente de que ese barullo era precisamente lo que me atraía antes, el ver los ojos de las personas iluminarse al encontrar ese regalo especial para un ser querido e imaginar la cara que pondría al abrirlo. Ahora, si quiero sumergirme en la temporada festiva, selecciono los momentos con más cuidado. Puedo merodear por las tiendas, pero lo más conveniente es hacerlo a primera hora de la mañana o cuando los padres van a recoger a los niños a la escuela, para que los clientes desesperados por regresar a casa no me den empujones entre las cajas registradoras y los pasillos de las tiendas. Y soy consciente de que a todo el mundo le fastidia que siempre repongan las mismas películas en la tele en Navidades, pero a mí me encanta verlas una y otra vez. No me cuesta seguirlas, como me ocurriría con un largometraje que no conociera.

La Navidad solía ser una época para socializar, pero la persona que soy ahora prefiere buscar momentos más apacibles. Es fácil encontrarnos a *Billy* y a mí en el dormitorio del desván de Gemma, sentados en silencio, haciendo una pausa de la tele, del repiqueteo de las ollas o de las conversaciones entre amigos y familiares que se dejan caer por aquí. Hay gente que se molesta si no te apetece sumarte al jolgorio, pero a una persona con demencia las grandes ocasiones pueden resultarle apabullantes, y nos conviene poder escabullirnos cuando lo necesitamos y participar en los acontecimientos cuando nos apetece. Una mujer con demencia de un grupo me comentó en una ocasión que antes le encantaba preparar la cena de Navidad.

—Ahora ya no me dejan ni entrar en la cocina.

Sus familiares consideraban que era demasiado peligroso que cocinara y le aseguraban que lo hacían por su propio bien. Al fin y al cabo, ¿a quién no le apetece que se lo hagan todo el día de Navidad? Pero acabaron convenciéndose de que dejarle remover algo en una cacerola la hacía sentir menos inútil.

—He disfrutado de unas Navidades maravillosas —me dijo en enero con una chispa en los ojos al recordarlo, un recuerdo que ya se difuminaba por los bordes, pero que aún conservaba.

—No se quema una casa con una cuchara de palo, ¿verdad? —bromeé—. ¡Aunque

piense que, de hacerlo, vendría a salvarla una dotación de fornidos bomberos!

Nos reímos como un par de chiquillas.

Merece la pena recordar, antes de que concluya otro año, que aunque nuestros recuerdos se desvanezcan no es demasiado tarde para acumular otros nuevos.

¿Cuántas veces al día nos tomamos un momento para hacer una pausa? Nos pasamos la vida yendo a toda prisa de un lado para otro, entre tareas, o entre personas, el trabajo y nuestro hogar. Y sentimos remordimientos cuando estamos ociosos. Hasta que llega un momento en la vida en que algo nos obliga a frenar en seco. En mi caso fue la barrera dentro de mi cabeza la que de repente convirtió caminos trillados en curvas ciegas. Algo tan sencillo como ducharse es hoy una incertidumbre. Dos grifos se convierten, literalmente, en una cuestión candente: ¿cuál es el del agua fría? He acabado por ponerles pegatinas rojas y azules para acordarme.

El otro día me sucedió algo. Me eché champú en el pelo y me lo froté con las manos, pero mientras me lo removía con los dedos tuve la sensación de que algo no encajaba. Bajé la vista a mis pies y no vi agua filtrándose por el desagüe ni espuma de jabón. Me había olvidado de abrir el grifo y de mojarme el cabello antes. No sentí vergüenza porque no había nadie para verme, pero sí tristeza. ¿Cómo había podido llegar hasta ese punto? Las cosas que antes hacía de manera automática ahora requieren mucha más meditación y concentración, incluso recordatorios. Cuando los bebés aprenden a dar sus primeros pasos o a comer solos, entendemos cuántas acciones y procesos de pensamiento requieren. Lo mismo sucede con la demencia, pero a la inversa. Esos mensajes no se envían y reciben como antes. Se transmiten más despacio y, a veces, desaparecen sin más.

El iPad y el teléfono móvil me van alertando sonoramente durante el día: «come», «tómate la medicación»... Tengo que encerrarme en la cocina y bloquearme el paso con sillas cuando me preparo un sándwich o una ensalada para no salir en busca de algo y olvidarme por completo de comer. El otro día bajé al piso inferior y, al ver que no había nada secándose en el escurridero, pensé que seguramente la noche anterior se me habría olvidado cenar. Miré en el frigorífico y encontré la solitaria comida preparada para uno.

De manera que ahora aprovecho esas oportunidades para hacer una pausa, para darme un respiro de un mundo en el que cada vez me resulta más difícil vivir. La fuente de York me ofrece un lugar agradable donde detenerme en medio del bullicio y el ajeteo de los transeúntes que corren de un lado para otro haciendo compras. No sé cuánto tiempo llevo sentada aquí disfrutando del sonido del agua, del incesante zumbido de los chorros, un ritmo que no me agota el cerebro. El aroma a azucenas recién cortadas flota en mi dirección procedente de un puesto de flores cercano; unos niños sonríen a sus

ajetreadas madres para convencerlas de detenerse a admirar el escaparate de la tienda de Disney; veo las mesas y sillas en la terraza de una cafetería, y a un violinista que llena el aire entre ellas con su música, con un sombrero a sus pies mendigando unas monedas. Entonces se me acercan dos rostros sonrientes.

—¡Hola! —me saluda una de las muchachas—. ¿Le importa que nos sentemos con usted?

Me muevo a un lado, contenta de hacerles hueco.

—No se acordará de nosotras, pero somos estudiantes de enfermería —explica la otra—. Vino a darnos una conferencia con su hija y nos encantó. La seguimos en Twitter.

—Vaya, es muy amable por vuestra parte —respondo.

Se quedan sentadas un rato y charlamos. Me hablan de sus vacaciones de Navidad y de los trabajos que tienen que escribir y, durante un segundo, me vuelve el recuerdo de unas semanas atrás, de aquellos estudiantes que se habían agitado en sus asientos y me habían comentado que no esperaban que alguien con demencia fuera capaz de hablar como yo lo había hecho.

—Incluso la demencia tiene un principio —les había dicho mientras me escuchaban con mucha atención.

Concluimos nuestra charla, y las jóvenes retoman su día mientras que yo decido quedarme un rato más disfrutando de mi momento de sosiego, con el sonido de los chorros del agua y el parloteo de los transeúntes como sonido de fondo, limitándome a observar y a esperar... aunque es posible que haya olvidado qué espero.

¿Recuerdas la adolescencia o es una época que dejarías que la demencia te robara sin problemas? Con dos hijas en casa, nadie te culparía de ello. Tu carrera profesional estaba despegando. Cada vez delegaban en ti más responsabilidades y ya gestionabas con seguridad las agendas de los fisioterapeutas y llevabas la cuenta mental de a quién decirle qué sin necesidad de anotar nunca nada. Fue entonces cuando constataste que tenías una memoria especial. Pasabas sin problemas de llevar la oficina a llevar la casa: empleabas el trayecto de regreso para revisar si las niñas tenían el uniforme del día siguiente limpio o si al llegar tenías que ponerte a lavarlo, y recordar si necesitaban que las llevaras aquí o allá. Tu cerebro no se cansaba como se cansa ahora el mío; se mantenía activo y alerta hasta bien entrada la noche. No quedaba más remedio.

Subías a la planta superior; recogías la ropa recién planchada de camino y depositabas un montoncito fuera de los dormitorios de las niñas. Se abría una puerta y por ella salía música estridente.

—Hola, mamá —te saludaba Sarah.

Entrabas en su habitación, te sentabas en su cama y le preguntabas qué tal le había ido el día, sin olvidar todo lo que te había contado el día antes acerca de sus dramas con sus amigos y qué nota le habían puesto en los trabajos.

—Me muero de hambre. ¿Qué hay de cena?

Bajabas a la cocina a preparar la cena. Mientras lo hacías, oías las puertas de los armarios abriéndose a tu alrededor y veías un rostro con la vista clavada en el contenido de la nevera.

—¿Qué tal te ha ido el día, Gemma? —le preguntabas por encima del hombro asimilando todo lo que te contaba sin perder nunca el interés.

Ahora me fascina pensar cómo te las apañabas para hacerlo porque no tenías a nadie que te ayudara. Hacías de madre, de padre, de taxista, de cocinera, de psicóloga, de jardinera y de ama de casa, todo en una. Y no te molestaba. Te sacudías de encima la culpa que siente toda madre sin pareja y trabajadora por no poder pasar más tiempo en casa. Te decías que tendrías tiempo de recompensarlas cuando fueras mayor. Entonces no sabías que el tiempo era finito y que llegaría un día en que vuestros papeles se invertirían de manera dramática. Entonces eras feliz al desempeñar todos esos papeles, además del de madre. Ahora, desde mi perspectiva, puedo ver que el único que querías hacer bien era ese último.

Vivir con demencia puede ser muy solitario. La demencia comporta incertidumbre, de manera que a veces ni siquiera sé en qué mundo vivo. Echo de menos sentirme necesitada y necesaria, por eso me esfuerzo tanto por hacerme un pequeño hueco. Al principio encontré amigos en foros en internet, gente que me entendía, un espacio seguro en el que no tenía que explicar nada. Entonces, cuando aún trabajaba, pasaba casi todas las noches revisando listas de temas en foros, intentando encontrar el que mejor describía cómo me sentía. A veces me desconcertaba la negatividad de lo que leía y lo poco que se parecía a la realidad de mi experiencia. Recuerdo a una hija preguntando a los usuarios por qué su madre se negaba a entrar en el dormitorio que acababa de decorarle. La respuesta evidente (que le costaba porque no lo reconocía como su habitación) brillaba por su ausencia. En su lugar, otros cuidadores habían comentado que era un menosprecio y le habían recomendado a aquella hija que lo aceptara sin más explicación. «Nada de lo que hagas estará bien», le había dicho alguien que no ayudaba en nada.

Sencillamente no entendían lo que sucedía.

Y tampoco lo entendían los profesionales médicos. Nuestra primera visita obligada fue al médico de cabecera, que me recomendó que dejara de tomar donepezilo porque no servía para nada.

—Póngase en mi piel —le dije yo—. Le diagnostican demencia y el donepezilo es el único medicamento en el mercado. ¿De verdad dejaría de tomarlo?

No me respondió. Cambié de médico de cabecera.

Durante una de las primeras conferencias que me solicitaron que diera, el orador que me antecedió habló de la «actitud desafiante» de las personas con demencia. Me entristeció tanto que saqué un bolígrafo de mi bolso y reescribí todo un apartado de mi discurso para hablar acerca de la actitud desafiante de los profesionales de la salud, cuyas respuestas desinformadas nos afligen. Lo hice por las muchas personas con demencia que no pueden comunicarlo.

Porque la gente no lo entiende.

Y cuantas más vivencias de esas fui acumulando, más crecía la tristeza en mi interior. De manera que me ofrecí para participar en cada vez más estudios de investigación. Accedí a ayudar a seleccionar a los candidatos para los doctorados de la Universidad de Bradford; me ofrecí voluntaria para formar parte de comisiones de investigación, para hablar ante doscientos estudiantes de enfermería y recordarles que las personas con demencia tal vez no recuerden sus cuidados en detalle, pero sí cómo los hacen sentir, y que una caricia en una mano o una sonrisa significan muchísimo. Participo en estudios de mercado para bancos que quieren hacer sus sucursales y servicios online más fáciles de usar para los clientes con demencia. E incluso tomaré parte en el Desafío a la Demencia 2020 aprobado por el primer ministro británico, porque el objetivo de tal iniciativa es convertirnos en el país que mejores cuidados y ayuda dispensa a las personas con demencia y sus cuidadores del mundo, por más que el panel original no incluyera a ni a una sola persona con demencia para guiar los pasos.

Ni siquiera ellos lo entendían.

La jubilación que antaño había planeado se había perdido en las garras de una enfermedad que yo no había pedido tener, pero ahora estoy más ocupada que nunca.

Yo lo llamo mi sudoku, algo que me hace ejercitar el cerebro, que lo expone a nuevas conversaciones, personas y entornos, semana tras semana. El mero hecho de organizar un viaje a Londres hace que me palpite el cerebro por la confusión. Pero lo organizo.

¿Qué alternativa tengo? ¿Esperar de brazos cruzados a que el deterioro se acelere? ¿Permitirle a esta enfermedad avanzar incluso antes? ¿No es mejor mantener las células del cerebro que aún funcionan bien operativas durante más tiempo?

Y, además, hay otro motivo por el cual acepto todas y cada una de las invitaciones a hablar, juzgar o escuchar que me extienden: porque no sé cuándo será mi última oportunidad de hacerlo ni cuándo pueden dejar de ofrecérmelas. En cierto sentido, la demencia me ayuda a ponerlo todo de relieve, y las semanas en que no tengo nada planeado me ponen nerviosa porque... ¿qué pasará si se me olvida?

Porque se me han olvidado cosas en el pasado. Y se me siguen olvidando.

