

PERDIENDO LA CABEZA



JUDIT RUIZ DE MUNAIN

PERDIENDO
LA CABEZA

Primera edición: marzo de 2026

© Comunicación y Publicaciones Caudal, S.L.

© Judit Ruiz de Munain

ISBN: 979-13-87909-94-6

ISBN digital: 979-13-87909-95-6

Depósito legal: M-1755-2026

Editorial Adarve

C/ Luis Vives 9

28002 Madrid

editorial@editorial-adarve.com

www.editorial-adarve.com

Publicado en España

Todos los derechos reservados.

Según la RAE:

Perder la cabeza: *loc. verb. Faltar u ofuscarse la razón
o el juicio por algún accidente.*

27 DE ABRIL PATIOS DE ESCUELA Y LA MAGIA DE LOS SAN JACOBOS.....	13	27 DE MAYO AMOR CON MUCHAS GALLETAS.....	107
28 DE ABRIL FINDE, PELIS Y CHATS DESCAFEINADOS.....	19	31 DE MAYO CALENTONES, GARAJES Y DIVORCIADOS.....	109
29 DE ABRIL LA ÚLTIMA SUPERVIVIENTE Y LA ALUBIADA.....	23	3 DE JUNIO CAMBIO DE ACEITE Y EL DÍA D....	117
30 DE ABRIL LA BICI ESTÁTICA RUMANA Y LAS FEMINISTAS.....	27	6 DE JUNIO TESTIGOS MUDOS Y CALENDARIOS DESPEJADOS.....	121
3 DE MAYO CRUCEROS ORGIÁSTICOS Y FUEGO EN EL CUERPO.....	35	LUNES 7 DE JUNIO PREPARATIVOS DÍA 1.....	125
4 DE MAYO EL MIEDO, LOS MIEMBROS Y LA <i>TABLET</i>	41	MARTES 8 DE JUNIO PREPARATIVOS DÍA 2.....	127
5 DE MAYO JOSEF LOS CHINOS Y EL SEÑOR DE MÓSTOLES.....	51	MIÉRCOLES 9 DE JUNIO PREPARATIVOS DÍA 3.....	129
20 DE MAYO ANTÓN DE BRESCIA, ALBÓNDIGAS Y LLAMADITAS TELEFÓNICAS.....	57	JUEVES 10 DE JUNIO PREPARATIVOS DÍA 4 O CUARENTA Y OCHO HORAS EN EL INFIERNO.....	131
22 DE MAYO BÚHOS DE LAS FINANZAS Y PROPUESTAS INDECENTES.....	67	VIERNES 11 EL GRAN DÍA D Y LOS CACHITOS ESPARCIDOS.....	133
23 DE MAYO EL ABOGADO Y LOS YOUTUBERS.....	75	12 Y 13 DE JUNIO LIMPIA DE POLVO, PAJA Y ESPERANZA.....	139
24 DE MAYO PAPELES PERDIDOS Y LA METÁFORA DEL ENDURECIMIENTO.....	81	19 DE JUNIO PLAYAS, <i>GHOSTING</i> Y PIOJOS MUTANTES.....	145
25 DE MAYO IMPRUDENCIAS Y EL PATRIARCADO LADINO.....	87	21 DE JUNIO CROQUETAS BIEN SALADAS.....	147
26 DE MAYO EL TELÉFONO, LOS COBARDES Y LAS LLAMADAS PERDIDAS.....	97	22 DE JUNIO AMIGAS CHISPEANTES Y LA FANTASÍA DE LA LOTERÍA.....	151
		28 DE JUNIO VISITAS DEMASIADO LARGAS A MORDOR.....	161

