

# Por el camino del SUAM

Una narrativa feliz  
contra el olvido y la indolencia

César Gilabert



César Gilabert es doctor en Ciencias Sociales y miembro del Sistema Nacional de Investigadores.

Se ha desempeñado como catedrático de la Universidad de Guadalajara, en el Centro Universitario de la Costa, en el núcleo básico de los posgrados de Ciencias para el Desarrollo, la Sustentabilidad y el Turismo, maestría y doctorado, ambos incluidos en el Programa Nacional de Posgrados de Calidad, PNPC.

Es también autor de varios títulos en diversos ámbitos: *El hábito de la utopía; El imperio de los arcanos; Clave y misterio de la conciencia social alienada; El alteño global; ¡La isla se queda! Del paraíso a las puertas del infierno: evolución biopolítica y sociocultural de Puerto Vallarta.*

UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA

**Por el camino del SUAM**  
**Una narrativa feliz**  
**contra el olvido y la indolencia**



**Por el camino del SUAM**  
**Una narrativa feliz**  
**contra el olvido y la indolencia**

**César Gilabert**

**Universidad de Guadalajara**  
**2018**

Pintura *Amor otoñal*, óleo sobre tela (0.50 m x 0.40 m)  
María de la Luz Marín Rangel, Lucy Amore  
p. 12

Pintura *Miradas del alma*, óleo sobre tela (1 m x 1.20 m)  
María Teresa Salazar González  
Contraportada

Primera edición, 2018.

D. R. © 2018, Universidad de Guadalajara  
Centro Universitario de la Costa  
Av. Universidad No. 203  
Delegación Ixtapa 48280  
Puerto Vallarta, Jalisco, México

ISBN: 978-607-547-179-2

Impreso y hecho en México  
*Printed and made in Mexico*

A mis amadas personas mayores, con toda la fuerza de mi Alma.

A mis pequeños: Quim y Chiara, por quienes me tardé más en terminar este libro. (Pero sin ellos no lo hubiera escrito.)



*Me daba cuenta de que ese libro esencial, el único libro verdadero, un gran escritor no tiene que inventarlo en el sentido corriente, porque ya existe en cada uno de nosotros, no tiene más que traducirlo. El deber y el trabajo de un escritor son el deber y el trabajo de un traductor.*

Marcel Proust



# Índice

1. Introducción	13
2. Preámbulo	17
3. Por el camino del SUAM	35
4. Claves para escribir –y leer– una narrativa de la vida feliz	65
5. La narrativa de la vida feliz	97
6. Por el camino de Swann	123
Anexos	
Anexo 1. Textos completos de los estudiantes	149
Anexo 2. Sobre los estudiantes del SUAM	177
Bibliografía	189



Pintura *Amor otoñal*, óleo sobre tela (0.50 m x 0.40 m)  
María de la Luz Marín Rangel, Lucy Amore.

# 1. Introducción

A menudo he escuchado o leído la sentencia de que los niños son el futuro de México, y lo que es más: la niñez es el futuro del mundo. No lo pongo en duda; pero igualmente me resulta verdadero que el porvenir es de los viejos, en doble sentido: por lo que ellos son ahora mismo; y por lo que llegaremos a ser nosotros en la tercera edad si no malogramos el intento de seguir con vida. Parece que olvidamos que la vejez es precisamente el futuro inexorable de todos aquellos niños, jóvenes y adultos que tienen la fortuna de no morir antes de cumplir 60 años, para decirlo con el número oficialmente aceptado que determina el comienzo de la llamada tercera edad.

Además, el rasero de 60 años (y en adelante) marca la orientación general de lo que la sociedad requiere hacer para que tal porvenir depare a las personas mayores un tramo de vida digno y pleno, dentro de la gran tarea humana de crear las alternativas económicas y políticas, tanto a escala local como global, para procurar un desarrollo integral: individual, social y ecológico, donde todas las personas de cualquier edad tengan acceso a condiciones de bienestar, equidad y justicia. Pensado en rigor, de la forma en que les vaya a los ancianos es como puede medirse el genuino grado de desarrollo alcanzado por una sociedad. Es decir, se trata de unos recios baremos que registran el bienestar de las personas mayores, y con ello determinar si por fin los regímenes políticos se han organizado adecuadamente para ofrecerles un trato institucional decoroso: acceso universal a la salud; el respeto a sus derechos humanos y con ellos el derecho a la educación; el rechazo a toda forma de trato discriminatorio o denigrante, así como el beneficio de la asistencia integral, que incluye la creación de ambientes propicios para el desenvolvimiento libre y pleno de las «personas de edad», sobre todo en aquellos aspectos en que necesitan un cuidado especial, particularmente después de los 75 años de edad.

Más allá del porcentaje del PIB, del ingreso per cápita, del control de la inflación, el superávit en la balanza comercial y toda clase de indicadores

de crecimiento económico, no podemos considerar desarrollada ni sustentable a una sociedad que aun tenga pendiente la resolución de los problemas básicos de los núcleos más vulnerables de la población. Un auténtico desarrollo humano se palpa en la calidad de vida de la mayoría con énfasis en los sectores usualmente desprotegidos, no en las cifras económicas que terminan por validar los beneficios del 1 por ciento de la población mundial. De allí la importancia de saldar la deuda que la sociedad actual tiene con los ancianos, ya que cuando los diseños institucionales, por cualquier razón, resultan ineficaces, suelen cargarse los ajustes sobre los presupuestos de los programas sociales destinados a la atención de las minorías marginadas, con ello las convierten en las principales damnificadas de los desastres políticos y económicos. Así es como las personas mayores se vuelven, por raras triangulaciones, en las víctimas más propicias de las crisis y, luego, de las medicinas amargas que recetan los gestores neoliberales para salir del estancamiento.

En la perspectiva de los Objetivos del Desarrollo Sostenible (ODS) 2015-2030, de la Organización de las Naciones Unidas, que propugnan la erradicación de la pobreza, asegurar la igualdad y la prosperidad, fortalecer las instituciones democráticas, así como proteger el planeta, entre otros temas contenidos en 17 objetivos, es que concebimos las acciones que a continuación expondremos.

Analizar el proceso particular con que la atención a los adultos mayores se fue institucionalizando en la Universidad de Guadalajara (UdG) a través del Sistema Universitario para Adultos Mayores (SUAM), con énfasis en la forma que se ha venido consolidando en el Centro Universitario de la Costa (CUC), en su campus de Puerto Vallarta, corresponderá aquí al contenido del capítulo denominado: Por el camino del SUAM.

Además, en los capítulos intitulados La narrativa feliz y Por el camino de Swann, documentamos las experiencias, los cambios y el nuevo parecer conseguido por los adultos mayores a partir de su ingreso al programa. Explicamos el modo en que las actividades en el aula y las pequeñas tareas devinieron en el proyecto de que cada estudiante escribiera la narrativa de su vida. Si bien la idea arquitectónica de una autobiografía es una meta ideal, lo cierto es que se trata de una tarea compleja y demandante que puede rebasar la capacidad física de algunos alumnos, y con ello se crearía la división entre los que tienen las habilidades y las destrezas mínimas para acometer un proyecto tan exigente, y los que carecen de ellas.

Como los cursos son para todos los que se inscriben sin más prerequisites que la edad, recurrí al sabio consejo del insigne escritor ruso Antón Chéjov, cuyo arte para escribir tiene una veta psicológica que para mí es de crucial importancia a la hora de guiar a los alumnos: escribir sin trama y sin final. Lo que pedí entonces, para quien quisiera hacerlo, fue que escribieran, a manera de fotografías, unas “instantáneas” o impresiones, conforme se los dictara su inspiración, memoria y el favor de las circunstancias: breves párrafos, incluso solo uno si no podían o no querían escribir más, para compartir uno o varios episodios personales y únicos, a lo largo del seminario, aunque también puede extenderse a más de un semestre. Se trata de capturar: un recuerdo, una anécdota, un pensamiento, una ilusión, un sueño, una esperanza, un dolor, una virtud o –¿por qué no?– también un pecado. En fin, un pedacito de su vida que, comprimido, incluso podría caber en un haiku sin perder su riqueza ni complejidad. Nada más y nada menos, en esto consiste nuestra tentativa de una narrativa de la vida feliz. Y los resultados aquí están.

Por supuesto, en el título de este libro hay una alusión directa y explícita que otorga un papel destacado a: *Por el camino de Swann* de Marcel Proust (1989). No se trató únicamente de aprovechar la similitud entre SUAM y Swann, que fonéticamente suenan casi igual [suam y suan, respectivamente]. Más allá de la ocurrencia, diríase tras bambalinas, que Proust nos proporcionó una estructura básica que describiré en el capítulo correspondiente.

Nuestra elección del título pretende ser evocativa y provocadora. En parte fungió como una guía para orientar los ejercicios narrativos que presentamos aquí, y con la cual fui instruyendo a mis alumnos, a veces de manera expresa, y otras con directrices vertidas subrepticamente, en la medida que no les obligué a leer al genial escritor francés ni a ningún otro autor, más allá de sugerirles que conocieran sus obras simplemente porque hacerlo resulta placentero y vivificante.

En lo que sigue, iré construyendo la trama de ambos caminos –la vida antes del SUAM y la de después–; e iré respaldándome en los escritos que los alumnos presentaron a lo largo de uno o varios semestres, pues varios estudiantes empezaron esta odisea desde que se abrió el Sistema en el segundo ciclo escolar de 2014. Entonces, el curso se llamó: *La felicidad de vivir*. Y en los semestres posteriores, se convirtió en cursos taller: *Las personas son felices cuando leen* (2015 A) y *La vida feliz*

(2015 B). Y finalmente los cursos taller evolucionaron como seminarios: *La vida feliz sin trama y sin final* (2016 A) y *La narrativa de la vida feliz* a partir de 2016 B hasta la fecha.

Desde luego, no es obligatorio ni necesario ningún prerrequisito para incorporarse a este Seminario, aunque, debo admitir que quienes empezaron desde el principio han tenido la oportunidad de entrenarse más tanto en lo que respecta a la lectura como en la escritura, y probablemente los lectores podrán apreciarlo. Al final hay un anexo que contiene las fichas bibliográficas de los participantes inscritos en el Seminario *La Narrativa de la vida feliz* (2017 B), así como el resto de los textos que ellos escribieron.

## 2. Preámbulo

Digámoslo de inmediato: el efecto de la Universidad sobre los estudiantes de la tercera edad ha sido tremendamente efectivo y provechoso por cuanto contribuye a transformar la percepción que tienen de sí mismos y su actitud ante la vida. De este modo ensanchan sus horizontes para el futuro inmediato y a mediano plazo; y sobre todo, el sistema universitario incide en la manera en que las personas mayores están reorganizando sus vidas para construirse un nuevo presente: un intenso y desafiante aquí y ahora como un primer peldaño hacia el día siguiente, y al siguiente, y así sucesivamente hasta donde el cuerpo aguante.

En otras palabras, un programa universitario especializado contribuye a que los adultos mayores encaren su día a día de la manera que ellos mismos decidan, acorde con lo que consideren más adecuado a su particular estilo de vida, accesible para satisfacer sus necesidades y responder a sus aspiraciones personales. A diferencia de un «antes» – cuando carecían de orientación, herramientas, estrategias, plan y el soporte de un grupo–, en la actualidad, suelen afrontar sus problemas cotidianos con enorme solvencia, y consiguientemente, se perfilan hacia un porvenir rico en emociones y oportunidades –que probablemente no habrían contemplado a partir de recursos anímicos debilitados, solos, quizás arrinconados y hasta aislados, carentes de apoyos institucionales para sacarlos de la marginación, el desdén o el olvido–.

Ahora los adultos mayores del SUAM vislumbran una vida mejor, sin importarles si será breve o dilatado el derrotero por recorrer, pues, no importa cuántos años se hayan ido, nuestra convicción, acuñada como un adagio, nos irradia motivación, expectativa y cierto misterio por descifrar: ¡la vida es para adelante! Precisamente, Marcel Proust, uno de nuestros autores guía para la escritura de la vida, considera este tramo de la existencia como «el tiempo recobrado». Particularmente, me refiero a lo que marca el ingreso al SUAM y la permanencia de los alumnos en el

sistema: un parteaguas en que unos encuentran o reencuentran el camino del sentido y de la vida feliz.

### **Yo tenía una ilusión**

¿Qué hacía yo antes de la Universidad?, y ¿qué hago ahora? El sueño de ir a la Universidad lo tenía «guardadito» en un rincón de mi corazón, desde mi juventud. Era una ilusión que a mis 60 años no tenía traza de poder cumplirse, pero poco a poco fue adquiriendo fuerza, a medida que yo me enteraba de que en otros países había programas para adultos mayores en las universidades.

Entonces me preguntaba: ¿y en mi Puerto Vallarta cuándo? Pues bien, el sueño se hizo realidad en el 2014: soy universitaria gracias al SUAM.

La diferencia del antes de la universidad y ahora es enorme, aunque parezca que soy la misma persona. Antes mis sueños e ilusiones estaban, decía yo, guardadas; pero más bien yacían secuestrados y adormecidos, esperando tener oportunidades para realizarse. Mientras, yo era un ser dependiente de otras voluntades y de lo que otros dijeran.

Decidir entrar a la universidad y seguir en cada semestre, es lo que me mantiene despierta y lúcida. Muy Lucy. Ahora no solo sigo mis sueños e ilusiones, sino que los estoy haciendo realidad. Esa es la diferencia entre el antes y el después.

Lucy Amore<sup>1</sup>

Pero tales logros –que suelen conducir a una vida feliz– no son gratuitos ni mero producto del voluntarismo. No basta con desearlos y echarle ganas; en muchos casos son resultado de arduas y prolongadas luchas contra prejuicios y toda clase de estereotipos, donde, además, la cultura machista y la cuestión del género pesan como un fardo de plomo. Es, pues, una lucha perpetua que exige lucidez, dedicación y esfuerzos constantes, donde la clave es que con el SUAM las personas mayores, hombres y mujeres, están orientándose por planes de vida meditados, discutidos y confrontados con las experiencias de otros compañeros, de lo cual surgen objetivos que se concretan cada vez con acciones puntuales

---

<sup>1</sup> En lo sucesivo, los textos con este formato indican que son obra de personas de la tercera edad, la mayoría alumnos regulares del SUAM. Pueden ser extractos o citas *in extenso*.

y en general efectivas, donde cada decisión importante responde a fines estratégicos trazados de antemano, como los hábitos de higiene que nos protegen de la clase de enfermedades que se contraen por descuido o desidia.

### **¿Qué hicimos ayer?**

Poco después de despertar hice, como es habitual en mí, una revisión de los hechos del día anterior. He diseñado un plan de actividades interesante, sustentado, como es mi costumbre, en principios de racionalidad. Y me gusta evaluar los resultados. Mis objetivos son precisos, los procedimientos para alcanzarlos detallados.

Tengo un cronograma y contemplo los costos en el marco de lo previsible, considerando tanto los recursos disponibles como las necesarias holguras, sin olvidarme de los posibles inconvenientes y obstáculos razonablemente previsibles, para los cuales incluyo las soluciones probables dentro de mi diseño. Otra cosa son los imponderables. En fin, el día de ayer quedó palomeado, y consideré que el nuevo día sería muy disfrutable.

Entusiasmado, procedí a comentárselo a mi esposa, pero ella tenía otro plan, y con paciencia escuché una propuesta diferente que tenía un perfil más emocional, que carecía de estructura, que era difusa y ni siquiera tenía propósitos claros. Pero no dije nada porque no hay nada más irracional que contradecir a una mujer empeñada, de manera que simplemente lo acepté. Enseguida rediseñé mi proyecto. Si bien tomó algunos elementos del original, era por completo diferente. Ya con los ajustes que incluían el parecer de mi esposa, tuve que admitir que el nuevo proyecto era más abundante y prometedor que mi versión inicial.

Lo curioso y bello de la vida es que cuando llegó la mañana siguiente y por lo tanto el momento de evaluar los resultados del día anterior, fue que, dado lo divertido de lo que hicimos juntos mi esposa y yo, tan diferente al plan original, al plan de ella y al modificado por mí, la comparación entre lo planeado y lo hecho dejó de ser relevante.

Héctor Hernández

Además del plano individual arriba descrito, opera el plano social, que destaca la importancia de los grupos que se forman en el Sistema más allá de quienes se inscriben en tal o cual curso y por ello forman un colectivo de manera aparentemente aleatoria. Aquí me refiero al fenómeno de la relación humana derivada de una grupalidad peculiar que producen los cursos universitarios por la convergencia de intereses de quienes se inscriben: un apoyo adicional para cada individuo donde las relaciones entre los compañeros juegan un papel primordial en la vida de las personas mayores para que ninguno caiga en la soledad y el aislamiento, tan frecuentes en esta época de la vida retirada. En ese ámbito de convivencia, o más exactamente de convivencialidad, operan herramientas comunicacionales que multiplican los alcances individuales, donde, entre otros factores más, interviene el aprendizaje para acceder a las redes sociales y luego el uso de las redes institucionales de apoyo. Pero no se trata de una sustitución de las personas por las herramientas, como sucede en los procesos productivos propios de la modernidad, sino de utilizar las herramientas para potencializar las capacidades de las personas.<sup>2</sup>

En otras palabras: la universidad ha abierto un espacio y un tiempo adicionales a las personas mayores, que trasciende su mundo cotidiano, por lo demás, frecuentemente encerrado y sin alicientes: un aquí y ahora alternativo en donde se deleitan morosamente de múltiples formas: bailan un danzón hasta el embeleso; cantan a coro cadenciosos boleros; practican Tai-Chi o yoga; pintan esforzados óleos y luminosas acuarelas; miran cine de arte; ensayan obras de teatro; participan en la producción de programas de radio; o hacen turismo de cercanía para conocer la región.

En fin, por el mero hecho de inscribirse a la universidad tienen la oportunidad de jugar seriamente, prestos para pensar, sentir, aprender,

---

<sup>2</sup> Desde los años setenta, Iván Illich percibió que se estaba gestando una crisis de escala planetaria que comprometía las posibilidades de una vida armoniosa con los demás y con la naturaleza, y, por si fuera poco, estaba progresando aceleradamente sin que la mayoría de las personas se diera cuenta, y ofreció la siguiente explicación: “La crisis se arraiga en el fracaso de la empresa moderna, a saber: la sustitución del hombre por la máquina [...] Solamente echando abajo la sólida estructura que regula la relación del hombre con las herramientas podremos darnos unas herramientas justas [...] que responden a tres exigencias: es generadora de eficiencia sin degradar la autonomía personal; no suscita ni esclavos ni amos; expande el radio de acción personal”. (Illich: 2006, p.383)

apoyarse mutuamente, regocijarse y reír todo lo que se pueda, en un entorno propicio. Algunos alumnos describen esta experiencia de la convivencialidad como haber estado dormidos durante mucho tiempo, y luego despertar, junto a los demás, para vivir de nuevo emociones largamente diferidas por un mundo inhóspito.

### **La risa**

La risa es salud y cuando sale del estómago purifica nuestro cuerpo. Yo aprendí a reír en las clases Tai-chi. No es que no hubiera reído antes, es que no sabía lo que significaba reír de verdad, cuando se nota la alegría que sale por los ojos y una se libera del estrés. La risa es una magia: un regalo que das a los demás y no lo pierdes ni disminuye sus virtudes, incluso si no te la devuelven. El poder de la risa parece brotar de la nada, y se expande como una música, por eso casi nadie puede evitar contagiarse por una risa de alrededor, si es cándida, espontánea y libre.

María Candelaria Hernández

Formar parte del SUAM es una opción para hacer de cada día una fuente de abundancia no solo de conocimientos, sino de emociones y expectativas, en aras de la autorrealización personal y para compartir con los demás los escogidos frutos de la edad y la experiencia, en primera instancia, con sus propias familias, en su caso, maridos, hijos o nietos, y luego con toda la comunidad, en especial si se trata también de otros adultos mayores, pero que aún no se han enterado del programa ni de sus posibles resultados, y que por ignorarlo aún no se inscriben.

Este ánimo festivo, ufano y comprometido de los adultos mayores que acuden a la universidad ejerce una influencia que calificaría de intergeneracional. No me parece excesivo insistir en el concepto de convivencialidad: estar juntos para compartir, animarse y alegrarse, dar o recibir ayuda, relajarse y crecer en compañía de otros, porque de esta manera se crea un poderoso efecto estimulante que refracta en los niños, los jóvenes y en los adultos cercanos a los alumnos. Es frecuente que al estudiante del SUAM le reconozcan con expresiones coloquiales como: «¡Qué hiciste que te ves tan contenta!, ¡cómo has cambiado!». Un fenómeno social fácil de percibir para los docentes, que nos sentimos particularmente motivados por la respuesta entusiasta y generosa de los adultos mayores en las aulas y en los espacios universitarios.

Por tales razones, los lazos que se trenzan en los grupos de la tercera edad tienen una solidez y consistencia especiales: el tejido social se extiende más allá del individuo y da cuerpo a una clase de reciprocidad que multiplica el apoyo mutuo hasta convertirlo en el rector de su convivencia, la cual rápidamente rebasa el perímetro del aula y aún del campus.

### **Los viajes universitarios**

Nos hemos divertido como chiquillos, tanto en albercas de aguas termales, en Nuevo Ixtlán, Nayarit, como haciendo senderismo por la Hacienda Vallejo. También conocimos la famosa y única playa en el litoral del estado de Colima, donde se asienta el “Proyecto Cuastecomates, Turismo Incluyente”. Maravilloso pueblo donde te hacen sentir importante, en especial a las personas con capacidades diferentes. Para nosotros, personas de la tercera edad, fue agradable y placentero.

Recuerdo el viaje a Santa María del Oro, Nayarit: un lugar lindo y misterioso, con esa Laguna de interminables azules intensos y románticos, que de verdad invita a una meditación total. Si quisiera rememorar lo vivido y sentido, como una más entre los demás compañeros, en todos los lugares que hemos visitado, jamás terminaría de narrar cómo me enriquecieron.

María del Carmen Castañeda Ortiz

Con este grueso colchón de relaciones interpersonales erigido como soporte y trampolín de cada inscrito, más de un estudiante ha logrado pasar de estados emocionales dados a la depresión y el pesimismo, a un perseverante ánimo alegre y proactivo; igualmente, han sido capaces de reconstruir maltrechas relaciones matrimoniales o familiares. Me congratulo de haber tenido alumnos que, como parte del «efecto» de inscribirse en el programa supieron restablecer la comunicación y la convivencia con sus seres queridos, cuando por diferentes razones habían dejado pasar muchos años sin siquiera hablar con sus hijos o parientes cercanos. Simplemente, es de llamar la atención la frecuencia y rapidez con que se transforma la personalidad de un alumno regular: comenzar con unas maneras tímidas y calladas en los primeros días de clases, para desvelar después una prestancia confiada y extrovertida, algo que técnicamente se denomina mejoramiento de habilidades psicosociales.

## **El camino de susurros**

Por el camino del SUAM es así como se oye: como un zumbido leve o un susurro frágil, con suavidad y ternura, como deseamos se nos trate a las personas de la tercera edad. Por ello nuestro agradecimiento a todos los jóvenes de este maravilloso universo, que antes fueron nuestros niños, hijos y nietos que tanto amamos.

María del Carmen Castañeda Ortiz

Para poder registrar tales cambios, hemos pedido a los alumnos que sean ellos mismos los que describan con palabras la experiencia de pertenecer al SUAM. Además, para interesarlos en la escritura, en cada clase se lee poesía, párrafos de novelas, letras de canciones y reflexiones ensayísticas varias, así como comentarios e indicaciones provenientes de grandes escritores: toda clase de lecturas e indagaciones en buscadores de internet, que también la mayoría de los estudiantes maneja o está aprendiendo a hacerlo en el propio SUAM.

Poco a poco, cada alumno, a su aire, se fue enterando de quién era Marcel Proust, Italo Svevo y Fernando Pessoa, entre otros numerosos poetas y escritores, cuyo proceso pormenorizado de aleccionamiento presento principalmente en el capítulo intitulado *Por el camino de Swann*. Lo más interesante es que cada quien va afinando su capacidad de ver prácticamente cualquier cosa como una experiencia extraordinaria, desde la magnificencia de un amanecer hasta objetos pedestres como una cama o una almohada, para luego trasladarlo a palabras.

## **La almohada**

...Rosy, mi amiga, me regaló una pequeña almohada hecha por ella, y a partir de esa misma noche ha sido mi almohadita de compañía. Con los días su aspecto cambió: se aprecia armoniosamente arrugadita. Varió un poco sus originales brillos azules por un jaspeado de una tonalidad mate, más a piel (quizá porque hizo suyo un leve residuo de mi maquillaje). Su forma inicial, cuadrada y pachoncita, se tornó en una superficie irregular, pero deliciosamente ergonómica tras recibir diariamente el peso de mi cabeza. Aquel inconfundible olor a nuevo es ahora un aroma integrado a un familiar olor que constituye la atmósfera de mi cama: huele a caricias, sueños, abrazos, confianzas; en pocas palabras, una materialidad esponjada se ha llenado de vida íntima: es lo que

incluso las cosas se ganan con el tiempo, luego de prestarnos su humilde servicio a cambio de nada. Ahora cuando la veo, me reconozco: mi almohada es el reposo de mis sueños, el espejo de mi alma.