Permaneciste en el Departamento de Fisioterapia durante cinco años y siempre fuiste feliz allí, pero te conocías el sitio de cabo a rabo y no lograbas desembarazarte de la sensación de que había llegado el momento de afrontar un nuevo desafío. Nunca te satisfizo llevar una vida fácil. Leíste en un periódico una noticia acerca de una nueva iniciativa, una línea de ayuda telefónica llamada NHS Direct, y averiguaste que iban a abrir un centro de llamadas en tu localidad. Después de aquello revisaste el periódico todos los días en busca de anuncios de empleo hasta que encontraste lo que buscabas: asesora de salud para la línea de asistencia. Era un trabajo por turnos, pero las niñas ya estaban más crecidas. Aunque eran más capaces de organizarse solas, quisiste consultárselo antes de sentarte a la mesa de la cocina a escribir tu carta de solicitud: ante todo, siempre fuiste su madre. «¡Claro que sí! ¡Inténtalo!», te animaron ambas.

Te dieron el empleo, desde luego, porque eras una mujer muy capaz, tan distinta de mí. Probablemente recordarás la luz parpadeante en la pantalla, una de las primeras llamadas entrantes y tu turno de responder.

—NHS Direct. Al habla Wendy. ¿En qué puedo ayudarle?

Al otro lado del hilo había una voz nerviosa, una mujer que buscaba las palabras para explicar lo preocupada que estaba por su hija adolescente anoréxica, que te solicitaba el número telefónico de una línea de asistencia para trastornos alimentarios a la cual poder llamar para pedir información. Le encontraste el número y oíste su voz aliviada mientras se lo dictabas. Cuando estaba a punto de colgar, le hiciste otra pregunta:

—Y ¿cómo está usted?

Se produjo un momento de silencio al otro lado. Alzaste la vista para mirar la pantalla y comprobaste, aliviada, que no había llamadas en espera: una oportunidad breve y única de marcar una diferencia.

—Usted también necesita cuidarse, recuérdelo —le dijiste con voz un poco titubeante, pues no pretendías ofenderla—. Si usted cae enferma, ¿cómo podrá ayudar a su hija? También hay un grupo de apoyo para los padres. ¿Quiere que le dé el teléfono?

Tu propuesta se encontró con un silencio que te inquietó durante un segundo. Eras nueva en el trabajo y temías haberte excedido, pero querías ayudarla con todas tus fuerzas.

—Nadie... nadie me había preguntado nunca cómo estoy yo —respondió al final la mujer con un hilo de voz.

Percibiste las lágrimas que acompañaban sus palabras y suspiraste para tus adentros.

—Eso es porque no nos había llamado antes —respondiste esperando que apreciara la sonrisa desde donde fuera que estuviera en el país.

Colgaste el teléfono y miraste el zafatónfono que tenías entonces por móvil posado en tu escritorio, un aparato que apenas podías costearlo pero que te daba la tranquilidad mental de saber que tus hijas adolescentes tenían una línea directa contigo en caso de necesitarte.

No recibíais demasiadas llamadas y una enfermera incluso se trajo un rollo de papel de burbujas para poder echar un sueñecito entre los destellos de luz en la pantalla. Te reías con las otras telefonistas cada vez que se daba media vuelta durmiendo y estallaban media docena de burbujas. Y al final de cada turno regresabas a casa junto con tus hijas, convencida de que cuando descansaras la cabeza en la almohada otras personas también dormirían mejor aquella noche por el hecho de tener acceso a servicios o a asistencia médica. Ya adormilada, caíste en la cuenta de que el conocimiento no solo da poder, sino también consuelo.

Cojo el iPad, abro la funda, coloco el teclado en su sitio y me lo quedo mirando. Hace tiempo que no lo uso. He estado tan ocupada últimamente que me había parecido que me merecía una pausa, de manera que durante las tres últimas semanas mi iPad ha permanecido inactivo y hoy es el día en que lo retomo. Tengo que redactar desde hace tiempo una entrada para el blog, hacer un poco de investigación y revisar algunos correos electrónicos. Sé que me he sentado con una larga lista de tareas pendientes, pero de repente se me ha paralizado el pensamiento. ¿Qué hago ahora?

Miro el escritorio del iPad y luego a la ventana, hacia el cielo azul del mundo exterior, en busca de inspiración, y nuevamente al iPad. No me viene nada a la mente. Tengo las manos posadas ante mí, inactivas, ajenas a la tarea que antes realizaban. Mi cerebro envía una señal con interferencias. «Venga —me susurra—, abre el correo electrónico.» Pero mis dedos no obedecen. No saben hacerlo. Entonces noto esa desconexión: el vacío, que se ha convertido en una visita demasiado habitual a mi cerebro. Lo noto. Al final consigo encenderlo. Hay un icono de un sobre. Algo me dice que lo pulse. Hay un círculo rojo con un «78» en el centro. Setenta y ocho mensajes de correo electrónico esperándome. Detecto el nombre de una amiga, Sue, entre ellos. Seguridad. Lo pulso. Su mensaje aparece a la derecha, pero me siento perdida en la pantalla, como si estuviera atrapada tras el cristal, un reflejo fantasmal apenas visible. ¿Esa soy yo? ¿Esta soy yo?

«Mantén la calma», me dice una voz interior. Respiro hondo una primera vez y una segunda. Noto mis hombros hundirse contra su miedo instintivo.

Sé que esto es algo que hago a diario y que debería saber qué hacer. Pulso en la pantalla, pero no hay reacción. Mis ojos escudriñan hasta el último centímetro del

monitor en busca de una pista, pero lo único que veo es mi peor temor devolviéndome la mirada, junto con una imagen de mí. Soy capaz de teclear palabras más rápido de lo que pienso o hablo. Sin embargo, ahora no consigo pensar en nada.

Se me desboca el pensamiento mientras caigo en las garras del pánico y el temor me recorre la mente en múltiples direcciones. ¿Se ha acabado? ¿Es este el fin de mis días tecleando? Si no puedo escribir mi blog, ¿cómo salvaguardaré mi memoria? ¿Cómo puedo comunicarme?

«Mantén la calma.» Esa voz otra vez. Respiro despacio y mi pensamiento empieza a apaciguarse. «Prepárate una taza de té», me dice la voz. Todo pinta mejor con una taza de té. Me dirijo a la cocina y doy gracias por saber preparármela sin pensar, con el piloto automático puesto.

Empiezo de nuevo por la esquina superior derecha de la pantalla. Pulso el primer icono y aparece un nuevo mensaje de correo electrónico en blanco. Pulso la palabra «cancelar», y luego el siguiente botón, una flecha. Aparece la palabra «responder» y la pulso. El cursor parpadea acusadoramente. ¿Ahora qué? Miro el teclado pero nada tiene sentido. Pulso teclas aleatorias usando todos los dedos: *jsjffksllkksmfjkfslk*. Mi mano sobrevuela la pantalla. Pulso «enviar». Sue lo entenderá. Me siento a esperar. No ocurre nada.

Cierro la pantalla y me preparo otra taza de té. Mientras el agua burbujea en el hervidor tengo un pensamiento agónico: ¿qué pasará si se me olvida cómo prepararme un té? De repente una sonrisa se abre paso en mi rostro al recordar que, en todos los eventos a los que asisto, lo primero que hacen es prepararme un té porque saben que así se ganarán mi beneplácito. Durante un segundo me olvido de la pantalla que me espera en la otra habitación, distraída otra vez.

Me siento a contemplar los pajarillos con la taza de té caliente entre las manos. Entonces oigo un pitido, suficiente para hacerme emerger de la niebla y decirme que procede del iPad. Ahí está el nombre de Sue otra vez. Lo pulso.

«¿Qué haces? —me ha escrito—. ¿Qué es ese galimatías?»

«¡SOCORRO!», quiero gritarle a la pantalla.

Las letras del teclado parecen jeroglíficos. Carecen de todo sentido: *jjdhsufsh*, y pulso «enviar».

Mantengo el teclado abierto, porque sé que estará esperando una respuesta. Momentos después vuelvo a oír ese pitido.

«¿Algo va mal?»

Puedo leer, pero no escribir.

jknhafapod

Enviar.

Seguimos así, de ida y vuelta, durante lo que se me antojan horas.

«Copia mis letras, mira el teclado y busca las mismas formas.»

Hago lo que me dice. Escaneo cada garabato del teclado y los voy pulsando. Pasan los minutos y encuentro todas las letras.

copiamisletrasmira...

Enviar.

«Otra vez», me responde.

otravez

Enviar.

Otra respuesta: «¿Ves la tecla larga en la parte inferior del teclado? Púlsala para insertar espacios».

ves la...

Enviar.

Continuamos así, como en un partido de ping-pong, hasta que las letras, una por una, empiezan a cobrar forma frente a mí. Vuelven a tener sentido. Claro que sí.

Gracias —escribo al final—. He vuelto.

Me desplomo en la silla y lentamente mi respiración empieza a serenarse, y también mi corazón. ¿Qué habría sucedido si Sue no hubiera sabido lo que pasaba? ¿Si no hubiera sabido cómo ayudarme? ¿Habría perdido esta capacidad para siempre? Cierro los ojos con fuerza y me digo que no me conviene pensar así, pero esas ideas se me agolpan con más fiereza y con más celeridad. Es imposible evitarlas. Estoy cansada. Me duele la cabeza y me apetece tumbarme, pero tengo miedo de cerrar los ojos. ¿Volverá a desaparecer?

Entonces sé que no puedo hacer pausas largas. Si no uso una habilidad, la perderé. Temo perder ese último fragmento mío, esa parte de mí que hay detrás de una pantalla y que es capaz de escribir y pensar de manera fluida. Todavía no estoy preparada para desprenderme de ella. Me he acostumbrado a contemplar entornos familiares y no saber dónde estoy, pero esto es algo distinto. Me había perdido dentro de mí. Y gritaba por salir. Ha sido aterrador.

Me quedo mirando la televisión mientras salen los créditos. Acabo de ver un programa de *Panorama* acerca de la demencia y multitud de pensamientos se arremolinan en mi mente. Los camarógrafos han filmado a dos amigos míos, Chris, que tiene demencia, y su esposa, Jayne. Los conocí en el circuito de las charlas, aunque Chris está en una fase de la enfermedad un poco más avanzada que la mía. Él también procura estar lo más activo posible, aunque a menudo le resulte agotador.

No me ha sido fácil ver el programa y lo primero en lo que pienso es en Gemma y en Sarah, que lo habrán visto en sus casas. Con todo, si algo me queda claro al concluir la emisión es lo distinta que es la vida de alguien con demencia que vive solo y alguien que vive en pareja. Jayne intenta ayudar a Chris a mantener su independencia. Lo envía al jardín a recoger leña para el fuego, por ejemplo, por más que en cuanto Chris sale al jardín se le olvide para qué lo ha hecho. He visto a muchas personas con demencia cuyas parejas no les dejan hacer nada y lo único que parecen conseguir con ello es que la enfermedad progrese más rápido, creo yo, porque se les olvida cómo defenderse por sí mismos. Muchas personas con quienes hablo describen a su cónyuge como su «cerebro de seguridad», alguien que les recuerda las cosas que se les han olvidado, que los ayuda cuando se pierden en casa y que sale en su búsqueda si salen por la puerta de casa de noche. Pero yo no tengo nada de eso.

Vivir sola con demencia tiene sus ventajas. No tengo que preocuparme por que alguien cambie de sitio las cosas y me desoriente. Además, tengo que poner en práctica mis propias estrategias para lidiar con la enfermedad, y el mero hecho de hacerlo me obliga a ejercitar la mente y a mantener esos circuitos activos en el cerebro, con las conexiones enlazadas y verificadas. Así ocurre, por ejemplo, con el sudoku que hago todas las mañanas para arrancar mi cerebro mientras me bebo la primera taza de té, a solas, frente al iPad, y la partida de Scrabble que juego con Sarah y mi amiga Anna.

Me las apañó para viajar y moverme sola porque no me queda más remedio. Si no lo hiciera, me limitaría a quedarme sentada en casa y contemplar el jardín por la ventana, y el cerebro se me derretiría como un helado. Me complico voluntariamente la vida: tomo la línea ferroviaria de la Costa Este entre mi hogar y Londres, y sigo a través de Bradford hasta Edimburgo y Durham; y busco estrategias para orientarme por las estaciones de metro y las calles de Londres. Doy gracias por haber sido tan organizada antes de esta enfermedad; muchas personas a quienes conozco y que, según confiesan, no lo eran han tenido que adquirir este hábito. Yo venzo a la demencia intentando seguir siendo organizada.

Todas las semanas me imprimo instrucciones y correos electrónicos para saber qué voy a hacer o de qué voy a hablar cada día. Lo guardo todo en una carpeta rosa que dejo en la encimera de la cocina, junto con los horarios de los trenes e instrucciones detalladas acerca de los transbordos que tengo que hacer, y mapas y fotografías impresos del edificio que debo buscar. Eso no solo evita que me pierda, sino que además me infunde una cierta sensación de familiaridad cuando llego al lugar, porque sé lo que busco. Cuando subo a un tren pongo una alarma en el iPad para acordarme de que llevo una maleta conmigo; de lo contrario, me apearía con las manos vacías. Hospedarme en un hotel para dar conferencias podría resultar bastante aterrador, pero he superado ese miedo siendo organizada: dejo las cortinas entreabiertas para, en caso de desvelarme de madrugada, ver que no estoy en mi dormitorio en casa; pego una nota adhesiva en la mesilla de noche antes de meterme en la cama para saber dónde estoy cuando me despierte; y pego otra en la puerta para acordarme de llevarme la tarjeta que sirve de llave. Intento averiguar cómo funcionan las duchas nuevas, pero a menudo me doy por vencida porque, aunque lo averigüe, no tengo ni idea de cómo regular la temperatura.