4 DE JULIO EL DINERO, SU CORRELACIÓN CON LA LEY Y EL WC.....	165	29 DE OCTUBRE SIN SALIVA EN UN PÁRAMO LEGAL.....	241
5 DE JULIO LA PLAYA DE LOS POKÉMON.....	169	5 DE NOVIEMBRE LA VIDA SIGUE EN EL DESIERTO DEL CIELO DE MI BOCA.....	249
8 DE JULIO EL ROLLO Y LAS VACACIONES.....	175	17 DE NOVIEMBRE DOCTORA 2 Y EL SÍNDROME DE LA VERDAD VERDADERA.....	255
10 DE JULIO CIBERESPIONAJE NO INDUSTRIAL Y EPIFANÍAS EN FACEBOOK.....	181	18 DE NOVIEMBRE PENEZES Y LAS LEYES INEXORABLES.....	265
20 DE JULIO LA MERCHE Y LAS CASUALIDADES DE LOS BIKINIS.....	187	23 DE NOVIEMBRE CUANDO TE MIRA UN TUERTO Y CRECE TU RESILIENCIA.....	275
21 DE JULIO CROQUETAS RELLENAS DE POSIBILIDADES Y GATAS.....	193	25 DE NOVIEMBRE MADRES ENDIOSADAS E HIJAS DE PUTA.....	283
1 DE AGOSTO BACA, BICI Y AUTOPISTA.....	203	28 DE NOVIEMBRE DOBLETE MENTAL Y ÓSEO.....	291
2 DE SEPTIEMBRE UN VIAJE, UN NEGRO Y NADA QUE PERDER.....	209	29 DE NOVIEMBRE AVES FÉNIX, CENIZAS Y AVIONES.....	299
3 DE SEPTIEMBRE LA JUVENTUD, LA EXPERIENCIA Y EL ATREVIMIENTO.....	213	6 DE DICIEMBRE QUIETUDES E INQUIETUDES.....	303
7 DE SEPTIEMBRE MAGNETÓFONOS MUJERES Y TRAICIONES.....	219	15 DE DICIEMBRE LAS LUCHAS Y LA RESPIRACIÓN ZEN A PESAR DE TODO.....	309
4 DE OCTUBRE DENTISTAS Y MATERNIDAD RESPONSABLE.....	225	16 DE DICIEMBRE HACKEAR UN VUELO, ENCONTRAR UN CÓMPlice.....	319
10 DE OCTUBRE UNA DE CAL Y UNA DE ARENA RESECA.....	229	17 DE DICIEMBRE AEROPUERTOS Y PÁJARAS DE ACERO.....	325
15 DE OCTUBRE REUNIONES CORRONCHOS Y RELOJES LENTOS.....	233	18 DE DICIEMBRE BICICLETAS DE PLOMO Y CORAZONES ROTOS.....	337
		19 DE DICIEMBRE DOLORES DE HUESOS Y TIRITAS POR DENTRO.....	347

20 DE DICIEMBRE DESPEDIDAS Y MUNDOS PARALELOS.....	375
24 DE DICIEMBRE REGALOS BARATOS PARA LOS SERES MÁS QUERIDOS.....	381
25 DE DICIEMBRE EL REGALO DE LA VIDA Y LA MUERTE QUE SIEMPRE LLEGA.....	385
2 DE ENERO NUEVO AÑO Y LA MUERTE DE LOS PROPÓSITOS.....	389
3 DE ENERO OREJAS DIGITALES VS. DEDOS ANALÓGICOS.....	397
16 DE ENERO CULPABILIDAD Y LAS LEYES DE LA RELATIVIDAD.....	405
14 DE FEBRERO MUJERES, DINERO E INFUSIONES.....	415
3 DE MAYO LENTEJAS Y MÚSICA.....	421
1 DE ABRIL LUIS: DOS AÑOS ANTES.....	425

27 DE ABRIL

PATIOS DE ESCUELA Y LA MAGIA DE LOS SAN JACOBOS

Hoy llego muy justo al campo de batalla en el que ya se aposta el grueso del ejército de *infantería*. Hoy mi munición es escasa. No he tenido tiempo de comprar pan y me enfrento a las hordas armada con un sándwich de mortadela, que incluye la última rebanada del culo del pan y un bocata de chorizo de Pamplona hecho con el pedazo escaso de pan de ayer que sobrevivió a la cena.

