

JOAQUÍN BERGES
VIVE COMO PUEDas

M A X I
TUSQUETS
EDITORES

Primera parte: Antes de Equilicuá

1. Principio activo	15
2. Posología	39
3. Composición cualitativa	64
4. Interacción con otros medicamentos.....	92
5. Precauciones de uso.....	120

Segunda parte: Después de Equilicuá

6. Indicaciones terapéuticas	159
7. Contraindicaciones.....	175
8. Posibles reacciones adversas.....	209
9. Medidas en caso de sobredosis	242
10. Riesgos del síndrome de abstinencia.....	267
11. Recomendaciones de conservación	282
12. Caducidad	291

a Bux
a Marcos
a Miguel

a Joaquín
y Ana M.^a

Yo siento con frecuencia la nostalgia del futuro, quiero decir, nostalgia de aquellos días de fiesta, cuando todo merodeaba por delante y el futuro aún estaba en su sitio.

Luis García Montero, *Luna en el Sur*

PRIMERA PARTE
Antes de Equilicuá

Una vez leí que el cerebro humano sólo es capaz de memorizar el diez por ciento de lo que lee, aunque no estoy muy seguro de lo que digo porque sólo recuerdo el diez por ciento de esa lectura. Tal vez por eso necesito escribir un diario. Porque si el cerebro humano sólo recuerda el diez por ciento de lo que lee, no quiero pensar cuál es el porcentaje que recuerda de lo que vive.

Hace años escribí un diario como éste. En realidad era un semanario porque sólo escribía los domingos. Lo hacía por la noche, refugiado en el silencio de mi habitación, ante un cuaderno abierto en el que anotaba las vivencias más significativas de la semana para no olvidarlas en el futuro. Era una intención coherente, tras la que se escondía el propósito de no tropezar dos veces con la misma piedra, pero no tardé en perder el cuaderno y olvidar las vivencias, aunque no sé si fue exactamente en ese orden.

Valle dice que el futuro de ayer es el pasado de hoy, una esperanza condenada a convertirse en nostalgia. Y es posible que tenga razón, pero yo prefiero pensar que la verdadera nostalgia, como dijo el poeta, es la que proporcionan los años que aún no se han vivido, los que se conjugan en futuro. Así que, aunque pueda resultar paradójico, cada día que pasa me siento menos nostálgico, porque

cada día acumulo más pasado que futuro, menos tiempo por vivir que ya vivido.

Escribo sobre la mesa que hay en mi dormitorio. Sandra está dormida. Los niños casi. Acabo de escuchar el llanto de Everest pidiendo agua o pis. No he llegado a entender lo que ha dicho, ni falta que hace. El ciclo de los fluidos orgánicos es reversible: si le doy agua no tardará en tener ganas de hacer pis y, si hace pis, dentro de un rato pedirá agua. Los mayores están en la buhardilla chateando por internet con sus amigos virtuales, que básicamente son sus amigos reales sólo que enmascarados mediante un nick y un avatar. Su comportamiento también es cíclico aunque no reversible. Más bien incomprensible, inadmisibles y otros adjetivos terminados en -sible. Sin embargo me gusta que pasen los fines de semana en casa, entre otras razones porque me recuerdan a su madre, a quien cada vez tengo menos oportunidades de ver.

Siento la obligatoria y tal vez ridícula tentación de comenzar este diario anotando mi nombre y algunos datos personales a modo de presentación. Quizá pretendo coger carrerilla para lanzarme a averiguar quién demonios soy, como un avión cargado de queroseno ante una pista de despegue en perspectiva. O un bonzo igualmente cargado de queroseno con una cerilla encendida en la mano. Me llamo Luis, tengo cuarenta y tres años, odio los espejos y trabajo en una fundación dedicada al desarrollo de las energías alternativas. Tengo cuatro hijos. Dos de mi primera mujer, uno de mi segunda y una hijastra que venía con ella (¿como en un pack de oferta del supermercado?). Estudié ingeniería industrial aunque desarrollo mi labor profesional en el departamento financiero de la fundación (la formación imprescindible para escribir co-

medias). Lo hago con responsabilidad y dedicación, pero habría preferido formar parte de la junta rectora que se encarga de gestionar los proyectos de investigación.

Hace tiempo estuve a punto de lograrlo. Los miembros de la junta se habían citado para aprobar mi nombramiento. Era una reunión con el orden del día cerrado y no se esperaba ningún contratiempo, pero justo entonces apareció mi primo Óscar con su currículum de ciencia ficción, su impecable bronceado, su nariz respingona y su cabello cortado a capas y me quitó el puesto. Por extraño que parezca no me sorprendí. Mi primo siempre ha codiciado lo que yo tengo y ha hecho lo imposible por arrebatármelo, sirva como ejemplo que hacía tan sólo unos días lo había pillado en la cama con mi primera mujer. Y supongo que entra dentro de lo posible que un sujeto que persigue a tu esposa esté igualmente interesado en tu puesto de trabajo. Y quizá también en tu casa, tu coche, tu segunda residencia y quién sabe si en tus cuentas bancarias, hipotecas y deudas excluidas.

