

Prólogo

Atravesamos un tiempo de cambio rotundo que unos viven con temor y otros ven como oportunidad. Al igual que los gusanos se convierten en crisálida, el sistema metamorfosea y nosotros con él. El cambio de valores, la crisis ecológica del planeta y el jaque mortal al sistema de bienestar hacen que, como decía José Luis Sampedro, otro mundo no solo sea posible sino seguro. ¿Qué hacer? ¿Cómo salir adelante? ¿A qué aferrarse? ¿Qué debemos dejar ir o hacia dónde debemos dirigir la brújula personal para crear nuestro lugar en el mundo cuando todo parece venirse abajo? Estas han sido preguntas recurrentes que a lo largo de los años he realizado a personas de edad reconocidas en sus respectivos ámbitos por su sabiduría ancestral, por haber afrontado experiencias difíciles y haberlo hecho bien, o por haber heredado claves de vida de las generaciones que les precedieron.

Pero el reto con este libro era un tanto diferente. El día que firmé el contrato estaba llena de escepticismo de la misma forma que hoy, cuando escribo las últimas páginas, me siento llena de esperanza, de amor y de admiración por la vida. La diferencia entre entonces y ahora son los meses dedicados a la escucha y la redacción de los retratos de personas excepcionales, en

cuyas entrevistas han analizado el mundo en el que estamos al tiempo que hablaban de sus propias claves vitales.

Inspirada por el psicólogo Wayne Dyer partí de la tesis de que la ley de flotación se descubrió al observar objetos que no se hunden. Deduje que para afrontar este momento de cambio debía fijarme en personas de edad que hubieran alcanzado el mayor éxito personal y profesional, pero también que a lo largo de sus propias vidas hubieran tenido que superar crisis personales, enfermedades o algún tipo de obstáculos que parecían imposibles de superar. Partí de la intuición de que todos ellos tenían algo en común que quizá pudieran traducir en palabras. Y, por último, comencé con un pequeño defecto: nunca me interesaron las personas famosas. Por ello, cuando Elisabet, la editora de *Voces sabias*, me pidió que hiciera un índice rápido de las personas a las que iba a retratar, me limité a proponer profesionales de edad de primerísima línea cuyas obras o descubrimientos han supuesto un antes y un después para todos nosotros, pero cuyas vidas, puestas unas detrás de otras, sirvieran además para hacer memoria del pasado bélico del que venimos, crearan un abanico de voces cuya diversidad aportara cierta perspectiva sobre el momento que atravesamos y, finalmente, sirvieran para darnos pautas con las que plantearnos nuestros propios caminos personales.

Hice el listado de personalidades, crucé los dedos y fui tras ellas sin estar demasiado convencida. Pero a medida que evolucionaban las entrevistas descubrí lo mucho que estas personas tenían que enseñarnos y lo mucho que yo misma tenía que aprender. Cada uno desde su ámbito era crítico con el momento en que estamos, y la mayoría de ellos tenían tras de sí una gran historia de superación personal, que a veces estuvo a pun-

to de destruirlos. A medida que escribía comencé a pensar en ellos como héroes y heroínas, no por su fama o su éxito, sino por la forma en que han tejido su propia historia personal y han superado las crisis, han afrontado las enfermedades, han descubierto su voz o han sacado lo mejor de sí mismos y de los demás. Bajo su luz ha crecido este libro.

Escribo las últimas líneas con la sensación de que lo más importante para todos ellos es la alquimia de los afectos que a todos nos impulsa, pero con la que ellos han sabido alimentarse y crecer. «Todos tenemos dones y defectos, a un lado está la luz y en el otro la oscuridad», decía Núria Espert. El amor a la familia, a los amigos, a uno mismo, a lo que hacen y hasta a la vida en sí misma, ha formado parte de todos ellos como un árbol forma parte de su raíz. «¿Cómo afrontar un tiempo en el que todo parece venirse abajo? Hay que cuidar los paladares, las burbujas personales, los afectos», decía Gabilondo, quien tras superar un cáncer de colon ha llegado a la conclusión de que uno de los grandes motivos para mantenerte en tu eje cuando todo se viene abajo es la conciencia de los demás, saber que las otras personas están ahí y que nunca estamos solos. Por su parte Núria Espert añadía: «Habré hecho muchas cosas mal en la vida, pero lo importante lo he hecho bien», y a continuación enumeraba las personas clave en su vida, algunas de las cuales murieron hace años, pero a quienes aún hoy continúa sintiendo cerca. «Vivo amorosamente», afirmaba José Luis Sampedro, para quien gran parte del sentido de sus últimos años de vida estaba en nutrir a los demás con su propio decaimiento.