Casi he llegado a la reja de la escuela cuando me detiene la madre de mi amiga Amaia. Me mira a los ojos y me pone la mano en el antebrazo y me meto en el papel que últimamente me toca representar: el de viuda apenada.

—¿Qué tal lo llevas? —No sé qué contestarle, si decirle que mal porque estaba sin pan, o responderle lo habitual. Opto por la opción B, esta buena mujer no tiene la culpa de que yo sea una viuda de medio pelo que ya no siente ni pena ni nada.

—Pues aquí, tirando. —Y, por supuesto, la siguiente pregunta es obvia.

—¿Y los niños? ¿Qué tal lo llevan los niños? —Ahora toca mentir un poquillo otra vez.

—Pues con mucha pena, pero ya se sabe, los críos se recuperan rápido. —La parte falsa es la primera. Han debido salir a su madre, porque no los he visto llorar mucho que se diga. Por fin

me libera y sigo para adelante entre miraditas comprensivas y suspiros.

Por fin ocupo mi puesto en la trinchera frente a la puerta de la escuela y empieza la invasión. Primero salen con cuentagotas los exploradores, mirando a los abuelos, padres y masivo contingente de madres, evaluando la situación y encontrando en cuestión de milisegundos su objetivo. Luego empiezan las oleadas. Primero los pequeños de primero y segundo y luego tercero y cuarto. Por último, quinto y sexto, los que ya empiezan a oler por las costuras. Espero a la que recibirá el sándwich de mortadela y cuando aparece y estira la mano, se lo doy envuelto en papel albal para ganar unos esperanzados segundos en los que espero que no se percate de lo del culo del pan de molde. Mi hija Nerea es igual que su abuela por parte de padre, muy morena y menuda, pero con mucha personalidad. Tiene un par de ojos redondos y enormes que te miran y parece que te atraviesan. Le pregunto por su día en un intento de desviar su atención de la dichosa merienda.

Ahora llega el mayor desde el instituto. Óscar, trece años, una máquina devoradora omnívora de cincuenta y cinco kilos a la que le falta un tirón para mirarme a los ojos sin levantar la mirada. Y yo aquí, haciéndome la madre íntegra, solo cuento con mi bocata de pan de ayer. Me santiguo mentalmente.

La refriega tiene dos estrategias posibles:

Uno: La defensa; explicarle que no se ha podido comprar el pan y que, aunque es de ayer, está bueno.

Dos: La ofensiva; darle el bocata y callar, no dando más información de la estrictamente necesaria a los *charlis*, esperando que se lo coma y saque sus propias conclusiones.

Cualquier soldado con tantas batallas a sus espaldas como yo, sabe que la única estrategia con un pequeño porcentaje probable

de éxito mayor al 10 % es la segunda. Como dice mi sargentísima madre: «les dais demasiadas explicaciones a los niños». Esta es una perla de sabiduría que mi cerebro guarda en la recámara para ayudarme a sobrevivir en estas situaciones extremas.

Hoy los hados no están de mi parte y mis dos hijos comienzan sus retahílas de quejas en cuanto destapan el pastel. Así es otro día más en la guerra que se libra en los patios de las escuelas de todo el mundo.

Apaciguadas las bestias con promesas de cenas poco saludables, me desplomo en mi puesto de la cafetería en la que casi todas las tardes, desde hace casi diez años, vemos la vida pasar mis amigas, madres todas ellas, y yo.

Me levanto como si me hubieran electrocutado porque me acabo de dar cuenta de que es miércoles y la pequeña tiene música y no le he traído la carpeta. Enseguida me doy cuenta de que no, de que es viernes, y vuelvo a sentarme con el chorro de adrenalina corriendo todavía por mis venas. ¡Qué mal estoy!

Por fin un poco de paz compartiendo quejas y risas en la plaza, sentadas en la terraza con un poco de frío. Es que Laura fuma y por ella estamos aquí hasta, más o menos, los diecisiete grados, de ahí para abajo ella es consciente que amigas sí, pero primas no somos y solemos pasar al interior.

