



Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



La Experiencia de Envejecer



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología



Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



El año 2012 ha sido declarado Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. Una ocasión para reflexionar sobre el hecho positivo de que los europeos viven ahora más y con más salud que nunca y de asumir las oportunidades que eso representa.

El envejecimiento activo puede dar a las personas mayores la oportunidad de:

- Seguir ejerciendo un papel activo durante más tiempo en la sociedad.
- Continuar participando en el mercado laboral y compartir su experiencia.
- Vivir una vida lo más saludable y activa posible.

El reto para los políticos y para las administraciones públicas que se ocupan de estas cuestiones será ofrecer e incentivar las oportunidades de envejecer activamente y de vivir independientemente.

La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología quiere unirse a la Comisión Europea y a la Sociedad Europea de Geriatria y Gerontología en el Año del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional presentando el libro *La Experiencia de Envejecer*, en el que se recogen 44 testimonios de personas mayores que han tenido y siguen teniendo una vida activa y destacada y que pueden ser ejemplo a seguir entre diferentes generaciones.

La solidaridad intergeneracional nos transmite la idea de que la sociedad en la que estamos debe estar concebida para todos. Solo así podemos garantizar una mejora de la calidad de vida y un considerable estado de bienestar a las personas mayores, crecientes en una sociedad en la que cada vez se vive más.

El libro *La Experiencia de Envejecer* se presenta el día 1 de octubre de 2012, Día Internacional del Mayor, en el Salón de Actos del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, día y marco adecuados para rendir homenaje a los mayores, resaltando la sabiduría, experiencia y solidaridad que aportan a la sociedad y poder transmitir los retos y compromisos de futuro a las nuevas generaciones.



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

La Experiencia de Envejecer



Sociedad Española
de Geriatría y Gerontología

Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



La Experiencia de Envejecer



Sociedad Española
de Geriatria y Gerontología

Con la colaboración de



www.umc-sa.es

S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

INTERNATIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

RESERVADOS LOS DERECHOS DEL PRODUCTOR Y DEL PROPIETARIO DE LA OBRA. DISEÑADO Y REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

RESERVADOS LOS DERECHOS DEL PRODUCTOR Y DEL PROPIETARIO DE LA OBRA. DISEÑADO Y REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

RESERVADOS LOS DERECHOS DEL PRODUCTOR Y DEL PROPIETARIO DE LA OBRA. DISEÑADO Y REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70

RESERVADOS LOS DERECHOS DEL PRODUCTOR Y DEL PROPIETARIO DE LA OBRA. DISEÑADO Y REALIZADO POR INTERNACIONAL MARKETING & COMMUNICATION, S.A. MADRID TEL. 91 353 70 - 70



Año Europeo del **Envejecimiento Activo**
y de la **Solidaridad Intergeneracional 2012**



La Experiencia de Envejecer



Sociedad Española
de Geriátría y Gerontología

© Sociedad Española de Geriátría y Gerontología
Príncipe de Vergara, 57-59. 28006 Madrid
www.segg.es

Coordinación editorial



Alberto Alcocer, 13, 1.º D
28036 Madrid
Tel.: 91 353 33 70. Fax: 91 353 33 73
www.imc-sa.es • imc@imc-sa.es

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, transmitida en ninguna forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso escrito del titular del copyright.

ISBN: 978-84-7867-185-4
Depósito Legal: M-31646-2012

Dirección técnica y científica

Junta Directiva de la SEGG

Presidente

Dr. Pedro Gil Gregorio

Geriatra. Jefe de Servicio de Geriatria. Hospital Clínico San Carlos. Madrid

Vicepresidente de Geriatria

Dr. José Antonio Serra Rexach

Geriatra. Jefe de Servicio de Geriatria. Hospital Gregorio Marañón. Madrid

Vicepresidenta de Gerontología

D.^a María del Puerto Gómez Martín

Trabajadora Social. Hospital Universitario de Getafe. Madrid

Secretario

Dr. Alfredo Bohórquez Rodríguez

Médico. Director de Calidad e Innovación de los Servicios Sociosanitarios de EULEN. Madrid

Vicesecretario General

Dr. Jaime Rodríguez Salazar

Geriatra. Servicio de Geriatria. Hospital Severo Ochoa. Leganés. Madrid

Tesorero

Dr. José Antonio López Trigo

Geriatra. Ayuntamiento de Málaga

Vocal Sección Clínica

Dr. Domingo Ruiz Hidalgo

Geriatra. Jefe de Servicio de Geriatria. Hospital de la Santa Creu i Sant Pau. Barcelona

Vocal Sección Biológica

D.^a Consuelo Borrás Blasco

Dra. en Farmacia. Universidad Católica de Valencia

Vocal Sección Ciencias Sociales y del Comportamiento

D.^a Pura Díaz Veiga

INGEMA. GRUPO MATIA. San Sebastián

Sociedades autonómicas de la SEGG

Sociedad Andaluza de Geriátría y Gerontología

Dr. José Manuel Marín Carmona

Sociedad Aragonesa de Geriátría y Gerontología

Dra. Pilar Ochoa Calvo

Sociedad de Geriátría y Gerontología del Principado de Asturias

Dr. José Gutiérrez Rodríguez

Sociedad Balear de Geriátría y Gerontología

Dr. Miquel Josep Oliver Ramón

Sociedad Canaria de Geriátría y Gerontología

Dr. Domingo de Guzmán Pérez Hernández

Sociedad de Geriátría y Gerontología de Cantabria

Dra. Ana Rodríguez Valcarce

Sociedad Castellano-Manchega de Geriátría y Gerontología

Dra. M.^a Paz Jiménez Jiménez

Sociedad de Geriátría y Gerontología de Castilla y León

Dr. Ignacio Toranzo Martínez

Sociedad Catalana de Geriátría y Gerontología

Dr. Ramón Cristófol Allué

Vocalía de la SEGG por la Comunidad de Extremadura

Dra. M.^a Montaña Román García

Sociedad Gallega de Geriátría y Gerontología

Dr. José Carlos Millán Calenti

Sociedad de Geriátría y Gerontología de La Rioja

Dr. Fernando Martín Ciancas

Sociedad Madrileña de Geriátría y Gerontología

Dr. Primitivo Ramos Cordero

Sociedad Murciana de Geriátría y Gerontología

Dr. Javier Castellote Varona

Sociedad Navarra de Geriátría y Gerontología

Dr. Nicolás Martínez Velilla

Sociedad Vasca de Geriátría y Gerontología

Dr. Iñaki Artaza Artabe

Sociedad Valenciana de Geriátría y Gerontología

Dr. Francisco José Tarazona Santabalbina

Autores

Entrevistas realizadas por Javier López Iglesias

Eduardo Capuz Torres

Demetrio Casado Pérez

Roberto Compañy Fernández

Luis de Lezama

Alfredo Di Stéfano

Manuel Díaz-Rubio

José Durán "Pelonio"

Rocío Fernández-Ballesteros García

Norman Foster

José Ángel García Rodríguez

Paloma Gómez Borrero

Jesús Infiesta

Antonio López García

María Luisa López Vilarinho

Rodolfo Martín Villa

Juan Martínez Banegas

Ana María Matute

Jaime Morató

Petra Ochoa Martín

Padre Anselmo

Francisco Po Egea

María Luisa Ramón Laca

Rosa Regàs Pagés

José Manuel Ribera Casado

Eduardo Rodríguez Rovira

José Luis Sampedro Sáez

Ramón Sánchez Ocaña

Luis Sanguino Pascual

Alberto Schommer

Amador Subtil Marazuela

Epifanio Tierno

Mariqueta Vázquez Albertino

La Experiencia de Envejecer

Entrevistas realizadas por Sonsoles García Garrido

Ángel Andréu

Asunción Balaguer

Álvaro de Luna

Santiago Grisolia

Bernardino Lombao

Soledad Lorenzo

Mercè Mas

José Luis Méler y de Ugarte

Gil Parrondo

Margarita Salas Falgueras

Concha Velasco

Jesús Vizcaíno Valverde del Camino

Prólogo

A lo largo de los años, como presidente de la Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG), pocas actividades me han sido tan satisfactorias a nivel personal como poder prologar la obra *La Experiencia de Envejecer*. La Real Academia de la Lengua contempla varias acepciones del concepto experiencia: hecho de haber sentido, conocido o presenciado alguien o algo; práctica prolongada que proporciona conocimiento o habilidad para hacer algo, y conocimiento de la vida, adquirido por las circunstancias o situaciones vividas. Son menos las acepciones referidas al concepto de envejecer: durar, permanecer por mucho tiempo.

El envejecimiento es un proceso natural, individual e inevitable, que se vive en un contexto y en una sociabilidad determinada. La forma en que se envejece y el significado de este proceso son características que se construyen socialmente. Recientemente, están surgiendo nuevos conceptos que nos ayudan a comprender, de una forma claramente positiva, esta fase de la vida. Así, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el envejecimiento activo como el proceso de optimización de la salud, participación y seguridad con el objetivo de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen. Dentro de las acciones desarrolladas en este ámbito, se debe incluir la declaración del año 2012 como Año Europeo del Envejecimiento Activo y de la Solidaridad Intergeneracional. Por el hecho de vivir sometidos a la esclavitud del dinero y de la apariencia física, los jóvenes marginan a los ancianos. A nivel nacional, la publicación por iniciativa del IMSERSO del *Libro Blanco sobre Envejecimiento Activo*, también debe ayudar a potenciar y conseguir los objetivos planteados en la declaración europea.

Los medios de comunicación han de producir imágenes con un contenido positivo y eufórico de la vejez en las que se diga a las personas mayores que todavía están en condiciones de dar lecciones de vitalismo y fuerza de voluntad. En este sentido, desde la SEGG se pretende sensibilizar sobre el valor del envejecimiento y sus distintas dimensiones. Apreciar, en mayor medida, la valiosa contribución que las personas de más edad hacen a la sociedad.

La Experiencia de Envejecer

Esta obra que prologamos recoge una breve reseña biográfica y una entrevista a 44 personas mayores de diversos ámbitos del conocimiento y de la actividad laboral en relación con el proceso de envejecimiento. De todas ellas hemos aprendido y, sobre todo, seguiremos y deseamos seguir aprendiendo. Quiero agradecer a todos ellos su colaboración y facilidades en la realización de las entrevistas.

Quisiera acabar este prólogo con algunos versos de la *Oda al tiempo* de Pablo Neruda:

*“Dentro de ti tu edad
creciendo,
dentro de mí mi edad
andando
...
Es bello
como lo que vivimos
envejecer viviendo.”*

Madrid, septiembre de 2012. ■

Introducción

Este año 2012 ha sido declarado Año Europeo del Envejecimiento Activo y la Solidaridad Intergeneracional. Con el objetivo de desarrollar actividades en este marco, desde la Sociedad Española de Geriátrica y Gerontología (SEGG) hemos diseñado el proyecto que les mostramos:

La Experiencia de Envejecer

Envejecer es un proceso en el que se van ganando años y que tiene implicaciones multidimensionales: biológicas, psicológicas, sociales, económicas, culturales, espirituales... Para las personas, cumplir años conlleva resolver y adaptarse a las situaciones, eventos y también pérdidas que aparecen a lo largo del tiempo.

En definitiva, envejecer es todo un reto, y será un éxito o un fracaso en función de cada experiencia y del balance que cada persona ha ido acumulando a lo largo de la vida.

La Experiencia de Envejecer consiste en una iniciativa que pretende mostrar cómo viven la edad sus protagonistas, ni más ni menos. No se pretende aleccionar, educar..., solo visibilizar que existen diferentes formas de envejecer, que las personas envejecen como han vivido.

A lo largo del desarrollo de esta iniciativa se han realizado entrevistas a más de 40 personas mayores de todas las áreas de nuestra sociedad: cultural, artística, deportiva, científica, espiritual, asociativa. Personas populares y anónimas, que generosamente han compartido sus vivencias y el significado que para ellos tiene el envejecimiento.

La Experiencia de Envejecer ofrece testimonios que muestran las opiniones de un grupo de personas mayores sobre las implicaciones que el paso del tiempo tienen en su actividad, su salud, su bienestar, y los valores que les han mantenido y mantienen conectados a la vida.

Desde las entrevistas de *La Experiencia de Envejecer*, las personas mayores aparecen como lo que son: un grupo heterogéneo, con múltiples y diferentes intereses, tan distintas entre sí como lo son las personas de otras edades. Personas que forman parte de todas las esferas de nuestra sociedad, en las que se evidencia que edad puede ser igual a valor, a personas comprometidas, ciudadanos con derechos y deberes, que se intentan adaptar, cada uno a su manera, a los cambios que han experimentado a lo largo de sus vidas.

El recorrido por las entrevistas de *La Experiencia de Envejecer* resulta, al menos, sugerente. Se habla poco de vejez, o al menos de la imagen de la vejez que sintoniza con la de la mayoría de la ciudadanía.

Parece ser que lo que interesa a los participantes tiene que ver poco precisamente con la edad y, por el contrario, parece que tiene que ver con su pasado, con su presente y también con el futuro. Continúan la trayectoria vital que empezaron años atrás, con sus intereses, sus aprendizajes, sus vínculos; en definitiva, con los resultados de las elecciones y decisiones que paso a paso han ido tomando a lo largo de sus 30, 40, 50...

La Experiencia de Envejecer

Somos lo que vivimos. Podría decirse que las personas de más edad “son más ellas mismas”, porque han vivido más tiempo para conseguirlo. El tiempo (y lo que trae consigo) parece que nos aporta un plus de especialización y diferenciación que nos convierte en seres cada vez más singulares.

Desde la SEGG, a través de La Experiencia de Envejecer, se quiere aportar un espacio para que los que tienen más sabiduría en envejecimiento muestren su testimonio. Se trata de conocer cómo viven, piensan y sienten los auténticos expertos en envejecimiento.

Sus testimonios, sus imágenes, estamos seguros de que contribuirán a mostrar a la ciudadanía española la imagen real del envejecimiento en nuestro país. ■

D.^a Pura Díaz-Veiga

Vocal de Área Social y Ciencias del Comportamiento

D.^a M.^a del Puerto Gómez Martín

Vicepresidenta de Gerontología de la SEGG

La vida como largo y fascinante viaje

“Nadie envejece en un instante”. Simone de Beauvoir, la escritora francesa, dejó en el aire la frase para significar que la vida es, en general, benévola, da tregua y hace posible que nos adaptemos a nuevas circunstancias, a diferentes etapas, a cada uno de los tiempos que con los años se van abriendo en la existencia de cada ser humano.

“Las armas adecuadas para la vejez son –escribió Marco Tulio Cicerón en *De Senectute*– los conocimientos y la práctica de las virtudes, que cultivadas en cualquier edad, si has tenido una vida larga e intensa, producen frutos admirables; no solo porque nunca te abandonan ni siquiera en el último momento de la vida (cosa que ya es de gran importancia), sino también porque la conciencia de una vida bien llevada y el recuerdo de las muchas cosas bien hechas son algo muy gratificante”.

Plasmadas hace más de veinte siglos, las palabras del sabio latino no han perdido vigencia alguna. Basta para comprobarlo con asomarse a las conversaciones que configuran este libro. Gracias a la dimensión personal, peculiar y ejemplar de cada uno de los entrevistados, hacerlo es contemplar la vida como un largo y fascinante viaje.

Al margen de la actividad profesional de cada cual, de sus vivencias y circunstancias, emerge en todos el denominador común de la sabiduría, el sosiego, el equilibrio y las ganas incontestables de seguir sacándole partido a la vida. Su mensaje es claro: la vejez puede ser y es –ahí están sus edificantes testimonios– una etapa de la vida tan plena, productiva, creativa y afectiva, tan llena de relaciones, de calidad e independencia como cualquier otra.

A través de los 44 recorridos que *La Experiencia de Envejecer* propone, constataremos de primera mano, por medio de sus respuestas, de sus perspectivas, de sus ilusiones, de sus experiencias en definitiva, que están muy vivos y activos todavía, pero sabios y prudentemente ajenos a la idea de un mundo de vértigo, crisis y convulsiones, un mundo en el que parece entenderse por viaje el lugar de partida y el punto de destino y nada más. Nuestros protagonistas, las personas entrevistadas, nos hacen ver aquello de que “viajar no es llegar, sino estar yendo”.

¡Y de qué admirable forma!

Viajemos, pues. Embarquémonos en estos 44 apasionantes trayectos. ■



Ángel
Andréu

18



Asunción
Balaguer

21



Eduardo
Capuz
Torres

24



Demetrio
Casado
Pérez

27



Roberto
Compañy
Fernández

30



Norman
Foster

51



José Ángel
García
Rodríguez

54



Paloma
Gómez
Borrero

57



Santiago
Grisolia

60



Jesús
Infiesta

63

Índice de Experiencias



Luis de
Lezama

33



Álvaro
de Luna

36



Alfredo
Di Stéfano

39



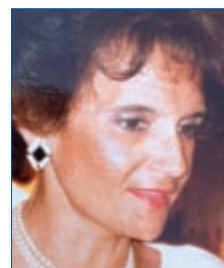
Manuel
Díaz-Rubio

42



José
Durán
"Pelonio"

45



Rocío
Fernández-
Ballesteros

48

15



Bernardino
Lombao

66



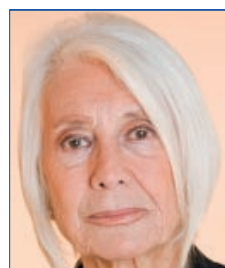
Antonio
López
García

69



M.ª Luisa
López
Vilariño

72



Soledad
Lorenzo

75



Rodolfo
Martín
Villa

78



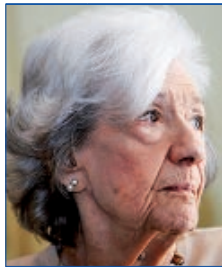
Juan
Martínez
Benegas

81



*Mercè
Mas*

84



*Ana M.^a
Matute*

87



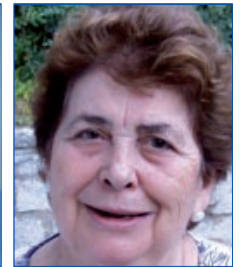
*José Luis
Méler
y de Ugarte*

90



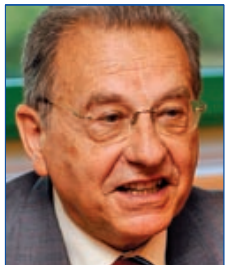
*Jaime
Morató
Comerma*

93



*Petra
Ochoa
Martín*

96



*Eduardo
Rodríguez
Rovira*

117



*Margarita
Salas
Falgueras*

120



*José Luis
Sampedro
Sáez*

123



*Ramón
Sánchez
Ocaña*

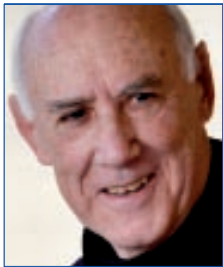
126



*Luis
Sanguino
Pascual*

129

Índice de Experiencias (*continuación*)



Padre
Anselmo

99



Gil
Parrondo

102



Francisco
Po
Egea

105



M.ª Luisa
Ramón
Laca

108



Rosa
Regàs
Pagés

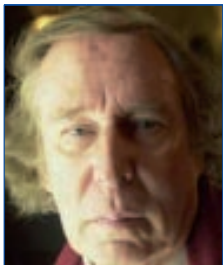
111



José Manuel
Ribera
Casado

114

17



Alberto
Schommer

132



Amador
Subtil
Marazuela

135



Epifanio
Tierno

138



Mariqueta
Vázquez
Albertino

141



Concha
Velasco

144



Jesús
Vizcaíno
Valverde
del Camino

147

La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

Durante 51 años, Ángel Andréu ha ocupado diferentes puestos de dirección en varias multinacionales, como Unión Cerrajera o la Sociedad Española del Oxígeno (hoy, Air Liquide).

Andréu es uno de los voluntarios más veteranos de SECOT, Seniors Españoles para la Cooperación Técnica, una asociación con 22 años de historia que ofrece orientación a todos los emprendedores y pequeñas empresas que lo necesiten. La forman más de 1.100 prejubilados y jubilados de toda España que quieren tener un envejecimiento activo y revertir a la sociedad el conocimiento que han obtenido.



Fotografía: Leonardo Castro



Fotografía: Leonardo Castro

*“Tenemos que llenar
nuestra agenda con
actividades que nos gusten.
La pérdida de ilusión es
lo que realmente te hace
viejo”*

Ángel Andréu

Ingeniero industrial. 81 años (Zaragoza, 1931).

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer?

Desde mi punto de vista, las personas han de hacerse un proyecto de vida. Primero, un proyecto profesional, es decir, qué quiero ser. Pero, sobre todo un proyecto de vida: qué es lo que quieres hacer. Todo esto que nos dicen, eso de que vas a estar jugando al tenis o al golf durante toda la vida, eso es un engaño permanente que ni físicamente se puede realizar. Lo importante es tu proyecto de vida. Además, tienes que pensar qué hacer cuando se acaba tu vida profesional.

Hace unos años, cuando la gente cumplía los 65 años, prácticamente casi no tenía posibilidad o capacidad física para hacer nada. Sin embargo, yo ahora con 81 años ¡puedo jugar al tenis! La medicina y algo tan importante como la alimentación nos permiten llegar a esta edad con otra calidad bien distinta. Uno de los ingredientes para vivir más y con esta calidad, sin duda, es que hoy en día se come bien y con cierto sentido.

► A sus 81 años ejerce de voluntario en la labor de aconsejar y asesorar a empresarios y emprendedores, ¿qué le impulsó a desarrollar esta actividad?

Yo me jubilé con 67 años y, sinceramente, lo hice porque me daba vergüenza seguir, ya que la mayoría se jubilaba con menos años.

Y cuando me jubilé me vino a la cabeza la siguiente pregunta: ¿qué hago ahora? Te viene a la mente una respuesta: “hombre, pues todo lo que no has podido hacer antes porque te ha faltado tiempo”. Pues, ¡no! No puedes ahora porque, a esta edad, te faltan las facultades. Tampoco se puede estar leyendo todo el día y el deporte es limitado a esta edad. Pero algo tienes que hacer: intentar seguir haciendo algo que se acerque a lo que has hecho toda la vida y que te sientas con capacidad de poder hacerlo medianamente bien. Y entonces pensé: lo que haré será aprovechar lo que he aprendido con el tiempo y transmitirlo a la gente joven para que no le den tantos golpes en la vida. Eso es lo que intento hacer.

► La experiencia es un grado, ¿se sigue valorando esta experiencia?

Yo no hablaría de experiencia. A mí nunca me ha gustado hablar de la experiencia. Estas las tenemos todos y casi siempre malas. Nosotros tenemos que transmitir conocimientos, cada uno que viva sus experiencias. Le pongo un ejemplo: yo ahora quiero transmitir mi experiencia en el campo de la siderurgia y cuando veo una fábrica de ahora ¡no tiene nada que ver con mi experiencia!, ¡con lo que hacía yo! Entonces la experiencia no vale. Y si les transmitiera mi experiencia, les estaría mintiendo. El conocimiento sí. El acero es el mismo que el de hace años.

► ¿Le resulta gratificante el trabajo que está realizando?

¡Claro que me resulta gratificante! Cuando uno se jubila lo primero que pierde es la ilusión. Es decir, te preguntas: “¿mañana qué hago?” Pasas de abrir tu agenda y ver que no tienes un hueco libre a ver que tu agenda está casi en blanco. Esa pérdida de ilusión es lo que realmente te hace viejo. Pero hay solución: buscar algo que te obligue a tener curiosidad, a seguir aprendiendo. Por ejemplo, mi colaboración me obliga a saber acerca de diversos sectores o productos. Hay que seguir ilusionado, ¡tenemos que llenar nuestra agenda!

► ¿Cómo “llena su agenda”?

Me he comprometido a venir todas las mañanas a SECOT, ya que tengo muchos emprendedores, catorce o quince a la vez, ahora. Normalmente, hago 40 o 45 al año, de los cuales muchos hacen empresas (el pasado año, 20 de ellos hicieron su propia empresa). Además, colaboro con Madrid Emprende, la Universidad Carlos III, etc.

► ¿Qué le recomendaría a las personas de su edad?

Primero, que en todas las actividades que hagan no hay que excederse; es decir, no llegar a tu nivel de incompetencia. No estamos igual que la gente joven, por lo que no podemos estar a la altura de ellos. Yo hablo con mis hijos que son ingenieros y



ellos han estudiado cosas que en mi época..., pues no había. Por ejemplo, con la informática. Para nosotros era una herramienta de trabajo, usada como herramienta. Hoy, es uno de los elementos más potentes para desarrollar cualquier actividad. Y esto ahora me coge desfasado. Entonces nuestra actividad no tiene que consistir en hacer cosas que no hemos hecho nunca, sino en hacer cosas que siempre hemos realizado y muy bien. Lógicamente, esta actividad que hacíamos hay que adaptarla a los nuevos tiempos.

► ¿Qué se gana con el tiempo?

Con el tiempo no se gana nada, básicamente. Más bien se pierde (risas). Lo que ocurre es que, como es una realidad, hay que pensar en qué podemos sacar de provecho. Bueno, pues una serie de vivencias que se repiten sistemáticamente y que voy a intentar que los que me rodean no caigan en los mismos errores. Se los voy a explicar a las personas en las que puedo tener cierta influencia. A eso, ¿quieres llamarle experiencia? Pues puede ser, aunque yo creo que solo son avatares de toda una vida que te lleva a conocer qué es lo que puedes y qué es lo que no puedes hacer.

► ¿Qué importancia tienen la familia, los amigos...?

A la vida si le quitas los hijos y amigos (contando con que la mujer siempre está...) pierde todo. Lo demás tiene poca importancia. Por ejemplo, para mí, lo que representa jugar una partida de mus con mis amigos, aunque no te dejen fumar, ni beber coñac, representa mucho; es una de las mejores cosas de esta vida. Los hijos son vitales.

► ¿Le gusta su papel de abuelo?

¡Mucho! Además, tengo dos nietos fenomenales. Muy listos, muy guapos, son deportistas y grandes estudiantes.

► ¿Cree usted que trabajar a su edad, de forma voluntaria, es normal?

¡Debería de ser normal! Nadie se tendría que jubilar; un profesional libre... ¿por qué? Tienes que trabajar hasta que tu capacidad física y mental te lo permita. En la empresa, lógicamente no se puede seguir porque te quedas obsoleto y, además, las empresas cambian muy rápido. Yo lo dejé a los 67 años, es una buena edad, excepto

para los que tienen trabajos con ocupaciones físicas. En trabajos intelectuales no hay ninguna razón. Pero después de jubilarte hay que seguir. Eso creo.

► ¿Considera que lleva usted un envejecimiento activo?

Hombre, si eso quiere decir hacer cosas cuando eres viejo, entonces sí (risas). Fuera de bromas, hago deporte, me gusta el tenis, aunque ya no encuentro a nadie que tenga mis incapacidades (risas). También me gusta el golf porque es un poco más asequible, la bicicleta, la natación...

También me gusta leer y escuchar música. Soy socio del Auditorio Nacional y voy a bastantes conciertos durante el año.

► ¿Qué es lo que le hace sentir bien en esta etapa de su vida?

Por orden: mi familia, es lo más importante y, afortunadamente, sin problemas graves de salud. En segundo lugar, mis amigos. Tengo muy buenos amigos con los que paso ratos excelentes, algunos de ellos están en SECOT conmigo. También con la gente joven, siempre estoy en contacto con ellos, a través de la Universidad Carlos III y de una asociación que trata a colegios e institutos para introducirles en el campo empresarial; para que se les contagie ese espíritu emprendedor. Por ejemplo, estoy en una clase de 2.º de Bachiller y los alumnos han hecho un producto, lo han vendido y han sacado dinero para un viaje de fin de curso y para donar a una ONG. Se han quedado muy satisfechos porque han montado una empresa desde cero. Han realizado toda la operación completa y ha sido muy divertido.

► ¿Ha pensado hasta cuándo va a desarrollar esta actividad?

Lo importante es que el alumno que tienes enfrente no te vea lo suficientemente viejo o incapacitado. Mientras pueda lo haré. Ahora bien, si el nivel sube y yo ya no me veo capacitado, no lo haré. Me iré a casa. Hasta aquí hemos llegado. ■



Asunción Balaguer

Actriz. 86 años (Manresa, 1925).

► ¿Quién es?

Nació en el seno de una familia de la burguesía catalana, hija de un matrimonio de conveniencia, roto después de seis hijos. Desde los 13 años estudió en la Escuela de Teatro y luego en la Facultad de Filosofía y Letras.

Cuando hubo terminado sus estudios, Asunción Balaguer pasó a formar parte de la Compañía “Lope de Vega” de José Tamayo. Con ella subió al escenario con obras como *María Estuardo* de Schiller, *Otelo* de Shakespeare o *Plaza de Oriente* de Joaquín Sotelo. Durante el segundo año de temporada conoció a Francisco Rabal, con el que contrajo matrimonio en enero de 1951.

Balaguer interrumpió su actividad artística para atender a su familia y posteriormente retomó su carrera con buen criterio, participando en los últimos años en un gran número de películas.



Fotografía: Leonardo Castro

“Sin ilusión no he podido hacer nada en la vida”

Sus hijos, Benito y Teresa, y su nieto, Liberto Rabal, han continuado la saga familiar, tanto en la interpretación como en otros campos artísticos.

21

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer?

Yo estoy muy obsesionada con mis compañeros actores, porque muchos podrían seguir trabajando, pero se han quedado en casa, se asustan de salir. Y entonces, las piernas se anquilosan, no se mueven. Tienen que hacer ejercicio. Se jubilan y se pierden. Se quedan en casa, se asustan de salir, no se arreglan... Yo hago yoga con mi nieta y me va muy bien. La verdad es que me ha ido fenomenal, porque te ayuda a saber respirar. Antes, a los 70 años hice gimnasia, pero tuve un trombo pulmonar y, aunque me decía el entrenador del gimnasio que no pasaba nada, y sí pasa. La violencia a nuestra edad no es conveniente. Es conveniente darte cuenta de dónde están tus brazos, saberlos mover bien. En el yoga, según el ángulo que hagas con los

brazos o con las piernas, todo cambia y lo notas. Yo lo recomiendo.

► ¿Qué más hace para cuidarse?

La alimentación también la tengo en cuenta. Ya sé lo que me sienta mal y lo que me va bien. Hay personas que no se saben escuchar y el cuerpo lo dice. Cuando una cosa no te sienta bien, lo rechaza, no lo quiere. Me encanta la mantequilla, me encanta la nata, pero no las tomo porque me hacen daño.

► A la hora de actuar es muy importante la memoria, ¿considera que tiene buena memoria?

A veces se me van los nombres. Pero ¿sabes que la memoria se ejercita? Es una gimnasia. Cuanto más la

usas, más tienes y el ser actriz me ayuda a ejercitarla. Recuerdo que de jovencita, a veces, si estaba muy nerviosa, me quedaba en blanco en escena y me tenían que ayudar. Ahora, de mayor, se ve que estoy más tranquila, tengo menos problemas y funciono. Si no tienes memoria, no puedes trabajar. Es casi más importante la memoria que las piernas.

▶ ¿Piensa que se gana con los años?

Yo creo que sí. Yo soy muy feliz ahora, mucho más feliz ahora de mayor que cuando era joven. Sí, porque en la juventud todo te sorprende. A mí, por lo menos todo me sorprendía, no estaba preparada. Y se aprende en la vida. Se aprende más de lo malo que de lo bueno.

▶ ¿Ha aprendido mucho de la adversidad?

Yo creo que sí. Lo olvido, pero he sabido reaccionar ante las situaciones desfavorables. He tenido la suerte de saber reaccionar positivamente. He aprendido más de lo adverso que de lo bueno. Y ahora, la vida me da todo lo bueno, fijate. Tengo todo lo bueno. ¡Cómo iba yo a pensar que con mis años iba a hacer un musical! Si además no he cantado nunca.

▶ A los 86 años ¿se puede aprender a bailar claqué?

¡Claro que sí!. Ya lo creo que sí. Siempre que estés en condiciones. Afortunadamente, he tenido suerte porque no me he roto nunca nada. Y no me han operado de nada, estoy enterita. Eso también es una suerte, el tener buena salud.

Al principio ¡me horroricé! Veía a mis compañeros y pensaba “yo no podré con esto”. Y los maestros, que son maravillosos, me decían “que sí puedes, ponte a mí lado y poco a poco”. Y luego, al final ves que no es tan difícil.

▶ ¿Cree que trabaja mucho o cree que es lo normal?

Es que me gusta, la verdad. Llego a veces al teatro cansada, pero cuando piso la entrada del teatro, se me quita todo. Las cosas hay que hacerlas con ilusión y con amor.

Mi marido me decía: “no me gusta que me guisen las muchachas. Me gusta que me guises tú, porque lo haces con amor”. Hay que hacerlo todo con amor. Si no te gusta, es muy difícil.

▶ ¿Se considera una mujer positiva, activa, ilusionada?

Sí. Yo sin ilusión no he podido hacer nada. Siempre he tenido que tener primero una ilusión. Y la ilusión te activa, te motiva y te hace salvar obstáculos y tirar para adelante. Yo no sabría vivir sin ilusión.

▶ ¿Qué motivaciones son las que hoy en día tiene?

Mi trabajo. El aplauso es como algo que escuchas y piensas “no me lo merezco”. Te gusta muchísimo, te llena de gozo, es una recompensa a tu trabajo. Si volviera a nacer, volvería a ser actriz.

▶ Durante una época dejaste a un lado tu carrera, para dedicarte a la familia...

Cuando me casé, yo sabía que me comprometía a lo que íbamos a crear y era muy consciente de lo que iba a hacer. Me enamoré mucho de mi marido y era feliz estando con él, y me hubiera ido al fin del mundo con él y no me defraudó.

▶ Sin embargo, ahora ha retomado su carrera con mucha más actividad que antes.

El trabajo me salvó de la pena que tenía de quedarme sola, sin mi marido. Tuve la gran suerte, que al poco de morir Paco, a los 8 días, me llamaron para una película, que ya la tenía comprometida. No lo pensé y fui. Me encontré con todos mis compañeros y mientras estás trabajando, te olvidas.

▶ ¿Piensa que, en cierto modo, está viviendo una segunda juventud?

Como trabajo con gente joven, eso te da mucha vida. Me gustan los jóvenes de mi oficio, ver a la gente joven trabajando, los bailarines ejercitándose, los cantantes gorgorizando...

▶ ¿Está contenta con lo que hace?

Yo no sé si lo hago bien. Lo hago como siento. Pero soy muy feliz de poder hacer lo que siempre me ha gustado, desde que era niña.

▶ ¿Qué le gusta hacer en su tiempo libre?

Me gusta mucho el arte y la pintura siempre me ha gustado mucho. No para hacerla yo, que me siento incapaz, pero para disfrutarla y verla, sí.



Ahora me he juntado con un grupo de personas de todas las edades y con un profesor, vemos exposiciones magníficas y me enseñan. Creo que para los actores es muy bueno. Y se disfruta muchísimo porque un pintor tiene una gran sensibilidad. También voy de conciertos, me gusta mucho la música.

▶ **A la familia ¿le dedica tiempo?**

Sí, muchísimo. Cuando vienen, me encanta cocinar y me encanta darles de comer. Me gusta mucho estar acompañada. Cuando vivía mi marido, siempre había gente en casa.

▶ **A pesar de contar con su familia, ¿se siente sola?**

He aprendido también de la soledad. Estoy bien también sola, ya me he acostumbrado. Pero no estoy sola, porque me pongo la radio, veo la televisión, leo el periódico, me gusta estar informada. Cuando era más joven, no tenía tiempo. Entonces era Paco el que leía los periódicos, ahora soy yo la que he cogido el hábito, he cogido su testigo.

▶ **¿Se considera una mujer coqueta?**

Yo pensaba que no era coqueta. Siempre me ha gustado ir bien vestida. Vestida a mi gusto. Mi madre era muy presumida y, ya de niña, a mi hermana y a mí nos vestía muy monas. Si te han vestido con pulcritud, ya lo llevas siempre encima.

A mí me da pena cuando veo que esto parece el reino de los feos. Hay quienes les gusta vestirse feos. Y no entiendo por qué, si hay cosas más bonitas para ponerse. Hay que adornarse un poco.

Cuando era joven no me gustaba nada a mí misma y pensaba que era muy fea. No me quería mirar y ahora, de mayor, me gusta. ¿Cómo me puedo gustar si estoy llena de arrugas? Fíjate, me gusta. De verdad, soy muy sincera. Y no me tendría que gustar, porque soy mayor y estoy llena de arrugas. Pero me gusta mi pelo blanco y tengo buen color, ya que vivo en la sierra.

▶ **¿Es usted una mujer de proyectos?**

Sí. Y sigo teniendo proyectos. Es que si no, no sabría vivir. Siempre he tenido proyectos. Paco me decía: “estás loca. Siempre estás pensando en hacer...”. Es que si no piensas, la vida es muy aburrida. Las ilusiones, algunas las realizarás y otras se habrán

quedado atrás. Pero mientras has estado pensando en lo que se podría hacer; también te ayuda a vivir.

▶ **¿Qué les diría a las personas de su edad para que se mantengan activas?**

Que hagan lo que más les apetezca. Porque, como ya hemos vivido y ya hemos cumplido, ya no se puede hacer más. Si les gusta viajar y si pueden, que viajen. Quedarse en casa no lo aconsejo. A mí me gusta estar en casa, pero cuando veo que me “enmorriño”, tomo el autobús y me bajo a Madrid, me gusta la ciudad, me gusta la gente, el movimiento, la vida...

▶ **¿Se imagina dejar algún día el teatro?**

Sí, cuando vea que ya no puedo. Yo sé que lo tendré que dejar algún día, cuando ya no tenga condiciones para trabajar. Pero no sé lo que voy a hacer. Me iré al pueblo de Paco, a Águilas, a tomar el sol.

▶ **¿Qué proyectos tiene?**

Rafael Álvarez “El Brujo” me preparó un monólogo nada más morir Paco. Le conté cómo era mi familia, cómo me ilusioné con el teatro, cómo fue mi vida, cómo encontré a Paco... Me sirvió de terapia, porque a veces salía riendo y a veces, llorando. Pero fue muy positivo. Y con esa información me confeccionó un monólogo que se llama *El Tiempo es un Sueño*. Y claro, esto no lo podía hacer nadie más que yo.

Lo he hecho ya varias veces, he estado en varios sitios de España y ahora, posiblemente, voy a estar en La Salita del Teatro Español; me gustaría mucho hacerlo allí.

Mucha gente a lo mejor piensa que voy a contar cosas graciosas de Paco, que podría contar muchísimas. Pero eso ya me lo reservo por si hay una segunda parte.

▶ **¿Por qué le ha titulado *El Tiempo es un Sueño* a su monólogo-biografía?**

Porque me preguntó Rafael qué obra había hecho yo cuando era joven y que más me había impresionado. Le dije que a los 16 o 17 años representé a una muchacha que sueña todo lo que va a pasar. Todo lo que sueña pasa. Pero todo lo que sueña es negativo. Sueña que el novio se va a morir y se ahoga. Pero yo le dije que todo lo que he soñado me ha salido, pero me ha salido bien. El tiempo es un sueño, pero bonito. ■



► ¿Quién es?

Cuando estalló la Guerra Civil, Eduardo Capuz tenía 8 años. Había nacido en Madrid el 6 de julio de 1928, “a 200 metros de la Puerta del Sol”, comenta con cierto orgullo. De aquel tiempo “en la que la preocupación fundamental era sobrevivir, quedan escenas que no se pueden borrar por muchos años que pasen. Vivíamos en la frontera del terror, oyendo cómo los obuses caían alrededor, recuerdo aquel miedo y el percibir la angustia de los mayores. A cada cual le tocó la zona que le tocó. A mi padre vinieron a buscarlo para darle el “paseo” horas después de que, entre bombas, hubiéramos salido de casa a escondernos en un lugar en el que no le encontraron. Eso le salvó. Nos salvó”.

Le hubiera gustado ser aparejador, apunta con un punto de nostalgia, pero los tiempos le obligaron a ponerse muy pronto a la faena. Empleado durante cuatro décadas del Colegio de Arquitectos de Madrid, se confiesa “aprendiz de todo y oficial de nada”, al tiempo que reconoce que “no ha tocado otra a lo largo de la vida que trabajar” para sacar adelante a cuatro hijas y a un hijo, “que constituyen la gran obra de mi vida”.

Lo del trabajo lo lleva en los genes, pues “mi padre era un vicioso del trabajo. No concebía el estar sin trabajar. Lo recuerdo trabajando incluso los domingos, pues al tiempo que llevaba la contabilidad de una importante empresa de montajes industriales, la del Café Zahara, la de una imprenta y la de la administración de



*“Cada etapa de la vida
tiene sus ilusiones,
la vejez también”*

lotería de Doña Manolita, el fin de semana estaba en las taquillas de la Plaza de Toros de Las Ventas en cuya construcción había participado. Ver día a día esa realidad marca y, naturalmente, te enseña a no darle nunca la espalda al trabajo”.

Habla con sosiego, transmite sensatez: “Ha sido un largo tiempo; muchos recuerdos...”.

Eduardo Capuz Torres

Administrativo. 84 años (Madrid, 1928).

▶ Situándonos en el hoy, ¿cuál es su experiencia de envejecer?

Al margen de cada cual y cómo cada cual se lo tome, envejecer es como es, y aquí estamos. Han pasado los años sin saber cómo y hemos llegado hasta hoy. Claro que hay muchos recuerdos, unos más agradables y otros, como hemos comentado, mucho menos. Pero, en general, no nos podemos quejar. No cabe duda de que cada etapa de la vida tiene unas ilusiones, y la vejez también. Las ilusiones de la infancia, de la juventud y de la vejez son totalmente distintas, pero todas tienen su aliciente.

▶ ¿Conserva ilusiones?

Siempre se tienen. La primera, vivir lo más posible y en las mejores condiciones físicas y mentales posibles.

▶ Con el paso del tiempo, ¿ha cambiado el valor de las cosas?

Materialmente hablando, el valor de las cosas sí que cambia. Hubo una época en la que tener un aparato de radio en casa era un lujo. Hoy todo el mundo tiene televisor, ordenadores, etc. Insisto en que desde la perspectiva material el valor y la accesibilidad a las cosas ha cambiado. En otro sentido, claro que los valores cambian, pues cada cosa tiene su valor en su momento.

▶ ¿Qué le hace sentirse bien en el momento actual?

La familia es esencial. La mía ha salido adelante en todos los sentidos. Están colocados y eso produce una tranquilidad de espíritu incuestionable: sabes que no eres imprescindible. En este momento sabes que no hay gente que viva directa y exclusivamente sobre tus espaldas. Es decir, hablando con claridad, sabes que si te llega la hora te puedes ir tranquilo. Tengo una familia bastante extensa y bastante unida. Sin tópico alguno, una familia maravillosa.

▶ Hablando de tópicos, ¿tiene la percepción de que realmente el tiempo pasa muy rápido?

Hay que adaptarse. Hay que ser consciente de que a medida que el tiempo pasa tus condiciones físicas van mermando. Hay razones naturales que te obligan. Hoy no puedo pretender fichar por un equipo de fútbol, pero sí dar un paseo y eso hay que valorarlo, pues hay personas que, con los mismos años, tienen más dificultades. El tiempo pasa rápido, pero, en general, te permite adaptarte. Hay que ser consciente de las posibilidades que nos permite nuestra edad, cada edad.

▶ ¿Se cuida?

En lo posible. En general, sí. Dejé de fumar hace veintitantos años y cada día que pasa me alegro más de haberlo hecho. Tras haber sido muy fumador, a cada persona que tengo al lado y tengo la suficiente confianza le digo que lo deje. Aunque me gusta comer, procuro tener pocas comilonas y hacer ejercicio. Desde siempre me ha gustado mucho andar. Después está la medicación que conlleva la edad y que con los años es casi inevitable.

▶ ¿Ha llegado a esta fase de la vida sintiéndose libre?

No pienso mucho en ello. La libertad es siempre relativa. Hay una serie de cosas que te gustaría hacer pero que no puedes. No se trata simplemente de decir voy a hacer lo que quiera. Pero dentro de eso me siento libre, relativamente libre.

▶ ¿Con los años se gana?

Es complejo. No cabe duda de que físicamente pierdes. Van surgiendo limitaciones que hay que saber asumir; a admitir que la vida es así. Al tiempo se gana en experiencia. Pero cuidado con la experiencia, porque yo la veo desde un punto de vista muy particular. Me refiero a que si todo estuviera basado exclusivamente en la experiencia, es decir, en lo que ya se conoce, estaríamos en



la Edad de Piedra. Todos los inventos y todos los adelantos se deben a personas audaces que supieron salirse de las normas experimentadas. Otra cosa es la experiencia derivada de la vida, de la observación y que te lleva a acercarte a conocer lo adecuado y lo que no está bien. Lo que no se debe hacer. Ese es el lado positivo de la experiencia y lo que con los años se va ganando.

► ¿Cuáles son, hoy, sus aficiones?

He tenido muchas. Unas siguen y otras no. Me gustó jugar al fútbol. Ahora me gusta presenciarlo. Me gusta mucho el buen fútbol, el ajedrez, el cine, que ha avanzado muchísimo técnicamente. Me gustan algunos programas de televisión, como los concursos. En la medida de mis posibilidades físicas actuales me gusta pasear y, por supuesto, me gusta leer. Me gusta estar al día, por lo que soy lector de periódicos. Como tengo tiempo, intento hacer todas estas cosas.

► ¿Qué le sugiere la palabra juventud?

La juventud de hoy es francamente buena. Está más preparada que nunca y tiene unas inquietudes y unas perspectivas posiblemente más agudas que las de otras épocas. Pero está muy limitada hoy por la falta de trabajo, que es una losa, un muro que la juventud tiene cuando termina su formación. Eso es desquiciante y hay que resolverlo.

► ¿Se atreve a dar algún consejo para llegar a la situación de tranquilidad, de calma, a la que usted ha llegado?

No soy muy aficionado a dar consejos. Prefiero expresar una idea y que cada cual decida hacerle caso o no. Creo que es fundamental que las personas de edad se busquen una actividad. Siempre hay alguna. El que esté en buena condición física, que se mueva, que haga lo que pueda, desde montar en bicicleta a pasear, nadar... Si está más disminuido, que se busque otro tipo de entretenimiento. La lectura es una salida muy buena y es una opción muy amplia. Hay literatura para todos los gustos, épocas y niveles. Y la relación con gente afín; es muy positivo verse periódicamente con personas de tu entorno, tener tertulias, jugar a algo... En definitiva, cultivar la amistad. Hay que envejecer desde un espíritu alegre y esperanzado y seguir mirando hacia el futuro. ■



“Hay que envejecer desde un espíritu alegre y esperanzado y seguir mirando hacia el futuro”



Demetrio Casado Pérez

Doctor en Farmacia. Director del Seminario de Intervención y Políticas Sociales. 78 años (San Pedro de Gaiños, Segovia, 1934).

► ¿Quién es?

Demetrio Casado Pérez es doctor en Farmacia y diplomado en Sanidad, Análisis Clínicos y Psicología. Nacido en San Pedro de Gaiños (Segovia), “un lugar al que sigo unido”, el 20 de julio de 1934, ha desempeñado funciones y ocupado cargos de responsabilidad en las ramas de la sanidad, la educación, el trabajo y los servicios sociales –con especial dedicación a la discapacidad– durante 45 años.

Fuertemente comprometido con la causa y la defensa de las personas menos favorecidas, tras haber sido jefe del Gabinete Técnico del INSERSO (Instituto de Servicios Sociales), entre 1985 y 2001 fue secretario ejecutivo del Real Patronato de Prevención y de Atención a Personas con Minusvalía, y de 2001 a 2004, director del Real Patronato sobre Discapacidad.