Hilda Carolina Lepe Cisneros

Para concluir esta sección debo señalar que el camino del SUAM y el camino de las personas mayores podrían ser dos, estar separados y nunca confluir. Pero también, en virtud de sabias decisiones y una buena cuota de tesón, pueden convertirse en una sola senda. Algo parecido sucede en *El camino de Swann*, el primer tomo de *En busca del tiempo perdido*<sup>3</sup> (*À la recherche du temps perdu*, título original en francés): al protagonista que hace el papel del narrador, y que responde al nombre de Marcel, se le plantea la disyuntiva de elegir entre uno de dos caminos. Y transcurre mucho tiempo, digamos desde la niñez del narrador hasta que alcanza la edad madura, para que caiga en la cuenta de que esas dos direcciones opuestas, en realidad, estaban conectadas y conformaban un solo destino para él. La narración de tal descubrimiento aparece hasta el séptimo y último tomo de la zaga, intitulado: *El tiempo recobrado*.

En efecto, el camino de Swann es la continuación del camino de Guermantes o la inversa; el significado de esta fusión simbólica, del tipo yin-yang, lo abordaremos más adelante. Basta decir que Marcel, en su edad madura, cerca de un punto en que su conciencia descubre que está envejeciendo tan rápido que tal vez le falte tiempo para concluir su obra, se percató de que solo hay un único camino para recorrer: el camino es la vida o la vida es un camino, entonces descubre que, para él, andar es escribir, y escribe porque anda el camino de la vida. Consiguientemente, es por el ejercicio de la palabra, y gracias al tiempo recobrado, que el fruto de sus experiencias se convertirá en literatura y su obra final será la demostración de su arte. Los del Seminario no tenemos tantas pretensiones, únicamente queremos dar palabras a nuestras experiencias de vida y con ello arrojar luz acerca del valor de la existencia de cada uno, por ser única e irrepetible.

---

<sup>3</sup> Los siete volúmenes que conforman *En busca del tiempo perdido* son: *Por el camino de Swann*, *A la sombra de las muchachas en flor*, *El mundo de Guermantes*, *Sodoma y Gomorra*, *La prisionera*, *La fugitiva* y *El tiempo recobrado*.

## **Mi arte**

Ahora hablo del arte. Tomo mi poder y mi confianza para realizar en mí ese potencial que me da tanta ilusión: crear. Escribir. Me siento y soy una persona ingeniosa con ganas de manifestar lo que sucede dentro de mí y con eso dar forma a mi creación. Existen tantas formas de ser un artista.

Mi arte es escribir, aunque solo se trate de una creación personal que se nutre de mis experiencias. Siento que así ilumino mi vida, por eso me gusta escribir, y para ello trato de mejorar constantemente, aprender técnicas y todo lo que me ayude a encontrar en las palabras una plenitud capaz de hacerme llorar de alegría.

Mediante mis lágrimas mi espíritu se une a la materia, porque salen del fondo de mi corazón y quedan expuestas al aire. Me regocijo y suelto un suspiro enorme. Son unas lágrimas alegres y rebeldes. Cuando leo lo que escribo pienso: «Esto lo he hecho yo». ¡Dios mío, es verdad! Y río de felicidad.

María Esther Granados Montiel

Para Marcel Proust –el autor– eso significa precisamente la felicidad personal de haber escrito una obra monumental como *À la recherche*, cuya estructura se compone de más de tres mil páginas, donde Marcel, el narrador, nos habla de un libro que está por escribir; y a lo largo de los gruesos 7 tomos relata todos los acontecimientos, sucesos, experiencias, recuerdos, que aportaron el material, la teoría del arte y la convicción del personaje para llegar a escribir ese anunciado y aún inexistente libro, al cabo del cual Marcel, si efectivamente lo logra, se hará escritor, es decir, un artista.

La novela no arroja datos suficientes para saber si Marcel consiguió o no su objetivo, y en realidad no importa, pues lo verdaderamente relevante fue darse cuenta de qué se trataba de su vida y el papel de la escritura para conferirle sentido. En cambio, de Proust, sí que sabemos que dedicó su vida a escribir y el resultado de su propósito: una obra genial, la cual conserva su vitalidad y elegancia. Por eso la evocamos aquí.

## **Lo que sigue mañana**

Después de tener una vida de tropiezos, tribulaciones y malos ratos, quise tomar un atajo en el camino, teniendo que elegir entre

anchos caminos, conocidos y cómodos; y angostas veredas desconocidas para muchos, pero prometedoras. Elegí lo que me pareció similar a una vía corta, sin saber muy bien lo que me esperaba. Acorde con mi manera de ver las cosas, me crucé la avenida de “todo está bien, no pasa nada”, para irme por un atajo aparentemente más exigente y enredado, pero era el que me parecía más atractivo, bueno y conveniente para mí, porque allí sí pasaban cosas, aunque tal vez rompieran un poco con mi antiguo confort. «De aquí soy», me dije, «qué más puedo perder», y avancé con decisión.

A poco de caminar por esta vía desconocida, pero que me parecía más afín, descubrí, primero que nada, que antes no estaba viviendo, a pesar de que entonces creía que lo mío era supuestamente lo más sencillo: estar por estar, amanecer por amanecer, vivir por vivir, así nomás. No pasé hambre, pero todo me sabía a una comida sin condimentos ni sazón. Una vez que me atreví a tomar las riendas de mi vida descubrí lo que es realmente vivir, estar y amanecer, porque ahora sí todo tenía sentido.

Lo de antes no fue una pérdida total con todo y los errores que cometí. Tal vez eran una condición para que supiera sacar provecho a los días y años por venir, y que sean pocos o muchos no importa, porque tengo derecho a ser feliz o cuando menos a intentarlo por mi cuenta cada día. Ese es el camino por el que finalmente me decidí sin titubear: es el camino del SUAM para seguir adelante.

Patricia Mendoza Ramírez

\*\*

Este volumen es el resultado de la reflexión, el diseño y la práctica colectiva de cuanto sucede y se aprende en mis cursos, desde *La vida feliz* hasta la *Narrativa de la vida feliz*, que son tan solo algunos de los numerosos seminarios y talleres que constituyen la malla curricular del programa del SUAM en el campus de Puerto Vallarta, de cuyos pormenores hablaremos más adelante.

Hay un libro que antecede al que ahora tienen en sus manos: *Vida de primera en la tercera edad. Reflexiones sobre la vejez* (Gilabert: 2015), aunque pueden leerse de manera independiente, me gusta pensar que ambos se complementan. Aquel fue un punto de partida en un seminario que denominamos: *Las personas son felices cuando leen*; y sobre todo del

seminario: *La vida feliz sin trama y sin final*. Allí presentamos aspectos sociológicos y filosóficos acerca del fenómeno de la vejez, donde se tocaron diversos temas como la etimología de palabras como «viejo» y «anciano»; o «senilidad» y «decrepitud», y los alumnos compartieron, asimismo, sus biografías, menudencias y primeros relatos.

Nos referimos también al rezago social que afecta de manera directa y especial la calidad de vida de los adultos mayores, así como a la generalizada falta de conocimiento de los problemas inherentes al envejecimiento de la población. Además, deploramos la escasa infraestructura de servicios especializados, mismos que, con un mejor diseño institucional y mayor inversión, facilitarían enormemente la superación de obstáculos que de manera cotidiana enfrentan los adultos mayores.

Pongamos por caso los problemas de movilidad física, cuando se requiere una prótesis para sustituir una rodilla con los meniscos desgastados por los años, y la gente no cuenta con el dinero para adquirirla o siquiera para comprar medicinas que no están disponibles ni para quienes están inscritos en algún sistema de salud pública o de asistencia (IMSS, ISSSTE, Seguro Popular, ISSFAM, DIF, INSEN, etc.). Si bien semejante daño en una articulación no es exclusivo para una determinada edad –muchos deportistas lo saben– el procedimiento para superar esa clase de adversidades, en buena parte de los casos, conlleva para las personas mayores de escasos recursos, y aún de medianas posibilidades, una reedición personal, corregida y aumentada, de un viacrucis con más estaciones que el relato evangélico; sobre todo, si se precisa también de una silla de ruedas que funcione decentemente, aunado a las deplorables vías de acceso para transitar en las calles y en otros espacios públicos, que no son amables ni tan siquiera para los peatones indemnes y jóvenes; sin duda es uno de los efectos colaterales de que las ciudades se hayan doblegado al uso masivo del automóvil por encima de cualquier lógica de transporte colectivo y de los derechos del peatón. Frecuentemente hay más espacios dedicados a los vehículos que a las personas. Es otro tema, pero al fin y al cabo es también un indicador más de la deshumanización que prima en la modernidad.

En realidad, las situaciones dificultosas ligadas a los impedimentos propios de una edad avanzada conforman una agenda prácticamente inagotable para las sociedades centradas en la productividad y la maximización de las ganancias, por lo que huelga excederme aquí describiendo circunstancias particulares. En todo caso, lo que vale destacar

es la falta de conciencia que campea en las personas de mediana edad respecto de la vejez como un posible horizonte de su vida futura, por lo que les cuesta, a manera de empatía, percibirse a sí mismas en calidad de futuros ancianos. Lo entiendo personalmente porque a mi edad –57– estoy descubriendo que la vejez, como a todos los que suelen pensarlo a estas alturas de la vida, me ha pillado sin darme cuenta. Si bien apenas araño el principio del fin de mi madurez o segunda edad, en tres años, que se van como agua, podré tramitar mi credencial del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), que ya ni existe de puro viejo, y ahora, aparentemente rejuvenecido, se llama Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), que, dada nuestra maltrecha democracia y la corrupción, con un freudiano descuido, un *lapsus linguae* podría pasar como: ¡Y-NI-PAN!

La cuestión es: ¿cómo los propios adultos mayores se incorporan a la discusión de los temas que directamente les atañen? Para ello necesitan prepararse, no tanto para saber qué necesitan, sino para conocer mínimamente los mecanismos institucionales en los que ellos habrán de transitar para hacerse escuchar y ser tomados en cuenta a la hora de definir y concretar las decisiones de política social para la tercera edad.

### **Conocimiento y felicidad**

Quisiera compartir una de las grandes enseñanzas que la vida me ha dado al escuchar a uno de los mejores filólogos en México, Arrigo Cohen, quien define qué es el alegato, cosa que se hace a menudo cuando uno es joven: hablar solo por el protagonismo sin conocer a fondo de lo que se habla, sostenido tan solo por lo que uno cree. ¡Ay!, nada tan lejano a lo que uno debería saber. Eso lleva al tema de la discusión: discutir es exponer tu razón, la cual es necesario sustentar, pero además debe entenderse que las demás personas tienen sus propias razones, y que en principio tendrían al menos una pizca de verdad, sino nadie las sostendría.

En cambio, en un debate, donde también se exponen ideas propias, se trata de ganar a como dé lugar, por eso respaldas tus conocimientos hasta con mentiras si son efectivas para vencer al interlocutor. La gran enseñanza es que con las personas y amigos es mejor discutir que debatir, siempre que pacten la anuencia de respetar las reglas de la decencia, porque no conviene jamás debatir

para vencer sin convencer. Lo que los años me han enseñado es que en la vida más vale tener un amigo que tener la razón.

Jaime Emilio Contreras Vélez

El punto es que las personas jóvenes no suelen dedicarle el tiempo necesario a reflexionar acerca del hecho indefectible de su eventual envejecimiento, como no sea para camuflar las primeras señales: pintar las canas y maquillar las arrugas. Tal falta de conciencia no es un asunto individual, sino social: una clase de ignorancia arrogante que para efectos prácticos se traduce culturalmente en esa insensibilidad generalizada que impide acometer de una manera frontal y eficiente este complejo déficit económico, político y cultural que atrapa a quienes han llegado a una edad propecta, y que termina por ulcerar la calidad de vida de los adultos mayores que no cuentan con los recursos propios suficientes para procurarse lo que el declive del estado de bienestar les ha negado.

Y si eso pasa incluso en algunos países europeos, en los Estados Unidos y su impresentable presidente Trump, la tendencia al menosprecio y postergación de los núcleos de población más desvalidos se ha agudizado, como se sigue de esa obstinada intención de echar abajo una política de salud incluyente conocida como *Obamacare*, más otros tantos programas de política social para grupos vulnerables, como la cancelación del DACA (por sus siglas en inglés: Acción Diferida para Llegados en la Infancia) que apoyaba a jóvenes indocumentados, coloquialmente llamados *dreamers*. O sea: Trump quiere robarse hasta los sueños.

### **Del terror a la felicidad**

Viajaba con mucha alegría e ilusiones hacia la ciudad de Seattle, Washington, donde reside mi hija Vanessa, a fin de apoyarla en esa maravillosa experiencia que es ser madre por primera vez. El avión salió a mediodía de Guadalajara, el clima era templado, sin embargo, yo iba forrada como pingüino. Debido a que la ropa de invierno es muy voluminosa y con una sola prenda puede llenarse una maleta, decidí llevármela puesta.

En el mes de octubre, en el norte de Estados Unidos suele hacer mucho frío, viento y lluvia. No era una idea tan estrafalaria si se considera que los aeropuertos y las cabinas de los aviones regularmente tienen el aire acondicionado funcionando a todo lo que dan, de manera que mi vestimenta invernal no me significaba

ningún problema en este trayecto. Lo que no calculé es que mi atuendo despertaría sospechas en una ciudad calurosa como Phoenix, Arizona, donde el avión hizo escala. Aunque había pasado migración, al ir a recoger mi equipaje de mano fui bruscamente separada de mi marido por un oficial de raza negra, de unos dos metros de altura, pero en ese momento me parecía como de 4, además blandía sus enormes brazos a la altura de mi cara como si fuera a golpearme.

Me llevó a un cuarto donde otros policías con equipos especiales pasaron unos aparatos detectores sobre mi cuerpo, y luego cotejaban mi rostro con las fotografías de un catálogo de posibles terroristas. Me hablaban en inglés, un idioma que casi no entiendo, sobre todo si me hablan gritando con la voz destemplada de un sargento. Como sus aparatos no detectaron nada peligroso, se relajaron un poco. Enseguida entró un oficial de origen latino y me preguntó en español si llevaba algo prohibido. Le dije que no y traté de explicarle que el hecho de que trajera suéteres y chamarra obedecía a que llegaría a Seattle por la noche y allá hace mucho frío. Ya no había más que investigar, después de este acto de paranoia y prepotencia me liberaron y pude reunirme con mi esposo para continuar el viaje. Pero aún seguía bajo los efectos del espanto. Finalmente, llegamos a tiempo para acompañar a mi hija y participar en la gracia del nacimiento de mi nieta, que porta el hermoso nombre de Isabella, el cual tiene la virtud de pronunciarse igual en español y en inglés. El incidente del aeropuerto fue una experiencia terrorífica que antecedió a la dicha del nacimiento de mi primera nieta.

María Yolanda Davito Cerda

Nos toca a los mexicanos enfrentar los problemas de la tercera edad desde el desarrollo insuficiente y sesgado, eso significa vivir en un país subdesarrollado, por más que se quiera evitar tal término y en su lugar se emplea la expresión políticamente correcta «país en vías de desarrollo». Pensemos al respecto en nuestro país, también mellado por otra clase de gobierno incompetente negado para la previsión, considerando que ahora los ciudadanos de la tercera edad conforman alrededor del 10 por ciento de la población; y con una acusada tendencia al envejecimiento de la población total, que, en menos de dos décadas, marcará la pérdida del bono de productividad que supuestamente nos brindaba la juventud, el

cual favoreció al México de la modernización, desde el régimen de Miguel Alemán (1946-1952).

Parece que no aprovechamos de manera óptima el bono de marras porque, hoy en día, la economía nacional está sumida en una crisis crónica, cunde la desconfianza y la inseguridad, en fin, se respira una atmósfera social frustrante y bronca. Para el segundo tercio del siglo XXI ya no tendremos una mayoría de jóvenes en el censo nacional de población, y las personas mayores sobrepasarán el 20 por ciento.

En síntesis, la falta de comprensión de los problemas referidos al fenómeno social de la vejez es difícil de entender porque es un problema que hasta hace poco –en la década de los setenta– carecía de visibilidad, y cuando por fin se detectó aparecía como una cuestión completamente nueva para la especie humana. Ninguna cultura previa en ninguna geografía contó con la cantidad suficiente de viejos para inquietarse. En toda la historia de la humanidad la esperanza de vida no había superado los 40 años. Ni el siglo XIX, con todo y su revolución industrial, fue capaz de hacerlo. Por lo tanto, aunque se conociera, no se necesitaba un concepto que midiera las posibilidades de llegar a viejo, ni semejante contabilidad de la esperanza de vida.

En la segunda mitad del siglo XX, luego de la Segunda Guerra Mundial y el genocidio tumultuoso (si se suman las pérdidas humanas de la Gran Guerra, la cifra alcanzaría entre los 70 y 80 millones de muertos), el desarrollo de la ciencia y de la tecnología se conjuntaron en un escenario mundial favorable para la reconstrucción de los países afectados por la conflagración bélica, lo cual detonó un formidable crecimiento económico a escala mundial, tanto para los países vencedores como para los vencidos, que acrecentó la esperanza de vida de una manera espectacular: en los países desarrollados rozó los 80 años, poniendo en la agenda social un plus potencial de existencia en la biografía de cada individuo, incluso para países medianamente industrializados, como México, que ronda entre 74 y 77 años desde el último tercio del siglo XX.

En todo caso, el modelo económico industrial que primó tanto en los países capitalistas como en el bloque socialista, incrementó la productividad a escala mundial para alcanzar unas cotas de auge material sin precedentes; sin embargo, tal modernización no sólo generó cantidades ingentes de bienes, sino residuos; y es la fecha que todavía no sabemos qué hacer con esos remanentes indeseables que no se limitan a residuos industriales, sino a personas, creando de este modo un tipo de población superflua, en el

sentido de capas de individuos incapaces de aportar nada para el mantenimiento del ritmo de productividad, lo que el sociólogo polaco Zygmunt Bauman denominó: «consumidores fallidos», es decir, aquellas individualidades que no cuajan como sujetos de mercado por haber dejado de ser productivos y, por lo mismo, carecen de dinero: seres humanos mortificados por muchas necesidades, pero que no tienen capacidad ni medios para satisfacerlas a través del mercado y, por lo tanto, precisan de una ayuda a cambio de nada, dando lugar a un tipo de población residual o superflua en la perspectiva de las sociedades ordenadas para la maximización de las ganancias. Y es que desde la llamada revolución industrial, la dinámica modernizadora se basó en el despliegue de la productividad y el crecimiento de la riqueza sin considerar límites ecológicos ni éticos, sobre todo a partir de la necesidad de reorganizar la economía a nivel mundial a fin de superar, primero, la crisis del 29; y después, la destrucción generalizada provocada por la Segunda Guerra Mundial. Con la derrota de Alemania y Japón, surgió un nuevo escenario de conflicto conocido como la Guerra fría, bipolaridad que se prolongó casi tres décadas, donde la Unión Soviética se erigió como una amenaza para Estados Unidos.

Aunque con la caída del Muro de Berlín y la globalización de la economía parecía que, por fin, se habían solucionado los problemas que todavía entorpecían el desarrollo de la economía planetaria, se generaron otros problemas de gran magnitud en la primera década del siglo XXI: la era del terrorismo, la crisis financiera de 2007-2008, los efectos del cambio climático y una abismalmente inequitativa distribución de la riqueza: el famoso 1 por ciento de ricos, cuya contraparte es la pobreza de millones de personas, como dice el título del libro de Joseph Stiglitz (2017): *El precio de la desigualdad. El 1% de la población tiene lo que el 99% necesita*. Además, sobre la cuestión de la desigualdad destaca: Thomas Piketty (2015) y el conjunto de la obra del propio Stiglitz (2002; 2016).

En paralelo, ese no saber qué hacer con los consumidores «fallidos», como decir los desempleados, la población migrante indocumentada, los marginados, en conjunto produce una distribución perversa de los bienes: la pobreza masiva es la contraparte de una inmensa riqueza cada vez más concentrada en pocas manos. En el ámbito de la economía globalizada y su ciego mercado significa que los encargados de cuantificar tanto la abundancia como la escasez, no ven los problemas humanos básicos de la sociedad contemporánea ni perciben la inequidad que provoca la dinámica

de la globalización en perjuicio de los países menos desarrollados ni encuentran signos ominosos en el desequilibrio ecológico de escala planetaria.

Y en el ámbito cultural, la ceguera ante la desigualdad desemboca en prejuicios, indolencia y discriminación para los sujetos marginales, llámense indígenas, migrantes, discapacitados, «niños de la calle», jóvenes «ninini» —que *ni* estudian *ni* trabajan *ni* tendrán posibilidades de hacerlo en el futuro— y, por supuesto, los ancianos. (Eso sin mencionar la cuestión de la mujer en tanto que anciana, y el agravante de los problemas de género exacerbados en el extremo más débil de la «escala del ser» que sería algo como: ser mujer, madre soltera, pobre, desempleada, indígena, migrante indocumentada, proveyta y físicamente discapacitada, más lo que una cultura machista decida añadir).

No es extraño que, por lo mismo, la sociedad actual, especialmente la de la globalización neoliberal, se caracterice por su desdén e indolencia frente a las necesidades de la capa de la población envejecida que, en razón de su edad, no solo ha dejado de ser “productiva” (en términos de la generación de ganancia para las empresas), sino que ahora son seres residuales, superfluos, en una palabra: «gorrones», por lo que en el rasero de la racionalidad económica, los adultos mayores son contemplados como un lastre para un sistema social enfocado en la continua modernización, en tanto que cualquier gasto que se haga para mejorar las condiciones de vida de un anciano no puede sino registrarse en la columna del consumo improductivo.

### **Entre el trabajo y la desventura**

Trabajé en el restaurante de mis hijos. Era un lugar frecuentado y las mesas podían compartirse. Un cliente me llamó la atención por su situación incómoda que cada vez lo iba aislando más, y que en algún punto no era muy lejana a la mía: era un señor como de setenta años, bien parecido, alto, de aspecto presentable; lo recuerdo siempre con su saco y corbata.

En algunas ocasiones se sentaba a la mesa donde ya había algún cliente. Cuando no lo conocían lo aceptaban, pero luego descubrían que su presencia era desagradable. Tal vez creían que era un mal educado, porque la comida se le caía de la boca, y al comer el caldo sorbía ruidosamente. No era mala educación. Yo lo veía esforzarse, pero él no podía controlar sus movimientos: eran cosas

de la edad. Aquel hombre terminaba quedándose solo en la mesa. Yo quería hacerle plática porque nadie más se le acercaba. Qué triste y desamparado se veía, siempre andaba solo. Hoy me encuentro en esa edad, y recuerdo a ese señor. Sé que no podré caer bien a todos, con mis defectos y malas costumbres amplificadas por la edad; quizá incomodé a muchos muy a mi pesar. La decadencia no se puede evitar, pero por lo menos me gustaría saber qué efectos malos sí puedo erradicar y cuáles puedo mínimamente contener o retrasar.

María Esther Granados Montiel

Desde luego, los políticos y los tomadores de decisiones respecto del gasto social y otros aspectos humanitarios, sobre todo si son costosos y de los cuales no puede esperarse plusvalía alguna, raramente –salvo Donald Trump, quien inclusive fanfarronea con que México pagará el muro que él desea– osan expresarse con la crudeza y brusquedad con que aquí lo expongo. Pero si vamos a los datos duros, fácilmente detectaremos, con mayor énfasis en los países en vías de desarrollo, el monumental retraso en todo lo que concierne a los temas geriátricos y gerontológicos: llámese salud, vivienda, esparcimiento, capacitación, en fin, esos aspectos que compendia el derecho a vivir dignamente para todo ser humano sin importar su edad.

Pues bien, estos fueron *grosso modo* los temas y problemas que tratamos en la primera publicación, por lo que ahora me avoco a la naturaleza del trabajo que aquí presentamos.

### 3. Por el camino del SUAM

Este camino es una pequeña arteria derivada de un sistema mucho más amplio de redes universitarias e institucionales, que involucra, entre otras cuestiones, la defensa de los derechos humanos de los adultos mayores a escala mundial. Por eso la sesión del Consejo Universitario de la Costa en vías de aprobar el programa del SUAM,<sup>1</sup> adujo las siguientes consideraciones:

“La Ley Orgánica de la Universidad de Guadalajara establece en su artículo 9 que en la realización de sus funciones y el cumplimiento de sus fines se orientará por un propósito de solidaridad social”, que en su fracción VI explicita su rechazo a: “la discriminación por razones ideológicas, religiosas, morales, sociales, de raza, sexo, o nacionalidad ni de ninguna otra naturaleza”. También refiere la Ley de los Derechos de las Personas Adultos Mayores, artículo 5 fracción IV, que establece: “el derecho que tienen las personas mayores a la educación [...] y que las instituciones educativas, públicas y privadas, deberán incluir en sus planes y programas los conocimientos relacionados con las personas adultos mayores”.

Consiguientemente, la senda abierta por la Universidad de Guadalajara –y que ya se ubica con la señalética del SUAM– es promisorio y coherente con la legislación, empezando por lo establecido en el artículo 3º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, y sus numerosas derivaciones en leyes y reglamentos estatales y municipales. Por ejemplo:

La Ley para el Desarrollo del Adulto Mayor del Estado de Jalisco, establece en el artículo 6, en su fracción VII, incisos a) y b), el derecho de los adultos mayores a recibir educación y promueve que las instituciones educativas, públicas y privadas, estatales y municipales, incluyan en sus planes y programas de estudios de, y para, los adultos mayores, en abono

---

<sup>1</sup> Acta de Consejo del Centro Universitario de la Costa: HCC/CED/DICT/14/1617/2017

de su capacitación y desarrollo. Asimismo, el propio artículo 6, fracción V, inciso c), establece el derecho de los adultos mayores a participar en los procesos productivos de su comunidad, para lo cual debe capacitárseles.