El tema de hoy es el empleo de mi amiga Teresa que se dedica a cuidar señores y señoras mayores que necesitan apoyo a domicilio. Ahora mismo cuida de un señor que está bastante perjudicado, pero no muerto, porque intenta meterle mano cada dos por tres. Dice que entiende que el hombre esté loco por sus huesos, pero que todo tiene un límite. Duda de si quejarse a la familia, porque si esa es la única ilusión que tiene, pues no sabe si debería quitársela y descubrir su juego a la hija. Además, el pobre hombre no tiene la culpa de que Teresa sea tan *sexy*. Son situaciones

peliagudas a las que se enfrenta cada día: señoras mayores que se pasan el día cantando canciones de sus tiempos mozos, abuelos medio abandonados por la familia que tienen las uñas tan largas que podrían trepar un chopo sin usar las manos, y como en este caso, algún que otro sobón.

Sobre las seis y media, en cuanto el mayor vuelve del fútbol, nos vamos. Compró unos San Jacobos con un empanado radiactivo de un grosor de un centímetro que los vuelve locos.

Durante la cena mi hijo hace magia otra vez y hace desaparecer dos de estas piezas de carnicería de cuarto y mitad en menos que canta un gallo. Es que ni mastica. A este ritmo va a tener una úlcera para los catorce años. Mi hija en cambio se come medio San Jacobo, pero luego toma leche con galletas. No me han salido hijos de cintura de avispa, pero por lo que pelean y la energía que ponen en ello, está claro que a pesar de lo que estamos pasando desde la muerte de su padre, están sanos y son bastante felices.

Nos vamos a la cama tarde, a eso de las once y media. Nos hemos enganchado a un *reality* de bodas gitanas, de esos en los que las novias llevan vestidos imposiblemente enormes con metros y metros de tela y un diámetro solo algo inferior al de una plaza de toros. Hoy el programa era de una boda gay.

Nerea se ha quedado dormida con esa postura de cuello roto de la que solo puedes salir indemne con once años, pero Óscar se lo ha tragado entero y al final se ha ido a la cama de mala leche. Le ha parecido muy injusto cómo trataba la familia de uno de los novios a su hijo, solo por ser gay y tener más plumas que un cisne rosa. ¡Cómo me gusta cuando se ponen justicieros!

Cuando voy a apagar la lámpara de la mesilla me fijo en que he vuelto a acostarme en el lado izquierdo de la cama. Parece que tantos años compartiendo el lecho matrimonial han creado hábitos difíciles de romper.

Reconquistar el colchón es una dura lucha. En la oscuridad me arrastro hasta la mitad de todo ese espacio infinito que es ahora mi cama.

Mi marido, Luis, murió el año pasado. Bueno, en realidad, hace tan solo nueve meses, pero hablo del año pasado porque tengo ganas de que pase el tiempo suficiente para que todos dejen de mirarme como la pobre mujer a la que el marido se le murió aplastado por una prensa de la fábrica. En nueve meses se hace un niño, pero ¿cuántos son necesarios para deshacer a un hombre? De acuerdo, es terrible lo que le pasó al pobre Luis, pero no es tan raro. Muere gente todos los días.

Suena un poco frío, pero si bien lloré como la que más en el funeral, sobre todo lloré por el incierto futuro que se cernía sobre nuestros hijos y sobre mí. Mi vida se cubrió de interrogantes que sigo intentando despejar. La mayoría son dudas poco existenciales, del pelo de «¿volveré a echar un polvo antes de cumplir el año de viuda?» o también «¿cómo vamos a sobrevivir sin la aportación del sueldo de Luis? o «¿pueden mis hijos salir medio normales si los crío solo yo?».