Ha prestado, y sigue haciéndolo, servicios de consultoría en investigaciones empíricas y en procesos de elaboración de leyes de servicios sociales y ejerciendo la docencia en disciplinas sociológicas y de políticas sociales. Actualmente es director del Seminario de Intervención y Políticas Sociales y patrono de varias fundaciones de objeto sanitario, sociológico y social.

Ha publicado más de 200 artículos y libros técnicos entre ellos, el pasado año, el titulado *Afrontar la discapacidad, el envejecimiento y la dependencia*.



“La edad me ha dado ocasión de comprobar cambios importantísimos en nuestra sociedad”

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer? ¿Cuál es su balance?

Vengo experimentando pérdidas anatómicas y funcionales varias. Voy teniendo evidencia propia de que conviene cuidar la salud; como en las máquinas, el mantenimiento es más necesario a medida que se envejece. Estoy experimentando de cerca, en mi propia familia, los ciclos de la vida. El curso de la edad me ha dado ocasión de comprobar cambios importantísimos en nuestra sociedad y en las otras; y también en la economía y en la gestión de los recursos naturales. Y veo que los avances técnicos y de gestión económica no van acompañados de seguridad en la conservación de los recursos naturales. Y veo que la organización y gestión de la convivencia son muy problemáticas y susceptibles de retrocesos, como los que se derivan de ciertos particularismos locales e ideológicos en nuestro país. Crecí con la expectativa del progreso indefinido, pero vengo comprobando que la misma falla en aspectos clave de la vida humana.



“Estamos más dispuestos a disimular el envejecimiento que a asumirlo”

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo? ¿Qué es lo que valora ahora en mayor medida?

Al envejecer ha crecido mi afecto e interés por el principal escenario social de mi infancia, mi pueblo, San Pedro de Gáillos. En cuanto a cuestiones de interés general, valoro sobre todo los esfuerzos por avanzar de modo compartido en el logro de condiciones básicas idóneas para la vida humana de todo el mundo.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

El afecto de mi familia, la participación con amigos y colegas en tareas de estudio y promoción del bienestar, el reconocimiento por personas próximas y lejanas de algunos de mis trabajos...

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Seguir procurando el mantenimiento de mi salud, la participación en la vida y proyectos de mi familia, la realización de trabajos de estudio y formación en materia de intervención y políticas sociales; esto último, principalmente mediante el Seminario de Intervención y Políticas Sociales (SIPOSO).

► ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

Los niños pequeños me dan la oportunidad de observar la vida humana en estado de naturaleza; lo que me emociona. De los adultos, valoro especialmente a quienes procuran contribuir al bien común. No concentro mis relaciones sociales con mis coetáneos, pero tengo entre ellos algunos familiares y amigos cabales.

► ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

Me vacuno anualmente contra la gripe –y me vacuné hace años contra la neumonía–. Procuro que me hagan una revisión médica general cada año. Sigo una dieta cardiosaludable: sin sal, pobre en grasas animales y equivalentes, rica en fruta y verduras. Hago gimnasia para cuidar mi maltrecha espalda (por escoliosis). Al menos 5 días a la semana, hago ejercicio aeróbico durante 1 hora aproximadamente: camino a paso vivo o juego al frontenis o hago bricolaje rural.

► Ha cambiado sus aficiones. ¿Cuáles son en la actualidad?

Siempre me han gustado la lectura y la pintura, (cuelgan en las paredes de su domicilio algunos de sus cuadros que él humildemente califica de “obras de juventud”), también escribo.

► ¿Siente que sigue teniendo libertad para decidir sobre su vida?

La situación de jubilado, salvo la pequeña cuantía de una buena parte de las pensiones de jubilación y dejando ahora de lado limitaciones personales o familiares, es particularmente propicia para la autonomía de decisión. La pensión es el equivalente a una beca sin condiciones; por haber sido devengada mediante cotizaciones, no te obliga a dar cuenta de la aplicación y frutos del



“La situación de jubilado es especialmente propicia para desarrollar la autonomía de decisión”

dinero recibido. Así, ahora tengo mucha libertad para elegir mis compromisos y actividades.

► **¿Se gana con el paso del tiempo? ¿En qué aspectos se gana?**

La acumulación de observaciones y experiencias que brinda el curso de la vida es una oportunidad de ganancia: para que sea efectiva es necesario digerir intelectual y emocionalmente lo visto y vivido. Se suele ganar capacidad de comprensión de las debilidades humanas, lo que no debe llevar al escepticismo y la tolerancia respecto a los fallos de las instituciones.

► **¿Está en su ánimo jubilarse algún día?**

Soy consciente de que esa decisión puede venirme dada por la declinación de mis capacidades, ánimo, motivaciones...

► **¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?**

Primero, aparte de los cuidados médicos por enfermedades circunstanciales, deben seguir las indicaciones sanitarias sobre vacunaciones y reclamar revisiones preventivas. Segundo, seguimiento de un régimen saludable de alimentación y de ejercicio físico, adecuados a cada caso. Tercero, colaboración en las actividades domésticas y familiares; para los varones, el retiro laboral es ocasión propicia para acceder a tareas tradicionalmente ajenas al rol masculino, como cuidar a los niños –nietos, en esa etapa–. Cuarto, enrolamiento en grupos y organizaciones que realizan actividades gratas y/o útiles; en este punto quiero resaltar la importancia de las organizaciones con participación personal de los socios, pues aseguran una continuidad que, por ley de vida, falla con frecuencia en los grupos de amigos viejos...

Pero la actividad en la vejez está muy condicionada por los antecedentes de la juventud y de la madurez. No debemos esperar a la jubilación para enrolarnos, pues existe el riesgo de que mientras elegimos y gestionamos cauces de acción se nos pase el tiempo y aun el impulso. La actividad y la participación no obligatorias –es decir, al margen de contratos, cargos y establecimiento autónomo oficializado– deben procurarse desde antes de la jubilación. ■



► ¿Quién es?

Lleva dentro, en el más humano sentido del término, un voluntario; una persona solidaria y comprometida: “No sé cuando me surgió la vocación social, pero la realidad es que la tengo y no me ha dado más que satisfacciones”. Roberto Compañ Fernández nació en el madrileño barrio de Chamberí el 13 de noviembre de 1938, hijo único de un padre del que aprendió tolerancia. “Fue carabinero durante la Guerra Civil en la zona republicana y, concluida la contienda, en abril de 1939 fue encarcelado en Madrid en un campo de concentración. Sin embargo, jamás le oí un reproche ni resentimiento alguno hacia quienes le habían hecho prisionero. No se quejaba, prefería atribuir lo vivido a las circunstancias y a las sinrazones de una guerra tan dramática como aquella”.

Guarda también un recuerdo más que agradecido hacia su familia materna, “cántabros, de Arenal de Penagos, me acogieron con todo el cariño en aquellos durísimos años, y por su generosidad han hecho que una parte importante de mi corazón sea santanderino”.

Tras un tiempo como botones en el Banco Central y como jugador de las categorías juveniles del Real Madrid –“tuve ciertas esperanzas de llegar a vivir de aquello, pero una lesión muy grave me apartó de tal posibilidad”–, se hizo graduado social y diplomado en Dirección de Personal. Su carrera profesional ha estado ligada a lo largo de 36 años a IBERIA, en donde ingresó como administrativo en 1960



*“La edad no puede ser
una excusa para rehuir
responsabilidades”*

y ha sido, entre otros cargos, jefe de los departamentos de Relaciones Sindicales y Selección y Contratación, responsable de Política de Becarios y Subvenciones a la Formación y miembro del Consejo de Administración.

Miembro de la Asociación Española de Dirección de Personal, AEDIPE, y de sus juntas de gobierno desde 1972, consultor de recursos humanos y auditor

Roberto Compañy Fernández

Diplomado en Dirección de Personal. Voluntario. 73 años (Madrid, 1938).

laboral, ha desarrollado una importante función docente y en la actualidad sigue colaborando como miembro del tribunal de la Fundación SEPI, que evalúa las becas del Programa de Iniciación en la Empresa.

Desde su jubilación desarrolla una labor muy intensa como voluntario en programas sociales diversos, –paro e inmigración, microcréditos, etc.–, de Cáritas y Hermandades del Trabajo, siendo responsable de un centro que ha formado, “de cara a lograr un trabajo específico”, a más 3.400 personas en los últimos 15 años.

Casado “con una mujer que me ha aportado equilibrio y tranquilidad”, puntualiza desde el reconocimiento profundo, Roberto Compañy se declara orgulloso de ser padre de cinco hijos y abuelo de ocho nietos.



► ¿Cuál es su balance a la hora de envejecer?

En líneas generales, la experiencia está siendo altamente positiva. En ello están incidiendo los factores siguientes: la salud, el entorno humano en el que me muevo y la autoestima. Hasta el momento presente la salud que he tenido y tengo es bastante buena. Las relaciones familiares y en los grupos en los que me muevo son muy satisfactorias y no me han supuesto grandes sobresaltos. Finalmente, al tener entre mis actividades algunas orientadas en la ayuda al prójimo, ello me ha supuesto, aunque sea modestamente, sentirme útil e ilusionado. El balance, por tanto, es bueno y me gustaría que siguiera en la misma línea como hasta el presente.

► Advierte cambios con el paso del tiempo. ¿Qué valora en mayor medida en el momento presente?

Indudablemente la sociedad actual es muy distinta a la que viví en los años 40 y 50. Se han logrado altas cotas de libertad e independencia. En cambio, se han perdido valores importantes en las áreas del esfuerzo, el sacrificio, la renuncia y la calidad en el trabajo. La sociedad actual, siendo tan individualista y materialista como es, contrasta en cambio en momentos puntuales con una gran sensibilidad y solidaridad con las desgracias ajenas.

► ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

No soy persona que diga que no me arrepiento de nada. He cometido errores y me he equivocado en distintos momentos de mi vida. Todo ello lo asumo, lo bueno y lo malo que hubo en mí, y de esto último estoy muy arrepentido. No obstante, creo haber tenido una segunda oportunidad y tener a mi alcance la rectificación de aquellos errores. Ello supone para mí una gran motivación y estímulo en los objetivos que me he marcado, que, si pudiera resumirlos en una frase, esta sería: “trató de hacer felices a los que le rodeaban”. El paso del tiempo hace evolucionar a las personas y, por tanto, a la sociedad. Muchos aspectos formales y también de fondo de esta sociedad no me gustan; procuro, no obstante, vivir en mi entorno sin



marginarme, pero manteniendo mi propio estilo y criterio, aunque ello supone, en ocasiones, ir contra corriente.

► ¿Qué prioriza a la hora de valorar su relación con personas de otras edades?

Valoro muy positivamente la sinceridad y nobleza de gran parte de la juventud, me cuesta en cambio aceptar y compartir su estilo zafio en la expresión verbal. Desde un punto de vista cultural, se están perdiendo aquellos valores y conocimientos que esta juventud considera que no les aporta nada a su profesión futura.

► ¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida?

Al vivir en una sociedad ya marcada por su historia y las reglas de juego que se han dado a través de los años, la libertad individual viene muy marcada por aquellas reglas. No obstante, personalmente, me siento bastante libre, tanto en lo que se refiere a mis decisiones como al estilo de vida elegido.



► Los años no solo restan, ¿qué aportan de manera más contundente?

Los años dan a la persona una perspectiva de la vida distinta de la que se ha tenido en los años precedentes. Se adquieren actitudes de mayor tolerancia y comprensión. Los problemas y dificultades se relativizan.

► ¿Trabaja mucho? ¿Piensa jubilarse como voluntario?

Las actividades y trabajos que llevo a cabo no me agobian, ni por el tiempo empleado ni por las responsabilidades asumidas. En ocasiones pienso que podría y debería hacer más y mejor las cosas.

Los tiempos que me ha tocado vivir, creo que suponen una auténtica llamada a la conciencia de las personas. Muchos recibimos mucho de nuestros educadores, familia y de la propia sociedad, y creo que es de justicia que, dentro de nuestras posibilidades y fuerzas, devolvamos buena parte de lo que recibimos, que en muchos casos fue gratuito y sin muchos merecimientos propios. Si por jubilarse se entiende pararse, yo pretendo (salvo fuerza mayor) no jubilarme nunca.

► ¿Tiene tiempo para hacer las cosas que le gustan?

Sí. Al disponer de más tiempo, he podido acometer acciones y cultivar aficiones que durante años anteriores no pude llevar a cabo suficientemente, como hubiera querido. De leer uno o dos libros al año, he pasado fácilmente a leer más de 60. Por otra parte, he conocido el mundo de la inmigración y su problemática en nuestra sociedad. Y he tenido la suerte de poder colaborar a través de instituciones de la Iglesia a la ayuda e inserción de estas personas en nuestro mundo, y he conocido parte de su cultura y valores, de alguno de los cuales he tomado buena nota. Incorporado a un tribunal de becas para recientes posgraduados, estoy teniendo la oportunidad de estar en contacto con jóvenes universitarios que precisan integrarse en el mundo de la empresa. Es enormemente interesante.

► ¿Qué logros u objetivos marcan su horizonte inmediato?

Alcanzar los objetivos que me propongo de forma plena es una utopía que, como tal, tengo asumido que no lograré alcanzar. No obstante, me doy razonablemente por satisfecho con los resultados que vengo consiguiendo.

► ¿Alguna propuesta a las personas de su edad para seguir sintiéndose activos?

En primer lugar, les propongo que no rehúyan el aceptar pequeñas responsabilidades que se les presenten dentro de su entorno. Que recuperen antiguas aficiones que no pudieron cultivar. El sentirse útil es el mejor antídoto contra la pereza y la desilusión; a su alrededor seguro que encontrarán personas que por su salud o abandono necesitan acompañamiento y estímulo. Hacer ese tipo de actividades es muy gratificante en todos los sentidos. ■

Luis de Lezama

Sacerdote. Fundador del Grupo Lezama. 76 años (Amurrio, Álava, 1936).

► ¿Quién es?

Cuando se le pregunta cómo prefiere ser llamado –Padre Lezama, Luis de Lezama, don Luis...–, contesta sin titubeos que le resulta indiferente, para añadir: “lo importante es que le llamen a uno con cercanía, con afecto y con el reconocimiento que a cada persona se le debe por su trayectoria”.

Vino al mundo en Amurrio, Álava, el 15 de junio de 1936. El alzacuellos que siempre le acompaña lo significa como sacerdote. Lo es desde 1962, año en el que fue ordenado como tal para iniciar su tarea pastoral primero en Chinchón durante 5 años y después en el madrileño barrio de Vallecas. Entre 1966 y 1974 fue secretario del cardenal Tarancón, una figura que le marcó y que señala entre las personalidades, y ha conocido muchas, más emblemáticas con las que ha tratado.

Licenciado en Ciencias de la Imagen, su labor en esa faceta le hizo merecedor en 1972 del Premio Ondas al mejor programa religioso. Ha escrito libros de narrativa, ensayo y poesía. Pero su vida daría un giro decisivo en 1974, cuando, renunciando a los cargos eclesiásticos, inició su amplísima labor empresarial y formativa fundando con los jóvenes de un albergue, “como medio de vida y sustento”, la famosa *Taberna del Alabardero*. Fue el germen del grupo hostelero que lleva su nombre con 22 establecimientos en el País Vasco, Madrid, Sevilla, Marbella, San Pedro de Alcántara, Washington D.C., Seattle, Zaragoza y Córdoba, en los que trabajan 600 jóvenes. Al



*“Envejecer es una
acumulación de experiencias
y, por tanto, de valores”*

tiempo, comenzó a desarrollar una amplia labor docente con Escuelas Superiores de Hostelería por las que han pasado más de 3.000 alumnos con titulación universitaria y una escuela *on-line* en la que participan 5.800 alumnos.

Nombrado Vasco Universal en 1998, ostenta la Orden del Mérito Civil de Francia, la Medalla de Oro de Turismo de España y la Encomienda de Isabel la Católica. Doctor Honoris Causa en Ciencias Sociales por la Universidad Providence de Rhode Island en 2005, en la actualidad, a sus 76 años, es vicepresidente de la Asociación de Escuelas de Hostelería de la Comunidad Económica Europea y preside la Fundación Iruaritz Lezama. Paralelamente, ha retomado sus funciones pastorales como párroco de Santa María la Blanca de Madrid, en el barrio de Montecarmelo, donde trabaja a diario en la consolidación de una parroquia y de un nuevo colegio.

▶ ¿Se siente empresario?

En realidad me siento más emprendedor que empresario. Mi función no ha sido la de crear empresas sino la de formar gente. Hace tiempo que descubrí que en el emprendimiento es donde formas a la gente en la acción y no simplemente en la teoría; y me decanté por eso, porque yo me considero un hombre de acción.

▶ ¿Cómo surgió la idea de dedicarse al mundo de la hostelería?

En 1974, como fruto de tener desde el año 62 muchachos viviendo conmigo en un albergue, buscamos un modo de vida y un amigo me sugirió poner en marcha un pequeño restaurante. Nació la *Taberna del Alabardero* que constituyó pronto un centro de interés cultural, religioso, social, político y, por supuesto, gastronómico. En torno a la *Taberna del Alabardero* se han creado otras casas, otras escuelas y un modo de operar a través de una empresa-escuela. La Fundación Iruaritz Lezama gestiona 22 establecimientos y tres escuelas. Desde hace 10 años he dejado la función ejecutiva de la Fundación, pero sigo, como presidente, atento a todo lo que desarrolla.

▶ ¿Cómo es su experiencia de envejecer tras una actividad tan intensa?

He entendido que envejecer es una acumulación de experiencias y, por tanto, es una acumulación de valores. Porque en esas experiencias es donde has aprendido mucho. Ahí has adquirido conocimiento, has tenido relaciones humanas, que considero un factor clave. La trayectoria de un hombre se mide también por las relaciones humanas y no por la soledad de un camino centrado en las ambiciones personales. Al cabo de los años, cuando el camino lo has recorrido con mucha gente, te encuentras que tú eres tú más la muchedumbre que conforman los que te han acompañado.

▶ ¿Con la edad ha cambiado para usted el valor de las cosas?

Hay valores permanentes que en ciertas etapas de la vida se ocultan o parece que dejan de tener interés o relevancia, pero que cuando sigues cultivándolos, a veces como si fuera el invernadero privado de tu yo, de tu personalidad, sin ser muy consciente dentro de ti tienes la belleza de un bonsái, que tiene no sé cuántos años y, sin embargo, parece que está iniciando su vida.

▶ A estas alturas de la vida, ¿qué cosas le hacen sentirse bien?

Personalmente lo que más me satisface es ser consciente de aquellas oportunidades de servicio a los demás que has aprovechado. Como fruto de ese servicio a los demás tienes una coherencia. Aquellos versos de Octavio Paz sobre la importancia del otro hay que ejercerlos y vivirlos. Tú eres en la medida en que eres comprensivo y conocedor del otro. En la medida en que conoces al otro, lo consideras y lo valoras, creces tú personalmente. Lo que realmente vale en esta vida es la relación social con los demás. Las teorías y ambiciones egocéntricas no me interesan nada, porque no satisfacen ni enriquecen. O enriquecen con pobreza, que es la riqueza de los que no tienen nada más que dinero, dinero y dinero. Aquellos que solo se han preocupado por tener, tener, tener y no por ser.

▶ Está usted haciendo una loa a la consideración del otro. Es decir, al respeto.

Es imposible no tener diálogo. La persona que se niega al diálogo se esclaviza, y además perjudica a aquellos a los que representa. Sin diálogo no puede haber una buena función social, política o religiosa.

▶ ¿Cómo se adapta usted al paso del tiempo?

Bien. Cuidando con medicinas los achaques y cuidando con la templanza el carácter. Sé que tengo carácter, pero con los años cada vez me enfado mucho menos.

▶ ¿A qué dedica usted el poco tiempo que le queda libre?

Me gusta mucho leer y el cine. No en vano hice Ciencias de la Imagen, cine, radio y televisión. Si una tarde, que son muy pocas, puedo hacer lo que me dé la gana, es muy probable que se me encuentre en un cine en el que den una buena película.

▶ ¿Qué cosas clave se ganan con los años?

Evidentemente, la ciencia de la experiencia, porque la experiencia es una ciencia. Sobre todo cuando eres sincero contigo mismo. Porque algunos llaman experiencia a sus fracasos



personales. Otra cuestión que es fundamental es el mundo del conocimiento del otro. En el gabinete de tu vida has sentado a mucha gente enfrente y algunas veces has hecho de analista, otras de compañero o de amigo y a veces has tenido que alejarte para no corromperte. La corrupción es una enfermedad muy dañina que se contagia. Otra faceta importante es distinguir, entre todo aquello que te rodea, en dónde está y en dónde no la verdad, la objetividad, la sinceridad, el punto de equilibrio de las cosas, la justicia. Cuando eres joven piensas que la justicia está en la justicia y no es así. Piensas que la fe está en la iglesia, y no es así. Piensas que Dios lo administran los curas, y no es así, y piensas que la política es el arte honesto de la gestión de los bienes comunes, y no es así. Ir descubriendo dónde está Dios, dónde está la fe, dónde está la verdadera política es una aventura inenarrable. Con los años vas colocando en su sitio, en el archivo de tu memoria y de tu alma, algunas cosas, conceptos y personas. Si eres un poco ordenado, ordenas tu casa interior. Eso te permite extraer en cada momento la ficha más adecuada.

► Tiene usted una faceta docente muy marcada.

Toda mi vida he creado equipos que me han ayudado a realizar proyectos, pero también me han obligado a autodisciplinarme. He podido influir en la educación de las muchísimas personas que han integrado esos equipos. Hablamos de miles de personas. En la vida religiosa algunos entienden la dirección espiritual como una especie de manipuleo de las personas a las que hay que decir esto sí, esto no. Lo que no puedes es andar hurgando en la vida de los demás y privarles de su libertad, de su decisión personal, porque entonces haces títeres, haces guiñoles, pero no haces personas.

► En esa constante relación humana, en su vida ha conocido a multitud de personajes, ¿cuáles le han impresionado más?

En el terreno de la Iglesia, el cardenal Tarancón. La convivencia con una persona de esa dimensión en un momento crítico fue decisiva para mí. Tenía una mirada helénica de la vida, pero al tiempo tenía la mano del mercader y una fe paulina. Iba más allá del esqueleto anquilosado de la Iglesia. Fue un hombre admirable, lo contrario a lo que me

producen algunos jefes actuales, que realmente me provocan lástima. Otra persona que me produce una admiración sin límites fue Juan Pablo II.



*“Con los años
vas colocando en su sitio,
en el archivo de tu memoria
y de tu alma, algunas cosas,
conceptos y personas”*

En otros ámbitos he visto de cerca a personas como el poeta Gabriel Celaya o José Bergamín o Pepe Hierro y he comprobado cómo sacaban de dentro unas ideas y unas actitudes admirables. En ese sentido, un divo como Plácido Domingo, demuestra una sensibilidad especial, o la constancia de Julio Iglesias, al que trato desde que él tenía 21 años.

► ¿Cómo le gustaría ser recordado?

Como una persona humanista. Porque el cristianismo es convertir a Dios en hombre y ese humanismo cristiano ha sido la obsesión de mi vida. Soy una persona dedicada a la formación de los demás desde la idea de que la clave es hacer personas. ■

La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

Cuando terminó sus estudios de Bachillerato, se matriculó en la universidad, donde comenzó a estudiar la carrera de Medicina. Sin embargo, su vocación era la de actor y comenzó en los escenarios de forma tardía (a la edad de 30 años), acudiendo a los rodajes para hacer de doble y de especialista, y fue ahí cuando aprendió el oficio de actor a base de observar a los demás.

En el año 1963 consiguió debutar, de la mano del director Antonio Isasi-Isasmendi, al conseguir que éste le ofreciera un papel en su película *La máscara de Scaramouche*.

Nunca ha ido a una escuela de interpretación, pero eso no le ha impedido ser uno de los actores más reconocidos de la escena española y sobre todo de la pequeña pantalla, donde ha cosechado infinidad de éxitos, como el que le proporcionó su papel de "El Algarrobo" en la popular serie de finales de los años 70, *Curro Jiménez*, o su papel en *Farmacia de guardia*, que le acercó a la comedia familiar, logrando la aceptación del público más joven.

Recientemente le hemos visto de nuevo en series de gran popularidad como *Águila Roja* y *Gran Reserva*.



Fotografía: Leonardo Castro

"No le doy demasiada importancia a la edad. No hace falta sentarse a pensarlo a menudo"



Fotografía: Leonardo Castro

Álvaro de Luna

Actor. 77 años (Madrid, 1935).

▶ ¿Cómo acaba un estudiante de Medicina trabajando de actor?

En mi generación, quienes se dedicaban al mundo del espectáculo lo hacían por herencia familiar, era algo que pasaba de padres a hijos. En mi caso, yo no tuve una gran vinculación artística. Empecé a trabajar de especialista en el cine, para ganar unas “pelas”, y poco a poco fui entrando en el cine y conociendo a gente.

En mi vida siempre he sido un poco “tardío”, pues casi todo lo que he hecho, lo he hecho tarde: me casé tarde, tuve a mis dos hijas tarde... Mi entrada en el cine, por todas estas peripecias, también fue relativamente tarde.

▶ ¿Cuáles fueron sus primeros papeles?

Empecé en el cine en la época del “Spaghetti Western” y, de hecho, me fui a vivir a Italia para trabajar allí. En esos años trabajé en películas como *Espartaco* o haciendo de doble de algunos actores. Y así me ganaba la vida, cayéndome de un caballo, por unas escaleras, etcétera.

▶ ¿Estudiar Medicina fue una imposición familiar?

No fue una imposición, pero a mi madre le hacía mucha ilusión. Era una época en la que todo el mundo quería mejorar social y económicamente. Ella pensaba que me podía ganar mejor la vida trabajando de médico que de otra cosa, ¡y no digamos trabajando como actor!, que pensaba que era una cosa imposible.

▶ Aunque pasen los años, para los españoles usted seguirá siendo “El Algarrobo”, uno de los personajes que más ha marcado su carrera, pero, ¿cuál es su personaje favorito?

A los actores nos pasa con los personajes algo similar a lo que les ocurre a los padres con los hijos: es muy difícil elegir entre uno de ellos. Me costaría muchísimo decir con qué hija me quedo, por lo tanto, también me costaría mucho decidir cuál es mi personaje preferido.

▶ ¿Le habría gustado interpretar algún papel que aún no ha hecho?

Hay papeles que me gustaría hacer, pero el problema que tenemos los actores es que trabajamos con nuestro físico, no puede ser que el guión diga: “se abre la puerta y entra un hombre maravilloso...” y entro yo. Lógicamente, esto no es válido.

▶ ¿Hasta cuándo te ves interpretando?

Hasta que note que las necesidades que tengo profesionales, como es la memoria, el movimiento y el sentirme a gusto me lo impidan. Aunque me está ocurriendo una cosa que nunca me había ocurrido: ahora me divierto más trabajando, ¡como nunca me había divertido! No sé a qué será debido.

▶ ¿Influye mucho tener activa la memoria para ser actor?

Indudablemente. Parte de nuestro oficio es memorizar. Yo ahora estoy estudiando un guion larguísimo, con un lenguaje muy distinto al mío y es importante tener una memoria ágil.

▶ ¿Cómo se lleva el cumplir años?

He cumplido recientemente 77 años, pero no le doy demasiada importancia a la edad. ¡Hay veces que no sé ni los años que tengo! (*risas*). No hace falta sentarse a pensarlo a menudo.

▶ ¿Considera que le ha tratado bien la profesión?

Me he sentido siempre muy bien tratado y yo también siempre he dado todo lo que estaba en mi mano. Creo que cuando das todo lo que puedes de ti mismo, también lo recibes. No tengo sentimiento de que estoy dolido con la profesión, sino que me ha dado muchas cosas. He tenido muchas satisfacciones y he conocido gente sorprendente.

▶ ¿Cómo se mantiene en forma a su edad?

Siempre me ha interesado mucho el mundo del deporte. El ejercicio es muy importante, yo



ahora ando muchísimo y también nado, además hago unos ejercicios que se hacían antes para los saltadores de trampolín. Me muevo todo lo que puedo. Durante muchos años de mi vida era impensable levantarme y no hacer 1 hora o tres cuartos de hora de gimnasia. Además, mi preparación física me sirvió para mi trabajo. Cuando no hago ejercicio me siento peo, lo cual quiere decir que hay que hacer ejercicio.

▶ ¿Cuida su alimentación?

En mi casa no somos personas de guisos, y comemos a base de verduras y filetes y pescado a la plancha, usando siempre el aceite de oliva, porque creo que tiene unas connotaciones especiales. Yo, por ejemplo, desayuno pan con aceite todas las mañanas. Además, intento hacer comidas suaves. Creo que llevo una alimentación bastante sana.

▶ ¿Algún truco para mantener el peso?

Debo confesar que mi truco es no terminar nunca el plato. Eso hace que me mantenga en mi peso.

▶ ¿Se permite algún capricho?

Mis caprichos son las croquetas y la tortilla de patata de mi mujer, y una copita de vino de La Rioja.

▶ Reconoce que adora a su mujer, ¿qué le ha aportado ella a su vida?

Vivo con mi mujer desde hace cuarenta y tantos años y para mí eso es un premio. Los dos no teníamos nada que ver cuando nos conocimos, ella venía de Francia de unas vacaciones y me vio en una obra de teatro, aquí en Madrid. Pero tantos años de convivencia ayudan muchísimo. Una de las cosas que me ha permitido vivir con menos sobresaltos y menos precipicios en mi vida es mi pareja. Me ha dado tranquilidad y ha sido mi psiquiatra.

▶ Va a ser abuelo muy pronto, ¿cómo afrontará este nuevo papel en su vida?

Intentaré dar la lata lo menos posible. Intentaré comprenderle, como lo intenté con mis hijas.

▶ ¿Sería abuelo canguro?

Sí, no tengo ningún problema. Esta sociedad ha mejorado en algunas cosas, como, por ejemplo,

que la mujer pueda trabajar y tener independencia y que se pueda realizar. Pero, en cambio, ha empeorado en cuanto a la relación de la educación de los hijos y el tiempo que le pueden dedicar los padres a esa tarea. No tiene ninguna gracia que te eduquen el niño otras personas, pero la vida está como está.

▶ ¿Cuáles son sus aficiones?

Mi afición favorita es leer. Y también me gusta mucho andar. Cuando tenía 16 o 17 años, iba siempre andando a la universidad. Vivía en el barrio de Salamanca y me iba andando todos los días a la Ciudad Universitaria. También me gusta hablar, supongo que se nota en esta entrevista (risas), y la música, soy fan de Luis Pastor.

▶ Si tuviera que definirse con pocas palabras, ¿cuáles serían?

Diría que creo en la amistad, odio la hipocresía y me preocupa el hombre y, en especial, la mujer, en todas sus facetas. Me alegro de que ahora haya más respeto a la mujer, más mujeres en la universidad... Yo me crié solo con mi madre y siempre he tenido muy buena relación con el mundo femenino. Además, he tenido suerte con mi mujer, ¡me ha tocado la lotería! Además, tengo dos hijas y creo que estoy apunto de tener una nieta.

▶ ¿Qué proyectos de futuro tiene?

Ahora mismo, seguir actuando y entrar en la piel de un personaje distinto que nunca he hecho antes y, por supuesto, seguir disfrutando de mi familia. Creo que es importante seguir manteniendo la ilusión por las cosas. Lo que nos mantiene relativamente bien, si no caemos en una enfermedad de estas terribles, es la ilusión. Es una cosa imprescindible a nuestra edad. Los proyectos son importantes en la vida. No es que el proyecto que tú vayas a hacer sea el más importante, basta que tú tengas un proyecto que te ilusione o que tengas mucha necesidad de hacer ese proyecto para vivir. ■



Alfredo Di Stéfano

Futbolista. 86 años (Buenos Aires, Argentina, 1926).

► ¿Quién es?

Decir Alfredo Di Stéfano es decir fútbol. Fútbol en estado puro. Jugador que traspasa épocas, sistemas, estrategias y tendencias para instalarse en el Olimpo reservado a los mitos. Quienes lo vieron con un balón entre los pies no dudan en calificarlo de genio; para todos una leyenda, para la inmensa mayoría el mejor futbolista de la historia.

Nació el 4 de julio de 1926 en Buenos Aires, “en el barrio de Barracas, en La Boca, en donde el balompié era una especie de religión”. Tras jugar en su Argentina natal y en Colombia, desembarcó en España, “salvando un miedo casi invencible a volar”, en 1953 con 27 años ya cumplidos.

La siguiente década asistiría al encumbramiento mundial de un jugador de equipo, “siempre lo fui, siempre he creído en el grupo a la hora de conseguir metas”. Las suyas, las alcanzadas, fueron tan altas que comandando al Real Madrid, club al que sigue ligado como asesor de la Presidencia y en el que jugó 518 partidos oficiales, lo ganó casi todo: ocho Campeonatos de Liga, cuatro Copas de Europa consecutivas... Tras haber sido internacional con Argentina, su doble nacionalidad le permitió jugar con España, en cuya selección completó 31 partidos y marcó 23 goles.

En 1966 cuelga las botas como jugador y un año más tarde arranca su carrera de entrenador. A lo largo de 24 años, hasta 1991, ejerce como técnico en equipos argentinos y españoles, como el Boca



“Detesto el fanatismo, incluso hablando de fútbol”

Juniors, el Valencia, el River Plate y el Real Madrid.

A sus 86 años conserva un personalísimo sentido del humor, “si uno no aprende a reírse de sí mismo está perdido”, y una sensibilidad que le acerca a la ternura. Como en los grandes que son realmente grandes, acaba por aflorar una humildad conmovedora, esa desde la que habla mirando con ojos pillos, juveniles, a quien le escucha.

Pausado y amable –“aunque en el campo mi objetivo era ganar, y a eso me dedicaba con todas mis fuerzas, porque perder me desquiciaba”–, sobre cualquier otro calificativo le gusta definirse como un tipo legal. Quienes le conocen a fondo lo corroboran con contundencia, y además destacan la entrega a los suyos y sus incombustibles ganas de vivir.

- ▶ **Gracias, vieja, así tituló usted el libro en el que se recogen sus memorias. ¿Le infunde tanto respeto la palabra vieja?**

Está claro que al decir vieja me refiero a la pelota, ese objeto redondo al que le debo todo. Alguna vez he dicho que he considerado al balón como una especie de prolongación del cuerpo. ¿Cómo no voy a respetar algo a lo que tanto le debo? Nací en una familia en el que los mayores eran muy queridos, muy respetados. Mis padres me enseñaron eso y yo lo he cultivado toda la vida. Por eso, al utilizar la palabra vieja estoy dando muestras de agradecimiento y respeto.

“Al utilizar la palabra vieja, estoy dando muestras de agradecimiento y respeto”



- ▶ **¿Considera que ha vivido una buena vida? ¿Cómo es su experiencia de envejecer?**

He vivido y sigo viviendo una buena vida. Me he ganado la vida trabajando en un *hobby*. He hecho profesión de una pasión y eso es algo que no tiene precio. Le agradezco a la vida lo que me ha dado, pues he sido muy feliz con el fútbol. Poder decir eso es poder decir mucho, pues no creo que se pueda pedir mucho más que el haber podido vivir de lo que más te gusta. Además he tenido mucha suerte con quienes he tenido al lado: mi señora (*lleva casado 62 años con Sara Freire, argentina de origen gallego*), mis hijos (*ha tenido seis*), mis amigos, mis colegas

de profesión... Respecto al envejecimiento, lo mejor es adaptarse, porque no hay otra. Claro que cuando piensas que te vas acercando al otro lado sientes algo extraño y llegas a pensar que el físico y el cerebro es como si estuvieran descoordinados, pues, si no tienes un problema como el Alzheimer o algo parecido, prácticamente tienes la misma capacidad de pensar que cuando eras joven, pero ¡ay!, el cuerpo no es el mismo que cuando tenías 20 o 30 años. Pero, aunque me gusta recordar, intento no dejarme llevar por la nostalgia.

- ▶ **¿Ha cambiado el valor que le otorgaba a determinadas cosas cuando tenía menos años?**

La vida cambia y te cambia, pero creo que los principios de los que partiste se mantienen. Yo aspiro, y siempre lo he hecho, a ser un tipo legal. Es el principio en el que me he movido y he transmitido e inculcado a los míos.

- ▶ **¿Le pesa la idea de que al ser un personaje muy popular, sus acciones, sus palabras y sus gestos repercuten en mucha gente?**

Lo he pensado desde que comencé a ser conocido. A nadie debe escapársele que la fama conlleva responsabilidad. En ese sentido, intento transmitir honestidad y no lo hago de una forma premeditada, sale así. Desde muy pronto me hicieron ver que alguien popular que puede tener influencia en otras personas, por lo que usted dice, gestos, palabras, acciones, no debe expresarse en público. Por ejemplo, en relación con la política. De ciertas cosas ni opino públicamente, ni doy consejos. Ni me gusta ni es mi tarea. Como me gusta repetir, hay que saber estar, y eso pasa por transmitir imparcialidad y no caer en fanatismos. El fanatismo es algo que detesto, incluso hablando de fútbol.

- ▶ **¿Qué le conforta, qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?**

Familia (*ha tenido seis hijos*), amigos..., el reconocimiento. Uno tiene la sensación de que ha hecho las cosas lo suficientemente bien como para llegar a estas alturas satisfecho. Intento no quejarme y, de hecho, no me quejo de nada o de casi nada.

*“Aunque me gusta recordar,
intento no dejarme llevar por
la nostalgia”*

- ▶ Quejas aparte, ¿hay algo que añora?, ¿algo que le gustaría hacer?

La respuesta está muy clara: jugar al fútbol. Pero tengo una edad y suficientes problemas físicos, especialmente en la espalda, que me impiden hacer ejercicio. Pero no me quejo; las cosas son así y ahí voy con mi bastón.

- ▶ Pero es usted persona muy activa y, aunque no le gusten los consejos, ¿se atreve a dar alguna pista a las personas de su edad para vivir y sentirse mejor?

Cada uno es cada uno y eso hay que respetarlo. Creo que es bueno el estar dispuesto a hacer cosas. Cada cual la que pueda y según sus gustos. Cuanto más te paras, más parado estás, y eso no creo que sea nada bueno. ■



► ¿Quién es?

De familia de médicos, Manuel Díaz-Rubio nació en Cádiz el 9 de mayo de 1941. Estudió Medicina en Sevilla y Madrid, licenciándose en 1965 y, posteriormente, doctorándose por la Universidad Complutense de Madrid con Premio Extraordinario.

Durante los años 1965 y 1966 realizó estancias en Heidelberg y Múnich. En 1969 obtuvo, por oposición, plaza de profesor adjunto de Medicina Interna. En 1982, también por oposición, la de profesor agregado, y en 1983, por concurso, la de catedrático de Patología y Clínica Médicas de la Facultad de Medicina de la Complutense de Madrid.

Desde 1975 ocupó la jefatura del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Clínico San Carlos y durante el periodo 1987-1991 fue director del Departamento de Medicina de la mencionada Universidad.

Ejemplo de actividad continuada y continua, ha sido, en diferentes épocas, presidente de la Sociedad Española de Patología Digestiva, del Consejo Nacional de Especialidades Médicas y, hasta muy recientemente, de la Real Academia Nacional de Medicina, entidad que ha contribuido a dinamizar de un modo extraordinario.

También ha sido miembro del Consejo Rector de la Fundación MMA, del Consejo Superior de Medicina de la Comunidad de Madrid, del Consejo Asesor de Sanidad, de



“Con los años se va valorando más lo realmente auténtico y eso es una forma de dar más vida a la vida”.

la Comisión Nacional para el Uso Racional del Medicamento y del Patronato Rector del Consejo Superior de Investigaciones Científicas.

Está en posesión, entre otras condecoraciones, de la Encomienda con Placa de la Orden Civil de Sanidad y de la Medalla de Oro de la Sociedad Española de Patología Digestiva.

Director de *Anales de Medicina Interna*, lo ha sido también de la *Revista Española de Enfermedades Digestivas*. Ha publicado 70 libros y más de 500 artículos científicos en revistas nacionales e internacionales, habiendo intervenido como ponente y profesor invitado en una larguísima serie de congresos y reuniones nacionales e internacionales.

Manuel Díaz-Rubio

Catedrático de Patología y Clínica Médicas. Ex presidente de la Real Academia Nacional de Medicina. 71 años (Cádiz, 1941).

► Tras esa extraordinaria actividad, ¿cómo es su experiencia de envejecer?

Realmente muy buena, tanto que a veces pienso que no he envejecido. En general, se asocia el envejecimiento a una pérdida de actividad de todo tipo, y si eso es así, no es mi caso. Diría sin ser presuntuoso que me encuentro en buena forma a pesar del paso de los años. Ello entendiéndolo como ganas de emprender nuevos retos y compromisos. El envejecimiento como proceso fisiológico no se puede discutir, pero sentirse viejo, aunque va en el carácter de la persona, es algo que se puede y debe evitar, si bien desgraciadamente muchas personas no lo hacen.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas? Con el paso del tiempo ¿qué es lo que más valora?

El valor de las cosas va cambiando con el tiempo, pero no solo porque uno llegue a una determinada edad. Va cambiando a lo largo de la vida, pues la vida es lo suficientemente larga para que uno, desde la experiencia y la reflexión, realice una profunda autocrítica de su vida personal y de cuanto le rodea. Efectivamente, el valor de las cosas cambia con el tiempo. Se dice que uno acaba dando más valor a las cosas pequeñas, que uno no quiere entrar en confrontaciones, asumir determinadas responsabilidades, etc., y ello en cierta forma es así. Con los años se va valorando más aquello que considera realmente auténtico y eso es una forma de dar más vida a la vida.

► En la actualidad, ¿qué le hace sentirse bien?

La satisfacción de haberme entregado a aquello que uno quiso realizar en la vida y cumplir con los compromisos contraídos en cada momento de la vida. El compromiso, como obligación contraída, puede ser fácil o difícil de cumplir. Cuando uno hace lo que le gusta puede parecer que es una de las cosas fáciles de cumplir, pero mantener esa actitud durante toda la vida parece algo más complicado, aunque nada penoso, como creen muchas personas.

Yo en este aspecto me siento bien conmigo mismo, lo cual me produce una profunda satisfacción.

► ¿Tiene proyectos?, ¿cuales?

Yo diría que en principio la vida misma, vivir la vida como si estuviera al principio de una carrera inacabable. Tengo la fortuna de que con independencia de estar jubilado por tener la edad reglamentaria, continúo como profesor emérito de la Universidad Complutense y además emérito sanitario por la Comunidad de Madrid por un periodo de 5 años. Mi proyecto en el Hospital Clínico San Carlos es poner en marcha un Instituto de Aparato Digestivo que redundará en una mejor asistencia a los pacientes y una gestión más acorde con los nuevos tiempos. Además, por mi condición de académico de la Real Academia Nacional de Medicina, trabajo en ella y para ella con la misma entrega con que lo he venido haciendo desde que en 1993 ingresé. Además, escribo libros de carácter diverso, interesándome en este momento por aspectos médicos relacionados con la vida cotidiana.

► ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

Si uno se aísla y no se enriquece con personas jóvenes, está de alguna forma fuera de la realidad que le toca vivir. La juventud nos enseña continuamente nuevos caminos que nunca hemos explorado. Nos llena de vida, nos transmite una inusitada ilusión y nos contagia de ella de forma categórica. Las personas mayores con las que uno trata nos infunden sabiduría, capacidad de reflexión y nos llevan inexorablemente por el camino de la comprensión y la generosidad. Un equilibrio entre ambos, junto a los propios de nuestras edades, hace que uno encuentre nuevos motivos para entender que la vida en cierta forma no tiene fin. El fin se lo ponemos nosotros al abandonarnos.

► Como profesional de la Medicina, ¿se cuida?

De una forma razonable. Nunca me he cuidado en exceso, pero tampoco he hecho barbaridades. No fumo, ni bebo, tan solo alguna cerveza, y



mi alimentación está muy vinculada a la dieta mediterránea. Reconozco que debería haber hecho más ejercicio, y que actualmente debería hacerlo todavía más. Procuero pasear, pero no hago ningún otro tipo de ejercicio.

► ¿Ha cambiado sus aficiones? ¿cuáles son en la actualidad?

Son las mismas de siempre. Me gusta la música y mi trabajo. De alguna forma entiendo mi trabajo como una afición, aunque sé que su pregunta no incluye esto. Tengo un fuerte carácter coleccionista y ello me evade de mis preocupaciones. Colecciono de las cosas más variadas, aunque la más conocida es aquella relacionada con el mundo de la cerveza. Tiradores, publicidad antigua, latas y un largo etcétera forman parte de una de las aficiones que más llenan mi vida.

► ¿Tiene tiempo para hacer las cosas que le gustan?

Siempre he dicho que la vida es corta, pero lo suficientemente larga como para hacer muchas cosas. Defiendo que hay tiempo para todo. Yo en mi vida he tratado de sacar partido a esos ratos perdidos, esos minutos, que uno no sabe qué hacer. La suma de estos ratos perdidos convertidos en meses o años es inimaginable y ello da para mucho. Por tanto, sí, tengo tiempo para hacer muchas cosas, pero no tanto como para todas las que me gustaría hacer.

► ¿Siente que sigue teniendo libertad para decidir sobre su vida?

Aunque no sea convencional decirlo, creo que sí. La libertad es lo más preciado que tiene el ser humano y no la puede perder. Está matizada por un conjunto de circunstancias, unas formales y otras no, y un cierto grado de compromiso. Si perdemos la libertad, dejamos de ser nosotros mismos y somos rehenes de las ataduras que nos ha tejido nuestra propia vida y la sociedad. Desgraciadamente, la gente en general habla mucho de libertad y no sabe que dispone de ella y no la utiliza.

► ¿En qué aspectos se gana con el paso del tiempo?

Se gana y se pierde. Convencionalmente decimos que el ser humano gana con el tiempo en experiencia y ello es verdad. Pero la experiencia

puede no servir para nada si uno no está actualizado en todos los órdenes de la vida. Se gana para entender mejor lo que ocurre a nuestro alrededor, pero siempre si queremos escuchar o saber qué ocurre alrededor nuestro. La experiencia no puede ser una excusa para estar al día de todo. Muchas personas con el paso de los años se aíslan, se creen en posesión de la verdad y sin ser conscientes producen un gran daño en la gente joven, además de a ellas mismas. La apertura a lo nuevo no debe dejar paso a la desgana y al abandono. En lo personal, me encuentro lleno de vida y con ganas de dar más vida a mi vida, y si puedo a los demás. No la entiendo de otra forma.

► ¿Considera que está activo o muy activo?

Me considero que estoy activo porque estoy activo, valga la redundancia. Jubilado por edad “reglamentaria”, pero muy activo por mentalidad y por la realidad. Tengo muchas cosas que hacer y retos personales. No está en mi cabeza dejar de estar activo.

► ¿Está en su ánimo jubilarse algún día?

La jubilación es sin duda un concepto administrativo. Pasa uno de una situación laboral activa a una pasiva. A veces digo en broma que estoy jubilado o me voy a jubilar, pero creo que es imposible por mi propio carácter. Quien me conoce bien lo sabe. Con frecuencia pienso que no tengo derecho a jubilarme, que aún no he trabajado lo bastante para ello y que debo seguir dando cuanto pueda. Forma parte de mi compromiso con la vida. El día que uno comprenda que debe retirarse, o así le sea recomendado por los que le rodean, así lo haré. Llega un momento en la vida que no se debe hacer el ridículo.

► ¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?

A un lado los típicos tópicos de mantener la ilusión, cuidarse, hacer ejercicio, tener algún *hobby*, etc., creo que lo importante es sentirse vivo en todos los sentidos. Al llegar a cierta edad se tiende a pensar los pocos años que le quedan de vida, pero eso es aplicable a cualquiera y a cualquier edad. Nadie sabe lo que va a vivir. Cada uno acaba encontrando su propia vida en esas edades, pero no abordarla como un tiempo de supervivencia. Estar cerca de los más jóvenes y seguir trabajando con ellos es una buena forma de sentirse no ya útil, sino vivo. ■



José Durán “Pelonio”

Marinero. 71 años (Vilaxoan, Pontevedra, 1941).