La vida es mucho más fatigosa que antes. Incluso acordarme de anotar cosas en el calendario se ha convertido en un desafío y en dos ocasiones recientes he decepcionado a alguien porque he aceptado participar en dos eventos simultáneos. Cada vez me sucede con más frecuencia.

Sigo sentada frente al televisor. ¿Quién se daría cuenta si yo no fuera capaz de lidiar con la enfermedad? Desde luego que cuento con Gemma y Sarah, pero ellas no saben si me levanto en plena noche y me marcho por la puerta de casa, o si salgo del salón y se me olvida cómo subir a la planta de arriba. ¿Cuántas personas con demencia viven en el mundo sin que nadie se dé cuenta de que su vida se ha vuelto más aterradora, más difícil y más extenuante? No contaremos con la ayuda de nadie que nos corte la comida cuando ya no sepamos coordinar el movimiento de un tenedor y un cuchillo. De hecho, yo sé cuándo me toca comer porque me suena una alarma en el iPad. Y cuando encuentro una estrategia para combatir la demencia, a veces tengo la sensación de que me castigan por ello.

Durante los dieciocho meses transcurridos desde que me jubilé he recibido una paga de autonomía personal por parte del Gobierno británico. No se concede en función del nivel de recursos, sino de las repercusiones prácticas de una enfermedad en la vida de una persona. Recientemente me convocaron para una revisión y llegué hasta la oficina planeando mi ruta como de costumbre y guiándome por una aplicación del móvil. El error fundamental al evaluar a las personas con demencia es que en el examen se espera de nosotros que recordemos cosas como, por ejemplo, cuáles son los obstáculos que afrontamos a diario. Pero yo no los recordaba, como es lógico. Unas semanas después recibí una carta en la que me comunicaban que me retiraban la paga porque hablo y

camino con normalidad, soy capaz de prepararme la comida y tengo una memoria adecuada. Nada de eso es cierto. Seguramente les comenté que doy charlas para la Sociedad del Alzheimer, pero ¿les expliqué que tengo que escribir todos mis discursos y leerlos porque, de otro modo, se me olvidaría de qué estoy hablando a media conferencia? Tengo la sensación de que me han arrebatado una cuerda de salvamento por el mero hecho de intentar mantenerme al margen de los cuidados estatales a jornada completa. Tengo la impresión de que me penalizan por esforzarme al máximo por hacer frente a mi circunstancia.

Otra cosa que me está borrando la demencia son las emociones. Ahora ya nunca me enfado, solo me entristezco.

Nunca te gustaron las broncas. Solías expresar tu enfado con el silencio. No necesitabas gritarles a las niñas cuando se peleaban: con solo cruzar el salón y apagar la televisión bastaba para decirles que estabas enfadada. Ni siquiera de niña tuviste rabietas, de manera que probablemente no sea ninguna sorpresa que el enfado, una emoción que no practicabas demasiado, desapareciera tan pronto. Solo había una cosa que te hacía hervir la sangre, esa ira inexplicable que te empezaba en la boca del estómago y ascendía lentamente hasta que te daba la sensación de que te iba a estallar la cabeza, y era el sufrimiento que contemplabas en el rostro de tus hijas mientras esperaban a que su padre llegara a recogerlas. Desde que se fue, solo tenía que hacer las cosas bien una vez a la semana, pero ni siquiera era capaz de eso. Las veías, asomadas a la ventana, esperando oír el sonido familiar de su coche, con la barbilla acunada en el respaldo del sofá y la chispa de sus ojos encendiéndose y apagándose otra vez siempre que el sonido de un motor no correspondía a su coche.

—Llega tarde —les decías con tu voz más neutra—. Siempre se retrasa.

Y te tragabas la rabia que amenazaba con salirte a borbotones por la boca.

—Habrá un atasco en la autopista —aventuraba Sarah saltando en su defensa y volviendo la vista para observar los coches mientras Gemma intentaba que el tiempo pasara más rápido leyendo un libro con las orejas puestas en la carretera.

Te prometías que cuando apareciera no dirías nada; sabías que las niñas se lo perdonarían todo en cuanto fueran corriendo a abrazarlo y besarlo, y montaran en su coche, aliviadas por el hecho de que hubiera acudido a recogerlas.

—Llegas tarde... para variar —le decías con la voz temblorosa por el enfado.

Pero no servía de nada.

Antes eso te ponía frenética. Ahora solo me entristecería.

Camino por la concurrida calle londinense de Euston Road. El tráfico avanza a toda prisa, pero los tapones para los oídos de color fucsia que llevo puestos amortiguan su zumbido. Consulto mi ruta en el mapa que he impreso, repasando con el dedo cada punto de referencia: la Biblioteca Británica, la estación de Euston, el museo Madame Tussauds... Ha merecido la pena levantarse a las cinco y media de la mañana porque ahora todo va según lo previsto. Dejo atrás Regent's Park y el ruido del tráfico se desvanece al fondo. Alzo la mirada hacia las inmensas mansiones blancas que se yerguen orgullosas tras bellas verjas y en cuyos jardines la primavera empieza a dejarse ver: un narciso asoma la cabeza hacia el sol matinal y un azafrán morado descansa felizmente en la sombra.

He venido para impartir una conferencia en el Real Colegio de Obstetricia y Ginecología y también siento el ánimo primaveral, ya que hoy me han solicitado que dé dos charlas e inaugure asimismo la sesión de la tarde, de manera que llevo en la mochila los dos discursos que he escrito, repletos de pensamientos que he perfilado para la ocasión.

Llego a las puertas y veo que unas personas me hacen una seña con la mano. Me resultan vagamente familiares y, cuando nos presentamos, me dicen que ya nos conocíamos de antes, pero el nombre que aparece en su placa identificativa no me dice nada, lo cual no me sorprende. Sonrío, como hago siempre, confiando en que dicen la verdad. Una vez dentro, subimos por una majestuosa escalinata flanqueada de retratos de médicos ilustres y llegamos a la sala de conferencias, donde los asientos empiezan a llenarse.

—Sé que tengo que traerte una taza de té, Wendy —me comenta el asistente—. No quiero que nos critiques en el blog por no tenerla a punto.

Reímos y me siento a disfrutar de mi taza de té. Observo la sala. A mi izquierda, un dibujante saca de un estuche lápices de todos los colores del arcoíris para esbozarnos mientras hablamos, y cada vez son más las personas que van llegando, conversan y repasan el programa del día. En total habrá unos doscientos asistentes, pero hablar en público no me pone nerviosa porque las expectativas que la gente tiene sobre alguien con demencia tienden a ser tan bajas que solo puedo impresionarlos. Cuando llega mi turno, arranco como siempre.

—Les ruego que me perdonen por leer el discurso, pero, si no lo hago, se me olvidará de qué he venido a hablar, me distraeré y empezaré a perorar sobre algo totalmente irrelevante, como el aspecto que tengo en la caricatura que acabo de ver.

Una oleada de carcajadas barre la sala y comienzo.

Conforme pronuncio mi discurso veo los rostros de los presentes. Muchos están desconcertados por la elocuencia con la que podemos expresarnos las personas con demencia si nos dan la oportunidad de ser escuchadas; las expresiones de perplejidad van

relajándose a medida que descubren qué significa vivir con alzheimer. Cuando regreso a mi asiento, un aplauso me repiquetea en los oídos.

Hacemos una pausa para la comida y conozco a la persona que me presentará al principio de la sesión vespertina. Le explico dónde estaré sentada, pero parece distraída, de manera que regreso a mi asiento, con las notas para la presentación de la tarde en la mano, a la espera de mi turno. Cuando por fin llega, se hace silencio en la sala y yo hojeo mi discurso, lista para salir al escenario otra vez. Pero no es mi nombre el que anuncian, sino el de Piers, el hombre a quien le toca hablar después de mí. Piers me lanza una mirada desde la mesa contigua, tan confuso como yo. Reviso el programa: ¿me habré equivocado? Pero no, mi nombre aparece primero. Quizá nos hayan cambiado de orden.

Así que permanezco sentada, escuchando a Piers sin prestarle demasiada atención, mientras las preguntas se arremolinan en mi cerebro y la confusión empieza a apoderarse de mí. Al cabo de un rato escucho al público aplaudir. Me enderezo en mi silla, ordeno mis pensamientos y las notas que tengo en el regazo. Estoy lista para escuchar mi nombre, pero convocan al siguiente ponente. Me levanto y salgo de la sala arrastrando los pies. Me siento vacía por dentro. No estoy enfadada, sino aturdida. Me siento herida, utilizada. A la salida me encuentro con uno de los organizadores.

—Se han olvidado de mí —le digo.

—¿De verdad? Bueno, no importa, ya ha hablado usted esta mañana.

Permanezco inmóvil delante de él. Los pensamientos no me acuden a la mente lo bastante rápido; en lugar de ello, una tristeza incontrolable salta al primer plano. Desciendo por la escalinata cuya belleza ha quedado mitigada por la decepción del día. Regreso a pie a Euston Road con las lágrimas emborronando mi camino. El tráfico me sobresalta en la acera: con las prisas, al salir me he olvidado de ponerme los tapones en los oídos. No me detengo hasta llegar a la estación. Lo único que quiero es regresar a casa. Subo al tren. Me siento. Estoy triste.

Involucrarse hace que la demencia resulte más llevadera. Pero que a una la olviden...

El tren parte de la estación.

Ahora me quedo sin palabras a menudo. Las imágenes son mi forma de recordar. Si mantengo una conversación o conozco a alguien nuevo, probablemente no recuerde sobre qué hablamos, pero sí la sensación que tuve al separarnos. Y si nos reencontramos, la reviviré. Se diría que la intuición ha conquistado el cerebro práctico y operativo que antes tenía. Esos instintos básicos han regresado. ¿Me siento feliz y segura aquí? También percibo el humor de los demás; es casi como si pudiera ver el aura emocional que los rodea, como si mi cerebro conectara con los fragmentos que sí recuerdo, en lugar

de con los abrumadores detalles que no.

Ahora tengo que esforzarme más para ser una buena amiga o una buena madre. No quiero dejar de cuidar de los demás, simplemente requiere un poco más de organización. Mientras que antes habría hecho malabares para estar al corriente de qué sucedía en sus vidas y en la mía, habría tenido siempre presente si un amigo atravesaba un mal momento o si Gemma o Sarah tenían un problema en el trabajo, ahora tengo que anotarlos en un papel o en una nota adhesiva o bien configurarme una alerta en el iPad para preguntarles qué tal están unos días más tarde. Releo las últimas conversaciones por correo electrónico o WhatsApp para saber de qué hemos hablado el día antes y poder preguntarle a Sarah si al final llevó el coche al mecánico o a Gemma qué tal le fue la noche de fiesta con sus amigas o si la pata de *Billy* ya está mejor.

Hoy he recibido un mensaje de mi amiga Julie.

«Sigo esperando a que nazca mi nuevo nieto», me ha escrito.

«¡Genial! —le respondo enseguida, emocionada—. Me alegro muchísimo por ti.»

«Salía de cuentas la semana pasada. Nacerá en cualquier momento.»

Me quedo mirando de hito en hito el teléfono. El bebé ya tenía que haber nacido. Conozco a Julie lo suficiente como para saber que me lo tiene que haber mencionado con anterioridad, seguramente varias veces, y sin embargo tengo la sensación de que es la primera noticia que tengo.

No solo se nos olvidan las malas noticias, también las buenas. A menudo la gente piensa que quienes vivimos con demencia olvidamos la muerte de un ser querido o bien la lamentamos sin cesar. Pero la otra cara de la moneda es que podemos celebrar las buenas noticias una y otra vez. Como es lógico, a Julie no le importó tener otra conversación sobre el bebé. Quizá a veces no sea tan malo vivir en el momento presente, al margen de lo que nos traiga.

La gente me dice: «No has cambiado nada», pero probablemente eso tenga más que ver con sus expectativas, con aquello para lo que se habían preparado. Cuando mis amigos vienen a visitarme, en el momento de abrir la puerta veo cómo me miran. Creen que no me doy cuenta, pero sus rostros reflejan incertidumbre mientras se esfuerzan por calibrar la situación y cuánto habré cambiado desde nuestro último encuentro. Del mismo modo, también veo que se les relajan los hombros y recobran un tono de voz desenfadado cuando constatan que no tienen nada de lo que preocuparse, que sigo siendo yo por dentro.

Recientemente unos amigos me comentaron:

—No has cambiado nada desde el año pasado... Sigues pareciendo la misma.

Tal vez crean que es lo que quiero oír.

Después se me ocurrió que debería haberles preguntado:

—Solo tengo unas cuantas canas y unas cuantas arrugas más, ¿no? ¿Qué aspecto debería tener? ¿Cómo esperabais encontrarme?

¿Qué se supone que debo contestar a un comentario así? Podría decir tantas cosas... Podría hablar acerca de lo que hago todos los días para eludir los síntomas de la demencia, para ser más lista que una enfermedad que sé que al final acabará venciendo, para ganar tiempo. Podría explicar que me agota vivir en un mundo que no está hecho para mí y que me resulta confuso a menos que me prepare bien todos los pasos que debo dar al salir por la puerta de casa. ¿Esperan acaso apreciar en mí un rápido deterioro? Porque yo estoy convencida de que el rápido declive que experimentan algunas personas se debe a que, cuando les dan el diagnóstico, «se las desahucia».