En su sesión de Consejo de Centro para la aprobación del SUAM, se enfatizó lo que se entiende por educación para adultos: “el conjunto de procesos de aprendizaje, comprende la educación formal y la permanente, la educación no formal y toda la gama de oportunidades de educación informal y ocasional existentes en una sociedad educativa multicultural, en la que se reconocen los enfoques teóricos y los basados en la práctica”.

El camino del SUAM representa, pues, solo una porción –por lo demás, una brecha intrincada y sinuosa, en no menor grado que el del grueso entramado garantista al que pertenece–. Es apenas una parte de un proceso mundial de institucionalización de la protección jurídica, la promoción del bienestar y la creación de ambientes propicios para la integración participativa de las personas mayores, impulsado por la Organización de las Naciones Unidas y otros instrumentos internacionales.

El ingreso a la Universidad por el camino del SUAM, significa nada menos que el paso del derecho a la educación al hecho consumado. Supone y exige crear las condiciones concretas para que en la tercera edad se ejerza lo estipulado por la ley: provee a los adultos mayores de herramientas útiles para su autorrealización personal. Mediante numerosos cursos y talleres, dicta las tareas y fomenta las actividades para generar un tipo de conocimiento adecuado a las necesidades y características de la tercera edad, a fin de que los alumnos sean capaces de imprimir un nuevo ritmo y dirección a sus vidas.

En otras palabras, se fomenta una reestructuración del quehacer cotidiano de las personas mayores, con propósitos claros y alcanzables de mejoramiento personal, que logran su mejor expresión en la convivencia, contribuyendo a que se estrechen y fortalezcan las relaciones familiares y de amistad, porque con ello se renuevan la motivación, la confianza y el optimismo de cada uno en tanto que es alumno regular del Sistema.

### **Volar**

Es imposible detener el vuelo cuando se es libre como el viento y se tienen ansias de volar. Me siento muy afortunada no por el hecho de tener esta edad, sino por poder expresarme por escrito después de medio siglo de no escribir nada más allá de anotar la

lista del supermercado. Gracias al SUAM he tenido la fortuna de contar con maestros que nos ayudan a aprender toda clase de cosas de acuerdo con nuestras capacidades, por ejemplo, yo aprendí a pintar en manta.

Mi gusto por escribir empezó hace poco más de un año, en junio de 2015 para mayor exactitud, cuando también comenzaron las primeras lluvias, coincidentes con el fin de cursos de la universidad. Al revisar mis primeros escritos detecté que las lluvias del año pasado empezaron en la madrugada del 12 de junio; de poca intensidad, pero capaces de empapar. En cambio, dos días después cayó la primera tormenta.

Para el 2016 la primera lluvia, leve pero refrescante, cayó el trece de junio por la madrugada, y el verdadero aguacero aconteció dos días después, coincidentemente, también en la madrugada. Un intervalo idéntico al año anterior, según lo escribí. Los fenómenos meteorológicos son como las emociones humanas, estacionales, iguales y diferentes al mismo tiempo.

María Esther Granados Montiel

Los adultos mayores suelen sentirse felices por su condición de universitarios y por lo que son capaces de hacer a partir de las orientaciones y conocimientos adquiridos, o más exactamente, producidos por ellos, a fin de organizar para sí mismos, y con los demás, lo que han aprendido para transformar su vida y su lugar en el mundo. Todo esto suele provocarles sensaciones placenteras de plenitud y dignidad:

### **Gratitud**

Gracias al SUAM mi manera de ver lo que me ha pasado en la vida se ha modificado. Cuando yo pensaba que había perdido el semestre, unos comentarios suscitados en clase me hicieron darme cuenta de que en realidad había invertido mi tiempo de otra manera, en el cuidado de mi familia, y que eso me había resultado sumamente provechoso.

María Candelaria Hernández

El avance en estos procesos de autorrealización personal en la tercera edad puede ser muy lento, a veces resulta penoso, pues en esta franja de población se agudizan las contradicciones sociales que segmentan la

población: la desigualdad, la pobreza, la injusticia, la inequidad, la exclusión y la discriminación, el machismo, la violencia intrafamiliar y el maltrato.

### **Mi vida**

Mi madre murió muy joven, tenía 33 años. Era el parto de mi hermano menor, que se quedó entre la vida y la muerte. Mi madre falleció 7 días después. Mi hermano se logró contra todos los pronósticos, quizá por eso lo quiero mucho. Pero las cosas no fueron fáciles para mi madre desde el principio. Mi hermana mayor, Lupita, tenía Síndrome de Down, y alcanzó la edad de 58 años. Esto es parte de mi vida, aunque ahora me siento en una nueva etapa. Tengo a mis hijos y mis nietos.

Desde hace dos años no tengo pareja, pero no me cierro a que venga otra persona. No espero a un príncipe azul, por esas ya pasé de joven y me causó dolorosas experiencias. Así que ahora espero con calma si llega, y si no, estoy tranquila sola. He pasado momentos difíciles, con el lado bueno de que así he conocido el valor de la amistad, espero ser una amiga honesta y sincera. Al mismo tiempo, trabajo para no ser excesivamente sensible y confiada, pues ya he tenido suficientes decepciones.

Así que paso a paso voy superando mis dificultades y eso me hace sentir emocionalmente más estable. Así puedo recuperar tiempos mejores, como mi niñez, porque mi abuela y mi papá Alejandro (mi otro papá, el biológico, solo fue eso) hicieron todo lo posible para que tuviéramos una infancia inolvidable.

Querían para mí algo grande y para eso cuidaban de mi educación. Tomé clases de piano y guitarra, de inglés. A muy corta edad aprendí a conducir, y me dejaban ir al campo manejando la camioneta. Me sentía la niña más feliz. Recuerdo mis caminatas por los surcos de los sembradíos, allí se escuchaba el sonido del aire como un zumbido hermoso que movía mi ropa como una bandera en un mástil. La lluvia era un espectáculo increíble que disfrutábamos en el interior de la camioneta.

Era muy consentida, por otro lado, estaba la conciencia de no tener mamá y tener un papá ausente, que me hacía insegura, tal vez por eso me aferraba al chupón, para quitármelo se lo aventaban al perro, que lo mordía y babeaba. En los grandes convivios de la familia todo era divertido, en la casa había siempre visitas que nos

alegraban. Cada año nos íbamos de vacaciones, visitamos playas o la Ciudad de México, donde vivía mi padre biológico. Viajábamos en auto y ocasionalmente en tren, en los llamados Pullman. Íbamos a Chapultepec y Xochimilco. O nos llevaban a las playas de Manzanillo, con mis primas y otros familiares. Como eran muchos kilómetros de carretera me dejaban manejar a ratos.

Para una niña de 12 años era como volar un avión. Me sentía feliz e importante siendo piloto. Al cumplir mis 13 años me llevaron a Guadalajara a estudiar, me inscribieron en un internado de muy buen nivel, donde la mayoría de las compañeras venía del norte del país. Fue una experiencia dura porque no pude evitar la sensación de rechazo por parte de mi familia, como si al crecer me hubiera convertido en un estorbo. Lloré mucho por ese motivo, pese a que me visitaban una vez a la semana.

Mi papá me llevaba a comer y platicábamos un poco, nunca era suficiente porque al final él tenía que regresar a Zamora. Sin embargo, guardo hermosos recuerdos de esos momentos platicando en un restaurante de lujo. Para mí pedía un refresco y él tomaba un tequila, y luego aprovechaba para motivarme. Decía que debía prepararme y entrar a los círculos sociales en los que podía encontrar mejores oportunidades para hacer cosas grandes y viajar mucho. Estudié la secundaria, y en los “puentes” me iba con mis compañeras en un camión del internado a conocer muchos lugares. O llevaba a mis amigas a Zamora.

También hacíamos paseos por la ciudad de Guadalajara, en esos días nos levantaban temprano para la misa de 7 am., luego desayunábamos y nos íbamos de paseo a Los Arcos y lugares así. Comíamos de todo, de postre helado y un sinfín de golosinas. Finalmente, regresábamos al internado por la tarde para estar en cama a las 9 pm., horario al que me costó acostumbrarme porque no lograba dormirme temprano.

El problema era que si a las 6 am del día siguiente no estabas lista, te regañaban y castigaban severamente. En enero de 1972 fui a Zamora y me tenían un cochecito Ford, de un rojo estupendo, del año. Lo estrené un par de días, pero luego tuve que dejarlo para volver al internado. Mi estancia en Zamora había sido fenomenal, recorriendo las calles en mi auto con un montón de amigas. Aunque mi madre no lo veía con buenos ojos, decía que me iban a echar a

perder. En eso apareció Humberto –que sería mi esposo, por malas artes– para citarme. Yo incluso tenía otro pretendiente, pero aquel me insistía y no me daba tregua. Me molestaba: no sabía que eso era acoso.

Finalmente accedí a salir creyendo que si le explicaba que no me interesaba y que en mis planes ni siquiera regresaría a vivir a Zamora, dejaría de presionarme. Llegué al lugar en mi auto nuevo; él me esperaba en una camioneta vieja y maltratada. Me pidió que le dejara estrenar mi coche, yo me negué, pero insistió y de hecho me forzó. Se puso al volante y tomó la carretera. Yo me resistía, lloré y grité, pero no me hacía caso. Se dirigió rumbo a Uruapan y no paró de manejar hasta las dos de la mañana. Parecía que íbamos de regreso, pero no se detuvo en Zamora, sino que siguió a Guadalajara, mientras yo le rogaba que me regresara a mi casa. A esa hora mi familia ya me andaba buscando. No solo me secuestró, sino que me violó en un hotel de paso. Para colmo, yo estaba reglando y fue un desastre adicional. Salió a buscarme unas toallas sanitarias y se encontró con uno de sus primos, que probablemente formaba parte de su plan. Le contó lo que me había hecho, muy orgulloso. Y el primo le dijo que la policía ya me estaba buscando. El asunto iba desde robo de auto hasta secuestro de una menor. Parece que se asustó, pero el mal ya estaba hecho. Yo estaba a punto de cumplir 15 años, mi papá me haría una fiesta el 10 de julio.

Así estuve tres días secuestrada. Entonces él decidió que regresáramos por la noche, como ladrones temerosos de que nos detuvieran antes de llegar. En la madrugada, detuvo el auto para hacer una llamada en un teléfono público. Un hermano de él nos esperaba, nos llevó a su casa y escondió mi auto. Entonces le hablaron a mi familia para avisar que estábamos en Zamora. Hicieron un arreglo para que un juez acudiera a su casa. Cuando llegamos mi papá estaba allí, en cuanto lo vi me arrodillé ante él para pedirle perdón. También estaba mi papá biológico a quien nunca consideré mi padre. Me metieron a un cuarto para que yo hablara con mi papá, pero yo no podía articular palabra, solo lloraba y lloraba. Apenas pude entender lo que él me decía: ¿cómo era que le había pagado así? La cosa es que o aceptaba casarme con el tipo o a él lo detenían. Pero yo estaba asustada y no podía pensar en lo que a mí me convenía. Tuve unos días para pensar y dije que no me quería

casar. Mi papá me apoyaba, pese a que nunca pude contarle lo que realmente había pasado; pero mi mamá, con su mentalidad de antes, decía que tenía que casarme, pues ya era una mujer deshonrada y ya no valía nada. No era lo que yo quería, sino la amenaza de Humberto. No lo que me hizo, sino lo que me haría si yo lo dejaba en la cárcel. Mis amigas me aconsejaban que no me casara, pero nadie sabía lo que me había hecho ni lo que yo más temía.

Mi papá de crianza era un hombre correcto, respetado y respetuoso. Era de los grandes agricultores de papa de Zamora. Él me dijo: «yo no te voy a decir qué hacer. Pero si decides no casarte yo te mando a que te vayas a estudiar al extranjero. No me interesa lo que diga la gente, ni lo que salió en los periódicos». Yo tenía que tomar mi decisión, pero nadie sabía cómo me sentía, aterrorizada, bajo la amenaza de mi violador, quien me decía que se las arreglaría para encontrarme no importa donde me escondiera. Ya lo había hecho una vez, y lo volvería a hacer. Presa del miedo, cometí la burrada de casarme. El 26 de enero por el civil; y el 27 de febrero por la iglesia. Y allí comenzó el verdadero infierno de mi vida, porque lo anterior, el secuestro y la violación, no habían sido nada.

Desde la misma luna de miel, empezó a golpearme porque, según él, yo había tenido sexo antes. En marzo quedé embarazada, y fue la continuación de largos años de recibir golpes. Siempre estuve bajo la sombra de sus celos, me tenía totalmente contralada, solo me dejaba hablar con amigas, nunca con ningún hombre ni siquiera mi papá o mis hermanos. Lo que sí aceptó fue que mi papá pagara la renta de la casa en que vivíamos, luego de que a los cuatro meses me rescató de la casa de Humberto. Llegó a hacerme heridas que casi me matan de la hemorragia. En una ocasión me llevaron a un hospital ya sin conciencia a causa de la pérdida de sangre. De allí fui a la casa de mis papás y me quedaba con ellos lo más posible para recuperarme. Después de mis dos primeros hijos, pasaron 11 años para que me embarazara otra vez, y tuve gemelos. Así tuve 4 hijos y ninguna niña.

Humberto no solo era un hombre enfermo de celos, era flojo, antisocial, resentido y con un gran complejo de inferioridad, que por su gusto jamás me habría dado el divorcio. Solo por la fuerza de las circunstancias lo conseguí. Dos años después conocí a una persona que era como yo había querido siempre, pero ahora yo

fallé, porque apareció otro hombre encantador que supo esconder muy bien que era un vividor, mujeriego y astuto. No sé cómo me envolvió hasta enamorarme, caí en su trampa como si fuera un patrón de autodestrucción. En enero de 2000 murió mi papá y ya no tuve apoyo moral ni respaldo económico.

Emocionalmente quedé destruida. Ahora estaba yo sola a cargo de cuatro varones. Empecé a hacer pasteles para cafeterías y fiestas grandes como bodas y quince años. También vendí tamales oaxaqueños y comercialicé joyería de oro y plata, y ropa. Salí adelante con mucho empeño y por lo mucho que contribuyeron mis amigas, hasta que tuve otra clase de problemas debido a que uno de mis hijos resultó muy conflictivo y eso me afectó más que nada emocionalmente. Durante todo este tiempo no pude tener una relación de pareja estable.

Me fui de Zamora prácticamente huyendo. Y llegué a Puerto Vallarta para superar un estado depresivo que me tenía tumbada. En marzo de 2017 me enteré del SUAM, me convenció y me inscribí. Al principio me sentía apenada porque creía que mi problema emocional era evidente para todos, pero de algún modo empecé a recuperar esa alegría bulliciosa que tuve desde que era niña.

En la Universidad encontré comprensión y cariño de mis compañeras y maestros. Han levantado mi ánimo e incluso me he atrevido a hacer esta narración lo más apegada a lo que viví, sin excusarme ni ocultar mis errores. A cambio estoy recuperando la Martha que fui, y que estaba dejando morir atrapada y sola. Ahora estoy iniciando una nueva etapa. Lo había intentado antes, incluso hace dos años doné mi piano a una escuela para personas de escasos recursos, era ya un síntoma de que quería cambiar mis referencias afectivas: ese piano era un regalo de mi padre, me dolía tenerlo y me dolió desprenderme de tan apreciado instrumento, pero ayudar a los demás me liberó de un peso. Me fue peor con mi guitarra, que la tomó uno de mis hermanos y se olvidó de regresármela.

Ahora la cuestión es aprender a vivir este nuevo tramo de mi vida, con amigas nuevas sumadas a mis antiguas amistades de Zamora. Estoy produciendo grandes cambios internos en mí y en la manera de afrontar el futuro inmediato. Como muestra, doy constancia de que he dejado de fumar, después de años de hacerlo viciosamente y de fallidos intentos por dejarlo. Es como decir: quiero

estar en el mundo y disfrutar lo que me ofrece. No quiero morir en mi cama.

Martha Rodríguez Ayala

Las experiencias de maltrato y abuso abrazan y abrazan de manera particular a las mujeres, y a veces lo cargan durante años; aunque tampoco los ancianos se salvan, especialmente cuando el papel de verdugos lo protagonizan sus propios hijos.

Para no ir tan lejos, en mi familia, un tío firmó la renuncia a cuanto poseía mediante engaños perpetrados por sus dos hijas adoptivas. Hoy en día vive en una casa de asistencia. Ahí lo fueron a botar. Él les dio apellido, casa, estudios; y ellas le quitaron cuanto pudieron. Esta injusticia nos dolió bastante, porque nos dimos cuenta de lo que estaban tramando y no pudimos hacer nada para evitarlo, simplemente no estaba en nuestras manos.

María Esther Granados Montiel

No es necesaria la violencia física para estar metido en un cuadro de abuso, basta un gesto descalificador, la impaciencia o, simplemente, se inflige daño con no hablar ni interesarse por lo que les pasa a los viejos de la familia. En el siguiente texto, vale leer entrelíneas: “Del pasado he aprendido mucho, pero también hay una parte que no merece ni ser recordada. Así que eso, especialmente lo malo, sí que ya pasó”, para entrever cómo ciertas clases de violencias (en plural: física, psicológica, institucional) y sometimientos han sido superados, pero también silenciados.

### **Gratitud [continuación]**

Ya no quiero imponer mi idea de un matrimonio como me lo imaginaba cuando era joven. Ahora quiero emprender acciones para vivir el presente y el futuro de una manera feliz y tranquila. Del pasado he aprendido mucho, pero también hay una parte que no merece ni ser recordada. Así que lo intrínsecamente malo, ya lo dejé pasar. Pero no pierdo el tiempo en eso, mejor me enfoco en disfrutar el aquí y el ahora que yo misma estoy construyendo a la medida de mis necesidades, de mis habilidades y de mis deseos presentes.

Del pasado aprendí la importancia de poner límites; mientras no los puse me dañaron y sufrí. Ahora sé decidir cuándo es no y cuándo

es sí. Parece obvio, pero durante mucho tiempo no supe interponer esa palabra tan cortita: «no»; y menos una frase más elaborada, aunque también sencilla y contundente: ¡ya basta!; en cambio, dije más de un «sí» que me resultó doloroso, contraproducente y caro.

María Candelaria Hernández

Por si fuera poco, en las vías que han de transitar las personas mayores es frecuente toparse con franjas empantanadas. O bien, lo que parece acercarnos a un atajo –como recibir una especie de pensión mediante una tarjeta bancaria o vales–, debido a la ineficacia o inclusive por la corrupción de los políticos involucrados en la construcción del camino, hemos de reconocer lamentables retrocesos, como las formas clientelares y paternalistas para sumar a la causa de los votos en esa rebatanga electoral que los partidos acometen para disputar el botín del erario. Así se puso en boga ofrecer una reducida mensualidad menor de mil pesos a las personas seniles (70 años, cuando menos), entre otras estrategias de cooptación de votos.

Para una cabal comprensión de la importancia que tiene la brecha abierta para hacer valer el derecho a la educación para las personas mayores conviene hacer un largo rodeo para remontarnos a los esfuerzos sociales que iniciaron este trazo en busca del tiempo perdido para, ahora sí, dar algunas respuestas a las numerosas y justificadas demandas de este núcleo de población postergado y desfavorecido.

Hacia fines del siglo XX el número creciente de adultos mayores en el mundo; y en general, los fenómenos sociales concernientes al envejecimiento de los seres humanos, cobraron una visibilidad inquietante ante la cual no cabía la indiferencia. Si bien la preocupación no se tradujo en ajustes inmediatos, abrió un nuevo campo temático en las agendas políticas y sociales con la finalidad de explicitar las prioridades y todo aquello que deberían contemplar las políticas públicas dirigidas a los viejos o con el eufemismo «personas de edad», antes de que cobraran fuerza las expresiones «adultos mayores» o personas de la «tercera edad».

Si se entiende que el envejecimiento es un proceso biológico que produce cambios importantes en la fisiología de las personas, en su personalidad y en su mente, influyendo en sus capacidades cognitivas y productivas y, de hecho, en su aptitud y habilidad para vivir autónomamente, es dable pensar que el interés por la vejez formara parte de la toma de conciencia de los problemas ecológicos que, coincidentemente, en los

años setenta, impulsaron las primeras medidas en pos de un tipo de desarrollo sustentable y humano.

Los problemas que vienen con la llamada tercera edad involucran muy diversos factores, desde luego, biológicos, por referirse al proceso de envejecimiento del cuerpo, que dio lugar, a partir de la segunda mitad del siglo XX, a la gerontología, cuyo objetivo, en primera instancia, es el estudio del fenómeno del envejecimiento, poniendo el acento en las cuestiones referidas a los efectos de la edad biológica, es decir a los cambios morfológicos y funcionales que eventualmente derivan en el deterioro y pérdida de capacidades corporales y mentales sobre todo después de los 75 años, que determinan una mayor vulnerabilidad física y psicológica en un entorno económico y social altamente competitivo, demandante, vertiginoso, con pocas oportunidades para la compasión y la equidad.

Desde el principio fue claro que este proceso biológico de declinación se hace patente en una determinada edad, pero en realidad forma parte del desarrollo morfológico de la especie humana (y de los seres vivos en su totalidad) que empieza desde la concepción, la cual fue englobada en la llamada etapa prenatal hasta la curva de declinación característica de la senectud, y que culmina con la senilidad a partir de los 75 años. A lo largo de esta trayectoria de la vida humana intervienen múltiples factores: económicos, políticos y culturales, que no son una propiedad exclusiva del núcleo de población envejecida.

Por lo anterior, la geriatría se convirtió enseguida en un crisol multidisciplinario y que, junto con la gerontología, abarcan ciencias biomédicas y ciencias sociales, en busca de soluciones a efecto de que a los malestares irreversibles propios de un proceso de deterioro, no se le sumen agravantes de otra índole: males y perjuicios que son perfectamente evitables, como la discriminación, el maltrato y la indiferencia.

En este espectro surge, pues, la geriatría: rama abocada a estudiar, prevenir, curar o rehabilitar, en primera instancia, en los casos de enfermedades asociadas al envejecimiento; o bien, otra cara o variación del mismo tema, enfatiza las formas particulares en que las enfermedades de cualquier tipo se manifiestan en los ancianos –incluyendo cualesquiera factores o accidentes que comprometan la salud y la calidad de vida–. En definitiva, no es lo mismo fracturarse un brazo, a los 13 años, que la rotura de ese mismo hueso en una edad avanzada. De hecho, también hay que recurrir, cuando no queda ya un tratamiento de rehabilitación para alcanzar

un estado saludable, a terapias especiales para al menos mitigar el dolor y la incertidumbre del anciano, toda vez que, por razones de edad, la recuperación total o siquiera de una normalidad llevadera, se tornan imposibles.

Otra rama de la gerontología: la biología del envejecimiento, con sus estudios sobre las transformaciones del organismo humano en todos sus niveles, desde sistemas (nervioso, respiratorio, digestivo, óseo, etc.); órganos (cerebro, corazón, hígado, riñones, próstata...) hasta las células analizadas a niveles moleculares. Aporta conocimientos sobre aspectos genéticos que en un futuro –cada vez más cercano– conducirá a la regeneración de órganos y tejidos; arroja información acerca de tratamientos contra enfermedades comúnmente asociadas al envejecimiento, como el mal de Parkinson, la enfermedad de Alzheimer, la artritis y esclerosis múltiple, así como el cáncer, cuyos distintos tipos hacen un etcétera larguísimo.

El estudio de la vejez que complementa el análisis de los cambios morfológicos, investiga los efectos sobre la personalidad y la conducta de las personas mayores, que es justamente el objeto de la psicogerontología, disciplina de la cual derivan los modelos de intervención y las estrategias para generar ambientes propicios e incluyentes, considerando los estilos de vida saludables adecuados a las necesidades y capacidades de las personas mayores, según su estado físico: el esparcimiento, la convivencia lúdica y gratificante con el máximo de actividad posible de acuerdo con las circunstancias particulares de las individualidades.

En suma, el gran encargo social que se avizora a partir de estas disciplinas consiste en diseñar la política y la institucionalización pertinentes para prestar una atención integral a los adultos mayores, que, sin duda, es un asunto que concierne a todo el conjunto social, y no solo a los especialistas en geriatría y gerontología.

Desde la antigüedad clásica, la filosofía y el arte se han ocupado del fenómeno de la vejez, como ahora, más dos mil años después, lo hacen estas especialidades modernas, entre las que se cuentan también la antropología física y genética, la demografía, la geografía humana, la psicología social, etcétera.

Los resultados de la reflexión filosófica, el acercamiento de la ética y de la estética, así como de la especialización científica moderna, contribuyeron a que la cuestión del envejecimiento humano pasara de las

consideraciones puramente biológicas, con su carácter de inevitable, a las socioculturales.

Hoy en día, en virtud del espectacular desarrollo de la ciencia en el siglo XX, y que proporcionó datos formidables como el desciframiento del genoma humano y avances en la clonación, se contempla, si no la irreversibilidad, sí un tipo de ralentización del deterioro fisiológico, y ganar, a fines del siglo XXI, otros 40 años de esperanza de vida, como lo hizo el siglo XX con respecto al XIX.