► ¿Quién es?

“El mar lo es todo”. Lo dice, con el punto de nostalgia que tienen buena parte de sus palabras, José Durán, que se confiesa y se recuerda: “marinero desde siempre”.

Nacido el 22 de enero de 1941 en Vilaxoan, un pueblecito asomado a la Ría de Arosa en Pontevedra, forma parte de una saga conocida como los Pelonios, que anda “a vueltas con el mar” por la cuarta generación.

Condicionado por la enfermedad de un padre, “al que quise como a casi nadie y que me enseñó casi todo lo importante”, no tuvo en su niñez “tiempo para escuelas y aprendí a leer por mí mismo”.

A los 13 años faenaba ya en el pequeño barco de la familia, “tirando y recogiendo redes y gobernando el timón”, y en ese vaivén se ha mecido hasta hoy en que, desde la convicción y la vivencia, repite: “todo, el mar lo es todo. Lo tiene todo: alegría y tristeza, relax y sufrimiento, trabajo y descanso, risa, dolor y gloria, sobre todo gloria”.

Y mira con ojos entrecerrados hacia el horizonte, hacia ese mar, “que nunca me cansé ni me canso de mirarlo. Ese del que ni un solo día de mi vida anduve lejos”.



*“Nunca se sabe todo.
Siempre hay que seguir
aprendiendo”*

45



► Ya desde los primeros años, desde los primeros recuerdos...

Así es. Si miro hacia atrás en mi recuerdo más antiguo veo a mi madre que acarreaba los peces en cestas desde las barcas hasta tierra, hasta la lonja en donde se subastaban. La recuerdo con el agua hasta el pecho y unos capachos muy grandes cargados de peces en la cabeza. Cargada como un animal. Eran tiempos muy duros después de la guerra. Era como una pequeña esclavitud. Es duro decirlo y recordarlo así, pero así era.

No estábamos lejos de la miseria, mi padre estaba muy enfermo y enseguida empecé yo también en el mar. Pero cuando lo pienso, el empezar tan pronto fue una suerte para mí, pues siempre sentí como una suerte el estar en el mar. Aunque claro que hubo momentos muy tristes, pero al final uno se siente afortunado por haber pasado y seguir pasando la vida en el mar. Porque los cuatro o cinco años que no estuve aquí en las costas de Galicia, anduve embarcado por todo el mundo en los barcos de una naviera noruega. Estaba recién casado y tenía ya uno de los cinco hijos que tuve y quería ganar para comprarme un barco propio y nuevo. Pasaba 1 o 2 meses en la casa y el resto del año por los mares del mundo. Por Japón, por Australia, por el Golfo Pérsico, por todos los puertos de Europa, por los sitios más lejanos, siempre con ganas de volver a casa.

► Con los años, ¿valora las mismas cosas que valoraba cuando era joven?

No se mira el mar de la misma forma cuando se tienen 30 años que cuando se tienen 50 o 70. Yo viví un mundo sin aparatos. Había que navegar y situarse por una roca, un punto del horizonte o algún detalle de la costa. Hoy los radares y todas esas cosas hacen que todo sea más sencillo. Pero yo, por decirlo así, me sentía más alegre, menos condicionado por la técnica y, por supuesto, porque éramos menos a pescar y había más posibilidades. No creo que haya menos pesca, pero hay muchos más barcos y mucho más rápidos, y el mar no tiene tiempo de recuperarse. El mar está produciendo igual, pero no le damos margen para que se recupere. No se agota, y si lo tratáramos con más prudencia no se agotaría nunca.

Hoy valoro mucho eso, ser prudente con lo que te da de comer. No se puede sobreexplotarlo. Si

no hay descanso, no puede haber producción. Es verdad eso de “pan para hoy, hambre para mañana”. Hay que respetar las vedas y establecer las vedas quien sabe del mar, no alguien desde un despacho que no tiene conocimiento de este medio.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Ser marinero. Si echo la vista atrás, solo sé verme como marinero. En eso sigo y siendo eso moriré. Lo llevo en la sangre, como lo lleva en la sangre el hijo que sigue en el mar.

“Sin ilusiones la cosa no marcha. Sigo teniendo ganas de hacer cosas”

► ¿Siente que se adapta bien al paso del tiempo?

No tengo estudios. La vida va pasando por uno y le va enseñando. A estas alturas me siento alegre y cuanto más cerca del mar, mejor. Todavía sigo saliendo a pescar. Aún anteayer 25 veinticinco kilos de calamares. Sigo activo y eso me ayuda a estar contento, aunque ya llevo tiempo, 12 años, con la enfermedad de Parkinson. Nunca había estado enfermo y cuando me la detectaron fue un palo muy grande, lloré mucho, pero bueno, la voy controlando.

► ¿Se cuida?

¡Qué remedio! Intento cuidarme. Llevo una vida bastante buena y, aunque no me conservo todo lo bien que quisiera, no puedo quejarme. Como muy bien y bebo sin pasarme, solo cerveza.

► ¿Tiene relación con las personas de su edad, con viejos compañeros de trabajo?

Nos conocemos, y hayamos trabajado juntos o no, nos respetamos. No tengo enemigos y aunque la vida está tan complicada y cada cual anda un poco a su aire, uno sigue teniendo amigos.





“El mar está produciendo igual, pero no le damos margen para que se recupere. No se agota, y si lo tratáramos con más prudencia no se agotaría nunca”



► Se siente libre. ¿Decide por usted mismo?

En este mundo nunca se puede hacer todo lo que uno quisiera hacer. De la misma forma que hay cosas que no debieras haberlas hecho y las hiciste. Me siento como todos un poco condicionado, por la familia, por la vida en general, pero también puedo decidir por mí mismo y eso vale mucho.

► ¿Sigue teniendo ilusiones?

Sin ilusiones la cosa no marcha. Sigo teniendo ganas de hacer cosas. Está en la mente de todos que siempre queda algo por hacer. Vivimos en una tierra de lluvia y de sol y así andamos por dentro, a veces más cerca de la lluvia, a veces más soleados.

► ¿Qué les diría a las personas que van cumpliendo años para llegar a la tranquilidad que usted manifiesta?

Intento estar espabilado y eso creo que es importante. Hay que estar activo. Escapar de los pensamientos negativos y de ver las cosas desde la tristeza. Tenemos que movernos, así nos sentiremos mejor. Hay que seguir aprendiendo. ■

La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

Mujer de acción e incombustible luchadora, así la catalogan quienes conocen y tratan a Rocío Fernández-Ballesteros García, catedrática emérita de Psicología, que fuera en su día fundadora y primera presidenta de la Asociación Europea de Evaluación Psicológica. Profundamente implicada en todo lo relativo al envejecimiento, dirige el Grupo de Investigación EVEN (Evaluación y Envejecimiento) de la Universidad Autónoma de Madrid, de la que también ha sido directora de Departamento, decana de la Facultad de Psicología, directora del Máster en Gerontología Social y, hasta el año 2010, del Programa Universidad para Mayores.

Doctora en Ciencias Políticas y Sociología y referente, a nivel nacional e internacional, de los modernos enfoques de la psicología clínica, es autora de 28 libros y más de 300 publicaciones sobre psicología, evaluación y gerontología.

Experta de la Organización de Naciones Unidas para el II Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento y consultora de la Organización Mundial de la Salud para políticas de envejecimiento activo, entre sus galardones se cuenta el Premio Aristóteles, otorgado por la Federación Europea de Asociaciones de Psicólogos y el de la Asociación Internacional de Psicología Aplicada.



“Envejecer es el más importante reto que tiene el ser humano”

Rocío Fernández-Ballesteros

Catedrática de Psicología. Fundadora de la Asociación Europea de Evaluación Psicológica. 73 años (1939).

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer?

Creo que envejecer es el más importante reto que tiene el ser humano y que, en mi caso, considero que su balance (en el momento de emitir este juicio) es, indudablemente, positivo. Digo esto ya que no solo estoy viva después de 73 años viviendo, sino que tengo buena salud, una larga familia a la que quiero y una legión de buenos amigos; me han jubilado, pero sigo trabajando como antes y hago lo que me gusta (y me gusta lo que hago) y, finalmente, estoy llena de proyectos que espero poder llevar a cabo, ¡no se puede pedir más a la vida!

► Con el paso del tiempo ¿qué valores destacarías?

Inevitablemente, a lo largo de mi vida, supongo que debo haber cambiado algo en la manera de valorar las “cosas” (desde una amplia perspectiva: las personas, los valores, las circunstancias de la vida, etc.). Sin embargo, creo que mis juicios valorativos esenciales se rigen por los mismos criterios de “bondad”. En otras palabras, en mi trabajo sigue existiendo un valor esencial para mí que es el rigor científico en la investigación y la probidad intelectual en la docencia o, en mis relaciones humanas, admiro esencialmente la honradez, la tolerancia, la sagacidad, la curiosidad, el amor por el trabajo bien hecho, el ser capaz de ponerse en el lugar del otro, entre otros muchos, y los valores que desearía que aprendiera mi nieta son los mismos que en su momento traté de inculcar a mi hijo.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Muchas cosas, levantarme cada mañana con algo atractivo que hacer, jugar con mi nieta de 10 meses, dar clase a nuevos alumnos, analizar datos para contrastar hipótesis que me tengan en vilo, escribir un artículo con nuevos resultados, contemplar una puesta de sol tras el Montgó en Jávea, planear una excursión en barco para visitar una cueva submarina en una nueva cala, asistir a un concierto o a un *ballet*, discutir un tema científico, sentir intensamente, aprovechar el tiempo... y tantas otras cosas.

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

A corto y medio plazo, seguir investigando sobre imágenes sociales y estereotipos sobre la vejez y

discriminación debida a la edad. Creo que ello es importante por el creciente envejecimiento de la población y las repercusiones que pueda tener en políticas específicas de cambio social, lo cual influirá, supongo, en mayor bienestar durante la vejez. También llevo muchos años trabajando sobre la plasticidad cognitiva; sabemos que el ser humano cuenta con capacidad de modificabilidad (plasticidad) a todo lo largo de su vida, pero también sabemos que esta disminuye con la edad, así como que existe clara evidencia de que podemos compensar ese declive tanto con actividad física (esencialmente aeróbica) como con actividad cognitiva (enriquecimiento ambiental, intervenciones cognitivas, aprendizaje a lo largo de la vida, etc.).

► ¿Qué es lo prioritario en la relación con personas de otras edades?

Me siento privilegiada por estar en una situación profesional que me permite el trato con jóvenes. Lo que más valoro de ellos es, sin duda, su curiosidad, sus ganas de aprender, y ello creo que está en todo aquel que se acerca a una situación de aprendizaje, porque esas ganas de aprender también están en las personas mayores que se acercan a los Cursos Universitarios para Mayores. La curiosidad, creo yo, es uno de los motores de la vida y es cierto que es más curioso un niño y un joven que un adulto; sin embargo, la curiosidad, la apertura a la experiencia, es una de las condiciones del envejecimiento activo y saludable. Pero, mi relación con personas de otras edades también se nutre de la gente joven que trabaja conmigo en el Grupo de Investigación EVEN (Evaluación y Envejecimiento) de la UAM; discutir con ellos/as es un aliciente más para seguir en la universidad.

► ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

He hecho deporte y ejercicio físico toda mi vida. Respecto de la alimentación, por supuesto que sigo una dieta mediterránea.

► ¿Ha cambiado sus aficiones? ¿Cuáles son en la actualidad?

De entre las teorías sobre el envejecimiento, una de las que más me convence es la teoría de la



continuidad basada en un extraordinario estudio longitudinal de Atchely. Creo que cumplo esa teoría, es decir, que han cambiado muy poco mis aficiones (como la forma de valorar las “cosas”): me gusta la gente (charlar, discutir...), me gusta el mar (de cualquier forma: navegando, buceando...), me interesa cada vez más aprender nuevas cosas (conocimientos, habilidades...), me gusta hacer ejercicio físico (bicicleta, natación, bailar...), me apasiona mi trabajo (investigar, estudiar, escribir, enseñar...). Tal vez, mi única afición nueva es la de jugar con mi nieta, aunque en otros momentos de mi vida he jugado con mis sobrinos... Los niños, sobre todo los pequeños, son una fuente de satisfacción indudable.

► ¿Tiene tiempo para hacer las cosas que le gustan?

No tengo tiempo sino que “saco” tiempo para hacer las cosas que me gustan. Marañón se definió a sí mismo como un “traperero del tiempo”; en otras palabras, trataba de aprovechar todos los momentos posibles de su vida; pues bien, yo soy una impenitente traperera del tiempo, lo cual quiere decir que suelo hacer varias cosas a la vez. Lo importante no es hacer lo que te gusta sino que te guste lo que hagas...

► ¿Siente que sigue teniendo libertad para decidir sobre su vida?

No, siento que he perdido control sobre mi vida y ello es evidente: me han jubilado contra mi voluntad y no puedo estar con mi nieta siempre que quisiera. Dos aspectos de la vida tan distintos están controlados desde fuera. Tal vez esa es la circunstancia más indeseable del envejecer: la disminución tanto del control real como del percibido. Sin embargo, el control (o la percepción de control) es una condición importante para la salud y el bienestar que creo que es esencial para un envejecimiento positivo.

► ¿Se gana con el paso del tiempo? ¿en qué aspectos se gana?

Cada persona mayor presentará una trayectoria distinta y compleja entre pérdidas y ganancias porque ello depende, necesariamente, de miles de factores que han ido interactuando a lo largo de la vida. Para mí, la más bella expresión de los aspectos positivos de envejecer los describió Pau Casals (el violonchelista) cuando, ante una pregunta semejante a esta, a sus 93 años, dijo aproximadamente lo siguiente: “la edad es una cuestión relativa... hay muchas cosas que

percibo con más intensidad que nunca; para mí la vida continúa de una forma fascinante”.

► ¿Considera que está activa o muy activa?

Diría que sí. Profesionalmente, en parte porque mi universidad me lo permite, no solo me ha nombrado profesora emérita, sino que cada año me sigue encomendando la extraordinaria tarea de enseñar e imparto la misma docencia que en años anteriores. Estoy enormemente agradecida a la UAM, a mi Facultad de Psicología y a mi Departamento. Además, porque junto con un grupo de compañeros (Funcionarios de distintos Cuerpos de la Administración del Estado), estamos luchando contra la discriminatoria legislación que, una vez jubilados, nos impedía concurrir a las convocatorias públicas de investigación y, por tanto, sigo investigando. También, porque tengo la fortuna de que sigan reclamando mi asistencia o asesoramiento a diversas comisiones, congresos, reuniones nacionales e internacionales en el ámbito de la psicología y la gerontología.

► ¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?

Creo que a lo largo de la entrevista me he referido a gran parte de estilos de vida para un envejecimiento activo y saludable. Sin tratar de ser exhaustiva un apretado resumen sería el siguiente: considerar el propio envejecimiento como un desafío de la vida, que el individuo puede hacer mucho para envejecer bien y que, por tanto, uno es responsable, en cierta medida, de su propio proceso de envejecimiento; hacer ejercicio físico regular y una dieta mediterránea frugal (“poca cuchara y mucho tacón”); mantener la mente ocupada intensificando la actividad intelectual a más edad (“o lo usas o lo pierdes”); defender el control de la propia vida tratando de ver lo positivo de cada circunstancia, saboreando las cosas positivas que suceden y tratando de incrementar éstas y viendo en las situaciones estresantes como un problema a resolver y no como una amenaza (“controlar la propia vida”, “mirar lo positivo, manejar lo negativo”; defender la participación e implicación desde el núcleo familiar al profesional y más ampliamente social (“¡sigo estando!”), la manida “integración de los mayores” pasa por haber sido, previamente, “desintegrados”). Todo lo que es un reto implica un nivel de dificultad alto de forma tal que envejecer bien es una tarea difícil en la que una persona debe esforzarse, ¡sin duda! pero, al final, ¡el esfuerzo merece la pena!.



Norman Foster

Arquitecto. 77 años (Manchester, Reino Unido, 1935).

► ¿Quién es?

Norman Foster, sin duda uno de los arquitectos más prestigiosos y conocidos del mundo, un verdadero icono viviente, nació el 1 de junio de 1935 en la ciudad inglesa de Manchester en el seno de una familia modesta. Tras estudiar en la universidad de su ciudad natal, gracias a una beca amplió estudios de Arquitectura en la Universidad de Yale, en Estados Unidos.

En 1965 fundó Team 4, que 2 años más tarde se convirtió en Foster and Partners, estudio que en la actualidad mantiene abiertas sedes en ciudades de 20 países, entre ellas Londres, Nueva York y Madrid, en las que desarrollan su labor más de 1.400 profesionales.

A lo largo de su carrera ha obtenido más de 500 premios, entre ellos la Medalla de Oro del Instituto Americano de Arquitectura, el Premio Pritzker y el Premio Príncipe de Asturias de las Artes en el año 2009. En 1999, la Reina Isabel II de Inglaterra le otorgó el título nobiliario vitalicio de Lord Foster de Thames Bank.

Padre de cuatro hijos, dos de ellos adoptados, enviudó de su primera esposa en 1989, una época muy difícil en la que su estudio de arquitectura pasó serias dificultades económicas que pronto superó. En 1996 volvió a casarse. Lo hizo con la psicóloga española Elena Ochoa.

Ha diseñado y realizado obras emblemáticas en los cinco continentes. Entre sus trabajos recientes se encuentra el edificio más grande del planeta, como



*“Continuamente
me reinvento desde el
optimismo”*

es el aeropuerto de Pekín, el deslumbrante viaducto de Millau sobre el río Tarn en Francia, el Great Court del British Museum, el edificio Hearst en Nueva York, los centros de investigación de la Universidad de Stanford en California y la ciudad sostenible Masdar, un enclave de 100.000 habitantes en Abu Dhabi, Emiratos Árabes Unidos.

En España, en donde ha realizado numerosas obras y edificios, el primer trabajo de Foster fue la Torre de Comunicaciones Collserolla, construida con motivo de las Olimpiadas de 1992 en Barcelona. También llevan su firma el Metro de Bilbao, el Palacio de Congresos de Valencia, la Torre Caja Madrid (uno de los cuatro rascacielos de la zona norte

de la ciudad) y, dentro del Campus de Justicia de la capital de España, el edificio del Tribunal Superior de Justicia y el de la Audiencia Provincial.

Menudo, hiperactivo, locuaz y joven, muy joven a sus 77 años, despliega toda una sinfonía de registros: el científico-técnico inherente a su profesión, hombre minucioso que mide, sopesa y calcula. El artista que suelta la mano y dibuja las formas del aire –“pongo sobre un papel en blanco todo lo que se me ocurre y vuelvo a intentarlo una y otra vez hasta plasmar lo que había soñado”–. El ecologista que evalúa materiales y líneas que ahorren energía y contaminación. El cósmico que confiesa tener un ojo en lo particular y otro enfocado al conjunto del planeta. El empresario de cuyos movimientos dependen los 1.400 profesionales que trabajan en su estudio. El comprometido. El seductor, muy atento a lo que su imagen y aspecto transmiten. El tenazmente rebelde –“nada me estimula más que los que me niegan; estoy eternamente agradecido a los que me dijeron no, porque he luchado por transformar su no en sí y a menudo lo he logrado”–. El innovador que rescata del baúl de lo desconocido formas nuevas para edificios nuevos y, por supuesto, el sólido registro de un luchador que no se rindió ante el cáncer, ni ante el infarto, ni ante quienes clínicamente le auguraron apenas 3 meses de vida. Fue hace 4 años y Foster, hoy, sigue más en pie que nunca. Tan activo como siempre y reivindicando que el paso del tiempo no le ha restado ni curiosidad ni ganas de vivir.



► ¿Con qué término definiría su filosofía ante la vida?

Es difícil hablar de un solo término, pero si tuviera que destacar uno, quizá me quedaría con “reinventarse”. Y hacerlo desde el optimismo, porque siempre se puede ir un poco más allá. Eso supone asumir riesgos, pero en la vida es preciso asumirlos. La verdad es que continuamente me reinvento desde una visión positiva, desde el optimismo.

► ¿Reinventarse cobra un sentido especial en los complicados tiempos que vivimos?

Las recesiones siempre son negativas, y muchas veces y para mucha gente dramáticas, llenas de dificultades y problemas. Pero si observamos desde la perspectiva que da el paso del tiempo, las últimas situaciones de crisis y recesiones, las de los años 20 y 30 o la de los 70, vemos que también son épocas de grandes invenciones, de enormes descubrimientos y de importantes inversiones en infraestructuras. En el ámbito de la arquitectura, por ejemplo, muchas grandes obras y edificios emblemáticos se construyeron en esos periodos. Las épocas de recesión también son épocas de mucha energía y posibilidades. Estar abierto a reinventarse es siempre conveniente, pero acaso más en los momentos complicados.

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

En tiempos recientes he estado implicado en tres proyectos, dos en Madrid y uno en Nueva York, en los que los arquitectos éramos también los contratistas. Vuelvo sobre lo que he dicho porque esto forma parte de esa necesidad de reinventarse. Es una tendencia muy interesante. Hace poco colaboré con Luis Fernández Galiano que es, además, profesor, y al hablar de los arquitectos jóvenes me decía que en el momento actual es mucho más fácil para los profesionales desplazarse y que viajen de país en país. Esto tiene mucho calado porque, siendo evidente que una parte del mundo está viviendo situaciones de recesión, otras partes son muy dinámicas. En otros lugares están pasando muchas cosas y hacen falta profesionales. Hay grandes oportunidades si estamos dispuestos a desplazarnos, a reinventarnos, hacia los lugares en donde está la acción.

“El paso del tiempo no debe hacernos renunciar ni al disfrute ni a la curiosidad”

- ▶ En relación con el tiempo y su paso, ¿cómo es su experiencia a la hora de afrontarlo?

Eso enlaza con lo que he dicho. Algo que en principio puede parecer complicado, pues es indudable que se producen mermas, bien enfocado puede ser muy positivo. Me gusta vivir y sigo haciéndolo con intensidad cada día.

- ▶ ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Me satisface la vida en sí; vivir: las relaciones, la posibilidad de trabajar y crear..., sentirme vivo en definitiva.

- ▶ ¿A cuál de sus valores o principios no estaría dispuesto, en ningún caso, a renunciar?

Me interesa muy especialmente el ámbito de las emociones. No estoy dispuesto a renunciar a mis emociones ni a mis sentimientos y, dentro de ellos, la dimensión poética juega un papel irrenunciable.

- ▶ ¿Cuales son sus aficiones?

Voy a hablar de tres concretas, como son el avión, la bicicleta y el esquí. Desde siempre he estado fascinado por el vuelo. El primer dibujo que realicé de niño y del que tengo conciencia fue un avión con unas alas grandes. La altura me atrae. Ver el mundo desde arriba. Volar y ver el mundo desde allá arriba es una de las razones por

las que practico el vuelo sin motor. Me gustan los puentes porque caminan sobre los paisajes y nos dan nuevas perspectivas desde la altura. La altura me aporta una dimensión poética de la que nunca me canso. El esquí de fondo es otra de mis pasiones. En ocasiones necesito la soledad y en el esquí de fondo la encuentro. Y la bicicleta, a la que debo tanto. Nací en un barrio humilde de Manchester. Al fondo de mi calle había un túnel y detrás de él un barrio distinto en el que había árboles y edificios muy distintos al del mío. Cogía la bicicleta, cruzaba aquel túnel y me trasladaba a otros mundos. Desde entonces, montar en bicicleta es para mí una válvula de escape.

- ▶ Reivindica también usted el silencio...

Por supuesto. La vida te impone un ritmo muy alto y yo no soy precisamente una persona sedentaria. Por eso necesito en ocasiones la soledad y el silencio, y el vuelo sin motor, la posibilidad de esquiar sobre un camino solitario o el montar en bicicleta y desconectar de la actividad diaria representan refugios irrenunciables. Volando, esquiando y montando en bicicleta encuentro silencio y sosiego.

- ▶ ¿Qué les propondría a las personas de su edad para que se mantengan activas?

Una mezcla de lo que he comentado en relación con reinventarse. Estar dispuesto a hacer cosas nuevas, aunque sean cosas muy simples. No renunciar ni al disfrute ni a la curiosidad. Todo esto nos hace sentirnos realmente vivos. ■



► ¿Quién es?

Desde Salamanca, ciudad en la que es presidente de la Real Academia de Medicina y, entre otra larga serie de cargos, ha sido decano de la Facultad de Medicina, vicerrector de Acción Hospitalaria y secretario general de su universidad, José Ángel García Rodríguez –para tantos y formulado desde un respeto casi reverencial por sus discípulos: “El Profe”–, irradia conocimiento y ha dado un impulso decisivo a la moderna microbiología española.

Nacido en 1940 en Alba de Tormes (Salamanca), “siempre me he sentido orgulloso de mi origen y de mi salmantinismo”, fue el menor de una familia de seis hermanos. “Nací cuando mi madre tenía 46 años, que en aquella época era rarísimo, hasta el punto de que el ginecólogo al que acudí en una de sus visitas a Salamanca le dijo que el “presunto embarazo era en realidad un tumor”.

Cuando el futuro microbiólogo contaba apenas 10 meses, sus padres se trasladan a Salamanca en busca de una situación laboral mejor. Allí inicia, en 1945, sus estudios escolares en la Escuela Pública del Padre Manjón (entonces Escuela del Príncipe).

Maestro que ha dejado todo un reguero de discípulos que desde cátedras y centros en buena medida hoy pilotan la microbiología en nuestro país. Maestro, pues, en la dimensión clásica del término (“persona que crea escuela”), ya desde las primeras palabras de esta conversación García Rodríguez evoca agradecido a quienes le enseñaron y le orientaron en sus primeros pasos: “Era una época de muchas



“Uno es joven o viejo dependiendo de su mentalidad más que de la condición física”

dificultades pero contábamos con unos maestros excelentes, uno de ellos, don Francisco, convenció a mi madre para que iniciara los estudios de Bachillerato.

Catedrático de Microbiología y Parasitología de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca, jefe de Departamento de Microbiología Clínica del Hospital Clínico Universitario desde 1972 y director del Departamento de Medicina Preventiva, Salud Pública y Microbiología Médica hasta el 2010, José Ángel García Rodríguez se había licenciado en Medicina con Premio Extraordinario en 1964 y, también con Premio Extraordinario, doctorado en 1967.

José Ángel García Rodríguez

Catedrático emérito de Microbiología. 72 años (Alba de Tormes, Salamanca, 1940).

► ¿Cómo surgió la vocación médica y como microbiólogo?

De 1950 a 1957 realicé los estudios de Bachillerato en el Instituto Fray Luis de León. Era una etapa asimismo difícil, con excelentes profesores, de los que quería destacar a don Norberto Cuesta, excelente matemático y humanista que me animó a realizar una carrera universitaria, en este caso la de Medicina. Mi atracción por la Microbiología me viene del profesor catalán Agustín Pumarola, catedrático que fue de la Facultad de Medicina de la Universidad de Salamanca, que tenía un empaque y una categoría científica especial. Enseñaba la ciencia de una manera clara y muy atractiva. Con él trabajé ya como alumno interno en la licenciatura, con lo que se consolidó mi vocación por la Microbiología. Esta especialidad me cautivó desde el principio, hasta el punto que me hice médico para ejercer la profesión de una manera optimista, dedicada al tratamiento y control de las enfermedades infecciosas.

[En esa disciplina el Prof. García Rodríguez aporta un currículum apabullante: miembro de la Comisión Nacional de la Especialidad de Microbiología desde 1985; presidente de la Sociedad Española de Quimioterapia (1987-2011) y presidente de la Comisión de Coordinación de la Investigación (Universidad de Salamanca-INSALUD); miembro del Comité Ejecutivo de la Sociedad Europea de Quimioterapia, adscrita a la Sociedad Internacional de Quimioterapia. Ocupó el cargo de presidente de la Federación Europea de Sociedades de Quimioterapia e Infección (FESCI) (mayo 2000-2002). En 2011, en el Congreso Mundial de la Sociedad Americana de Infectología celebrado en Punta del Este (Uruguay), fue designado presidente de la Sociedad Iberoamericana de Infectología (SIAI), cargo en el que continúa.]

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer? ¿Cuál es su balance?

Aún no he tenido mucho tiempo para adquirir experiencia, ya que me considero un “anciano joven”, puesto que, si bien genéricamente se considera anciano a aquella persona que ha

cumplido 65 años, y yo los tengo, todo depende del estado de salud y de las ganas de vivir de cada uno, que se traducen en un seguir siendo útil a los demás y haciendo las cosas que gustan, como es mi caso.

Soy consciente de que el paso del tiempo va condicionando un declive natural de las funciones fisiológicas y que además es más frecuente la aparición de la enfermedad que en otras edades, pero hoy por hoy me siento bien, procuro cuidarme y vivo el presente de forma intensa. La salud y la capacidad funcional son esenciales para la calidad de vida, y de momento las mantengo.

“Es importante con la edad no ser muy trascendente y cultivar el buen humor”



55

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo? ¿Qué es lo que valora ahora en mayor medida?

A partir de un determinado momento se cambia la escala de valores, y así como lo profesional absorbe el 80% de la actividad en otras edades más jóvenes, ahora son más importantes otras cosas. La familia: mi mujer con la que he tenido una excelente comunión a lo largo de más de 50 años, mis cuatro hijos con sus respectivos cónyuges, la mayoría de ellos profesionales de la sanidad, mis nietos, mis amigos, curiosamente cada vez tengo más. Todos ellos ocupan un lugar central en mi vida.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Las pequeñas cosas me hacen sentir bien, se tiene otra calma, se disfruta más del momento. La serenidad y la experiencia adquiridas a lo largo de los años permite acercarte a los problemas con un mayor optimismo y que las pequeñas cosas, como una tertulia, la lectura de un libro, conversaciones

con los amigos y colegas, escribir un artículo u oír una buena sinfonía, colmen tus deseos y llenen tu tiempo de forma agradable.

▶ ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Desde el punto de vista profesional continúo con una cierta actividad: dirijo la Academia de Medicina de Salamanca y soy profesor emérito de la Universidad y esto, de forma más o menos activa, me permite seguir manteniendo un dinamismo similar al que tenía antes de llegar a la situación administrativa de “jubilado” en la que me encuentro. Además, presido la Sociedad Iberoamericana de Infectología, soy presidente fundador de la Sociedad Española de Quimioterapia, con la que sigo colaborando, y por ende, no tengo tiempo para aburrirme. En lo personal, mantenerme en forma física y mental, lo que exige su tiempo y dedicación. En lo familiar, cuidarlo mucho, como he comentado. En lo social, estoy integrado en una serie de grupos de amigos, abuelos, cofradías..., que hace que hoy por hoy me sienta valorado por ellos. A unos o a otros los veo prácticamente todos los días.

▶ ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

Siempre se ha dicho que “juventud, divino tesoro” por el potencial de futuro que les espera, pero todas las edades tienen sus dificultades, y paradójicamente esta etapa no es peor que otras, pero tiene el inconveniente de las perspectivas de futuro. A lo largo de mi vida he mantenido siempre una gran relación con personas independientemente de su edad; soy de los que pienso que uno es joven o viejo dependiendo de su mentalidad más que de la condición física, por ello puedo presumir de amigos de todo tipo, condición y edad. La relación con otras edades se ha visto en mi caso compensada por haber creado una reconocida escuela de microbiólogos y de profesores. Tengo una estela de diez catedráticos de Microbiología salidos de aquí, de la Universidad de Salamanca, de otros profesores, especialistas en hospitales y en centros de investigación, en la industria, etc., lo que ha sido importante para constituir una escuela que está distribuida por toda España. Siempre quise que todas las personas que se formasen conmigo fuesen mejor que yo en todos los aspectos, y lo he

conseguido; seguramente porque como maestro de todos ellos nunca sentí celos de sus éxitos.

▶ ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

Sí, ya he comentado que procuro llevar un estilo de vida de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en la manera de lo posible, pues ya sabe lo que dicen “que hasta los 80 se llega en función del estilo de vida de la persona y a partir de ahí ya depende de la genética de cada uno”.

▶ ¿Ha cambiado sus aficiones? ¿Cuáles son en la actualidad?

El mayor cambio se ha producido en el ejercicio físico, ahora hago 1 hora de natación diaria que antes no tenía tiempo para hacer, leo mucho, procuro estar al tanto de los avances médicos y de la actualidad sociopolítica nacional e internacional, trabajo con el ordenador, leo Internet, escribo alguna cosa. Por otro lado, soy muy aficionado al fútbol y concretamente seguidor del Real Madrid. Me gusta la música, sobre todo la ópera clásica y especialmente Verdi.

Como se puede apreciar, dispongo de suficiente tiempo para hacer las cosas que me gustan y decidir sobre mi vida con libertad.

▶ ¿Se gana con el paso del tiempo?, ¿en qué aspectos se gana?

Se gana paz, tranquilidad, sosiego, calma, se relativizan muchas cosas que en otros tiempos parecían esenciales. Se mejora en ternura, en ver a los hijos y nietos con otra perspectiva más comprensiva...

▶ ¿Está en su ánimo jubilarse algún día?

Me considero una persona activa. Legalmente estoy jubilado, pero objetivamente no me jubilaré nunca, pienso seguir hasta el último momento haciendo cosas y procurando dar la lata lo menos posible.

▶ ¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?

No ser muy trascendentes, estar activos cada uno en lo que le guste, llevar un estilo de vida que le permita conservar las facultades físicas y psíquicas a tope dentro de lo posible y... buen humor. ■



Paloma Gómez Borrero

Periodista. 78 años (Madrid, 1934).

► ¿Quién es?

Nacida en Madrid el 18 de agosto de 1934, Paloma Gómez Borrero es una periodista vocacional (“desde niña, casi desde que recuerdo, quise serlo”), que una vez licenciada, muy pronto trabajó como enviada especial del semanario *Sábado Gráfico* en Alemania, Austria y el Reino Unido.

Posteriormente y a lo largo de 12 años fue corresponsal de TVE en Italia y el Vaticano, siendo la primera mujer corresponsal en el extranjero de la televisión nacional. También lo fue de la cadena COPE.

Ha colaborado y en la actualidad sigue haciéndolo en muchos de los magazines en las televisiones públicas y privadas, así como en distintas corresponsalías de emisoras televisivas internacionales.

Tiene un amplio conocimiento de la Santa Sede. Desde hace décadas ha realizado todos los viajes oficiales de varios Papas por el mundo. Acompañó a Juan Pablo II en sus 104 viajes, lo que supuso la visita a 160 países; unas 29 veces la vuelta al mundo en kilómetros recorridos. Actualmente sigue formando parte del grupo de periodistas que viaja en el avión de Benedicto XVI en sus visitas pastorales.

Entre los numerosos galardones que ha recibido, cabe mencionar el Gold Mercury Award a la profesionalidad por la cobertura de los cónclaves y del secuestro y asesinato de Aldo Moro; el Premio Calabria; el Adelaide Ristori; el Premio



“Acepto el paso del tiempo”

de la Paz y el Premio Bravo Especial, concedido por la Conferencia Episcopal a la trayectoria ejemplar de toda una vida en 2010. Es, además, Dama de la Orden de San Gregorio Magno.

Como escritora es autora de libros como: *Huracán Wojtyla, Abuela, háblame del Papa, Juan Pablo, amigo, Adiós, Juan Pablo, amigo, Dos Papas, una familia, La Alegría, A vista de Paloma, Caminando por Roma, Los fantasmas de Roma, Los fantasmas de Italia, Una guía del viajero para el jubileo*, así como *El Libro de la pasta, Pasta, pizza y mucho más, Comiendo con Paloma Gómez Borrero, Cocina sin sal* o *Nutrición infantil*.

▶ Con toda esa experiencia, ¿cuál es su balance a la hora de envejecer?

En mi caso, la experiencia de envejecer es positiva, porque acepto el paso del tiempo y siempre trato de ver la parte buena que tiene.

No se me ocurre esconder la edad. Eso de arreglar las arrugas con *lifting* pronto se demuestra una engañifa... Las personas que recurren al quirófano, al principio parece que te dan la idea de ser más jóvenes, pero después pierden la expresión, incluso la sonrisa, y terminan siendo una caricatura de ellas mismas. Son penosas esas madres que parecen sus hijas... y claro, el tiempo no perdona.

Lo bueno es aceptarlo y tratar de sacar el mejor partido de tu físico, pero igualmente es muy importante estar bien por dentro, ya que se refleja fuera. La edad no perdona, pero el espíritu no conoce los tiempos más que por leer en ellos las posibilidades insospechadas que nos depara el destino.

▶ ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo? ¿Qué es lo que valora ahora en mayor medida?

Para mí no ha cambiado con el paso del tiempo. Sigo valorando las mismas cosas y hay cuatro que son fundamentales bajo mi criterio: la lealtad, la fidelidad, la solidaridad y la amistad.

▶ ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Para sentirme bien tengo dos lemas: no hacer lo que te hagan a ti, y para no perder el control en un debate o en una discusión, basta con pensar que no es necesario contradecir.

Dentro de mis proyectos actuales, además de seguir colaborando en el campo de la información en diversos medios de comunicación social, estoy preparando un libro y asesorando un musical compuesto por Ennio Morricone, y sigo preparando conferencias en diferentes ciudades.

▶ ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

Me adapto al paso del tiempo sin perder la ilusión de cuando era joven, pensando y programando cosas que quiero hacer. Intento no echar nunca la vista atrás y vivir solo de recuerdos, sino mirar

hacia adelante y aprender y sacar enseñanzas de los años que se fueron.

▶ ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

Con las personas no tengo en cuenta su DNI, sino cómo son. De casi todas, desde el niño, al joven y al adulto, se aprende algo. Enriquece un crío y también un anciano que gratis me da una lección de vida.

Hay un proverbio africano que dice: “cada anciano que muere es una biblioteca que arde”. Y por eso me da tanta pena cuando se les deja solos en una residencia. Debería ser obligatorio en los jóvenes ir a visitarles por lo menos una vez al mes.

¡Se aprende tanto de los mayores! Recuerdo el enriquecimiento personal al haber conocido a la madre Teresa de Calcuta, así como una anécdota que no olvidaré nunca, pues me dio la medida de cómo se puede perder la dignidad: estaba un mendigo en la cola de un colegio electoral, esperando su turno para votar, cuando se le acercó un comprador de votos ofreciéndole una cantidad que rechazó; siguió ofreciéndole dinero convencido de que al final compraría el voto, hasta que el mendigo, mirándole a los ojos, le dijo: “en mi hambre mando yo”. No tenía más que la miseria, pero era suya y nadie se la arrebataría.

▶ ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

No, no hago nada. Me cuido poquísimo, no hago gimnasia, camino muy poco y me propongo siempre cambiar y comer sobre todo lo que es sano, pero no lo consigo ni tengo la fuerza de voluntad para hacerlo. En este campo he perdido la batalla.

▶ ¿Siente que sigue teniendo libertad para decidir sobre su vida?

Sí, siempre la he tenido desde pequeña y se la debo a mi madre, que me animó siempre a hacer lo que sentía, a lo que era mi vocación. Me envió al extranjero a aprender idiomas, en una época en que las chicas no salían fuera. Estuve en París, Londres, Salzburgo, en Múnich, en Roma... Me inculcó principios y valores, pero luego me dejó, nunca mejor dicho, volar. La libertad controlada es algo





único y extraordinario que hay que defender con uñas y dientes.

► ¿Se gana con el paso del tiempo? ¿En qué aspectos se gana?

Se ganan arrugas, se pierde agilidad, pero se gana experiencia y a saber juzgar y opinar de las cosas sin el apasionamiento de la juventud, con mucha más objetividad.

► ¿Considera que está activa o muy activa?

Todos dicen que no paro, que trabajo demasiado, pero hacer lo que me gusta no me cuesta ningún sacrificio.

Jubilarme, oficialmente, claro que me jubilaré. Pero estaré en la brecha trabajando mientras mi mente funcione y no me venga el mal de Alzheimer. La prueba está en Indro Montanelli, genial, que estuvo hasta el último día de su vida al pie del cañón, escribiendo una columna extraordinaria en el *Corriere de la Sera* a los 90 años.

► ¿Tiene tiempo para hacer las cosas que le gustan?

Sí, tengo tiempo de hacer lo que me gusta y lo que me apetece. Aprovecho los momentos y, como no me divierte el no hacer nada, leo mucho, me reúno con amigos, con la familia... El tiempo es como una cinta elástica que la estiras hasta límites insospechados y basta querer para poder hacer cosas.

“En mi criterio son valores fundamentales la lealtad, la fidelidad, la solidaridad y la amistad”

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Me propongo hacer cosas que sé que puedo hacer. Desde niña aspiraba a ser periodista y corresponsal y la verdad es que no me puedo quejar, ya que la vida me ha tratado maravillosamente bien.

► ¿Qué les diría a las personas de su edad para que se sientan vivas y activas?

Que nunca jamás se sientan viejas y que tengan el corazón y los ojos de un niño. ■



▶ ¿Quién es?

Es una de las personalidades científicas más comprometidas con la investigación española.

Después de licenciarse en Medicina en la Universidad de Valencia, amplió sus estudios en la Universidad de Nueva York bajo la supervisión de Severo Ochoa.

Ha publicado más de 400 trabajos científicos y artículos divulgativos, además de desarrollar una labor docente e investigadora en diversos países europeos y de América.

Fue Premio Príncipe de Asturias de Investigación Científica y Técnica en 1990, y actualmente es presidente ejecutivo de los Premios Rey Jaime I, de la Fundación Valenciana de Estudios Avanzados, preside el Consell Valencià de Cultura y colabora con numerosas instituciones, centros de estudios y proyectos científicos.



Fotografía: Leonardo Castro

“Lo más importante es seguir haciendo las cosas que quieras hacer, que te diviertan”

Santiago Grisolia

Científico, investigador. 89 años (Valencia, 1923).

- ▶ Con todos estos compromisos ¿cuántas horas dedica a diario a su trabajo?, ¿cómo se las arregla para poder abarcar tanto trabajo?

Bueno, tengo buenos amigos que me ayudan. Y además, tengo buena salud, a pesar de haber sufrido algunos incidentes, como una neumonía hace 2 años o una ciática, pero por suerte nada muy grave.

- ▶ ¿Cómo es su experiencia de envejecer? ¿Considera que lleva usted un envejecimiento activo?

En realidad, no te das cuenta de que tienes años. Una de las enormes ventajas de esta profesión es que ves y estás en contacto con gente joven, por lo que parece que no eres consciente de la edad que tienes.

- ▶ ¿Qué es lo que le anima a seguir trabajando, impartir cursos, viajes, ponencias?

Bueno, me acuerdo que mi hijo mayor una vez me preguntó cuándo me iba a jubilar y yo le dije que nunca. Y en todo caso, nunca cerca de él, porque nos pelearíamos. En serio, lo más importante es seguir haciendo cosas que quieras hacer; que te diviertan. Además, hay que darse cuenta de que, estadísticamente, la mayoría de las personas que se jubilan pronto se mueren rápido. Por eso, cuando hablan tanto de jubilación, a los que seguimos con cierta actividad, nos sorprende. Por ejemplo, en Estados Unidos no es la edad lo que determina si te jubilas o no, sino tu capacidad. Si estás bien, puedes seguir trabajando. Mi amigo Paco Gomar, ya murió, me dijo un día que “la jubilación es el júbilo de los demás”.

- ▶ Con tanta actividad, ¿dispone de tiempo libre?

Sí, claro. Aunque ahora no voy tanto al cine como iba antes. Llevo unos meses que voy menos, la verdad. Además, me gusta leer novelas...

- ▶ Lee y escribe. Con 86 años publicó su primera novela, *El enigma de los grecos*; parece que siempre está involucrado en nuevos proyectos, ¿le gustan los retos?

Sí, es verdad. Me gusta escribir. Pero esa novela me costó mucho tiempo. Tengo otra en mente, pero lleva mucho tiempo. Por otro lado, además de novelas escribo artículos...

- ▶ Además de la mente, ¿se cuida físicamente?, ¿cómo se alimenta?

Como cosas muy simples que antes se comían con más frecuencia (garbanzos, arroz, judías). Creo que abusamos demasiado de la carne. Yo intento comer más pescado y fruta, aunque no te creas que me gusta demasiado.

- ▶ Hemos sabido que usted es amante del tiro con arco, ¿es cierto?

Sí, es cierto. Era, además, muy bueno con el tiro con arco, no excelente, pero muy bueno, cuando vivíamos en Wisconsin. Pero la verdad, solo fuimos una vez a cazar y para hacerlo con arco hay que acercarse mucho a la presa. Y, lo cierto, es que al ver a los animales tan bonitos... ¡nos volvimos sin tirar! Ahora ya no lo practico, voy al gimnasio. Además, nado, hago pesas. Un poco de pesas, sí, pero no un esfuerzo fuerte.

También me gusta caminar. Todos los días voy desde mi casa a la Fundación o al Consell. Más o menos 1 kilómetro y medio. Muchas veces, los fines de semana, voy al museo de San Pío V, y voy caminando con mi mujer casi 2 kilómetros.

- ▶ ¿Todos los días tiene actividad en la Fundación y en el Consell?

Sí, todos los días voy a trabajar a los dos sitios. Y además, de vez en cuando, tengo que ir al Museo de las Ciencias porque hay una comisión delegada del Centro Príncipe Felipe.

Hay una serie de cursos que llevan mi nombre, en el auditorio en la Ciudad de las Ciencias.



- ▶ Usted ha recibido múltiples premios a lo largo de su carrera, y ahora es usted quien los da y reconoce la valía de los demás, ¿le gusta esta faceta?

Es una sensación muy agradable. El año que viene ya se celebran los 25 años de los Premios Jaime I. Poco a poco se ha ido desarrollando. Empezamos con un premio en ciencias básicas, después se añadió uno de economía. Ahora tenemos uno de medicina, otro de medio ambiente, emprendedores.

Pero esto no es que solo damos un premio y ya está. A los que se les da el premio siguen reuniéndose, trabajando en un consejo consultivo, dos veces al año. Además, el jurado que dicta el fallo lo componen hasta 22 Premios Nobel, lo cual muestra el nivel de estos premios.

- ▶ ¿Qué le parece la juventud de hoy en día? ¿Les ve tan motivados como en su época?

Lo he dicho muchas veces. Los jóvenes actualmente están mejor preparados que antes. Tienen más recursos de nuevas tecnologías que antes nosotros no teníamos. Sin embargo, la situación para ellos es complicada. Hay mucha competencia y no solo en España; es universal. No sé cómo se solucionará, pero espero que mejore.

- ▶ ¿Le preocupa el envejecimiento poblacional que se está produciendo especialmente en Europa?

Como viejo no me preocupa demasiado (risas). La gerontología en España es reciente y es importante, pero lo más importante son los jóvenes. Es curioso, cuando yo era muy joven, un señor de 40 años ya era considerado muy mayor; sin embargo, ahora no lo es. Vemos señoras con 70 estupendas.

Lo de la edad es relativo, como decía un proverbio: "todo está en la cabeza".

- ▶ ¿Y cuál es su edad "relativa"?

No lo he pensado. No pienso en la edad, en realidad. Tengo 89 años y me gustaría llegar a 100. Un amigo mío decía que su padre llegó a los 100 y que, normalmente, los hijos suelen vivir un poco más. Yo quiero llegar a los 100 porque quiero cuidar de mis hijos.

- ▶ ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?, ¿el trabajo, la familia...?

Mi familia, mi trabajo..., mis nietos. Tengo tres nietos; una nieta y dos chicos. Todos están en Estados Unidos, pero tenemos reuniones continuas, estamos en continuo contacto.

- ▶ ¿Y piensa en regresar a Estados Unidos?