Luis no estaba mal, pero tampoco era el marido o el padre del año. Nuestra relación nunca fue material para novelas rosa, ni para ningún otro tipo de novela. Fue algo normalito. Chica conoce a chico, todo parece encajar y se casan y tienen hijos. La verdad es que entre nosotros hacía tiempo que las cosas estaban estancadas y aunque se llevó el secreto a la tumba, incluso habíamos hablado de separarnos. Desde luego Luis consiguió desatascar la situación cuando se resbaló y cayó dentro de la prensa que estampa puertas de furgonetas Volkswagen. Fue tan rápido que, según dicen, no pudo ni verlo venir; pero eso se dice siempre. Algo tuvo que escuchar o sentir, ese shhhhhh del ronroneo del motor, ese ¡crac! al quebrársele la crisma, ese ¡plonk! final.

Bueno, ese igual ya no lo oyó.

Lo dicho, ya han pasado nueve meses y me pregunto cuándo será correcto no estar tan apenada, ni tan viuda y pasar a ser alguien normal otra vez: una mujer viuda-soltera de cuarenta y pico años, con dos hijos y un trabajo. Mi trabajo no es de ingeniera de la NASA, pero paga las facturas. Este último pensamiento financiero es lo que convierte lo que parecía ser una noche de sueño reparador, en otra de siestas desencadenadas y sueños de esos en los que se pierde un zapato y te pasas todo el rato debajo de la mesa buscándolo.

28 DE ABRIL FINDE, PELIS Y CHATS DESCAFEINADOS

Ya oigo al defensor de la comunidad LGBT levantarse. Echo un ojo al despertador de la mesilla y ni siquiera son las siete de la mañana. Esto de que para él los festivos y los fines de semana sean los días de madrugar aún más que de normal, me supera. Y es que yo cuando me despierto ya no puedo volver a dormir fácilmente. Creo que es por la rabia que me da haberme despertado antes de tiempo, de la mala leche que me entra se me hace imposible conciliar el sueño de nuevo.

Pienso que mi hijo Óscar, a sus trece años, es bien capaz de estar al menos una horita solo jugando con su consola o viendo la tele y que me quedará en la cama hasta que Nerea, comience a llamarme como si hubiera un incendio. Calculo que, por lo menos, me quedará una media hora en la cama y aunque estoy segura de que no dormiré, por lo menos descansaré tumbada un rato más.

Finales de abril, nueve grados aproximadamente y lloviendo. Un día estupendo para remolonear en la cama hasta acabar con el camisón enroscado en la cintura.

Cinco minutos más tarde suena la alarma en forma de niña que tengo por hija. Juro que parece que tuviera un amplificador instalado de serie entre pecho y espalda. Me tiro de la cama y me pongo las zapatillas. Mi hijo también empieza a gritar avisándome de que su hermana se ha despertado «¡ya lo sé por amor de Dios!».

Llego al cuarto de mi hija y se calla inmediatamente. Empezamos oficialmente el viernes del puente de San Prudencio. Le doy un par de achuchones y bajamos a la sala. Es un momento de esos maravillosos con los niños, cuando se te abrazan recién levantados y calentitos. Supongo que podré hacerlo durante unos meses más hasta que entre en la adolescencia y no quiera saber nada de besar a su madre.

Bostezo mientras preparo el desayuno. He dormido como el culo, por lo que me dediqué a navegar por Internet y ver la tele hasta más allá de las dos de la mañana. Debería hacer más deporte o algo para ver si así consigo dormir más por la noche, pero con dos niños *full-time* es difícil sacar tiempo para una misma y menos ir hasta un polideportivo o a un gimnasio. Creo que tenemos una bici estática en el garaje, a lo mejor sería bueno que le diera duro al pedal un rato cada día.

Hoy daremos una vuelta a algún centro comercial y veremos alguna película para niños, tengo suerte de que me gusten lo dibujos animados y las pelis de aventuras, porque es el único cine que veo últimamente.

Antes también estaba siempre con mis hijos, pero ahora ya no me queda opción. La verdad es que los tres hacemos un equipo bastante bueno y en estos meses hemos establecido una rutina que nos va bastante bien a todos, al menos así me lo parece a mí. A lo mejor si algún psicólogo infantil les hiciera un análisis a mis hijos me dirían que lo estoy haciendo fatal o algo. Mientras no empiecen a decirme que ojalá me muera, echen espuma por la boca o se partan la cara en clase no voy a llevarlos a consulta.