El profesor israelí Yuval Noah Harari propone que el control del envejecimiento, y de hecho, la redefinición de la vida de la especie, se puede conseguir por tres caminos que ya están abiertos: la ingeniería biológica, la ingeniería ciborg, o bien, en la ingeniería de seres no orgánicos, cuyos conocimientos y adelantos, además, pueden combinarse. (Harari: 2016)

Entretanto, tenemos que el crecimiento de la población mundial y de la esperanza de vida en cada país, constituyen aspectos que ilustran cierto grado de desarrollo, pero la atención integral otorgada a los adultos mayores aporta unos baremos claros e identificables para evaluar si un país está desarrollándose o está estancado, a partir de su eficiencia para garantizar la calidad de vida de sus ancianos, empezando por su accesibilidad a los servicios de salud gerontológica, pero además se necesitan acciones complementarias: las estrategias de integración social intergeneracional para un envejecimiento activo y saludable, con oportunidades para la convivencia, la educación y el esparcimiento mientras sus cansados cuerpos lo permitan.

El Plan de Desarrollo Institucional visión de 2030 de la Universidad de Guadalajara contempla el compromiso social de la Universidad mediante la vinculación, es decir, la ligazón y coherencia entre la ejecución de las funciones sustantivas de los centros de estudio y el entorno social y ecológico.

En este sentido, reconoce y promueve la realización de investigaciones interdisciplinarias referidos a la condición de los adultos mayores, sus necesidades y problemáticas; y en lo que respecta al derecho a la educación, genera programas y acciones que permitan la inclusión y participación de las personas de la tercera edad, en tanto que educandos y como personas que han actualizado su capacitación en aquellas ramas en que incluso podrían trabajar si lo desearan.

Según los datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Japón ocupa el primer lugar en el ranking mundial de esperanza de vida con 83.7 años. Mientras que México aparece en el lugar 46, con 76.7 años. La posición 183 y última, recae en Sierra Leona, con 46 años.<sup>2</sup> De lo que se concluye que: a menor desarrollo, menor esperanza de vida, y viceversa.

Las tasas de crecimiento poblacional, por el contrario, mantienen una relación inversamente proporcional con el grado de desarrollo: a mayor desarrollo, menores tasas de natalidad y de mortalidad. Siguiendo con la comparación entre el Japón más desarrollado y México en vías de desarrollo, a partir de la época en que se manifestó en la ONU el interés por el fenómeno del envejecimiento, tenemos que:

en 1980, el país asiático tenía una población de 115,912,104;

en 2015, apenas ascendió a 126,573,481;

para 2025, se calcula un descenso a 122,839,664 personas.

En cambio, México acusa una tendencia hacia el crecimiento de la población:

en 1980, había 69,330,974;

en 2015 la población se incrementó a 127,017,224;

para 2025, la proyección arroja 141,923,538 personas; o sea, poco más del doble de la cifra inicial.

La tendencia hacia el envejecimiento de la población cobró visibilidad social primero en los países desarrollados, pero solo de manera perentoria, ya que a la larga afectará estructuralmente a los países más atrasados, los cuales no sólo seguirán teniendo las tasas de nacimiento más altas, sino que además será mayor su déficit en lo que se refiere a las prestaciones sociales básicas: vivienda, salud y educación, con sus implicaciones en el deterioro de la calidad de vida y, desde luego, en los índices de desarrollo humano. No es necesario enfatizar que todo esto se agudiza en los núcleos más desprotegidos y vulnerables de la población.

Los países del Primer mundo tienden a envejecer por cuanto su mayor planificación conduce a tasas de natalidad de cero por ciento, aunado al descenso de la tasa de mortalidad en razón de los avances en el tema de la salud que, aunado a otros factores, incrementa la esperanza de vida,

---

<sup>2</sup> [www.worldlifeexpectancy.com](http://www.worldlifeexpectancy.com)

entonces la capa de las personas mayores aumenta su porcentaje en relación con el total de población. Es parte del éxito económico y de modernizarse sin tregua, pero abre otra serie de problemas debido a que no hay productividad sin residuos, y esta lógica llega al factor humano: los residuos humanos, los cuales por un tiempo generaron un problema que podía resolverse con las migraciones provenientes de países atrasados, después de todo dentro de los países desarrollados hay tareas poco atractivas (como el manejo de la basura) que alguien tiene que hacer. Pero el flujo de la población superflua es mayor a la que aún los países más desarrollados necesitan y pueden absorber. La globalización generando problemas locales es un fenómeno social descrito con la mayor precisión y brevedad en *Vidas desperdiciadas*: “La producción de «residuos humanos», –es decir, las poblaciones «superfluas» de emigrantes, refugiados y demás parias– es una consecuencia inevitable de la modernización. También es ineludible el efecto secundario del progreso económico y la búsqueda de orden, característicos de la modernidad”. (Bauman: 2013, p. 2)

A nivel mundial, el porcentaje de población de 65 años y más se ha incrementado de 5 por ciento en el año 1960 a 8.5 por ciento en 2016.<sup>3</sup> Para México, INEGI reporta que el porcentaje de adultos mayores (60 años y más) pasó de 6.2 por ciento en 2010 a 7.2 por ciento en 2015.<sup>4</sup>

Claramente, la población mexicana está atravesando una transición demográfica hacia el envejecimiento debido a su tasa de fecundidad alta, aparejada con el incremento de la esperanza de vida. Significa que, en efecto, desde la segunda mitad del siglo XX, el México urbano, industrial y moderno, abona a la expansión de la población de la tercera edad, al tiempo en que los jóvenes y los niños pierden terreno en la estructura por edad del país, y lo que es igualmente grave, en la estructura laboral. Asimismo, si se calcula que para 2030 la cifra de adultos mayores alcanzará los 20.4 millones de un total de 148,132,559 habitantes, el porcentaje sería superior al 14 por ciento.

Tomado el envejecimiento como un fenómeno planetario, vemos que la consolidación de la gerontología fue una de las primeras reacciones a la incipiente visibilidad social del envejecimiento. Así, a partir de la segunda

---

<sup>3</sup> [datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.65UP.TO.ZS](http://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.65UP.TO.ZS)

<sup>4</sup> [expansion.mx/economia/2015/12/08/los-adultos-mayores-ganan-terreno-en-la-poblacion-inegi](http://expansion.mx/economia/2015/12/08/los-adultos-mayores-ganan-terreno-en-la-poblacion-inegi)

mitad del siglo XX, fue ampliándose el territorio de estudios afines a la cuestión de los adultos mayores. Aparecieron cuatro ramas y luego un nutrido conjunto interdisciplinario. (García Ramírez: 2003)

Pero fue hasta la década de los setenta en que la eventualidad del envejecimiento de la población mundial y el acrecido porcentaje de adultos mayores, propiciaron que se activaran ciertos focos de alarma, principalmente en los países desarrollados, lo cual motivó a la Organización de las Naciones Unidas (ONU) a plantearse, entre otros asuntos más, el problema de cómo proteger a las personas que por su avanzada edad necesitaban una defensa equivalente a la que, jurídicamente, ha de dispensarse a la niñez, las mujeres, los discapacitados, en fin, a personas que, por diferentes circunstancias sociales, físicas, económicas, religiosas o culturales, son más vulnerables que el resto y, a causa de ello, son objeto de discriminación, abuso y maltrato. Por ejemplo, la Carta Internacional de Derechos Humanos vigente hasta los años ochenta no contenía ni un solo mandato específico o prohibición relacionado con la discriminación a propósito de la edad propecta.

Afortunadamente, se han ido conformando Grupos de Trabajo Especial en diferentes instancias para proponer resoluciones al respecto. En 1982, se llevó a cabo en Viena la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, la cual fue un parteaguas: por fin se consideraba el fenómeno del envejecimiento como un tema capital, y la preocupación tomó visos de urgencia, toda vez que se cayó en la cuenta de que el crecimiento del número de habitantes de edad avanzada no era un evento circunstancial, sino una tendencia firme e imparable, una suerte de daño colateral resultante del desarrollo de la economía global, lo cual exigía una pronta formulación y aplicación de políticas (a escala mundial, regional y nacional) dirigidas a atender los retos que entraña la longevidad, a fin de garantizar una buena calidad de vida de personas de avanzada edad, tanto en lo físico como en lo espiritual, así como perfeccionar el blindaje de sus derechos humanos y las libertades fundamentales al explicitar su inclusión en la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

No obstante, los trabajos subsiguientes tardaron casi una década para volver a la palestra de los organismos e instrumentos internacionales: los Principios de las Naciones Unidas a favor de las Personas de Edad se suscribieron en 1991; la Proclamación sobre el Envejecimiento fue acordada al año siguiente. En todo caso, transcurrieron 20 años para que se realizara la Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (2002),

cuya conclusión resolutive fue la Declaración Política y el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento. Más otros instrumentos regionales, como la Declaración de Brasilia (2007) y la Carta de San José sobre los derechos de las personas mayores de América Latina y el Caribe de 2012; a los que se suman numerosos compromisos establecidos a nivel nacional por sendos Estados: España, Brasil, Argentina, México, etcétera.

En suma, existen varios pronunciamientos emanados de foros internacionales relacionados con los derechos humanos de los adultos mayores; sin embargo, lo cierto es que el mundo actual aún adolece de la falta de un instrumento legal vinculante y estandarizado para proteger a la población de edad avanzada a nivel planetario.

Pese a los avances aquí referidos, vale subrayar e insistir que todavía carecemos de los suficientes instrumentos internacionales para la defensa de los derechos humanos de los adultos mayores, por lo que es urgente completar el entramado garantista, cuya primera base no puede ser otra que el diseño de un ordenamiento jurídico internacional vinculante para, al menos, todos los Estados miembros de la ONU, y de allí continuar el camino hacia el resto de los órdenes de gobierno hasta llegar a los municipios, condados o autoridades locales equivalentes en todos los Estados del orbe.

\*

Desde la celebración de la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento en 1982, ha quedado manifiesta la intención política de encarar adecuadamente los retos que presenta el envejecimiento, y poco a poco han ido decantándose los programas de acción en unos cuantos temas prioritarios, el primero, como se ha visto arriba, tiene que ver con la defensa de los derechos humanos de los adultos mayores para, juntamente, abordar cuestiones como la salud y el bienestar, la creación de entornos adecuados y el fomento de investigación científica en todo lo concerniente al envejecimiento, incluyendo el entramado social: la vejez puesta en relación con el desarrollo económico de los países, en el sentido de construir una sociedad global capaz de responder a las necesidades de los seres humanos en todas las edades.

Las conferencias y reuniones cumbre celebradas por la ONU cuyo tema es el envejecimiento y las condiciones de vida de los adultos mayores,

ofrecen ya un marco de referencia que los gobiernos nacionales y las organizaciones no gubernamentales adoptan para la formulación de políticas específicamente dirigidas a los ciudadanos de la tercera edad, no sólo en la manera en que habrá de atenderseles, sino incluso en la forma en que se percibe a los ancianos y, de allí examinar cómo se los incorpora o reintegra a una dinámica económica globalizada tan centrada en la productividad y el mercado, que para colmo, sobreestima los dones de la juventud. No es por accidente que justo en la época de mayor flexibilización del trabajo resulta cada vez más complicado obtener un empleo con una edad mayor a los 30 años.

El problema de fondo reside en que el progreso económico es: “incapaz de proceder sin degradar y devaluar los modos de «ganarse la vida» antaño efectivos y que, por consiguiente, no puede sino privar de su sustento a quienes ejercen dichas ocupaciones”. (Bauman: 2013, p. 20) En otras palabras, no hay suficientes puestos de trabajo productivo para todos, y si no hay ni para jóvenes, tampoco para los viejos.

El concepto de residuo humano cobra fuerza en el perfil que lo delinea el sociólogo polaco, pero es una experiencia que ya venían padeciendo los sectores de población más vulnerables. Entonces necesitamos otro modelo sociocultural para fomentar cabalmente la inclusión de las personas mayores, más allá de la idea de contar con un empleo remunerativo, que todavía se entiende como el elemento clave de la identidad personal aceptable, pese a que la dinámica de la economía mundial está comprobadamente imposibilitada para ofrecer a cada persona en edad productiva un empleo remunerado.

Aún si hubiera en la clase política sentimientos de solidaridad intergeneracional para ofrecer a las personas mayores un horizonte de seguridad, prima una constante de discriminación y maltrato, derivado estructuralmente del modelo modernizador que produce población superflua, al tiempo que alimenta un tipo de indolencia “oficial” manifiesta en el exiguo gasto social dedicado a los ancianos, por lo que los Objetivos del Desarrollo Sostenible 2015-2030 promovidos por la ONU no encuentran la vía para traducirse en una calidad de vida digna para los adultos mayores; ni avizoramos la construcción de suficientes escenarios favorables para la participación de los ancianos en aras de su realización personal con la mayor emancipación posible, al menos mientras lo permita su salud corporal y mental.

El combate a los prejuicios y rezagos que perjudican a las personas mayores implica estrategias complejas, como se sigue del diagnóstico que orienta el Plan de Acción Internacional de Madrid sobre el Envejecimiento (2002) en su Declaración Política, el Artículo 2, el cual reconoce que:

El mundo está experimentando una transformación demográfica sin precedentes y que de aquí al 2050 el número de personas de más de 60 años aumentará de 600 millones a casi 2.000 millones, y se prevé que el porcentaje de personas de 60 años o más se duplique, pasando de un 10% a un 21%. Este incremento será mayor y más rápido en los países en desarrollo, donde se prevé que la población de edad se multiplique por cuatro en los próximos 50 años. Esa transformación demográfica planteará a todas nuestras sociedades el reto de aumentar las oportunidades de las personas, en particular las oportunidades de las personas de edad de aprovechar al máximo sus capacidades de participar en todos los aspectos de la vida.<sup>5</sup>

En efecto, la tarea de hacer los ajustes institucionales y culturales para crear un tipo de sociedad donde las personas mayores gocen de sus derechos, tengan acceso a la salud, atención integral, protección jurídica, pensiones, participación política, social y cultural, más un nutrido etcétera, es ya uno de los objetivos de la ONU; y luego es responsabilidad de los gobiernos nacionales en todos sus órdenes hasta llegar al ámbito local, en el caso de México, a las autoridades municipales.

Sin embargo, aquí nos interesa fundamentalmente el tema de la educación a fin de poner en contexto las acciones de la Universidad de Guadalajara que condujeron al camino del SUAM, que equivale al esfuerzo de ofrecer soluciones locales a problemas que se generan globalmente.

Al respecto, las conferencias y acuerdos de la ONU que marcan el compromiso de los países miembros y que, por diferentes vías desembocan en planteamientos y acciones concretas de autoridades, organizaciones no gubernamentales y grupos interesados, para trabajar por los derechos de los adultos mayores, han dedicado un espacio fundamental a la cuestión de la educación.

---

<sup>5</sup> [social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa.sp.pdf](http://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa.sp.pdf) , p. 3. Consultado el 29 de agosto de 2017.

Una muestra sobresaliente en México es la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH), y su esfuerzo en puntualizar que los adultos mayores tienen todos los derechos reconocidos por la Constitución Política y de los ordenamientos jurídicos que de ella emanan, como son desde luego, los compromisos derivados del Derecho Internacional de los Derechos Humanos. La CNDH hizo un listado de 21 derechos de los adultos mayores, entre los que destaco, para efectos del tema educativo, el número 19: “Recibir educación y capacitación en cualquiera de sus niveles para mejorar su calidad de vida e integrarse a una actividad productiva”.<sup>6</sup>

Pero para que esto sea posible, al menos desde el punto de vista formal, es necesario que se garanticen otros derechos enunciados en el mismo listado. Aquí los referimos con una visión estructurada en función del tema educativo:

“Gozar de las oportunidades que faciliten el ejercicio de sus derechos en condiciones de igualdad” (número 2 de la lista).

Para lo cual es condición (número 1): “No ser discriminadas en razón de su edad, por lo que la observancia de sus derechos se hará sin distinción alguna”.

Así que una vez que los adultos mayores ejercen su derecho a la educación, se hace posible hacer realidad el derecho número 17: “Contar con un trabajo mediante la obtención de oportunidades igualitarias para su acceso, siempre que sus cualidades y capacidades las califiquen para su desempeño”.

En el caso de que surgiera un rechazo injusto por parte de una empresa, viene a cuento el número 20: “Asociarse y reunirse libremente con la finalidad de defender sus intereses y desarrollar acciones en su beneficio”.

Asunto que se complementa con el derecho número 3: “Recibir el apoyo de las instituciones creadas para su atención en lo relativo al ejercicio y respeto de los derechos”.

Aquí ya se perfila con más nitidez el papel que una Universidad pública puede desempeñar en este ámbito a favor del cumplimiento de la Ley en beneficio de los adultos mayores, por ejemplo, el punto 14: “Recibir orientación y capacitación respecto de su salud, nutrición e higiene, que favorezcan su bienestar físico y mental y el cuidado personal”.

---

<sup>6</sup> [www.cndh.org.mx/Derecho\\_Adultos\\_Mayores](http://www.cndh.org.mx/Derecho_Adultos_Mayores)

Lo que pone al adulto mayor en condición de aprovechar los beneficios que otorga el punto 21: “Participar en actividades culturales, deportivas y recreativas”.

Asimismo, de la ya citada Segunda Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento 2012, entresaco, precisamente los incisos en los que el papel de las universidades toma forma.

En el desglose del punto 21, referente al Objetivo 1: reconocimiento de la contribución social, cultural, económica y política de las personas de edad, hay 10 incisos ordenados por letras que van de la “a” hasta la “j”, de los cuales refiero precisamente el c):

“Ofrecer oportunidades, programas y apoyo para alentar a las personas de edad a participar o seguir participando en la vida cultural, económica, política y social y en el aprendizaje a lo largo de la vida.”

Cabe señalar que los programas de aprendizaje, capacitación o actualización, pueden desarrollarse en diferentes instancias de los sistemas educativos, pero como se trata de un proceso educativo que se extiende «a lo largo de la vida», tarde que temprano, desemboca en el perímetro de responsabilidades de las instituciones de educación superior de los países miembros de la ONU.

Desde mi punto de vista, el SUAM es un trazo institucional bien definido y consistente, en el que la Universidad de Guadalajara ha venido trabajando a efecto de responder al compromiso social de impartir educación gratuita, en tanto que derecho para todos los ciudadanos, de nuestra Carta Magna y, específicamente, tal ha sido el contexto para urdir la cuestión de un programa universitario especial para los adultos mayores.

Los primeros pasos por el camino del SUAM datan de 2012, eran la respuesta concreta para cubrir un importante espectro de atención a un núcleo de población que en otros aspectos del devenir social ha sido postergado y discriminado. Por lo tanto, con la institución del programa se concreta un principio, y más, un derecho genéricamente estipulado en nuestra Constitución referente al acceso a la educación para todos los mexicanos, considerando un programa integral, a partir del cual se fomenta el trabajo con adultos mayores en una dinámica que invita a la reflexión e investigación, por lo que se facilita la comprensión de los fenómenos que entraña el envejecimiento, precisamente con y para las personas que más lo necesitan, porque día a día son ellos, nuestros ancianos, es decir los que “van adelante” de los jóvenes, quienes enfrentan los problemas que conlleva biológica y socialmente la longevidad humana. Es una problemática

aparentemente sectorial, pero cuyo manejo y gestión involucra el desarrollo general de la sociedad.

Los avances de la ciencia y la tecnología, sobre todo en áreas especializadas de la gerontología, dan pie a nuevos modelos de salud pública, preventiva y de rehabilitación, así como el futuro promisorio de las disciplinas enfocadas en el fenómeno del envejecimiento. Sin duda, son un área de oportunidad para emprendedores. Probablemente la inclusión de estas disciplinas en la oferta de licenciaturas, especializaciones y posgrados será el siguiente tramo que, por ahora, ha abierto el camino de SUAM.

Por lo pronto, el proceso de institucionalización de este primer programa para adultos mayores ha sido laborioso y pausado, pues involucra decisiones complejas en relación con la mecánica jurídica universitaria, los procesos académicos, las cuestiones presupuestarias propias de las universidades públicas, etcétera.

Aunque para el estudio de procesos sociales suele ser improcedente hablar de individualidades, incluso en condiciones de liderazgo, en el caso particular de la gestación del SUAM, cabe destacar la labor del entonces rector general de la Universidad de Guadalajara (2008-2013), Marco Antonio Cortés Guardado, bajo su égida se elaboró aquel programa entonces peculiar –aunque hoy en día sigue siendo el único de la región occidental del País–, el cual fue dictaminado por el H. Congreso General Universitario en 2012, y marcó el inicio del sistema para adultos mayores para el ciclo escolar 2013 A, en la ciudad de Guadalajara.

Desde luego, la idea fue y sigue siendo que el programa vaya extendiéndose al resto de los centros regionales, pero hasta ahora solo el Centro Universitario de la Costa lo ha logrado. Apenas tres semestres después que el de la capital de Estado, es decir, en el ciclo escolar 2014 B, el CUC dio vida al SUAM, coincidentemente, si cabe, bajo la rectoría regional del propio Cortés Guardado, con Itzcóatl Tonatiuh Bravo Padilla como rector general de la UdG.

Se ha avanzado a paso firme, pero aún falta mucho camino por recorrer. Por citar solo un elemento, estamos lejos de completar el proceso para que cada centro regional de la Universidad logre la institucionalización del SUAM, tal como en todos ellos se han aprobado otros programas educativos, nuevas carreras, posgrados, cátedras y diplomados.

Con todo, el crecimiento del Sistema en el campus de Puerto Vallarta ha sido notable. Tomando en cuenta la diferencia del tamaño de población

entre la zona metropolitana de Guadalajara y Puerto Vallarta, se puede decir que, en números relativos, aquí superamos las tendencias de por sí exitosas del SUAM en la capital del estado, como se sigue de la primera convocatoria de Guadalajara:

- para el ciclo 2013 A, tuvieron 98 inscripciones con 10 cursos;
- en el 2013 B, fueron 113 estudiantes y 15 cursos;
- para el 2014 A, la cifra de alumnos creció más del doble con 251 y 20 talleres;
- en el 2014 B se ascendió a 292 inscritos en 22 cursos.
- en el ciclo 2015 A, hubo 300 estudiantes para 23 cursos.
- el 2015 B, captó 326 inscripciones y 23 cursos.
- El 2016 A presenta un leve descenso a 325 alumnos para 25 cursos.
- En el 2016 B se recuperó con 355 inscripciones y 28 cursos.
- En el 2017 A subió a 379 para 30 cursos.
- La 10ª generación, correspondiente al ciclo 2017 B, está alrededor de 400 inscripciones (todavía no cerraban las inscripciones al momento de redactar esto) con 33 cursos o talleres.<sup>7</sup>

Por su parte, en Puerto Vallarta el incremento de inscripciones y de cursos en el CUC ha sido constante desde la apertura del SUAM:

- La primera generación en el ciclo 2014 B: hubo 50 alumnos y 14 cursos;
- en el 2015 A: ascendió a 73 alumnos y 19 cursos;
- en el 2015 B: 80 alumnos y 19 cursos;
- en el 2016 A: 111 alumnos y 24 cursos;
- en el 2016 B: 167 alumnos y 27 cursos;
- en el 2017 A: fueron 183 alumnos y 28 cursos.
- en el 2017 B: hay 215 inscripciones (15 de ellos extranjeros) y 35 cursos.

Así pues, el Centro Universitario de la Costa reporta hasta el segundo semestre de 2017, en su séptima generación, que el SUAM ha atendido a 879 adultos mayores inscritos y una oferta total de 166 cursos o talleres.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> *Red universitaria de Jalisco*, 17 de junio de 2016.

<sup>8</sup> Datos suministrados en entrevista por la Lic. Erandy Mariel Cruz, coordinadora del SUAM en el CUC.

Las cifras de 2017 B en relación con el semestre inaugural, hablan de que las inscripciones se multiplicaron por cuatro y la oferta de cursos creció al doble. Se espera que las inscripciones sigan aumentando en cada ciclo escolar, mientras que los 32 cursos aprobados por el Consejo de Centro parecen cubrir la gama de opciones idónea, por lo que tal cifra se mantendrá estable alrededor de la treintena, toda vez que ya se formalizó la malla curricular del programa. Podrá aparecer un nuevo curso o el contenido de algún taller debido a la cambiante oferta de profesores y profesionales con distintas especialidades, cuya disponibilidad varía entre un semestre y otro. En cualquier caso, una vez establecido el número total de cursos abiertos por ciclo, se logra una certidumbre que favorecerá el incremento de inscripciones en el ritmo exhibido hasta ahora.

En la cuarta Sesión Extraordinaria del H. Consejo del Centro Universitario de la Costa, del día 12 de julio de 2017, se autorizó el programa académico del Sistema Universitario del Adulto Mayor, adscrito a la Coordinación de Extensión Universitaria del CUC, por el cual quedaron establecidos 32 cursos para el inicio del ciclo escolar de 2017 B<sup>9</sup> y subsiguientes, agrupados en cuatro áreas:

Área Salud y desarrollo:

1. Yoga;
2. Por una conciencia plena;
3. Desarrollo humano;
4. Terapias de Flores de Bach;
5. Tai chi (o Taichí);
6. Salud y enfermedad en el adulto mayor.