No, no. Los Estados Unidos de ahora no son los mismos que cuando fui. Además, yo estoy bastante molesto con algunas cosas que han pasado. Obama, por ejemplo, no ha hecho cosas que dijo que iba a hacer. Por ejemplo, no ha cerrado Guantánamo. Le dieron el Premio Nobel inmediatamente y, la verdad, no sé por qué.

Y además, mi mujer, que es americana, dice ahora que es una valenciana más.

- ▶ ¿Le queda algún proyecto por desarrollar?

Bueno, le recomiendo que lea un libro de Ross Smith, que me impresionó mucho de joven. Es la historia de alguien que se dedica a la ciencia, lo deja y se dedica a otras cosas. Y, al cabo de muchos años, estando con un amigo en un lago le dice: "ya es hora de volver al laboratorio". Yo quiero volver..., pero hay que ser realistas y si estás fuera de la ciencia 1 año... es complicado regresar, aunque leas ciencia, hables con tus amigos de ciencia y escribas sobre ciencia. ■



Jesús Infiesta

Periodista y religioso. 82 años (Navahermosa, Toledo, 1930).

► ¿Quién es?

Nació el 12 de octubre de 1930 en Navahermosa, un pueblecito en la serranía de los Montes de Toledo, “en unos años convulsos en la historia de España”, explica el entrevistado, “pues al tiempo que yo venía al mundo nacía la República”.

Jesús Infiesta nació en una familia de artesanos, “mi padre era carpintero, de él me acuerdo mucho y de dos personajes que han creado tradición en el mundo rural, el maestro y el cura. Los de mi pueblo, don Antonio y don Hilario, eran magníficos”. Y se detiene en la evocación del primero, pues, razona, “siempre he preferido decir maestro, que es el que educa, a profesor, que es quien enseña”. Del segundo añade, “era tan persona y tan bueno que cuando iba por las casas a visitar a los enfermos, cuando se iba, los de la casa se encontraban debajo de la almohada un billete de 5 pesetas, que hoy no es nada, pero entonces era mucho”.

En la vida de este hombre cordial y comunicativo confluyen dos vertientes, la periodística y la religiosa. “Me siento las dos cosas, porque si hay profesiones en la vida que son vocacionales, la de sacerdote lo es de un modo muy claro, pero la periodística lo es también e intensamente. El sacerdote predica con la voz, el periodista lo hace con la pluma, con la escritura. La palabra hablada y la palabra escrita han sido ejes de mi vida”.

Al sacerdocio le conducen las raíces de una familia, la suya, muy cristiana, y el ejemplo de aquel cura de pueblo que



“La edad no es una etapa de la vida, sino del espíritu”

ejercía cada día la caridad en su vertiente más noble, “comprobar aquel estar al lado del necesitado me marcó”.

“Del periodismo me sedujo su capacidad de llegar, de penetrar. Se ha llegado a decir que uno de los grandes fundadores de la Iglesia, San Pablo, si hoy estuviera en el mundo llevaría en una mano la Biblia y en la otra un periódico”.

Tras formarse durante 12 años en el seminario de Toledo y cantar misa en 1953, estudió en la Escuela Oficial de Periodismo. Ambos caminos se fueron juntando en su persona de la mano, entre otras personas importantes en su vida, del cardenal Tarancón (el guion de la serie de televisión sobre este emblemático personaje está basado en la biografía que sobre él escribió Jesús Infiesta, también autor de la biografía esencial de Benedicto XVI).

“Había un pequeño periódico en la diócesis de Toledo del que me hacen director”, evoca. “Por esas fechas nombran cardenal-arzobispo de Toledo a Tarancón. Me voy a Madrid la víspera de su toma de posesión y le hago una amplia entrevista. Aquel hombre extraordinario, todo corazón, intuyó que me interesaba la comunicación y me dio permiso para estudiar periodismo. A raíz de aquello y cuando fue nombrado arzobispo de Madrid, me dijo que me fuera con él para hacer un periódico diocesano. Naturalmente me fui. Nuestra relación fue importante hasta que él falleció. Le recuerdo como una persona clave en mi vida”.

Como periodista, Jesús Infiesta ha trabajado durante 20 años, hasta su jubilación, como responsable de la información sobre educación, religión y sanidad del diario *La Vanguardia*.



► ¿Cómo está siendo su experiencia de envejecer?

La edad no es una etapa de la vida, sino del espíritu. Me considero encardinado en esta disyuntiva. Ya soy mayor, tengo 82 años, pero no me siento mayor ni viejo. Si tienes energía, y yo no puedo estar parado, estás vivo. Yo leo (dos periódicos al menos cada día), escribo, riego mi jardín, sigo diciendo misa...

► ¿Ha variado el valor de las cosas esenciales? ¿El tiempo ha modificado los principios que sustentaban su vida cuando era joven?

En el plano social han cambiado algunos valores. Hemos desvalorizado valores tradicionales, como el amor, la vejez, los padres, el magisterio, los abuelos, el pueblo. Por decirlo así, aquello que era sagrado se ha secularizado. Cosas como el respeto y la consideración hacia los mayores, etc., no es que se hayan degradado, pero han perdido fuerza y consideración. Yo no comparto esto. Dicho esto, creo que en mí las cosas esenciales siguen siendo esenciales.

Por otra parte, sigo pensando que la soledad no es buena, y eso que yo vivo solo y conforme. En el fondo es una soledad buscada. Los clérigos hemos sido educados en la soledad, cuestión que no comparto del todo. Eso del celibato lógicamente lo asumo, pero es revisable. Eso no lo digo yo solo, sino más personas, como el gran cardenal papable Martini. La soledad no es buena, hay que compartir, estamos hechos para comunicarnos.

► ¿Qué es lo que le conforta más a estas alturas de la vida?

La paz, el bien, no ambicionar. *Carpe diem*; vivir el momento. Hay que aprovechar el momento, porque lo de atrás, aunque nos quede como ejemplo, si tenemos la suerte de que así fuera, ya pasó y el porvenir Dios dirá.

► Como consecuencia de lo que está diciendo, ¿siente que se adapta bien al paso del tiempo?

Sí, perfectamente. Me gusta la modernidad, me gusta la creatividad, la gente joven. No me molesta casi nada de lo nuevo, lo acepto, lo asumo. Hay que seguir avanzando.

- ▶ ¿Qué valora más en su trato con las otras personas? ¿Qué elementos gravitan en su relación con ellas?

Me parece una pregunta muy importante que todos deberíamos hacernos. En mi caso y por este orden: el amor, la humanidad y la inteligencia. Hay que ver en el otro tu álgter ego, el otro yo.

- ▶ ¿Siente que tiene libertad sobre su vida?

Totalmente y siempre. De tal modo que he tenido algún problemilla ya de seminarista y a lo largo de la vida por el hecho de mantenerme en algún planteamiento contrario a lo que otros pensaban. Nunca me he opuesto al otro, pero he defendido lo que yo pensaba. Respeto lo que tú haces y piensas, pero yo pienso y hago otra cosa.

“La vejez es también una riqueza que los años aportan. A medida que gastas en años, ganas en sabiduría, sensatez y humildad”

- ▶ Está claro que no está dispuesto a jubilarse.

Puede uno jubilarse de una tarea concreta, pero nunca hay que jubilarse de la vida, del pensamiento, de la actividad.

- ▶ ¿Cuáles son sus principales aficiones?

Sobre cualquier otra, la lectura. No puedo pasarme un solo día de mi vida sin leer, además de otras cosas, dos o tres diarios.

(La verdad se predica con el ejemplo y sobre la mesa que tenemos delante reposan, abiertos, descolocados, manifiestamente leídos, al menos tres periódicos.)

- ▶ ¿Qué se gana con los años?

Los años aportan en primer lugar experiencia, que, como es bien sabido, es la madre de la ciencia. Los años también rebajan los niveles de



presuntuosidad. La vejez es también una riqueza que los años aportan. A medida que más gastas en años, más ganas en sabiduría, paz, sensatez y humildad. Como dijo Cicerón, “los hombres son como los vinos, la edad agría los malos y mejora los buenos”.

- ▶ ¿Le tiene miedo a la muerte?

No, en absoluto. En esta soledad en la que vivo y de la que disfruto cada día se tiene que acabar algún día.

(Lo dice y mira hacia el horizonte desde este su jardín asomado a los Altos del Jarama.)

Pero los que tenemos la suerte de tener fe –prosigue– pensamos que lo que nos espera es mejor.

- ▶ ¿Qué consejos daría a las personas de su edad para alcanzar la paz que manifiesta?

La actividad es importante. Tengo una bicicleta estática en la que cada día doy unas pedaladas. Hay que estar activos física y mentalmente. Si físicamente no lo estás, te atrofias, y si no lo estás mentalmente, peor. Para mí, la lectura, el rezo, la escritura, el saber escuchar a los demás, la música..., son los mejores ejercicios mentales. Hay que cultivarlos porque no solo dignifican sino que dan energía para vivir. ■



La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

Entre 1958 y 1967 fue atleta internacional en 400 metros vallas y decatlón. También fue campeón de España de balonmano con el Atlético de Madrid en 1967, 1968 y 1969. Tras su retirada, se dedicó al entrenamiento de destacados atletas españoles, con los que ha logrado 18 récords de España y olímpicos. También ha preparado a la selección española de baloncesto en categoría junior, femenina y masculina. Fue el preparador físico de José María Aznar durante su etapa como presidente del Gobierno.

Tras crear y presentar algunos espacios deportivos de televisión durante los 80 y los 90, como *De Olimpia a Los Angeles* y *Objetivo 92*, en 1995 fundó la empresa CDP (Comunicación, Deporte y Producciones), que, además de organizar eventos deportivos y culturales, ha sido la encargada de producir varios programas de televisión, como *Escuela de Deporte*.

Actualmente, Lombao se está preparando para competir el próximo año (2013) en el Campeonato del Mundo de Atletismo de Porto Alegre para veteranos de entre 75 y 80 años.



Fotografía: Leonardo Castro

*"Estamos programados
para vivir 120 años"*



Fotografía: Leonardo Castro

Bernardino Lombao

Ex atleta olímpico. 74 años (Ribas de Sil, Lugo, 1938).

► Después de verle entrenar, parece que para usted no hay edad.

Estamos programados para llegar a vivir 120 años. Llegar a 100, llega cualquiera, pero de lo que se trata es de tener un estilo de vida para llegar en condiciones y disfrutar de la vida. Porque este es un gran momento, incluso para seguir aprendiendo.

► Tal y como comenta, podemos vivir más años. Pero, ¿podemos hacerlo con mejor calidad?

¡Por supuesto! La sociedad está convencida de que vivimos más, pero no mejor. Somos muy pocos los que hacemos más por mejorar nuestra calidad de vida. Y es imprescindible, porque nuestro organismo tiene posibilidades de desarrollo. Pienso que estamos diseñados para vivir 100 o 120 años en condiciones normales, con un estilo de vida adecuado. ¡No tiene por qué ser tan complicado!

► ¿Cuál es su secreto para mantenerse con esta vitalidad?

No hay ningún secreto, simplemente ejercicio, alimentación y dormir 9 horas. ¡Y no hay más! No es ningún secreto, es un estilo de vida. Yo digo que hay tres etapas vitales o tres edades: la edad cronológica, la edad biológica y la edad funcional.

Hay una edad cronológica, que es evidente. Es desde que hemos nacido hasta ahora. Hay una edad biológica, que depende de nuestro sistema cardiovascular, nuestro tono muscular, nuestra densidad ósea, etc., y que con un estilo de vida adecuado se pueden seguir manteniendo a unos niveles importantes. Es a partir de los treinta y tantos años cuando entramos en una fase de sedentarismo, porque nos preocupa mucho ganar dinero, conseguir fama, conseguir prestigio, etc., y nos olvidamos de que tenemos solo un cuerpo que además es el que nos va a acompañar hasta los 100 años. Pero nos debe acompañar en las mejores condiciones. Si no, lo tendremos que arrastrar hasta los 100 años. No es que nos acompañe, lo arrastramos.

Finalmente, la edad funcional es en la que llevo un estilo de vida, alimentación y descanso adecuados, mi máquina sigue funcionando. Entonces, yo soy independiente y mis movimientos son libres, puedo

seguir funcionando y eso depende, más de lo que pensamos, de nosotros mismos.

► ¿Y qué hay de los achaques? A partir de cierta edad son habituales.

La gente dice “¡qué genética tienes!” Pues como cualquiera. Lo que pasa es que yo llevo un estilo de vida que permite que mi máquina siga funcionando, mis células se sigan renovando, etc. Una persona que se va quedando parada y no utiliza nada, no le pide nada a ninguna parte de su cuerpo, se va desactivando totalmente. ¡Así de fácil! Yo lo que hago es que tomo dos veces al trimestre, media aspirina. No voy a los médicos ni para las lesiones.

► Parece que tiene algo en contra de los médicos.

Es que los mayores de hoy constituyen un grupo social que acuden a los hospitales porque el sistema los lleva ahí. Esos grandes vestíbulos, como tiene el Hospital Puerta de Hierro, se llenan de población mayor porque forma parte de su estilo de vida y van a buscar la siguiente pastilla, del siguiente color. Y eso es un problema de cultura, de sanidad y educación. La sanidad, la educación y el deporte no pueden estar separados.

Hay que hacer algo, porque tienen responsabilidad en la misma línea sobre muchas cosas. Y como esto no se improvisa, no es una cosa de un día para otro, pues lo que hay que hacer es crear un sistema que eduque a la gente y que nos ayude a crear una población de gente mayor. Yo tengo 74 años ahora y tendré 85 y tendré 90 y 95. Para llegar en buenas condiciones, yo hago algo y además trabajo, tengo cinco hijos, etc. No soy un tío raro, es un problema de formación. La sociedad laboral, a los sesenta y tantos, cuando ya hemos amortizado, te escupe y te dice, “jubilado”. La sociedad médica te empieza a dar a partir de esa edad pastillas. Es otra gran maldad de la sociedad médica. Y luego, en la tercera edad, a los mayores les meten en unos autobuses en invierno y los manda a Torremolinos o a Benidorm. Eso es tremendo.

► ¿Qué tipo de ejercicio recomienda a personas de su edad?

Ejercicio incorporado en su estilo de vida, en su agenda. Esos que hacen deporte los fines



de semana... ¡eso no sirve para nada! Hay que incorporarlo en el estilo de vida, con continuidad y en función cada cual de su nivel. Para estar en forma a los 80, hay que estar en forma a los 70, a los 60 y a los 50 años. Y cuando empieza, va a encontrar unos beneficios impresionantes inmediatamente. Lo único que va a hacer falta es la disciplina y la continuidad, para desarrollar un programa más o menos adecuado en función de su nivel, de su edad y de su condición física. Pero con que una persona le dedique todos los días en torno a 40 o 60 minutos, es fácil. ¿Sabes cuánto minutos tiene el día?: 1.440 minutos. Le podemos quitar 40 minutos todos los días y nos quedarían 1.400. El decir “no tengo tiempo”, “estoy cansado”, etc. son disculpas de sedentario.

► En su caso particular, ¿en qué consiste su entrenamiento? ¿Cuánto tiempo le dedica?

Hombre, yo le dedico mucho. Hay un día que entreno media hora y otro quizá, 12 horas y pico. Lo que hay que hacer es, por ejemplo, caminar media hora y otro día hacer una serie de velocidad o saltos. Otros días, y con bastante frecuencia, hago trabajos de fuerza. Todo el mundo hace trabajos aeróbicos: bailar, correr, bicicleta, nadar..., pero se olvidan del trabajo de fuerza. Nuestra musculatura sigue teniendo la misma cantidad de fibras a los 70, que a los 30. Lo que ocurre es que a los 70, por ese hábito de vida que no es adecuado o negativo, las fibras están deshidratadas. Están hechas una ruina, porque no las he pedido nada y no tienen un desarrollo fisiológico normal.

Yo normalmente entreno todos los días de la semana, esa es la educación que debe ser en un país como el nuestro, que no tenemos ninguna educación ni en deporte ni en salud y a pesar de eso somos uno de los países más longevos; llegamos con una máquina muy deteriorada, por el desgaste, por el trabajo y por el abandono, por la desactivación de todas sus posibilidades fisiológicas. Y ese es el gran problema. Los niños no hacen ejercicio. Estamos teniendo unos porcentajes de obesidad y de sobrepeso en los niños tremendos, porque no está incluido en el sistema educativo. Y es ruinoso en ese sentido.

► ¿Se permite algún capricho?

Todos. Me encanta el cordero asado, ¿por qué no? Y un buen vino, que también es saludable en la proporción adecuada. Locos son esos que cada temporada, hacen caso a esas empresas que promueven que te quites 15 kilos en 3 semanas. Esto

es mentira. El organismo efectivamente pierde kilos, pero porque te deshidratas y comes el músculo para darle la energía que no le das con la alimentación. Pero siempre se recuperan esos kilos, incluso más.

Si es posible, hay que comer cinco veces al día, mejor que tres o que una. La gente no cena, no desayuna y después come como un loco y le mete tal cantidad de calorías, que el cuerpo en ese momento no sabe qué hacer con todo eso que ha sintetizado de los alimentos y lo transforma en azúcares y en grasa. Si comes la misma cantidad en cinco o seis veces, cada vez que comas, se está poniendo en marcha tu metabolismo y ese metabolismo funciona consumiendo grasa. Lo otro es una barbaridad.

► ¿Cuál es tu próxima meta?

Estoy preparándome para participar el próximo año (2013) en el Campeonato del Mundo de Atletismo de Porto Alegre para veteranos de entre 75 y 80 años. Y yo voy a estar ahí, en mi categoría de 75 a 80 años. Seré el más joven de esa categoría, ya que cumplo 75 el año que viene. He estado en Finlandia y he conseguido medalla de bronce en pértiga y vallas. Y allí, había un hombre de 104 años, tirando peso y disco, que había sido sexto en salto con pértiga en los Juegos Olímpicos de Berlín 36. ¡Qué maravilla! Y éramos más de 6.000 atletas de todo el mundo. O sea, que esto no es cosa de una persona, esto es un movimiento muy serio.

► ¿Se imagina cómo sería su vida si no hiciera ningún tipo de actividad deportiva?

Pues me imagino que en un autobús, camino a Torremolinos. ¡Claro! ¡Ese es el problema! Y me tendría que acompañar alguien para subir y bajar del autobús.

► ¿Se ve a los 100 años compitiendo?

Yo quiero ser el más mayor de la categoría de 100-105. Esto me lo he propuesto para el 2043, que cumpliré 105 años. ¡Qué maravilla!

Ahora tengo controlados a los de la categoría de 75-80 años, con los que voy a competir en Brasil el año que viene, y que son unos 30 de todo el mundo en las vallas y en pértiga. Sé las marcas que están haciendo ahora en sus países, en Australia, en Canadá, en México, en Inglaterra... En Internet están los resultados de los últimos campeonatos de mundo, de lo que están haciendo en las competiciones nacionales. Y voy a por ellos en octubre, no les voy a dar ni opción a respirar. ■



Antonio López García

Pintor. 76 años (Tomelloso, Ciudad Real, 1936).

► ¿Quién es?

De una sencillez casi extrema, alejadísimo de cualquier signo de afectación o soberbia, Antonio López se mueve por el mundo como sin saber que es uno de los más grandes artistas (artistas con mayúsculas) con que cuenta el panorama cultural español contemporáneo. Nacido en Tomelloso, Ciudad Real, el 6 de enero de 1936, fue el mayor de cuatro hermanos en una familia de labradores acomodados.

Su temprana vocación por el dibujo y los pinceles se vio apoyada por su tío, el pintor Antonio López Torres, que le animó a viajar a Madrid en 1949 para preparar su incorporación como alumno a la Academia de Bellas Artes de San Fernando. Allí permanecería entre 1950 y 1955. Tras visitar Italia, donde conoció de primera mano la obra de los artistas del Renacimiento, “se hizo adicto del Museo del Prado” de Madrid, “y más concretamente al genio de Velázquez”.

En 1957 arrancan sus primeras exposiciones individuales y en 1961 se casa con la también pintora María Moreno, de la que tiene dos hijas.

La dimensión universal de su obra le ubican entre los artistas españoles más premiados y reconocidos. Baste citar el Premio Príncipe de Asturias de las Artes en 1985, su ingreso como miembro de número de la Real Academia de San Fernando en 1993 o el Premio Velázquez de Artes Plásticas en 2006. Su obra *Madrid desde Torres Blancas* alcanzó en 2008 en subasta en la Galería Christie's,



“La emoción actúa como una especie de pila, una vez cargada tienes la posibilidad de hacer algo con ese sentimiento”

de Londres, la mayor cantidad pagada hasta ese momento por una obra de un artista español vivo.

Es incontable el número de sus exposiciones individuales. Entre las más recientes han tenido enorme eco mediático las realizadas en el Museo de Bellas Artes de Boston en 2008 y la del pasado año en el Museo Thyssen-Bornemisza de Madrid.

Los objetos, los acontecimientos y las personas cercanas a la vida cotidiana, a su vida cotidiana, destacan como protagonistas de sus cuadros, obras cuya realización en muchos casos se prolonga años en una plasmación lenta y muy meditada: “el cuadro o la escultura te dice cuándo está terminada y, al tiempo, tú le dices a la obra que lo que tenías que hacer está concluido. Es un tema de comunicación entre tú y lo que haces”. Lo dice desde un pequeño taburete de madera en el que se sienta mirando a los ojos de quien escucha. Medita lo que va a decir, apoya sus palabras en el movimiento de las manos, vuelve sobre lo dicho para que el mensaje quede claro y en el tono y en la mirada transmite una irrefrenable pasión por “toda esa belleza que llamamos arte”.

Y arranca de pronto su diálogo desde la convicción, definiendo que la pintura y la escultura son mágicos lenguajes asentados en la dignidad, modos de comunicación tan antiguos como la presencia del hombre sobre el planeta. “Formas de expresión a través de los que el ser humano hace visibles sus sentimientos. Creando, inventando ese modo de comunicarse, hace algo a lo que llamamos arte. Son lenguajes que misteriosamente muchos de los espectadores a los que van dirigidos entienden. Además, entre quien crea y quien observa se establece un nexo que, cuando se hace bien, está basado en la verdad. Es muy verdadero. No mientes”.



► ¿Con el paso del tiempo lo sigue sintiendo así?

Siempre lo he pensado y lo he sentido así. No lo haces para que los demás vean cómo eres, sino porque necesitas comunicar, expresar algo, aquello que te bulle dentro. Para hacerlo necesitas primero cargarte con una emoción. La emoción actúa como una especie de pila, una vez cargada tienes la posibilidad de hacer algo con ese sentimiento. El paso del tiempo no ha hecho más que reforzar esa visión.

► ¿Cómo calibra, desde hoy, su experiencia a la hora de envejecer?

Intentando buscar el equilibrio. Hay que tener paciencia, y eso que probablemente yo no tengo ninguna con las cosas que me son indiferentes, pero con lo que hago, con lo que pinto, con lo que esculpo, la tengo y mucha. Como las madres que tienen paciencia con sus hijos, como el amante que tiene paciencia con quien ama. Todos necesitamos la paciencia para hacer casi cualquier trabajo, ya sea el cocinero, el investigador, el pintor...

(Casi como en un susurro, en un tono reposado pero firme, va dejando en el aire palabras y pensamientos. Deja abiertas las frases, como si esperase que quien tiene enfrente asienta, complemente, digiera... Con esa sencillez crece a su lado y desde la profundidad de sus reflexiones –una profundidad en absoluto afectada–, una conversación, un discurso, en el que nada tiene desperdicio.)

► ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

Bien. Sin añoranzas excesivas. Situado y disfrutando del presente.

► ¿Cuáles son sus aficiones?

Como toda mi generación, he oído mucha música. Muchísima. Años y años oyendo música y muy variada. Pero hace tiempo ya que de un modo paulatino fui buscando y deseando el silencio. Hoy prefiero el silencio al sonido, lo que no quiere decir que renuncie a escuchar música. Sigo haciéndolo de cuando en cuando y en momentos determinados, emocionándome mucho con ella. La oigo pero no en las dosis casi excesivas de antes. En el estudio oía y oía y oía y acaso he acabado un poco saturado. Hoy valoro mucho el silencio.

También he leído mucho y me sigue gustando leer. Necesito leer y, de hecho, lo hago todos los días. Tengo muchísimos libros por todas partes. Leo algunas cosas nuevas y releo mucho, a Sánchez Ferlosio, a García Márquez, A Tolstoy, a Galdós... En fin, siempre tengo libros entre las manos. Siempre leo.

► **¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida?**

En términos generales, sí. Trabajo en lo que me apasiona y disfruto con lo que también forma parte de mi trabajo. Con el arte no me ha pasado lo que con la música, porque nunca me cansa ver pintura. Ni ver escultura o arquitectura. Sigo todo ello con enorme interés y sin cansancio alguno. No me satura en absoluto. Veo lo que va surgiendo. A veces estás lejos de lo que te gustaría ver en directo y por eso vas viendo aquello que puedes porque yo viajo poco. Me cuesta viajar. Me interesan, claro, pintores como Velázquez o Vermeer, pero muy especialmente el arte antiguo, el arte de la Roma de hace 2.000 años. Todo ese arte clásico es una inmensidad maravillosa. También hay que tener en cuenta, por encima de los grandes como Velázquez, que evidentemente te llenan, que en el concurso más humilde o en el sitio más inesperado puedes encontrarte con algo que te emociona. Soy un espectador muy dúctil. No tengo un programa o un esquema de lo que me gusta y lo que no. En pintura, lo que me emociona puede surgir en cualquier lugar y en cualquier lenguaje.

El arte del siglo XX me parece que es una fuente de placer y de hallazgos única en la historia de la humanidad. Un fenómeno así se ha producido en muy pocos momentos.

► **Con el tiempo, ¿le duele desprenderse de sus obras?**

No. Nada de nada. Al contrario, me produce una gran satisfacción. Este trabajo lo haces para que los demás lo vean y lo disfruten. Así te realizas como artista. No hablamos de un acto solitario que acaba en ti y en tu propia satisfacción. Yo no lo siento así. Todo el arte admirable de todas las épocas se ha hecho para los demás. Desde la concepción personal, pero para los demás. Cuando los demás no lo acogen, como en el caso de Van Gogh, por ejemplo, el artista se desespera.

► **¿Es usted consciente de que Antonio López es muy popular, muy conocido en la calle?, ¿le incomoda o le molesta la fama que le acompaña?**

No, no me molesta. Aunque habría que matizar esto porque yo, siendo consciente de que hay bastante gente que me conoce, no soy un personaje de fama a nivel popular. Pero no me molesta esa repercusión porque no la he buscado. Cuando yo salgo a la calle a pintar y me voy al espacio común de todos para hacer un trabajo, lo hago porque lo elijo. Intento hacer las cosas como a mí me gustan. Tengo la suerte de poder hacerlo.

► **¿Qué le parece el mundo en el que vivimos hoy?**

Me gusta el mundo. Me gusta la vida, aunque a veces las personas me cansan mucho. La gente me cansa, sobre todo las personas que nos dirigen, porque hay muchas veces que no lo hacen nada bien. Quienes nos dirigen deberían ser los mejores, que los hay entre los hombres, pero desgraciadamente no es así. No son los mejores y eso hace que este mundo no sea lo bueno, en todos los aspectos, que podría ser.

► **¿Cómo le gustaría ser recordado?**

No puede imaginarse a qué distancia estoy de ese pensamiento. A tanta distancia que aunque ponga voluntad no soy capaz de plantearme cómo quiero ser recordado. Sería un farsante si empezase con ese juego. Saldría una farsa, porque ni pienso ni siento el futuro. Vivo, y con toda la intensidad posible, el presente.

La conversación acaba como empezó. Con el talante y el tono de alguien impregnado de la humildad y la sabiduría de los grandes. De los más grandes, porque al preguntarle por su interés por el mundo digital textualmente responde: no puedo opinar porque es un mundo que desconozco. Como desconozco el inglés. Como desconozco casi todo. Tu vida transcurre en unos cauces y dentro de ese recorrido vas conociendo algunas cosas, pero todo lo demás lo ignoras. Y al animarle a dar alguna clave para que las personas de su edad se sientan mejor, medita y repite: hay que vivir el presente, tu presente, con toda la intensidad que la realidad te permita.

Pues eso. ■



► ¿Quién es?

Los años le dan sosiego en la voz, en la expresión, en el modo de escuchar, en la mirada... Habla Luisa López Vilariño de las cosas de su vida, y al hacerlo, en una especie de paradoja, transmite al tiempo tranquilidad y decisión. Porque detrás de la elegancia de sus gestos, de la suavidad de sus palabras –justas, envolventes, cadenciosas–, se adivina a una mujer firme, de mucho aguante y sólidos principios ante lo que la existencia va deparando a cada cual. “La mía ha sido buena. He vivido bien”, confiesa satisfecha.

Nació en Ferrol (A Coruña) el 5 de junio de 1922. Tras vivir en Vigo y en Madrid como consecuencia del trabajo como traductor de su padre, hizo Farmacia en Santiago de Compostela.

“Fui la primera farmacéutica de mi familia. Llegué a esa profesión como jugando, pues ya de niña me gustaba andar con botes, hacer pastillas de barro, trastear con papelillos...”

En su época de estudiante en Santiago conocería a quien sería el padre de sus cinco hijos. La persona, farmacéutico también, con la que compartiría vida hasta su reciente fallecimiento.

De regreso a Vigo, en donde ha vivido hasta ahora, ha tenido a lo largo de seis décadas dos farmacias. “Me dio mucha pena dejar de estar detrás del mostrador. Me gustaba mucho el trato con la gente e incluso hoy, cuando voy a ver a una hija mía que, como farmacéutica, continúa allí,



*“No se puede vivir
sin ilusiones y,
a pesar de la edad,
las ilusiones siguen”*

sigo hablando con la gente como si no lo hubiera dejado.

Te recuerdan y eso es muy agradable. La farmacia ha sido clave en mi vida. He sido muy afortunada por poder ejercer una profesión que durante tantos años no me ha dado más que satisfacciones”.

M.^a Luisa López Vilariño

Farmacéutica. 90 años (Ferrol, A Coruña, 1922).

▶ Hablando de tiempo, ¿es cierto el tópico de que los años pasan muy deprisa?

Sí y no. Es cuestión de épocas. A veces tienes esa sensación y otras no. Ahora es verdad que todo parece ir más rápido. Cuando eres más joven parece que tienes todo el tiempo del mundo por delante.

▶ ¿Cómo siente la vejez? ¿Cambiaría cosas?

La vida ha sido y está siendo para mí muy gratificante. He vivido bien conmigo y con el entorno. Con mi marido, con mis hijos, con mis yernos, con la familia. Sería muy injusta si a estas alturas me quejase.

▶ Con el paso del tiempo, ¿le sigue dando el mismo valor a las cosas? ¿Ha cambiado su percepción o siguen vigentes los mismos principios y los mismos valores?

(Piensa un rato. Mira en silencio a quien le pregunta, y midiendo las palabras como exponente claro de que eso de los valores y los principios le interesa especialmente, responde de seguido.)

Vivo ahora más tranquila. En general los años dan tranquilidad y desahogo. Le quitas importancia a las cosas materiales. El dinero importa menos. Mi aspiración ahora es que Dios me dé vida para dejarlo todo claro. Que lo que dejas no cause problemas a nadie, y mucho menos a mis hijos. Aspiro a tener tiempo y clarividencia para hacerlo así y hacer fáciles las cosas.

▶ ¿Qué es lo que le gratifica más en esta fase de su vida?

La familia, los hijos son muy importantes. Me hace sentirme bien estar entretenida. No me gusta estar parada. Siempre tengo o me busco algo que hacer. Salgo de casa todas las mañanas y por las tardes, en casa, no paro. Me gusta estar informada, y de la televisión prácticamente solo veo los telediarios. Me gusta coser, dibujar y hacer manualidades. También la lectura, aunque leo menos de lo que leía antes, sigo haciéndolo. Me

gustan mucho las biografías, los relatos de aquellas mujeres aventureras que fueron a la India o a África.

▶ ¿Qué prima para usted a la hora de asumir el paso del tiempo?

No se puede vivir sin ilusiones y, a pesar de la edad, las ilusiones siguen. Eso de poder ir tranquilamente unos días a casa de los hijos es muy gratificante. Durante la enfermedad de mi marido, que duró 10 años, apenas salía. Pero tenía que estar donde tenía que estar, que era cuidándolo, y no lo hacía nada forzada. Aún hoy, cuando vuelvo tarde a casa pienso, “qué tarde es” y después caigo en que ya no necesito volver pronto. Esa libertad, la de poder ir a ver a mis hijos, por ejemplo, me gusta mucho.

“Hay pocas cosas por las que merezca la pena perder la calma”

▶ ¿Qué es lo que valora más en relación con el trato con personas de otras edades?

El cariño es esencial y yo, a mi modo, lo doy. Exijo sinceridad, que me quieran de verdad, como yo les quiero. Procuero dar lo que me gusta que a mí me den. Necesito sentirme querida. No soy persona de muchas palabras, pero creo que soy afectiva.

▶ ¿Preocupada por la salud? ¿Se cuida?

Tengo una especie de isquemia cardiaca, pero la tengo controlada. Hago ejercicio. Paseo y como con poca sal.

▶ ¿Se siente hoy libre como para decidir por sí misma?

Sí. Al lado de mi marido aprendí a hacer un montón de cosas, como llevar los bancos, por supuesto la farmacia y otros asuntos de la vida



diaria, con lo que ahora, a mi modo, entiendo de bastantes cosas y eso me da mucha autonomía.

- ▶ **¿Considera que se ha perdido algo de respeto hacia la experiencia de las personas mayores?**

No es fácil afirmar algo concreto en ese sentido. Supongo que va en personas.

- ▶ **¿Qué se pierde y qué se gana con los años?**

Es evidente que se pierde vitalidad. Pero se ganan otras cosas, como tranquilidad, como estar más sosegada, como saber encajar mejor las cosas malas y mejorar la capacidad de adaptarse. Con los años no solo se pierde. Ni mucho menos.

- ▶ **¿Está todo lo activa que quisiera?**

Bueno, sinceramente me gustaría estar más, pero después de todo lo dicho no sería justo que me quejase porque, como he dicho, no sé estarme quieta.

- ▶ **En definitiva, ¿siente que ha logrado hacer en la vida lo que se había propuesto? ¿Hay alguna asignatura pendiente?**

En general, sí lo he logrado. Claro que siempre hay alguna cosa que queda en el tintero. En mi caso, aunque sea una cosa de menor importancia, me hubiera gustado ir a los países nórdicos. He viajado bastante, pero nunca fui a Escandinavia y me hubiera gustado.

- ▶ **Por último, y desde el sosiego que transmite, ¿qué les diría a las personas de su edad sobre qué hacer y qué no hacer para vivir mejor?**

Intentar no excitarse y no reñir por cualquier cosa. Hay pocas cosas por las que merezca la pena perder la calma y la tranquilidad. Hay que apostar por la actividad y, en el sentido que he señalado, buscar la tranquilidad con uno mismo y con los demás. ■

“En general los años dan tranquilidad y desahogo. Le quitas importancia a las cosas materiales”



Soledad Lorenzo

Galerista de arte. 75 años (Santander, 1937).

► ¿Quién es?

Soledad Lorenzo comenzó su andadura en el mundo de las galerías de arte con Fernando Guereta en 1974. Al cabo de 2 años se vinculó a la Galería Theo de Madrid, donde trabajó durante 7 años.

En 1985 fue comisaria de Europalia y 1 año más tarde, en 1986, abrió su propia sala en Madrid. Ha trabajado, entre muchos otros, con Pablo Palazuelo, Antoni Tàpies, Joan Hernández Pijoan, Soledad Sevilla, Miquel Barceló, Juan Uslé, Txomin Badiola, y en el ámbito internacional con Ross Bleckner, Louise Bourgeois, Jonathan Lasker, Robert Longo, Íñigo Manglano-Ovalle, Paul McCarthy, Tony Oursler, David Salle o Julian Schnabel.

Ha recibido la Medalla de Oro de las Bellas Artes (2006), Mejor Galería de ARCO (2008 y 2009), el FEGA European Award (2009), en Basilea, a toda una carrera, y recientemente ha sido galardonada en los Premios Arte y Mecenazgo 2012.



Fotografía: Leonardo Castro

“Soy responsable con mi propia vida y he decidido retirarme en plena forma. Mejor salir por tus propios medios y no que te saquen”

75

► ¿Cómo llegó el arte a su vida?

El arte llegó desde niña, porque mi padre era un amante de arte y sus amigos básicamente eran intelectuales todos, escritores y demás. Ese ámbito lo he vivido desde niña.

Después de la guerra, el drama de mi padre era que le habían quitado su biblioteca. Había desaparecido. Y a pesar de todo, lo que quedaba eran montones de libros y de obras de arte.

En mi casa siempre hubo una sensación de que había que aprender, que había que cultivarse. Pero de una manera no impuesta, de forma natural. He tenido mucha suerte en esa educación primaria. Y

después en tener una galería que, como tantas otras cosas en mi vida, fue cosa del azar.

► ¿Cree que es el azar lo que ha hecho que hoy esté aquí?

Sí, yo no pensaba para nada en tener una galería de arte, fue una amiga, Paloma Altolaguirre, la persona que me abrió una primera puerta al mundo de las galerías de arte. Entonces yo vivía en Londres, pero tras la muerte de mi marido quise volver a España. Fue el momento justo, cuando decido, después de llevar 11 años en Londres, que quería volver a mi patria. Porque siempre me he sentido un poco apátrida. Y en ese momento sentí

.../...

que al quedarme en Inglaterra iba a ser un híbrido, que nunca llegas a ser inglesa. Y en aquel momento necesitaba mis raíces.

▶ ¿Fue también una necesidad?

Bueno, yo necesitaba trabajar. El azar y la necesidad van siempre unidos. Entonces, empecé algo que pensé que, en mi estado mental de aquel momento, hacer algo en el mundo del arte podía ayudarme. El contacto con la muerte me había cambiado en el sentido de entender la vida de otra manera. Además, hubo un arrebato familiar y en muy poco tiempo se murió toda mi familia. Efectivamente, hay un enorme cambio, pero, de alguna manera, en mí era positivo en el sentido de entender la vida tal y como es. Cuando eres joven, todavía tienes un cierto tipo de ilusión difícil de cumplir. Y sin embargo, parte de mi personalidad está marcada por ese contacto con la muerte. Fue un azar, pero sentí que el arte me iba a ayudar, como terapia. A lo mejor, podría haber trabajado en otra cosa y a lo mejor podría haber sido muy feliz también. Pero lo que me aportaba el arte, mental, de enriquecimiento, vital..., no tiene color con nada.

▶ Del arte se pueden decir muchas cosas. Para una persona con su experiencia, ¿qué es el arte?

El arte para mí es la vida. Las artes plásticas, la inteligencia de la mirada, de todo. No es como la palabra. La palabra va eligiendo una anécdota, un verso. El arte no. Siempre es mucho más sugerente, por lo tanto es más como la vida. Estás viendo una obra de arte y tienes unas sugerencias que emanan de ahí, mezclan a lo mejor, lo dramático, lo bello, lo feo..., tal y como es la vida.

▶ Lleva 40 años en el mundo del arte y más de 25 dirigiendo su propia galería. ¿Piensa que ha llegado la hora de retirarse o cree que del arte nunca se podrá retirar?

Sí, lo he pensado. Es curioso que no he tenido metas de cómo llevar mi vida. Ahora, a mi edad, ya puedo decir que he sido vitalista en el sentido de lo que la vida me ha ido colocando y me ha servido. Me podrían haber servido otras cosas, lo que pasa es que el arte, insisto, es la sensibilidad de la vida. Ves lo feo, ves lo bello..., y eso es lo que el arte, al final, está plasmando.

Retirarme del arte es como si te quitasen un trozo de tu vida, pero sé que a lo mejor, de otra manera, voy a seguir. Pero hasta que no esté en la nueva situación, no lo sabré. Nunca tengo un proyecto y menos ahora.

Si estoy metida en algo, soy incapaz de pensar. Por ejemplo, en la etapa de la muerte de mi marido todo el mundo me decía “¿qué vas a hacer?”, y yo me quedaba pasmada. ¡Yo que sé! No sé pensar en una situación que no existe. Y sin embargo, viví el proceso de la muerte de una manera que me ayudó muchísimo después.

▶ ¿Libertad o soledad?

No, soledad no la he sentido nunca. Yo por eso creo que soy muy, no sé si la palabra “vitalista” me gusta, pero digamos que la vida me lo resuelve.

Cuando la vida te coloca en esa situación, te estás aprovechando de lo que esa situación tiene. Una cosa es la tristeza, la pena..., pero verdaderamente el ser humano está hecho para sobrevivir.

▶ Se la ve a usted con una energía arrolladora y envidiable que mantiene a sus 75 años. ¿Por qué no quiere continuar con esta actividad que tanto le gusta?

Porque tengo responsabilidad con mi propia vida. Eso de que te resuelvan tu vida los demás... Tienes una responsabilidad con tu propia vida, porque siempre hay gente que si no, tiene que cargar contigo. Y ojo, es tu propia vida. Mi vida es lo que tengo, me importa muchísimo vivirla bien o vivirla de forma que no me agobie.

▶ Este trabajo requiere una entrega total –ferias, exposiciones, presentaciones aquí y allá, muchos viajes–, ¿hay que estar en forma físicamente?

Sí. Tengo suerte, porque yo siempre he querido retirarme en plena forma. He visto ciertos galeristas, naturalmente mucho mayores que yo, y esto no me ha gustado. Cada uno entiende la vida a su manera. Mi padre mismo, que era un hombre inteligentísimo, le decía “padre, ¿por qué no te retiras?”. “¡Vete tú!”, me respondía.

Es esa voluntad sobre tu propia vida. Y yo he decidido retirarme, pero retirarme bien. Y tengo que decir que a los artistas que trabajan conmigo les ha gustado muchísimo que lo haga. Estamos muy unidos y todos me dijeron que me



entendían. Mejor salir por tus propios medios y no que te saquen. Todo tiene una entrada y una salida.

► **Se rumorea que cuando se jubile cerrará las puertas de su galería. ¿No quiere que su galería continúe como un legado suyo?**

No. Es que es un error pretender que las cosas te sobrevivan. Quiero decir, en cosas empresariales muy importantes, los hijos o lo mejoran o lo empeoran, pero es difícil que se mantenga. Esto es muy individual. Una galería de arte, yo lo he dicho siempre, es un trabajo humilde en el sentido de que es tu proyecto vida, donde estás utilizando algo tan importante como es el arte. Pero, el arte sigue y tú te vas.

► **¿Cuándo piensa cerrar definitivamente?**

Al final de año. Cumpliremos toda la programación y a lo mejor tendré que añadir alguna exposición que me pida algún artista. Pero no tengo fecha, no tengo prisa, pero tiempo sí. Este año, no sé, pero esta temporada, sí.

► **Han cambiado las cosas a lo largo de estos años, no solo el arte, ¿valora las cosas de manera diferente de cuando empezó con la galería?**

Claro. A mí me gusta la edad que tengo, porque por un lado, mi proyecto está hecho. Por lo tanto, puedes seguir añadiendo cosas. Es decir, yo he metido artistas jóvenes, pero el proyecto, en sí, está hecho. No lo vas a mejorar y sí puede ir para atrás. Porque, insisto, una galería es un trabajo muy individual y lo ha sido siempre. Esto, si no lo amas, no tiene sentido. Esto tiene que ser a base de creencia y de amor.

► **Salta a la vista que es usted una mujer actual, elegante y con estilo, ¿qué hace para mantenerse y cuidarse?**

Soy una persona delgada y la delgadez siempre mantiene una dignidad. La delgadez es como digna. Soy delgada porque soy delgada, pero no me cuido nada. Y sin embargo, me gusta ir con un buen aspecto. No me gusta la gente que se abandona, me molesta. A veces, ante gente que respeto en otros sentidos me pregunto, “pero, ¿por qué se ha abandonado?” También tenemos una obligación de mantenernos. Para mí es importante. Me visto en Zara porque me parece

absurdo gastar un dineral en ropa, pero me gusta comprar. Y siempre he sido presumida, pero, claro, a mi edad es ridículo, pero sí me gusta tener buen aspecto.

► **Está claro que su aspecto no es típico de una mujer de 75 años.**

Un día le dije a mi marido “jamás seré una señora”. Siempre me ha gustado la moda. Además, la moda me gusta porque estoy en un mundo de creaciones. Y la moda es una cosa muy importante para el ser humano. Todos nos hacemos nuestra imagen y cada uno lo hace a su manera, y eso cuenta también. Hay una voluntad en ello y mi voluntad es tener un aire agradable.

► **Además del arte, ¿con qué otras actividades disfruta?**

Al arte me he entregado de tal manera y llevo tantos años que es lo que más respeto, con diferencia. Y luego, amo el cine. El cine es el *hobby* que me apasiona. Lo veo y cada vez más. Así como hay gente que deja de ir al cine, para mí ir a ver una película me sigue pareciendo el entretenimiento mejor que existe. He abandonado la música, que me gustaba mucho, porque no tengo tiempo. Hay muchas cosas que se pierden cuando no tienes hábito. Cuando finalmente deje la galería sé que voy a leer mucho más de lo que leo ahora, eso seguro.

► **¿Considera que lleva un envejecimiento activo y saludable?**

Envejecer bien es ir adaptándose a cada etapa de la vida. Yo he conocido a mucha gente que no ha sabido envejecer, pero hay mucha gente que envejece muy bien. Eso es lo que pido en la vida. Porque también entra tu personalidad en ello, pero hasta el momento he sido una persona que me he adaptado mucho. Lo que me he ido encontrando en la vida me ha gustado o me ha servido. Y eso lo tienes y por ello le estoy muy agradecida a la vida. ¡Qué suerte he tenido! Por un lado te quitan y por el otro te dan.

Creo que tengo una unión muy profunda con la vida. La vida es fantástica, porque te hace sobrevivir a dramas que crees que serían insoportables y, sin embargo, sobrevives. Y así la siento. ■



► ¿Quién es?

La política española de las cuatro últimas décadas no se concibe sin su figura. Son legión los que afirman que la llamada “Transición” hubiera sido otra en nuestro país sin su presencia como ministro. Rodolfo Martín Villa lo fue de Relaciones Sindicales, en el periodo 1975-1976; de Gobernación e Interior entre 1976 y 1979, y de Administración Territorial en los 2 años siguientes. En 1981-1982 ocupó la vicepresidencia del Gobierno.

Nacido en Santa María del Páramo (León) el 3 de octubre de 1934, se reconoce como “niño de la posguerra”. “Tenía 1 año al comienzo de nuestra ‘incivil’ guerra. Procedo de una familia con experiencias dolorosas en ambos bandos, pero no de gravedad inevitable, en la contienda de 1936-39”.

Casado hace 50 años. Padre de dos hijos y abuelo de cinco nietos, Rodolfo Martín Villa es ingeniero industrial por la Universidad Politécnica de Madrid y funcionario del Cuerpo Superior de Inspectores de Finanzas del Estado.

Tras su andadura política, en 1990 se incorporó al mundo empresarial, en donde ha ocupado cargos de máxima responsabilidad en entidades como la Unión Chimique Belge, la Comisión de Control de Cajas de Ahorros de Madrid, la Compañía de Aguas de Barcelona, el Grupo Enersis, Endesa y Sogecable, compañía esta última de la que fue presidente entre 2004 y 2010.



“Me considero obligado moralmente a transmitir mis opiniones y experiencias”

Rodolfo Martín Villa

Político y empresario. 78 años (Santa María del Páramo, León, 1934).

► Desde la experiencia de envejecer, ¿cómo recuerda su infancia?

No he tenido una vida, en mis infantiles años, fácil. No procedo de familias acomodadas en las áreas de poder político, ni económico.