Voy al cine con el uniforme estándar, o sea, un vaquero pitillo de esos, unos botines con poco tacón, un jersey verde con un pañuelo, un abrigo y un bolso negro también. Nunca he sido un bellezón y los años empiezan a pesar, pero no estoy mal del todo.

Aunque es algo que me digo a mí misma, porque llevo retirada tantos años del mercado que no sé ni dónde hay que poner el puesto. Gracias a mis hijos no tengo que preocuparme. No tengo tiempo y todavía parece un poco pronto para lanzarme a cazar maromos por los bares. Es una pena, porque creo que un poco de marcha me vendría muy bien. Después de esta época de muerte, entierros e incineraciones mi cuerpo empieza a ansiar un poco de vida otra vez. Tendrá que esperar.

La película era mala, mala, mala y mala, no tiene otro calificativo. Una película aburrida, con dibujos bastante feos y que ni siquiera ha gustado a los niños. Por lo menos las palomitas estaban buenas, saladas hasta hacerte salir llagas en la comisura de los labios, como a mí me gustan. Con eso y la hamburguesa del McDonald's que comí con los niños, ya había cubierto la cuota de comida basura por segunda vez en lo que iba de semana, pero al menos estábamos todos contentos, que es lo que cuenta digo yo, aunque el pan de la hamburguesa no tenía ni chía y estaba a tope de gluten.

Ya están en la cama; solo he tenido que hacer magia, contar un cuento y enfadarme como una energúmena para que al final se duerman. En total una hora de mi vida que no volverá y me deja un regusto agri dulce por haber hecho reír a los críos y por haber acabado el día gritándoles.

Después de limpiarme la cara del maquillaje y servirme una copa de vino, me meto en la cama con mi ordenador. Ya estoy aburrida de navegar. Recuerdo cuando empecé y siempre tenía cosas que buscar y encontrar, además era adicta a las salas de chat. Ya solo uso internet para piratear películas, escuchar música y trabajar. Hoy decido que voy a entrar a una sala de chat por primera vez en veinte años. Tengo que escoger un *nick*, escojo Melinda, que era el que utilizaba en los viejos tiempos, cuando los ordenadores

todavía tenían pantalla de culo y los módems hacían más ruido que una batidora.

Busco «salas de chat» y me meto en el segundo enlace que muestra el buscador. Hay diferentes salas y entro en la que pone «cinéfilos», después de todo acabo de estar en el cine. En cuanto el programa se activa recuerdo cómo iba todo esto de esas salas y por qué hacía tanto tiempo que no sentía la necesidad de visitar una. Lo de siempre, gente soltando estupideces y otros diciéndoles que si esto es un sitio para hablar de cine, que no digan gilipolleces y yo que entro y digo la típica frase: «Hola a tod@s». Vamos, una cosa superoriginal de la muerte, como si fuera una reunión de Alcohólicos Anónimos.

Cuando llevo un ratillo intercambiando tonterías, Hansolo78 me invita a una sala privada de chat y yo que ya estoy aburrida acepto. Lo que peor llevo de esto de chatear es que tienes que presentarte a desconocidos una y otra vez, que si de dónde soy, que si a qué me dedico, etcétera. Yo no entro a una sala de chat con un *nick* como Melinda para vomitar mi nombre, dirección y ocupación a la primera persona que me lo pregunta. Pensaba que a estas alturas la gente ya estaría más especializada y pasaría de preguntar estas cosas a la primera de turno. Me pongo de mala leche porque esto es aburrido y predecible, por lo que cierro el chat privado y me despido en el chat general, para poder al menos volver otro día sin que me tachen de maleducada.

A esto y a los cafés con mis amigas con hijos se ha reducido mi vida social. Menos mal que a veces mi madre nos invita a comer y por lo menos esos días no tengo que cocinar.