Área Humanidades:

1. Narrativa de la vida feliz;
2. Sincronario maya;
3. Internet para todos I;
4. Internet para todos II;
5. Pueblos mágicos de México;

---

<sup>9</sup> Para este ciclo 2017 B aparece una oferta de 35 cursos, pese a que se aprobaron solo 32 cursos o talleres, debido que el curso de inglés se subdividió en tres: básico, intermedio y avanzado, para responder a los niveles diferentes de los estudiantes que solicitaron esta materia.

6. Viajes y turismo;
7. Sistemas Jurídicos;
8. Comunicación y locución;
9. Actividades académicas, artísticas y culturales.

Área Cómputo e idiomas:

1. Computación básica;
2. Inglés;
3. Español para extranjeros;
4. Francés básico.

Área Artes y recreación:

1. Dibujo y pintura;
2. Iniciación al arte en técnica de pastel suave;
3. Fotografía digital básica;
4. Crea, recicla y transforma;
5. Origami (papiroflexia);
6. Acompañamiento lírico de canciones;
7. Gastronomía internacional;
8. Salsa cubana;
9. Danzón;
10. Danza folklórica;
11. Actividades físicas y recreativas para el mantenimiento de la salud en el adulto mayor;
12. Taller de teatro.

Tal es la malla curricular del SUAM. Además, hay otras propuestas extra cursos, formales y no formales, como la promoción de la participación de los adultos mayores en eventos generales de la Universidad, como la Muestra Internacional de Cine, para lo cual incluso se abrió la temática correspondiente; se les invita a asistir a conferencias, seminarios, actividades culturales y deportivas varias, con lo que se pretende cubrir los objetivos específicos del programa aprobado, que textualmente son:

- a. Proporcionar un espacio de formación oportuna y flexible, sin exigencia de grado escolar o laboral, para adultos mayores.
- b. Brindar las facilidades a los adultos mayores que deseen incorporarse a los procesos de enseñanza aprendizaje que el SUAM ofrece.

c. Ofrecer oportunidades de acceso al conocimiento, a la cultura y a diferentes actividades que permitan incrementar la calidad de vida de los adultos mayores.<sup>10</sup>

La única condición para el ingreso al SUAM es la edad, de manera que no hay prerequisites académicos ni de experiencia laboral. Además, las inscripciones son gratuitas. Como se desprende de los cursos programados, el espacio universitario para los adultos mayores ofrece opciones abiertas y flexibles tanto para la adquisición de conocimientos y enriquecimiento cultural, como para el esparcimiento y la recreación.

Los contenidos de las materias de formación tienen una aplicación inmediata para mejorar la calidad de vida, ya sea en cuestiones de salud física y psicológica, como para asuntos de capacitación para el manejo de computadoras y de internet, el aprendizaje de idiomas y, en lo jurídico, se tocan temas delicados como la elaboración del testamento y los derechos de los adultos mayores.

Asimismo, el acceso a la cultura ocupa un lugar destacado en actividades como los ciclos de cine (enfaticando en temáticas relacionadas con la vejez, pero no limitándose a esta cuestión); asistencia a conciertos, conferencias y exposiciones dentro y fuera del campus. También se abrió un espacio para la participación de adultos mayores en la producción y conducción de programas de Radio Universidad; o el fomento de turismo de cercanía que se organiza especialmente para las personas mayores, dentro de los cursos correspondientes: viajes con visitas guiadas para conocer los atractivos de la región.

Asimismo, las clases de español para extranjeros es una oportunidad para que la comunidad norteamericana y canadiense, principalmente, aunque también hay opciones para todas las nacionalidades, acudan a esta casa de estudios y su presencia enriquezca las experiencias multiculturales, pues siendo la edad un denominador común para todos los inscritos, es posible forjar una convivencialidad integradora que sea un primer y no único paso para romper toda barrera de incomunicabilidad, y ahuyentar, mediante la hermandad, la clase de prejuicios que tanto daño están haciendo en esta loca era de Donald Trump, quien ha puesto tanto tesón en usarlos para justificar su política inhumana de odio y discriminación.

---

<sup>10</sup> HCC/ACTA/06/1617/2017, p. 15

Aquí está pues el trazado del camino del SUAM, ahora se trata de poblarlo y recorrerlo. De que cada vez más personas mayores de Puerto Vallarta y de la región lo conozcan, y reconozcan en él una oportunidad para el desarrollo creativo y la realización personal.

### **Indagación**

Pocas personas ponen su atención en la gente de edad avanzada, yo fui una de ellas. Con el correr de los años en mí empecé a darme cuenta de que mis movimientos poco a poco se hacían lentos. Mi mente ya no recordaba algunas cosas; por las noches se me iba el sueño y me decía mañana, primeramente Dios, haré tal y cual cosa muy entusiasmada, pero al amanecer desganada, me digo que estoy entrando a la vejez, y no puedo asimilarlo: tengo que aceptar que mi cuerpo y mi vida empiezan a cobrarme la factura de cuanto he vivido y disfrutado.

Ahora hay en los centros comerciales personas de la tercera edad que ayudan a las cajeras a poner los artículos pagados en las bolsas. Antes lo hacían niños, pero el caso es que no ponemos atención a la personita que con esmero pone los productos en bolsas para que nos las llevemos a casa. A veces, por estar de prisa, les damos las monedas de baja denominación. Eso si les dimos algo a cambio de su servicio, pero no les miramos para darles las gracias y un Dios te bendiga.

Si los miráramos a los ojos nos daríamos cuenta de lo que a ellos les significa estar allí, algunas caritas te dan su mejor sonrisa, otras muestran sus ojitos tristes cansados de no sé cuántos sufrimientos; y al pensar en esas personitas a las que se les da tan poca importancia, procuro platicar con uno que otro de ellos. Así empecé a conocer un poco de su vida.

Uno de ellos, de nombre Ezequiel, me dijo que tenía su credencial del INAPAN y que todo lo mueve el DIF, esa oficina los manda a centros comerciales con horarios de entrada y días, para que se presenten a dar su servicio sin sueldo, y los clientes deciden dar o no propinas. Ese dinerito lo ocupan para comprarse algo extra. Se desayuna mejor cuando uno gana su dinerito. Él vive con su hija y ella tiene mucha raza, como dicen por acá, por eso a veces se queda con hambre. Tiene una cama y la comparte con su nieto de seis años. Los cuartos donde vive son rentados; su hija es madre soltera,

y él le cuida a ratos a los nietos. Entonces le pregunté si era feliz viviendo con su hija. Pues qué me queda, respondió resignado, no tengo adónde irme. Soy viudo y mis otros hijos ni se acuerdan de mí. Le pregunté por su edad. Tengo 66 años, me dijo, y cuento con una pensión, pero para nada me alcanza.

Seguí a otra señora que hacía de «cerillo», que me llamó la atención por su cara demacrada; unos ojos tristes, opacos, y por abajo unos bordes oscuros de ojeras muy marcadas. Le pregunto su nombre y me responde con un hilillo de voz que apenas pude escuchar: Petra. Su semblante cambió apenas comenzamos a platicar. Creo que fui imprudente, porque enseguida me di cuenta de que ella pasaba por un mal momento y yo la interrumpí de sus pensamientos; sin embargo, también le hacía falta hablar de sus cosas.

Le pregunté por su trabajo, y me respondió que le va bien, aunque no podía asegurarlo porque aún no había contado sus monedas. Vive con su esposo, pero en casa de uno de sus hijos. No tienen pensión ni apoyos, porque han estado desempleados desde hace mucho tiempo, salvo el magro ingreso del supermercado. Sus hijos les dan unos cuantos pesos, pero no les alcanza.

A decir verdad, me confiesa, yo me salgo de la casa porque me dicen muchas cosas feas, como que soy un estorbo y una buena para nada. Por eso prefiero salirme, y con lo poco que gano les compro dulces a mis nietos. Ellos sí me quieren. Mi esposo aguanta más los malos tratos, pero yo no soporto eso. Es una triste realidad después de haberlo dado todo en la vida para que al final los hijos se porten de esa forma con su padre y conmigo.

Una de mis entrevistadas, por decirlo de alguna manera, me comenta que vive sola, en muy malas condiciones y total abandono. Se supone que percibe alrededor de cincuenta mil pesos mensuales por concepto de unas rentas de propiedades que ella tiene; pero es su hijo quien las administra, y de eso no le llega ni un centavo. El hijo cobra las rentas y se lo queda todo. ¡Cuántas injusticias y abusos por parte de los familiares!, y más triste cuando los abusadores son los propios hijos.

Otra señora me comentó que es enfermera, y le piden que trabaje para personas ancianas que por algún motivo quedaron discapacitadas. Algunas por la edad, pero el asunto se complica

cuando han sufrido accidentes, como una caída. Se trata de ancianas con buena posición económica, y me cuenta que su paga es alta y lo mejor es que la quieren mucho porque les da atención y amor. Las ancianitas se sienten agradecidas. Incluso se ha enterado de que algunas le han querido dejar algo de herencia, pero aún no ha recibido nada porque los familiares se hacen los sordos. Tuvo la oportunidad de ir a España por todo un mes para cuidar a una paciente. Es bonito, pero también es mucha responsabilidad. Lo bueno es que ella ama su profesión y le resulta fácil encariñarse con las personas que cuida; dice que las ve como si fueran de su familia. Pero ahora por su edad ya no la llaman como antes. ¡Cuántas cosas ignoramos de los ancianos!

María Esther Granados



## 4. Claves para escribir –y leer– una narrativa de la vida feliz

*La literatura, como todo arte, es una  
confesión de que la vida no basta.*

Fernando Pessoa

El impacto de una obra maestra como *En busca del tiempo perdido* en la historia de la literatura es tan contundente que incluso aquellos escritores que no la leyeron directamente se convirtieron en proustianos acaso sin saberlo ni desearlo. De pronto el naturalismo de Balzac, hegemónico en el siglo XIX, por ejemplo, se vio desplazado por la pasión de la introspección que caracterizó a los primeros años del siglo XX, uno de cuyos motores principales fue el nacimiento del psicoanálisis con la publicación en 1900 de la *Interpretación de los sueños* de Sigmund Freud (1986). Y que también tuvo su efecto sobre Italo Svevo, quien tal vez fue el primer escritor en incorporar el psicoanálisis como un elemento clave de una novela.

El poderoso influjo de Proust se expandió de un modo similar a la deuda que toda historia de amor contada adquiere con el drama de *Romeo y Julieta*, aún sin tener conciencia de la fuente shakespeariana. Una manera de ser y pensar (y de escribir) que conjunta: sensibilidad, sofisticación, capacidad crítica, esnobismo, delicadeza, recogimiento, atención a los detalles, fascinación por el tiempo ido e inclinación por un mundo decadente, puede resumirse con un solo adjetivo: proustiano. Pocos escritores logran ponerle su nombre a un tipo de realidad emergente que han sabido configurar y describir meticulosamente, lo cual nos hace recurrir, para explicarlo, a expresiones como lo kafkiano o lo maquiavélico, para universos disímbolos, raros, parcialmente impenetrables, luego sintetizados con estas palabras con nombre o apellido. Puestos a contar no hay tantos autores capaces de describir con tal encomio y precisión un pedazo de realidad de esta forma.

Con todo y con eso, no pretendemos tomar *À la recherche* como una emulación, y ciertamente sería un despropósito la mera suposición de estar en la misma tesitura de una obra cumbre de la literatura universal, siendo

que nosotros no somos siquiera «escritores», aunque aquí más de uno tiene la garra y una vida interior para contarla.

### **Aquellos tiempos**

Apenas terminé la primaria, y con muchas dificultades, porque en aquel tiempo a las mujeres no nos dejaban salir a la escuela. Decían los mayores que las niñas no tenían por qué ir a estudiar, si finalmente cuando crecieran se iban a casar y así las tenían que mantener. Pero yo nunca di crédito a eso y quería estudiar. Por eso terminé la primaria y luego hice lo que pude para estudiar la telesecundaria, que apenas comenzaba, y con la televisión y un maestro dirigiendo la clase, aproveché todos mis descansos y cualquier oportunidad para tomar las clases y poder resolver las guías.

Mi hermano, que era dos años mayor, me ayudó. Él trabajaba los fines de semana de cobrador en los camiones de pasajeros, y con sus ingresos compraba las guías de estudio y me las regalaba después de utilizarlas. Con eso fui adquiriendo los conocimientos básicos para que la directora de una secundaria, la maestra Rufina, me permitiera avanzar con esas guías borrando las anotaciones de mi hermano, que se cuidaba de hacerlas con lápiz. Así que obtuve guías usadas, pero prácticamente en blanco. Eran un gran regalo para mí.

Así cursé la secundaria. Mi sueño era continuar, seguir con la preparatoria, pero no había de esos cursos por televisión. Yo vivía en un pueblo del Estado de México y para estudiar la prepa había que ir a la Ciudad de México.

Esa fue la manera en que mi sueño quedó enterrado muchos años, y ahora, con el SUAM, ingreso a la universidad para volver a soñar, solo que ahora sueño despierta. Para mí no ir a la escuela fue como enfermarme, al menos eso sentía y me tenía tan atorada, como si hubiera somatizado el impedimento de seguir estudiando. Ya con más años, y sintiéndome sola, volví a tener la impresión de que no estaba viviendo. Le conté al médico que me atendía acerca de esa sensación de estar atrapada como cuando no me dejaban ir a la escuela, e incluso en mi desaliento le dije que ya era tiempo de marcharme. Él me animó y me recomendó que buscara otras opciones para seguir adelante sin pensar en despedidas. Ahora en

la universidad esos pensamientos negros y deprimentes se alejaron de mi mente. Debo decir que mi hija me dice que me ve mejor, contenta, pues notaba mi desasosiego; y fue ella la que se enteró del programa universitario para la tercera edad y me animó a inscribirme.

Yo me lo tomé muy en serio porque ir a la escuela es algo que he querido toda mi vida. Así que con el mayor entusiasmo me metí a todas las materias que pude. Incluso mi hija bromea conmigo: «te dije que tomaras unas clases, no que te fueras a vivir a la universidad». Lo que me pasa es que siento una gran emoción por aprender. El conocimiento me hace sentir hambre de saber. Me motiva recorrer los pasillos de la universidad, llenos de laberintos en cada uno de los salones hay tesoros y recompensas.

Entrar a uno es como respirar juventud. Estoy tan emocionada que me gustaría poder agradecer a todos los que intervinieron para hacer posible el SUAM, y con ello volverme a la vida.

Enriqueta Rodríguez Medina

Si bien en el seminario se invita a leer y escribir constantemente, recomendando libros, de aquí y de allá, mayormente de narrativa y poesía, no es el mío ni de lejos un curso de literatura ni taller de redacción, en última instancia, eso sí, es una oportunidad de mostrar la belleza y poderío de la palabra, e incitar a su desciframiento para amar nuestra lengua con conocimiento de causa, puesto que en fin de cuentas es prácticamente imposible amar lo que no se respeta; y no se puede respetar algo sin conocerlo más allá de lo superficial. Adentrarse en el idioma español, en sus particularidades y vericuetos, dominar al menos las reglas básicas es, en efecto, una maravillosa odisea, pero aún para los expertos hay zonas desconocidas del fenómeno lingüístico donde también ellos son legos. Acá se trata apenas de una insinuación que no alcanza a ser ni siquiera una introducción al mundo de las letras para los adultos mayores. Pero con una «probadita» basta para entusiasmarlos, y luego, por su propia iniciativa, algunos se ponen a leer y eventualmente se sienten conminados a escribir.

### **Mi primer contacto con las letras**

Me asombra lo fácil que es conseguir un libro hoy en día. Esa no es la dificultad que hace que la gente no lea. Desde muy temprana edad admiré a los artistas en general: pintores, escultores, músicos

y no se diga a los escritores; pero creía que eran inaccesibles para mí, que para entenderlos había que ser uno de ellos, y solo después de muchos años de estudio. Ahora sé que para leer y escribir, lo fundamental no es la “gran cultura”, sino tener sensibilidad (que eso a mí me sobra); saber observar tanto para afuera como para dentro; y sacar a la luz todo lo que está en mi interior. Hay otros aspectos de menor importancia, pero igualmente ineludibles, como no dejar que te afecte lo que otros digan de ti, como quien dice no tener miedo a la crítica.

También se trata de naturalidad, es decir, ser el que uno es: no copiar, no simular, no dejarte llevar por la moda y por el espíritu de muégano que solo busca la aceptación de los demás, porque eso significa traicionarse a sí mismo. Crear no es una competencia: no se trata de ser el mejor, sino de dar lo que uno tiene sin pensar si es poco o mucho, porque la finalidad última es compartir y expresarte, así como encontrar o crear algo bello para hacer un mundo más amable.

Yo he comprobado que si escribes con el alma, todo sale bien y fluye. A partir de que estoy en la Universidad he escrito tres cuadernos completitos, sin contar las muchas hojas sueltas e innumerables notitas. Después de mucho porfiar y practicar, te enteras de muchas cosas, develas secretos, acumulas experiencia, conocimiento y destreza, y sí, ese saber es lo que la gente identifica con la idea de ser culto, y cada quien lo es a la medida de su aprendizaje, de su gusto y de su constancia.

Lucy Amore

Como sea, el aspecto que realmente trabajamos en el Seminario de la narrativa feliz tiene que ver con la capacidad de ver y sentir, y luego poder contarlo, para lo cual realizamos diversos ejercicios comunicativos: leer poemas, buscar refranes, escribir breves relatos con la combinación de memoria y asociación libre. Así nos contamos historias durante la clase, y recuerdos, y pasajes autobiográficos y chistes. Los comentamos, los desmenuzamos y les sacamos el mayor partido posible para integrarlos a una nueva manera de ver y entender la vida hasta, finalmente, llegar a un punto donde lo que sigue es intentar poner todas esas experiencias habladas por escrito, y que, al igual que Marcel Proust, llamamos «instantáneas».

## **Creatividad**

...Y me di cuenta que para vivir necesito ser creativa, y que la creatividad es coquetear en el aquí y el ahora con libertad, espontáneamente, como los niños cuando juegan, y así dejar fluir esa infantil travesura de ser.

Hilda Carolina Lepe Cisneros

Más que un trabajo propiamente académico, nos propusimos compartir lo que nos pasa en la vida diaria, y lo que sentimos a causa de algún suceso, tratando de estar atentos y espabilados para «ver la realidad»: nuestra realidad en un contexto y una etapa, digamos biológica, muy precisa, toda vez que se ha arribado al territorio de la tercera edad, puesto que las cosas en sí no tienen importancia, y si la tienen es porque nosotros se la hemos conferido precisamente en un tramo determinado de nuestra vida, ya fuera porque nos alegraron o por lo contrario. Cualquiera sabe reconocer que ciertas cosas que en el pasado nos eran importantes, ahora ya no lo son. Y a la inversa.

## **La importancia de tener que hacer**

Después de pasar la noche con molestias de diversa índole y casi sin dormir, me levanté desganada; pero aun así me dispuse a trabajar en casa, aprovechando que no tenía clases. Transcurría la mañana entre esto y lo otro, y de pronto Chente, que había ido a la tienda de la esquina, aparece con algo en las manos, y me dice: “¡ten, sálvalos!”. Eran dos criaturitas literalmente alicaídas. Un par de pajarillos deslavazados que parecían ratoncitos pelones y pelados por el frío; el que lucía más maltrecho me dio la impresión de que ya se había muerto, estaba inmóvil, desplumado y con sus alas plegadas. Se me salían las lágrimas de puro verlos. Sentí enormes deseos de salvarlos. Haría todo lo posible para reanimarlos y protegerlos hasta que pudieran volar de nuevo. Pero era más mi deseo y solo eso; si se tratara de apuestas, nadie arriesgaría un peso por ellos ni por mi capacidad para salvarlos.

Corrí por una caja de zapatos y la rellené con trapos de algodón muy suave. Los metí con mis manos, uno a la vez, delicadamente, y me conmovió palpar su desvalimiento.

Sin embargo, yo sabía que eran fuertes y que antes de caer en este estado de indefensión habían luchado por sobrevivir. Añadí

pelusa de semilla de flor del desierto para darles calor, además calenté agua y les puse una botella perforada para que pudieran beber. Les desmenucé unos pedacitos de pan y vertí agua a las migajas para humedecerlas, a fin de que pudieran comer. Les hablé cariñosamente. Pronto abrieron el pico, engulleron con dificultad y al cabo de un rato emitieron unos ruiditos que yo interpreté como su agradecimiento.

Entretanto desaparecieron mi jaqueca y otros dolores, o por lo menos pasaron a un segundo término en el resto del día y acabé por olvidarlos. No me separé de los pajarillos durante varios días, les asistí para que comieran y los consolaba con palabras suaves, casi susurros.

Percibí su mejoría, especialmente cuando uno soltó una cagadita que me alegró porque era una buena señal de recuperación. Más tarde abrieron el pico para comer por su cuenta y piar como una cría que pide alimento a su madre.

Me sentía feliz por los pajarillos, pero también por mí. El poder de sanar tiene algo de celestial y entonces entendí que todo esto fue una manera de Dios para recordarme que no estoy sola y que tengo mucho para dar. El milagro de la rápida recuperación de estas pequeñas víctimas voladoras me pareció espectacular y yo misma sentí que había mejorado mi salud después de librar una semana complicada debido a mis molestias corporales, porque en lo espiritual me sentía purificada.

Por grande que sea mi malestar alrededor hay otros más vastos e intensos sufrimientos. Me quedo con el mensaje del Principito y la noble responsabilidad que adquirió por salvarle la vida al zorro. Rezo a Dios e íntimamente le cierro un ojo, segura de que me observa, y le digo sin abrir la boca: mensaje recibido.

Lucy Amore

Darnos cuenta de lo que las palabras son capaces de hacer, en especial cuando son esgrimidas por poetas espléndidos como Octavio Paz, Jorge Luis Borges, Fernando Pessoa, Tomas Tranströmer, Pablo Neruda; y narradores de la talla de Fiodor Dostoyevski y Marcel Proust, capaces de escribir libros que contienen todo el mundo o el espíritu de una época. Escritos como los de ellos hacen que leer sea una aventura intelectual, espiritual y corporal de lo más placentero y provechoso. Quien lee y escribe

descubre, con su corazón e intelecto, una de las experiencias más fascinantes a las que un ser humano puede aspirar: la emoción estética que provocan los grandes artistas es un componente esencial para acceder a la felicidad.

Tal es el sentido y la función del arte en general y de la literatura en particular. Ahora bien, la emoción estética que incitan las palabras no se circunscribe a la obra de los grandes escritores, sino a una clase peculiar de inteligencia básica que aparece en la magia de la lengua que a cada uno le toca aprender en la niñez. Recuerdo el poema *¡Quién pudiera...!*, de Elías Nandino (*Cerca de lo lejos: 1972-78*):

*Un niño  
fue corriendo  
a ver a su Mamá  
para decirle,  
a gritos:  
Mamá, mamá,  
Vamos luego al corral  
para que veas  
cómo la gallina  
ya floreó pollitos.  
(Poetas, yo me digo:  
¡Quién pudiera  
sencillamente mirar,  
sentir,  
y expresar la poesía  
como los niños!)*

Encuentro esta espontaneidad, semejante frescura y eficiencia en la manera de relatar que tienen algunos adultos mayores que aquí he venido citando:

### **Pintando la vida**

Cada obra que pinto es una emoción diferente, excepcional, que no está contenida en las experiencias anteriores. En cada lienzo se abre una oportunidad de plasmar mis sentimientos y expresar a los demás lo que está dentro de mí. Hablo con Dios a través del color

y de la textura, esperando que cada línea salida de mi pincel muestre algo de mis emociones. Por eso amo pintar, y un motivo recurrente es pintar ojos, esas ventanas del alma: ojos que se expresan en la mirada de amor. Y a veces también de odio y coraje, pero tras eso vienen las miradas de ternura y de asimilación. Pintaría ojos en cada una de mis obras, por lo menos un ojo que denote lo que de mirada existe en el corazón de dentro de la pintura y en mi interior; pero tengo otras pasiones: la madre tierra, en especial los árboles, porque en sus troncos bien plantados ubico el símbolo de fuerza, energía y paz. Los árboles simbolizan mi conexión con el universo. Pero ya sea pintando ojos o árboles, en mis obras me encuentro a mí misma o tal vez debería decir a mi otro yo.

María Teresa Salazar González

Eventualmente se aprende a dominar la propia lengua lo suficiente para organizar en pocas palabras la experiencia que arroja vivir en el mundo. Es lo que hace la gente cuando habla de sus asuntos, y por lo mismo no lo escribe ni siente la necesidad de hacerlo. En todo caso, esa capacidad expresiva es la que queremos aprovechar en nuestro Seminario para narrar la vida; y por eso el objetivo específico es que cada alumno del SUAM sea capaz de escribir, platicar o pensar la narrativa de su vida:

### **Recuerdo de lo que me contó mi abuelo**

Allá por el año de 1935, cuando yo tenía un año y medio de edad, padecí una rara infección intestinal, que me puso grave por no decir al borde de la muerte, dándose la casualidad de que nos visitaba mi abuelo Don Agapito García y dos de sus hijos: Gonzalo y Rosario, quienes residían en la ciudad de Puebla de los Ángeles.

Gonzalo era mecánico automotriz, y precisamente el motivo del viaje a la ciudad de México era probar si había quedado bien el coche que estaba arreglando. Rosario, por su parte, era la administradora de un pequeño negocio que consistía en la renta de aparatos de diversión: carrusel de caballitos, sillas voladoras y una rueda de la fortuna de 10 canastillas.

