

LIBROS CÚPULA

MICHAEL J. FOX

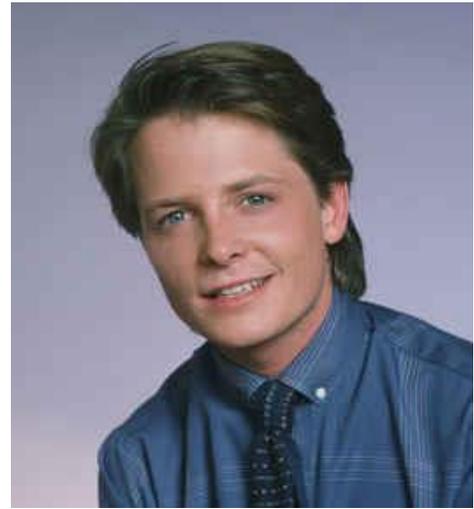
NO HAY
MEJOR
MOMENTO
QUE EL
FUTURO

O cómo afronta
la muerte
un optimista

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 12 de enero de 2022

LIBROS CÚPULA



NO HAY MEJOR MOMENTO QUE EL FUTURO

MICHAEL J. FOX

La biografía del actor Michael J. Fox a través de su lucha contra el Párkinson y los retos a los que se enfrenta.

Un discurso muy personal sobre cómo aceptar la mortalidad mientras se lidia con las dificultades cotidianas como enfermo.

- Las memorias del actor **Michael J. Fox** sobre las etapas de su vida, desde su experiencia con el Párkinson hasta la operación de un tumor benigno en la médula espinal. El famoso actor **relata en primera persona los problemas de salud a los que ha tenido que enfrentarse, y cómo durante un tiempo le hicieron perder su optimismo.**
- A través de **capítulos** llenos de recuerdos, reflexiones y de un gran sentido del humor, **relata de forma amena sus momentos más duros.** Una historia de **lucha, coraje y superación** que ofrece un final lleno de **esperanza**, así como una **mirada resiliente** ante la dureza de la vida.
- Unas memorias **conmovedoras**, a menudo **divertidas**, en las que Michael J. Fox revela **cómo recuperó su sentido del optimismo** y reflexiona sobre la edad, la familia y la vida con una discapacidad.

LIBROS CÚPULA

EXTRACTO DE LA INTRODUCCIÓN DEL AUTOR

13 de agosto de 2018, 06.30 h.

Me caigo. Es una caída relámpago. De vertical a horizontal en un visto y no visto, aunque me da tiempo para girar la cabeza y evitar darme de morros contra las baldosas de la cocina. ¿Qué demonios ha ocurrido? Me levanto sobre mi codo derecho para cambiar el peso al lado izquierdo y ponerme en pie. Sorpresa, no noto mi brazo izquierdo. Cuando logro superar el susto, comprendo que necesito ayuda. Mientras me arrastro sobre mi vientre hacia el teléfono de pared soy igual que un soldado de maniobras manco que reptaba por debajo de la mesa y cruza el suelo a través de un bosque de patas de sillas, arrastrando un brazo izquierdo tan inerte e inútil como un saco de arena.



Después de treinta años con párkinson he llegado a una especie de tregua con mi enfermedad. Tenemos una larga historia juntos, y hace tiempo que me he dado cuenta de que el control queda descartado. En su lugar me he conformado con un arreglo que requiere adaptabilidad y resiliencia. El párkinson es como el golpe defensivo de un boxeador, rápido e insistente, algo que puedo soportar al saber cómo amagar y esquivarlo, pero entonces llegó el directo a la mandíbula que me hizo clavar la rodilla durante un tiempo: me encontraron un tumor en la médula espinal.

Mientras aguardo a Nina me quedo tumbado en el suelo de la cocina, fastidiado de verdad. Mi sensación de desdicha aumenta exponencialmente. Intento sacar algo bueno de este desastre, pero ninguna de mis habituales bromas y comentarios tontos me sirve de nada. No hay que darle más vueltas. Solo dolor y arrepentimiento. No hay manera de verle el lado bueno y seguir adelante hasta lo que sea que me tenga reservado la vida. Siento algo que va más allá de la frustración y el cabreo, algo parecido a la vergüenza: bochorno. Después de mi operación de espalda, en abril, todos, médicos, familiares y amigos me habían repetido diariamente un mismo mensaje: Únicamente debes preocuparte de una cosa, de no caerte. Y, aun así, aquí estoy.

