

**TRADICIONS, CONSELLS, TRUCS I SUGGERIMENTS DELS
NOSTRES AVIS.
COM COURE MONGETES PER CUIDADORS**

EN COURE MONGETES seques i fer tal que quedin totalment cuites i senceres, poseu-les unes hores en remull. Les heu de coure a foc suau, afegint-hi de tant en tant una mica d'aigua freda perquè trenqui el bull.

És divendres, el dia que tota la família ens reunim per sopar junts a casa als pares. La mare, acaba de cuinar el sopar. Una mica més de sal, un polsim de pebre...mmmm! quina oloreta que fa.

–Mare, quan falta, tinc gana i quina olor tant bona!! Però la mare no sent res, està concentrada en no deixar-se cap ingredient, com si d'una poció màgica es tractés. No sabem el secret que amaga, però en coneixem els seus efectes addictius que fa que vinguem divendres rere divendres sens falta.

Mentre espero que la resta arribin, sense cap intenció, fullejo la llibreta del pare que trobo sobre la taula de la cuina. És el seu diari de curiositats, on escriu aquelles coses que vol recordar i que no es vol oblidar.

Dedueixo que el fragment copiat amb la seva lletra que acabo de llegir sobre com coure les mongetes pertany al Calendari del Cordill, dit també Almenari del Cordill. Un llibret de fulls grogosos que es pot trobar a tots els quioscs i que recull tradicions, consells, trucs i suggeriments dels nostres avis sobre receptes de cuina, salut, astrologia i festivitats tant populars com religioses a més de llegendes i mites de la nostra cultura.

Continuo fullejant, endarrere i endavant, sospiro avorrida, esperant posar en comú la setmana amb la Cati i en Lluís –la meva germana i la seva parella. Si que tarden avui, penso. L'Ernest i L'Aurora –el meu germà gran i la seva dona– ja han avisat que no poden venir. Estan enfeïnats amb el trasllat de la casa.

De sobte, arrugo les celles i afino la vista. *EN COURE MONGETES seques i fer tal que quedin totalment cuites i senceres, poseu-les unes hores en remull. Les heu de coure a foc suau, afegint-hi de tant en tant una mica d'aigua freda perquè trenqui el bull. Cordill, 2010. Pag 43.*

Com si un semàfor es posés en vermell, em quedo parada i quan les neurones que connecten amb l'hipocamp em diuen que això ja ho he vist abans, el semàfor es posa en verd. Passo ràpid dues pàgines endavant. Noto la respiració accelerada i el rostre enseriosit.

Altre cop, la cocció de les mongetes es repeteix com un mantra dins el meu cap. No m'ho acabo de creure, potser m'estic confonent, torno enrere per comprovar-ho. Una sospita més que s'afegeix a la llista que he anat observant els últims mesos.

No me'n havia ni adonat que tenia el pare davant des de feia estona. Li dic? Ho faré en clau d'humor. –Caram pare! Si que t'agraden les mongetes, eh? –M'ho repenso i decideixo que potser millor que no digui res.

Com una onada que s'acosta i no tinc temps d'esquivar, em submergeixo en un seguit de pensaments: el dia que es va deixar la clau al pany per fora, el dia que no recordava tornar el canvi al client, el dia que va comprar 10 croquetes en lloc de 7 tal com li va demanar la mare, el dia que es pesava que érem divendres en lloc de dimecres, el dia que no recordava on havia aparcat el cotxe. Els canvis que començava a notar, ara prenen importància. El poc interès que ara li despertaven les coses del seu voltant, sempre tant atent amb tots, demanant per com m'havia anat la setmana, com portava el treball que havia d'entregar. Vaig lligant fils. I tant presumit que havia set i ara molts dies anava sense afaitar, i més d'una vegada li hauria suggerit de canviar-se la

camisa, però no gosava. No pot ser. Si encara fa un munt de coses! I les batalletes de la mili, records antics de quan era tant petit que gairebé no podia creure que ja tingués records.

No vull pensar el que estic pensant. El meu pare no, si us plau. Potser en faig un gra massa. Intento justificar-ho com una falta d'atenció.

Ara ja no tenia ganes de fer broma. L'onada m'havia deixat xopa, allà dreta, gairebé ofegada sense poder respirar.

La veueta interior em preguntava "Es normal? Normal per l'edat?"

Jo, que ja feia temps que havia vist que el pare no era el perfecte, l'únic, l'ideal, que també s'equivocava, ara de sobte, imagino el pitjor. Em passa pel cap fer veure que no passa res, però això no em tranquil·litza.