Tengo que esforzarme para que la gente no aprecie esas diferencias porque, en caso contrario, temo notar la compasión que suele acompañar a tales constataciones.

Mis amigos no ven lo que yo veo: que ya no camino como antes porque la demencia me ha cambiado los andares, que me caigo con frecuencia y que necesito un bastón, y que incluso dando un paseo por el pueblo tengo que detenerme para dejar paso a quienes vienen en sentido contrario. Una excursión por el Distrito de los Lagos que me habría llevado dos o tres horas hace unos años ahora me lleva cinco. Me frustra no poder ascender y descender por las colinas y saltar rocas como solía hacer. No es la edad lo que me ha ralentizado, sino la demencia, que ha ralentizado mi cerebro. Soy más torpe, más inestable y tengo morados en los brazos que lo demuestran, pero me bajo las mangas y continúo adelante.

No ven que el estado de mis dientes se ha deteriorado porque se me olvida cepillármelos dos veces al día, por más que al dentista se le hayan ocurrido truquitos para ayudarme, como colocar un gráfico de cepillado laminado junto al lavabo e ir marcando el cepillado matinal y nocturno, configurar una alarma en el iPad para recordarme que me lave los dientes o reproducir mi canción preferida mientras lo hago para no distraerme y salir del lavabo sin habérmelos cepillado bien. Son buenas ideas, pero me siento como una niña.

No les he mencionado a mis amigos que mi cerebro ya no es capaz de tomar decisiones sencillas como hacía antes, que el otro día tardé casi una semana en averiguar cómo reservar un billete de tren con el iPad, en entender los tres transbordos que tenía que hacer y organizar las reservas de los asientos, y que si no reservo un billete de tren durante un tiempo se me olvida por completo el proceso y me pregunto cómo se las apaña la gente para reservar una plaza cuando quiere viajar. Y entonces, cuando me siento tan frustrada que el cerebro me chirría, me dan ganas de tirar la toalla. Sería lo más fácil, desde luego, pero no si quiero ganar un día tras otro, no si quiero ir un paso por delante de esta enfermedad. Aun así, la demencia va reclamando sus pequeñas

victorias diarias.

Ya no puedo usar el teléfono; la persona que hay al otro lado, sobre todo si no me conoce, se pregunta por qué se producen silencios entre nosotros y suelo sorprenderme dándole una respuesta aleatoria, por decirle algo. Accedo a algunas cosas, consciente de que hacerlo pondrá fin a la conversación. Al teléfono, la gente habla atropelladamente y formula demasiadas preguntas, de manera que ahora, cuando suena, me limito a quedarme mirándolo, recelando de la confusión que sentiré si descuelgo el auricular. Dejo que el contestador automático responda por mí y solicite a quien llama que me envíe un correo electrónico.

El otro día Sarah y yo fuimos al centro de jardinería y decidimos comer algo mientras estábamos allí. La variedad de sándwiches era pasmosa, los había de todo tipo, y pese a ello, al ir a pagar miré mi bandeja y me di cuenta de que había optado por lo mismo de siempre: atún. ¿Por qué siempre elijo atún? Absolutamente siempre. Porque todo lo demás me estresa. Sé que me gusta el atún y por eso lo escojo, y me digo que tengo el control, que elijo atún para evitar la tensión de tener que tomar otra decisión. Pero ¿a quién pretendo engañar? No soy yo quien lleva las riendas, sino la demencia. Lo que ocurre es que ha conseguido seducirme para que colabore con ella en lugar de actuar en su contra.

Algunas de las personas que han leído mi blog se preguntan cómo es posible que tenga demencia, cómo alguien con una enfermedad cerebral puede escribir con tanta propiedad. Agradezco muchísimo que esa parte de mi cerebro no esté desmantelada y que, mientras las palabras parecen perderse al ir a salir de mi boca, al menos las escritas se abren camino hasta la página antes de que sea demasiado tarde.

Me entristece pensar que cuando una continúa con sus actividades haya quien le pregunte si de verdad tiene demencia, porque ellos no están dentro de mi cabeza, no oyen ni ven las alucinaciones. ¿Se sentirían mejor si me vieran en un día nublado, de esos en los que me hago un ovillo bajo el edredón y me escondo del mundo? ¿Encajaría así mejor mi enfermedad en la casilla que le han asignado? Yo me alegro de haber roto el molde habiéndome planteado desafíos a mí misma mientras aún tengo la ocasión de hacerlo, pero me pregunto si eso no hace más difícil mi vida porque quienes me rodean no ven esta enfermedad invisible.

«No has cambiado», me dicen, aunque yo antes corría, cocinaba, hacía pasteles, trabajaba y conducía. Ahora sobrevivo adaptándome, concentrándome en lo que sé hacer. Pero no me reconozco, una persona tan fervientemente independiente que ahora se ve obligada a aceptar ayuda. Hago lo que puedo. Me entretengo cuidando de los jardines de mis hijas porque me hace sentir útil; contemplo las semillas brotar y florecer, y me hace feliz. Disfruto comiendo los platos que me preparan porque yo ya no sé cocinar. Limito el tiempo que paso con mis amigos a dos horas porque alargarlo más

hace que se me nuble el pensamiento y me impide concentrarme, pero al menos así puedo compartir un rato con ellos.

No obstante, en otras ocasiones la diferencia entre la persona que era antes y la que soy hoy me golpea con tal fuerza que me deja anonadada.

Estoy chateando por WhatsApp con una amiga y nuestra conversación va y viene durante gran parte de la tarde. Hemos estado charlando y bromeando, sin dudar ni un segundo, con mi cerebro demente oculto tras la tecnología. Hace diez años, mantener estas conversaciones instantáneas habría sido impensable.

Aún no hemos acabado de chatear cuando me suena el iPad: Sarah me llama por FaceTime. Las palabras roja y verde («rechazar» y «aceptar») aparecen en la pantalla. Siento pánico. Si contesto ahora, me olvidaré de despedirme de mi amiga por WhatsApp, así que espero a que el tono de llamada pare y concluyo la otra conversación. Entonces telefono a Sarah y su rostro aparece en la pantalla como siempre, luminoso y alegre.

—Hola, mamá, ¿cómo estás?

Me dispongo a contestar, esperando seguir siendo la yo fluida que ha estado intercambiándose mensajes instantáneos, pero, en lugar de ello, sucede otra cosa. Tartamudeo, dudo, busco la palabra apropiada. Cuando al final le digo «hola», lo hago con incertidumbre. Suena casi como el saludo de una niña.

—H-hola. Bien... gra-gracias.

¿Quién es esta? ¿Quién soy yo?

El tono de Sarah cambia, un cambio inconfundible que solo una madre detectaría, y nuestra conversación dura apenas unos minutos. Colgamos y la pantalla se queda en negro. Veo en ella mi reflejo, a la desconocida que habita en mi interior. Releo las conversaciones por WhatsApp de la Wendy de antes, la Wendy a quien conocí durante cincuenta y ocho años. Esta Wendy es una intrusa. No estoy acostumbrada a que las dos versiones de mí misma se crucen en el camino y, sin embargo, he tenido la sensación de que, por una milésima de segundo, se han encontrado.

Tengo un pensamiento pasajero: «¿Puedo continuar?».

Lo apago antes de que prenda. Sé que el control que tengo sobre mi enfermedad es solo una ilusión, un ardid que utilizo para seguir con el día a día. Las palabras amables de mis amigos resuenan en mis oídos («No has cambiado nada»), pero hay días en los que tengo la sensación de que apenas queda nada de mí.

En la estación de autobús, a aquella hora tan temprana de la mañana se respiraba el revuelo de la emoción: los sándwiches de huevo cortados en cuartos para el viaje, un termo de té y los murmullos acerca de lo que esperaba en Blackpool. Entonces no existía la autopista M62 y el autobús atravesaba la campiña. La mayoría de las

personas disfrutaban de sus vacaciones anuales durante los quince días que cerraban las fábricas, y tu madre y tú formabais parte de la muchedumbre. Con una maleta a vuestro lado, llegabais muy pronto para ser de las primeras de la fila y conseguir un asiento junto al conductor. Desde allí aguardabas todo el viaje solo para tener un primer atisbo de la torre de Blackpool; daba la sensación de que todo el autobús contenía el aliento esperando a verla rasgar el paisaje.

—¡Ahí está! —gritaba alguien al fondo, pero era demasiado pronto.

Tú sabías que aquello solo era una torre de conducción eléctrica, pero eras demasiado tímida para contradecirle, por más que estuvieras segura de que tenías razón.

En tus bolsillos tintineaban los peniques que habías ahorrado de la paga y, al llegar al hotel, dividirías el dinero entre el número de días, en porciones iguales, para no gastártelo todo de golpe. Ya entonces eras una persona organizada.

Emocionada, le dabas un codazo a tu madre cuando el famoso chapitel finalmente aparecía en el horizonte y, al descender del autocar y respirar el aire marítimo de la costa oeste, encontrabais la calle abarrotada de turistas. Todo el mundo parecía feliz en Blackpool: había risas y sonrisas por todas partes. Os dirigíais a vuestro alojamiento para aquella semana; caminabas alegre junto a tu madre, intentando adivinar qué habría de cena, aunque sabías que la primera noche siempre cenabais ensalada con una rebanada de pan y margarina, una de tus cenas favoritas, algo que nunca comías en casa, y se te hacía la boca agua solo de pensarlo.

Una vez que habíais dejado las maletas, subíais al tranvía para ir a la zona de los teatros y reservar las entradas para todos los espectáculos de esa semana. Los tranvías te fascinaban, te sentabas con la nariz pegada a la ventanilla y contemplabas el mar y la arena con una sonrisa. En los teatros proliferaban los nombres de estrellas de la época: Cilla Black, Cliff Richard, Gerry y los Pacemakers eran algunos de los habituales, y tu madre siempre estaba la primera de la fila para conseguir las mejores localidades y poder disfrutar de un espectáculo cada noche. Dijiste que nunca olvidarías la noche en la que Cliff Richard te vio en primera fila y le explicó al público que te habías portado de fábula durante toda la obra. Te invitó a subir al escenario y te regaló una pelota de playa. Supongo que no debes de acordarte.

Tu madre no podía caminar demasiado, de manera que se sentaba en los puestos de bingo de feria que solían flanquear el paseo y te dejaba que fueras a dar una vueltecita sola, aunque solo diez minutos. Tú te dedicabas a deambular por aquellas paradas recreativas de vivos colores, escuchando las monedas repiquetear cuando las máquinas tragaperras daban un premio y deteniéndote de vez en cuando para echar tú misma un penique, pero sin perder nunca de vista el reloj. Conforme la semana avanzaba, tu madre te permitía perderte de vista durante más rato y tú bajabas corriendo a la playa,

hasta la orilla, y contemplabas las olas de lejos, con miles de veraneantes sentados a tu espalda en sus toallas. Tenías la sensación de hallarte en el último borde del mundo, y era todo tuyo.

Regresabas corriendo junto a tu madre, siempre a la hora convenida porque nunca quisiste forzar su confianza, pero te guardabas tus miniaventuras para ti: eran tu pequeño secreto bajo llave. Recuerdos valiosos.

Voy en un tren, mirando por la ventana el mundo que pasa a toda velocidad. El tiempo ha prometido portarse bien los próximos días y he decidido tomarme unas pequeñas vacaciones y regresar al lugar favorito de mi infancia: Blackpool. El tren va lleno de viajeros que se dirigen al mismo destino y de niños ruidosos que parlotean animados acerca de todo lo que van a hacer con las monedas que tintinean en sus bolsillos. De vez en cuando alguien grita: «¡La torre de Blackpool!» y todos miramos por la ventanilla, pero no es más que una torre eléctrica que se eleva en el confín de un campo. Mis ojos también están pegados a la ventana, ansiosos de que el viaje prosiga para poder ser la primera que vislumbre su aguja.

Cuando el tren se detiene en la estación, me encamino al mismo hotel en la tranquila orilla norte. El director me conoce y lee mi blog, así que me cuidan bien. Me encanta la familiaridad de Blackpool, saberme orientar y que sus calles y tranvías sigan impresos en la poca memoria que me queda. Salgo del hotel y tanto si doblo a la derecha como a la izquierda sé que puedo caminar hasta donde me lleven las piernas y, cuando me canse, tomar el tranvía para regresar a mi habitación. Los tranvías recorren la misma ruta, de Star Gate a Fleetwood, cada día, de manera que incluso si lo tomo en la dirección equivocada al final acabaré regresando a mi destino.

Los tranvías están hechos para la comodidad de los viajeros: no hay que subir escalones, una voz automatizada anuncia las paradas, grandes ventanas permiten contemplar el exterior y los cobradores son pacientes y amistosos, y saludan a todo el mundo con una sonrisa. Entra un hombre solo. Por su forma de dudar, esa mirada en los ojos cuando entra arrastrando los pies y la manera en que parece que no sabe qué hacer, reconozco que tiene demencia. El cobrador lo agarra del brazo y le dice en broma:

—Siéntese. Si se cae voy a tener que rellenar mucho papeleo y se me da fatal.