Pero tampoco me considero un “héroe” en aquellos años difíciles de nuestra posguerra. Es más, agradezco las penurias de entonces. Fueron una excelente enseñanza.

Mi formación y mis ideas tienen su origen en un colegio, los Agustinos de León, en el Bachillerato, y un colegio mayor universitario en el ingreso a la Escuela de Ingenieros en Madrid y en los estudios superiores.

Soy de familia, por padre y madre, de gentes del carril ferroviario. Aún me emocionan biografías en las que un hijo de albañil llega a ingeniero de caminos o el hijo de un bedel de universidad a catedrático.

► ¿Cuáles son los valores que considera esenciales? ¿Han variado en el transcurso de los años?

Pienso que el Estado de bienestar no deja de ser: dar de comer y beber a hambrientos y sedientos, enseñar al que no sabe y cuidar de los enfermos; es decir, las obras de misericordia. Nada nuevo desde hace 2.000 años.

Creo ser conservador en valores personales, el orden, las costumbres. Cosas que tienen una dimensión individual. No creo ser conservador en lo económico y social, que es, a mi juicio, lo que constituye la esencia de la vida pública y de la acción política.

Por ello, quizás, me diferencio de los “míos” en pensar que la propiedad privada sí tiene límites, sobre todo si afecta a los sectores estratégicos, guerra, sanidad, educación, y aspectos básicos de la economía.

Me encuentro, asimismo, alejado de lo que creo planteamientos de la izquierda que estiman que solo la propiedad pública puede asegurar los servicios públicos.

Son cuestiones muy afincadas en mí y que ahora, cuando me acerco a los 80 años, las siento con más fuerza. Y mantengo esas emociones y esas ideas con la fuerza de quien tuvo el riesgo, pero también la suerte, de tener un cierto protagonismo en una época, nada desdeñable, de la historia reciente de España: la Transición.

Transición que fue posible por un cambio social en los años 1960-1975, que condujo a una sociedad nueva y moderna que coincidía con un régimen político nada moderno.

Transición que produce un espectáculo inexistente en España: ni un preso político ni un exiliado, cosa que no sucedía desde hace más de 200 años.

He tenido actividades en la vida pública y en las empresas, pero siempre he creído en la supremacía de los valores de lo público y de la política. Incluso en mis actuaciones en la empresa privada, también he creído y he querido servir al interés general.

► ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

Veo hoy las cosas con un cierto, y a mi juicio, positivo distanciamiento, pero no con mucha distancia. Participo en algunos patronatos de instituciones culturales o universitarias y “peleo” aún. Salgo de las reuniones con dos impresiones contrapuestas. Una: “y a mí que más me da un acuerdo u otro”. Y la otra: “qué bueno es que aún tengo ganas de pelear”.

► ¿Piensa jubilarse algún día?

Estoy “casi” jubilado, en virtud de normas que yo he impulsado y que establecen criterios exactos con límites para la actividad. Pero, como dice algún amigo mío, no me quedo en casa, al menos en la jornada de mañana, porque “si te quedas en casa acabas en zapatillas, pijama y sin afeitarse”. Me considero obligado moralmente a transmitir mis opiniones y experiencias, empresariales o políticas, y apenas rehúyo coloquios e intervenciones.

Asisto a conferencias y coloquios, pues ahora tengo tiempo.





► ¿Se cuida? ¿Le preocupa su salud?

Hasta ahora me encuentro en buena y aceptable forma física; como bien (quizá demasiado). No soy deportista en exceso, paseos por el campo como mucho.

► ¿Qué valora en relación con personas de otras edades?

Valoro más las cercanías a lo más cercano, a la familia, a los amigos y una nueva cercanía, los nietos; una experiencia impagable, desde la distancia de mis recientes bodas de oro matrimoniales el pasado 16 de julio.

► ¿Disfruta de la autonomía que quisiera?
¿Se siente libre?

Gozo de la libertad que me da disponer de más tiempo para ocuparme de lo que me gusta y no solo de lo que debo ocuparme.

He tenido una vida muy condicionada por obligaciones ineludibles. Aún tengo amplio margen para hacer lo que me gusta. Ocupo, y bien, la jornada laboral de las 8 horas diarias y de las 40 semanales.

“Veo hoy las cosas con un cierto, y a mi juicio, positivo distanciamiento, pero no con mucha distancia”

Es lo que en el mundo militar se suele llamar la “segunda actividad”.

► ¿Alguna idea para alcanzar el carácter, espíritu y actividad que usted transmite?

Soy de los que cree que no es más importante el que “tiene más”, sino el que “es más”. ■

Juan Martínez Banegas

Árbitro de fútbol. 83 años (Madrid, 1929).

► ¿Quién es?

Juan Martínez Banegas lleva el fútbol, y muy especialmente el arbitraje, en las venas desde muy joven. “He sido árbitro desde los 18 años”.

Nacido en Madrid el 28 de enero de 1929, hoy, 83 años después, sigue en activo como vocal de Administración del Comité Técnico de Árbitros de la Federación Española de Fútbol.

“Sí, esto del fútbol viene conmigo desde muy lejos, recuerda. Comencé jugando al fútbol en las categorías regionales madrileñas. Hice mis primeros pinitos en el Hispano, un equipo patrocinado por el Banco Hispano Americano en el que yo ya, por entonces, trabajaba.

Tenía 17 años. Enseguida supe que no era buen futbolista, pero como me gustaba tanto el fútbol y quería ser parte integrante de este colectivo, empecé con el arbitraje.

Apenas con 18 años ya andaba a vueltas con el silbato, naturalmente, en las categorías inferiores. Existía la 5.^a regional, en la que pité mis primeros partidos. En realidad me metí en aquello medio en broma, para divertirme y hacer deporte, pero poco a poco, y como se me daba bien la cosa, fui ascendiendo hasta que llegué a Primera División, en donde estuve 11 años inolvidables”.

Estudió Bachillerato en el colegio de los jesuitas en Madrid, “pero las circunstancias familiares en aquella época de la posguerra me obligaron a trabajar desde muy joven.



“Estoy envejeciendo sin darme cuenta”

Tiempo después compaginé mi tarea en el Banco Hispano Americano con la secretaría de la Asociación de Antiguos Alumnos del Colegio de Areneros de los jesuitas, en donde también he estado mucho tiempo”.

► ¿Cómo es su experiencia a la hora de envejecer? ¿Está envejeciendo como le gustaría?

La verdad es que estoy envejeciendo sin darme cuenta. Hasta hace muy, muy poco tiempo no me enteraba de que era viejo. Tengo un espíritu joven. Un cuerpo viejo, pero un espíritu joven. Soy diabético, pero la salud me va respetando y, en consecuencia, lo llevo bien. Claro que se van notando algunos achaques físicos, como que las piernas me fallan un poco, pero sigo haciendo ejercicio. Mi deporte actual es andar y lo hago a diario en torno a 1 hora o algo más.

► Si tuviera que aludir a algún aspecto negativo en relación con el envejecimiento, ¿aludiría más a lo físico que a lo psíquico?

Por supuesto. El cuerpo nota que va disminuyendo su capacidad, pero insisto en que mi espíritu sigue siendo el de una persona joven.

► ¿Con el paso del tiempo ha variado el valor que le otorgaba a las cosas?

Las personas mayores nos hacemos más reflexivas. Más conscientes de nuestras responsabilidades. Se van perdiendo una serie de valores que existieron en la juventud y que ahora han pasado a un segundo plano, como, por ejemplo, la capacidad para la relación social.

► ¿Qué valora más en este momento de su vida?

El seguir haciendo cosas es muy importante. Es señal de que tienes una buena salud. La pasividad muchas veces es consecuencia de la imposibilidad. No haces porque no puedes y eso es muy doloroso. Psicológicamente muy doloroso porque te hace sentirte un inútil. La verdad es que no es mi caso, porque a través de la actividad que sigo desarrollando en el mundo del arbitraje estoy en contacto con la juventud y eso es muy importante. Sobre todo el contacto con una juventud responsable. En la actualidad el colectivo arbitral está integrado por personas muy jóvenes. Aunque se jubilan a los 45 años, muchos de ellos son sensiblemente más jóvenes, y ese contacto te transmite muchas cosas positivas, al margen de que a ti te obliga a esforzarte para estar a la altura, a ser más comprensivo, más tolerante, etc. Es un

contacto que te quita años y llegas a creer que eres tan joven como ellos. En el Comité de Árbitros todos me respetan y me consideran, y eso me anima y me da una gran moral. Ese contacto con la juventud es primordial para mí.

► ¿Está atento a los cambios que el mundo moderno impone?

Hoy existen cantidad de cosas que no existían en mi juventud. Desde la televisión al teléfono móvil, pasando por todo lo de Internet. No digamos en el campo de la Medicina, pues hoy en día se opera de una forma muchísimo menos invasiva. La vida va evolucionando de tal forma que es preciso amoldarse, porque, de lo contrario, te quedas arrinconado.

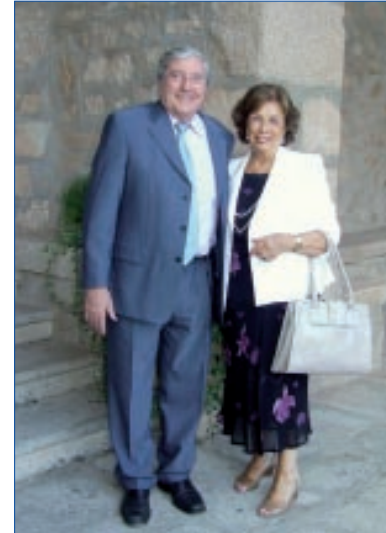
“Una de las claves está en seguir haciendo cosas”

En relación con el mundo del fútbol y del arbitraje, cuyo nivel ha mejorado muchísimo en los últimos años, se habla de incorporar avances técnicos, que ya se han incorporado algunos, para evitar fallos. Me parece bien, aunque yo soy algo escéptico en relación con eso, pues una de las cosas que ha hecho que el fútbol sea el fenómeno que es y levante la pasión que levanta –ahí está todo un país como España echándose a la calle para festejar un campeonato–, son precisamente las jugadas dudosas, el discutir lances del juego... Si todo fuese matemático seguramente no habría ninguna discusión y perdería pasión. Por ejemplo, el público del tenis es mucho más impasible porque asume que la tecnología de la que hoy se sirve ese deporte resuelve dudas, y eso, que tiene una vertiente positiva, sin embargo le resta pasión.

► Con la mano en el corazón, ¿cómo asume el paso del tiempo?

Es ley de vida y tiene que haber un componente de resignación. Desde que naces ya estás muriendo. Los que tenemos la suerte de haber llegado ya a una edad importante tenemos que agradecer el haber llegado ahí. Yo espero seguir muchos años todavía porque me encuentro con ganas, con muchas ganas de vivir.





► **¿Se cuida o le cuidan?**

Me cuido menos de lo que debería de cuidarme. Soy consciente de que a veces me paso en la comida, porque me gusta comer, y ese placer creo que cobra importancia con los años. Hay que darse un pequeño festín de vez en cuando. Como ya he comentado, me gusta andar y ese ejercicio lo hago con regularidad. Por supuesto que en mi familia, y muy especialmente mi mujer, me cuidan. Me siento bien cuidado.

► **¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida?**

Tengo libertad, naturalmente dentro de una responsabilidad familiar. He tenido cuatro hijos y todos han podido estudiar, formarse y ejercer sus profesiones y vivir con una cierta holgura. Aunque todos viven de forma independiente, siempre, como padre, tienes, aunque sea en la lejanía, una tutela y una responsabilidad sobre ellos y, como es lógico, también con respecto a mi mujer. Pero sí siento que tengo libertad de acción.

► **Al hacer balance, ¿qué es lo que se gana con los años?**

Los años dan experiencia. Dan sensatez en tus decisiones y, si tienes la suerte, como es mi caso, de tener una estabilidad económica que te permite vivir, no con lujos pero sí con tranquilidad, te sientes satisfecho. He cumplido y siento que he

cumplido mi misión. He tenido a lo largo de la vida muchas preocupaciones y, que duda cabe que tienes que hacer muchos sacrificios, pero al final he conseguido crear una familia, y que la familia vaya por el camino recto, por el camino honorable.

► **¿ Se siente capaz de dar alguna pista o algún consejo en relación con lo que supone envejecer ?**

Envejecer no es algo malo. Hay que ser conscientes de que cada momento la edad te va marcando. Por un lado te frena en relación con cosas que quisieras hacer, pero ya no puedes, y por otro te marca los límites de tu actividad. Si entras dentro de esa dinámica no tienes ningún problema. Lo peor es que quieras hacer cosas que no se corresponden con tu edad o con una determinada etapa, porque normalmente fracasas.

► **Finalmente, ¿que opinión le merece el hecho de que el año 2012 haya sido declarado Año del Envejecimiento Activo?**

Me parece una idea excelente. Es una forma de estimular a los mayores para que se sientan, cada uno dentro de su realidad y sus posibilidades, personas activas. Yo intento sentirme así y desde cada mañana, que sin falta leo un par de periódicos, hasta mis paseos y mi conexión con el arbitraje sigo en esa actividad. ■



La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

A pesar de haberse jubilado como trabajadora social en 2001, Mercè Mas sigue siendo socia activa de la SEGG y actualmente desarrolla diferentes actividades: es miembro del Consejo Estatal de Personas Mayores en el IMSERSO, miembro del grupo de trabajo de personas mayores del Consell Municipal de Benestar Social de Barcelona y miembro del Consell Assesor de Gent Gran del Ajuntament de Barcelona, entre otros.

A pesar de su ajetreada jubilación, a sus 80 años aún le queda tiempo libre que dedica a sus hijos y sus 17 nietos.



Fotografía: Leonardo Castro

“La gente mayor debe aprender a vivir la vejez”

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer?

Bueno, llega el momento en el que te jubilas, pero sigues viviendo tu vida, no simplemente acumulando años. Y si eres un poco solidario, procuras aprovechar la experiencia que has ido adquiriendo. Aunque esté jubilada considero que sigo siendo trabajadora social, los temas sociales me siguen interesando y pienso que si sabes alguna cosa, aunque no sea mucho, tienes que ponerlo al servicio de los demás. Ahora mismo soy miembro del Consejo Asesor de Personas Mayores de Barcelona, miembro del Consejo Asesor de Personas Mayores de Cataluña, miembro

del Consejo Estatal de Mayores, miembro de la Asociación Europea de Mujeres Mayores, y miembro de varias asociaciones de mayores, de patronatos...

► ¿No cree que es demasiado trabajo?

Sí que pienso que es demasiado trabajo, porque a veces me siento agobiada: viajes, congresos, encuentros... Pero, a pesar de ello, no suelo decir “no” a casi nada de lo que proponen. Además está mi numerosa familia, con 17 nietos, de los cuales, entre tres y seis nietos, suelo tener a comer cada día en mi casa. Se trata de convivir y vivir la vida.

Mercè Mas

Trabajadora social, miembro del Consejo Estatal de Mayores, 80 años (Barcelona, 1932).

Si te retraes y te quedas solo relacionándote con personas mayores, te desligas del mundo.

► ¿Existe algún truco para llevar los años con tanta energía?

La gente mayor hemos de aprender a vivir la vejez. Esa pregunta que hacemos a los niños “¿qué quieres ser cuando seas mayor?” la gente mayor también se lo tiene que preguntar cuando empieza esta etapa de la vida. ¿Qué quiero ser?, ¿quiero ser un viejo sentado en un rincón un poco asqueado de la vida? O ¿quiero seguir viviendo mi vida en la plenitud de lo que me sea posible?

La clave está en vivir, el ser conscientes de que la vida cambia, pero sigues estando en el mundo, y si quieres seguir formando parte de él has de seguir relacionándote con los demás, hay que seguir siendo miembro activo de la sociedad y colaborar en ella en lo que te sea posible, pero siendo consciente de que eres viejo.

► ¿Cómo se cuida?

Yo sigo practicando yoga, he practicado esquí hasta los 79 años, sigo yendo al gimnasio..., pero siempre desaprendiendo la forma que tenía de hacer las cosas y aprendiendo a hacerlas de otra manera.

He llevado una vida sana, he comido sano, mis análisis son normales, tengo mal los huesos, especialmente las rodillas de dos accidentes de esquí, pero lo llevo bien, hago ejercicio, piscina... Y me gusta leer, ir a conciertos, sigo conduciendo...

► ¿Qué es lo que realmente le llena en esta etapa de la vida?

La familia es muy importante, pero la familia tiene su vida y las personas mayores tenemos que vigilar de no ser un estorbo, porque a veces podemos serlo. Por más que los hijos y nietos sean encantadores y se preocupen, tenemos que ver cuál es nuestro lugar en cada momento.

Viajo mucho, pero también con los nietos. El año pasado viajé con tres nietos a Costa Rica, subiendo montañas, bajando precipicios, y lo pasamos

fenomenal. A diario tengo a comer a algunos de mis nietos y por la tarde ayudo a dos de ellos con sus deberes.

También mi trabajo me llena y me obliga en cada momento a estudiar, buscar documentación, escribir, contrastar la documentación, intercambiar experiencias, y todo esto me mantiene engrasada la mente.

► Como trabajadora social, lleva media vida dedicándose a los mayores, ¿cómo se vive el envejecimiento desde este otro punto de vista?

Esto se ve distinto según la situación de cada uno. Se tiene tendencia a hablar del colectivo de personas mayores, pero creo que no somos un colectivo, somos un grupo de edad, el más heterogéneo. Las personas envejecemos según hemos vivido y nuestra historia de vida tiene mucho que ver con nuestro envejecimiento. La persona que ha tenido una vida muy dura, con malas condiciones de salud, de alimentación o sociales vive el envejecimiento de una manera determinada. El que ha tenido unas buenas condiciones, una familia estable, armonía, ha podido estudiar y ha tenido una situación en la que no le han faltado cosas, su envejecimiento es distinto. Por tanto, no se puede generalizar.

Hay personas que tienen un envejecimiento muy duro; esa viuda con pocos ingresos, que no ha tenido posibilidad de formación, que vive en un piso con malas condiciones sin estar acondicionado, no tiene nada que ver con el envejecimiento de una persona que vive en una casa con ascensor, que tiene recursos, que tiene relaciones sociales, que tiene un entorno que la apoya, etc.

► ¿Qué se gana o se pierde con los años?

He dado muchas conferencias con reivindicación de la palabra “viejo”, la vejez es una etapa de la vida y me molesta cuando alguien te dice “tienes el espíritu joven”, porque si lo admito, estoy admitiendo que la vejez no tiene nada positivo. Yo lo que quiero ser es una buena vieja, no una



persona joven, puesto que esto ya fue en otro momento de mi vida que ya ha pasado y no quisiera volver atrás. Cada momento de la vida tiene cosas positivas y cosas negativas.

Los mayores somos ciudadanos de pleno derecho; perdemos muchas cosas con la edad, pero no nuestros derechos. No creo en el mito de “la experiencia y la sabiduría de los mayores”. Es sabio el que lo es y tiene experiencia el que ha sido capaz de adquirirla, y habrá otros que ni han adquirido experiencia, ni sabiduría, pero son unos viejos inaguantables; como ocurre en todos los demás grupos de edad.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo? ¿Qué es lo que más valora hoy en día?

El mundo ha cambiado mucho y cambia todos los días. Las personas mayores solo tenemos la posibilidad de relacionarnos bien con las otras generaciones si aceptamos bien que partimos de bases distintas y, por tanto, hemos de aceptar sus puntos de vista, que no quiere decir que los compartamos, pero sí que los respetemos. El mundo es distinto, la sociedad es distinta, los valores son distintos y el mundo va cambiando muy rápido. Los mayores o nos adaptamos o nos arrinconamos, no hay más posibilidades.

► A pesar de la edad, sigue involucrada en proyectos y actividades sociales relacionadas con los mayores, ¿cuál es la que más le apasiona?

Hay dos temas que me interesan especialmente por la dedicación que les he dado: en los derechos y deberes de las personas mayores con dependencia, y en las residencias. El que las residencias sean un lugar para vivir, donde la gente considere y sienta que están en su casa. Que no sean un lugar donde va a ser cuidado, sino que sea un lugar en donde se respeten sus deseos y sus opiniones.

► ¿Se ha planteado alguna vez vivir en una residencia?

Sí, y es algo que he discutido con mis hijos. Les tengo dicho que si alguna vez llego a una situación de demencia quisiera ir a un centro en donde se atiende bien, y me consta que existen muchos centros en nuestro país en donde se atiende y se



Fotografía: Leonardo Castro

cuida bien con atención personalizada, respetando sus deseos.

Hay personas que viven solas y viven de manera activa. Pero hay personas que tienen sensación de soledad y para ellas es muy recomendable acudir a un centro, ya que la necesidad de compañía es una necesidad básica. No obstante, en nuestro país, no todo el mundo puede escoger esta opción. A las residencias públicas tienen preferencia, como es lógico, las personas con peor situación.

► Este es el Año Europeo del Envejecimiento Activo, ¿qué significa?

Llevamos años hablando de política y proyectos de envejecimiento activo. La definición de envejecimiento activo por parte de Naciones Unidas es de 1990, y desde entonces estamos trabajando en ello. Este año, la Unión Europea ha decidido fijarse en este aspecto porque se han dado cuenta de que el envejecimiento de la población europea no es solo un reto, sino también una oportunidad según cómo se enfoque.

Cada vez hay más mayores y cada vez hay mayor esperanza de vida, y eso hace que los mayores que sabemos que tenemos por delante la posibilidad, al jubilarnos, de muchos años de vida, nos planteemos que no podemos quedarnos 30 años sentados en un sillón. ■



Ana María Matute

Escritora. Miembro de la Real Academia Española. Premio Cervantes. 87 años (Barcelona, 1925).

► ¿Quién es?

Se sienta en el sillón de la letra K de la Real Academia Española y es, a lo largo de la historia, la tercera mujer que recibe el más importante galardón literario en lengua española, el Premio Cervantes, que obtuvo en el año 2010.

Ana María Matute nació en Barcelona el 26 de julio de 1925 y, a través de una abundante y personalísima obra que arrancó hace más de 70 años cuando escribió *Primera Memoria*, es hoy unánimemente considerada una de las voces esenciales de la literatura española del siglo XX.

Madre de un hijo al que ha dedicado buena parte de sus obras centradas en la infancia, cuando se le pregunta confiesa con determinación que, aunque su cuerpo sea viejo, ella se siente, “y sé que soy, una mujer de corazón joven”.

Ganadora de algunos de los más importantes premios en lengua española, en 1984, tras un largo silencio narrativo, obtuvo el Premio Nacional de Literatura Infantil con *Sólo un pie descalzo*. En 1996 es elegida académica de la RAE, convirtiéndose en la tercera mujer aceptada en la institución en sus 300 años de historia. En 1976 fue propuesta para el Premio Nobel.

Habitual profesora de universidades extranjeras, especialmente norteamericanas, Ana María Matute es también miembro honorario de la



87

*“Escribir es una forma
de vivir.
He escrito siempre
y sigo haciéndolo por
pura supervivencia”*

Hispanic Society of America. Existe un premio literario que lleva su nombre y sus libros han sido traducidos a 25 idiomas.

En 2007 recibió, por el conjunto de su obra, el Premio Nacional de las Letras Españolas.

Los primeros trazos de su vida, relata, remiten a un tiempo oscuro, pues la muerte se la quiso llevar hace muchos años, cuando solo tenía 4. “Estoy aquí de milagro. Fui una niña enfermiza, con una afección de riñón que estuvo a punto de acabar conmigo en el verano de 1929. En mi casa se contaba que mis padres me dieron por perdida durante una noche larguísima. Pero la superé y poco a poco me fui recuperando. La cosa debió de ser tan seria que desde entonces y en los años siguientes, cada 10 de agosto mi madre me daba un beso y me decía: hija, hoy has nacido...”.

De entonces a hoy la salud no ha sido su punto más fuerte. Ha pasado una docena de veces por el quirófano, en algunos periodos se ha visto cercada por depresiones, pero de todo ha salido victoriosa y con energías renovadas, “parece que es verdad, señala orgullosa, que tengo una mala salud de hierro”.

Para demostrarlo basta con comprobar su “jovialidad” a los 87 cumplidos.



► ¿Qué recuerdo le trae su propia infancia?

Soy la segunda de cinco hermanos. Fijándome en los cuadernos de mi hermana mayor aprendí a leer muy pronto. Ese es mi primer recuerdo, lo pronto que le cogí gusto a la lectura. Otro recuerdo tiene que ver con mi padre: tenía una pequeña empresa de fabricación de paraguas y el negocio le obligaba y nos obligaba a toda la familia a pasar 6 meses del año en Barcelona y otros 6 en Madrid. Era una situación extraña, pues no acababa de sentirme firmemente aferrada a ninguno de los dos sitios. En Barcelona era de Madrid y en Madrid de Barcelona, por lo que en cierto modo era una extranjera en todos los sitios. Quizás esta circunstancia condicionó en mi primera infancia un cierto gusto por la soledad. Un cierto aislamiento que creo que recogen algunos de los personajes de mis historias. Considero que la infancia no es una etapa de la vida, sino un mundo completo.

► ¿También pronto el descubrimiento de la naturaleza?

Por supuesto. Muy temprano. La familia de mi madre tenía una casa en la sierra de la Demanda, Logroño, en un pueblecito que se llama Mansilla de la Sierra. Allí pasábamos los veranos y allí me encontré con la naturaleza, los árboles, las piedras, los animales, las tormentas, los bosques y sus historias que oía y me producían una especie de miedo y fascinación. Toda esa magia ha quedado en mí e inevitablemente se ha trasladado a lo que escribo. La naturaleza y yo nos entendemos y nos llevamos muy bien. Como alguna vez he dicho: pertenezco al bosque.

► ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

Recuerdo. Me ejercito en recordar, porque, aunque con los años la memoria hace algunas aguas, no me rindo y me esfuerzo, porque soy consciente de que si pierdes la memoria pierdes la vida. En cierto modo es como si no hubieses vivido. Como si las cosas no hubiesen pasado y a mí me gusta vivir, aunque a veces cueste tanto...

► ¿Considera que su experiencia a la hora de envejecer es satisfactoria?

Con todo y rotundamente, sí.

► ¿La escritura tiene algo que ver en todo ello?

No puede ser de otro modo. Me recuerdo escribiendo casi desde siempre. Recién cumplidos los 15 años vi mi primer cuento publicado en la revista *Destino*. Fue una sensación irrepetible. Dos años después escribí *Pequeño teatro*, para entonces la cosa de escribir ya no tenía vuelta atrás. Ahora, después de tantísimos años, puedo decir que en realidad he dado mi vida a eso de escribir y, humildemente, a ser parte de la literatura.

► ¿Aficiones?

Podría hablar de muchas pero, entre todas, la lectura.

► ¿Qué lecturas influyen y han influido en su forma de contar?

He leído todo lo que he podido. Desde el principio me deslumbraron los rusos, mis queridos rusos, empezando por Chejov, al que le debo mi pasión por el cuento, y Tolstoi y Dostoievski y escritores tan distintos como Faulkner o Kafka. De los de hoy me gusta mucho Enrique Vila-Matas, y Vargas Llosa, y Mankell, y Connelly, y algunos americanos, como Cornac McCarthy, con toda su crudeza, y Philip Roth. Y tantos otros que harían esta lista demasiado larga.

► ¿Dónde habita la inspiración?

Escribir es una forma de vivir. He escrito siempre y sigo haciéndolo por pura supervivencia. La inspiración no está en ningún lugar concreto. Todo puede ser fuente de inspiración, ya sea un estado, una circunstancia, un paisaje, un animal, una persona...

► ¿Se siente una persona libre?

Por eso he luchado toda la vida.

► ¿Cómo se definiría como escritora?

No es fácil definirse a una misma, pero en casi todos mis libros gravita la sensación de pérdida. Vivir es perder cosas. Este pensamiento y esta convicción están presentes en toda mi obra. "Cuando hablas así das una imagen pesimista que no responde a lo que tú eres", me han dicho a menudo. Acaso no dé esa imagen, pero yo sé lo que soy y en mí hay un inevitable componente de



“A mí me gusta vivir, aunque a veces cueste tanto...”

pesimismo. La vida, aunque, como la escritura, es mágica, pasa factura.

(Ella lo dice y hay que asumirlo, aunque nadie lo diría al contemplar esos ojos despiertos, ese humor continuado, esa energía.)

Desde luego lo que no soy ni he sido es lo que algunos han dicho respecto a escritora tremendista o escritora para niños. No entendieron nada. He escrito seis libros para niños y casi 40 de otro tipo que no tiene nada que ver con la literatura infantil.

► Usted no se jubila; cuando en 2008 publicó *Paraíso inhabitado* aseguró que estábamos ante su último libro.

Es verdad, pero como escribir es para mí satisfacer una necesidad, en ello vuelvo a andar enfrascada. Prefiero no hablar de la que será mi próxima novela, pero es cierto que ya estoy metida de lleno en un nuevo libro que no sé para cuándo estará rematado.

► ¿Qué le propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?

¡Uy, hijo, qué difícil eso de dar consejos! No me atrevo a aconsejar, pero si hablo por mí misma tengo muy claro que para sentirme viva necesito hacer cosas. Por eso sigo escribiendo. ■



▶ ¿Quién es?

José Luis Méler preside, desde 2007, la Confederación Española de Organizaciones de Mayores. Su carrera como ingeniero industrial se desarrolló en la Industria de Bienes de Equipo, en empresas de alto nivel tecnológico, como Mecánica de la Peña, S.A., Boetticher y Navarro, S.A., UIPICSA/IBERDROLA y Sevillana de Electricidad, S.A., desempeñando puestos de la máxima responsabilidad.



Fotografía: Leonardo Castro

“Es necesario orientar y ayudar a los demás en una sociedad en la cual los mayores sufren de invisibilidad”

José Luis Méler y de Ugarte

Presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA).
72 años (Bilbao, 1940).

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer?

El camino de la vida es un continuo aprendizaje, la experiencia es el regalo que nos da la vida con el paso de los años. Conforme van pasando los mismos, las ganas de vivir no se pierden, se sigue fomentando la actividad y el desarrollo de comprenderse y comprender mejor a los demás. Los años pasan, nuestro cuerpo se va deteriorando, pero el espíritu y las ganas de vivir continúan de igual forma.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo?, ¿qué es lo que más valora ahora?

Con el paso de los años las prioridades van cambiando, la infancia es inocencia, la juventud es atrevida y la madurez es la evolución de todas esas épocas, trabajar, esforzarnos... Hemos nacido para estar acompañados, para querer y ser amados; la familia es el primer pilar de todo ser humano. La mayor alegría de un padre es ver crecer a sus hijos, ver cómo encauzan sus vidas y crean sus propias familias. Personalmente, ser abuelo ha dado un gran sentido a mi vida, disfrutar de ellos y desarrollar ese vínculo, ver cómo dan sus primeros pasos, escuchar esa palabra tan maravillosa de sus propios labios: "abuelo". La vida me ha hecho un enorme regalo, mi familia.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Desde el 11 de diciembre de 2007 tomé el testigo como presidente de la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA). Durante estos casi 5 años de presidencia he defendido la situación de las personas mayores, conociendo cada día mejor sus problemas y poniendo todo el empeño en mejorar su calidad de vida.

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

CEOMA me ha hecho revivir, he alcanzado y fomentado un "envejecimiento activo", ofreciendo mi experiencia y luchando por los derechos de las personas mayores en diferentes ámbitos: social, político, económico, sanitario, etc. No todas las

personas tienen a su alcance los mismos recursos y es necesario orientar y ayudar a los demás en una sociedad en la cual los mayores sufren de "invisibilidad".

► ¿Qué es lo que más valora en relación con personas de otras edades?

Considero que promover las relaciones intergeneracionales es muy importante, todos necesitamos de todos. Ofrecer de una forma gratuita y desinteresada el amor hacia los demás, la amistad, la familia... Escuchar y poder aconsejar a los más jóvenes y, por supuesto, aprender de ellos.

► ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

Las personas mayores debemos hacer ejercicio, ya que es una pieza esencial en el mantenimiento de la calidad de vida. Es necesario una alimentación sana, rica en verduras, frutas, cereales, etc. Con el paso de los años vamos padeciendo diferentes patologías, y si queremos seguir activos hay que cuidarse. Considero que no es necesario ser un esclavo del cuerpo, y un capricho de vez en cuando es la sal de la vida.

► ¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida?

Por supuesto, lo más importante es ser uno mismo, sin perder nunca los valores y principios, intentando ser un modelo de virtudes.

► ¿Qué se gana con los años?

Se gana en tranquilidad, en sabiduría y en valorar más todavía a los que te rodean. Con el paso de los años las necesidades van siendo diferentes.

► ¿Tiene tiempo para hacer cosas que le gustan?

CEOMA me ha permitido acercarme más a los mayores, reivindicar sus derechos, luchar por una sociedad mejor y fomentar un "envejecimiento activo". He tenido el orgullo y el honor de poder





Fotografía: Leonardo Castro



presidir esta Confederación, dando sentido a esta nueva etapa de mi vida.

► **¿Logra hacer lo que se propone?**

Es importante marcarse objetivos a corto o largo plazo en la vida y cumplirlos o, al menos, intentarlo.

► **¿Qué le propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?**

Un “envejecimiento activo”. Es necesario seguir haciendo las cosas que más nos gusten, mantener nuestra mente despierta y alimentarla.

El término “activo” hace referencia a una participación continua en las cuestiones: sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no solo referidas a la capacidad de estar físicamente activo. Las personas mayores que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones.

El “envejecimiento activo” trata de ampliar la esperanza de vida saludable y la calidad de vida para todas las personas a medida que envejecen, incluyendo aquellas personas frágiles, discapacitadas o que necesitan asistencia.

Hay muchas cosas por las que tener ilusión. Lo esencial es seguir siendo personas activas constantemente y no encerrarse en sus casas.

Deseo un futuro en el que todos podamos disfrutar de un “envejecimiento activo”, en el que las pensiones sean dignas, en el que no haya exclusión social por razones de edad y en el que los recursos sean proporcionados a las demandas. Continuaremos trabajando para materializarlo y para que se consolide este objetivo y así donárselo a las futuras generaciones. ■

Jaime Morató Comerma

Empresario. 91 años (Manlleu, Barcelona, 1921).

► ¿Quién es?

Sus 91 años largos no le han restado ni un punto del ánimo, la capacidad emprendedora y la curiosidad –“aun me queda mucho por descubrir”– que ha gravitado sobre su existencia desde que naciese en 1921 en la Masia Niubó, una casa de campo en Manlleu (Barcelona). Fue el quinto de nueve hermanos.

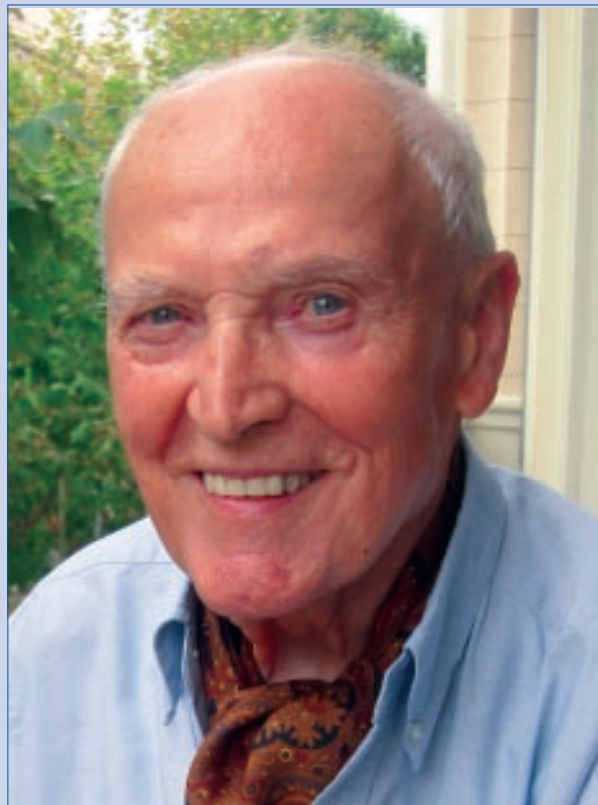
Creció en contacto con la naturaleza y tuvo una infancia “sencilla y feliz, así la recuerdo”.

Su fructífera vida profesional está ligada al mundo del motor, “siempre he sido empresario del automóvil”.

Padre de dos hijas, una de ellas es la escritora y periodista Cristina Morató, y abuelo de un nieto, tras jubilarse pudo dedicarse a su gran afición, el dibujo a lápiz, que aprendió de forma autodidacta.

A su edad no le tiembla el pulso y dibuja al natural paisajes y gentes.

Sigue siendo sencillo y feliz.



“Siempre hay cosas para hacer y mucho por descubrir”



▶ ¿Cómo está afrontando su experiencia de envejecer? Al hacer balance, ¿está siendo como le gustaría?

Afronto esta etapa de mi vida con satisfacción, sobre todo porque tengo el apoyo y el cariño de mis dos hijas, que están siempre pendientes de mí, y de mis hermanos, todos longevos como yo. Es cierto que en mi caso también gozo, en general, de buena salud, lo que me permite llevar una vida bastante normal, y eso ayuda a tener el ánimo alto. Vivir es envejecer y hay que aceptar con naturalidad esta etapa, que también tiene sus alicientes.

▶ ¿Qué es lo que más valora a estas alturas de la vida? ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo?

Valoro más la bondad de las personas que el dinero; valoro, sobre todas las cosas, la compañía y el afecto de mis hijas. Vivo con mi hija mayor en Barcelona, pero siempre que puedo cojo el AVE y visito a mi otra hija que vive en Madrid. Es uno de mis grandes alicientes, a mi edad poder viajar en tren solo es un regalo. A veces pienso que no merezco tanto cariño, veo a tantas personas mayores solas o distanciadas de sus hijos que soy muy afortunado.

▶ ¿Qué le hace sentirse bien en este momento?

A mi edad me conformo con seguir viviendo como estoy, tener autonomía para poder viajar, ánimo para reunirme cada semana como hago con mis hermanos y salud para ver crecer a mi único nieto, que tiene 12 años. Para mí, cada día nuevo es un regalo y así lo vivo.

▶ ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

Pues aceptando la vejez con normalidad y tratando de adaptarme a mis limitaciones. Según mis hijas estoy envejeciendo bien porque me amoldo a todo y tengo buen carácter, será así.

▶ ¿Qué es lo que, en relación con personas de otras edades, le conforta más?

A mi me gusta estar rodeado de gente joven y la verdad es que con mi nieto, que tiene 12 años, me río mucho, voy con él al cine, jugamos al *Monopoly*, paseamos por el Retiro y hasta me ha

enseñado a jugar a las maquinitas; los ancianos conectamos con los niños porque, de alguna manera, nos volvemos como ellos.

▶ ¿Cuida su alimentación, hace ejercicio?

Llegar como yo a los 91 años, aparte de la genética, tiene sus trucos. Me gusta comer bien, pero trato de no excederme, salgo a pasear tres veces al día y, sobre todo, hago 1 hora de siesta diaria. Además de todo esto, es importante no perder la curiosidad, estar ocupado y no pasarse muchas horas frente al televisor, que acaba por hipnotizarte.

“Para mí cada día nuevo es un regalo y así lo vivo”

▶ ¿Se siente libre para decidir sobre su vida?

Pues de alguna manera es cierto que ahora tengo mayor libertad, a mi edad se acabaron las prisas y las obligaciones, ahora tengo todo el tiempo del mundo para mí, y esa sensación es muy agradable. Antes, cuando tenía mi empresa, podía disfrutar muy poco del tiempo libre y de mi familia, ahora en cambio puedo dedicarme, si quiero, a la vida contemplativa.

▶ ¿Qué se gana con los años?

Con los años creo que se gana en paciencia y en sabiduría, das importancia a las cosas que de verdad la tienen, como la familia, la amistad y la salud, valoras más los pequeños placeres, como contemplar un atardecer o ver de noche el cielo estrellado en compañía de los que quieres o compartir una buena comida con mis hermanos.

▶ ¿Siente, pues, que tiene tiempo para hacer las cosas que le gustan?

A mi edad soy dueño de mi tiempo y eso es algo maravilloso; mientras la salud me lo permita seguiré dibujando, leyendo la prensa, porque me gusta estar informado, viajando en tren y disfrutando de las reuniones familiares.





“Ahora tengo mayor libertad, a mi edad se acabaron las prisas y las obligaciones, ahora tengo todo el tiempo del mundo para mí, y esa sensación es muy agradable”

► ¿Logra hacer lo que se propone?

Le engañaría si le dijera que hago todo lo que me propongo porque físicamente ya no estoy como antes; me gustaría estar más ágil, poder caminar más rato, conducir mi coche, nadar en el mar, pero ya no es posible. Aunque acepto bien la vejez y no le tengo miedo a la muerte, desearía no hacer sufrir a los míos; me preocupa a veces el llegar a ser una carga, aunque sé que mis hijas estarán siempre a mi lado.

► Dele alguna pista a las personas de su edad para que alcancen la serenidad que usted transmite y sigan manteniéndose activas.

Les diría a los mayores que no se consideren inútiles, que siempre hay cosas para hacer y mucho por descubrir, y, sobre todo, hay muchos motivos para seguir viviendo, como ver crecer a tus nietos o sentir el amor y el apoyo de los tuyos. ■



► ¿Quién es?

Ha tenido 11 hijos, de los que nueve viven, saben y expresan –cada cual a su modo, pero unánimes– que Petra Ochoa Martín es una madre en el amplio, profundo y multivalente sentido del término. Aquel que, al margen de tópicos, aúna regazo y firmeza, ternura y mando, tibieza, sacrificio, ánimo, renuncia y decisión, mucha decisión y, claro, mucha, muchísima entrega. Nació el 17 de junio de 1937 en *La Posada*, una casa-bar de Cercedilla que, huelga puntualizar que por duros, “los tiempos obligaban a compartir con otras familias”.

Antes, recuerda, su abuelo materno –Alejo “El Garbancero”–, llegó al pueblo de la sierra madrileña a vender tal legumbre desde Caballar, al otro lado de la montaña, “parece ser que porque el cura de aquel pueblo era familiar lejano de los panaderos de este. Así llegó mi madre por aquí, acompañando a su padre con los garbanzos. Desde aquí se fue a servir a Madrid, donde conocería a mi padre y se casaría cuando ella iba a cumplir 22 años”. Ya en Cercedilla, su padre sería nombrado durante la guerra y en la zona republicana secretario de la Colectividad, un organismo que velaba por los bienes comunes, “una especie del todo para todos”.

Petra Ochoa, familia directa de la saga de los esquidores (Paquito, Blanca...), conserva cuatro de los siete hermanos que fueron. “Fue una infancia esforzada pero feliz. Fui a la escuela y una maestra a la que recuerdo mucho, doña Virginia, me regaló un libro sobre las estrellas y un diccionario que me maravilló, pues aprendí lo que querían decir



*“La generosidad es
primordial para la
felicidad”*

palabras que hasta entonces ni siquiera había oído...”.

Afloró ya entonces la curiosidad como un elemento que ha gravitado sobre toda su existencia, porque quienes la tratan lo apuntan como rasgo clave de su personalidad, y ella misma acaba, con sencillez, por reconocerlo: las ganas de aprender. “Nunca me ha faltado ese afán por saber, por estar al día, por no quedarme estancada”. De ahí, acaso, su enorme afición por la lectura y por la radio. Con el tiempo, a los 16, conocería a un mozo “serio y guapo que se parecía a Juan Centella”, con él se casó a los 22 y hasta hoy, en que, 53 años más tarde, reconoce orgullosa: “ha sido y sigue siendo para mí un ejemplo de honestidad y tesón”.

Petra Ochoa Martín

Ama de casa. 75 años (Cercedilla, Madrid, 1937).

► ¿Cómo siente que está envejeciendo? ¿Cuál es el balance?

No he sido lo lanzada que me hubiera gustado. Por ejemplo, me saqué el carné de conducir, pero después no he conducido nunca. Es cierto que ha sido cómodo para mí, pues siempre he estado con mi marido y él se encargaba de ciertas cosas, como la de conducir. A veces pienso que podría haberme independizado un poco más, dentro de las limitaciones lógicas que impone tu responsabilidad familiar. Me hubiera gustado estudiar, pero es verdad que la familia exigía mucha dedicación.

(Cuando se le comenta que “a pesar” de sus palabras todo su entorno la tiene por persona muy activa y, también culturalmente, muy inquieta, comenta rápida: “sí, la verdad es que me gusta hacer cosas y saber y aprender”.)

Ha habido tiempos complicados, momentos negros en los que por falta de trabajo y demás parecía que estábamos en una especie de círculo sin salida, con apreturas económicas, pero al final, equilibrando lo que gastabas con lo que ganabas, todo se resolvió y el balance es muy positivo. Ha habido que arrimar el hombro con fuerza, pero hemos salido adelante; además, hemos tenido la suerte de que los hijos han salido buenísimos.

► ¿Han cambiado con el tiempo los valores esenciales en su vida?

Son los mismos, pero con algunas modificaciones. Mi manera de entender la vida pasa por la religión. Creo en un ser superior, aunque es evidente que no puedes tener la certeza absoluta, pero yo me siento amparada y eso me ayuda a vivir.

► ¿Qué principios considera prioritarios en su trato con los demás?

La honestidad, el trabajo y el tesón. Lo he visto en mi marido, que ha sido un ejemplo de todo eso. Hemos tenido muchos problemas y a todos se ha enfrentado con dignidad y con decisión. Como he visto eso en casa y he visto también que la

capacidad de rectificación es importante, los que he comentado me resultan conceptos esenciales.

► ¿Qué se gana con los años?

Hay una experiencia que solo puede venir con los años. La experiencia da firmeza. No te desmoronas a la primera. Hay cosas que te destrozan, que te remueven hasta lo más profundo, como cuando te falta un ser querido, y yo he perdido a dos hijas y a un nieto, que son los momentos más tristes de mi vida, pero el tiempo te hace ver que no eres la única a la que le ocurren cosas así y sacas fuerzas para seguir. El tiempo también es un bálsamo. Una de nuestras hijas, que tuvo la desgracia de perder a un hijo de una forma totalmente inesperada, ha sido para nosotros, para todos, un ejemplo de entereza. Ella asumió que no podía derrumbarse y tiene alegría y nos la transmite. Es decir, que con los años vienen hijos que también te enseñan. La alegría y el humor son cuestiones muy importantes que no tienen por qué perderse con la edad.

► ¿Qué es lo que conforta a Petra Ochoa a estas alturas de la vida?

En primer lugar, que los hijos estén bien. Tampoco puede pedirse que todo sea boyante, que todo esté perfecto, pero en nuestro caso la relación entre ellos es buena y la relación de ellos con sus padres también. También me entiendo muy bien con mis hermanas y eso me gusta mucho. Comprendo que pueda haber desavenencias, pero no es el caso y eso me conforta mucho. La armonía me llena, me da equilibrio.

► ¿Por dónde van sus aficiones?

(Sabemos que la música está entre sus grandes “quereres”, hasta el punto de que es una de las fundadoras del Coro de Los Molinos. Con esa ventaja preguntamos y, claro, aflora la respuesta esperada.)

Me gusta la música, la clásica mucho, que suelo escuchar en la radio. También me gusta leer,



coser, escribir, el teatro, el cine y cocinar, cocinar también.

(Lo dice como de pasada, sin darle importancia alguna, pero nos consta por las personas de su entorno que es cocinera notable y experimentadora nata en los fogones, hasta el punto de que sus empanadas, por ejemplo, son famosas y reclamadas en la zona.)

► ¿Que le sugiere, vista desde la perspectiva de sus años, la gente joven?