Només ho he vist jo? La mare segur que sí però no hi haurà dona importància. Em sorprèn que ni la Cati –que dina amb els pares cada dia–, ni l'Ernest –quan parla per telèfon amb ell– no hagin notat res. Això em fa dubtar de comentar les meves sospites amb els meus germans i em pregunto que si ho faig com s'ho prendran, si em creuran o diran que desvariejo i si s'enfadaran amb mi com a mascara de negació per amagar la por a pensar que pot ser cert. Penso en els riscos de no fer res i deixar que faci el seu curs. No em puc imaginar no poder comptar amb el pare per demanar-li un consell, una opinió i m'esgarrifa pensar que pot sentir-se desvalgut i insegur. Li dono voltes. Finalment crec que si no faig el pas me'n sentiré culpable sempre.

Tots van arribant i entre riures i anècdotes el sopar transcorre alegre i distès.

–Gràcies mare, quin sopar més excel·lent! De reüll veig el pare que s'adorm a la taula i buscant una excusa anem marxant acomiadant-nos amb un bona nit.

Un cop fora, a la porta, no puc mantenir més la meva preocupació i com que

ens veiem poc, aprofito per compartir amb la Cati –la meva confident– les meves sospites. Se'm queda mirant, sense dir res, bocabadada com si estigués també lligant caps, abaixa la mirada capa a terra i les espatlles es deixen anar. Puc llegir al seu front: “no pot ser, el pare no, si us plau“. M’hi apropo a poc a poc, la miro i l’abraço. Tranquil.la no és la fi del món. Estem juntes.

L’endemà al mati a la Cati no li tocava treballar. Era dissabte i lluny d’enfonsar-se i deixar-se guanyar per la tristesa, es va estar informant sobre què havíem de fer ara. Em va trucar i com qui recita una nadala, em va deixar anar tot el que ara vindria. Visita al metge de capçalera, derivació a un servei de neurologia, la prova de la Bicicleta-Cullera-Poma –si dona, la del documental del president Pasqual Maragall! –m’aclareix ràpidament. Una analítica, potser un TAC i finalment un diagnòstic.

Semblava tot molt senzill. Però el més difícil ara seria adaptar-se als canvis, el canvi de rols, ara toca cuidar. Però també cuidar-nos, ens diem convençudes a la vegada amb la Cati. Mantindrem les nostres aficions, seguirem anant al gimnàs, farem una bona dieta i escoltarem música. Sabem que haurem de regalar temps i estimació però no ens podem permetre perdre hores de descans. Ens organitzarem bé. Quina sort que tinc de tenir-la a ella i poder compartir les noves responsabilitats. L’Ernest també hi serà però ell necessita mes temps per fer-se’n a la idea. Potser al principi ens costarà, segur. Però farem pinya i ens en sortirem. –I la mare ens l’emportarem de botigues de tant en tant– em recalca i em queda clar que ha pensat en tot i en tots. Ara més que mai és quan hem de treballar en equip, aquell equip que fèiem quan érem

petits i jugàvem a futbol. El pare se'n recorda bé d'aquells partits que guanyava qui reia més.

La Cati m'explica que hi ha associacions a les que es pot demanar ajuda, que això li passa a molta gent. Ha llegit que es diagnostica un cas cada 4 segons i que ja en són 86.000 casos a tot Catalunya. No sé perquè però sentir això m'alleuja. Penso que no som les úniques. Ens prometem que si en algun moment sentim tristesa, vergonya, ràbia o culpabilitat compartirem els nostres sentiments. Sabem que el pare podrà ser encara més exigent, reiteratiu i reticent a col·laborar però amb paciència i serenor intentarem fer-hi front.

Sense dir-nos-ho estem fent el pacte d'acompanyar el pare en tot el camí i assegurar-nos que sempre ens trobarà al seu costat quan ho necessiti.

Veig davant meu com s'està obrint una porta a una nova etapa plena de reptes. I estic decidida a viure-la amb tota la intensitat que pugui. Vull conèixer més sobre el curs dels símptomes. Igual com quan esperes el primer fill i no en saps res però la il·lusió i l'amor que vols donar et porta a preparar-te tant bé com saps. Vull saber com cuidar-lo bé, com construir una nova relació. Adquirir una nova manera de comunicar-nos amb ell i també amb la resta dels familiars. Saber com ajudar-lo en cada fase, que se senti comprès, com validar-lo en cada esglaió de l'escala. Quina bona oportunitat per aprendre a gestionar millor les meves emocions. I també saber posar límits, sense sentir-me incòmode o culpable. Sé que el que ens espera serà dur però ho vull viure com una situació plena d'oportunitats i que m'ajudarà a coneixe'm millor a mi mateixa. M'agradaria que en sortíssim tots reforçats i vull pensar que si ho fem el millor que sabem, tots hi guanyarem.

Ha passat una setmana i ja torna a ser divendres. –Hola pare! Com estàs? Per cert pare, em dius com puc coure mongetes?