Lo acompaña a su asiento, unas pocas filas por delante de mí, y ambos contemplamos las vistas. Los puntos de referencia imponen su presencia: los muelles norte, central y sur, la gran montaña rusa y, cómo no, la torre de Blackpool. Me apeo del tranvía y paso una hora tomándome una taza de té mientras observo a personas de todas las edades y estratos sociales bailar alegremente alrededor del maravilloso salón de baile, donde parejas de vals canosas ocupan sus años de jubilación como habían soñado.

Regreso caminando por el malecón, intentando escuchar subrepticamente las conversaciones que me rodean, muchas de las cuales comienzan con un «Me acuerdo de...». En Blackpool se respira la nostalgia de otra época, de las semanas de cierres fabriles durante las cuales sus playas se llenaban de cuerpos bronceados, de los primeros paseos en burro por la arena y las primeras zambullidas en un mar gélido. Precisamente por eso me siento segura aquí, porque las calles son las mismas por las cuales he transitado toda mi vida y los recuerdos compiten por hacerse un hueco en mi mente, recuerdos en los que las vacaciones con mi madre y siendo yo ya madre se enmarañan en los años que comparten.

Gemma y yo vinimos de vacaciones el año pasado. Lo que más nos gusta es el parque de atracciones Pleasure Beach, así que allí nos dirigimos, yo acompañada de mi bastón, y contemplamos fascinadas los vagones llenos de gente que se deslizaban por la montaña rusa más alta, con sus setenta y un metros de altura.

—Subámonos —le propuse a Gemma al tiempo que le entregaba mi bastón al asistente, muertas de risa al ver su cara de espanto.

Sin embargo, antes de que él tuviera tiempo de decir nada, yo ya estaba en mi asiento con una sonrisa. No tenemos por qué llevar una vida aburrida y sin riesgos solo por tener demencia.

Nos atamos el cinturón y allá que fuimos, arriba y abajo, a un lado y a otro, con mi estómago dando bandazos aquí y allá a 110 km/h. Al día siguiente, al ver con sorpresa que tenía un montón de cardenales en las piernas, recordé cuánto nos habíamos divertido. Un recuerdo atesorado hace solo un año, si bien a veces tengo la sensación de que son los primeros que se evaporan.

Por eso me gusta tanto Blackpool, con todos los fantasmas del pasado paseando por el malecón conmigo. Tal vez en las playas ya no haya tantos cubos y palas como antiguamente, pero esos tiempos felices consiguen abrirse paso entre la niebla.

Unos días después regreso en tren a casa. Miro por la ventanilla mientras atravesamos los Peninos; los adultos dormitan y los niños se cuentan anécdotas sobre las medusas gigantes que han encontrado en la playa. Al poco, el vagón queda sumido en el silencio y pienso en qué pasaría si los trenes hablaran, en si pudieran contar todas esas historias de amores nuevos y perdidos, de recuerdos de por vida y de esperanzas gestadas y desmoronadas. Recorren estas vías a través del Reino Unido, aferrándose a todas esas historias y colmando cada día con otras nuevas, sin parar, en un recorrido infinito por las vidas de las personas.

Regresaste a Blackpool todos esos años después, en aquella ocasión como madre sin pareja que hacía malabares con dos maletas y dos niñas en un tren. Las tres

aguardabais de pie en el andén. Las niñas tenían en la mano unas bolsas de regalitos que les habías preparado para mantenerlas ocupadas durante el viaje, llenas de golosinas y cuadernos para colorear. Eran todo sonrisas, pero tú lo único que querías era subir al tren y encontrar un asiento para las tres juntas para poder relajarte. Os pasaríais el viaje como cuando eras niña, charlando acerca de lo que ibais a hacer: de los tranvías, del mar y de los salones recreativos, y luego llegaría el momento de concentrarse en el horizonte, un concurso para ver quién divisaba la torre antes.

*Como luego se convertiría en costumbre, el primer viaje en tranvía os condujo al parque de atracciones *Pleasure Beach*, donde gritasteis y reísteis al dar vueltas y más vueltas en los tiovivos, y os empapasteis en la atracción de los troncos, si bien os secasteis a tiempo de coger un taxi para regresar al hotel y cambiaros de ropa para la noche.*

*Cada vacación tomabais el tranvía hasta *Cleveleys*, a escasos kilómetros de distancia, y, por tradición, en aquella excursión les comprabas un muñeco de peluche a cada una. ¿Recuerdas el año en que *Gemma* eligió el osito con gafas y cazadora de aviador y *Sarah* aquel gorila enorme?*

—Pero ¿cómo nos vamos a llevar eso a casa? —le preguntaste.

—Irás sentado a mi lado —respondió ella.

Y parecía tenerlo tan claro que no encontraste ningún argumento en contra.

*Nunca olvidarías aquel viaje en tren desde *Blackpool* hasta casa, con *Clive* el gorila compartiendo el cuarto asiento alrededor de la mesa con vosotras y las niñas sin dejar de reír cada vez que lo miraban sentado a su lado.*

El rostro sonriente me habla.

—Me alegro de volver a verte, Wendy —me dice.

Asiento y sonrío, reacciono como esperan y les digo que yo también me alegro. Contesto a sus preguntas, momentos después se marchan y Sarah regresa junto a mí.

—¿Quiénes eran? —me pregunta.

—No lo sé, pero eran muy agradables —respondo. Nos reímos—. Según parece, nos conocimos en la conferencia del año pasado —añado.

Me encojo de hombros, feliz de dejarme llevar como siempre. Así soy ahora: asiento y sonrío, y nunca corrijo ni cuestiono. No puedo hacerlo, mi memoria no me respalda. La opción fácil es seguirle la corriente a quien me habla. Al principio me resultaba más duro. Me detenía a pensar, me devanaba los sesos en un intento vano por hallar la respuesta y, mientras lo hacía, me perdía lo que decían y acababa sintiéndome confusa e insegura. Me sentía tonta. Pero ya no. Ahora me limito a darle a la gente lo que quiere. No les digo que no me acuerdo de ellos, porque tengo la sensación de que les sentaría

mal aunque quien se lo diga sea una persona sin memoria.

Es sorprendente la cantidad de personas que no se imaginan que no las recuerde, pero las pocas que sí lo hacen me hacen sentir un gran alivio. Un día, por ejemplo, en la estación de King's Cross de Londres, intentaba quitarme de en medio en el concurrido vestíbulo. De repente oí una voz entre la multitud que me llamaba por mi nombre. Se me acercó un hombre con una sonrisa de oreja a oreja que me reveló enseguida que se alegraba de verme, por más que yo no tuviera ni idea de quién era. Me preparé para la conversación de siempre, para sus suposiciones y mis imposturas. Pero, en lugar de ello, me agarró de la mano.

—Seguramente no te acuerdes de mí. Soy Joe. Trabajamos juntos esporádicamente en el hospital de Leeds. Conozco a Helen.

Ah, Helen. Mi amiga. Visualicé una imagen de ella, un punto de referencia que enseguida me hizo sentir cómoda. Fue tan agradable no tener que fingir... Charlamos durante un rato, me presentó a su colega de trabajo y luego se marchó, dejándome exactamente donde me había encontrado.

Mucha gente empieza sus frases con un «¿Te acuerdas de cuando...?».

Y a veces sí me acuerdo, pero la mayoría no. Si les digo: «No, me temo que no...», insisten en sus explicaciones mientras yo permanezco ahí, igual de ignorante. Así que ahora me dedico a sonreír y digo: «¿En serio?».

A menos, claro está, que se trate de Sarah o Gemma, en cuyo caso puedo ser yo misma. «No —les digo—. No me acuerdo ni por asomo.» Y nos reímos.

La vida en el pueblo sigue su curso día tras día, tanto si yo me acuerdo como si no. Los patos siguen nadando hasta la orilla del estanque, agradecidos hacia quienes han hecho un alto en la tienda local y han comprado una de esas bolsitas de comida especial para ellos. El cartero hace su reparto, consciente de qué perro hay detrás de cada puerta, de los buzones a través de los cuales puede meter los dedos y de cuáles tiene que evitar. Y el autobús municipal hace su trayecto entre Beverley y Hull. Muchos días, cuando no salgo de casa antes de que amanezca para coger un tren que me lleve a una punta u otra del país, tomo el autobús de las diez en punto de la mañana. Somos muchos los lugareños que nos congregamos en la parada a esa hora. La gente llega con tiempo para ponerse al día de los cotilleos del pueblo, se saluda por su nombre de pila y retoma conversaciones iniciadas por encima de los setos el día antes. Los escucho hablar de la vez en que el pueblo quedó aislado por un ventisquero. Ahora no recuerdo cómo hemos llegado a ese tema, pero cada cual aporta su granito de arena a la historia y recuerdan que incluso hubo que abandonar la pala quitanieves en la callejuela donde vivo yo. Disfruto del momento pese a saber que, como la propia ventisca, el recuerdo de la conversación se desvanecerá al cabo de nada.

—Buenos días, Wendy —me saluda el conductor cuando subo al autobús.

Conoce a todo el mundo por su nombre de pila, cosa que me toma por sorpresa, porque yo no recuerdo conocerlo a él. Pero me fío más de su memoria que de la mía. Tras una vida guiándome por mi instinto, un instinto que se supone que se agudiza a medida que te haces mayor y acumulas experiencia, cuesta renunciar a él.

Lo saludo repitiendo el nombre que ha pronunciado el viajero de delante, confiando en que no se haya equivocado.

Tras renunciar a conducir, no me ha quedado más remedio que usar el transporte público, aunque no ha sido fácil. El primer autobús de mi pueblo sale a las diez de la mañana y el último a las cinco de la tarde, así que, fuera de ese horario, a menudo tengo que recurrir a los taxis. La compañía de taxis que contrato tiene la sede en la estación ferroviaria de Beverley y, al principio, cuando el taxista llegaba tarde, me ponía muy nerviosa y me dedicaba a caminar de un lado a otro frente a la ventana, preguntándome si sería culpa mía. «¿Habré llamado para reservarlo? ¿Se les habrá olvidado a ellos o a mí?» Entonces los telefoneaba aunque llegaran solo con un minuto de retraso y, por su tono de voz, me quedaba claro que creían que era un fastidio. Pero ¿cómo podían ellos saber por qué? Pensé que les debía una explicación; al fin y al cabo, tenía que usar sus servicios.

Días más tarde me hallaba de compras en el pueblo y se me ocurrió una idea. Me detuve en Marks & Spencer y salí cargada con todo tipo de dulces y galletitas. Me asomé por el escaparate de la oficina de la compañía de taxis y al instante reconocí la voz de la telefonista.

—Le he traído unas pastitas para el té —le dije. Me miró con recelo, hasta que vio las galletitas—. He venido a disculparme.

—Bueno, desde luego sabe cómo persuadirme —replicó aceptando mi regalo—. Pero ¿por qué quiere disculparse?

—Soy Wendy —me presenté—, la que llama siempre cuando llegan un minuto tarde.

—¡Ah! —exclamó, y por su expresión me quedó claro que me reconocía.

—He venido a explicar por qué lo hago. —Sentadas en aquella minúscula oficina, le conté, mientras tomábamos una taza de té y unas galletitas de chocolate, que tenía demencia—. Me pongo muy nerviosa —añadí— y empiezo a pensar que no he reservado el taxi.

Se le encendió una chispa en los ojos.

—De acuerdo —dijo—. Se lo haré saber a todo el mundo; ya no volverá a ser un problema.

Y ahora me cuidan, incluso cuando mi tren va con retraso.

—Venga a la oficina y espere con nosotros —me dicen si el tren de regreso a casa desde Londres se retrasa.

Casi siempre tienen un coche esperándome.

Son las únicas personas con quienes sigo comunicándome por teléfono. Saben al instante que soy yo; son pacientes y esperan a que diga lo que tengo que decir, y me lo repiten para que me quede tranquila. Estoy segura de que el suministro constante de galletas ayuda. ¿Quién iba a decir que un paquete de barquillos de crema me haría sentir tan a salvo?

A menudo me preguntan cómo puedo seguir haciendo todo lo que hago sola si tengo demencia. La respuesta: con dificultad. Pero no hay nada imposible, ni siquiera para una persona con una enfermedad cerebral. Los viajes que realizo de punta a punta del país son los que parecen impresionar más: ¿cómo puedo coger el tren desde el pueblecito en el que vivo y acudir a una reunión en Londres, en un lugar donde nunca he estado antes? Desconocen todo lo que sucede entre bambalinas.

Hoy me han invitado a Birmingham a definir las prioridades de un estudio de investigación. Recibí la invitación hace meses y, en cuanto lo hice, comencé con los preparativos. Siempre empiezo por imprimir: primero, una fotografía del hotel donde voy a hospedarme y, luego, una de la sala de reuniones. Compruebo la ruta e imprimo todos los puntos de referencia que tienen que sonarme familiares en la fecha clave, como, por ejemplo, la calle por la que caminaré o una estatua junto a la cual pasaré. De ese modo

estaré algo familiarizada con lo que vea. Al poco tengo un montón de imágenes impresas y las guardo en mi carpeta rosa, a punto para cuando las necesite.