Este incidente en el suelo de la cocina puede conmigo en más de un sentido. No se trata de que me haya hecho daño — me lo he hecho muchas veces —. He pasado muchos malos momentos, he sufrido los golpes y dardos de la fortuna; sin embargo, por alguna razón, esto lo siento como algo personal.

Si la vida te da limones, haz limonada, dicen. Pues me están entrando ganas de cerrar mi quiosco de limonadas.

LIBROS CÚPULA

«Cuando me diagnosticaron párkinson, mi confusión interna se encontró con mi fragilidad externa. Algo tenía que ceder».

5 RAZONES POR LAS QUE MERECE LA PENA LEER ESTE LIBRO

1. Esta propuesta biográfica contiene **el discurso más personal de Michael J. Fox**, acerca de cómo aceptar la mortalidad mientras lidia con las dificultades diarias de su condición de enfermo de Párkinson, que le diagnosticaron a los 29 años de edad.
2. Se trata de **un relato reflexivo y conmovedor**, pero a la vez **con un gran sentido del humor e ingenio**, que invita a la reflexión sobre nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestras pérdidas.
3. Es una obra muy potente con escritura honesta, divertida y verdaderamente inspiradora. Refleja **un claro ejemplo de lucha, coraje y superación que invita al optimismo**.
4. «**Un libro sincero sobre cómo no darse nunca por vencido** y que debería servir como material de **motivación para los lectores**». Kirkus
5. **Ideal para lectores de biografías, de historias de superación y de autoayuda, aficionados al cine, y nostálgicos de Regreso al futuro y de Marty McFly.**

GRATITUD Y OPTIMISMO, AHORA MÁS QUE NUNCA

Tal como están las cosas ahora, sigue habiendo mucha gente que sufre y tiene miedo, que no está segura de poder mantener su forma de vida, su trabajo o la educación de sus hijos y no sabe cómo acabará el drama que significa esta pandemia. Confío y deseo que, con el paso del tiempo, todos encontrarán un mínimo de paz y consuelo. Aunque cueste imaginarlo, siempre hay restos de esperanza entre los escombros y también cosas por las que estar agradecido. De lo malo siempre puede surgir algo bueno. Muchas familias, la mía incluida, tuvimos la suerte de descubrir el valor del tiempo que pasamos los unos con los otros mientras hacíamos frente al virus.

Todos podemos sacar algo positivo del curso 2020: aceptar lo que ha ocurrido en el pasado, abrazar el presente y mantenernos abiertos a la posibilidad de que las cosas mejoren en el futuro. Me parece estar oyendo a mi suegro Stephen Pollan en estas palabras: Con un poco de gratitud, el optimismo se vuelve sostenible.

Michael J. Fox
NUEVA YORK, agosto de 2020

LIBROS CÚPULA

«Después de treinta años con párkinson he llegado a una especie de tregua con mi enfermedad. Tenemos una larga historia juntos, y hace tiempo que me he dado cuenta de que el control queda descartado. En su lugar me he conformado con un arreglo que requiere adaptabilidad y resiliencia».

AL FINAL, TODO SE RESUME EN DAR GRACIAS



Lo cierto es que no quiero vivir así, pero también lo es que he llegado a aceptar que no tengo otra manera de hacerlo. Por cada travesía peligrosa de mi habitación, cuando mis medicamentos no me hacen efecto o mis andares son erráticos y espasmódicos, hay otro momento en el que todo parece fluir. En esas ocasiones, como la de esta noche, con mi familia, solamente siento alegría y felicidad. En esos momentos no puedo pedir nada más.

En el pasado he experimentado una especie de compresión temporal cuando he intentado vivir el pasado, el presente y el futuro al mismo tiempo. Todo se confundía.

Ahora, cuando visito el pasado, es en busca de sabiduría y experiencias, no por remordimiento o vergüenza. No intento borrarlo, solo aceptarlo. Sean cuales sean mis circunstancias físicas en este momento, les hago frente y sigo. Si me caigo, me levanto. En cuanto al futuro, todavía no he estado allí. Solo sé que tengo uno. Lo último que se nos agota es precisamente el futuro.