Por fuerza son inexpertos, pero tienen lo que hace falta tener para salir adelante. Son espontáneos, desinhibidos y decididos. Tienen la suerte de tener muchas menos presiones de las que teníamos nosotros cuando éramos jóvenes. Aunque los tiempos están difíciles, no tiene nada que ver con aquello. También hay diferencia entre ellos. Por ejemplo, entre mis hijos mayores y los menores también hay diferencia en el sentido de que los más jóvenes son mucho más libres, por decirlo así, que fueron sus hermanos; los teníamos mucho más marcados. Los tiempos han cambiado para bien.

► Hablando de libertad, ¿considera que puede ejercer la suya?

Me considero libre. Las ataduras que tengo son las que yo quiero y he decidido tener. Antepongo, por gusto, estar con mi marido a hacer algunas otras cosas. Pero esa es mi decisión, mi forma de ejercer mi libertad.

► ¿Sigue teniendo ilusiones o piensa que la edad las arrincona?

Las ilusiones se siguen teniendo, si bien el tiempo las atempera. Yo siento que he cumplido gran parte de las que tenía. Quedan cosas por hacer, como algunos viajes, pero todo se irá andando...

► Como ama de casa, ¿eso de jubilarse no existe, no?

Claro que no. No quiero dejar de hacer cosas.

► ¿Se cuida?

Sí. Todos los días salgo a pasear. En cuanto a la alimentación seguramente debería cuidarme más, pero intento comer pocas grasas y con poca sal. Además, como tenemos huerta propia,



“Es verdad aquello de que el tiempo actúa como bálsamo”

casi profesional, acaso demasiado grande para ser cuidada por personas de nuestra edad, sabemos que lo que comemos es sano. Por otra parte, acudo a las revisiones periódicas con el traumatólogo, el oftalmólogo, etc.

► A estas alturas, ¿qué le preocupa?

La situación que vivimos por su repercusión sobre nuestros hijos y sobre toda la gente joven. No nos habíamos planteado que lo que estamos viendo –paro, etc.– pudiera llegar a ocurrir. Me preocupa pero no me quita el sueño, pues confío en que todo se irá arreglando.

► ¿Qué pistas les daría a las personas de su edad para que se mantuvieran tan abiertas a la vida como usted?

Que tengan paciencia. Que se pongan en el sitio del otro. Que además de recibir, den. Hay que pensar en dar. La generosidad es primordial para la felicidad. Ser generoso es muy gratificante.

(Dejando estas frases en el aire, Petra Ochoa Martín hace buenas sus palabras finales y, por partida doble, manifiesta generosidad: por un lado deja claro que quiere que su cuerpo sea donado “para que sirva para investigar” y, por otro, se ausenta para regresar con una gran bolsa llena de pimientos y tomates que, con una sonrisa, entrega a quien ha tenido la suerte de conversar con ella.) ■



Padre Anselmo

Benedictino. Abad del Monasterio del Valle de los Caídos. 80 años (Madrid, 1932).

► ¿Quién es?

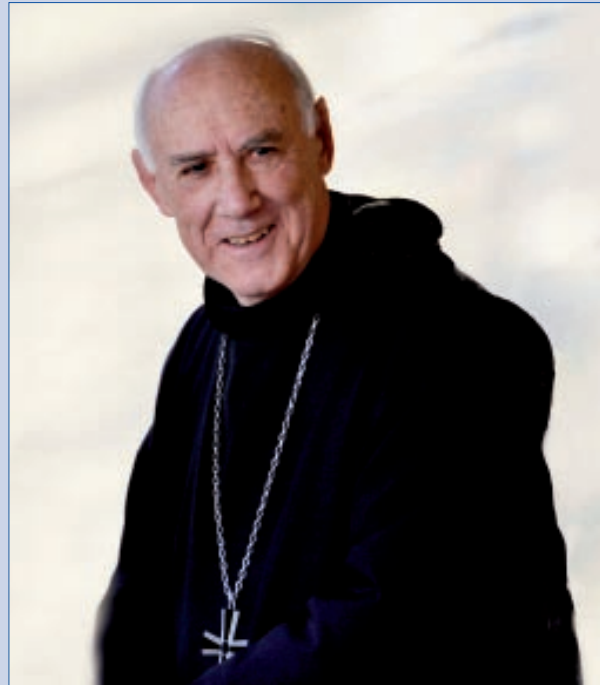
Nació en Madrid como Pedro Manuel Lorenzo Álvarez Navarrete el 5 de septiembre de 1932, hoy 80 años más tarde, como benedictino y como abad del Monasterio del Valle de los Caídos, es para todos el Padre Anselmo. “Esos dos nombres, Pedro y Anselmo, coexisten en mí, se complementan, son dos realidades que conviven, pero desde los 17 años mi nombre como religioso es Anselmo. Lo elegí para honrar a un monje y arzobispo medieval que ha dejado una huella muy profunda en la historia de la Iglesia y de la teología. Un santo por el que siempre he sentido una gran admiración”.

Hijo de una familia de origen murciano, “mis padres eran de Moratalla”, tuvo dos hermanas, una la conserva, la otra, “la mayor”, murió durante la guerra.

Recuerda una infancia complicada, “pues me cogieron de lleno aquellos trágicos años y, a pesar de mi temprana edad, percibía la gravedad de lo que estaba sucediendo, no solo en mi familia, sino en el entorno”.

“Pero tengo también muy buenos recuerdos de aquel tiempo, hasta mis 8 o 9 años, pues fue el único periodo que viví plenamente la vida de familia, porque a partir de los 9 entré interno en un colegio, a los 11 en el seminario y 7 años después ingresé en el Monasterio de Santo Domingo de Silos”.

Cuando se remonta al origen de su vocación religiosa, con objetividad, realismo y respeto alude a la figura de su madre: “ella fue la que cuando yo tenía 7 u 8 años directamente me preguntó si quería ser sacerdote. Yo no sabía muy bien de



“El espíritu es la fuente de todas las energías”

qué iba aquello, pero intuí que a mi madre y a mi familia le gustaría, por lo que dije sí y ahí empezó mi historia. Aquel sí, que en principio tenía un sentido de profundo cariño hacia mi madre, se fue personalizando y cada etapa supuso una confirmación y un avance en la dirección de convertirme en religioso. Todo se conjugó para que entrara en Silos, en donde estuve 12 años, hasta que surgió la posibilidad de incorporarme al Valle de los Caídos, una elección libre que surgía de la idea de que la forma de vida benedictina que se vivía en Silos se pudiera trasplantar a una abadía ubicada en las cercanías de Madrid”.

En 1958, año de la fundación de la abadía en el Valle de los Caídos, el Padre Anselmo se incorpora a una institución de la que desde hace 8 años es Abad.

► ¿Ser el máximo responsable de una Congregación ubicada en un lugar tan emblemático conlleva complejidades especiales?

Efectivamente es una función compleja. Hay que distinguir la labor estrictamente abacial y lo que supone ser abad de un lugar como este. La función abacial en términos genéricos es la que se ha conocido en la Iglesia desde hace 15 siglos, pues la orden benedictina es la primera orden religiosa que se formó en Europa y trata de hacer que el espíritu de la ruta de San Benito perviva en los monasterios diseminados por todo el mundo y desde los monasterios sea irradiado hacia el exterior. La vida y los valores de los monjes son suficientemente ricos como para que puedan ser participados por personas del exterior. El espíritu benedictino se ha instalado en muchísimas dimensiones de la vida social a través de virtudes cristianas, virtudes monásticas o simplemente valores humanos que tienen la posibilidad de ser asumidos por el conjunto de la sociedad, por el hombre de la calle, porque alimenta y enriquece la personalidad humana desde la dimensión natural y desde la dimensión espiritual. El abad tiene la obligación de mantener este espíritu, la vitalidad de ese ideario, en su monasterio e irradiarlo fuera.

► ¿Y en relación con el lugar?

En cuanto a abad de un lugar como el Valle de los Caídos, la cuestión es compleja porque hay que atender a situaciones que no es que estén en contradicción con el espíritu monástico sino todo lo contrario, hablo de aspectos sociales, artísticos y culturales. Entre otras dimensiones con algo que corresponde exactamente al significado de este lugar, como es lo que atañe a la paz y a la reconciliación. Algo que los benedictinos han abanderado a lo largo de toda su historia. La PAZ, con mayúsculas, es el lema de la orden benedictina. Mi obligación, pues, es que en un lugar como este esos valores imprescindibles en una sociedad como la nuestra puedan ser desarrollados y potenciados. Al tiempo hay que luchar por la salvación de una institución como esta del Valle de los Caídos, no pensando en la comunidad benedictina, sino fundamentalmente en que la sociedad española necesita que un lugar como este pueda tener continuidad en el futuro como ejemplo de paz y reconciliación. Algo que tiene un significado tan profundo en

nuestra historia reciente pueda ser admirado positivamente por la sociedad de nuestro tiempo y por la sociedad futura. Los monjes creo que hemos contribuido a algo muy decisivo, como es el hacer posible que esta institución haya podido sortear todos los vaivenes políticos e históricos en los que nos hemos movido y entregar al futuro de la sociedad española este lugar de la manera más intacta y más neutra posible.

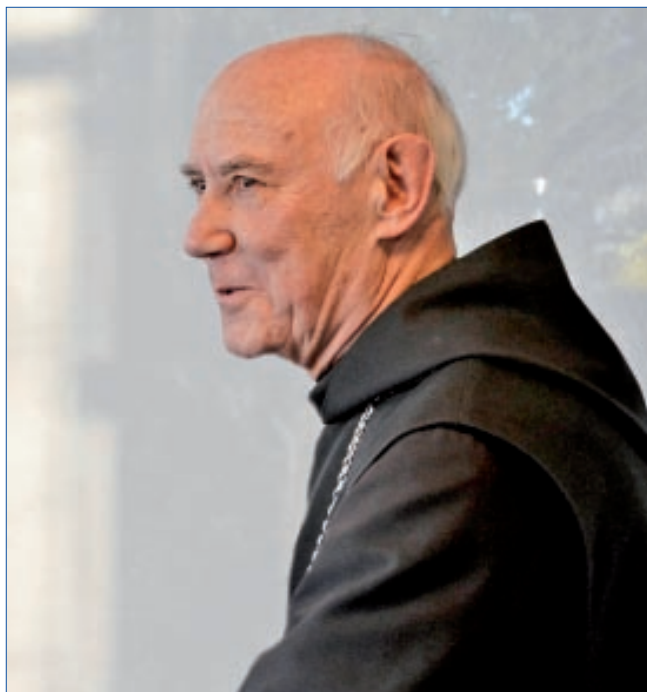
► Si hace balance de su propio envejecimiento, ¿lo está haciendo como quisiera?

Evidentemente no. Me explico: todas las personas tenemos unas aspiraciones y unos ideales, una voluntad de ser, pero tenemos también unas limitaciones, y esas limitaciones también yo las tengo y las siento. No siempre el ideal ha correspondido en términos exactos a la realidad. Siempre hay un cierto pesar porque las cosas y uno mismo no siempre han estado al nivel de lo que uno hubiera querido.

► ¿Los valores que han sustentado su vida son los mismos o han cambiado con el tiempo?

Son básicamente los mismos; perviven. De manera deliberada he luchado para que sean los mismos porque considero que la formación humana y espiritual que recibí continúa vigente y sigue siendo de una actualidad total. Estoy convencido de que es la lucha alternativa más válida que persiste en la sociedad de cara a que pueda sobrevivir de acuerdo consigo misma y con la tradición cultural, espiritual y moral y de acuerdo con la naturaleza específica del ser humano. He intentado a lo largo de mi vida profundizar en esos valores. Estoy convencido de que el único futuro que tenemos es el que se fundamenta en valores como la paz, la concordia, valores espirituales y morales que, por otra parte, han sido esenciales en el cristianismo y en los que han coincidido las grandes culturas de la historia de la humanidad. Valores que han presidido la experiencia humana más profunda y que forman parte de la esencia de los benedictinos, hasta el punto de que por ello San Benito ha sido nombrado patrón de Europa. El hombre no es hombre al modo de lo que cada hombre quiera, sino al modo que la propia ontología humana le señala.





“Estoy convencido de que el único futuro que tenemos es el que se fundamenta en valores como la paz y la concordia”

► **¿Cuáles son sus aficiones?**

He tenido una enorme curiosidad por todo lo que hay a mi alrededor. Un mundo que es infinitamente más amplio de lo que, en principio, creemos. Me he asomado a infinidad de realidades. Me interesa mucho la antropología, la filosofía, la historia, la arqueología y, por supuesto la teología, a la que considero madre de todos los saberes humanos.

► **¿Qué se gana con los años?**

Cuando la vida se ha vivido de una manera medianamente seria, lo primero que se gana es experiencia y eso comporta el saber y el sabor de la vida.

► **¿Se cuida?**

Tengo una salud bastante fuerte. Siento en ese sentido un suplemento desde “arriba”. Cada día noto que en mí se renueva una fuerza

que evidentemente no es mía, pero que actúa en mí y me permite hacer frente al trajín y a las ocupaciones de cada día sin tener una preocupación específica por el tema de la salud. En ese sentido no soy ejemplo para nadie, porque me cuido muy poco.

► **¿Qué le hace sentirse bien a estas alturas de la vida? ¿Qué le conforta?**

Básicamente, el hecho de que he sentido en todos los momentos la cercanía de Dios. Me hace sentirme menos bien el que no siempre haya sintonizado con esa cercanía. Sentir que quedan muchas cosas por hacer, aunque aparentemente estés cerca del final de tu vida. Cada día y cada momento son infinitas las cosas que cada sujeto puede hacer. Acaso ese sea uno de los motivos por los que yo me he sentido envejecer muy lentamente. En cada momento he tenido una actividad, sobre todo interior, aunque no solamente, que me ha permitido trabajar y afrontar las cosas como cuando tenía 20, 30 o 50 años. Sigo teniendo la misma convicción en relación con la cantidad de cosas que el ser humano puede hacer, tantas las formas en las que el ser humano puede ayudar a los demás, incluso dentro de esa aparente contradicción que pueda suponer el apartarse de todo y de todos los demás y, sin embargo, la comprobación de que esa aparente lejanía es la mayor proximidad que se pueda tener con la sociedad en general y con el ser humano en particular.

► **¿Qué les sugiere a las personas de su edad para seguir sintiéndose física y espiritualmente activos?**

Que cuiden la parte más importante y a menudo la más descuidada, como es la parte espiritual. El espíritu es la fuente de todas las energías.

(Así, transmitiendo honda convicción y sosiego monacales, nos despide al pie de la gran cruz de piedra que ha presidido su vida desde hace 54 años y “hasta cuando Dios quiera”.) ■



La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

Apenas tuvo que abandonar España para triunfar en Hollywood. Gil Parrondo, decorador y director de arte, comparte con Almodóvar el hito de ser el único español con dos Oscars.

Ha sido durante décadas imprescindible en las grandes coproducciones internacionales (*Lawrence de Arabia*, *Doctor Zhivago*).

Ha trabajado en más de 200 películas y ha logrado dos Oscars (*Patton* en 1970 y *Nicolás y Alejandra* en 1971) y cuatro Goyas, entre otras docenas de premios, nominaciones y medallas.

A sus 91 años se encuentra ilusionado ante un nuevo trabajo, *33 días*, del director Carlos Saura, que cuenta la historia de Picasso y los 33 días que tardó en hacer los bocetos y pintar el *Guernica*.



Fotografía: Leonardo Castro

“Si no estás enamorado de lo que haces, no lo vives”



Fotografía: Leonardo Castro

Gil Parrondo

Director artístico de cine. 91 años (Luarca, Asturias, 1921).

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer?, ¿cómo lleva el paso del tiempo?

Muy bien porque todo ha ido de forma paulatina. Lo único, subir las escaleras. Soy muy nervioso y muy activo. Nunca he podido con la laxitud y la tranquilidad. Tengo una hija que es médico, y me cuida mucho, y siempre me dice que puedo hacer lo que quiera menos subir escaleras porque el corazón se cansa..., y yo el corazón lo tengo perfecto, hasta ahora. Pero dice mi hija que “no se trata de que esté bien o mal, se trata de los años y de lo que has trabajado”.

► Se le ve con una energía desbordante, a pesar de su edad.

Estoy muy orgulloso de mi edad y de estar como estoy. Lo que no quiero es esa vejez triste en un sillón y pidiendo cosas; no la quiero para nada. Pero hasta ahora mismo, hago y como lo que quiero. Me bebo mi *gin-tonic* por la mañana antes de comer y otro antes de cenar. Es decir, que como de todo y, afortunadamente, todo me sienta bien. Duermo de maravilla, no tengo ni un solo dolor, la cabeza me va de maravilla... Lógicamente, algo vas perdiendo con la edad, como por ejemplo, he perdido algo de vista. No veo igual que hace unos años. Pero nada serio. Es para estar orgulloso el llegar a los 91 años y estar así, vivo y trabajando.

► Tanto trabajo, colaboración... ¡No para! ¿Qué motivación tiene?

El trabajo nunca me ha molestado. Yo nunca he llegado cansado a casa, a pesar de que he vivido épocas muy duras en el cine, sobre todo con las películas importantes americanas. Había que levantarse de noche porque rodábamos en sitios muy alejados de Madrid. Pero nunca me ha dolido eso.

Hubo 1 año, creo que en 1954, que hice 12 películas en ese año. Cada película se tarda 3 o 4 meses (y, por tanto, llevaba varias a la vez), y cuando yo cuento esto me dicen que “serían películas de esas sencillas, de esas españolas”; pues no. Eran películas de Orson Welles. Esto ahora

me sería imposible. El caso es que ahora ya podía quedarme tranquilo en casa. Pero no.

► A sus 91 años sigue trabajando en nuevos proyectos, ¿es usted un hombre de proyectos?

Tengo dos películas en la cabeza; una es sobre Machado, un personaje mítico que, desde mi niñez, he admirado mucho. Me encanta la literatura, aparte del cine, y me emociona desde siempre y disfruto mucho cuando cojo un libro suyo, así que este proyecto me hace muy feliz y espero que salga porque está costando mucho.

Por otro lado, el pasado febrero me ofrecieron otro proyecto: el *Guernica* de Picasso ¡otro de mis ídolos! Es que el *Guernica* se ha convertido en un símbolo de la paz; es un cuadro muy complicado, hay que tener muchos conocimientos pictóricos para entenderlo bien. Pero, aunque no se entienda, su significado ya es un símbolo. Picasso no lo pintó para que gustara, sino para que estremeciera a la gente. Eso es lo bonito del cuadro. Y ahí está.

► ¿Qué le da el trabajo?

Trabajar para mí es un placer. Y hay proyectos que son un lujo y que disfruto con ellos. Algunas veces he hecho películas que no me han gustado demasiado. Pero la clave está en aceptar siempre lo que tenemos delante; ser feliz con los proyectos que tengas. Yo siempre, durante toda mi vida, veo el vaso medio lleno. Y no lo digo por presumir.

Lo más triste que puede haber en el mundo es una guerra, pero puedo decir que, durante la Guerra Civil, que la pasé en Madrid, fui absolutamente feliz. Parece que es un pecado, pero lo fui. Yo iba por las mañanas a Bellas Artes, por las tardes a Arquitectura y por la noche al Ateneo para aprender idiomas. ¡Qué vida más llena!

► Usted tiene una dilatada carrera y mucha experiencia en su labor, sin embargo, las nuevas tecnologías están cambiando la forma de “hacer cine”, ¿cómo lo lleva?

No lo llevo. No he entrado por esa puerta. Una puerta que respeto, pero no. Eso pasa siempre.

.../...



Siempre que viene una innovación grande, una revolución, asusta. Y asusta más a los mayores. Ha ocurrido siempre: cuando de las diligencias pasamos al automóvil, al tren... Yo trabajo igual que siempre, igual que hace 60 años y no pasa nada. Hago mis dibujos, mis bocetos a lápiz, de la forma más primitiva.

▶ ¿Considera que ha llevado una vida de película?

Sí, completamente. Mi vida ha sido maravillosa. Desde el año 39 no he parado, pero he disfrutado mucho. Por ejemplo, cuando se busca o se está localizando para una película... ¡es el placer más grande! Es descubrir nuevos países, estar en los grandes hoteles, con las grandes firmas de Hollywood... Esas eran mis vacaciones. Visité, por ejemplo, Borneo o China. Son viajes inolvidables y con todas las comodidades del mundo. Y eso que yo no necesito demasiadas comodidades. Por ejemplo, llevo viviendo en esta casa 50 años y no la cambiaría por ninguna en el mundo. Y eso que tiene ciertas incomodidades o imperfecciones, pero para mí esas imperfecciones son tesoros. Prefiero esto antes que la perfección de un hotel de cinco estrellas.

▶ Puede presumir de una gran familia. ¿Le gusta ejercer de abuelo?

Tengo tres nietas maravillosas, que, la verdad, han llegado tarde. No sé qué pasa ahora, que los hijos no tienen hijos; claro, todo se ha complicado con tanto trabajo. Yo siempre dije que me encantaría llevarlas al Retiro y montarlas en las barcas, como hice con mis hijos, pero me parece que serán ellas las que me llevarán a mí (*risas*). En cuanto a mi vida, he tenido una gran suerte de contar con una gran mujer a mi lado. Una mujer fantástica con la que hemos sido capaces de llevarlo todo perfecto. He tenido una gran suerte con toda mi familia.

▶ ¿Qué le hace sentir bien cuando se levanta por la mañana?

Todo en este mundo. Me gustan hasta los momentos extraños. Nunca pasa desapercibido un día hermoso. Eso, normalmente, la gente no lo valora; se quejan de si hace mucho frío o mucho calor. Pero ante un día hermoso... para mí es un tesoro.

▶ ¿Se considera libre para hacer todo lo que quiera?

En ciertos aspectos sí. Yo creo que sí. Lo importante es ser feliz con lo que uno tiene. Buscar sacarle partido a lo que tengas.

▶ ¿Qué les diría a las personas que no han tenido este envejecimiento activo?

Es muy difícil aconsejar. ¿Quién se atreve a aconsejar? No se puede. Pero hay una cosa clara: si no estás enamorado de lo que haces, no lo vives. ■



Francisco Po Egea

Ingeniero industrial, escritor y fotógrafo de viajes. 75 años (Zaragoza, 1936).

► ¿Quién es?

Viajero infatigable e insaciable curioso, Francisco Po Egea nació en Zaragoza el 25 de octubre de 1936. Tras estudiar Ingeniería Industrial, entre 1960 y 1978 desempeñó su profesión como ingeniero en empresas internacionales de aparataje eléctrico y electrónico. A partir de 1982 ejerce como escritor y fotógrafo de viajes *freelance*.

Ha realizado cientos de reportajes publicados en el diario *El País* y en numerosas revistas, como *Viajar*, *Oro de Visa*, *Ronda Iberia*, *GEO* y *Rutas del Mundo*.

Su labor como escritor se ha centrado en el continente asiático y en el ámbito de los hoteles más emblemáticos. Entre sus obras figuran: *Grandes Hoteles de España. Colección guías con encanto de El País/Aguilar*, *Los 100 hoteles más románticos del mundo* y *Rumbo a Isla Mauricio*.



“Valoro que me consideren una persona y no simplemente un viejo”

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer? En este balance, ¿cómo le gustaría que fuera?

Mala, no quiero hacerme viejo. Supongo que decirlo no es política o moralmente correcto pero, por eso, por ser viejo, me da igual que no lo sea. Si se me apareciese Mefistófeles, como a Fausto, posiblemente le vendería mi alma a cambio de juventud y conocimiento. No le pediría placeres, esos ya me los buscaría yo con la experiencia acumulada, ya sé lo que me gusta y lo que no me interesa. Por otra parte, envejecer es como subir una gran montaña, mientras se sube las fuerzas disminuyen y te cansas más, pero al llegar a la cima el panorama que se extiende ante ti es más amplio y lo contemplas de una forma libre y serena.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo?, ¿qué es lo que más valora ahora?

Pues no creo que hayan cambiado mucho. Siempre he valorado el amor, la amistad, la independencia, nunca mucho el dinero. Claro que nunca me ha faltado. Mucho o poco siempre he tenido lo que necesitaba o más. Soy de gustos sencillos, incluso austeros. Quiero un reloj para mirar la hora, no para presumir de él. Claro que no se puede renunciar a algo si no se ha tenido antes.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida? ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Reconozco que no me es fácil sentirme siempre bien. Me siento bien cuando viajo, generalmente solo; con la armonía familiar, cuando termino algún escrito y pienso que ha quedado bien, andando por las montañas... Y cuando he terminado finalmente algo que me costaba o me daba pereza realizar. ¿Proyectos? Terminar mi novela, seguir viajando. Quiero ir a Colombia, que no conozco, y volver a hacer un pequeño *trekking* por el Himalaya.

► ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

Física y mentalmente regular, tirando a mal. No me gusta envejecer. Según estudios en Gran Bretaña, al envejecer nos sentimos peor físicamente, pero mejor mentalmente, porque,

por una parte, hemos abandonado nuestros sueños y aspiraciones, y por otra, nos resignamos más ante las dificultades, inmoralidades e injusticias. No es mi caso. Yo no estoy de acuerdo. Si se refiere a cómo me adapto a las novedades en ideas o tecnologías, bastante bien. Soy curioso y me interesa aprender.

► ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

Que me consideren una persona y no simplemente un viejo. Que se interesen por lo que cuento, que me cuenten ellos sus experiencias e inquietudes y no que piensen: "este ya está caduco". Pero es difícil, los viejos estamos estigmatizados en la sociedad.

► ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

Intento cuidarme un mínimo, aunque la voluntad es débil. Hago 15 minutos de gimnasia y 30 o 40 de andar rápido al día; duermo bastante, siempre lo he hecho. Como asaz sano y variado: verduras, frutas, pan, leche, pescado, algo de carne y quesos, pero no productos "saludables" de supermercado o de tiendas especializadas, de esos que se anuncian como que bajan la tensión o reducen el colesterol porque llevan omega-3 o extracto de no sé qué planta milagrosa. No me los creo.

► ¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida?

Estoy casado y tengo una hija de 21 años. Mi mujer es magnífica, muy honesta, generosa y muy activa. También con un carácter fuerte. Mi hija es inteligente, apasionada y con muy buenas ideas sociales. Los tres somos muy independientes y nos lo permitimos mutuamente, aunque nuestra forma de vivir y ver las cosas no siempre coincide y he de contemporizar, por algo soy el más veterano. Por otra parte, me siento bastante libre y a mi edad puedo permitirme decir y hacer cosas que de joven no hubiera hecho.

► ¿Se gana con los años?

Se gana, evidentemente, todo el mundo lo dice, en conocimientos y experiencia, aunque eso no impide que tropieces en las mismas piedras. Y respecto a los conocimientos, cuanto más aprendes, más te das cuenta de lo que te falta





“Envejecer es como subir una gran montaña, mientras se sube las fuerzas disminuyen y te cansas más, pero al llegar a la cima el panorama que se extiende ante ti es más amplio y lo contemplas de una forma libre y serena”

por aprender. Es como el horizonte, cuanto más te acercas más se ensancha. Al ampliar el campo de conocimiento nos hacemos conscientes de lo mucho que ignoramos. Y se pierde ilusión.

Me fastidia saber que ya me voy a morir sin entender las cosas fundamentales: “de dónde venimos”, “adónde vamos”; sin saber cómo se creó el universo, cómo es posible que sea infinito y siga en expansión. Sin que haya visos de que acabe la ignorancia, la pobreza; de que las religiones sigan siendo tan influyentes cuando están basadas en creencias erróneas, supersticiones y el deseo de dominio de sus obispos, brahmanes y sacerdotes diversos. Claro que el que cree ciegamente en su Dios es más feliz.

▶ **¿Considera que trabaja mucho o es lo normal? ¿Piensa jubilarse algún día?**

No, no trabajo mucho, cesé en mi última actividad de escritor y fotógrafo de viajes hace un par de años. La crisis me arrumbó. También hay que dejar sitio a los jóvenes. Desde entonces estoy escribiendo una novela de tintes autobiográficos o de autoficción, como se dice ahora.

▶ **¿Tiene tiempo para hacer cosas que le gustan?**

Pues sí. Pero, a veces, me pongo a pensar en Babia o le doy alguna vuelta más de lo necesario.

▶ **¿Logra hacer lo que se propone?**

En general, sí. Y desde joven. Aunque ahora pienso que en mis tiempos de estudiante no me propuse mucho y podía haber hecho bastante más.

▶ **¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?**

Pues eso, que se mantengan activas y que no piensen en que ya son viejos para hacer determinadas cosas. Como decía el genial Picasso: “cuando me dicen que ya estoy viejo para hacer algo, lo hago inmediatamente”.

Al final de la conversación el propio entrevistado sugiere que se le pregunte por la muerte, por si siente temor ante esa realidad y, sin esperar a más, él mismo se responde: Más que miedo, me preocupa dejar de vivir. Sé que está cada vez más cerca, pero no me gustaría estar allí cuando llegue. ■

► ¿Quién es?

Nacida en Madrid el 24 de abril de 1929 e incuestionable referente de la defensa de las personas con discapacidad intelectual, María Luisa Ramón Laca ha sido, entre otra larga serie de cargos, presidenta del Comité Español de Representantes de Minusválidos (CERMI), de Madrid, y a nivel internacional, vicepresidenta primera de la Liga Mundial en Favor de las Personas con Discapacidad Intelectual.

En la actualidad sigue siendo presidenta de la Fundación Tutelar de Madrid y vicepresidenta de la Fundación Gil Gayarre. “No quiero dejar de trabajar mientras pueda aportar, pero siento que ya no tengo edad para tener sillones”, comenta a la hora de manifestar su deseo de dejar los cargos que en el momento presente ostenta.

La estrecha relación con el ámbito que ha marcado su vida la concreta en una frase: “le he dado al mundo de la discapacidad intelectual una parte importante de mi vida, pero a cambio he recibido infinitamente más de lo que he dado”.

“Empecé en el mundo de la discapacidad como trabajadora social”, relata. “Tras una estancia en Inglaterra, un grupo de amigas montamos en los años 50 en el Puente de Vallecas una guardería para madres trabajadoras. Ahí tomé conciencia de que era preciso profesionalizarse y me inscribí en la Escuela de Trabajo Social. Cuando estaba a mitad de carrera, la directora de la Escuela se encontró con Carmen Gayarre visitando en Nueva York la Fundación



*“Sigo teniendo inquietud
y curiosidad”*

Kennedy. De allí surgió una colaboración decisiva para el mundo de las personas con discapacidad. En 1962 me incorporé a aquel proyecto y ahí sigo hasta ahora”. Ya trabajando en el ámbito social amplió horizontes y estudio Psicología.

De familia de ganaderos de reses bravas –“he encerrado toros a caballo desde niña”–, al margen de su labor intelectual se confiesa persona de campo y hacia la finca familiar de Salamanca huye en cuanto sus obligaciones se lo permiten.

María Luisa Ramón Laca

Psicóloga. Presidenta de la Fundación Tutelar de Madrid (FUTUMAD). 83 años (Madrid, 1929).

► ¿Está usted envejeciendo como le gustaría? ¿Cuál es su experiencia al respecto?

En mi experiencia tengo claro que hay que ir viviendo la vida según te va marcando el tiempo; ajustarse a la edad. Lo que no puede ser es pretender ser joven a los 50 años y ahora, a mi edad, pretender no ser vieja, cosa que no me importa nada serlo. Nunca me he planteado cómo quería que fuera mi vejez. Puedo decir que en este momento me preocupa un poco la dependencia, la posible dependencia que ahora mismo no tengo, por lo que pueda suponer de dar la lata a los demás.

► Apunta usted que no le importa nada ser vieja...

Es así. No me importa nada. Soy vieja, acepto mis limitaciones y creo que tengo la suerte de tener menos que otras muchas personas de 83 años. Por ejemplo, la gente me dice que es una locura que yo me vaya en coche, como hago, a Asturias o a cualquier otro lugar, pero a mí no me asusta. Me siento capacitada, no voy a batir ningún récord, no me pongo horas de llegada y salgo y llego. Llevo conduciendo desde los años 50 y aquí sigo.

Las posibles limitaciones me preocupan porque, además, en los últimos 3 años he vivido la enfermedad de mi hermano, una situación así es tremenda para los de alrededor. Creo que de alguna manera los 3 años de enfermedad de mi hermano me han enseñado a enfermar y a envejecer.

► ¿La percepción y el valor de las cosas cambia con el paso del tiempo?

Soy una persona de fe. A lo largo de mi vida la fe religiosa ha tenido mucha importancia. Creo en la fe no como una serie de creencias asentadas, sino como actitud de vida. Una actitud que quisiera que diera coherencia a mi vida. Las creencias concretas me dan igual, aunque me crean incertidumbre.

► ¿Qué es lo que valora más?

La relación con las personas. He tenido la fortuna en la vida de conocer a personas muy valiosas y

en esa relación humana creo profundamente. He tenido relación humana con gente de culturas y ambientes muy diferentes. La extensión cultural de mis relaciones ha sido fundamentalmente en torno al mundo de la discapacidad y ahí he conocido a personas muy valiosas. El contacto con la gente y el escuchar a la gente me ha enriquecido de una manera enorme. Valoro también mucho haber hecho Psicología a destiempo en relación con mi edad. Yo tenía 40 años cuando mis compañeros de carrera tenían 20 y creo que la amistad verdadera que entablé con gente 20 años más joven que yo me hizo ver los valores de la juventud, otros enfoques y otra vida de la que también he aprendido mucho.

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Me siento bien en la vida. Tengo, como he dicho, muy pocas limitaciones para mi edad. Sigo teniendo inquietud y curiosidad por las cosas. Me sigue apeteciendo leer, enterarme de cosas que no sé y eso creo que sirve de ayuda para sentirse mejor. En cuanto a aspiraciones, me gustaría seguir envejeciendo con la menor dependencia posible. En cuanto a vivir más o menos tiempo, la verdad es que me da igual. Aunque es obvio que me doy cuenta de que el tiempo va pasando por mí.

► ¿Se cuida?

Físicamente, lo que puedo. Recibo masajes, procuro subir y bajar la escaleras, moverme... Intento mantenerme para seguir, en la medida que pueda, como estoy.

► ¿Y la relación con las personas de su edad?

Tengo mucho contacto con personas bastante mayores que yo, porque me toca en mi familia echar una mano a personas con más años y, por otra parte, con personas mucho más jóvenes, como sobrinos, amigos de mis sobrinos, etc. Conservo las amistades de la Facultad de Psicología con las que periódicamente me encuentro para salir a cenar, ir al teatro o tomar copas.





“Escuchar al que tienes al lado es una cosa muy sana y muy buena. Hay que escuchar y preguntarse: ¿qué puedo yo hacer para que las cosas funcionen mejor?”

► **Es decir, ejerce la libertad para decidir sobre su vida.**

No tengo responsabilidades familiares directas. Nunca me he casado, pero ni lo he rechazado ni lo he buscado. La vida me fue llevando por ahí y tampoco he tenido ningún trauma por eso. He tenido, como todo el mundo, mis ligues, pero la vida me ha llevado por un camino en el que no estaba escrito que me casase. Me siento libre, siempre ha sido así, incluso cuando vivía en familia con mis padres muy mayores y tenía que cuidarlos.

► **¿Aficiones?**

Cuatro muy claras: viajar, he viajado muchísimo por motivos profesionales y mucho menos por turismo; la lectura; la música, por la que tengo verdadera pasión, y la relación con la gente. Me encantan los escritores sudamericanos; cuando leí *Cien años de soledad* me quedé deslumbrada. Sigo leyendo a Vargas Llosa y siempre me ha encantado Miguel Delibes. Brahms, Bach y Mahler son músicos por los que también tengo devoción. Siempre he tenido una gran capacidad para el disfrute. Disfrutar con conciencia de que estás disfrutando.

► **Al margen de su querencia por lo que comporta la juventud, ¿qué se gana con los años?**

Es obvio que con los años se gana experiencia, pero también se gana algo que nunca había

sospechado, y es que hay gente que te escucha. Yo voy, por ejemplo, a la Comunidad de Madrid y unas veces me hacen caso y otras no, pero siento que me escuchan y eso hay que hacerlo valer.

► **¿Trabaja mucho?, ¿siente que trabaja más de lo normal?**

Hago lo que puedo. Ahora estoy en Madrid porque ayer tuve una reunión importante y el próximo sábado otra. Por eso estoy aquí. Tengo un amigo que dice que soy la vergüenza de los jubilados, porque dice que no se puede estar jubilado y tener tanta actividad, pero, bueno, así son las cosas. El otro día estuve con el padre de una persona con síndrome de Down de 32 años y en el medio de la conversación me dijo “usted fue la primera profesional que vio a mi hijo cuando nació”. Eso me da una cierta satisfacción, pero también habla de los muchos años que una lleva en esta historia.

► **Finalmente, ¿qué le diría a la gente de su edad para que sigan manteniéndose activas?**

Que acepten su realidad, las capacidades y las limitaciones, y que tengan interés por los problemas de la gente que tengan alrededor. Escuchar al que tienes al lado es una cosa muy sana y muy buena. Qué escuchen a todos, desde los más próximos a los más remotos, y que se pregunten “¿qué puedo yo hacer para que las cosas funcionen mejor?”. Seguro que eso les hará sentir mejor, más activos. ■



Rosa Regàs Pagés

Escritora. 79 años (Barcelona, 1933).

► ¿Quién es?

La escritora Rosa Regàs Pagés estudió Filosofía y Letras en Barcelona, ciudad en la que nació en 1933.

Entre 1964 y 1970 trabajó en la editorial Seix Barral, desde donde fundó *La Gaya Ciencia* y las revistas *Arquitecturas Bis* y *Cuadernos de la Gaya Ciencia*.

De 1983 a 1994 trabajó como traductora para organizaciones de las Naciones Unidas en ciudades como Ginebra, Nueva York, Washington, Nairobi y París.

Ha publicado novelas, relatos, cuentos, artículos y libros de viajes.

Fue ganadora en el año 1994 del Premio Nadal con la novela *Azul*; del Premio Ciudad de Barcelona en 1999 por *Luna Lunera* y de la 50.^a edición del Premio Planeta en el año 2001 con la novela *La Canción de Dorotea*. En el año 2010, bajo el título *La hora de la verdad*, publicó un libro sobre la vejez.

Madre de cinco hijos, de 1994 a 1998 fue directora del Ateneo Americano de la Casa de América y directora general de la Biblioteca Nacional de España del año 2004 al 2007.

Posee la Orden de la Legión de Honor de la República Francesa, así como la Cruz de San Jordi de la Generalitat de Cataluña.

Colabora en diarios y revistas, y desarrolla una intensa labor como conferenciante y activista en movimientos solidarios y reivindicativos de los derechos humanos.



111

“Hay cientos de deseos que quisiera tener resueltos antes de morir, aunque ya veo que no será posible”

Mujer de carácter, a la hora de presentarse señala: “arrastro como todos mi pasado y sé que el día de mañana ya es hoy. No recuerdo haberme aburrido jamás, quizá porque busco en el exceso la solución a las causas imposibles”.

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer? ¿El balance es como le gustaría que fuera?

Mi experiencia de envejecer es en general buena, supongo que porque la vida nos da tiempo a ir haciéndonos a la idea. Como sigo haciendo una vida muy activa, trabajo en lo que me gusta, tengo bastante buena salud y disfruto mucho de la vida, me queda muy poco tiempo para ir pensando en las cosas tristes que pueda tener el envejecimiento, como, por ejemplo, la disminución de la fuerza, el aumento del dolor en ciertas partes del cuerpo y ciertas alteraciones en las funciones digestivas o en la vista y oído, etc., que voy trampeando bastante bien, procurando hacer cada día una vida más sana desde el punto de vista del descanso y la alimentación y sin caer en la obsesión de visitar los médicos a cada momento. De hecho, me gustaría que fuera como es, no solo no me quejo sino que disfruto de la vida sin que eso me cueste ningún esfuerzo.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo?, ¿que es lo que más valora ahora?

Sí, todo ha ido cambiando, y si miro hacia atrás me doy cuenta de que desde el punto de vista personal, quiero decir desde el punto de vista de soportarme a mí misma, vivir conmigo, todo ha mejorado. Soy mucho más consciente de lo que ocurre, y porque me atrevo a meditar, reflexionar y debatir me he vuelto mucho más radical en lo social sobre todo, pero tengo más paciencia para soportar los defectos e incomodidades de los demás y los míos sobre todo; soy mucho más capaz de renunciar a reuniones y citas que no me entusiasman de lo que lo era antes, que todo lo aceptaba, y por encima de todas las cosas he aprendido a valorar la soledad y a disfrutarla hasta tal extremo que la vivo intensamente. Soy feliz viviendo sola y muchas veces, cuando tengo la casa llena de gente, estoy deseando que se vayan para cerrar la puerta, ponerme un disco, leer o simplemente sentarme en la terraza y ver las estrellas para sentirme agradecida con la vida y feliz.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida? ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Profesionalmente mi vida continúa el camino que inició hace ya mucho tiempo. En mis relaciones

personales soy mucho más exigente, no porque no me guste la gente sino porque me falta tiempo para hacer todas las cosas que tengo en mente y, por lo tanto, elijo mejor lo que quiero hacer y a quién quiero ver. Lo que tengo en mente no es nada del otro mundo, pero a mí me gusta hacerlo, pequeñas cosas, como moverme en la biblioteca, leer, oír música, caminar, pensar, etc. Tengo buena relación con los míos, y si a veces me impaciento o me irrito me veo capaz de reconocerlo y de intentar cambiar mi estado de ánimo.

Mis proyectos actuales son: corregir una novela que terminé hace 1 mes, acabar un libro que tengo entre manos y he de entregar muy pronto: la dictadura de la economía; organizar un poco mejor un mininegocio personal e intransferible; preparar la fiesta de mis 80 años que cumpliré dentro de 1 año (cada 10 años me voy de viaje con mis hijos, voy a ver cómo lo hago ahora que tengo poco dinero o cómo sustituyo el viaje por algo igualmente divertido); viajar a Madrid para animar a los que recorren Andalucía a pie para protestar contra los injustos recortes del Gobierno que los dejan en la miseria; comenzar a hacer mermelada de tomate con la cantidad de cestos que saco del huerto; comenzar a escribir un libro sobre los amigos que murieron, *Adiós a mis muertos*, y vaciar todo lo que pueda mis armarios como hago cada año al principio de curso para no acumular lo que ya no es necesario, entre muchas otras cosas, pequeñas cosas que esperan su turno.

► ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

El paso del tiempo, cuando pienso en él, me enloquece, porque hay algo de incompreensión en ese implacable devenir que lo va envejeciendo todo, convirtiéndolo en olvido. Me inquieta mucho el paso del tiempo y sus distintas formas de manifestarse y de vivirlo, desde el paso del tiempo en el pasado hasta el paso del tiempo cuando esperamos algo, es decir, en el futuro.

► ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

Depende, en general se me olvida que la gente es más joven que yo, y entonces no tengo más problema que los habituales. A no ser que sean adolescentes o muy jóvenes, entonces tengo que hacer un esfuerzo para comprenderlos, pero no



para el trato, que siempre funciona, por supuesto en función de las afinidades que compartamos, como con las gentes de mi generación.

► **¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?**

Sí, hago natación, camino y me muevo bastante y procuro no comer lo que me hace daño; más aún, comer lo que me sienta mejor y comer poco entre espacios cortos. De hecho, me levanto muy pronto, porque al vivir en el campo se aprovecha más la luz del día y esto quiere decir que también como y ceno a horas tempranas y me acuesto pronto. En invierno y verano duermo, como mucho, 7 horas.

► **¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida?**

Pues sí, total en lo que depende de mí, siempre condicionada por factores externos, como puedan ser el dinero que necesitaría para realizar un proyecto, un viaje, una aportación a actividades y personas en las que creo, por ejemplo, pero poca cosa más.

► **¿Se gana con los años?**

Se ganan unas cosas y se pierden otras, pero lo que no se altera es el intelecto, las facultades de la mente, siempre que se las haga trabajar; fantasía, pensamiento, curiosidad, proyectos, realizaciones, estudios, conversaciones, investigaciones, debates con los demás o con uno mismo, en fin, nunca aceptando nada, lo diga el presidente del Gobierno o el Papa de Roma, sin que antes haya pasado por nuestra mente, con todo lo que supone de esfuerzo en el pensar y en la utilización del criterio, que igualmente se fortalece con el uso del intelecto.

Lo peor de hacerse viejo es que cada vez somos más conscientes de que lo único que nos hace falta es el tiempo y es lo que menos tenemos.

► **¿Considera que trabaja mucho o es lo normal? ¿Piensa jubilarse algún día?**

Considero que trabajo mucho, pero siempre he trabajado mucho, así que no me siento ni más cansada ni más harta. Tengo la inmensa suerte de que trabajo en lo que me gusta, así que no sé lo que haría si no pudiera hacer lo que hago, no me

lo puedo ni imaginar, y la jubilación que nunca he esperado en este sentido, si algún día llega será para irme a vivir, por ejemplo, a Francia, un país que me apasiona, durante unos meses, y vivir como viven sus gentes, aprovecharme de su cultura y dar largos paseos bajo los inmensos árboles de la zona donde me gustaría ir, en los alrededores de Toulouse. Pero esto es lo que me gustaría hacer, aunque no es lo único que me gustaría hacer, hay cientos de deseos que quisiera tener resueltos antes de morir, aunque ya veo que no será posible.

► **¿Tiene tiempo para hacer cosas que le gustan?**

Sí, ya he dicho que hago lo que me gusta (del trabajo en la casa lo que menos me gusta es planchar y, aunque no plancho mucho, cuando lo hago tengo que hacer esfuerzos para no dejarme llevar de la pereza), pero, como también he dicho, me falta, como me ha faltado siempre, tiempo.

► **¿Logra hacer lo que se propone?**

En general sí, lo mismo escribir sobre un tema, organizar en mi casa las vacaciones de los míos, aprovechar cualquier viaje que se me presente, hacer obras en mi casa para tener una nueva habitación. Todo esto sí, lo que no logro a veces es aquello que se consigue con dinero, por ejemplo, comprar discos y libros, a veces me falta dinero, o también en lo que se refiere a las obras y cosas así, pero he aprendido a reconocer que ninguna de ellas es necesaria, y no poder realizarla o comprarla no me angustia en absoluto; pienso que tal vez pueda algún día, y si llega la ocasión, voy a por ello, y si no, pues no.

► **¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?**

Que fomenten la curiosidad y ahuyenten la pereza, y sobre todo que no se quejen de sus males ni ante los demás ni ante sí mismos y que procuren ser autónomos en todos los sentidos o en todos los posibles, al menos. ■



► ¿Quién es?

José Manuel Ribera Casado, uno de los decisivos impulsores de la geriatría y la gerontología en España, nació en Valladolid el 7 de agosto de 1940.

Cuando se le pregunta por sus logros profesionales y por su capacidad de generar interés por una rama de la Medicina que tanto le debe, refiere que entró en la Geriatría 20 años después de acabar la carrera.

Se manifiesta orgulloso de haber dedicado más de tres décadas de profesión a las personas mayores, de haber puesto en marcha el primer Servicio de Geriatría en un hospital de primer nivel en España (el del Hospital Clínico de Madrid), de haber contribuido a la integración de esta disciplina en la universidad, “aunque –lamenta– se sigue enseñando menos de lo que debiera” y a la apertura internacional de la geriatría española; al desarrollo de la Sociedad Española de Geriatría y Gerontología, que presidió entre 1995 y 2001, “una sociedad que se fundó en 1948 y que ha experimentado una evolución muy positiva”, y a potenciar la interdisciplinariedad, fortalecer la idea de que la Medicina y la salud del viejo no se pueden considerar como aspectos aislados.

“Asumir que los problemas sociales, por ejemplo, inciden muchísimo en los temas de



“La discriminación por edad es una lacra social inaceptable”

salud”, afirma. “La geriatría tiene que estar en conexión con la psicología, con el trabajo social, con la enfermería, con la fisioterapia y con otras muchas disciplinas”, apunta desde la convicción y la pasión por este ámbito de la Medicina este hombre, afable y realista, que en junio de 2011 ingresó como miembro numerario en la Real Academia Nacional de Medicina con el discurso “Los tiempos de la geriatría”.