Me preparo para salir de casa cuando todavía está oscuro. Días antes habré reservado un taxi. Cuando se aproxima la hora y no diviso ningún coche desde la ventana de mi salón, descuelgo el teléfono. No les sorprende escucharme, claro está, y me tranquilizan diciéndome que el taxi llegará de un momento a otro. Pero ya noto la ansiedad, ya he empezado a comprobar el reloj. Necesito que todo funcione de acuerdo con el horario estipulado para llegar a tiempo al tren. Comienzo a urdir un plan B, por si acaso. Incluyo tiempo para sentarme a esperar en las estaciones, para ordenarme el pensamiento y analizar cuál es el siguiente paso.

Llego a tiempo para tomar el tren, claro está, pero tengo que hacer un segundo y un tercer transbordo, y la inquietud me come por dentro. Procuro mantener la calma tomando fotografías con el iPad por la ventanilla. El sol amanece tras un campo de turbinas eólicas. El tercer tren llega a su hora, pero va muy lleno. Necesito tener la maleta al lado, de lo contrario se me olvidaría que la llevo; pero no hay suficiente espacio, de manera que la coloco en la rejilla portaequipajes. Encuentro el asiento junto a la ventana que he reservado, pero hay alguien sentado en él. No me importaría cedérselo, pero contemplar las vistas por la ventanilla y sacar fotografías es mi modo de mantener la calma en un viaje que de otro modo me asustaría, así que tengo que indicarle que se ha sentado en mi asiento. Suele pasar. A menudo me responden con chasquidos y suspiros, pero la persona de hoy es muy amable y se cambia de sitio sin problema. Me siento, feliz, y configuro enseguida una alarma en el móvil para recordar bajar del tren cuando se acerque Birmingham y otra para acordarme de coger la maleta.

Todo va según lo previsto, salvo porque, cuando nos aproximamos a Birmingham, escucho una música procedente de algún sitio y empiezo a mover la cabeza a su son; me resulta familiar... entonces caigo en la cuenta de que procede de mí: es la alarma que he puesto para acordarme de bajar con mi maleta.

He llegado. Noto esa pequeña chispa de orgullo, pero entonces me acuerdo: estoy en Birmingham New Street, la estación que más detesto, con todas sus salidas y su enjambre de viajeros. Deambulo por ella un rato intentando mantener mis miedos a raya. Se han cancelado muchos trenes y muchas líneas registran anomalías, motivo por el cual hay un montón de pasajeros impacientes haciendo tiempo, trabajadores fastidiados que caminan de un lado para otro y, en medio de esa barahúnda, yo necesito averiguar cómo salir de la estación. Arrastro mi maleta hasta una pared, me apoyo y noto el frío del ladrillo calarme en la espalda mientras aguardo a que el caos amaine. A medida que van saliendo trenes de la estación, espero a que mis pensamientos se ordenen. Al cabo de un rato detecto una cara sonriente y le pregunto:

—Perdone, ¿qué salida me va mejor?

Me lo indica.

Salgo a la calle. Hay más gente todavía que en la estación y no estoy familiarizada con el entorno. Extraigo de mi mochila la carpeta con las imágenes y las hojeo, pero no detecto nada reconocible. El pánico podría empezar a mordisquearme más fuerte, arrancarme bocados más grandes y alimentarse de fragmentos de pensamiento lógico. Saco el iPad y hago unas cuantas fotografías, noto que me sereno, que distraigo el miedo, y disfruto unos momentos de un pensamiento más tranquilo y claro que me recuerda qué tengo que hacer.

Diviso una cafetería con pinta agradable, con un bonito toldo rojo y manteles a cuadros. Me dirijo hacia allí, entro y pido un té. Clavo la mirada en la bebida beis mientras la leche se arremolina alrededor de la cuchara y el cálido aroma asciende en volutas hacia mí, y luego abro la aplicación del mapa en mi iPhone para consultar la ruta hasta el hotel. Supuestamente está a solo cinco minutos a pie desde la estación, me digo. Alzo la vista y le pregunto a otros clientes de la cafetería si lo conocen. Me miran como si no les sonara de nada y niegan con la cabeza a modo de disculpa. La aplicación tarda un rato en cargarse y sigue sin funcionar cuando me acabo el té. Le pregunto al personal del mostrador. No están seguros, pero se atreven a aventurar dónde está, en un intento por ayudarme. Decido salir al exterior y entonces la aplicación empieza a cargarse lentamente. Me indica que gire a la izquierda, rumbo a la iglesia de St. Martin y luego deja de funcionar. Veo a un guardia urbano, que observa mi chapa de Amigos de la Demencia mientras le hago la consulta. Conoce el hotel, pero la aplicación me está indicando en sentido contrario, me dice.

—No está lejos —me asegura—. Siga recto por esta calle diez minutos, sin tomar ningún desvío.

Prosigo mi camino, sin dejar de buscar el edificio que imprimí hace unas semanas y entonces, de repente, diviso un rótulo sobre los tejados: el nombre del hotel en grandes letras. Se me relajan los hombros al encaminarme hacia allí, y cuando entro me reciben rostros amables y sonrientes tras el mostrador. Localizo mi habitación y saco mi leche y mis bolsitas de té de la maleta (en los hoteles nunca hay suficientes). Mientras me tomo una taza pienso en lo que me toca esa mañana y me pregunto cómo encontraré el camino de regreso desde el hotel hasta la estación. No pinta bien; tendré que regresar ahora mismo para asegurarme de conocer el camino. Momentos después vuelvo a estar en recepción, con el móvil en la mochila para tomar notas mientras desando el trayecto que he recorrido. De repente, la sirena de un coche patrulla que pasa a toda pastilla me sobresalta, saco los tapones fucsias de la mochila y me los pongo en los oídos. El mundo se amortigua a mi alrededor y me siento más tranquila y más capaz de concentrarme. Voy tomando fotografías durante el trayecto, notándome más afianzada, como si ya me conociera la calle, los comercios, las oficinas y las puertas y ventanas de colores.

Miro hacia el cielo y empieza a atardecer. Procuro estar siempre de regreso en la habitación del hotel antes de que anochezca, para que mis ojos no pierdan la sensación de perspectiva y me invada la impresión de que todo se cierne sobre mí, negro y de nuevo desconocido. Compró un sándwich y una bebida en una tienda, y me refugio en la seguridad de mi habitación mientras observo por la ventana el tráfico en hora punta disfrutando de una taza de té.

No soy capaz de averiguar cómo se encienden las luces, de manera que me las apaño con la lámpara de la mesilla de noche. Consigo encender la tele y dejo una cortina descorrida por si me despierto de madrugada. Escribo en una nota adhesiva dónde estoy y qué hago aquí. Por si acaso.

Me desvelo varias veces durante la noche y por la mañana noto el cerebro rudimentario e inseguro. Cuando saco el iPad de la mochila y compruebo si Sarah ha hecho alguna jugada en el Scrabble, poco a poco el mundo cobra nitidez. Ahora me toca averiguar cómo funciona la ducha de esta habitación de hotel. Cuando me presente para la conferencia dentro de un par de horas, con aspecto saludable y aparentemente familiarizada con el lugar, nadie imaginará cuánto me ha costado llegar hasta allí. Y me enorgullezco de ello.

¿Por qué me sacrifico tanto? ¿Qué alternativa tengo? ¿No ir a ningún sitio y quedarme sentada en casa mientras me deterioro a marchas forzadas? No me apetece. No sería propio de mí. Con demencia o sin ella.

Lo que hace que todo merezca la pena, todo el jaleo, los preparativos, el viaje, la confusión y el cansancio, son las personas con demencia que se me acercan tras pronunciar un discurso o después de escribir una entrada en el blog y me dicen: «Ya no tengo miedo». O las hijas que me comentan: «Ahora sé cómo ayudar mejor a mi madre». Una señora me escribió lo siguiente hace poco: «Cuando conduzco a través de una niebla espesa o de una ventisca, me resulta más fácil y me asusta menos seguir los faros traseros del coche que va delante. Gracias, Wendy, por dejar tus faros encendidos».

También lo hago por mí. El hecho de que profesionales me presten atención hace que sienta que mi trabajo sirve para propiciar algún cambio; por contra, que no me escuchen me entristece, sobre todo cuando veo que algo no cambiará o no se pondrá en práctica por trámites burocráticos. Como he dicho, los actos y las conferencias son mi sudoku, pero ¿quién no se harta de jugar siempre al mismo juego? A veces me siento tan extenuada que lo único que me apetece es olvidarme de la demencia. Cuando eso ocurre, intento tomarme una semana libre, pero no más tiempo, porque, de otro modo, se me olvidaría hacer todas las cosas que me resultan tan arduas, y se volverían más arduas

todavía. Ese es el pensamiento que me permite seguir adelante en medio de la tormenta. El miedo es nuestra mayor motivación.

Hace dos años que escribo mi blog, dos años compartiendo pensamientos y guardando una copia de seguridad de mi memoria. Antes de la demencia no había leído un blog en mi vida, y mucho menos escrito uno, pero nunca es tarde para aprender algo nuevo, ni siquiera para una persona con una enfermedad cerebral. Hace unos meses, en una de las reuniones de Mentes y Voces, andaba yo tomando fotografías de los asistentes con el iPad cuando Rita, otra mujer con demencia, me dio un codazo.

—¿De verdad acabas de sacar una foto con ese chisme? —me preguntó.

—Sí —contesté, y le mostré una imagen de ella sonriendo.

—¡Habrás visto! —exclamó—. Estoy segura de que mis nietos tienen uno. Les pediré que me enseñen nuestras fotos.

Le expliqué algunas otras cosas.

—Hay una cosa llamada FaceTime que te permite hablar y ver a las personas al mismo tiempo.

—¡Caramba! —exclamó—. Y ¿eso cómo es posible?

Nos reincorporamos a la sesión, pero la vi mirando en todo momento por encima de su hombro con curiosidad la tableta roja que tenía entre mis manos.

Un mes después regresó, deshecha en sonrisas, y se dirigió derechita a mí.

—Mi nieta me enseñó cómo ver todas nuestras fotos, y usamos esa cosa del FaceTime y apareció en pantalla justo delante de mí, hablando.

Rita estaba muy orgullosa de sí misma por haber aprendido a usar algo nuevo. Sé por experiencia propia lo aislada que me siento a veces por no ser capaz de descolgar el teléfono y escuchar una voz amable al otro lado, pero poder ver a mis hijas mientras hablo con ellas me hace sentirme menos excluida.

Twitter fue otra cosa que me abrió un mundo nuevo. Los colegas de mis empleos del pasado solían bromear diciendo que, aunque trabajaba en un entorno informatizado, no tenía ni idea de tecnología, y me resulta irónico pensar que ahora no sería capaz de pasar un día sin ella. Al principio Twitter me parecía un desafío para mi cerebro, por el hecho de tener que reducir lo que quería decir a menos de ciento cuarenta caracteres. Me pasaba la vida practicando, pero no reunía el valor de hacer clic en el botoncito azul para publicar mis tuits, porque lanzar mis palabras al mundo se me antojaba una perspectiva aterradora. Entonces, una tarde me vi en casa, sentada en la quietud de la habitación, con la oscuridad golpeando mi ventana y un vacío como única compañía. Me sentí sola, y en aquel momento recordé Twitter. Abrí la aplicación y vi conversaciones entre personas de todo el mundo yendo y viniendo ante mis ojos.

Leí infinitas conversaciones como mera observadora, hasta que encontré una etiqueta que me picó la curiosidad: *#porquéinvestigamos*. Hice clic en ella y hallé todo un abanico

de profesionales de la medicina, entre los cuales se incluían desde enfermeros hasta investigadores, y hablaban de crear una nueva iniciativa y buscar pacientes dispuestos a fomentar la investigación a través de Twitter. Su conversación continuó mientras yo tecleé vacilante mi primer tuit: «¿Me permitirían ser su primera paciente embajadora?», escribí, y añadí una carita sonriente por si acaso. Un segundo después recibí una respuesta: ¡estarían encantados!

Poco a poco fui siguiendo otras cuentas y enseguida me aceptaron y me dieron la bienvenida. Aquella noche encontré nuevos amigos, personas a quienes he conocido luego en la vida real. Incluso acudí con una de ellas al Parlamento a promover la investigación.

Ahora, cuando siento una pizca de soledad, abro Twitter y hablo con mis amigos virtuales de todo el mundo. Twitter me abre las puertas del mundo exterior.

Abro la puerta de casa e intento saludar a la mujer que hay frente a ella con una broma.

—Si vienes a por mi cerebro, vas a tener que esperar un poco —le digo— porque aún no he acabado con él.

Ríe y entra, y la recibo como siempre hago, ofreciéndole una taza de té, tomando su abrigo y colgándolo junto a las escaleras. Pero algo acecha bajo mi sonrisa, la necesidad de quitar hierro al asunto, de ignorar, aunque sea por un momento, la gravedad del motivo real que la ha traído aquí: vamos a hablar acerca de qué pasará con mi cerebro cuando muera porque he decidido donarlo a la investigación médica.

Cuando convives con una enfermedad degenerativa existe un extraño limbo entre la vida y la muerte, ese equilibrio de saber que hay que lidiar con algunas cosas, la aceptación del futuro y, al mismo tiempo, la inmensa necesidad de vivir en el presente, de pensar en el ahora y olvidarte incluso de lo que te está ocurriendo. No obstante, por su naturaleza, la demencia siempre está presente, me sigue dondequiera que vaya e impregna todos mis momentos. Por más que intente adaptarme a la persona en quien me ha convertido, no pasa un solo día en que no desee que me abandone tan rápido como llegó. Quiero mantener conversaciones que no incluyan su nombre, volver a ser anónima en el mundo.