Hay algo que no he dicho acerca de mi motivación al escribir el libro y que es importante, y es que empecé a realizar las entrevistas poco después de ir a visitar a un familiar lejano y

encontrarlo solo en su casa a punto de morir. Hacía más de veinte años que no nos veíamos. Él aún no había cumplido los 70 y durante varias horas fui la única persona que estuvo a su lado. Se llamaba Rafael y en sus últimos años no había sido feliz. Rafael se convirtió en una inspiración para mí, pues ha estado presente en todas y cada una de las entrevistas. Gracias a él comprendí mejor a Iñaki Gabilondo, cuya vida no podría entenderse sin su estrecha relación con la muerte y la enfermedad; comprendí a Federico Mayor Zaragoza, que suele citar una frase acerca de que, cuando morimos, no nos llevamos nada al otro lado; su espíritu me acompañó también al laboratorio de Margarita Salas y a la casa de Núria Espert, cuando ambas hablaban de sus maridos muertos como si aún estuvieran a su lado. Y, por supuesto, me llevó a recordar aquellas palabras que solía repetir José Luis Sampedro en sus últimos años de vida: «Hazte cada vez más quien eres. Yo me sigo haciendo aún».

A lo largo de los meses de entrevistas, que he vivido como un regalo personal, he escuchado repetir la palabra *gracias* a todos los personajes entrevistados como si la gratitud constante fuera una pieza clave para vivir de forma plena. «Gracias a la vida que me ha dado tanto», cantaba para mí Joaquín Fuster. «Gracias a Lola, a mis padres y a mis hijos», decía Gabilondo. «Tendría que hacer un listado larguísimo de las personas y hechos a los que debo dar las gracias», afirmaba Núria Espert. Por su parte, Federico Mayor Zaragoza da continuamente las gracias cuando habla de las personas que le han enseñado tal o cual cosa. Margarita Salas se lo agradece a Severo Ochoa, su mentor, y a su marido: «[Sin él] no habría llegado donde estoy». También la palabra *suerte* ha revoloteado constantemente

en las entrevistas como mariposas sobre una flor. Esa suerte que ha abierto puertas, ha ofrecido oportunidades y ha permitido brillar a muchos de los entrevistados. «Quizá sea por el perfil de gente que has escogido. A lo mejor para llegar a esta línea hay que brillar. Puedes ser muy bueno pero para brillar tienes que tener suerte», me decía Núria Espert. Sin embargo, a esa suma de casualidades que ella llama suerte, yo prefiero denominarla inspiración, entrega y amor por lo que haces; algo que nutre, abre puertas, detona la magia y hace crecer. Margarita Salas es feliz en su laboratorio y para ella no existe nada más. Iñaki Gabilondo sabe que tiene mucho éxito, «y estoy agradecido por ello, pero lo importante es lo mucho que he disfrutado al hacer el programa». Vicente del Bosque nunca soñó con dedicarse al fútbol, pero «cuando era niño y jugaba se me olvidaba que tenía que ir a comer».

En cambio, cuando conocí a Joaquín Fuster, muchas de las piezas encajaban. Responsable de importantes hallazgos en la ciencia del cerebro pero, sobre todo, capaz de vivir una vida plena a sus 84 años, Fuster se ha aplicado punto por punto sus propios descubrimientos acerca del funcionamiento del cerebro. A base de crear hábitos ha moldeado su vida en torno a aquello que le hace sentirse bien. Tras más de cincuenta años de casado para él su esposa sigue siendo su amor, pero además aprende a tocar el piano porque le encanta la música, cuida su alimentación, nada una hora al día, trabaja en sus escritos, mantiene una consulta psicológica itinerante y de carácter gratuito para enfermos sin medios, visita a pacientes, enseña a nuevos estudiantes y cuida las relaciones con sus hijos y nietos, con sus colegas y amigos. «Cuando estás con un amigo, las penas se dividen por la mitad y las alegrías se multiplican», me decía.

A lo largo de los meses me sorprendió descubrir que algunos de los valores que Fuster denomina evolutivos —como la generosidad o la bondad—, aquellos que nos hacen sentir bien porque están fijados en nuestra memoria neuronal para sobrevivir como especie, son una constante en la vida de la mayoría de los entrevistados. Para mi sorpresa he escuchado decir a la mayoría de ellos cosas como que «la bondad gana partidos», como decía Vicente del Bosque, o «la importancia de la conciencia de los demás», según Iñaki Gabilondo, o que, como reflexionaba Miguel Delibes Castro, es preciso «actuar en coherencia con lo que crees».

Ahora, cuando todas sus palabras forman parte de mi memoria y doy las gracias a cada uno de los entrevistados por haberme nutrido con sus voces, viene a mí una frase de José Luis Sampedro acerca de lo relativo que es todo, porque no hay una verdad, cada uno tiene la suya propia. También las palabras de Núria Espert: «El amor se transmite a todo lo que haces».

Existe un hilo que pasa de generación en generación desde el principio de los tiempos y que, sea cual sea el tiempo que nos toque vivir, permite tejer el presente. Se trata del hilo de la memoria que, como el ADN, lleva dentro las claves necesarias para reproducir la esencia de la vida. Pero el sistema de consumo ha cortado el hilo y ahora son muchas las personas que afrontan este rotundo cambio de ciclo con una sensación de despiste, de desasosiego y hasta de depresión. ¿Qué podemos hacer? ¿Con qué debemos quedarnos y qué debemos dejar ir? ¿Cómo podemos crear nuestro lugar en el mundo en un tiempo en el que todo parece venirse abajo? El hilo, que está a punto de enhebrar en ti, solo puede transmitirse y recogerse a través del amor.