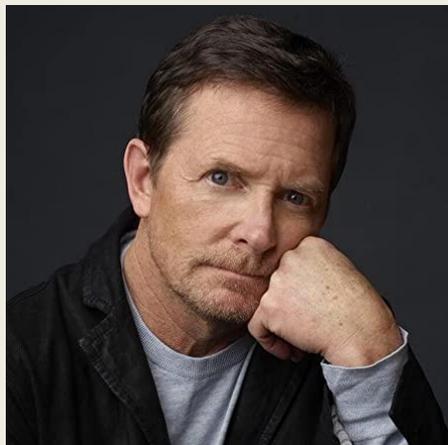
En realidad, todo se resume en dar gracias. Estoy agradecido por todo, por cada fractura, por cada gesto y por cada giro equivocado, por las pérdidas inesperadas porque han ocurrido de verdad y porque solo así pueden poner de relieve la alegría, los logros y el tremendo amor de mi familia. Creo que, al final, **puedo ser al mismo tiempo un optimista y un realista.**

«No me importa ir en silla de ruedas. Ya no la veo como una secuestradora, sino como una herramienta. He logrado vivir mi vida sin que el párkinson me definiera, de modo que una simple silla con ruedas no me molesta. Roosevelt no se dejaba fotografiar sentado en ella, y tampoco Kennedy, pero yo lo he superado. No soy presidente de nada y no necesito preocuparme de si puedo ofrecer una imagen de debilidad ante tipos como Hitler o Castro. Solo soy un actor jubilado que desea asistir a un concierto con su mujer y sus hijas. Adelante, que me empujen».

LIBROS CÚPULA

¿OPTIMISMO PATOLÓGICO?

«Si sumo todos mis problemas físicos y los comparo con el dolor y las dificultades que sufren millones de seres, veo que apenas hacen subir la aguja en el indicador de penurias universales. Sus desgracias son de una dimensión que a duras penas logro imaginar. Hay gente que sufre la muerte de un hijo, la pérdida de la libertad o el exilio. Para ellos, es una desgracia sin fin.



No obstante, **solo podemos vivir nuestra propia vida.** Y en estos momentos lo que debo afrontar me sobrepasa. Piso terreno nuevo, tan nuevo como mis pensamientos. Pienso en mi sentido del equilibrio, que se ha ido a hacer gárgaras junto con un montón de otras cosas. Todo un golpe. Estoy tan saturado de limones que ni siquiera puedo pensar en preparar limonada. Es como cuando Tracy me encontró hace años durmiendo mi borrachera en el sofá. Estoy harto, harto de mí, harto de toda esta situación.

No veo la manera de encontrarle el lado positivo, ni el público ni el privado, como tantas veces he hecho en el pasado. El optimismo es un estado mental al que uno llega por decisión propia, y ahora mismo soy incapaz de llegar a nada.

Me pregunto si no habré vendido en exceso mi optimismo como si fuera la panacea, si no lo habré convertido en una especie de esperanza comercializable. No sé si habré sido un bróker fiable para la comunidad de enfermos de párkinson. El entendimiento que he alcanzado con la enfermedad es sincero, pero su expresión corre el riesgo de ser simplista. He hecho las paces con la enfermedad, pero puedo haber dado por sentado que los demás también lo han hecho. Cuando les decía a otros pacientes: «¡Ánimo! ¡Todo irá bien!», ¿me dirigía a ellos para validar mi optimismo? ¿Lo hacía porque yo necesitaba creerlo? Las cosas no siempre salen bien, a veces las cosas se ponen feas. Tengo que contarle a la gente todo este asunto».

— Voy a llamar a una ambulancia.

— No, una ambulancia no — protesto —. No quiero organizar un escándalo. Prefiero ir en taxi al hospital.

Cambio de postura en la silla y sin querer rozo el respaldo con el codo izquierdo. El calambrazo de dolor que experimento es tan intenso y desgarrador que lo siente hasta mi madre desde Canadá. El sonido que me arranca es el apropiado para la ocasión.

— Voy a llamar a una ambulancia — repite Nina.