Nos sentamos en mi terraza interior y volvemos a realizar las pruebas de memoria de siempre, mientras ella toma notas en un archivo que se leerá detenidamente tras mi muerte. Intento zafarme de ese pensamiento, recordarme por qué he accedido a donar mi cerebro a la ciencia, recordar lo maravilloso que sería si, cuando yo ya no esté, mi cerebro revelara un secreto, por minúsculo que fuera, acerca de esta enfermedad o confirmase una hipótesis científica. Es una sensación extraña, pero reconforta.

Al cabo de una hora se va y vuelvo a quedarme a solas con mis pensamientos. Estoy triste y no sé bien por qué. Nos hemos pasado la última hora analizando el final, algo que no me atrevo a abordar con las dos personas a quienes más quiero, Gemma y Sarah. Tiene sentido, lógicamente, porque soy su madre, pero son conversaciones importantes que hay que tener, además de otras que hay que añadir a la lista. Y a veces me pregunto: ¿no hemos sido ya suficientemente valientes?

Sé que esta vez no he salido tan bien parada en esas pruebas como en las anteriores (he mirado por encima de su hombro mientras anotaba los resultados) y noto que el corazón se me desploma un poco más. Estoy segura de que no he sido tan elocuente como la primera vez que me visitó, hace dos años, porque cada vez me cuesta más hablar. Con frecuencia me cuesta mucho encontrar las palabras, tardo en pronunciarlas y

dejo las frases inconclusas porque me olvido de lo que iba a decir antes de acabar de formularme la idea. Cojo el teléfono y reviso mis conversaciones por WhatsApp, el texto que va y viene entre amigos, acompañado por ingeniosos emoticonos que nos hacen reír. Pero eso son palabras escritas. Ya no puedo tener esas mismas conversaciones habladas y, al pensarlo, un interrogante me cruza el pensamiento: «¿Puedo seguir adelante?».

Me desembarazo de él rápidamente: no quiero pensar en eso. Quiero regresar al ahora y no tener que transitar ese camino, pero el ahora cambia a cada día que pasa. La persona que soy hoy es distinta de la persona que era hace seis meses. Y esa era diferente de la de hace un año. Estoy perdiendo la noción de quién soy y eso me asusta más que ninguna otra cosa, porque es lo único que tengo, porque es lo único que tenemos todos: la persona a quien llamamos «yo». ¿Puedo confiar en esta nueva yo, una persona con recuerdos tan borrosos de todo lo anterior? ¿Y qué hay de la persona en quien me convertiré dentro de seis meses o de un año? ¿Será capaz de articular que aún puede apañárselas, que quiere continuar adelante?

Releo una entrada reciente en el blog en la que mencionaba a una mujer de la conferencia WOW que dijo que ya se había reservado una plaza en Dignitas, la clínica de la eutanasia en Suiza. Entonces admiré su firmeza y su valentía, pero sé que yo no puedo hacer eso... por mis hijas. Y, además, no estoy lista, por supuesto que no lo estoy. Pero ¿la persona en quien me convierta de aquí a un año tendrá capacidad para saber si estoy preparada? ¿Puedo confiar en ella para que articule mis deseos? Hace poco vi un vídeo en el que aparecía pronunciando un discurso y no reconocía a la persona que me miraba desde la pantalla. No reconozco esa voz ni su manera de hablar, así que la persona a quien conocí durante cincuenta y ocho años ya se ha ido. La mantengo viva allá donde puedo, en alguna que otra entrada en el blog, en un mensaje de WhatsApp, en un correo electrónico o en una ocurrencia incluida en una de mis ponencias. Pero ¿la verdadera yo está atrapada dentro de mí o es quien habla al exterior? ¿Alguna de ellas es una impostora?

Ahora me dedico a recordarles a personas con demencia (y a sus seres queridos) que pueden llevar una vida digna. Pero algunas, como esa señora de la conferencia WOW, escogen morir con dignidad. Tendría más elección si tuviera un cáncer (al menos podría negarme a recibir tratamiento), pero con esta enfermedad el sufrimiento se prolongará mientras así lo dicte mi cerebro. Estoy incapacitada, incapacitada para vivir como yo quiero, y eso me impulsa a intentar retomar el control siempre que puedo, aunque muchos días tenga la sensación de librar una batalla perdida. Y lo cierto es que está perdida. No obstante, por otro lado, también estoy incapacitada para morir. Iría a Suiza si no tuviera que morir sabiendo que mis hijas tendrán que hacer el viaje de regreso solas. Si el suicidio asistido fuera legal en este país y supiera que mis hijas no iban a meterse en líos si necesitara su ayuda, me colocaría la primera en la cola. Lo único que no tengo

claro es cuándo, y ese es el limbo en el que vivo. ¿Quiero continuar contemplando cómo avanzo cada vez más hacia el borde del precipicio? ¿Cuándo sabré que estoy lo bastante cerca? Y, cuando lo sepa, cuando esté tan cerca que al mirar abajo vea solo vacío, ¿será demasiado tarde para decirlo?

Entretanto también pueden adoptarse algunos cambios. Sé que hay una fecha de caducidad para cuánto tiempo puedo vivir de manera independiente en mi casa. Tiene que haber otras opciones que aún no he encontrado o en las que no he indagado. ¿Cuánto tiempo puedo ganarle a la demencia poniéndome alarmas en el iPad para comer o tomarme las pastillas? Esas alarmas me permiten cuidar de mí misma. La persona que soy ahora no quiere ingresar en una residencia. Pero ¿qué sucederá con la persona en la que me convierta? ¿Qué pensará ella de estar en un geriátrico? Aún no la conozco, he olvidado a las que hubo antes y ni siquiera puedo confiar plenamente en la que soy ahora. Por eso prefiero vivir el presente.

¿Recuerdas aquella carrera al hospital? No se te puede haber olvidado, eso no. Ibas sentada en el asiento delantero del coche, sujetándote con fuerza tu panza hinchada, reteniendo la pequeña vida que había en su interior y a la que durante los últimos nueve meses habías apodado «retoño», aunque llevabas otro nombre mejor guardado en la canastilla. Deseaste que el tráfico se quitara de en medio: era lo único que podías hacer, porque no eran tus manos las que asían el volante, sino las de él.

Unas horas más tarde estabas sentada al borde de la cama, con la barbilla posada en tus manos, contemplando hipnotizada a aquel ser pequeñito que había a tu lado, tan envuelto en el arrullo que solo se le veía el rostro, diminuto y perfecto. Querías desenvolverla como un regalo de Navidad, sujetar sus manitas en miniatura en las tuyas, pero un segundo después te bastaba con verla volverse a dormir y con mirar de vez en cuando la pequeña tarjeta con cenefa rosa que había en un extremo de la cuna, más que nada para que te pareciera más real. Sarah Mitchell había llegado al mundo cuatro días después del cumpleaños de tu padre.

La segunda vez fue tres años más tarde y aún faltaba un mes para que salieras de cuentas, pero los médicos estaban preocupados y te enviaron a otro hospital para hacerte otra ecografía. Tú misma condujiste hasta allí, porque en ningún momento sospechaste que pudiera haber ningún problema, pero dos horas más tarde sostenías a otro bebé en los brazos, asombrada por todo ese amor extra que encontraste también para ella. En esta ocasión, en la tarjetita rosa que había en un extremo de la cuna se leía «Emma Mitchell». Sin embargo, algo en ese nombre te chirriaba. Al día siguiente escuchaste unos pasitos subiendo por las escaleras de la planta de maternidad.

—¡Mamá! ¡Mamá! —exclamó una vocecilla ansiosa por ver lo que había dentro de

tu barriga.

—Mira quién ha venido a conocerte —dijiste presentando a las nuevas hermanas.

La leve expresión de asombro dio paso a una sonrisa.

—¿Cuándo vas a volver a casa, mamá?

—Muy pronto.

Y entonces cogiste la tarjeta del final de la cuna y le mostraste a su padre que habías escrito una «G» en bolígrafo delante del nombre.

—¿No crees que Gemma le pega más? —preguntaste.

Le prometiste a cada una de tus hijas que siempre estarías ahí para ellas.

Sé que en otro tiempo hubo otra yo a quien mis hijas podían llamar en cualquier momento, día o noche, cuando se quedaban atascadas o necesitaban que las trajeran a casa. Sé que siempre acudí en su rescate. Pero ahora soy una persona distinta. Estoy atrapada en la estación ferroviaria de Leeds, mi tren llega con retraso y noto un nudo de pánico en el estómago. Le envío un mensaje de WhatsApp a Gemma: «El tren va con retraso». Añado un emoticono de una carita con ojos de asombro.

Resulta fácil simular tranquilidad por escrito, pero el corazón empieza a latirme con fuerza. No dejo de comprobar el tablero de información. Solo dice: «Retrasado». Le envío otro mensaje a Gemma para preguntarle si puede recogerme una hora más tarde de lo que habíamos previsto. Más ojos de asombro. Entonces el tablero se pone en blanco. Me preparo para la noticia, pero un momento después vuelve a anunciar: «Retrasado».

Telefoneo por FaceTime a Gemma.

—¡No sé qué hacer!

Debe de darse cuenta de que estoy muy nerviosa. Me habla con voz pausada.

—A ver —responde—: ¿tienes manera de llegar a Doncaster desde Leeds?

—No lo sé. —Miro alrededor. La estación parece estar más concurrida que cuando he mirado la última vez—. ¡Ay, espera, sí! En el tablón anuncian Doncaster. Sale en breve.

—De acuerdo. Ve a coger ese tren. Envíame un mensaje cuando estés a bordo y otro cuando llegues a Doncaster.

Cuelgo y sigo sus instrucciones. Cuando ya estoy en el tren me relajo en el asiento. Voy camino a casa.

A mi llegada, Gemma me está esperando: es mi salvadora.

Pero no debería ser esto lo que ocurriera; mis hijas no tendrían que venir en mi rescate. Cuando me diagnosticaron la enfermedad, todas nos movíamos en un terreno desconocido. Entonces aún no había llegado el limbo porque no sabíamos qué esperar. Ahora vivimos en él.

Un día fui a visitar un hospital para enfermos terminales y mis hijas esperaban que estuviera en casa en torno a las seis de la tarde, pero me enredé a hablar. Cuando miré el teléfono tenía trece llamadas perdidas y tropecientos mensajes. Ahora utilizan una aplicación con seguimiento por GPS para comprobar si estoy donde se supone que tengo que estar. Pero eso conlleva que a veces reciba mensajes aleatorios en los que me preguntan: «¿Qué diantres haces en Durham?».

Hace unas semanas fui de compras con Sarah. Compramos todo lo que necesitábamos y metimos las bolsas en el maletero. Fui a devolver el carrito, asegurándole que tardaba solo un momento, y no sé cómo me distraje y entré a comprar más compost para el jardín. Cuando salí de la tienda, empujando otras dos bolsas pesadas, encontré a Sarah aterrorizada.

—¿Dónde te habías metido? —me preguntó con una mirada de preocupación que conozco a la perfección, la misma que habría cubierto mi rostro si las niñas se hubieran extraviado cuando eran pequeñas.

—Solo he ido a comprar más compost —respondí.

Pero Sarah no lo sabía y lamenté haberla preocupado. La mayor parte del tiempo mis hijas ven mi mejor cara, o eso quiero pensar. Rara vez me notan triste, porque verlas me pone contenta al instante y el amor que siento por ellas aplaca toda confusión que haya podido experimentar ese día y se lleva de inmediato todo vestigio de dolor o de vacío. Tal vez por eso se asusten tanto cuando las cosas no salen bien y de repente necesito su ayuda.

No obstante, a ninguna de las tres nos conviene que yo viva entre algodones. Yo no lo hice con ellas cuando eran adolescentes, porque creo que una madre tiene que dejar que sus hijas cometan sus propios errores y que aprendan así lo que pueden hacer y lo que no. Y tal vez mis hijas piensen lo mismo de mí ahora. Se limitan a mantenerse en un segundo plano, a la espera de que las llame.

A veces las imágenes son nítidas: un destello de otra época, un historial de hace mucho tiempo extraído de una estantería. Nunca sabes cuál va a ser. Esta vez apenas tienes meses de vida, tus regordetas piernas están cubiertas por un pañal de felpa, tus minúsculos dedos agarran los barrotes de la cuna y, al fondo, ves las llamas titilantes del fuego. Cierras los ojos y notas su calor como si fuera ayer. El tiempo carece de sentido; vuelves a ser un bebé, solo por un instante. Y entonces la niebla se despeja y retornas al presente.

El sol resplandece a través de las cortinas. Un nuevo día asoma por la ventana. Intento

dormir, pero no lo consigo. Precisamente hoy. Decido levantarme. Subo al autobús local para ir al pueblo por hacer algo para ocupar el tiempo, echo un vistazo a los escaparates y me detengo a tomar una taza de té, consciente de que cualquier otra cosa que me caiga en el estómago empezará a dar vueltas y más vueltas como en una lavadora. Sarah, Gemma y Stuart me han regalado un vuelo en planeador. Es mi primera vez. Miro al cielo impoluto que se extiende sobre mi cabeza, sabiendo que es ahí donde estaré de aquí a un par de horas. Estaba muy preocupada por si lo cancelaban a causa del mal tiempo, pero no hay ni una sola nube que interrumpa el azul. Para cuando Gemma y Stuart vienen a recogerme, estoy ya en casa, esperándolos en la puerta, con el abrigo y el bolso en la mano.