Al tener conocimiento del mal que me afectaba preguntaron a mis padres si algún médico me estaba atendiendo; y con mucha pena contestaron que no, porque carecían del dinero suficiente para llevarme a uno. Por entonces mi padre apenas comenzaba a trabajar

en su nuevo empleo como agente de tránsito después de una larga temporada de desempleado. Entonces don Agapito, consciente de la gravedad de mi estado, se ofreció a llevarme a Puebla donde contaba con un doctor que era toda una eminencia, cuyo nombre era Antonio Larrazábal, nacido en España y que, desde muy joven se había trasladado al nuevo continente, ya que por aquel entonces corría la versión de que América, la nueva tierra, era muy propicia para las personas con una profesión como la suya. Los médicos, pues, tenían asegurado un buen porvenir, en Puebla más que en la ciudad de México, donde serían mejor remunerados, y es que por aquellos tiempos había muy pocos doctores para atender a una población numerosa que crecía rápidamente. Mis padres, con tristeza, accedieron a dejarme dada su imposibilidad de procurarme la atención profesional que yo necesitaba. Aceptaron, no sin cierta pena, ya que prácticamente iban a privarse de un hijo, el tercero de la familia. Mi hermana mayor contaba casi con 6 años de edad, le seguía un varón de casi 4 años, de nombre Fernando. (Olvidé mencionar el nombre de mi hermana María de Jesús). Ella ya iba a la primaria, en el primer grado.

Fue una gran pena para todos entender que mi partida era una separación sin plazo definido. No sabíamos cuándo nos volveríamos a ver. Ese mismo día nos fuimos a la ciudad llamada Puebla de los Ángeles, donde residían mis abuelos. En el camino me quedé profundamente dormido arrullado por el movimiento del vehículo, apenas me di cuenta de la llegada, pues debido a mi enfermedad me encontraba muy débil. Tuvieron que bajarme en brazos. Yo ni siquiera sabía dónde estaba la casa en la que viviría. Después supe que se ubicaba en el barrio de Cocheras, donde, por cierto, parecía que yo era el único niño.

Al día siguiente llegó el médico, Antonio Larrazábal, por entonces era considerado uno de los mejores doctores de la ciudad. Inmediatamente se dio cuenta de que mi estado de salud era precario. Me auscultó cuidadosamente. Y extendió una receta que Rosario se encargó de surtir.

Antonio Palacios y Ocaña

La idea es que los esfuerzos para escribir una narrativa de la vida tienen consecuencias inesperadas de las cuales se puede encontrar

orientación y sentido para el presente y con ello producir los cambios necesarios a fin de que la vida que queda por delante resulte dichosa, interesante, divertida y espiritualmente enriquecedora. Así se entiende la afirmación de Marcel Proust: “La verdadera vida, la vida por fin esclarecida y descubierta, la única vida por lo tanto plenamente vivida, es la literatura”. (Proust: 1970, p. 246) Lo que quiere decir, según Vargas Llosa es que: “gracias a la literatura, la vida se entiende y se vive mejor, y entender y vivir la vida mejor significa vivirla y compartirla con otros”. (Vargas Llosa: 2000)

### **Cuando conocí el miedo**

Tenía 7 años de edad. Peleaba con mi hermana Evangelina, que era 10 años mayor. Ella solía gritarme y descalificarme: su vida era fastidiarme la mía, y yo, por lo regular, era más reservada y callada, pero esa vez mi enojo era muy fuerte: no tuve más remedio que pellizcarla. Enseguida fue corriendo con mi mami a quejarse, entre el llanto y la gritería que colmaba la paciencia de mi madre –acaso como una rara estrategia para calmarme– decidió que era el momento de darme una noticia terrible. Sin venir a cuento, me dijo que: ¡mi papá nos había abandonado! Me quedé pasmada, y eso que todavía faltaba una tarabilla de aclaraciones insufribles: que todas las cartas que me llegaban, las escribía ella; que los juguetes que “él me enviaba” me los compraba ella; y que en ningún avión de los muchos a los que yo les gritaba ¡Adiós papi!, me lo traería de regreso. Él jamás volvería, remató, y ambas nos quedamos hundidas en un silencio estridente. Esa fue la primera vez que sentí miedo. No sé exactamente de qué o por qué, pues tal vez habría sido más entendible sentir tristeza, decepción o tal vez rencor hacia mi padre, o por tenerla más a la mano, sentir ira contra mi madre en su calidad de mensajera y cómplice embustera, aunque su intención al engañarme fuera aminorar el dolor que me provocaba la ausencia de mi papá. Pero no sentí nada de eso, sino solamente un miedo tan grande y dominador que supe que me acompañaría por muchos años. La mujer que ahora soy supo desterrar ese miedo cerval. Después de mi divorcio me volví más consciente de que soy aguerrida y valiente, como cuando era niña y fui capaz de enfrentar a mi hermana pese a la ventaja que tenía por su tamaño y edad.

Myryam Larios

Si no es literatura lo que leeremos a lo largo de este libro, ¿qué es? No lo sé. Me viene a cuento un provocador adagio atribuido al poeta cubano Reinaldo Arenas: “Hay personas que porque saben leer y escribir, creen que saben leer y escribir”, solo que aquí partimos del principio inverso: la mayoría de los participantes creía que no sabía leer ni escribir y, sin embargo, a riesgo de comprometer mi capacidad de crítica, tengo por seguro que hay aquí algunos pasajes de enorme lucidez y perspicacia; descripciones eficaces a la vez sencillas y complejas; inclusive por momentos las breves narraciones no solo son penetrantes y graciosas, sino que de repente fluye una prosa tersa que alcanza cotas en verdad muy altas de precisión comunicativa, como que hablan o escriben con el corazón en la mano.

Lo cierto es que escribir bien, o más o menos bien, no era un objetivo que hubiésemos perseguido adrede. También de Proust se dijo que hablaba como escribía, lo cual resulta paradójico porque en principio no parece compatible su asma crónica con las frases tan largas y párrafos con una extensión de dos páginas, que caracterizaban al escritor francés. Más que nada exploramos la veta que descubre Vargas Llosa cuando declara que él “escribe para luchar contra la infelicidad”; u otra guía de J.M. Coetzee, cuando habla de descubrir el “mecanismo interno” de la literatura en el mecanismo de la vida vista desde el interior de uno mismo.

### **Un sueño**

Anoche tuve un sueño raro: me soñé joven, aunque vestía la ropa que actualmente tengo. Salía de una fiesta, sin mis hijos. Enseguida me encontré con unas amistades que ofrecieron llevarme. Cuando llegamos a mi supuesta casa, no la reconocí. Les dije aquí no vivo; pero ellos se fueron rápidamente sin escucharme. Me quedé parada un rato. De pronto llegó un señor que me habló con mucha familiaridad: “qué bueno que ya llegaste, Negra”. Al llamarme así me sorprendió, pues solo mi esposo lo hacía. Me preguntó: ¿cómo te fue en la fiesta?, y se acercó confianzudamente. Yo retrocedí, pues no lo conocía.

–¿Qué te pasa?, ¿te sientes mal? –me preguntó. Entonces yo le contesté con una pregunta en tono defensivo: ¿Quién es usted?

–¿Qué tomaste, Negra, qué no me reconoces? Soy Manuel, tu esposo –aseveró sonriéndome cariñosamente.

Yo me espanté al ver que, en efecto, llevaba la ropa que solía vestir mi esposo, y su risa también se parecía a la de él. Me paralicé cuando me abrazó y me besó en la frente.

–Ven, vamos a tomarnos un café... ¿No te había dicho que estás muy guapa hoy? ¡Te quiero mucho, Negra...! –alcanzó a decir.

Justo en ese momento apareció mi hermana Juanita gritándome. Me decía que había olvidado mis llaves, que cómo pensaba entrar a la casa. Tal irrupción fue ridículamente escandalosa, y tuvo el efecto de despertarme, fue como un balde de agua fría.

He pensado en el significado que podría tener este sueño. Mi marido murió hace 8 años. La verdad no he dado con una respuesta satisfactoria, la única consecuencia evidente de ese sueño es que me puso nostálgica y hasta he llorado un poco. Es que era en las noches, justo antes de dormir, cuando él y yo conversábamos acerca de todo lo que nos había pasado durante el día. Evocar esos momentos me conduce derecho a la nostalgia, pero enseguida intento regresar al hoy, y se me impone todo cuanto tengo que agradecer a Dios; los dones que me ha dado, como conocer a tantas personas que han llenado mi vida de buenos momentos y conocimientos invaluable, y que en conjunto hacen de mi vida una experiencia feliz.

El recuerdo de mi esposo en una dosis exacta se hace agradable y no me empaña la vida. Solo a veces me entristece, pero es un sentimiento contra el que no lucho, lo dejo fluir porque debo seguir viviendo y disfrutando de la naturaleza, de mi familia y de los demás. Ahora soy maestra voluntaria del DIF, estoy en el SUAM. Sé que ya no soy una joven como en mi sueño, y me acepto como soy ahora a punto de cumplir 68 años y, créanme, nunca pensé que llegaría a esta edad. Me resulta tan maravilloso. Seco las lágrimas desatadas por mi sueño. Dejo mi cama con ánimo, me doy un baño y una manita de gato, y me dispongo a aprovechar al máximo el domingo.

María Estela Marín Castañeda

Si me apuran, podría decir que el propósito de escribir la narrativa de una vida feliz para un curso especialmente destinado a adultos mayores, es de carácter psicológico, aunque no tendría interés personal para mí garantizar una técnica especial que la hiciera una tarea terapéutica efectiva.

Mi idea de lo “psicológico” es también de índole literaria, en este caso particular proviene de *La conciencia de Zeno* (1999) del formidable escritor nacido en Trieste, de madre italiana y padre judío alemán, cuyo seudónimo, Italo Svevo, firma casi toda su obra publicada, aunque también empleó el seudónimo E. Samegli, especialmente cuando escribía en italiano, para desmarcarse del alemán como su lengua materna.

Anoto estos datos de Svevo porque nos hablan de un factor cultural mestizo, cruzado, fronterizo, que comparte tanto con Marcel Proust como con el poeta Fernando Pessoa. El primero, hijo de un católico protestante y de una madre judía (lo que define su judeidad de raza, ya que los padres judíos no heredan a sus hijos tal condición); el segundo, de sangre portuguesa, pero con la eventualidad de que a los 5 años de edad perdió a su padre, y tal orfandad lo sacó de su lugar de nacimiento para llevarlo a Durban, Sudáfrica, desde los 8 años, y luego transitó entre idas y vueltas a Lisboa hasta cumplir los 18 años, lo que no fue óbice para que se formara bajo el exigente modelo educativo británico en Durban y le confiriera un dominio completo del idioma inglés. Allí su padrastro fungía de cónsul de Portugal, lo que constituyó una variedad de destierro que decantó en un intelecto polifacético (por no decir bipolar) y de múltiples personalidades. Con su yo habitado en régimen de condominio, Fernando Pessoa firmó varias de sus creaciones con heterónimos, tales como: Alberto Caeiro, Bernardo Soares, Ricardo Reis, Álvaro de Campos, entre una veintena más. (Ordoñez: 1991)

Por consiguiente, Marcel Proust (1871-1922), Italo Svevo (1861-1928) y Fernando Pessoa (1888-1935) provienen de una identidad cultural híbrida, que complica la célebre fórmula del poeta Rimbaud: «Yo soy otro». O sea, los tres llevan inoculado un componente de indefinición e incertidumbre en la zona más profunda de su conciencia, que sin duda –¿o por las muchas dudas?– los hizo proclives a reflexionar constantemente sobre sí mismos para poder afirmarse entre un enjambre de yoes reclamando un lugar en la vida exterior y consciente. Esa condición existencial fue uno de los motivos que nutrió en ellos la vocación de escritor. Tal denominador común, aunado a su relativa contemporaneidad, entre el fin del siglo XIX y el primer tercio del siglo XX, influyó para que este triunvirato se alzase como el campeón de la escritura basada en la introspección y en el diálogo interno, factores que tanto promueve en los estudiantes cada vez que los encomio a escribir.

Les expliqué que Proust le concedió enorme importancia a la memoria en un mundo en que el espacio se esfuma y el resto se va con el paso del tiempo, como escribe en el último párrafo de *Por el camino de Swann*:

La realidad que yo conocí ya no existe. Bastaba con que la señora de Swann no llegara exactamente igual que antes, y en el mismo momento, para que la Avenida fuera otra cosa. Los sitios que hemos conocido no pertenecen tampoco a ese mundo del espacio donde los situamos con mayor facilidad. Y no eran más que una delgada capa, entre otras muchas, de las impresiones que formaban nuestra vida de entonces; el recordar una determinada imagen no es sino echar de menos un determinado instante, y las casas, los caminos, los paseos, desgraciadamente, son tan fugitivos como los años. (Proust: 1989, pp. 502-503)

En efecto, el mundo que habitamos en nuestra infancia y juventud ya no existe, a menos que la memoria individual lo reinstale sumándose a la conformación de una memoria colectiva, así en el texto de un alumno recuperamos el Puerto Vallarta de antaño.

### **Un paseo por el Puerto Vallarta de antes hasta el hoy**

De niño solía hacer una ruta para ir a camaronear en el Río Cuale. Ahora ya no hay esa opción. En mi juventud hice caminatas y nadaba por las playas. Las playas siguen pero están copadas por hoteles y negocios que impiden o incomodan andar libremente. Ahora, con mis buenos años vividos en aquel Vallarta de mis amores que ya no existe, sigo mis pasos o ando en bicicleta en el camino del SUAM.

Guardo en mi mente recuerdos que los tengo presentes para entender y apreciar lo que vivo hoy, por lo demás, muchas de esas cosas de ayer solo existen porque los guardo en mi memoria. ¿Quién se acuerda de acontecimientos como aquellas crecidas tan grandes que daba el río Cuale, donde –a río revuelto– uno podía camaronear? Entonces el agua se veía achocolatada, olía a raíces y lodo. La corriente lo arrastraba todo y nada podía hacerse más que esperar. ¡Ah!, la gente esperaba que bajara el nivel del agua, porque tenía la sensación de poder encontrarse algo. Ese algo podía ser el rastro de un camarón langostino que se había quedado varado, y

encontrarlo era una muy buena recompensa. Cuando se aclaraba el agua, apoyados con un visor cualquiera, quien metía las manos en las cuevas de las piedras obtenía algo sabroso para comer. Otro de los momentos emotivos era cuando mi padre descolgaba la tarraya para ir al mar a sacar pescados; aprender de esas actividades me hicieron crecer. Pronto me volví más independiente y pude irme solo. Cuando no tenía la compañía de mi padre me sentaba por largos ratos frente al mar, en la Playa de Olas Altas.

Me gustaba desafiar al mar cuando su oleaje era en verdad impresionante, luego caminaba por toda la Playa de los Muertos hasta llegar al «Pulpito», así le decimos a la piedra que está al final del recorrido, y que me regalaba momentos maravillosos compartiendo con gente sencilla comida y bebidas.

No faltaba alguna persona enojona, pero todo aquello era más natural y espontáneo. Las relaciones con quienes nos encontrábamos allí eran sinceras y fáciles; los personajes que destacaban por cualquier habilidad nos resultaban familiares y cercanos, como parte del paisaje del pueblo. Así puedo mencionar a Gerónimo Godínez, conocido como «el Gran Taco», un hombre muy querido por su calidad humana, y claro, por sus tacos y sus salsas, con un sabor inigualable, además de lo más barato. Igualmente, Don Pancho «el Porta» (una variedad de plátano que captó el interés de la Fruit Company en los años veinte) así se le decía porque era comerciante de frutas: vendía legumbres y abarrotos.

En una ocasión, los plátanos se le pasaron de maduros, y un cliente le dijo: Don Pancho, ¡esos plátanos ya los había de tirar o regalarlos!, y luego él contestó: «¡No; o bien vendido o bien podrido!». Así era el viejo. Otro Pancho con fama entre los lugareños era Pancho Lepe, el papá de Manuel Lepe, el pintor de Puerto Vallarta por antonomasia. Tenía su dinerito por no decir que era rico, no obstante, si le pedían un préstamo, solía decir que todo «estaba matado»; es decir, que no había negocio, que la temporada no era buena. Había más panchos, como a uno que, sin mucha imaginación, le decían «Pancho Prieto», porque en efecto se llamaba Francisco y era prietísimo, él tenía una miscelánea donde podía encontrarse de todo, y su frase habitual era: «¡Aquí la inflación no nos alcanza, aquí nada sube nada baja! ¡Todo está igual!». Fueron

personajes populares en la historia del todavía pueblo, y aquí los recuerdo con agrado. Crecí y viví en el centro de Puerto Vallarta, en el ambiente de las colonias Emiliano Zapata y 5 de diciembre. Luego vinieron los cambios, y me fui a vivir a Ixtapa, cerca del Centro Universitario de la Costa, para estar más cerca, debido a que mi hija Adriana, haría sus estudios allí. Es egresada de la primera generación en Contaduría Pública.

Tuve una pareja que se me adelantó. Me quedé solo, y esa parte de mi vida transcurrió como si me hubieran puesto un caparazón y literalmente no sentía nada, hasta que un día, viajando en camión hacia mi casa, escuché por la radio un anuncio de la Universidad de Guadalajara, acerca de un programa llamado Sistema Universitario para el Adulto Mayor, donde yo podía tomar clases. Mencionaron la variedad de talleres, y el único requisito era la credencial de elector para acreditar la edad.

Recuerdo que cuando el camión se detuvo para el descenso de los estudiantes universitarios, también yo me bajé con ellos. Eso fue en el 2014. Me inscribí para las primeras clases que se impartieron para los adultos mayores, que hasta hoy siguen. En el tiempo transcurrido, he crecido en todos los aspectos: si hablo de la clase de Narrativa de la Vida Feliz, me hace feliz; si es la materia de Equilibrio Emocional, ya no me desbalanceo como antes; en la de Pintura y Dibujo, claro que ya pinté y sigo haciendo mis pininos; en la materia de Viajes y Turismo, fabuloso, porque viajamos en grupo, conocemos lugares, su historia, y nos divertimos al mismo tiempo. En el taller de Comunicación y Locución, mi voz ha salido al aire en radio.

Encuentro motivación y satisfacción en cada curso o taller. Hasta el día de hoy sigue siendo mi razón de trabajo y crecimiento personal sin consideración ni limitación por la edad. Una oportunidad de trascender ante una sociedad limitante. Me siento pleno y favorecido de pertenecer al SUAM.

El camino que recorro cada mañana para ir a la Universidad me hace feliz: encontrarme con mis maestros, mis compañeros y ese maravilloso entorno de risas, voces llenas de experiencias, saber y sentimientos: todo en un solo lugar.

Antonio Arias Ibarra

Por su parte, Svevo se enfocó en la psicología de la soledad y la vejez, especialmente le interesó la manera en que los problemas de comunicación afectaban la vida de los viejos, es decir, los efectos del silencio y el aislamiento, porque allí germina la sensación del sin sentido de la existencia. Por ejemplo, en su novela *Corto viaje sentimental* narra la vida de un «matrimonio viejo», describe un malentendido yacente en la vida interna de los cónyuges:

En los últimos años la señora se había venido consagrando de un modo apasionado y exclusivo al cariño del hijo. Cuando no estaba, se sentía sola aun junto al marido, incluso más sola porque nunca le hablaba de su pena por miedo de que él se riera. Pero el señor Aghios conocía aquella pena, se sentía mortificado de no poderla mitigar, y si fingía ignorarla era para evitarse líos. «Una represión por partida doble –pensaba el señor Aghios, que había leído de filosofía–; doble por ser mía y suya». (Svevo:1982, pp. 5-6)

Por su parte, Fernando Pessoa consideró centrales la cuestión de la otredad de la persona y la lasitud de la realidad, por eso le importaba la naturaleza del sueño, donde la irrealidad es más rica y asible que la áspera realidad. Al mismo tiempo planteaba una relación de conocimiento sin complicaciones donde la realidad de las cosas es ser cosas, y con tal indicación nos enseña a mirarlas sin necesidad de contaminarlas con metáforas caprichosas para expresar lo que sentimos frente a las cosas, como lo destaca en su poemario *El cuidador de rebaños, XXIV*, firmado por el heterónimo Alberto Caeiro:

Lo que vemos de las cosas son las cosas.  
¿Por qué veríamos una cosa si hubiese otra en su lugar?  
¿Por qué ver y oír sería engañarse  
Si ver y oír es ver y oír?  
(Pessoa: 2004, p. 411)

### **Otra oportunidad**

Después de mi reciente accidente donde perdí la capacidad visual de un ojo, y tras la sorpresa y el intenso dolor físico, emocional y espiritual que ello me causó, me doy cuenta de que la vida me

sorprende de manera maravillosa, y la maravilla está justo detrás del enfoque que yo le doy a lo que fácilmente otro llamaría desgracia.

Me esmero en ver –sin ironía– la oportunidad que se me está presentando en el contexto de mi recuperación. Me resulta emocionante volver a aprender, como si fuera una niña pequeña: aprender a caminar, pintar y escribir sola.

Todo es nuevo, literalmente hablando, ya que con la visión de un solo ojo las distancias y dimensiones de lo que me rodea cambiaron, el sentido de mi vista ahora me ofrece un plano de realidad recién inaugurado para mí.

En el transcurso de los primeros días me sentí frágil como un bebé, dependiente de los cuidados de los demás, especialmente de mis hijas. Los papeles se cambiaron con brusquedad: ahora ellas me cuidan con inmenso amor, por no decir, maternalmente. Sí; sufrí un accidente terrible, pero entiendo que todo lo que trae consigo mi rehabilitación es también una forma de renacer. Un antes y después de mi biografía, que me abre múltiples oportunidades para conocer mi potencial y saber de lo que mi cuerpo es capaz.

Estoy convencida de que mi ser y mi esencia se desplazan evolucionando hacia otro ser que soy yo misma, pero ahora renacida, fortalecida y superada, por toda esa energía que se ha disparado debido al remodelamiento de mi perspectiva visual, sin perder la esencia del original.

¡Ay!, es un proceso lento, tocado por el dolor y la pérdida, pero también lleno de esperanza. Me siento bañada por una sabiduría recién aprendida, estoy lista para afrontar una segunda oportunidad de vivir.

Lo importante es ser paciente, pues rápido entendí que la desesperación no me llevaría a nada. Para este nuevo aprendizaje necesito serenidad. Este episodio cruel fue sólo un alto en el camino. Bien visto, es una ocasión para evaluarme y re-continuar en mi nueva vida, con un solo ojo, pero más atento y cuidadoso.

Me doy cuenta, sin sorpresa ni asombro, con la serenidad que da la sapiencia, de que ahora puedo ver cosas que no veía cuando tenía mis dos ojos. El asunto ahora es aprender a enfocar y enfocarme en la manera de ver las cosas, mirarlas también con el corazón y el alma. Descubro que hay más sentidos operando dentro de mí, y cuando uno se debilita los demás se fortalecen para restaurar

el equilibrio; sólo es cuestión de darles la oportunidad. Estoy convencida de que nunca me voy a detener: andaré el camino hasta el día que me tenga que ir volando.

María Teresa Salazar González

Semejante triada de autores es ahora el principal referente para, más allá de las cuestiones técnicas y estilísticas, saber qué necesitamos atender si aspiramos a escribir una narrativa de nuestra vida: introspección, imaginación, memoria, atención, resiliencia y, finalmente, voluntad para ponerlo por escrito.

### **Las pequeñas cosas**

Ayer estuve con un hombre, y me sentí por fin verdaderamente acompañada. Hablamos de varios temas. Cosas triviales, al parecer simples, pero muy importantes porque se trataba de cosas mías y cosas de él. Mi amigo también es universitario como yo, hablamos de lo afortunado que somos por estar en la universidad y de lo bien que nos tratan y de lo mucho que aprovechamos.

De pronto él me preguntó por lo que hago cuando no estoy en la universidad y de cómo me iba. Yo, muy sonriente, le respondí con total franqueza. Me va muy bien. Le conté que recién había terminado la preparatoria, y le compartí lo que me significó el último examen de Cálculo, y coincidió conmigo: mi 8 brilla como 10; él sonrío y me felicita.

Es un tema que se me da porque aún tengo la sensación de mariposas en la panza, entonces me abraza otra vez, y muy serio me dice: “tú te mereces esta felicidad y mucho más.” Yo le agradezco, pero ante mi propio estremecimiento me voy por la tangente y cambio de tema. Le pregunto si ha mirado las montañas, porque me parece que últimamente están más hermosas...

Creo que depende del humor con que las miramos, dijo. Y así continuamos conversando un rato más, después se despidió con un beso muy decente y unas palabras bien escogidas.

Me quedo con una sensación muy agradable y sin querer pienso en mi pareja; de repente brota una lágrima y mientras resbala por mi mejilla me digo en voz alta: ¿por qué contigo me siento doblemente sola?

Entonces comprendo que el problema es que entre nosotros no tenemos pequeñas cosas, las simples y comunes, las que solo serían de nosotros y que no se pueden comprar en el mercado.