Aquel día de la reunión fue el propio Óscar el encargado de hacerme saber que me había quitado el puesto. Lo hizo en presencia de los demás miembros de la junta rectora, levantándose de la silla y caminando alrededor de la larga mesa para pavonearse delante de mí. Era la primera vez que nos veíamos después de haberlo pillado en la cama con Carmen y, francamente, no sabía de lo que me estaba hablando.

—Todos los miembros de la junta lo saben ya —dice Óscar dirigiéndose a su primo, que acaba de entrar en la sala de reuniones.

—¿Cómo es posible que lo sepan? —replica Luis con el rostro congestionado mirando a su alrededor.

—Se lo he contado yo —insiste el primero.

Luis estampa su puño derecho sobre la palma de su mano izquierda, aunque donde le gustaría estamparlo es en la nariz respingona de su primo.

—No me jodas, Óscar —le dice entre dientes cuando está lo suficientemente cerca para que nadie más los escuche—. No puedo creer lo que has hecho.

Óscar lo mira con ojos de pretendida sinceridad, dejando claro que tiene dotes naturales para la interpretación.

—¿Por qué no? Si no hay nada de que avergonzarse.

Luis no comprende lo que le sucede a su primo. Siempre ha sido un aprovechado y un caradura, pero ahora se está comportando como un auténtico canalla.

—¿Cómo que no hay nada de que avergonzarse? —dice alzando la voz—. Yo creo que hay mucho de lo que avergonzarse.

—No exageres —replica Óscar.

—¿Crees que exagero?

—Por supuesto que sí.

—¿Y ustedes también lo creen? —Luis se dirige a los miembros de la junta, que escuchan a ambos primos con creciente asombro—. ¿Pueden imaginarse cómo me sentí cuando llegué a casa y encontré a mi mujer retozando en la cama con este gilipollas?

Se produce un murmullo de reprobación, tal vez mezclado con una buena dosis de estupefacción. Óscar

abre la boca pero es incapaz de decir nada. Luis se lo impide.

—Pónganse en mi lugar y díganme. ¿Seguirían creyendo que exagero si hubieran visto a su esposa con las piernas abiertas bajo un bronceado culo masculino, recibiendo enérgicas embestidas que la obligaban a sujetarse al cabecero de la cama para no caerse al suelo, todo ello acompañado de gemidos y gruñidos más propios de cerdos que de humanos? ¿Eh?

Los miembros del consejo no pueden permanecer impasibles por más tiempo. Algunos se han puesto de pie. Los demás cuchichean entre sí. Luis se da cuenta de que algo va mal.

—Esto, Luis —le dice Óscar, con la mirada tan oscura como su culo—, lo que yo les he contado a estos señores, y quería contarte a ti también, es que he sido nombrado miembro de la junta rectora. Y que sintiéndolo mucho tú vas a tener que seguir en el departamento financiero.

Como dijo Valle en cierta ocasión: lo que en unos es carácter en otros es idiotez. Óscar pertenece a la clase de idiota que pasa por tener carácter, mientras que yo, que tengo carácter, parezco un idiota integral. Mi nombre completo es Luis Ruiz Puy, tres palabras que pronunciadas juntas suenan con un exótico acento oriental, como por ejemplo Ho Chi Minh o Liu Shao Shi. Aprovechando este cacofónico y repetido diptongo, mis compañeros de colegio solían llamarme «el triple huy», entre otros motivos porque siempre he sido muy quejica y protestón. No

puedo evitarlo. Me viene de familia, concretamente por parte de madre, a quien por cierto el mote le habría quedado mucho mejor que a mí.

No conozco a nadie con un historial cardiovascular tan abultado e irrelevante como el suyo, si tal paradoja es posible. Según ella presenta un complicado cuadro clínico susceptible de calificarse con diversos adjetivos terminados en -sible. En cambio sus médicos opinan que no tiene más que una hipertensión normal para su edad y una ligera taquicardia ocasional, pero a ella le gusta quejarse y protestar, especialmente desde que mi padre nos dejó.

No. No es que se marchara de casa, ni que se fugara con otra mujer: es que se murió. Fue de repente, como suele morir la gente joven. Estaba comiendo en un restaurante y se levantó para ir al lavabo. Al cabo de un rato, como no volvía, sus acompañantes fueron a buscarlo. Lo encontraron sentado en el inodoro, fulminado por una trombosis cerebral bajo un grafiti escrito en la pared que decía «estás muerto». De lo más expresivo, casi prosaico. Yo tenía quince años, los mismos que tiene ahora mi hijo Álex, el segundo de mi primer matrimonio.