—¿Lista? —me pregunta Gemma con una gran sonrisa.

—Sí. Me muero de ganas.

Sarah se reúne con nosotros en el aeródromo. Yo doy brincos de alegría, pero mis hijas están nerviosas. Empezamos viendo un vídeo de seguridad.

—Tiene que verlo para recordar cómo manejar el paracaídas en caso de que se produzca una emergencia —me explica el instructor muy serio.

Noto los ojos de mis hijas posados en mí. Les devuelvo la mirada con una expresión impasible con la que les indico que vamos a correr un tupido velo y no vamos a explicar que es imposible que lo recuerde, y nadie dice ni mu. Sin embargo, consigo apañármelas para convencerlo de que lo he asimilado todo porque a continuación nos conducen hasta el aeródromo donde otros planeadores despegan a nuestro alrededor, remolcados por la pista por un avión normal. El piloto del planeador se encarga de soltar el amarre cuando alcanza la altitud indicada. El estómago me da otro vuelco y me alegro de no haber desayunado esta mañana. De repente veo que uno de los instructores aparta a Sarah y a Gemma a un lado, aunque no lo bastante lejos como para que no pueda escuchar lo que dicen:

—¿Vuestra madre es capaz de esto?

Mis hijas me miran y, por un segundo, me siento triste. Detesto que la gente hable sobre mí en lugar de dirigirse a mí en persona.

—¿Por qué no se lo pregunta a ella? —le sugieren.

Mi tristeza se evapora al instante.

—No se preocupe —digo entre risas—. No me voy a volver loca y voy a tomar los controles.

Se distiende el ambiente y todo el mundo ríe.

Momentos después me llega el turno. El piloto me abrocha el cinturón del asiento delantero del planeador y sube al asiento que hay detrás. Observo el reducido espacio en el que me encuentro: hay un par de palancas y controles.

—Recuerde no tocar esta palanca —indica el piloto—. Y mantenga los dedos

alejados de la bisagra que hay junto a la ventana.

Tomo nota mental, mientras me pregunto por qué no habré metido un taco de notas adhesivas y un bolígrafo en mi mochila roja.

—¿Recuerda lo que tiene que hacer en caso de emergencia? —me pregunta—. Justo lo que salía en el vídeo.

Asiento automáticamente.

—Ningún problema —contesto intentado ahuyentar la imagen de mí misma precipitándome en caída libre hasta el suelo desde mil quinientos metros de altura.

«Sería una buena manera de irse», me digo sonriéndome para mis adentros.

El avión está amarrado al morro del planeador y yo saludo con la mano y sonrío a Sarah, Gemma y Stuart, que parecen mucho más nerviosos que yo.

—¿Preparada? —pregunta el piloto a mi espalda.

Y nos ponemos en marcha. El avión nos arrastra hasta la pista de despegue, el cable se tensa y le seguimos suavemente. Y entonces, como en cualquier otro vuelo, tomamos velocidad, el mundo pasa como el rayo junto a nosotros y lentamente veo el suelo desaparecer a nuestros pies y nos hallamos en el aire, cada vez a más altitud, con el sonido del motor del avión que nos remolca por delante. Mientras ascendemos, miro por la ventana hacia el suelo, hacia el patrón de parches que dibujan los campos bajo nosotros. Vuelvo la cabeza a tiempo para ver cómo se suelta el cable que nos unía al avión, cómo nuestro remolque desaparece en la distancia y allí nos quedamos, planeando en el aire en un silencio casi absoluto, salvo por el suave silbido del viento y de las nubes, que parecen estar tan cerca que podría acariciarlas con la mano. Había previsto que habría más ruido y, en cambio, la calma es total. Me paso la vida en tierra firme intentando acallar el mundo y es aquí arriba donde hallo el silencio.

—¿Se encuentra bien? —me pregunta de súbito una voz a mi espalda.

—De maravilla —respondo hipnotizada.

Me miro las manos, en el regazo, y veo mi teléfono atado a mi muñeca. Lo cojo y empiezo a hacer fotografías, primero un autorretrato en el que aparezco sonriendo y luego un selfi con el piloto, muy serio, en segundo plano.

—¿Le gustaría volar en círculo si encontramos una burbuja de aire? —me pregunta más relajado ahora que ve cuánto estoy disfrutando.

—Sí, por favor —contesto dando las gracias por el tiempo adicional que podamos mantenernos en el aire.

Subimos más y más, unos noventa metros por minuto. Los campos amarillos de colza nos sonríen desde el suelo, los pueblecitos parecen aldeas de una maqueta y diviso una casa oculta en un bosquecillo: el mundo nos revela sus secretos. Luego detecto un autobús de color rojo y crema que me resulta familiar avanzando por una larga carretera recta, el mismo que he tomado tantas veces rumbo a York. Apoyo la cabeza en la

ventanilla; el autobús se antoja diminuto desde aquí, da la sensación de que pudiera cogerlo entre los dedos índice y pulgar y despegarlo de la carretera. Lo fotografío todo, sin dejar de sonreír hasta que noto un pequeño descenso de altitud. Consulto al piloto: hora de regresar a tierra. Los minúsculos edificios se vuelven más y más grandes conforme nos aproximamos al suelo y luego nos posamos con un aterrizaje sorprendentemente suave: un simple golpe seco y un saltito. Saludo nuestro regreso a tierra con un suspiro de felicidad.

Un tractor rojo nos arrastra por el aeródromo hacia unos brazos que saludan: Sarah, Gemma y Stuart, con los ojos centelleantes, emocionados por saber qué tal ha sido la experiencia. ¿Lo recordaré? ¿Seré capaz de recordar cada uno de esos momentos maravillosos? Tengo las fotografías, mi vista de pájaro del mundo. Prometo que la demencia nunca me robará este recuerdo. ¿He dicho eso alguna vez ya?

Lo celebramos con una taza de té y luego llega el momento de marcharse. ¿Ahora qué? ¿Quién sabe? Lo único que sé es que tengo que aferrarme a estas oportunidades con las dos manos mientras pueda. Cuando me dirijo hacia la salida, detecto un póster de una persona caminando sobre las alas de un avión en pleno vuelo...

Un buen día puede nublarse en un parpadeo. Me ha pasado hoy a medio teclear. Me he dado cuenta al notar que mi cabeza se esforzaba por descifrar las palabras que tenía delante. Al principio ha aparecido la neblina, como si estuviera conduciendo entre nubes. Todo se ha ralentizado entonces, el tiempo y mis acciones, y mis pensamientos se han vuelto más fragmentados, como volutas que no acababan de formarse. Ahora ya sé lo que hacer. Estoy preparada para esto. Tengo que tumbarme o, sencillamente, quedarme sentada, quieta. Consigo subir al dormitorio y me meto en la cama. Me tapo la cabeza con el edredón y me protejo del sol del mediodía que resplandece cegador al otro lado de la ventana. Y, así, el mundo exterior desaparece. Me quedo con un yo que es solo un caparazón. Mi yo positivo está en alguna otra parte y un aturdimiento y un vacío reemplazan mi mente ajetreada y creativa. Quiero que me venza el sueño, que vierta su anestesia lechosa por mi cerebro, lave el mantillo y deje un día despejado. Miro el despertador, pero los números carecen de sentido...

Me despierto. Aún hay luz. ¿Dónde he estado? El sol ilumina mi habitación, pero estoy tapada con el edredón hasta la barbilla. Tengo calor y, según aprecio, estoy completamente vestida. Me destapo y permanezco tumbada, quieta. Escucho música en la radio, pero no reconozco la canción. Transcurren unos momentos más antes de que me dé la vuelta para mirar el despertador de la mesilla de noche: las tres y veinticinco de

la tarde. Lunes, 10 de abril de 2017. ¿Cuánto tiempo llevo aquí? ¿Cuándo descendió la niebla? Habla un hombre, el pinchadiscos de la radio. Intento atrapar sus palabras, que revolotean por el dormitorio cual mariposas. Capto una, luego otra y otra más. Es Steve Wright. Una voz familiar. Estoy volviendo.

Me quedo tumbada y dejo que mi cabeza se hunda en la almohada mientras la imagen de los árboles que crecen al otro lado de la ventana se vuelve más familiar. Centímetro a centímetro, distingo el cielo azul entre las ramas y luego los pájaros. Ha llegado el momento de moverse. Desciendo por las escaleras a la cocina, arrastrando los pies, y echo un poco de avena en un bol. Añado leche y lo coloco en el microondas. Pelo un plátano. Mi estómago no le envía ninguna señal a mi cerebro y no tengo hambre, pero algo me dice que un poco de combustible servirá para volver a encender el motor. El microondas zumba, y su sonido se funde con los armarios de la cocina.

Veo pajarillos por la ventana. Salgo al jardín para rellenar sus comederos, pero tiritito. El aire es frío, y el sol no calienta suficiente, de manera que regreso al interior de la cocina y veo un plátano pelado sobre la encimera; me acuerdo entonces del cereal. Abro la puerta del microondas y observo unas gotas derramadas por las paredes del bol. ¿Habré puesto demasiada leche o habré ajustado mal el tiempo del microondas? Una de las dos, seguro. Agarro el paño que tengo enrollado a un lado y lo pongo alrededor del bol para cogerlo. Corto el plátano en rodajas, las pongo en la avena y regreso arriba. De nuevo en la cama, las paredes del bol calientan mis manos a través del paño. En la radio suena *All My Loving* de los Beatles, un éxito del pasado. Como, aunque no tengo hambre. El paño se ha quedado adherido a las paredes del bol. ¿Cómo es posible? Debe de haberse derramado leche en el microondas.

Me acabo el cereal y dejo el bol en la mesilla de noche. Cojo el iPad y lo enciendo. Conozco el proceso para ponerme en marcha. Abro el *Solitario* y pulso las cartas una a una, lentamente al principio, sin aprovechar la oportunidad de moverlas, y poco a poco me va volviendo: el diez rojo con el nueve negro, el dos de corazones va encima del as.

Estoy de vuelta, creo. O casi...

Agradecimientos

En primer lugar, deseo dar las gracias a Anna Wharton, sin cuya ayuda la semilla de esta idea nunca habría germinado. El proceso de escritura de este libro fue una experiencia que nos enseñó mucho a ambas, pero también nos permitió reírnos (mediante emoticonos) y compartir muchas otras emociones. A veces alguien llega a tu vida y sabes sin más que seguirá en ella para siempre, y Anna es una de estas personas.

Deseo expresar también mi gratitud a John Elek de United Agents, por confiar en el potencial del libro y ofrecernos un apoyo incondicional. Y, por supuesto, gracias a Alexis Kirschbaum, por asumir el papel de editor, y al maravilloso personal de Bloomsbury Publishing, incluidas Sarah Ruddick, Emma Bal, Natalie Ramm y Jasmine Horsey.

Quiero asimismo agradecer a la Alzheimer's Society, por brindarme fascinantes oportunidades, y a muchas otras personas, tan numerosas que no puedo nombrarlas a todas, por permitirme formar parte de su trabajo.

Me gustaría hacer mención especial a Emily y Damian, por crear Minds and Voices en York, sin fines lucrativos, solo porque descubrieron que a las personas con demencia nos iría bien conocernos y establecer vínculos. Sin estos contactos, y sin su cariño y entusiasmo al inicio de mi enfermedad, tal vez ahora me encontraría en un lugar distinto.

Pero sobre todo quiero dar las gracias a las dos personas que más quiero en el mundo: mis hijas Sarah y Gemma. Sin su apoyo, comprensión, risas, amor y voluntad de aprender conmigo, me habría sentido totalmente perdida y muy sola.

Los invito a conocer mi blog sobre cómo vivir con demencia, <www.whichmeamitoday.wordpress.com>, y a visitar mi cuenta en Twitter: [@WendyPMitchell](https://twitter.com/WendyPMitchell).

Alguien a quien creía conocer
Wendy Mitchell

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal)

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Título original: *Somebody I Used to Know*

© 2018, Wendy Mitchell y Anna Wharton

© 2018, Gemma Deza Guil, por la traducción

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Ilustración de la cubierta: © Henrietta Harris

© Editorial Planeta, S. A., 2018

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.editorial.planeta.es

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2018

ISBN: 978-84-344-2945-1 (epub)

Conversión a libro electrónico: El Taller del Llibre, S. L.

www.eltallerdelllibre.com

Índice

Sinopsis	6
Portadilla	8
El otro día volvió a ocurrir...	10
Es marzo de 2013...	22
Seis meses después...	37
Sé que tu vida no fue fácil...	56
Diviso al cartero acercarse a mi puerta...	72
El viento me peina el pelo...	86
Entre el desconocido que está sentado...	94
¿Recuerdas el primer día de trabajo?...	105
Estoy sentada frente al especialista...	116
Te encantaba el trajín y el bullicio...	124
Nunca te gustó hacerte la vida fácil...	137
¿Recuerdas aquellas Navidades, cuando tenías nueve años? ...	150
Me quedo mirando la televisión...	163
La vida en el pueblo sigue su curso...	178
Abro la puerta de casa e intento saludar...	186
Agradecimientos	196
Créditos	198