A partir de este momento, todo desaparece en una bruma de dolor. Recuerdo a dos sanitarios, un chico y una chica absurdamente guapos, entrando en casa como recién salidos de una serie de Dick Wolf. Me preguntan si quiero una inyección de morfina.

— Sí, por favor.

LIBROS CÚPULA

OTROS YA HAN DICHO...

«Un libro sincero sobre cómo no darse nunca por vencido y que debería servir como material de motivación para los lectores».

Kirkus

«En sus memorias, el actor y activista se sincera sobre su marca personal única de pesimista-optimista. La energía que convirtió a Michael J. Fox en una presencia tan fascinante en pantalla aparece plenamente en este libro».

The New York Times

«Un relato conmovedor de resiliencia y esperanza, así como de sabiduría ganada con gran esfuerzo sobre la salud, la enfermedad, el envejecimiento y la mortalidad».

USA Today

«Repleto de anécdotas y de reflexiones humorísticas, ofrece información sobre un hombre que lucha como el que más y que se niega a darse por vencido».

Time

«La calidad de la prosa, el cuidado del ritmo, el placer de contar historias... Todo ello nos debe hacer reexaminar por qué leer y escribir en este género».

Washington Post

«Desde que Michael J. Fox hizo público su diagnóstico, su vida, vista desde lejos, ha parecido casi de ensueño. La fundación que organizó ha recaudado la abrumadora cifra de 800 millones de dólares para luchar contra el Párkinson. Su libro de memorias se ha convertido en un éxito de ventas y ha seguido interpretando papeles importantes. Se mire como se mire, su vida familiar, junto a su esposa, Tracy Pollan, con la que lleva treinta años casado, es de cuento de hadas. El suyo ha sido un magnífico segundo acto».

David Marchese, The New York Times Magazine

«Una auténtica lección de vida».

El Mundo, 2021



LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Prólogo

Introducción: uno que cae

1. Hombre de familia
2. Años de perros
3. Segundo acto: actuando
4. Momentos cumbre
5. Doble bogey
6. Loco... moción
7. Peligroso a cualquier velocidad
8. Exiliado en la calle del dolor
9. Qué esperar de mi espalda en el futuro 101
10. Fuerte hasta la médula
11. Terapia metafísica
12. Camina hacia aquí
13. Una casa abarrotada
14. Breaking dad
15. Un ala y un proverbio
16. La seguridad del hogar
17. Juegos mentales
18. Maryland, mi Maryland
19. Lo único que debemos temer
20. Padre tiempo
21. Visto lo visto
22. Quítatelo de encima
23. Medianoche en el jardín

Epílogo

Agradecimientos

«Mientras estaba acabando este libro ha ocurrido algo que ha tenido muy poca gracia. Me encontraba en plena introspección personal — tan intensa que a ratos necesitaba una lupa — cuando el mundo saltó por los aires o, mejor dicho, implosionó. Bueno, la verdad es que hizo ambas cosas. Después de pasarme todo un año examinando mi vida desde la perspectiva de mi ombligo, mi visión se amplió bruscamente y me vi contemplando desde las alturas un planeta en crisis. Los afanes y los triunfos de un solo hombre parecían repentinamente insignificantes ante los apuros de siete mil millones de personas que intentaban superar una pandemia global».



LIBROS CÚPULA

MICHAEL J. FOX

Michael J. Fox ha sido actor durante casi cincuenta años, pero también es famoso por su labor como activista, filántropo y escritor. Obtuvo fama internacional interpretando a Alex P. Keaton en la comedia *Enredos de familia*, y es mundialmente conocido por su papel protagonista en la trilogía de *Regreso al futuro*.

Sus numerosos premios incluyen cinco Emmys, cuatro Globos de Oro, un Grammy, dos premios del Sindicato de Actores, el premio People's Choice y el Hombre del Año de *GQ*. En el año 2000 puso en marcha la Fundación Michael J. Fox para la Investigación del Párkinson, que actualmente es la organización líder en Párkinson en el mundo.



NO HAY MEJOR MOMENTO QUE EL FUTURO

MICHAEL J. FOX

Libros Cúpula, 2022

15 x 23 cm.

272 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 12 de enero de 2022



Para más información a prensa:

Lola Escudero.

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es