Durante todos estos años mi madre ha conocido a otros hombres, bastantes, algunos incluso más jóvenes que ella, pero ninguno ha llenado el vacío que dejó mi padre. Supongo que ese vacío sólo puedo llenarlo yo, que soy sangre de su sangre sin cardiopatías conocidas por el momento. Todos los días me llama por teléfono varias veces. Suele hacerlo después de usar el tensiómetro que tiene en casa para comunicarme los valores de su presión diastólica y sistólica. Y sus pulsaciones. Catorce con nueve, ocho con cuatro, ochenta y dos. Quince con tres, nueve, setenta y siete. Quince, diez, setenta y nueve. Es incapaz

de anotar los resultados en una libreta. Prefiere llamarme para que sea yo quien los registre en una hoja de cálculo que mantengo desde hace ya unos años. Así puedo obtener la media aritmética semanal, mensual o anual, hacer comparativas entre periodos o incluso mostrar los datos en forma de gráfico usando las sofisticadas herramientas informáticas que utilizo en mi trabajo. Alguna vez he pensado en la posibilidad de elaborar un completo y vistoso informe para proyectarlo ante toda la familia el día de Nochebuena después de la cena. Resultaría mucho más instructivo que jugar a las cartas, que es lo que solemos hacer.

Espero que no se moleste si, cuando muera, decidimos donar su corazón a la ciencia. Así podrán cortarlo a filetes muy finos en un laboratorio y estudiarlo al microscopio, algo que a mi madre, estoy seguro, le complacería si pudiera verlo desde el más allá (¿ver su corazón convertido en un *carpaccio*?). No obstante, para que eso sea posible ella tendría que morir antes que nosotros, sus descendientes, cumpliendo así la legalidad genealógica de la vida, un precepto justo pero al mismo tiempo complicado que nos obliga a superar una tenebrosa franja de edad, comprendida entre los cuarenta y los sesenta años, en la que hay serias expectativas de palmarla.

Cánceres, tumores y ataques al corazón rondan la mitad de la vida como las aves de carroña. «Y hay que defenderse.» Son palabras de Sandra, mi esposa, mi segunda esposa, la esposa alternativa. Todo para ella es alternativo: la medicina, la alimentación, la educación, la música y hasta las energías. De manera que si llego a seguir trabajando en la central nuclear donde empecé mi carrera profesional nunca se habría enamorado de mí.

Siguiendo su prescripción, ingiero diariamente doscientos miligramos de magnesio para fortalecer mi corazón, un vaso de leche de soja para equilibrar mis hormonas, una infusión de hojas de olivo para la tensión arterial, tintura de ginkgo, vitamina E, cardo mariano, salvado de trigo y una o dos píldoras de kava kava para mitigar el estrés que me produce tener que acordarme de tomar todo lo anterior.

En casa no probamos los dulces porque, según dice Sandra, están confeccionados con harinas refinadas y grasas hidrogenadas que provocan radicales libres en el organismo. Y todo el mundo sabe que los radicales son muy peligrosos si están en libertad. No consumimos azúcar blanco ni sacarina. No comemos carnes rojas ni embutidos, sino pescado azul, frutos secos y legumbres. Tomamos leche kefirada, refrescos sin gas, café sin cafeína y té verde, blanco, rojo o de otros colores. Además, hacemos ejercicio aeróbico sostenido durante más de media hora tres veces por semana, tenemos uno o varios *hobbies* para evadir el fantasma del estrés y procuramos follar regularmente, al menos una vez por semana (qué romántico). A cualquier queja sobre lo antedicho le corresponde una arenga contra la implacabilidad del sistema, la alienación del individuo, la desaparición de las ballenas y la cosmología aplicada que deja al descubierto el pasado de Sandra y del difunto padre de su hija, un sujeto difícil de calificar (¿ni siquiera con adjetivos terminados en -sible?) al que no tuve el gusto de conocer.

Así pues, cada semana me impongo la obligación de correr por los alrededores del barrio donde vivo, aunque a veces creo que no lo hago para hacer deporte sino para salir huyendo de allí. También me gusta dar paseos en bi-

cicleta o jugar a tenis con Carles, que es mi vecino de al lado, pero con frecuencia estos bienintencionados propósitos no pueden llevarse a cabo. Unas veces porque llueve o hace viento, otras porque la bicicleta no está a punto, a Carles le duele su hombro malo o, simplemente, no me apetece. Con tanto bioflavonoide y betacaroteno, tanta vitamina y tanto oligoelemento como ingiero, dudo que vaya a darme un patatús y, en todo caso si me da, me libraré al menos de la esclavitud que implica llevar una vida sana.