► Pero empecemos por el principio: ¿cuándo y cómo surge lo de querer ser médico?

Mi padre era médico, pero creo que eso no tuvo gran influencia porque él murió cuando yo tenía 14 años,

aunque supongo que algo de peso quedó. Pensé en varias posibilidades, como la arquitectura, que me gustaba aunque me echó para atrás el ser poco hábil para el dibujo. Así que, entre las opciones, elegí la Medicina, algo de lo que jamás me he arrepentido.

José Manuel Ribera Casado

Geriatra. Presidente de la Comisión Nacional de la Especialidad de Geriátría. 72 años (Valladolid, 1940).

► ¿En su propio envejecimiento hay algo que le gustaría que fuese distinto?

Hay un dicho que se atribuye a Maurice Chevalier que dice que “envejecer no es tan malo si se piensa en la alternativa”. Realmente envejecer es inevitable y como tal hay que tomarlo y prepararlo. El envejecimiento depara pérdidas y en ese sentido es un poco limitante, pero, sin embargo, tiene muchas cosas positivas. Creo que, en general, uno piensa mejor y tiene una perspectiva que evidentemente no la puede tener antes, que representa eso que la gente llama la experiencia, algo que se define mal pero se entiende bien, y eso es un valor positivo. Si uno piensa en el envejecimiento en términos positivos, no de lamentación, llega a la conclusión de que envejecer tiene muchas cosas muy buenas.

► Esa perspectiva hace que lo que parecía esencial a los 30 o 35 hoy no lo sea tanto. ¿Cambia realmente el valor de las cosas?

Probablemente sí. Es evidente que la familia que no hiciste cuando eras joven ya no la vas a hacer, lo que no has educado en tus hijos tampoco lo vas a conseguir ya; en el campo profesional, a lo que no hayas llegado ya no vas a llegar, todo eso hace que se vean las cosas de otra manera. La elaboración de proyectos se modifica también. Eso lo explicaba muy bien don Pedro Laín Entralgo cuando decía que en la vejez se pueden hacer proyectos, claro que sí, decía, pero siempre que se ajusten al plazo que uno pueda tener. A los 30 puedes marcarte un horizonte para un proyecto de 40 o 50 años, a los 70 u 80 es obvio que el plazo tiene que ser muchísimo más corto. Estamos ante un problema de sensatez y de perspectiva, cuando uno quiere estar a los 80 como a los 20, se estrellará y será infeliz. Saber adaptarse a los momentos y a las situaciones es una cosa muy positiva que se deriva de envejecer con sensatez.

► ¿Qué es lo que realmente le conforta en el momento presente al profesor Ribera Casado?

Muchas cosas me hacen sentirme bien. Por ejemplo, el no tener limitaciones físicas ni intelectuales importantes. Me hace sentirme bien el entorno familiar. He tenido cinco hijos y con todos ellos me he llevado siempre bien; también he tenido y sigo

teniendo una muy buena relación con mi mujer. Me hace sentirme bien el no haber renunciado a aspectos fundamentales de mi vida profesional. Llevo bastantes años en el tema de la lucha por la gente mayor desde la perspectiva profesional y en ello sigo. Afortunadamente puedo seguir en ello. No como lo hacía cuando estaba profesionalmente activo porque la jubilación es un salto cualitativo muy importante que en estos momentos, aunque alguna ventaja tiene, seguramente tiene más inconvenientes que ventajas. Me gusta mantener labores educativas con los profesionales de la salud y a nivel de educación sanitaria general. Cuando me invitan a ir a hablar a un Centro de Salud o a un acto público dirigido a personas mayores, realmente me divierto mucho. Me siento muy integrado. También me gusta escribir y ahora tengo más tiempo y más libertad para hacerlo.

► ¿Cuáles son sus aficiones?

Ir a una casa que tengo en Cercedilla, salir al monte, jugar al tenis cuando tengo con quién, porque con los que jugaba han dejado de hacerlo, aunque he entrado en otra fase bonita que es la de enseñar a jugar a los nietos. Por tradición familiar soy del Atlético de Madrid y me gusta ir al fútbol con nietos e hijos. Por supuesto, el trato con los amigos, pues tengo la suerte de tener muchos, dentro y fuera de la Medicina, y escribir, generalmente sobre temas relacionados con la Medicina, pero en ocasiones sobre otros temas; cosas de la vida.

(Habla de escribir así, con esa humildad, como de pasada, pero la persona que tengo delante es autor de 54 libros, 184 capítulos en libros en colaboración y 384 artículos en revistas españolas e internacionales.)

► ¿Puede resultar paradójico el hecho de que con la edad uno pueda sentirse más libre intelectualmente y más atado o condicionado físicamente?

Las limitaciones físicas son para situaciones extremas. Yo no estoy para ir a ninguna Olimpiada, pero puedo jugar al tenis un rato. Hay muchas personas mayores que tienen limitaciones físicas. Una tercera parte de las personas mayores de 65 años tiene alguna limitación para realizar las actividades básicas de la vida diaria y a medida que aumenta la edad el porcentaje se incrementa; eso no es ningún mito,



es una realidad, pero si no formas parte de ese porcentaje las limitaciones no son muy sensibles. No se trata de competir. Nosotros, desde la geriatría, lo que recomendamos sistemáticamente es que la gente se mueva. Cada uno en su nivel y posibilidades, desde andar a jugar al tenis o al golf, montar en bicicleta o bailar.

► Simone de Beauvoir dijo: "nadie envejece en un instante". Como especialista en Geriatría, ¿está de acuerdo con esa frase?

Eso en principio es una verdad absoluta, aunque hay que matizarla. Otro dicho habla de que en Medicina y en amor no se puede decir "siempre" ni "nunca". Puede haber gente que sufre un trauma muy grande y eso le hace envejecer de pronto, pero en el 99% de los casos, lo habitual es que el envejecimiento sea un proceso. Un proceso que además empieza en edades muy precoces, no solamente a nivel físico. Los cambios que se interpretan asociados al envejecimiento son paulatinos y muy variables. No toda la gente envejece a la misma velocidad, ni dentro de la misma persona todos sus componentes lo hacen al tiempo. Hay gente que mantiene el pelo, hay a quien se le pone blanco y a quien no. La tendencia general es a que se pone blanco y a caerse, pero hay personas de 90 años con mucho pelo y negro. Eso pasa también con la piel, con los huesos, músculos, con el corazón, con los riñones. Quiero decir que el envejecimiento es un proceso variable y, por lo general, paulatino. Los saltos bruscos son excepcionales. Como decía Simone de Beauvoir "no se envejece en un instante, sino poco a poco".

► ¿La actitud mental puede ser una de las claves?

Totalmente. Hay que ser realista. Pensar que uno no se va a morir o pensar que uno no va a envejecer es absurdo. Esa actitud nos hace vivir fuera del mundo y fuera de la realidad, y eso es una manera de ser infeliz.

► En el mundo desarrollado, la expectativa de vida está aumentando de un modo considerable, ¿seguirá la vejez ganándole años al tiempo?

Estamos condicionados por la anatomía y la fisiología, pero los límites están lejos y además no sabemos dónde están. La esperanza de vida se ha multiplicado por 2,5 en los últimos 100 años en España. Las capacidades para poder realizar determinado tipo

de actividades se han ampliado de una forma espectacular. Esto tiene una implicación importante porque lo que no se ha modificado son las edades de jubilación. Tiene cada vez menos sentido que a una persona de 65 años le digan que ya no vale. Eso hace que algo que surgió para ayudar al mayor se convierta en una especie de castigo. Es una discriminación negativa que habrá que modificar. Una persona de 65 tiene en España una esperanza de vida si es mujer de casi 30 años y si es hombre de 5 menos, pero eso supone casi un tercio de la vida, y con la estadística en la mano, gran parte de ese tiempo va a ser capaz de poder seguir realizando una actividad como la que venía haciendo e incluso en muchas ocasiones con más garantías, por la experiencia acumulada.

En ese sentido, la sociedad es un poco hipócrita. La discriminación por edad es algo de lo que no se habla pero que existe a todos los niveles y constituye una lacra social inaceptable. En el campo de la salud y la asistencia sanitaria la edad sigue siendo un factor discriminador en relación con las listas de espera, la atención en urgencias, las intervenciones... De una forma más o menos expresa eso está ahí. También en el lenguaje: ¿por qué la palabra viejo o anciano siguen teniendo una carga negativa? Si uno busca en un diccionario de sinónimos encuentra palabras como inútil, carcamal o vejstorio identificadas con viejo, o los malos tratos físicos, psíquicos y psicológicos sobre las personas mayores que son mucho más frecuentes de lo que se cree. Todo esto expresa la discriminación de la que hablo.

► Es preciso desarrollar el envejecimiento activo, ¿es así?

El envejecimiento activo está muy bien, hay que hacerlo, pero depende de que la persona que se ha hecho mayor quiera y pueda, y de que se le facilite o se le deje hacerlo, pues si todo son pegas es muy difícil poder ejercerlo. Hay que facilitar no solo con las palabras sino con los hechos. Hay que fomentarlo y no frenarlo; no hacerlo es malo para la persona y malo para la sociedad.

► ¿Hay claves para estimular la actividad en la vejez?

La clave es el autoconvencimiento de las ventajas de mantenerse activo. Eso se vive y se puede potenciar desde fuera a través del ambiente. Si hay un ambiente favorable habrá más gente que se mantenga activa. Insisto en que hay que autoconvencerse de que mantenerse activo es bueno y eso se consigue viéndolo y viviéndolo. ■



Eduardo Rodríguez Rovira

Economista, abogado y profesor mercantil. 77 años (Santander, 1935).

► ¿Quién es?

Emprendedor donde los haya, inquieto, jovial, viajero e infatigable, así lo califican quienes le rodean, Eduardo Rodríguez Rovira ha tenido siempre una especial sensibilidad y preocupación ante las personas mayores. Ha sido copresidente del Foro Mundial de ONG sobre el Envejecimiento, celebrado en Madrid en abril de 2002, y ha presidido hasta 2008 la Confederación Española de Organizaciones de Mayores (CEOMA).

Nacido en Santander el 2 de mayo de 1935, la trayectoria profesional de Eduardo Rodríguez Rovira se ha desarrollado desde 1964 dentro del ámbito de la industria farmacéutica, habiendo sido director general de Ferrer Internacional y ocupado la máxima función ejecutiva primero en Beecham y más tarde en SmithKline Beecham, en Laboratorios Cantabria y en el Grupo Indas.

Economista, abogado y profesor mercantil, fue también presidente de Adife, patronal de la industria farmacéutica que se fusionó con Farmaindustria, de la que ha sido vicepresidente. En la Transición fue coordinador de la Comisión Nacional de Sanidad de UCD.

Pero su labor no se agota en el ámbito de la salud y es fundador y presidente de honor de la Casa de Cantabria de Madrid, y presidente de honor de la Federación de Casas Regionales en Madrid. En la actualidad preside Bayard Ediciones.



117

“La lucha contra la edad es una guerra perdida, por lo que tenemos que ajustarnos a las facultades que conservamos”

Es miembro de honor y tiene la Medalla de Oro de las Sociedades de Quimioterapia, de la SEMERGEN y de Medicina Preventiva y Salud Pública. Además, entre sus numerosas condecoraciones, está en posesión de la Gran Cruz de la Orden Civil de Sanidad.

► ¿Cómo es su experiencia de envejecer? ¿Cuál es su balance?

Mi experiencia es positiva. Creo que es esencial saberse adaptar a las diversas circunstancias de la vida y muy especialmente a lo que nos afecta: el paso del tiempo. La lucha contra la edad es una guerra perdida, por lo que tenemos que ajustarnos a las facultades que conservamos y no recordar con melancolía las cosas que antes podíamos hacer y ahora no.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo? ¿Qué es lo que valora ahora en mayor medida?

El mayor control de mi tiempo libre. Las preocupaciones por la familia siguen existiendo, pero no ya como una responsabilidad directa, pues los hijos han creado sus propias familias. Los trabajos que realizo en la actualidad ya no son ejecutivos, por lo que estás liberado de los problemas del día a día, que antes te agobiaban. Todo lo que haces es porque quieres hacerlo, no porque sea la obligación de sostener una familia y, por lo tanto, sabes que puedes dejarlo cuando quieras.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Por lo que acabo de decir, siento mayor libertad ahora que antes. Muchas de las cosas que realizas no han cambiado, pero tienes la libertad de modificarlas si quieres, lo que psicológicamente es importante. También miro hacia atrás y el peso que me queda es de lo positivo, me he olvidado de lo negativo. Me siento realizado, como vulgarmente se dice. Tengo la suerte de tener buena salud (toco madera). Por último, me gusta ver cómo se desarrolla la tercera generación, los nietos.

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Efectivamente es importante hablar de proyectos a nuestras edades. Yo considero una persona vieja a la que ya no tiene proyectos, sino que solo mira al pasado. En los trabajos que tengo sigo pensando y actuando como si tuviera por delante lustros para hacer cosas, aunque intelectualmente sepa que eso ya no es posible. En los temas que me interesan, como los sanitarios o de asuntos sociales, tengo vivo un *blog* que me hace seguir la actualidad y estar al día. Participo activamente en fundaciones y foros.

► ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

La convivencia con personas de otras edades te da una imagen más completa de la vida. Te ayuda a vivir la actualidad, no solo los acontecimientos políticos y sociales, sino que te permite, por ejemplo, incorporar las nuevas vivencias y los cambios tecnológicos, que para las generaciones posteriores a la mía son consustanciales. ¡Ah!, y normalmente no se tocan los temas de salud, tópico de las personas mayores.

► ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

Sí, pero sin exagerar. Cuido el jardín, procuro andar, como de todo, sin excesos, bebo poco. Muevo también las neuronas, leyendo y estudiando. Creo en la teoría del envejecimiento activo.

► ¿Ha cambiado sus aficiones? ¿Cuáles son en la actualidad?

La verdad es que siempre me ha gustado leer, pero ahora tengo más tiempo para hacerlo y me gusta mucho la historia. Lo mismo me pasa con viajar. Todos los años programo algunos viajes y disfruto mucho con el que hago anualmente con hijos y nietos.

► ¿Tiene tiempo para hacer las cosas que le gustan?

Aunque mantengo diversas ocupaciones, encuentro tiempo para hacer las cosas que me gustan, no soy de los que dicen que no tengo tiempo para nada. De pequeño oí decir que si quieres que alguien haga algo, dáselo a una persona ocupada, y he comprobado que es así.

► ¿Siente que sigue teniendo libertad para decidir sobre su vida?

Afortunadamente puedo ejercer la libertad de decidir sobre qué hacer en mi vida. Pienso que me mantengo ágil. Y la cabeza regula mi vida, lo que considero capital, nunca mejor dicho.

► ¿Considera que está activo o muy activo?

Siempre he dicho que yo no es que fuera una persona activa, sino que era un activista. He estado metido en múltiples fregados



compaginando el trabajo con actividades en toda clase de instituciones públicas o privadas. Hoy sigo activo, pero no en funciones ejecutivas, así que no ando angustiado por el tiempo como antes.

► ¿Está en su ánimo jubilarse algún día?

Lo más tarde posible. Cuando respondo a estas preguntas estoy a punto de presentar una ponencia en la UIMP sobre trabajo y jubilación. En ella defiendo que la manera más sana de envejecer es la de tener un trabajo en actividades gratificantes. Nunca he entendido la gente que quería jubilarse joven. Los he conocido que después de haberlo hecho relativamente jóvenes, a partir de los primeros 6 meses sabáticos ya lo estaban echando de menos. Hay la evidencia impactante de que cada año que se trabaja más, se retrasan 6 meses la caída en la discapacidad.

► ¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?

Si ya no tienen un trabajo remunerado, que se incorporen a alguna asociación o institución y tomen parte activa en ella. Es una forma de mantener relaciones sociales necesarias, además de las que naturalmente se tienen con la familia y los amigos. Lo peor para un buen envejecimiento es sentirse psicológicamente excluido de la vida social. Aquello de que ya no suena el teléfono... ■

“Es importante hablar de proyectos a nuestras edades. Yo considero una persona vieja a la que ya no tiene proyectos, sino que solo mira al pasado”



La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

Licenciada en Ciencias Químicas por la Universidad Complutense de Madrid. Fue discípula de Severo Ochoa, con el que trabajó en los Estados Unidos.

Ha obtenido diferentes galardones, siendo nombrada “Investigadora europea 1999” por la UNESCO.

Sus trabajos sobre el virus Phi29 han proporcionado revelaciones clave sobre el funcionamiento del ADN. Su hallazgo de la enzima “ADN polimerasa” ha sido posteriormente trascendental para el desarrollo del campo de la Biotecnología.

En la actualidad investiga en el Centro de Biología Molecular “Severo Ochoa” del CSIC y de la Universidad Autónoma de Madrid. Es miembro de la Real Academia Española y de la Real Academia de Ciencias Exactas, Físicas y Naturales y presidenta de la Fundación Severo Ochoa.

En mayo del 2007 fue nombrada miembro de la Academia Nacional de Ciencias de Estados Unidos, convirtiéndose así en la primera mujer española que entra a formar parte de esta institución.



Fotografía: Leonardo Castro

“Cuanto más usas el cerebro, mejor lo tienes y menos envejeces”



Fotografía: Leonardo Castro

Margarita Salas Falgueras

Bioquímica. 73 años (Asturias, 1938).

► ¿Cómo decidió seguir trabajando a pesar de estar jubilada?

Para mí el trabajo o la investigación es fundamental. Yo no me veía jubilada, sin seguir trabajando. En el Consejo Superior de Investigaciones Científicas, que es la institución a la que pertenezco, hay la figura de profesor *Ad Honorem* que yo solicité y finalmente me nombraron. En el Centro de Biología Molecular no me pusieron ninguna pega para seguir conservando el laboratorio que tenía, con lo cual, sigo tan activa y trabajando exactamente igual que antes de jubilarme.

► Los familiares y amigos ¿le han apoyado en esta decisión?

La gente valora muy positivamente el que yo siga trabajando, porque saben que es mi vida. La investigación es mi vida y están muy contentos por mí, porque pueda seguir trabajando.

► ¿Cuántas horas dedica a su trabajo?

Todo el día prácticamente. Generalmente no me voy a casa hasta las 8 de la tarde. Además, hay días, como los miércoles por la tarde, que tengo sesión en la Real Academia Española. Y los jueves estoy prácticamente todo el día en la Academia Española, excepto las horas del mediodía, de la comida, que me vengo al laboratorio corriendo para hacer las cosas más urgentes que tenga que hacer.

► ¿Cuál es su labor en la Real Academia Española?

Trabajo mucho en la Real Academia, porque por una parte estoy en lo que se llama la Comisión Delegada, que es la que estudia los distintos términos que se van aprobando en distintas comisiones. Y por otro lado, también formo parte de la Junta de Gobierno y estoy en la Comisión de Vocabulario Científico y Técnico.

► Tiene que tener algún truco poder abarcar tanto trabajo a su edad...

¡Solo tengo 73 años! Tengo la misma actividad que antes de jubilarme e igual que hace 20 años, diría yo.

► Pero sin duda con una experiencia de gran valía para los jóvenes equipos con los que trabaja.

Creo que en la investigación no debería haber jubilación. Es decir, que si uno está bien, física y psíquicamente...; evidentemente uno tiene que estar bien y tiene que haber controles, para que, si una persona no está bien, que no siga trabajando. Pero si uno está bien, ¿por qué no va a seguir trabajando? En Estados Unidos, por ejemplo, los investigadores no se jubilan. Pueden estar trabajando mientras consigan dinero y financiación para proyectos. Y aquí, afortunadamente, hemos conseguido, porque hemos luchado por ello, para que los investigadores principales podamos seguir pidiendo proyectos de investigación. Hace unos años, cuando te jubilabas, aunque fueses profesor *Ad Honorem* del Consejo, el Ministerio no te permitía ser investigador principal de un proyecto. Tenías que formar parte en un proyecto liderado por otro. Pero, desde hace 3 años más o menos, conseguimos cambiar esto y que el Ministerio nos admitiese que los méritos de la Universidad o los *Ad Honorem* del Consejo pudiésemos seguir siendo investigadores principales de los proyectos. Desde enero estoy trabajando en un nuevo proyecto en el cual soy investigador principal.

► ¿Cuántos proyectos has realizado?

Pues llevo toda la vida con proyectos, porque si no hay proyectos, no puedes investigar. Tienes que hacer un proyecto de lo que pretendes hacer, después tienes que rendir cuentas de lo que has hecho y, bueno, si te dan el proyecto, sigues trabajando. Si no te dan el proyecto, mala cosa. A mí, afortunadamente, siempre me lo han dado.

► Con tanto trabajo, ¿tiene tiempo libre?

A veces me llevo trabajo a casa, cuando hay cosas muy urgentes. Pero si no hay cosas muy urgentes, los fines de semana los dedico a otras cosas que me gustan.

► ¿Qué hace en su tiempo libre?

Pues me gusta muchísimo la música. La música me entusiasma. Voy mucho a los conciertos del



Auditorio los sábados por la tarde. Y si no hay concierto, como, por ejemplo ayer, estuve en el teatro viendo *La Regenta*. También voy al cine o a alguna exposición. Siempre me gusta hacer algo, en definitiva, me gusta el ocio cultural.

► ¿Cree que trabaja mucho o cree que es lo normal?

Trabajo lo que considero que debo trabajar, aunque siempre estoy muy agobiada de trabajo porque quiero hacer de todo y, claro, tengo también viajes, entrevistas, conferencias... Entonces, a veces voy un poco “con la lengua fuera” para abarcar todo. Pero, lo voy sacando adelante.

► ¿Hasta cuándo piensa continuar? ¿Tiene alguna fecha tope o terminar algún proyecto?

Yo espero seguir trabajando todo el tiempo que pueda. Lo ideal es seguir trabajando, aunque estoy de acuerdo que hay determinados trabajos que es difícil seguir realizando a cierta edad. Pero el trabajo intelectual es fantástico. Cuanto más usas el cerebro, mejor lo tienes, menos envejeces.

► ¿Se ve usted con 100 años trabajando en el laboratorio?

Sí. Si llego a los 100 años, espero poder seguir viniendo al laboratorio. La investigadora Rita Levi-Montalcini, que tiene el Premio Nobel, acaba de cumplir 103 años. Cuando tenía 100 años, le hicieron Doctora Honoris Causa por la Universidad Complutense de Madrid y en una entrevista que le hicieron, ella decía que iba todos los días a trabajar en el laboratorio, a sus 100 años. Y también decía que lo importante no es no tener arrugas en la cara, sino no tener arrugas en el cerebro. Eso se consigue, yo creo, a base de ejercitar el cerebro y de seguir trabajando y de seguir pensando. Para mantenerse bien intelectualmente, yo creo que es muy importante seguir usando la cabeza.

► Además de la mente, ¿se cuida físicamente?

La verdad es que me cuido poco y hago poco ejercicio. Tendría que hacer más, pero hago poco porque no tengo tiempo. Desde mi casa a aquí vengo en coche, con lo cual camino poco. Pero bueno, me sigo manteniendo.

► Con el paso de los años, ¿cómo valora las cosas?, ¿tiene otras prioridades?

Yo creo que no ha cambiado mi escala de valores, ni mis prioridades. Yo creo que sigo siendo la misma que hace 30 años. Y espero no cambiar.

► ¿Qué ha ganado con los años?

Se gana mucha experiencia. Pero el interés por las cosas yo creo que se mantiene vivo, igual que hace muchos años.

► ¿Qué le parece la juventud de hoy en día?

En mi juventud tuve que luchar. Yo fui muy discriminada. Cuando hice la tesis doctoral muy pocas mujeres hacían tesis doctorales en esa época y se nos consideraba a las mujeres que no valíamos para investigar, que no teníamos capacidad para investigar. Se nos trataba despectivamente y éramos poco visibles.

Ahora las cosas han cambiado mucho respecto a las mujeres. De hecho, hay muchas mujeres haciendo la tesis doctoral; en mi grupo somos ahora la mitad mujeres y la otra mitad hombres. Pero hay grupos de investigación en el que el “noventa y tantos” por ciento son mujeres hoy día. O sea, que el número de mujeres que está iniciando la investigación es muy alto.

► ¿Les ve tan motivados como en su época?

Yo creo que en nuestra época estábamos más motivados. Creo que ahora la juventud ha cambiado y, aunque por supuesto trabajan mucho y toman mucho interés, no hay una dedicación tan absoluta. Cuando yo hacía la tesis doctoral no teníamos ni fines de semana, ni fiestas, ni nada. Era una dedicación al cien por cien. Y ahora no es tal la dedicación. La gente demanda su tiempo, sus vacaciones, sus fiestas. En ese sentido ha cambiado, lo cual es cosa de los tiempos, ya que vivimos en tiempos distintos.

► ¿Qué les diría a las personas de su edad para que se mantengan activas?

Sobre todo que no se apoltronen. Que sigan activos de cabeza, con lecturas. Saliendo a hacer lo que sea. En fin, ir al cine, ir al teatro, ir a conciertos, ir a exposiciones. No quedarse en casa apoltronado delante de la tele, eso es lo peor. ■



José Luis Sampedro Sáez

Escritor. Catedrático de Economía. Humanista. 95 años (Barcelona, 1917).

► ¿Quién es?

Referente literario, de la sensatez y de la sabiduría, José Luis Sampedro Sáez, nacido en Barcelona el 1 de febrero de 1917, es un ejemplo incuestionable del “buen envejecer”. A sus 95 años, este hombre casi siempre sonriente conserva una lucidez mental deslumbrante. Autor de algunos de los libros clave de la literatura española contemporánea como, por citar solo cinco: *Octubre, octubre*, *La sonrisa etrusca*, *El caballo desnudo*, *La vieja sirena* y *El río que nos lleva*, es miembro de la Real Academia Española desde hace 22 años.

Doctor Honoris Causa por las universidades de Sevilla y Alcalá de Henares, atesora numerosos premios y reconocimientos. Entre ellos, en 2010 se le otorgó la Orden de las Artes y las Letras de España, por su “sobresaliente trayectoria literaria y por su pensamiento comprometido con los problemas de su tiempo”, y el Premio Internacional Menéndez Pelayo, por sus “múltiples aportaciones al pensamiento humano”, y en 2011 el Premio Nacional de las Letras Españolas.

Polifacético y humilde –“he tenido la suerte de dedicarme con algo de acierto a varias cosas”–, Sampedro es además un prestigioso economista, catedrático de Estructura Económica desde 1955 en la Universidad Complutense de Madrid, cátedra que ocupó hasta 1969 compaginándola con su labor como escritor y con diversos cargos en el Banco



“Posiblemente el paso del tiempo aporta más cosas de las que quita”

Exterior de España, del que llegó a ser subdirector general.

En 1965, ante las destituciones en la universidad española de catedráticos como José Luis López Aranguren y Enrique Tierno Galván, sale del país y desarrolla su labor como profesor visitante en las universidades de Salford y Liverpool. En 1968 es designado Ann Howard Shaw Lecturer en la universidad norteamericana Bryn Mawr College.

A su regreso es nombrado senador por designación real en la primera legislatura tras la restauración de la democracia en España. Humanista convencido, defensor perseverante de “la vida, el amor y la tolerancia”, despliega todavía una notable actividad en defensa de la paz y la concordia.

► Sabe usted de tantas cosas...

Como casi todo, eso es relativo. Uno va sabiendo de algunas cosas, pero, sin caer en tópico alguno, con los años se va confirmando que se desconoce mucho, muchísimo más de lo que se sabe.

► Así, a bote pronto, ¿qué es lo que aporta como elemento esencial el paso del tiempo?, ¿la experiencia?

Probablemente es una pregunta que no tiene una respuesta única. En realidad muy pocas cosas tienen una sola perspectiva, una visión unidireccional. Posiblemente el paso del tiempo aporta más cosas de las que quita. Yo destacaría el equilibrio como un elemento fundamental consecuente a la experiencia que los años van aportando. El equilibrio es un tema que me preocupa mucho, acaso porque el mundo occidental en el que vivimos tiene mucho de desequilibrado.

► ¿En qué sentido?

Hablo desde la perspectiva personal de hombre occidental que se ha preocupado por acercarse a otros mundos, a otras culturas. Creo que en lo que conocemos como Occidente, esa parte del mundo en la que vivimos y que tendemos a pensar que es la única, además de la crisis económica a la que asistimos hay una especie de quiebra social. Eso es curioso, incluso paradójico, si pensamos que Occidente ha tenido siempre frente a otras civilizaciones un sentido claramente dominador, un afán de modificar lo que otras culturas consideran.

Creo que deberíamos, en busca de equilibrio, mirar hacia otras culturas en las que los principios y modos de vida son más armónicos, como sucede en buena parte de lo que entendemos como civilización oriental. Dicho esto, es verdad que potencias emergentes como China o la India están capitalizándose siguiendo nuestro modelo, imitando modelos de mercado y de producción que están haciendo agua en nuestro mundo, pero todavía conservan elementos de equilibrio más acordes con la adaptación al medio y no con la explotación salvaje del medio. El dinero y el poder no pueden justificarlo todo.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas que considera esenciales? ¿Han variado sus principios con el paso del tiempo?

La vida es un continuo cambio, pero hay cuestiones que no varían. Considero que la base de casi todo es la educación. He repetido algunas veces aquello de “siento, luego existo”, distinto a lo que Descartes dejó escrito de “pienso, luego existo”. Estoy convencido de que la base de la motivación del hombre es la emoción. Con el tiempo nos hacemos más racionales y revestimos de racionalidad nuestras emociones, pero la emoción forma parte de nuestra base natural. Otro valor que me parece esencial es el respeto, el respeto de unos hacia otros, la consideración del otro y del entorno. Creo que en la sociedad actual hay una gran carencia en ese sentido. Hemos dado pasos hacia atrás. Es preciso recuperar el respeto, el respeto en general, porque respetar a los demás y respetar el entorno es respetarse a uno mismo. También he dicho, y eso sigo pensándolo desde siempre, que la naturaleza nos humaniza. Dicho de otra forma, acercarnos a la naturaleza es acercarnos a nuestra realidad, a nuestras posibilidades, a nuestra mente y a nuestro cuerpo.

► ¿Cuida usted el suyo?

Considerando los años que uno va teniendo, no puedo quejarme. He pasado situaciones físicas muy complejas, como un infarto que tuve en Estados Unidos del que me sacó, y en consecuencia me salvó la vida, el Dr. Valentín Fuster, con el que tuve el honor de compartir un libro de conversaciones en el que, bajo el título *La ciencia y la vida*, hablábamos de algunas de las cosas a las que ahora me estoy refiriendo. Pero volviendo a lo que me preguntaba, puedo decir que intento cuidar mi cuerpo y al decir cuerpo incluyo la mente.

► ¿Se gana con los años?

Se gana y se pierde. Se pierden ciertas facultades, pero se ganan otras muchas cosas. Como ya he señalado, posiblemente la edad aporta más cosas de las que resta. El cúmulo de experiencias que los años dan hace posible una visión global de enorme utilidad para cada uno y para el entorno. Proporciona una forma de enfocar y de reflexionar mucho más serena. Un sosiego casi imposible



“Es preciso recuperar el respeto, el respeto en general, porque respetar a los demás y respetar el entorno es respetarse a uno mismo”

en edades más jóvenes, por muchas capacidades cognitivas que se tengan.

► Para usted, la palabra “jubilación” parece no existir.

Eso es mucho decir. Convendría señalar que la jubilación, la vejez y la edad que marca el calendario pueden ser cuestiones distintas. Creo en la jubilación activa, de lo contrario uno se oxida. Hay que buscar una actividad que permita desempeñar un papel digno y seguir sintiéndose útil.

► ¿Qué les propone, pues, a las personas de su edad para que se mantengan activas?

Precisamente eso, que se mantengan activas. Ateniéndose a la realidad individual en cada momento, hay que darle ejercicio físico al cuerpo, reflexión al cerebro y relajación al espíritu. ■



► ¿Quién es?

Hablar con Ramón Sánchez Ocaña es hacerlo con el “padre” del periodismo sanitario y sobre salud de este país en los últimos 40 años, hasta el punto de que no son pocos los que creen que este informador de raza y notable divulgador es también médico; pero no. Ramón Sánchez Ocaña es periodista y licenciado en Filosofía y Letras. Arrancó su carrera informativa en Oviedo, ciudad en la que vino al mundo el 17 de mayo de 1942, en el diario *La Voz de Asturias*, de allí pasaría a *La Nueva España*, *Informaciones* y, ya en Madrid, a *El País*.

En 1971 se incorpora a los servicios informativos de Televisión Española en donde presenta el programa *24 horas* y, entre 1972 y 1975 el *Telediario*. Como queda dicho, su trayectoria profesional ha girado en gran medida en el ámbito de la divulgación científica y médica. Primero dirigiendo la revista *Tribuna Médica* y el programa televisivo *Horizontes* y, desde 1979, el popularísimo *Más vale prevenir*, un espacio en el que, en tono didáctico, se abordaban cuestiones que afectaban directamente a la calidad de vida, la alimentación y, sobre todo, a la salud de los ciudadanos.

Este espacio, que se mantiene 8 años en antena, tiene desde el primer momento una enorme aceptación del público, recibe numerosos premios y convierte a Sánchez Ocaña en un personaje muy popular y querido en España.



“La edad la cumple el cerebro, no el calendario”

Tras presentar en la cadena pública otros dos programas divulgativos, *Diccionario de la salud* e *Hijos del frío*, se incorpora a Telecinco, en donde presentó informativos hasta 1994. Desde noviembre de 2006 colabora en el programa de esa cadena *El buscador de historias*, tarea que compaginó con su participación semanal en el programa de salud *Mira la vida*, de Canal Sur TV y, desde 2008, con el espacio *Queremos hablar*, de Punto Radio.

Ramón, siempre sonriente, jovial siempre, es autor de buen número de libros divulgativos, como *El libro de la cirugía estética*, *Los hijos del frío*, *Diario de una dieta*, *Ante el SIDA*, *La nutrición a su alcance* y *Guía de la alimentación*.

Ramón Sánchez Ocaña

Periodista. 70 años (Oviedo, Asturias, 1942).

► Envejecer... ¿cuál es su balance?

Envejecer es un proceso. Por fortuna no llegamos un día ante el espejo y nos decimos “caray, ya soy viejo”. Vamos poco a poco reconociendo canas y arrugas. Y vamos experimentando cómo nuestra máquina se va gastando, aunque por dentro nos sigamos encontrando tan jóvenes como cuando contábamos 40 años.

Mi experiencia es muy satisfactoria, quizá porque físicamente me encuentro bien e intelectualmente sigo con mis trabajos y dedicando mi tiempo a leer y a escribir.

El balance es muy positivo. Incluso tengo una íntima sorpresa –e incredulidad– por los años cumplidos.

► ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo? ¿Qué es lo que valora ahora en mayor medida?

Sin duda. A esta edad es cuando te das cuenta de que, en efecto, más del 90% de nuestros temores no se cumplen nunca. Y aprendes a valorarlo.

Quizá, una de las cosas que más valoras es el tiempo. Y la importancia de compartir los sentimientos y las vivencias con quien tienes más cerca. Te das cuenta también de que las relaciones humanas adquieren una importancia capital. Al final, es lo único que tienes. Y te das cuenta de que hay mucha gente que te quiere y mucha más a la que puedes querer.

► ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Muchas cosas. Quizá sentarme a leer o a escribir escuchando música. Y –es curioso– observas que hay días de Mozart, días de Vivaldi, de Brahms o de Beethoven. Depende del estado de ánimo.

También, como nunca es tarde para hacer cosas nuevas, juego a pintar (no me atrevo a decir que pinto, aunque hago mis pinitos...). Y en verano, donde mejor me siento es en el mar, viendo el amanecer desde una pequeña lancha a la espera de los calamares o caceando la lubina o el chicharro.

► ¿Cuáles son sus proyectos actuales?

Tengo casi finalizado un libro, precisamente sobre el proceso de envejecer. La idea es que el lector advierta desde antes de que los años pesen cómo va transformándose con pequeñas cosas. Eso de que la comida esté más sosa, por ejemplo, que tenga más frío, que los locutores de la tele pronuncien cada vez peor o que los fluorescentes alumbren menos. Es decir, todo lo que argumentamos cuando empezamos a notar fallos de los que culpamos a los demás.

► ¿Qué es lo que más valora en la relación con otras personas, especialmente las de otras edades?

Yo creo que deberíamos estimular las reuniones por aficiones, porque reunirse para hablar de setas, de cine, de pesca, de golf o de mus no tiene edad y sirve para tratar de temas comunes con gente de nuestra edad, con gente mucho mayor que nosotros o con gente más joven. Y eso sirve de estímulo, de aprendizaje, de amistad. Y siempre se aprende.

► ¿Predica con el ejemplo? ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

Me cuido, sin obsesiones. Todos los días ando, por lo menos 1 hora y nado un buen rato. Y en cuanto a alimentación, como es lógico trato de evitar todo aquello que contribuya a aumentar la tensión arterial o el colesterol. Insisto: me cuido pero sin obsesiones. Por otra parte, estoy muy de acuerdo con lo que dice el Dr. Foz Sala, que quizá a nuestra edad no sea conveniente la dieta. Somos ya “supervivientes” y un ligero sobrepeso no solo no es malo, sino que estadísticamente da menores cifras de mortalidad (y no es por exculpación personal).

► ¿Ha cambiado sus aficiones? ¿Cuáles son en la actualidad?

Siempre he sido fiel a la música, la lectura, la pesca y el mus. Lo que puede cambiar es el orden, según la época. Y he añadido, con la edad, la pintura.



► ¿Tiene tiempo para hacer las cosas que le gustan?

Una de las ventajas de la edad es precisamente que eres tú el dueño del tiempo. En la juventud que tanto añoramos no disfrutamos porque nos llevamos unos disgustos tremendos por auténticas tonterías. Cuando somos adultos, nuestro tiempo está absorbido por nuestros hijos con sus problemas, o por nuestros padres. Y solo ahora, ya mayores, nuestro tiempo es realmente nuestro. Y es, además, cuando los de tu entorno comprenden que te dediques a lo que te dé la gana.

“A esta edad te das cuenta de que más del 90% de nuestros temores no se cumplen nunca. Y aprendes a valorarlo”

128



► ¿Siente que sigue teniendo libertad para decidir sobre su vida?

¡Hombre!, depende. La libertad siempre es condicional. Siempre hay un “sí” delante porque somos –y más en esta época– entes sociales que estamos en relación con los demás. Pero sí se gana en libertad, porque también con la edad vas aprendiendo a decir que no.

► ¿Se gana con el paso del tiempo? ¿En qué aspectos se gana?

Se gana sin duda, en perspectiva, en proyección, en experiencia. Todo eso unido te da una visión de las cosas que te permite una mayor independencia. Y también observo en el análisis del proceso de envejecer que los años nos hacen más perezosos y –cosa curiosa– más miedosos. Valoramos la seguridad por encima de otras muchas cosas que antes eran prioritarias.

► ¿Considera que está activo o muy activo?

Me considero bastante activo. No hago el deporte que antes practicaba a diario (*squash*), aunque



ando y nado. Y laboralmente mi trabajo es de mesa, con lo que la actividad es relativa, aunque me obliga a estar bastante tiempo delante del ordenador.

► ¿Está en su ánimo jubilarse algún día?

No, en principio.

► ¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?

Que consideren siempre que la edad la cumple el cerebro y no el calendario. Y que desde mucho antes de llegar a la vejez, que se ocupen de mantener la mente en forma. Da un poco de pena ver los gimnasios llenos de gente que quiere mantener la línea y el vigor corporal, y no tenemos gimnasios para mantener el cerebro en perfecto estado. Y el cerebro, hay que tenerlo en cuenta, es como el músculo: que si no se utiliza, se atrofia. Cuanto menos le pedimos al cerebro, menos nos da. Así que deberíamos considerar el ejercicio cerebral como una obligación. ■

Luis Sanguino Pascual

Escultor. 78 años (Barcelona, 1934).

► ¿Quién es?

Habla como esculpe: con precisión y meticulosidad. Muy atento al dato y al detalle, con libertad –“siempre he hecho lo que he querido; trabajado en lo que más me gusta”–, sin dejarse nada en el tintero ni en el cincel.

Luis Sanguino Pascual transmite pasión en cada frase –“el arte es una doctrina”–, la misma que refleja una obra a la que se refiere eludiendo de forma premeditada la palabra estatua –“que da idea de algo inmóvil, sin vida”–, para hablar de es-cul-tu-ra, así separando y remarcando cada sílaba, “porque lo que hago es-cultura y, en consecuencia es algo vivo, que enriquece. La es-cultura es una página duradera para la historia”.

Nació en Barcelona el 13 de agosto de 1934. “Soy español y lo he dicho muy alto allí por donde he pasado”. Y ha pasado y vivido en muchos sitios, “14 años en Nueva York, 13 en México; a mi regreso, cuando España estaba hilvanándose, tuve un estudio en una casa en la que había vivido Luis Candelas, detrás del ayuntamiento de Madrid, por el que pasaban buena parte de las personalidades políticas y culturales que forjaron la democracia de este país...”. Ahora, desde hace años, habita un imponente castillo en Valdeprados (Segovia), al pie de cuyos históricos muros hablamos.

Sus primeros recuerdos lo sitúan en torno a los 4 años en una finca paterna en Pozoblanco (Córdoba) y lo ligan a lo que ha sido la función de su vida: esculpir. “Le



*“La vida se moldea
y te moldea”*

robaba las velas a mi madre y con ellas hacía muñequitos. Era después de la guerra y la escasez mandaba. Las velas eran luz y alguien en casa las echó en falta. Las buscaron y debajo de la cama de mi cuarto encontraron todo un ejército de animalitos y personajes... A raíz de aquello mis padres comenzaron a traerme plastilina y se acabó el misterio de las velas”.

Con 10 años y de la mano de un alfarero cordobés comenzó a manejar el barro, hasta que a los 13 se trasladó con la familia a Madrid, “en donde, y viendo mi firme vocación, me pusieron en manos de un maestro. Ahí comencé a cultivarme realmente como escultor”.

Atento, activísimo e inquieto –“siempre lo he sido y en ello sigo”–, ha conocido y tratado a multitud de personajes: “Dalí se lo tomaba todo a cachondeo y hablaba del ‘dios dólar, ese que permite hacer la obra que uno quiere’. Al final de su vida, Picasso me dijo que si hubiera sabido que iba a vivir tantos años se lo hubiera tomado todo más despacio. Era consciente de lo que representaba. Me dijo también: ‘firmo un papel, solo un papel, y eso ya es dinero’”.

Con el tiempo, añade, “me he dado cuenta de que el dinero cuenta, sobre todo porque ser escultor es caro, hace falta mucha materia, mucho bronce, mucho mármol, mucha madera, requiere espacios grandes para realizar lo que quieres...”.

El currículum artístico de Luis Sanguino es apabullante. Han salido de su mano, entre otro montón de obras, ocho figuras de la cripta del Valle de los Caídos; 50 obras repartidas por museos, colecciones y calles de Nueva York, “entre ellas una de Kennedy y las de los primeros astronautas”; 72 que permanecen en México; el primer busto tras el nombramiento de Juan Carlos como Rey; las esculturas que rodean la plaza de toros de Las Ventas, y las seis puertas de la Catedral de la Almudena, en Madrid, y las figuras de los doce Apóstoles que coronan su interior...

► Con tanto viaje, obras, lugares de residencia y peculiaridades del entorno, ¿ha variado los valores y los principios que rigen su vida?

Soy muy yo. En mi profesión he hecho la obra que me ha dado la gana. Sigo siendo clásico porque así empecé y en eso creo. Es como cuando se cree en una opción política o en una religión, yo en arte definiendo el clasicismo porque creo que ahí están sus verdaderas raíces. La vida da muchas vueltas pero, en el fondo, los principios que la rigen siguen siendo los mismos. Yo en buena medida he mantenido los míos.

► Con los años, ¿qué es lo que realmente le conforta?

Un país sin arte no es nada. Es como un país sin religión o sin política. Aunque la gente no se lo crea, el arte mueve el mundo. La gente viaja para ver pintura, arquitectura o escultura. El arte da paz y sosiego al que lo mira. Da educación e historia. El arte es mucho más de lo que la gente se cree. Es verdad que hay mucha incultura y, en según qué países, como este en el que vivimos, a veces se cree que el arte es un dispendio, un gasto. Pero hay que verlo de otra forma porque, al margen de que sea una inversión, es absolutamente necesario. Con los años sigo confortándome, sobre cualquier otra cosa, hacer y contemplar arte. Con crisis o sin crisis y muy por encima de esa circunstancia lamentable y puntual, el arte es doctrina, mensaje y cultura.

“La vida da muchas vueltas pero, en el fondo, los principios que la rigen siguen siendo los mismos”

► ¿Siente que por usted pasa el tiempo? ¿Cómo lo asume?

En plan de broma siempre digo que todavía no se me han pinchado las ruedas y, en consecuencia, sigo rodando bien. Dicho esto, acepto la vida





*“Hay que mentalizarse para hacer algo que guste,
de ese modo se sigue vivo”*



131

como es. La vida hay que vivirla, disfrutarla, trabajar en ella. Siempre me he sentido afortunado porque he trabajado en lo que me ha dado la gana. Lo de después es muerte y eso nos va a llegar a todos. Pero también tiene su aquel dejar algo para la posteridad. En ese sentido también tengo suerte porque, de algún modo, seguiré viviendo en mis obras. Deja algo, lo que sea, y seguirás viviendo. Si no dejas nada te comen los gusanos.

► **Las ilusiones no mueren...**

Por supuesto que no. Es muy cierto aquello de que de la ilusión también se vive. Me preocupa la crisis porque tengo corazón y un artista sin corazón no es un artista, es como un pez sin agua. Claro que mantengo mis ilusiones, aunque los tiempos sean tan duros. Ilusiones sí, pero medios también. El dinero tiene que moverse, circular. Responder a lo de la copla, “que de mano en mano va y ninguno se lo queda”. En España hemos tenido cuarenta veces crisis y cuarenta veces hemos salido. En eso también juega la ilusión. Claro que saldremos; hay que arrinconar los miedos.

► **¿Se siente joven?**

Muy joven. Me lo dice todo el mundo. No soy Dorian Grey, el de la juventud eterna, pero vamos tirando, y bien.

► **¿Cuál sería su mensaje a la hora de transmitir a personas de su edad la vitalidad que transmite?**

Insisto en que hay mucha gente que trabaja en algo que no les gusta. Por esa razón, muy humana, están deseando jubilarse. Pero el que tiene pasión por su trabajo y está haciendo lo que quiere no se jubila nunca. Hay que mentalizarse para hacer algo que guste, de ese modo se sigue vivo y se sigue viviendo. ■

► ¿Quién es?

Maestro y referente de la fotografía en la España del último medio siglo, Alberto Schommer, a sus 84 años –nació en Vitoria en 1928– conserva el aire despierto, las ganas y la ilusión del principiante y unos ojos rápidos, “que siguen viendo las imágenes y las fotos que la realidad continuamente pone delante”, porque, afirma, “el fotógrafo es aquel que sabe ver lo que para el común de las personas casi siempre pasa desapercibido”.

“Para eso estamos, para percibirlo, captarlo y ponerlo ante los ojos de todos”. La fotografía no se desgasta, añade con pasión, se mantiene. Es eterna. “Tú te llevas ese paisaje o esa cara en tu cámara y en tu foto y eso convierte al fotógrafo en un ser privilegiado y a la fotografía en un medio maravilloso”. Lo dice de corrido como si el tiempo se esfumase en el clic necesario para que, a través de sus ojos, la fotografía se convierta en arte.

Hijo de fotógrafo –“lo llevo en los genes”– afirma orgulloso, y apoyado por su padre, que había puesto en marcha un estudio en Vitoria a principios de los años 40, se formó en Alemania y en París.