Lucy Amore

Italo Svevo estuvo siempre interesado en la vejez, con justificada razón su *Senectud* (1999) es lectura obligada para quienes desean adentrarse en el tema desde la perspectiva literaria. La especialista Francesca Gargallo apunta que esta *Senilità* la segunda novela de Svevo: “narra el fracaso de la vida de quien envejece precozmente porque mira hacia el presente con la actitud del viejo que rememora su juventud”. (Svevo: 2009, p. 18) Para el escritor italiano la vejez no es una cuestión de años, se envejece cuando uno deja de ilusionarse, cuando no se hace nada frente a la ausencia del amor, cuando falta actitud de lucha y se carece de compromiso con los demás.

#### **45 años**

Transcurrió el tiempo y no me di cuenta de que habían pasado 45 años de mi vida. Cierta día, el 27 de febrero de 2016 para ser exacta, sonó mi celular. Era un número desconocido, dudé en responder, pero acabé tomando la llamada. Era un amigo que no veía desde la secundaria.

El motivo de la llamada era reunir a los compañeros de la secundaria. Además, platicamos de muchas cosas. Me comentó que él estuvo muy enfermo, razón por la que le recomendaron reposo absoluto, y como no podía ni salir de casa, de puro ocio, le dio por buscar a todos los compañeros de la generación. Ya lo tenía todo planeado para un reencuentro.

Sería en un rancho ubicado en Camargo, Chihuahua, en una fecha próxima aún sin fijar, pero no quería que pasara un mes más. Yo me apunté sin considerar que para mí era un viaje de muchas horas. Había que ubicar todavía a más compañeros; y me comprometí a buscar la manera de contactar a alguno. Al final, fui yo quien estaba más lejos del lugar de la reunión.

En los primeros días de marzo la lista de posibles asistentes había crecido. Todo se fue dando fácilmente, hasta parecía coincidencia que saliera bien cualquier iniciativa que tomábamos. Para abril estaban todos confirmados, dado que yo tenía más distancia por

recorrer me cedieron el honor de escoger la fecha. Estaba emocionadísima. Vería a compañeros que fueron mis vecinos de cuando éramos niños, algunos fuimos a la misma escuela desde el 4º grado de primaria.

Soñaba con la reunión, pero se me hacía difícil poner la fecha. Se acabó abril y solo disponía de mayo. La cuestión es que mi esposo notaba mi emoción y eso le causaba disgusto, poco a poco me dio a entender que preferiría que no acudiera a la reunión, hasta que llegó al punto de decirme que me olvidara del asunto. No entré en pánico, pero si tuve temor de que los planes se estropearan. Finalmente, fijé la fecha para el 17 de mayo. Ya los últimos preparativos de la fiesta estaban en su apogeo. Mis maletas listas. Entonces mi marido me dijo que yo no iría a ningún lado.

Lo vi tan enojado que no dije nada. Justo en esos momentos de manera casi providencial llegó mi hijo a la casa y aproveché la oportunidad para escaparme: tomé mis maletas y le pedí a mi hijo que me consiguiera un taxi. En lugar de eso se ofreció a llevarme a la estación en su auto. Al sentir su apoyo me relajé, incluso experimenté una sensación de paz y libertad, como si me hubiese zafado de un yugo, aparte de la emoción de ver a mis compañeros. El viaje fue una verdadera odisea que disfruté mucho.

Entrada en gastos, decidí hacer una escala en Torreón para visitar a mi hija, a quien no veía desde hacía mucho tiempo. Me esperó en la estación. Estaba enterada de mis motivos y la noté especialmente feliz por mí y por nuestro encuentro, aunque el número final era la reunión con mis amigos de la infancia.

Me quedé dos días con ella, me dijo que se sentía orgullosa de mi decisión y lamentó el enojo de mi marido. Estuvo cariñosa y solidaria conmigo. Llegó el momento de continuar mi viaje, yo seguía emocionada, pero ahora me sentía un poquitín nerviosa y más conforme me acercaba a mi destino.

En la central de autobuses de Delicias, Chihuahua, me esperaba el amigo que hizo posible el encuentro. Él me había visto por Facebook, pero yo no a él, solo tenía un vago recuerdo de cuando nos graduamos en la secundaria. Así que yo volteaba en todas direcciones, pero no había una persona que pudiera identificar. De lejos escuché unos gritos, pero como eran muy indefinidos –¡pss, pss!– no volteé. Enseguida oí claramente: ¡amiguita, amiguita! Y

supe que era mi compañero, a quien no había visto en 45 años. Por supuesto, no lo reconocí. En nada se parecía al jovencito que yo recordaba.

Era tanta la emoción: nos saludamos con gusto y nos dimos un fuerte abrazo. Me ayudó con las maletas y nos fuimos a su auto, donde nos esperaban su hermano y su cuñada. Aún faltaban 45 minutos de camino para llegar al rancho. Se me hacía increíble que estuviera en camino de esta reunión.

Poco a poco fueron llegando los demás compañeros. Fue una gran comilona que se prolongó hasta la noche. No parábamos de platicar recordando tantas cosas, hasta que, finalmente, quedamos rendidos y nos retiramos a descansar. A mí me tocó una habitación que tenía una ventana grande por donde entraba la luz de la luna. Se veía un cielo plagado de estrellas. Y se podía escuchar con claridad el ruido que hacían los animales: caballos, vacas, cabras, gallinas.

Fue como si me arrullaran y me quedé profundamente dormida hasta que muy temprano nos despertó el canto de los gallos. Todo eso constituía una experiencia sin igual. Me preparé para el desayuno, prácticamente estaban todos los invitados del día anterior. Nuestro anfitrión era estupendo y generoso.

Luego de dar cuenta de los sagrados alimentos, nos fuimos a dar un paseo por el rancho. Llegamos a una explanada y pudimos admirar el estanque de patos y unos maravillosos nogales. Fueron tres días de festejo. Los problemas pendientes de Puerto Vallarta se me olvidaron por completo.

Mi marido debió haber envejecido años por efecto de su coraje. Mientras yo me dediqué a disfrutar al máximo esta reunión tan extraordinaria. Me enteré de los talentos y de los descabros de cada uno de la generación, después de tantos años de no saber nada de nadie. Juanito se entrenó para correr y ha participado en varios maratones; nos contó de las medallas que había ganado. Rosita se hizo enfermera, ahora está jubilada. Julián ha tenido diversos empleos, ha trabajado tanto, y al final le ha salido todo mejor de lo que hubiera planeado.

Mi amiguito Jesús, el promotor de esta reunión, nos sorprendió con su excelente voz. Nos deleitó con algunas canciones de ayer, acompañado por un karaoke, del cual salieron letreros en que nos

daba la bienvenida a los que habíamos cumplido 60 y más años. Ahora mismo cierro los ojos y traigo todas esas vivencias, esa experiencia inolvidable de saber qué ha sido de mis compañeros de niñez y juventud, y verme confirmada en la persona que soy. Después de la reunión hemos mantenido la comunicación, alimentamos nuestro mutuo afecto y nos queremos más. Todo esto me hace sentirme mejor, revitalizada cada día. En total me ausenté de casa un mes.

La moraleja sería que a veces recuperar el pasado hace que te vuelvas a enamorar de la vida. Mi esposo había amenazado con irse, de manera que cuando yo regresara no lo encontraría. Pero regresé y no solo allí estaba esperándome, sino que lo noté más atento y hasta modoso. Yo no le hice ningún comentario; pero él y yo sabemos que si organizamos otra reunión no me la perderé por nada.

Guadalupe Herrada

No cabe duda que de aquí podrían salir muchas anécdotas que aprobaría con gusto Svevo. Para el crítico y poeta Eugenio Montale *Senectud* era una obra maestra, pero fue como una voz en el desierto. En virtud de que esta novela no fue bien recibida por los críticos, que mostraron desdén y desprecio hacia alguien que no consideraban siquiera escritor, Svevo se sintió completamente decepcionado, por lo que decidió alejarse de la literatura y no volver a escribir más. Afortunadamente, solo fue un intento en el que también fracasó, ya que, con el aliento de James Joyce, su maestro de inglés, con quien cultivó una amistad muy honda, y otros pocos escritores que fueron sensibles a su extraordinario talento, Italo Svevo decidió reanudar sus proyectos literarios interrumpidos. Sólo póstumamente el escritor italiano fue obteniendo el reconocimiento justo.

A ese lapso de distanciamiento pertenece la magistral novela *Corto viaje sentimental* en la que el protagonista principal otra vez es un anciano, que, por primera vez en mucho tiempo viajará sin la compañía de su esposa, lo que supone para él una bomba de oxígeno. La travesía comienza poco antes de tomar su tren. Y pese a ello, lo que se narra en verdad no es el viaje de Milán a Venecia como una traslación física, espacial, sino un viaje en el tiempo al pasado: el traslado temporal de la vejez a la juventud mediante el tren de la memoria, para recuperar ciertas emociones que en

el presente se le habían perdido al viejo, o cuando menos empolvado. Trae a su mente, por ejemplo, un viaje a Londres que había realizado unos veinte años antes no tanto para revivirlo, sino para volver a respirar aquel aire de libertad que la vejez le había secuestrado mediante una vida cotidiana encerrada y anodina, si bien resuelta desde el punto de vista económico, pero sin emociones ni sobresaltos, de modo que acabó sintiéndose apático y aburrido. Es así como los recuerdos fluyeron galopantemente durante el viaje «físico» en tren, lo cual le da pie al señor Aghios para reflexionar: “Pero el dolor no siempre que se rememora sigue siendo dolor. Ahora él se acordaba de lo que tuvo de intenso. Ah, si fuera posible revivir toda aquella inquietud y aquel dolor, ¡qué renuevo de vida! La vida solamente puede ser esfuerzo, nostalgia y expectativa de alegría”. (Svevo: 1982, p. 8)

Asimismo, Italo Svevo, empeñado en no publicar más, se da oportunidad de escribir el relato *La historia del buen viejo y la muchacha hermosa*, que para James Joyce es excelso. El autor de *Ulises*, anima a su amigo italiano a superar su decepción por la crítica y le pide que persevere. No fueron infructuosas esas arengas, pues, a los 62 años de edad, Svevo finalmente pergeña una obra cumbre: *La conciencia de Zeno*, publicada en 1923. E inmediatamente venía en camino otra novela igualmente prometedor, *El vejistorio [Il vecchione]*, que era una continuación de *La conciencia* y donde volvía aparecer Zeno y otros personajes ya conocidos; pero quedó inconclusa debido a la repentina muerte del autor, acaecida el 13 de septiembre de 1928.

Para entonces Svevo era ya considerado como el “Proust italiano” según el crítico francés Valéry Laurbaud. Una reputación que ha quedado ampliamente confirmada, aunque Svevo no llegó a disfrutar del reconocimiento debido a que su celebridad empezó a cobrar fuerza después del accidente automovilístico que cegó su vida. La muerte es caprichosa y se presenta de manera inesperada, en cualquier contexto, tanto si se es viejo como si se es joven o incluso un niño. Y también sobre esos temas fatídicos se puede escribir con tinta de sangre y lágrimas.

### **Zally**

Durante el embarazo de Fernanda, mi inteligente y decidida nuera de 21 años, todos en la familia estábamos expectantes. Sabíamos que venía en camino una niña. Después de cuatro varones, que ahora están entre los 13 y los 19 años, la quinta criatura sería ella:

Zally. Imaginen: esta bebida nos traería a todos de las orejas y marcando el paso. Su nacimiento sería peculiar: el parto en agua, en casa, asistido por una partera y con el acompañamiento de su pareja, Carlos, mi hijo de 23 años.

El domingo por la noche, durante la semana 41 de gestación, Zally coqueteó con la puerta de salida mediante las primeras contracciones uterinas, pero como toda una damisela, se tomó su tiempo, y fue hasta las 7:24 am del día martes, con el despuntar de la mañana.

Fue notoria la algarabía de los pájaros, nuestros nervios de punta y el agua tibia le sirvió de amortiguamiento. Al fin Zally decidió traspasar el canal de su exhausta y valiente madre. La estaban esperando las manos inexpertas, pero amorosas de Carlos, su padre, quien no podía disimular el impacto que el nacimiento de su hija le causaba.

Después de limpiar y vestir a Zally me fue posible tocar su suave y humectada carita de seda, admirar sus manitas y piecitos perfectos, su pelo abundante y su cuerpecito pachón; su piel de un singular rosado nunca antes visto por mí en otro bebé llamó mi atención, aunque en ese momento sólo me concentré en admirar el fascinante milagro de la vida.

Pocas horas después, Zally presentó una respiración irregular por lo que enseguida la llevamos al pediatra. Apenas tenía 5 horas de vida y ya se encontraba hospitalizada, entubada dentro de una incubadora, lejos de los irremplazables brazos de su madre. A su lado estaba su padre con el amor y la voz de aliento, y afuera el apoyo incondicional del resto de la familia.

Entretanto, la humanizada entrega del cuerpo médico que la atendía hacía lo que estaba en sus manos. Su cuerpecito daba su enconada batalla, como una amazona luchando por su vida, con fuerza pero con calma, mas su alma paseaba entre nosotros de un corazón a otro, cantándonos al oído su lección de vida, con la cual nos invitaba a preguntarnos: ¿Realmente estoy viviendo? ¿Lo hago en plenitud de consciencia? ¿Me esfuerzo en darme cuenta de mí, aquí y ahora?

Nuestra Zally, mi Zally, partió el viernes a las 7:24 am de las manos de quien la recibió: Carlos, su padre. Ella estuvo con nosotros tan sólo tres días, ni un minuto más, ni un minuto menos. El tiempo

suficiente para dejar una huella imborrable en nuestros corazones, y fortalecer el espíritu y los lazos familiares que nos unen en amor. Gracias Fernanda y Carlos por este regalo de vida: Zally. Mi niña; tu cumpliste tu misión, y yo continúo con la mía en mayor consciencia. Te tengo... Te escribe tu abuela Carolina. Y me repito convencida, como si fuera mía una frase de Federico Fellini: «no hay fin, no hay principio, sólo existe la infinita pasión de la vida».

Hilda Carolina Lepe Cisneros

La muerte de repente se atraviesa, pero el arte la desafía y a veces consigue la perpetuación de la vida mediante la memoria y el testimonio de la creación artística, por eso es posible sobrevivir en la posteridad de la escritura. Eso pasó con la fama tardía que también afectó un poco a Proust, ya que los tres volúmenes que completaban *À la recherche* fueron publicados *post mortem*; y mucho más acusado fue el caso de Pessoa, en lo que se refiere al escamoteo de su prestigio, quien hubo de reconocer que en vida prácticamente nadie lo había llamado poeta. No es que fuera un completo desconocido, sino que sus contemporáneos estuvieron muy lejos de calibrar los alcances de una obra poética portentosa que el propio Pessoa se encargaba de ocultar y camuflar, y de cuyos aportes a la estructura de la narrativa de la vida feliz hablaré más adelante.

De momento, solo quiero destacar de Proust, Svevo y Pessoa, su común insistencia en que la escritura es producto de un equilibrio entre el mirar, el sentir y el pensar, algo que eventualmente se consigue con una sencilla disciplina: limitarse a ver cuándo se trata de ver; sentir, cuando hay que sentir, y solo pensar en los casos en que es eso lo que se pretende. Parece un razonamiento tautológico, pero en la vida cometemos muchos errores debido a que bloqueamos nuestro sentir cuando forzamos el pensar, y viceversa, por lo cual, el poeta portugués concluye que: “El corazón se pararía si tuviera que pensar”.

Lo mismo pasa cuando queremos hablar precisamente en aquellas situaciones en que escuchar es lo más pertinente. Todo tiene su momento, pero hay que estar espabilado para captarlo. Solo un yo atento, enfocado, penetra la esencia de las cosas con una mirada lúcida y tenaz, ya luego instilaremos el material para saber hablar de lo que nos dejaron tales experiencias.

## **La universidad de la vida**

Dicen que no hay mejor universidad que la de la vida; pero yo tengo mucho que agradecer de mi formación a la Universidad Autónoma de Guadalajara (UAG) y a la Universidad de Guadalajara y a su programa SUAM, que nos ha dado cobijo a las personas de la tercera edad. Los libros, al igual que los viajes, también ilustran, y vean porque: desde que nacemos nuestro cerebro empieza a almacenar información que difícilmente olvidaremos por el resto de nuestras vidas.

Aproximadamente a los 6 años de edad entré en un conflicto de incertidumbre causado principalmente por la pobreza que vivía el país por razón de conflictos que devinieron por la segunda guerra mundial, así como la Cristiada, que tuvo lugar en el país. Esto ocasionó que la promiscuidad reinara en varios ámbitos, y el sexual no era e excepción, eran los años cuarenta.

En esos tiempos yo vivía en una huerta, donde pasé una infancia muy feliz. Recuerdo que podía comer varios tipos de fruta apenas se me antojara. Pero algo me preocupaba, pues en poco espacio vivíamos con 4 familias más, entre ellos varios jóvenes que necesitaban atender el llamado de la naturaleza.

Así que en forma furtiva buscaban donde satisfacer sus emergentes impulsos sexuales. Se cuidaban de la gente mayor, pero no de los niños. De modo que los vi y ciertas imágenes permanecieron mucho tiempo en mi mente; de algún modo sabía que algo no estaba correcto, mi mamá siempre trataba de inculcarme valores, pero hay cosas que solamente uno sabe y que no se pueden andar por ahí contando.

Pasó el tiempo, pero aun recordaba tales sucesos y me sentía culpable. En una ocasión cayó en mis manos un libro que hablaba sobre la vida de Freud, y fue ahí que encontré respuestas a varias dudas que tenía sobre el sexo. Uno de los principios de Freud es que los niños sienten impulsos eróticos desde que están amamantándose.

Este conocimiento, entre otros, me ayudó a modificar mi modo de pensar. Sin embargo, aún tenía dudas. Por fortuna para mí, empecé a leer a los filósofos griegos, entre ellos Heráclito, creador de la dialéctica del movimiento, así como los *Diálogos* de Platón.

Supe de Sócrates y Aristóteles... Mi vida, como la de todos, estuvo llena de vicisitudes. Dos o tres veces he tenido muy buena situación económica y de salud, y otras tantas he caído casi hasta el fondo. En el ocaso de nuestras vidas, mi esposa y yo atravesamos con problemas de salud muy serios, pero los solventamos con el ejercicio, la lectura de libros, la televisión e incluso con el Facebook. Cuando me siento deprimido –muy pocas veces– me pongo a leer la Biblia, y ahí encuentro consuelo y solución a mis problemas.

La Biblia ha sido para mí el libro que cambió mi vida. Después de leerlo varias veces he llegado a la conclusión de que su lectura me mantiene feliz en la vida.

Otra cosa que vino a colmar mi felicidad fue cuando me enteré de los estudios que estaba ofreciendo el CUC, inmediatamente busqué la información y quedé asombrado de todas las oportunidades que nos ofrecían por medio del SUAM.

Fue tanto la impresión, que al estar viendo todo lo que podríamos aprender, me imaginé que estaba ante un bufete donde uno no encuentra qué escoger: todo parece apetecible. Me inscribí y asistí a mi primer día de clase, entonces recordé mi primer día de clases en la UDG, allá por los años cincuenta.

No existe forma de narrar la impresión que tuve al ver las caras de felicidad de mis compañeros, quienes, al igual que yo, saben que ésta es una magnífica oportunidad para adquirir conocimiento y una oportunidad para ser felices y útiles a la sociedad.

Aquí bien cabe la frase del presidente Benito Pablo Juárez García: “Es innato en el corazón del hombre, el deseo de saber e ilustrarse”.

Daniel Ramírez Castillo

Son variadas las circunstancias en que la vida de pronto se abre como un abanico de oportunidades, pero parece que esas ocasiones son menos frecuentes conforme la edad de las personas avanza en las llanuras de la tercera edad. Lo que queda bien establecido es que allí o en cualquier horizonte es necesario entrenar la mirada para aprender ver lo que en verdad es digno de verse. Al respecto, Proust afirma en *El tiempo recobrado*:

Gracias al arte, en vez de ver un solo mundo, el nuestro, lo vemos multiplicarse, y tenemos a nuestra disposición tantos mundos como

artistas originales hay, unos mundos más diferentes unos de otros que los que giran en el infinito y, muchos siglos después de haberse apagado la lumbre de que procedía, llámese Rembrandt o Ver Meer, nos envía aún su rayo especial.- Ese trabajo del artista, ese trabajo de intentar ver bajo la materia, bajo la experiencia, bajo las palabras, algo diferente, es exactamente el trabajo inverso del que cada minuto, cuando vivimos apartados de nosotros mismos, el amor propio, la pasión, la inteligencia y también la costumbre, realizan en nosotros cuando amontonan encima de nuestras impresiones verdaderas, para ocultárnoslas enteramente, las nomenclaturas, los fines prácticos que llamamos falsamente la vida [...] Solo él [el arte] nos hace ver a nosotros mismos nuestra propia vida, esa vida que no se puede «observar», esa vida cuyas apariencias que se observan requieren ser traducidas y muchas veces leídas al revés y penosamente descifradas. (Proust: 1970, pp. 246-247).

En el mismo tenor, el Premio Nobel de Literatura, Octavio Paz, puntualiza: “ver las cosas como son es, en cierta forma, no verlas”, y siguiendo tal sentencia, Enrique Krauze la emplea para explicar cómo Paz era capaz de ver, por ejemplo, lo poco que todavía queda de la antigua cultura maya en la Mérida actual. Lo destaco aquí porque semejante clarividencia suele estar vedada para un observador común, porque “ver poéticamente la realidad, es ver detrás, debajo”. (Letras Libres, núm.22, oct-2000, p. 22).

Siguiendo el consejo de los poetas, sabemos que podemos dirigir la mirada a otra ciudad –del pasado, pero que se diluyó en presente–, y ver lo que ojos faltos de entrenamiento y agudeza no pueden observar. Y más aún, si aplicamos el consejo para una situación en que se trata de captar lo ni siquiera tiene sustancia: mirar el alma de una persona o descifrar una emoción sentida veinte o treinta años atrás.

### **Loa a mi cama**

No había reparado en lo importante que es mi cama –y claro, para cada uno la suya–. Mi cama es el lugar más importante de mi habitación; donde inicia y termina todo cada día, como el nacer y el morir; sí, porque cada amanecer es como si empezáramos de cero y cada anoecer como si muriésemos, y así día tras día. ¡Por eso eres tan importante cama mía! Te comparto con mis amantes en

turno: mis libros. Y cuando estoy enferma en tu cobijo me recupero y cuando sano eres mi cómplice, casa de mis sueños más prohibidos, remanso de mis anhelos e ilusiones fallidas. Cama mía: conoces mi cuerpo de pies a cabeza, y en tu superficie quedan grabados mis contornos. Te soy fiel y si acaso alguna vez te fallo es por un motivo que lo amerita: entregarme en los brazos de mi amor, aquel por el que mi corazón palpita, ése, el de las llamadas tarde, que dice cuánto me ama y me necesita... Aquel hombre de mis sueños que con tan solo oír su voz se me dibuja una sonrisa en mi pecho. Ese será el único motivo por el cual no esté contigo, pero sí en una extensión de tu estirpe: cuando duerma en un tálamo amoroso. Y si más tarde vuelvo con el corazón dolido a curarme las heridas, de lo único que estoy segura es que habrá valido la pena, porque a ti, cama mía, llego desnuda de cuerpo (si hace frío, con pijama puesta, pero no cuenta) y desnuda de alma, con la mente y el corazón tranquilos, para entregarme a ti en procura de un sueño reparador y lleno de ilusiones. Alguna vez ha cruzado por mi pensamiento, sin pecar de egolatría, que si hubiera algún pago o premio por las acciones realizadas en tu extensa blandura, creo que la recompensa justa de tan venturosa vida, sería que, cuando llegue el día, en mi cama quede como dormida en el sueño eterno.

Lucy Amore

Si hay un maestro que enseña a mirar no la realidad profunda (que por su hondura suele ser oscura y reservada a los doctos), sino la realidad simple, llana y luminosa, que corresponde a la vida llana y simple de la gente común, es el poeta Fernando Pessoa. En *El cuidador de rebaños XXIV*, se lee:

*Lo esencial es saber ver,  
Saber ver cuando se ve  
Y no pensar cuando se ve  
Ni ver cuando se piensa.  
Para eso (¡pobres de nosotros que traemos el alma vestida!),  
Eso exige un estudio profundo,  
Un aprender a desaprender,  
Llevar la libertad a aquel convento*

*Donde los poetas dicen que las estrellas son monjas eternas  
Y las flores, penitentes convictas de un solo día,  
Pero donde al fin de cuentas las estrellas no son más que estrellas  
Y las flores sólo flores,  
Siendo por eso que las llamamos estrellas y flores.*  
(Pessoa: 2004, pp. 411-413)

Señaladas las tres fuentes y partes integrantes de la estructura narrativa de la vida feliz con que orientamos a los estudiantes del SUAM a fin de que se aventuraran a escribir al menos unos retazos de su vida. Vale hacer unas consideraciones acerca de la felicidad, puesto que hemos insistido que no se trata de narrar por narrar, sino de una narrativa en que un tema central es la felicidad, cosa que haremos en el capítulo siguiente.

### **Introspección**

Miro absorta las montañas que, aún majestuosas, se esconden con pudor entre un velo de niebla, al disfrute de la sugerente humedad, bajo la cual procrean nuevo follaje y, al cobijo de éste, nueva vida surge. ¿Qué de mí es esa montaña? Bajo el abrigo de qué húmeda neblina yo fecundo —¡Ah!— el insondable misterio de la vida inmerso en mí por la palabra.