Sandra tiene treinta y ocho años. Es una mujer esbelta pero no elegante. Todo en ella es tan natural que no deja espacio para la elegancia. No se maquilla, tampoco se peina, usa ropa holgada que no corresponde a su talla, bragas de algodón que le cubren la barriga y zapatos planos. Es patosa y torpe, tiene el cabello lacio, la sonrisa triste y el mirar acechante de quien se siente acorralado por mil peligros. Su rostro es sin embargo hermoso, los ojos claros, los pómulos sonrosados y los dientes blancos de quien toma abundantes dosis de calcio y magnesio. Habla en susurros, se mueve con cierta ingravidez y sabe dar unos indescriptibles masajes en los pies, eso sí, con fines exclusivamente terapéuticos basados en los más ancestrales principios de la reflexología podal.

Carmen, mi primera esposa, es a su lado un torbellino de cabellos negros, dientes manchados de nicotina y ojos pardos, un cúmulo de energía difusa que se maquilla y viste con la explícita pretensión de gustar y el inequívoco deseo de provocar. No puedo negar que continúo sintiendo por ella una irrefrenable querencia natural, una atracción tan poco sensata como real. Y eso que grita y rezonga todo el tiempo, es egoísta, desconsiderada y hasta casi

maleducada, pero sabe administrar con eficacia su potente campo magnético. Tiene la energía del viento, los megavatios de un salto de agua o el poder calorífico de un rayo de sol. Por eso Óscar la pretendió desde el mismo día en que los presenté, cuando ella y yo éramos novios, y no cejó en su empeño hasta que logró arrebatármela.

En realidad, buena parte de la culpa fue mía. El estrés de mi vida laboral y doméstica desembocó en un incipiente estado depresivo al que no concedí la debida importancia. Era una especie de debilidad anímica que me impedía levantarme por las mañanas, como si me hubieran cosido a la cama por el estómago aprovechando uno de los botones del pijama. Creí que no se trataba más que de un trastorno pasajero propio de la edad y, en vez de ir al psiquiatra, acudí a Carles en busca de remedio. Carles es médico pero no está especializado en los desequilibrios del alma. Todo lo que pudo hacer por mí fue recetarme una suave mezcla de ansiolíticos y antidepressivos para calmar mi desazón, lo suficientemente efectiva para, de paso y como inevitable efecto colateral, apagar mi libido y sublimar la expresión de las pasiones hasta convertirlas en pasatiempos sin importancia.

Quizá nunca fui un amante de primera, lo reconozco, pero desde que comencé a tomar psicotrópicos descendí de división y me convertí en un fornicador distraído, flácido y precoz. Carmen me provocaba con sugerentes conjuntos de ropa interior pero cada vez me resultaba más difícil darle la respuesta adecuada. Me sentía incapaz de controlar mi propio organismo.

No sé cuál es el tiempo mínimo a partir del que un amante puede ser considerado un eyaculador precoz (una pena, porque podrías elaborar unas gráficas para proyec-

tarlas en Nochebuena junto con las de la tensión de tu madre). Una vez oí decir a Valle que la precocidad es el reverso de la voluntad, porque no es precoz quien quiere sino quien no puede evitarlo. No sé de dónde saca este personaje tanta idea y tanto aforismo, pero tiene razón. Y yo, mal que me pese reconocerlo, rara vez eyaculaba bajo mi voluntad, ni siquiera cuando aguantaba un rato en acción, pues todo se debía a un ímprobo esfuerzo por evadirme de la realidad para contrarrestar la excitación que siempre me ha causado el cuerpo nervudo y compacto de Carmen.

La situación mejoró con el tiempo gracias a las escapadas que hacíamos juntos a nuestro balneario preferido, un lugar de ensueño que habíamos descubierto y frecuentado poco después de casarnos. Allí recuperé parcialmente mi control orgánico, pero nunca duré lo mismo que antes. Nunca fui el que había sido ni pude evitar que Carmen perdiera interés por nuestra relación y se acostara con el primero que pudo, mi primito Óscar, el hijo de su puta madre, mi señora tía. Una de las personas más descerebradas que conozco. Mi primo, digo. Y no me refiero a un loco divertido o un temerario audaz, sino literalmente a un trozo de carne magra susceptible de venderse por filetes en una charcutería o envasados al vacío en un supermercado, un cenutrio que sacó su carrera a base de agotar convocatorias y que, sin embargo, ocupa el puesto que legítimamente me correspondía en la junta rectora de la fundación. Dudo que alguna vez haya sufrido algún trauma o disfunción vital, como supongo que sucede entre el ganado caballar, vacuno y de cerda. Y, como los mardanos y los sementales, supongo que debe de ser un avezado y complaciente fornicador.