Desde aquellos primeros tiempos y a través de su vinculación a los movimientos renovadores de la fotografía durante los años 50, Schommer, infatigable, ha desarrollado una larga trayectoria llena de retos, guiado siempre por el objetivo de defender la consideración artística de la fotografía. Su obra forma ya parte de la memoria visual española y de la historia de la fotografía.



*“Creo que estoy
envejeciendo
medianamente bien.
Así veo mi retrato”*

A lo largo de su dilatadísima andadura ha realizado centenares de trabajos y viajes, habiendo editado cerca de un centenar de libros. Su obra se ha expuesto en las principales salas y museos de todo el mundo y se ha hecho merecedora de importantes premios. Entre esos reconocimientos –“algo que me llena de emoción”–, figura una calle con su nombre en el barrio de Adurza en su Vitoria natal.

Desde 1996 es miembro de número de la Real Academia de Bellas Artes de San Fernando. En el 2008 el Gobierno español le otorgó la Medalla al Mérito de las Bellas Artes.

Alberto Schommer

Fotógrafo. 84 años (Vitoria, 1928).

► **Es usted incombustible, ¿tantas fotos le quedan por hacer después de tantos años?**

Aunque es evidente que el tiempo pasa, me sigo sintiendo relativamente joven. Claro que me faltan muchas fotos por hacer. No hay más que mirar, que ir por la vida con los ojos abiertos y la cantidad de posibilidades es casi inagotable. Hay fotos por todas partes, las hay a miles y el profesional es el que debe saber recogerlas. La fotografía puede ser muchas cosas, puede haber casi tantas definiciones como personas, pero la clave está en tener la capacidad de captar lo que otros no saben ver. A eso le llamo profesionalidad. Eso es, desde mi punto de vista, el fotógrafo. Estamos para percibirlo, para saber captarlo y ponerlo ante los ojos de los demás.

► **¿Con los años, se ha arrepentido alguna vez de su profesión? ¿Cómo surge en usted esa pasión?**

Nunca. Solo faltaría, aunque en realidad, mi primera dedicación en todo esto de la creación es la pintura, aunque poco a poco me voy introduciendo en el mundo de la imagen, del cine y la fotografía. Después de realizar unos cortos de cine, me doy cuenta de que es en la fotografía en donde mejor me encontraba. Nunca sabe uno si elige las cosas o las cosas le eligen a uno, pero el hecho es que tras formarme en Colonia y posteriormente en París, a principios de los años 60 decido dedicarme en exclusividad al mundo de la fotografía realizando reportajes y algo que para mí ha sido siempre una forma esencial de expresar mi trabajo: el retrato.

► **¿Cómo retrataría su experiencia de envejecer?**

Le agradezco la pregunta porque en mi caso todo lo relacionado con el retrato es muy importante. He hecho retratos de todo tipo: retratos psicológicos, retratos en los que me interesaba captar el entorno de ese personaje, retratos que buscan a través de la imagen encontrar el rol social del retratado y series de máscaras que también son retratos. La máscara humana de nuestro

rostro es fascinante. Las miradas, las expresiones, la morfología de los rasgos es un mundo que despierta en mí un interés absoluto. Quiero captar lo que cuentan los ángulos de las caras, las barbillas, la expresión de los ojos. Hay tantas caras y tan distintas... ¡Qué poder tiene un ser humano mirándote a los ojos! El instante en el que yo me cruzo con ese rostro y con ese personaje es el instante mágico de la fotografía y uno de los fundamentos de mi trabajo. Dicho esto, si observo el retrato de mi envejecimiento quiero ser benévolo y observarlo con serenidad, pues, en términos generales, no hay queja con el balance. Creo que estoy envejeciendo medianamente bien. Esa es mi imagen.

► **A la hora de hacer balance, ¿vale una imagen más que mil palabras?**

Siempre he considerado que no. Una imagen no vale más que mil palabras. Cada foto vale lo que vale, algunas como si fueran un gran discurso y otras no llegan ni a completar una sílaba. Mis libros tienen palabras. Siempre he considerado que los textos son un elemento imprescindible porque en cierto modo la palabra va por delante de la imagen, y cuando llegamos a esta, si tenemos un texto, vemos la fotografía de una forma mucho más completa.

► **¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida?**

Tengo que volver a hablar de relatividad. Es verdad que he ido siempre muy por libre. En relación con el trabajo no he sido hombre de escuelas, aunque sí muy metódico a la hora de realizarlo. No abuso de la espontaneidad, pues necesito trabajar sobre ideas concretas y desarrollarlas. He valorado siempre el lujo que supone la libertad para el fotógrafo. Al menos ese es y ha sido mi caso. Te marcas tu trabajo, tus horarios, tus fechas y te pones a ello. Eso no lo puede decir la mayor parte de los profesionales de otras disciplinas. En ese sentido, los fotógrafos que podemos trabajar así somos unos afortunados. Todo ello ha hecho que a estas alturas de la vida me sienta prudentemente libre no solo en relación



con el trabajo, sino en cualquier aspecto de la vida.

► **¿Con los años se gana?**

Creo que es obvio que el tiempo da experiencia y eso supone un añadido de sosiego y sensatez. Hay el riesgo de dejarse llevar por la nostalgia, pero ¡hay que luchar contra ese fantasma!

“En cada cual hay posibilidades distintas y a diferentes niveles para luchar contra la inmovilidad”

► **Sigue a pleno rendimiento, ¿piensa jubilarse algún día?**

No tengo intención de quedarme de brazos cruzados. Bueno, he tenido problemas con las piernas. Me he tenido que operar. Durante un tiempo no he dejado los viajes, sino que los viajes me han dejado a mí. Pero el refranero es sabio y aquello de “no hay mal que por bien no venga” es cierto. Esta especie de parón viajero me ha permitido centrarme en otras actividades que habitualmente la falta de tiempo me impide hacer, como organizar materiales, probar cosas nuevas en el estudio, libros que tenía pensados hace tiempo..., pero sigo en la brecha y, como usted dice, a pleno rendimiento. En ese sentido no está en mi ánimo jubilarme.

(Sonríe pícaro al tiempo que lo dice. Ojos despiertos, creativos. Mente activa que busca. Se sabe artista y querido. Un referente. Alberto Schommer: genio, figura y cuerda para rato.)

► **¿Se atrevería a hacer alguna propuesta dirigida a las personas de su edad para mantenerse activas?**

Creo que con lo dicho está clara mi postura. Quedarse de brazos cruzados es acelerar ese proceso inevitable que conlleva el paso del tiempo. No hay que dejarse llevar por la inmovilidad. En cada cual hay posibilidades distintas y a diferentes niveles para luchar contra eso. ■



Amador Subtil Marazuela

Agricultor. 77 años (Fuentemilanos, Segovia, 1935).

► ¿Quién es?

“Agricultor”. Lo dice con el sentido de verdad irrefutable, de pertenencia profunda al campo, a la tierra. Amador Subtil Marazuela la trabaja desde que su memoria recuerda y sigue haciéndolo a diario en Fuentemilanos, el pequeño pueblo de la falda segoviana de la Sierra del Guadarrama que le vio nacer el 1 de octubre de 1935. El lugar en el que ha transcurrido toda su existencia hasta la fecha.

“Agricultor hijo de agricultores”, relata con voz queda e ideas firmes, quien siente más que orgullo al ostentar el récord de la zona gracias a una calabaza de 42 kilos y cebollas que “pasan en bastante del kilo”, porque si la trabajas con cariño, añade agradecido, “esta tierra es generosa y te devuelve con creces el esfuerzo que en ella pones”.

Familiar directo del mítico dulzainero Agapito Marazuela, Amador fue el mayor de ocho hermanos y compaginó en sus primeros años la escuela –“en la que me enseñó a leer a ratos el maestro, a ratos el señor cura, a ratos un primo, a ratos nadie... Una escuela que estaba lejos y a la que íbamos andando o en burra ya lloviese, nevase o hiciese el frío que hiciese, y por aquí de frío sabemos–” con el pastoreo, “porque desde muy temprano en casa hubo que echar todas las manos que se pudiese. Por entonces mi padre ya había vuelto de la guerra y necesitaba nuestra ayuda. Había que hacer de todo. No había una perra”.



“Creo que, de una manera o de otra, hay que moverse. Yo lo hago”

Con los años, siempre con la labor y el cultivo de la tierra como fondo y escenario, “me casé con la moza más guapa del pueblo de al lado y tuve cuatro hijos, de los que el mayor murió en el parto. Los tres que quedan son de lo mejor que me ha pasado”.

Recién casado estuvo con la mujer en Francia faenando en el campo. Tras el regreso ejerció como jornalero, como camionero, en el mantenimiento de una urbanización e incluso como taxista, “había que ir complementando e ir haciendo de todo para sacar adelante a la familia”.

Así lo ha hecho quien habla con la tranquilidad de quien, “aunque aún tengo carrete y me queda guerra por dar, estoy satisfecho de la tarea cumplida”.

La Experiencia de Envejecer

- ▶ De todo ello se deduce que su experiencia de envejecer ha sido positiva. ¿Se siente satisfecho del esfuerzo realizado?

La experiencia ha sido buena, muy positiva. Ha habido que trabajar bastante, y en cierto modo en ello sigo. Eso me ha permitido tener el dinero suficiente como para dar a mis hijos carrera. Eso me da satisfacción. Más o menos he cumplido mi misión.

- ▶ ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida? ¿Cuáles son sus proyectos?

Sigo haciendo chapucillas. Ante todo soy y me siento agricultor. Sobre todo eso, agricultor, y por eso sigo a vueltas con la tierra. Tengo un pequeño tractor y todos los días tengo alguna faena.

(Es en este punto cuando con mirada y tono de orgullo habla del tamaño de las calabazas, del peso de las cebollas y de los "más de 100 kilos de tomates" que este año está cultivando.)

- ▶ ¿Cómo se adapta al paso del tiempo?

Aspiro a vivir a gusto y cómodo, como hasta ahora lo voy haciendo, muchos años. La ilusión que no falte.

- ▶ ¿Qué es lo que le hace sentirse más contento? ¿Qué es lo que más le motiva a estas alturas de la vida?

La familia. Los hijos, los nietos, mi gente. Esa entrega no pasa con los años. Siempre está ahí y verlos bien lo compensa todo. Para mí la tranquilidad vale mucho y yo me siento tranquilo.

- ▶ ¿Qué aficiones tiene?

Me gusta charlar con los amigos, echar la partida. Tengo relación con la gente de mi quinta y nos llevamos todos bien.

- ▶ ¿Ha cambiado con el tiempo el valor de las cosas?

Cada tiempo requiere una forma de enfocar y de enfrentarse a las cosas y a la vida. Cada



“Cada época de la vida requiere su adaptación”



época requiere una adaptación distinta. Toda la vida he luchado por tener un dinero para vivir y para ahorrar algo, partiendo de que no hay que ser demasiado ambicioso. A la vida no hay que pedirle demasiado. Pero las cosas cambian y ahora hay muchos que lo ganan y lo gastan inmediatamente sin mirar para mañana.

► ¿Qué piensa de la gente joven?

Está viviendo muy bien. Nosotros lo hacíamos de otra forma porque no conocíamos otra cosa. Cada tiempo tiene lo suyo y no hay que darle más vueltas. Si volviera a nacer viviría como ellos, de forma más abierta. Creo que, en general, son muy sanos y eso me alegra.



“No hay que ser demasiado ambicioso. A la vida no hay que pedirle demasiado”

► ¿Se cuida o considera que debería cuidarse más?

Me cuido bien. Tengo cuidado con la comida y paseo lo que me deja la ocupación que todavía tengo. Como he comentado, tengo un tractor y tengo que cuidar de las tierras y del huertecillo que tengo y al que dedico las mañanas.

¿Se considera, pues, una persona activa?

La verdad es que sí. Aunque estés jubilado, y aquí en el pueblo somos unos cuantos, no nos estamos quietos y cada cual según sus posibilidades dedica una par de horas a faenar. Creo que, de una manera o de otra, hay que moverse. Yo lo hago.

(Y así, practicando con el ejemplo, activo todavía, tranquilo, afable, sosegado y con ese punto de deber cumplido, Amador se despide y enfila hacia allá donde, en su huerto de siempre, le están esperando las tomateras, las calabazas, “y esas cebollas que da gloria verlas, con más de 1 kilo...”.) ■

► ¿Quién es?

Ejemplo incontestable de actividad y espíritu vital, Epifanio Tierno López nació en Baeza (Jaén) en el año 1917. A sus 95 años le sorprendemos en plena faena: está maquetando un libro, “porque sigo negándome a estar sin hacer nada”.

Pertenece a la primera promoción de la Escuela Oficial de Periodismo (1942), de la que fue profesor de Artes Gráficas. En su ámbito es considerado como inventor del confeccionismo, género periodístico del que se considera “único cultivador”. “Hoy a este oficio se le denomina maquetación”.

En 1942, diseñó y produjo el semanario *El Español*, donde colaboraría Camilo José Cela con su novela *Pabellón de reposo*. Posteriormente, en diferentes etapas y gracias a su aportación, irían surgiendo, entre otras muchas publicaciones, *La Estafeta Literaria*, *Poesía Española*, *Fantasia* y *Gaceta de la Prensa Española*.

Formando equipo con Emilio Romero y Manuel Blanco Tobío, llevó a cabo la refundación del diario *Pueblo*, del que sería redactor-jefe-confeccionador, en donde cambió el formato de “sábana a tabloide” y modernizó la tipografía.

Son innumerables los diseños y las producciones bibliográficas de Epifanio Tierno en multitud de instituciones. Como experto periodista participó en Exposiciones y Ferias en distintas ciudades del mundo. En 1959 editó *El Reglamento de las Cortes Españolas*, y en 1967 fue nombrado jefe de Gabinete de Prensa del Instituto Español de Emigración. En 1972



*“Intento adaptarme
al paso del tiempo
con absoluta normalidad”.*

se le encomienda la dirección técnica de las ediciones del Ministerio de Trabajo y las de Sanidad y Consumo.

En su momento confeccionó el libro *La última tarde-noche-madrugada de Manolete*, “de las que fui testigo presencial”.

Entre las condecoraciones recibidas ostenta la de Isabel la Católica, la de Cisneros y la colectiva al Mérito del Trabajo.

Epifanio Tierno López

Periodista. Diseñador gráfico. 95 años (Baeza, Jaén, 1917).

- ▶ ¿Cómo es su experiencia de envejecer?
¿Cuál es su balance?

Se podría decir que no he sufrido la experiencia de envejecer. He envejecido de forma natural. He tenido accidentes y cosas, pero nunca me he agobiado y siempre me he ido superando. Me gustaría continuar envejeciendo igual.

- ▶ ¿Ha cambiado el valor de las cosas con el paso del tiempo? ¿Qué es lo que valora ahora en mayor medida?

En general, considero que el valor de las cosas ha cambiado totalmente. Fundamentalmente en algunos aspectos del sentimiento educativo de sociedad, solidaridad y generosidad. Hoy la gente es más interesada. Yo he tenido afortunadamente un desahogo económico suficiente, no importante, pero suficiente para mantenerme y no ser ni egoísta ni exigente nunca en las cosas. Recuerdo en mi etapa del diario *Pueblo* que, cuando necesitabas que los trabajadores se quedaran después de su jornada laboral hasta finalizar un trabajo, se quedaban sin cobrar nada de horas extraordinarias. Lo hacían generosamente y eso ahora no se hace. Veo muy pocas cosas positivas en la sociedad para valorarlas.

- ▶ ¿Qué le hace sentirse bien en este momento de su vida?

Me hace sentirme bien la amistad de los amigos y de los compañeros. Es una gran satisfacción cuando voy a algún sitio y alguien me saluda y me llama: ¡profesor...!

Pero esas personas van desapareciendo. Yo, ahora mismo, ya no tengo amigos. Mis amigos directos se me han ido muriendo todos. Por ejemplo, mi mujer era de Linares y prácticamente mis amigos de allí y yo nos casamos con nuestras respectivas novias en el mismo tiempo. Pues bien, éramos cinco o seis parejas y ya han muerto todos los amigos. Yo sigo yendo a Linares, y cuando me preguntan a que voy, contesto: “a ver a mis viudas”.

Mi proyecto actual es esperar tranquilamente y lo más activo posible que se acabe mi vida.

- ▶ ¿Cómo siente que se está adaptando al paso del tiempo?

Intento adaptarme con absoluta normalidad. Si la vida está así, yo ruedo y me adapto con la vida. Ni tengo nada en contra, ni a favor. Me muevo tal como se desarrolla.

- ▶ ¿Qué es lo que más valora en la relación con personas de otras edades?

Hay mucha gente amable que te ayuda. Yo uso mucho el transporte público y noto buen trato y deferencia de la gente, que tienen bastante respeto hacia esta persona mayor.

*“Mientras tenga
mis facultades
para poder hacer algo...
yo no me aburro”*

- ▶ ¿Se cuida, hace ejercicio, cuida su alimentación?

La cuido, pero poco. Yo he sido buen comedor siempre, bastante glotón. He comido de todo y bien. Actualmente tengo bastante inapetencia, pero eso es más por problemas físicos. Por ejemplo, la boca, ya que la dentadura no te funciona como debería funcionar.

A mí me gusta mucho andar, y doy grandes caminatas. Actualmente menos de lo que me gustaría, porque hace 2 años tuve un accidente y se me fracturó la cadera.

- ▶ ¿Siente que sigue teniendo libertad para decidir sobre su vida?

Sí, totalmente. No influye nadie en mi vida. No tengo hijos y además tengo pocas personas cercanas que puedan influir.



▶ Se gana con el paso del tiempo...

(Casi no deja tiempo a que la pregunta sea formulada y responde con rotundidad.)

Con los años se gana vida. Vida es lo que se gana con los años.

▶ ¿Está en su ánimo jubilarse algún día?

Yo, de momento, sigo negándome a no hacer nada. Ahora mismo estoy confeccionando (maquetando) un libro de una asociación que me está costando, porque hay que ir a la imprenta, hay que hacer fotocopias..., pero me da vida.

De momento no pienso jubilarme. Mientras tenga mis facultades para poder hacer algo... Yo no me aburro.

▶ Con tanta actividad, ¿le queda tiempo para hacer las cosas que le gustan?

Todo lo que hago es porque me gusta y logro hacer lo que me propongo. No hago cosas que no me gusten, y sí, tengo tiempo, aunque a mí me gusta trabajar de noche, como los periodistas, y hay noches que me dan las 4 de la mañana trabajando y me tengo que acostar, porque son las 4 y hay que acostarse, no porque esté cansado.

▶ ¿Qué les propone a las personas de su edad para que se mantengan activas?

Que se sientan optimistas. Que tengan energía para proponerse hacer cosas y sobrevivir, y oponerse a las contrariedades que inevitablemente padecemos de vez en cuando. ■



Mariqueta Vázquez Albertino

Presidenta de la Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable. 71 años (A Coruña, 1941).

► ¿Quién es?

El mar y el chocolate son dos constantes en su vida. El mar, porque nació el 2 de abril de 1941, “a dos pasos de la Playa de Riazor, en donde pasé la mayor parte de mi infancia”. El chocolate, por el hecho de que su padre fue un insigne chocolatero que regía una mítica chocolatería de la ciudad, “que siempre funcionó, desde el siglo XIX, con la misma maquinaria”, y se relame en el recuerdo: “nunca he vuelto a probar algo tan rico como lo que de allí salía”.

Comprometida con lo social desde muy pronto –“soy hija de un vencedor y una vencida; la parte de mi familia paterna hablaba y contaba y la otra parte estaba llena de silencios”–, se llenaba los bolsillos de galletas, caramelos y chokolatinas para repartirlas en la calle, “aquello tenía su fondo, porque yo nací en el año del hambre y aquellos productos, que eran un lujo, servían para que otros niños de mi edad pudiesen merendar”.

Cuando abrió en A Coruña la Escuela *Salus Infirmorum*, se apuntó y se hizo enfermera. “Como puerto de mar, la prostitución era algo muy presente en la ciudad. Había muchas mujeres enfermas de sífilis y había que atenderlas. Me ofrecí voluntaria y conocí la realidad de aquellas personas a las que atendíamos y, en muchos casos, enseñábamos a leer y escribir. Desde entonces hasta hoy siempre he trabajado en temas de mujeres”.

Más tarde, ya en Madrid, se licenció en Geografía e Historia. En aquella Facultad conocería a su profesor de latín, “un hombre



“Con los años, la vida me sigue pareciendo muy bonita”

extraordinario sin el que mi vida hubiera sido mucho menos rica”, con quien acabaría casándose y teniendo tres hijos, “que me han dado cuatro nietos y una nieta”.

Su compromiso social la llevó a la política, en donde ha tenido una labor muy intensa como concejala por el PSOE durante 20 años, de 1979 a 1999, en el Ayuntamiento de Collado-Villalba; los cuatro primeros al frente de la Concejalía de Urbanismo y los dieciséis restantes en Cultura. Desde ese cargo fue una de las impulsoras de la red de escuelas de música de la Comunidad de Madrid.

En la actualidad es presidenta de la Asociación de Mujeres por un Envejecimiento Saludable (AMES) y, desde una actividad evidente, confiesa categórica: “mientras sea consciente, jamás pienso jubilarme de la vida”.

► Si echa la vista atrás, ¿cambiaría cosas en relación con su experiencia a la hora de envejecer?

El balance es positivo. Siempre se ha dicho aquello de: “la ilusión de mi vida es...” ver a los hijos crecer, que estudiasen, que ya mayores tuviesen autonomía, conocer a los nietos, ver la obra de una medianamente reconocida..., en fin, se contemplan esas cosas como metas. Pero la meta fundamental de cualquier ser humano es envejecer, porque todos queremos seguir, todos luchamos por no morir, por lo que el llegar a alcanzar eso es para estar contenta. Aunque llegues a esa meta con más arrugas, más dioptrías o con menos dientes, es para estar satisfecha. Yo he llegado a esa meta y sigo en la carrera, espero que por mucho tiempo, ¿cómo no voy a sentirme bien? Al decir esto pienso en mi marido, que murió hace 3 años y que en gran parte no cumplió uno de sus sueños, como era el conocer a sus nietos, pues solo tuvo tiempo de ver a uno.

► ¿Siguen rigiendo su vida los mismos principios que cuando era joven?

Han variado muy poco porque sigo trabajando para y por la igualdad entre mujeres y hombres. Ahora estoy también en una plataforma que defiende el aborto libre y gratuito. En su momento se logró lo que habíamos reclamado durante tantísimo tiempo, y ahora no estamos dispuestas a que nos lo quiten. Nosotras tenemos el absoluto derecho a decidir sobre nuestro cuerpo. Voy a seguir peleando por los derechos de las mujeres, por la educación y la cultura, que son dos pilares sociales imprescindibles. Una sociedad sin eso no tiene futuro. Sigo en la misma dinámica porque pienso que una vida sin luchar por conseguir cosas y mejorar la sociedad no merece la pena vivirla. Sinceramente pido que me quede un dedo con el que darle a una tecla, y desde ese dedo y esa tecla podré seguir trabajando. Solo le tengo miedo a perder la cabeza, si eso pasase sería el fin, y ante eso, ¡por Dios!, que me den el vasito.

► Cumplir años también es ganar cosas...

Los años aportan experiencia y aportan paz. También serenidad, porque las cosas las ves de otra manera. Relativizas mucho más y no peleas porque sí. De una forma muy coloquial siempre digo que como tienes menos tiempo,

te queda menos tiempo, es absurdo pelear por lo pequeño. Me digo, tengo poco tiempo que perder, tengo cosas mejores que hacer; algo que no reflexionas cuando eres más joven. Los años dan mayor tranquilidad y, además, las metas son otras. Tenemos futuro. Antes teníamos pasado y presente y ahora tenemos futuro, hasta el último minuto y hasta el último aliento. Valoras mucho más el tiempo y saboreas todo de otro modo. Puedes estar horas mirando y disfrutando un paisaje. A veces voy al Templo de Debod, en Madrid, a ver ese atardecer maravilloso que desde allí se contempla y lo hago con placidez, como desde otra percepción. Estoy de acuerdo con aquello de que “cuando un viejo se muere, desaparece una biblioteca”. Por eso me gusta ver la vida desde aquí, desde los años, porque me sigue pareciendo muy bonita.

► ¿Qué es lo que le gratifica más?

Me siento muy feliz viendo crecer a mis nietos, viendo desarrollarse a mis hijos. Tengo una hija que es profesora de español en la Universidad de Bolonia y tiene una niña y un niño, cuando vienen me paso horas viéndoles jugar, simplemente mirándolos. Me pregunta mi hija, “¿qué haces?” Y yo contesto, “miro a estos niños”. Con eso disfruto muchísimo. También lo paso muy bien andando por el monte. Vivo en Alpedrete y con mucha frecuencia doy caminatas por la sierra. Estoy en un grupo de andarines y ando mucho. Y la música, sin la que no puedo pasar.

► ¿Se cuida?

La tensión me obliga a comer con poca o ninguna sal, pero sin obsesiones. Voy, por puro placer, a nadar todos los días.

► ¿Siente que tiene libertad para decidir sobre su vida? ¿Disfruta de la autonomía que quisiera?

Sí. Siempre hay cosas que a una le gustaría hacer y no puede, pero por mi forma de ser disfruto de la autonomía que quiero. A veces me siento atrapada en la falta de diálogo, en la falta de comunicación en relación, por ejemplo, con cosas que quisieras poner en marcha y no precisan mucho dinero, pero sí apoyo, y ese apoyo no lo encuentras. Me refiero a nivel social, en el familiar no tengo la más mínima queja. El apoyo a los movimientos



asociativos está en horas bajas, pero no se puede tirar la toalla porque la toalla es nuestra. Desde luego yo no voy a tirarla.

► **¿Cuáles son sus proyectos a corto y medio plazo?**

Llevamos en la asociación que presido 4 años con un proyecto y unas jornadas centradas en evaluar cómo, con quién y dónde queremos vivir las personas mayores. Es meridianamente claro que nuestra generación educó a sus hijos para que fueran más libres y en ese sentido no nos van a cuidar, ni queremos que nos cuiden. Hombres y mujeres hemos vivido y trabajado de otra manera, y a muchos y muchas no se nos pasa por la cabeza ir a vivir con nuestros hijos. Hemos trabajado mucho a nivel asociativo en este tema, visitado muchas residencias de mayores, macrorresidencias

“Envejecer es la meta fundamental de cualquier ser humano. La vejez hay que vivirla; no es una carga”

en las que todo está reglado, la hora a la que comes o descomes, a la que duermes, a la que..., y a menudo compartiendo habitación con alguien que no has visto en tu vida. Hay que trabajar en ese terreno, en el de lograr que cada cual viva donde prefiera, rodeado de la gente que quiera, sentándose en el banco o debajo del árbol que le guste, ante el paisaje que tenía delante en otras épocas... Yo quiero vivir y estar con mis iguales y acorde con mis gustos. Hay que preguntarse cómo hacer eso, cómo lograrlo. Es un gran reto. Es hoy el gran proyecto de mi vida.

► **¿Qué valora más en los jóvenes?**

¡Cuánto me duele la juventud! La hemos timado, la hemos engañado. La hemos preparado, le hemos dado carreras y formación y ahora todo eso se lo tienen que comer. Yo admiro a la gente joven y admiro su energía, pero me preocupa muchísimo su frustración. Por otra parte, siempre

he estado contra los guetos y me gusta estar con los jóvenes y en sus lugares. ¿Por qué no me puede gustar a mí el rap? El rap no es patrimonio de la juventud, por ejemplo. Hay que romper barreras y compartimentos estancos. Me gusta la juventud flexible. En ese sentido considero que un ejemplo de mezcla positiva, y necesaria, absolutamente necesaria –remarca con vehemencia–, son las escuelas de música, en donde nadie cataloga a nadie por la edad. Todos tenemos algo que aportar en la sociedad y los jóvenes nos enseñan cosas y nosotros enseñamos cosas a los jóvenes.

► **Y en relación con las personas de su edad, ¿qué valora fundamentalmente?**

Que comprendan que la vejez hay que vivirla, que la vejez no es una carga. No queremos ser una carga, y cada día más, queremos disfrutar de la vida. Aunque la economía vaya mal, hemos dado un cambio radical en el sentido de que con los años y la jubilación ahora pensamos que podemos disfrutar de muchas cosas. Me encantan las personas que manifiestan ansia de vivir, de hacer cosas, muchas veces cosas que en otro tiempo no pudieron realizar.

► **¿Qué les diría para llegar a la situación de actividad y optimismo que usted manifiesta?**

Que su vida es suya y, en consecuencia, ellas tienen que seguir llevando el timón de sus vidas. Que nadie puede decidir por ellas. Creo que es importantísimo leer, porque la cabeza es clave. Un libro muchas veces es la mejor compañía que puedes tener. Hablo de un libro de papel, ese que puedes coger y oler. Es importante estar al día, informarte, nada de lo que pasa en el mundo nos debe ser ajeno. Me repugna esa idea en relación con las personas mayores de “ese o esa no se entera”. ■



La Experiencia de Envejecer

► ¿Quién es?

Estudió Danza Clásica y Española en Madrid y en el Conservatorio Nacional de los 10 a los 20 años. Inició su carrera en el cine a los 15 años en *La reina mora* (1954), a la que siguieron numerosos títulos también como actriz de reparto, entre los que destaca *La fierecilla domada* (1956). Como coprotagonista rueda *Muchachas en vacaciones* (1957) y *Las chicas de la Cruz Roja* (1958), su consagración profesional.

En esta época, como actriz juvenil, consiguió diferentes éxitos, como *El día de los enamorados* (1959), *Amor bajo cero* (1960), *La verbena de la paloma* (1963), entre muchos otros, destacando *Historias de la televisión* (1965), donde Conchita interpretó en una escena de la película una canción titulada *La chica yé-yé*, sobrenombre con el que Concha Velasco fue conocida popularmente.

Además de cine, ha hecho multitud de obras de teatro. Actualmente está de gira con la obra *Yo lo que quiero es bailar*, que resume los principales papeles de su trayectoria artística.

A pesar de la gira, Concha aún tiene tiempo para presentar cada sábado el programa *Cine de Barrio* de TVE1.



Fotografía cedida por Radiotelevisión Española (Cine de Barrio)

*“Ahora que soy mayor,
me doy cuenta de lo
importante que es tener
el cerebro activo”*

Concha Velasco

Actriz y presentadora. 72 años (Valladolid, 1939).

► Hace 2 años anunció su retirada y, sin embargo, está tan activa como siempre.

Yo soy la mujer de los amagos, si me tengo que definir. Amago de jubilación, amagos de tristeza, amago de infarto, y últimamente, hasta he tenido un amago de hepatitis por culpa de los medicamentos. Es que *Yo lo que quiero es bailar* es una obra muy dura, porque es un monólogo musical en el que hablo, canto y bailo, y nada más estrenar me quedé afónica. El otorrino me recetó cortisona para la voz, y además estaba tomando paracetamol para el catarro, además de mis pastillas para dormir y para levantarme el ánimo. Total, un cúmulo de medicamentos, indicados por los médicos (que no es que yo vaya a la farmacia y los compre por mi cuenta), pero claro, que no se pueden tomar todos juntos.

Está claro que cualquier medicación, por inocente que parezca, te puede hacer daño. A mí me encontraron las transaminasas altas y el médico me retiró todos los medicamentos porque me estaban afectando al hígado. Pero ya estoy bien, porque no he vuelto a tomar medicinas, ni siquiera la de estar un poco más tranquila, y he vuelto a ser yo misma, con todo mi carácter.

► Sigue bailando y actuando; sin duda usted se sigue manteniendo en forma

¡Es que yo soy bailarina! Me diplomé en el Conservatorio, me dieron una beca para estudiar en Inglaterra y tuve matrícula de honor desde que empecé.

Esa carrera de bailarina me ayudó mucho para ser actriz y me ha servido también para tener las piernas tan estupendas que tengo. La pena es que cuando hacía *Filomena Marturano* me rompí un tendón de la pierna derecha y ahora me cuesta más bailar, pero en casa siempre estoy bailando, o haciendo mi calentamiento de bailarina. Hasta cuando estoy viendo la televisión, estoy con una pierna para arriba y otra para abajo.

► Y la memoria, ¿también la cuida?

La cabeza es lo que mejor me funciona. Tengo una memoria estupenda, ¡qué facilidad para

aprenderme las cosas! Mi memoria es sobre todo visual. He sido capaz de aprenderme una obra de teatro en 4 días, y puedo seguir haciéndolo ahora. Eso sí, echándole “codos”, no es que me lo lea y ya se me quede. Por esa facilidad que tengo, soy vaga y no estudio hasta el último momento.

Aunque siempre pensamos que los mayores son los demás, ahora que soy mayor, me doy cuenta de lo importante que es tener el cerebro activo.

► ¿Con los años se ganan más cosas buenas de las que se pierden?

Lo de vivir el momento y que lo más importante es vivir apasionadamente el presente es algo que yo digo muchas veces, pero soy realista, y es tremendo mirar hacia atrás, porque te entra una angustia tremenda.

► ¿Qué es lo que le hace sentir bien en este momento de su vida?

Mi familia. Ver que tengo dos hijos estupendos y que todo el tiempo que les he dedicado ha merecido la pena.

Cuando nacieron mis hijos, yo cambié mi manera de ser: se acabó la coquetería, se acabaron los novios, ¡se acabó todo! Porque así lo decidí.

Paquito Valladares me decía: “¡Ay, cuánto te dedicas a tus hijos, cuando sean mayores verás como te van a dejar!”. Y no solo no me han dejado, sino que viven muy cerca de mí. Son dos chicos maravillosos. Solo por eso ha valido la pena todo lo que he sufrido en la vida en lo personal. Y tengo una familia que siempre me ha apoyado y me apoya en cada momento. Para ellos no soy artista, sigo siendo la Chiti, como me llamaban de pequeña. Me encanta llamarles y decir: “Hola, soy la Chiti”. Eso es lo mejor que me ha pasado, el saber mantener a mi familia unida y tener dos hijos estupendos, y a mi nieto, que tiene ya 3 años. Un nieto, ¡fíjate! Hace tiempo me preguntaban: “¿tú qué quieres ser de mayor?”. Y yo decía: “Abuela”. Y ya soy abuela. Me gustaría tener más nietos, pero parece que por ahora no están por la labor.



- ▶ Usted sabe bien lo que es el éxito; en su opinión, ¿en qué consiste vivir con éxito la madurez de la vida?

Consiste en saber que te queda poco de casi todo. Por eso, como decía mi madre, hay que procurar ponerte en tu sitio. Subir las escaleras cuesta, pero al bajar, las bajas rodando. Eso es difícil, pero bueno, ahí estoy yo, intentando mejorar, como siempre.

- ▶ ¿Es importante verte y sentirte guapa todos los días, aunque no tengas que trabajar?

Sí, yo me arreglo mucho. Si yo no me veo guapa en el espejo, me pongo de muy mal humor. No me gusta que me vean en bata, ni en el camerino ni en casa. Si viene alguien y quiere hacerse una foto conmigo, yo quiero estar estupenda, lo de la bata es imposible. A mí no me importa estar fea si estoy haciendo un personaje como el de *Gran Hotel*, porque forma parte del personaje. Pero si salgo fea en una foto o en *Cine de Barrio*, soy capaz de cortarle la cabeza a cualquiera, como la reina de corazones de *Alicia en el País de las Maravillas*. Yo quiero estar guapa siempre, con mi edad. Ahora no me metería en una clínica de cirugía estética para operarme. No me parece mal que se lo haga quien quiera, pero a la edad que tengo es inútil, es muchísimo peor porque pierdes la expresión facial. Así que yo no quiero eso, yo quiero envejecer, ¡pero guapa! ¿Por qué hay que estar fea? ■



Fotografía cedida por Radiotelevisión Española (Cine de Barrio)



Jesús Vizcaíno V. del Camino

Experto en *Marketing*. 77 años (Huelva, 1935).

► ¿Quién es?

Durante 18 años, y hasta su jubilación, Jesús Vizcaíno fue director general del laboratorio farmacéutico Novo Nordisk en España. Durante esta etapa se lanzaron productos tan importantes como la pluma de insulina para diabéticos.

Su formación empresarial ha estado siempre orientada hacia el *marketing* y ventas. Actualmente dedica parte de su tiempo a SECOT, Seniors Españoles para la Cooperación Técnica, una asociación de jubilados con perfil empresarial que ofrece orientación a emprendedores y pequeñas empresas. Además, es miembro de las comisiones sociosanitaria e internacional de CEOMA.



“Los mayores no deben esperar que la sociedad les dé soluciones, sino que deben buscarlas ellos mismos”

► ¿Por qué decidió mantenerse activo tras la jubilación?

Desde el punto de vista psicológico, la gente cuando se jubila tiene dos actitudes: la desvinculación, en donde se desvinculan absolutamente de todo (el *sillón ball*), y aquellos que quieren ejercer cierta actividad.

Hay que tener muy presente que hay tantas jubilaciones como individuos. Creo que es el colectivo más heterogéneo, es muy variopinto. Y eso se da a todos los niveles: personal, familiar, etc.

Lo que sí es verdad es que una vez que se han jubilado hay gente que quiere seguir haciendo cosas y otros que se conforman con lo que tienen, que sobreviven sin más. Es decir, existe gente que vive y otros que sobreviven. También es verdad que la administración y los políticos fomentan el sobrevivir sin más. A los jubilados se les considera “clases pasivas” en la medida en que existen todavía los prejuicios del jubilado.

► ¿Los prejuicios contra los mayores provienen de los jóvenes o de la sociedad en general?

No, no solo de los jóvenes. Yo muchas veces me cotejo con los políticos, con recursos de mayores, participo en congresos. Desde que somos mayores, parece que nos colocan la etiqueta de “gasto”. Cuando oyes a un político hablar sobre la evolución demográfica..., es que nos observan, a los mayores, como un gasto. Ahora mismo, yo soy miembro de la comisión sociosanitaria y de la internacional de CEOMA, y recientemente hemos hecho un trabajo a nivel europeo donde se ha estudiado fundamentalmente sobre el trabajo, sobre la actividad laboral, a partir de los 50. Se ha llegado a la conclusión en todas las sociedades de que el problema es el mismo: el mayor ya es mayor y ya está.

► ¿Cómo se puede cambiar esta opinión?

En primer lugar, que la sociedad no nos vea como un pasivo o como un objeto receptor de servicios. Hay un actitud paternalista. “Es mayor, pues hay que darle servicios”. Entonces nos colocas en una actitud de paciente receptor de servicios. Y yo creo que los mayores pueden ser promotores o factor agente de servicios. Por ejemplo, yo ahora mismo, con mi experiencia empresarial, le podría

ser de gran utilidad a cualquier político o ministro o lo que sea. Porque tengo más experiencia, quizás, que ellos, que a lo mejor solo tienen la experiencia de haberse afiliado a un partido político e ir creciendo con el tiempo.

► Puesto que colabora con gente joven, emprendedores, ¿cómo es su relación intergeneracional?

Hay muchas personas que piensan que no puedo mantener una charla con la gente joven. Cuando aquí llega un chico joven para que lo asesoren (licenciado, con doctorado, máster, etc.), sí se puede dialogar perfectamente; es más, puedo reconducirlo, porque, generalmente, la gente joven tiene una predisposición del concepto analítico de una determinada situación.

Es perfecto que trabajemos juntos. Mayores y jóvenes. Porque los jóvenes tienen la capacidad analítica, es decir, se meten en todos los detalles; y los mayores tenemos la capacidad sintética, para sintetizar y buscar la finalidad. El trabajar juntos es extraordinario. La juventud viene con una ilusión tan grande que, muchas veces, pueden perderse en el camino. Para eso estamos, para que no se pierdan. Me motiva esta tarea en SECOT. Los dos, jóvenes y mayores, somos un extraordinario complemento.

► ¿Qué se gana con los años?

¿Se gana...? No se gana por igual en todos. Unos más y otros menos. Ahora, estoy escribiendo un libro en el que utilizo el término *coaching* y envejecimiento. La idea es que los mayores no tienen que esperar soluciones de los demás, sino que tienen que buscar soluciones por ellos mismos. Esas frases de “a mí que me lo den hecho porque yo ya he trabajado muchos años o he criado a mis hijos”..., lo que no se dan cuenta es que eso ya pasó. Muchos políticos utilizan esos mensajes para posibles votos; eso sí, los políticos utilizan palabras extraordinariamente bonitas: “cuando un mayor muere, muere una biblioteca”. Después, en la práctica... Este asunto es muy complejo. Yo defiendo la idea de que el envejecimiento es maduración y aprendizaje, por lo tanto, el envejecimiento no llega a los 70 años, sino que empieza desde el momento en que nacemos.





► ¿Cómo se puede llevar un “envejecimiento activo”?

El envejecimiento ha estado condicionado y casi promovido por la clase médica. Y los médicos saben de patologías, que es muy necesario, por supuesto (en el caso de Alzheimer, demencia, etc). Sin embargo, yo quiero actuar en las etapas previas para que estas enfermedades aparezcan lo más tarde posible. Yo me muevo en el campo de la prevención y dentro de este contexto utilizo un triángulo con tres vértices: en uno de los vértices, el aprendizaje, tenemos que aprender todos los días de nuestra vida (por ser mayores no tienes que dejar de aprender porque la sociedad evoluciona, y tienes que seguir aprendiendo para que seas más independiente); en un segundo vértice, es la capacidad de relación, es decir, la necesidad de relacionarse de cualquier forma (se trata de vencer a la soledad). Por último, el tercer punto es la participación.

► ¿Cómo pone en práctica estas ideas en su vida personal?

Va a hacer casi 2 años, a mí me diagnosticaron un cáncer de pulmón. En ese momento, me autoapliqué mis técnicas, mi *coaching*. Tuve la fuerza de voluntad para fijarme unos objetivos. Esto hay que conseguirlo. Y me planteé ciertas preguntas: ¿qué quiero?: curarme del cáncer; ¿qué me falta para realizarlo?: que me establezcan un buen diagnóstico y que me den un buen tratamiento; ¿cómo puedo participar yo?:

haciéndole caso a los médicos y siguiendo el tratamiento al pie de la letra. Afortunadamente, mi tumor lleva año y medio sin actividad y reducido en un 80%. Bueno, la idea que yo te quiero transmitir es que nosotros estamos rodeados de “enganches” (en *coaching* significa cosas que nos amargan la existencia). Por ejemplo, hermanos que no se hablan, parejas que no llevan la cosa bien..., hay que sentarse y pensar que no hay que pedir a los demás. Es más fácil que yo me sepa adaptar a pedir al mundo que cambie. Este es el mundo en el que yo realmente me muevo.

Los mayores necesitamos un mayor apoyo, no solo a nivel social, sino también a nivel familiar. La misma familia asocia la actividad con rendimiento, muchas veces económico. Por ejemplo, “¿para qué vas a SECOT si no te pagan?”. Si no eres capaz de desvincular estos dos términos... Lo que sí es cierto es que somos nosotros los que tenemos que poner medios: evitar la desvinculación, lo que llamo “yoyeísmo” (yo ya he hecho bastante, así que ahora me toca recibir y ser pasivo), y cambiar por el “yaqueísmo” (ya que tengo tiempo libre, voy a aprovecharlo). ■



Agradecimientos

Lo firme quien lo firme, uno o varios autores, casi siempre un libro es una cuestión de muchos. Este no es una excepción. “De bien nacidos es ser agradecidos”, recoge el dicho, por lo que, respetando ese principio, late en cada página de La Experiencia de Envejecer el profundo agradecimiento hacia todas y cada una de las personas que han tenido que ver con el hecho de que aquella primera idea cobrase vida y transitase de proyecto a realidad.

En primera instancia, GRACIAS, con mayúsculas, a los protagonistas, las 44 personas que accedieron a mostrarnos sus enriquecedoras experiencias.

Gracias, también, de corazón, a quienes con su ayuda y colaboración han contribuido a que fuese posible que hoy tengamos estos testimonios entre las manos:

Enrique García Jordá, Begoña Bas, Ascensión y Paloma Capuz, Natividad Cifuentes, Ana Compañy, Eduardo González Gurriarán, Ignacio Martínez, Cristina Morató, Dolores Navarrete, Carmen Pino, Galo Sánchez, Curro Sanguino, Nuria y Jesús Subtil, y a Katrin Semmroth, en memoria de su padre, el periodista Hans-Wolf, al que nos hubiera encantado entrevistar.

Vaya un agradecimiento muy especial para los miembros de la SEGG que se han implicado en la elaboración de las entrevistas haciendo este proyecto como suyo propio, además de fotógrafos y responsables de edición cuya implicación ha sido decisiva para que lo que un día fuera nada más que un sueño, hoy sea este libro. ■

Los autores



La Sociedad Española de Geriatria y Gerontología (SEGG) se fundó en Madrid en 1948 por apenas medio centenar de médicos, entre otros, Gregorio Marañón, Francisco Vega Díaz, Teófilo Hernando, Francisco Grande Covián y Manuel Beltrán. Dos años más tarde, en 1950, la SEGG fue miembro fundador de la Asociación Internacional de Gerontología (IAG) en Lieja, y también ha sido socio fundador de la Sociedad Europea de Medicina Geriátrica (EUGMS) y de la Federación de Asociaciones Científico-Médicas.

Conforme a los reglamentos de la IAG, la SEGG está formada por tres secciones específicas: Sección Clínica, Sección de Ciencias Biológicas y Sección de Ciencias Sociales y del Comportamiento. Actualmente, la SEGG cuenta con 2.460 socios, la mayoría especialistas en Geriatria con ejercicio profesional en hospitales, Atención Primaria, asistencia continuada y en centros de asistencia especializada, diplomados en enfermería, trabajadores sociales, psicólogos, sociólogos, psicoterapeutas, etc., y ha desarrollado Grupos de Trabajo de Demencias, de Enfermería Geriátrica, de Asistencia al Final de la Vida, de Caídas y Osteoporosis, de Asistencia Sanitaria en Residencias, de Terapia Ocupacional, de Educación Gerontológica, de Aspectos Psicosociales de Envejecimiento, de Criterios de Calidad Asistencial, de Radicales Libres y Edad Biológica, de Ley de Dependencia y de Vacunación en los mayores, formados por expertos que abordan en profundidad temas sanitarios, sociales y biológicos relacionados con el envejecimiento y su atención sociosanitaria.

Las personas mayores son la principal razón de ser de la SEGG, y por ello esta sociedad apoya y promueve todo lo que son criterios objetivos que favorezcan su bienestar y, por ende, mejorar la calidad de vida. Desde el fomento del conocimiento del proceso de envejecimiento humano a la investigación, pasando por la asesoría y la promoción del diseño de sistemas de atención y formación en Geriatria y Gerontología. La SEGG también colabora con la Administración Pública –central y autonómica– y con fundaciones de organismos privados, y dispone de medios de divulgación científica, como la *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, que nació en 1966, la *Gaceta* de la SEGG, que empezó a publicarse en el año 2002 y en junio de 2012 se pasó a formato digital para dotarla de mejor funcionalidad y mayor contenido.

En el ámbito docente, la SEGG participa en actividades de formación continuada conjuntamente con sociedades científicas e instituciones públicas (hospitales, IMSERSO, universidades, consejerías autonómicas) y en la actualidad dispone de un Comité de Docencia y Acreditación propio. Igualmente, la SEGG está involucrada en proyectos de investigación con otras sociedades científicas e instituciones para el avance y conocimiento del proceso de envejecimiento.

El sitio Internet (www.segg.es) es un portal abierto a los socios y a todos los profesionales interesados en obtener una información y estar al día en lo referente a la atención de las personas mayores, y desde el 2012 cuenta con un área para el público con temas de interés general sobre salud, alimentación, salud y mente, bienestar, servicios sociales y, en general, todo lo relacionado con un envejecimiento activo.

Con la colaboración de