Hilda Carolina Lepe Cisneros



## 5. La narrativa de la vida feliz

*Los viejos, de quien se dice que están mejor protegidos contra las pasiones, se abandonan a ellas con plena conciencia y entran en el lecho de la culpa preocupados solo por los resfriados... El amor tampoco es sencillo para los viejos.*

Italo Svevo

Apenas alguien empieza a reflexionar sobre el sentido de la vida, se topa con muchas preguntas y pocas respuestas. Esto lo corroboramos al calor de las discusiones acerca de la felicidad que hemos ido desahogando a lo largo de los semestres, desde la apertura del SUAM. No es un tema que surja espontáneamente, sino como parte de una discusión dirigida que se organiza a través de las distintas tareas que han de realizar los alumnos.

Las tareas en sí son simples, pero no carentes de complejidad en su despliegue. Por ejemplo, que cada uno elaborara su plan de vida, para lo cual debía explicitar sus metas principales y las estrategias a corto y mediano plazo para alcanzar sus objetivos; implica reflexionar acerca de los recursos con que cada individualidad cuenta, anímica y materialmente, para sacar adelante el plan que ella misma ha trazado, lo cual es una condición interpuesta a fin de no hacer simplemente una lista de deseos irrealizables y caer en esas teorías hueras de la atracción y de los decretos que tan fácilmente se propagan en la literatura de autoayuda.

### **Mi odisea**

En junio de 2017, le ocurrió un muy doloroso evento a mi hija; esto desató en mí una recaída, pues dos años atrás tuve una fuerte depresión. Mis dos amados hijos, angustiados por mi salud emocional, aunado al clima tan frío de mi tierra, que me estaba haciendo tanto daño, me dijeron: «¿qué quieres hacer? ¿Te vienes a Cancún conmigo o te vas a Puebla con mi hermana? ¡O ve a adonde quieras, pero ya!» Me dieron dos semanas para decidirlo.

Respiré profundo; no tenía pretextos para no pensar en mí y escoger un nuevo lugar para vivir. Ya antes había querido emigrar de Tlaxcala a Guadalajara, pero... Siempre había algo que me retenía.

Hace un par de años había pasado una temporada en Zapopan donde me recibió la familia que allí tengo. Aunque es una ciudad muy bella, el bullicio, el tráfico y la gran metrópoli no me gustó para residir mucho tiempo. Entonces, recordé que hacía muchos años atrás había querido vivir en Puerto Vallarta: el mar, el clima, la naturaleza, su gente, es un paraíso, me dije, y por fin, me decidí. En dos semanas empaqué, arreglé el asunto de la mudanza y hasta examiné el recorrido.

Aclaro que yo no me iría sola, pues traía tres tesoros: mi piano, mi “Tuzita” (gatita) y mi “Negro” (mi gato). Un día antes de salir los de la mudanza me informaron que no podían realizar el viaje por un problema que afectó a una de sus unidades. ¡Puf!, todo estaba listo, y si no salía como lo había planeado, temí que acabaría arrepintiéndome.

Me había decidido, pero ahora no debía pensar en mi decisión sino solo actuar, de tal suerte que busqué al chofer de uno de mis hermanos, y en su pick up llevamos a cabo mi plan de mudanza. Sólo cupo mi piano, el refrigerador, una cómoda, mi cama y su colchón, dos bancos y mi mundo de cajas que ahora debía partir por la mitad.

Al final puse todo lo que creí que me sería indispensable. Fue doloroso dejar mi casa, doloroso despedirme de mis demás mascotas: tres gatitos y otros dos perritos; y más doloroso fue tener que despedirme de mi hija. Cuando subí a la camioneta con mis dos gatitos elegidos y todo lo necesario para un viaje de unas 20 horas, yo no tenía idea de lo que significaría aquella travesía – tampoco el chofer–.

En la carretera, parecíamos un barco, mis pies se mecían con el peso del piano, es decir, una media tonelada de lastre que nos obligaba a ir por debajo de los 60 km/h, para no naufragar. Al salir de Tlaxcala, a las 4 de la mañana del domingo 6 de agosto, hacía un frío que pelaba; pero al llegar a Guadalajara nos ahogábamos de calor, pese a que eran las 9 de la noche del lunes. Después del sinfín de casetas y la lentitud forzada llegamos a un hotel que, por fortuna, previsoramente había reservado. Algo que el chofer, los gatos y yo

agradecemos profundamente. Parecía que habíamos remontado la parte difícil y que venía la parte sencilla.

Al salir de Guadalajara todo pintaba de maravilla, y así fue hasta terminar la carretera de doble carril, entonces empezó la verdadera travesía: las curvas interminables, los tramos de un solo carril, el tráfico nutrido y más lento que nosotros y el vaivén de la camioneta-barco. Sólo nos faltaba la lluvia y neblina, ¡y ándale! Se soltó una lluvia torrencial y nos abrumó una neblina espesa como una pared. Tuvimos que parar.

Gracias a Dios llegamos a un tramo en reparación donde había más coches detenidos. Era una situación de incertidumbre y espera indefinida, pero como sea, había más gente. Yo oraba y pedía a Dios que nos permitiera llegar con bien, aunque para solventar los pequeños problemas yo seguí en la dinámica de solo actuar y no pensar. En su oportunidad comimos, fuimos al baño y tomé la precaución de descansar mis pies. Seguíamos en la espera, hasta que unos autos empezaron a avanzar. Nos fuimos tras ellos cuando parecía que muy pronto todo oscurecería; súbitamente dimos con la parte más complicada del trayecto, pero al mismo tiempo tenía que reconocer que los árboles, la montaña y el trazo curvado de la carretera, conformaban un paisaje hermoso.

Yo me mantenía en oración todo el tiempo y casi de manera imperceptible me quedé extasiada de tanta exuberancia, embebida en la pureza de sentir la presencia divina hasta en el aire.

Entonces supe que no estaba equivocada, que la estresante travesía era para llegar a un paraíso. Salimos a las 9 de la mañana de Guadalajara y llegamos a Puerto Vallarta alrededor de la 6 de la tarde del 7 de agosto, sentí como si personificara lo que evoca la canción “La Guirnalda” de Juan Gabriel: *“estando yo sentada en la arena de playa viendo el mar/ un hombre guapo, venía remando [...] me dijo hola, por qué tan sola/ en ese tiempo estaba muy decepcionada de un amor/ le conté toda mi historia de mi infierno y de mi gloria/ la experiencia en un intento de un ayer que mal viví...”*

Estoy muy feliz y agradecida de haber llegado sana y salva. De inmediato mi salud empezó a recuperarse. La nostalgia, por el contrario, no tuvo un efecto grave. Sonríe con facilidad, y canto en mi casa con mi piano, mi refrigerador, mi cama y mis gatos de testigos.

Me siento en contacto conmigo misma, y como para no perder el ritmo de los regalos recibidos, llegué al SUAM, yo que tanto anhelaba volver a la universidad. Pues sí, aquí estoy con la sensación de que ya pertenezco a esta tierra, y sintiéndome feliz. Me parece una broma que por el momento sólo pueda quejarme de las moscas y los mosquitos, pero incluso a eso ya me estoy acostumbrando.

Myryam Guadalupe Larios

La idea subyacente es tomar el control de la vida en aquello que es controlable, como fijar horarios y objetivos por día, semana, mes, semestre y año. Suena engorroso, pero lo cierto es que la sola idea de estar inscrito en el SUAM aporta una estructura del tiempo para organizar las tareas cotidianas, como determinar el número de materias que se pueden tomar en un semestre. Planear el tiempo libre en función del horario escolar y de las vacaciones. Ya no es solo ocuparse de tareas domésticas, sino de nuevas tareas sociales como acudir a las actividades culturales y de esparcimiento ligadas a la vida universitaria, más las reuniones y fiestas que los grupos organizan fuera del campus.

Esta necesidad de reorganizar el tiempo es una novedad para algunas personas mayores, sobre todo cuando su vida cotidiana se apretaba y limitaba a la espera incierta de que los hijos y nietos vayan a visitarlas, y con eso eventualmente, sobre todo las mujeres, llenaban su agenda, por decirlo de alguna manera. Pero metidos en la dinámica del SUAM, los estudiantes tienen estímulos para aprovechar el tiempo de un modo más calculado y racional para distribuir las jornadas entre los quehaceres cotidianos, la atención a la familia y los requerimientos escolares. De hecho, no son pocos los casos, sobre todo entre estudiantes mujeres, que de repente sean el blanco de recriminaciones provenientes de su parentela.

Puesto que es frecuente que los hijos den por descontado el servicio de guardería en que convierten a la abuela, cuando ésta empieza a decir: «no me traigas a cuidar a los nietos por la mañana debido a que estaré en la Universidad», lo toman como algo ofensivo e intentan manipular con eso de que: «parece que ya no quieres a tus nietos, solo te interesa la universidad». Las cosas no varían con los maridos, con las nueras y los supuestos perjudicados por el cambio de las reglas de juego en el uso del tiempo.

**Reescribir el guión**

Todos somos actores de una película, y a veces vale la pena recordarla, para aprender y luego ver lo que podemos mejorar. Quiero dar un recorrido por mi vida no para saber dónde, sino por qué me tropecé o caí. Luego tapar el bache para evitar que caigan otros.

Me recuerdo de 5 años de edad en el desfile de primavera o verano, no todo con exactitud, pero sí me veo en mi vestido como si fuera ayer: era rosa de castilla, impecable, tanto que no sabía dónde poner mis manos para no ensuciarlo, y acabé con mis brazos entrelazados sobre mi pecho, con lo que adopté una pose muy seria. Me hice una niña muy tímida y miedosa, pienso que tal vez me sentí solita desde entonces.

Al desfile solo me acompañó mi papá, mientras mi mamá se quedó en casa para atender a su otro bebé. Toda la primaria seguí siendo tímida y miedosa. Temía a los maestros que daban reglazos. A los 12 años terminé los cursos y me pregunté: ¿qué sigue? No podía continuar en la secundaria porque éramos pobres y no teníamos lo necesario para pagar los estudios.

Pensé en trabajar, pero dónde y haciendo qué, aún era muy chica. Pasó un año y conseguí un trabajo doméstico, lo cual me traumó, pues la señora me gritaba mucho. Apenas aguanté un mes. Después fui vendedora de las que iban de casa en casa. Así llegué a los 15 años, pobre, pero me sentía feliz porque de algún modo mis magros ingresos me daban un poco de independencia.

Mis amigos me festejaron mi cumpleaños, aunque no fue una celebración grande, como las que se acostumbraban para las quinceañeras. También trabajé cuidando niños. Y en un restaurante, donde, por cierto, me fue muy bien por las propinas, y así, poco a poco, junté lo suficiente para hacer una casita. Era una meta que me impuse para vivir mejor con mis papás.

Durante esa etapa fui muy feliz. Consentida por mi familia, tenía muchos amigos; cada cumpleaños me sentía más realizada. Me felicitaban mucho y desde entonces hasta la fecha es un día de festejo que no ha pasado desapercibido.

Pero en enero de 1969, cuando estaba por cumplir los 19 años, sobrevino un cambio muy fuerte en mi vida. Un año antes había conocido a mi Chaparrito. Fuimos novios de ocasión. Me contó las mil, y yo lo creí. Tal vez me enamoré, pero no lo sé. En todo caso,

pasó lo que tenía que pasar, y yo tenía que pagar las consecuencias. Las creencias de aquellos tiempos eran que una mujer que deja de ser virgen no vale nada. Así que, en medio del desprecio, me empeñé en irme con mi novio. No me valía eso de que una mujer no vale cuando deja de ser virgen. Él no quería compromiso, pero yo estaba embarazada. Casi lo obligué a que me llevara con él.

Mi vida cambió radicalmente: conocí la violencia, los insultos y los golpes constantes. Por mi educación religiosa: yo me culpaba por haber pecado y pensaba que lo que me estaba pasando era el castigo de Dios, y por eso debía aguantarme. Mi madre me decía que me lo merecía, era la vida que yo había escogido, y tener un hijo es para toda la existencia.

Al año siguiente tuve otro bebé. Entretanto me seguían apaleando e insultando la mayor parte del tiempo, y, para colmo, en medio de carencias. De mi pareja solo recibía maltrato, así tenía que conseguir con mi propio trabajo todo lo que necesitaba. Me fijé una meta, y pronto puse un negocito donde nadie me mandara, porque quería sacar a mis hijos de esa pobreza en que estábamos metidos. Para 1976 lo logré.

Fui juntando dinero a base de ventas, organizando rifas, y tantas otras iniciativas. A mi mercería le llamé Mary, duré 25 años con ella. De allí salió la manutención y la educación de mis hijos. En mi matrimonio seguían los golpes, insultos, gritos, y las consecuencias se vieron con el tiempo. En 1977 tuve mi tercer hijo, y una década después nació mi pequeña Violeta. Era mi gran ilusión, yo tenía 36 años, y le pedía a Dios que me diera una niña, una compañera. Mis cuatro hijos son mis amores, pero creo que no tuve la oportunidad de ser una buena madre, en el sentido de que, por trabajar, no podía estar con ellos.

Mucho tiempo después ellos me reclamaron ese «descuido» cada vez que se les presentaba la ocasión de chantajearme emocionalmente. Me decían que necesitaban una mamá cerca, su amor. Yo les decía que trabajaba para ellos, pero insistían que había cosas más importantes que el dinero. En fin, seguro cometí equivocaciones, pero no las culpas que tanto me achacaron. Con el tiempo descubrí que la fuente del resentimiento iba por el lado de la violencia doméstica: mi hija me castigaba porque yo dejaba que me pegaran sin ser capaz de defenderme. Y si su padre me sacaba a

pasear o me compraba algo para reconciliarse después de que me diera una golpiza, ella se enojaba de que yo lo perdonara tan fácilmente.

Mis hijos habrían preferido que yo dejara a su padre. El caso es que se enojaban conmigo, no con él. Si yo aceptaba la recompensa o premio a mi aguante, era malo; y si no, también. Una vez mi marido me dijo unas palabras que no olvidaré: «Yo no te hubiera pegado nunca, si tú no me hubieras contestado; o si me hubieras hecho caso; o si te hubieras quedado callada: tú tienes la culpa de que te golpee, pero ya olvídate de eso y mejor vamos al cine o el próximo sábado nos vamos a bailar».

Nunca escuché un perdón, estoy arrepentido o no lo vuelvo a hacer. Alguna vez nos fuimos de vacaciones a Mazatlán, y en esos cortos lapsos fui muy feliz viendo a mis hijos contentos, jugando con sus primos y disfrutando con toda la familia.

Como resultado de esa vida empañada por el maltrato doméstico, de pronto nos vimos atrapados en adicciones como el tabaquismo, alcoholismo y drogas más fuertes, de uno de mis hijos. Cada uno hizo su vida, se casaron y, pese a sus reclamos de que no los cuidé cuando eran chicos, seguí apoyándolos económicamente, sin darme cuenta de que con eso también les hacía daño. Sé que cada uno de mis hijos sufrió lo suyo como en cualquier familia disfuncional, pero uno, aún con carrera, no pudo salir adelante, cayó en las adicciones hasta hacerse un inútil para sí mismo. Yo me decía, por qué no darles si tengo y puedo, si así les puedo evitar algún problema, pero nunca fue suficiente.

Pasaron los años y seguí con mi negocio hasta el 2014. Era y soy independiente, nadie puede pedirme cuentas y con mi dinero hago lo que quiero, pagué los doctores y las cuentas de mi hijo, y decidí venirme a Puerto Vallarta en busca de una vida mejor. En 2015 supe del CUC, uno de mis hijos investigó y dio con el SUAM. Esto es justo lo que yo necesitaba.

Me inscribí, y así empezó a cambiar mi vida. Aprendí a reír, a bromear, a ser yo: vivir el hoy sin trama ni final, sólo el ahora. Vivir para mí, quererme y ser feliz sin los traumas del pasado. Dejé mi negocio creyendo que tenía el dinero suficiente, según yo, para un futuro tranquilo. En 2016 mi esposo enfermó gravemente, después

enfermaron mi madre, un hijo y una hija, y también yo. Como buena guerrera enfrenté a la muerte con ganas de vivir.

Doy gracias a Dios por todo lo que soy y tengo. Pensé que la recuperación de la salud era el principio de una vida tranquila y feliz con mi esposo, por eso lo cuidé y apoyé. Creí que mi matrimonio tendría otra oportunidad pues él ya estaba sano, sólo éramos los dos para vivir por siempre felices. ¡Oh, desilusión! Parece que no aprendió nada de su enfermedad. Lo material nos separa, él me dice: si no tienes trabajo es tu problema, porque yo no te daré de mi dinero.

En el pasado, por creerme la muy chingona, nunca le exigí que cumpliera con sus responsabilidades. Mientras yo pagaba todas las cuentas, él hizo su dinerito y por lo que se ve sólo para él. Me siento triste y decepcionada, pero finalmente superaré esto porque soy una guerrera.

En julio de 2017 pensé en hacer algo para no estar atendida a él. Me he sentido mal de salud y quiero ir con el doctor; pero no quiero pedirle nada a mi esposo para evitar otra pelea. Pensé en comprar un Uber, pero se me presentó la oportunidad de comprar una casa en Puerto Vallarta, que bien amueblada, podía dejar una buena renta. Con eso viviría el resto de tiempo que me quede. Conseguí un crédito con la ayuda de mi hija Violeta.

Toda iba bien, pero se atravesó una piedrita: necesito 350 mil pesos para completar mi proyecto. Mi marido podría prestármelos. Me lo pienso para pedirle. Finalmente, me animo, y él me los niega. Sé que acabará prestándome no porque lo presione, sino porque tarde o temprano comprenderá la situación y se dará cuenta de que hasta a él le conviene mi negocio.

El 2 agosto de 2017 logré que mi hijo aceptara ir a una rehabilitación a un rancho. Sé que va a salir triunfador. Como tengo que ir a una escuela de padres en apoyo a mi hijo, asumo que no podré viajar a Puerto Vallarta. Ni modo, aprovecharé este tiempo sin quejas ni enojos, tranquila y en la lucha.

El 14 de agosto, sin venir a cuento, mi marido me sale con que gracias a él yo había hecho todos mis negocios. No era la primera vez que me lo decía, pero yo no le daba mayor importancia. Esta vez, sin embargo, la que explotó fui yo y le grité todo lo que sentía en su contra. Él se quedó callado y se fue manso, mientras yo me

quedé llorando. Pensaba que era la gota que derramó el vaso, era el fin de mi matrimonio, no más Chaparro, cada quién su vida. Por la noche volvió y ambos actuamos como si nada hubiera pasado. Platicamos con calma como no lo habíamos hecho en años. Por qué no actuar de manera diferente, si peleamos tanto y yo sigo a su lado como si nada.

Él sigue creyendo que todo se arregla con sus premios y castigos. El 16 de agosto, por la mañana, mi marido me sorprende con que compró boletos para que vayamos a un espectáculo y me pregunta por mi viaje a Vallarta. Le cuento lo del compromiso con nuestro hijo, y me dice que él va por mí, para que yo viaje sin problemas. No lo puedo creer. El lunes 4 de septiembre llegué a Puerto Vallarta, feliz de estar con mis compañeras del SUAM, que tanto amor me han demostrado.

El 5 de septiembre me presento, contenta, a la clase de *Narrativa de vida feliz* donde el maestro nos propone escribir algo de nuestra vida para el próximo libro. Pensé en todo esto que he escrito, pues tiene un final feliz. Me siento liberada con lo que saqué de mí, y que estuvo atorado o reprimido por años. Me doy cuenta de que ya me perdoné de todo el pasado, y que he aprendido mucho de mí en el Suam.

María Candelaria Hernández

Cómo decidir entre la inercia del encuadre familiar y la aparición de SUAM con su oferta de actividades académicas y entretenimiento multifocal. Es imposible decirlo de manera categórica, pero en parte depende de la forma en que se reorganiza la vida de las personas mayores que cuentan con una agenda propia, con afanes para cada día y una lista planificada de cosas por hacer para trabajar en la autorrealización personal, de donde nace la fuente de esa sensación gozosa que sentimos interiormente y que de manera económica designamos como felicidad, y que en algún momento pasa por afrontar las cuentas emocionales pendientes a causa de familias enfrascadas en largos procesos de desintegración. Una vez transcendido este hándicap viene la tarea de la reestructuración personal y un replanteamiento de las relaciones afectivas.

## **Diez cosas que me hacen feliz**

1.- Despertar cada mañana, estirar mi cuerpo y salir a caminar temprano sin rumbo predefinido para sentir el aire en mi cara mientras avanzo.

2.- Ir cumpliendo paso a paso las metas que me he propuesto y que forman parte importante de mi plan de vida.

3.- Amar, amar y amar, no solo a las personas, sino también a individuos de otras especies y a mis plantas. Amar lo animado y también lo inanimado, como mis libros y mis pinturas, todo lo tangible y lo intangible.

4.- Sentir el abrazo fuerte y apapachador de un amigo, el verdor de mi jardín y el ronroneo de mis mascotas.

5.- Que te miren a los ojos y cara a cara te digan ¡te extraño! Y viceversa.

6.- Propiciar los encuentros con las personas queridas y con ellas hacer de un momento casual algo muy especial, ya sea disfrutando una cerveza, compartiendo una taza de café, una canción o el silencio entre dos.

7.- Disfrutar el día como venga: soleado, lluvioso o nublado. A solas o acompañada.

8.- Estar comprometida con el aprendizaje continuo y mi autoaceptación.

9.- La libertad e independencia.

10.- Hacer a un lado las expectativas, disfrutar lo que ocurra y dejar que fluya tanto si es bueno como si no.

Abreviando: Ser feliz celebrando la vida a cada instante. ¡Diciendo sí a la vida! (Aunque a veces nos frustre y nos haga llorar).

Lucy Amore

A falta de verdades inapelables, a nadie se le puede decir qué hacer ni qué le conviene. Cada quien va buscando soluciones prácticas, dejándole a las experiencias de la vida las correcciones y ajustes. Quién sabe si la vida tiene destino prefijado o sentido. Puede que no lo tenga, pero si lo tiene: ¿cuál es? Berenjenales en los que se mete uno. Tal vez la respuesta de Machado nos ofrece una salida decorosa con su *Cantares XXIX*:

*Caminante, son tus huellas  
el camino y nada más;*

*Caminante no hay camino,  
se hace camino al andar.  
Al andar se hace el camino,  
y al volver la vista atrás  
se ve la senda que nunca  
se ha de volver a pisar.  
Caminante no hay camino  
sino estelas en la mar.*

Es decir, el sentido de la vida se define a partir del modo en que vivimos y así le construimos un sentido y un destino deseado. Cada quien está en la posibilidad de encontrar uno, hay casos en que una biografía se comprende por el dolor que la atraviesa o por la productividad, pero considerar que la vida no es ser, sino hacer y tener puede descarriar a las almas más nobles. Quién más, quién menos.

### **Rehacer y revivir**

He empezado la reconstrucción de mi vida; la repaso como un viaje, para luego escribir mis memorias. El camino lleva tiempo, me llevará las próximas semanas, meses o quizá años. Conforme pasa el tiempo se me aclaran preguntas que antes no podía responder, como al águila joven que le lleva tiempo desarrollar la fuerza para volar. Pero la habilidad para crear se encuentra siempre en mi persona y llegado el momento emprendo el vuelo a gran altura.

Desde arriba la visión es más amplia. Mi vida cambia y con mi comprensión me elevo para abrir nuevas perspectivas. Puedo equivocarme en mi camino, pero ahora tengo más clara la conciencia del aprendizaje.

No me arrepiento de mis errores y fracasos, porque cada paso en falso ha sido una oportunidad de aprender acerca de mí y de mi mundo, por eso hasta los tropiezos son valiosos para mí. Los ascensos y caídas son parte del camino. Acepto los retos en este aprendizaje y espero no desertar. Tengo motivación y compromiso. Aprendo a dominar mi mente, trabajo en mis hábitos viciados y no pienso en el tiempo perdido.

Me cuesta más trabajo transmitir realidades a las que no estaba acostumbrada. Admito que mi cerebro ahora es distinto al de un

adolescente, pero los pensamientos juveniles, aunque ágiles, no son tantos ni tan sagaces como los míos.

María Esther Granados Montiel

Ahora bien, trabajar por el ser, o más bien, para «llegar a ser el que se es» no precisa del tener en el doble sentido de posesión y consumir lo que se posee.

### **Cosas que realmente me han hecho feliz**

-Percibir de nuevo el placer del sabor y el aroma de la comida, después de once meses de náuseas...

-La total sincronía de movimientos: el clímax sensorial y sensual al bailar con Roberto. (Cuando bailamos así tocamos el cielo.)

-El beso, el abrazo, la sonrisa, el apoyo y la comprensión entre Iván y yo: hijo y confidente.

-Disfrutar del «Chile de uña» de la Lula, y la deliciosa Sopa de haba de Sandrita, cuyo principal ingrediente es la amistad y el amor con que lo preparaban para mí durante mi prolongado tratamiento.

-Aquel enorme y encendido girasol que puse en su parabrisas, y la sonrisa de él cuando lo descubrió.

-El extasiante placer de rascar suave y acompasadamente la espalda de mis seres amados.

-Las navidades en familia: Juegos, risas, abrazos, besos, regalos, comida, en una palabra: amor. Gracias Iván, Miriam, Omar, Carlos, Alis, Fer, Obed, Joan, Moy, y ahora Zally también.

Hilda Carolina Lepe Cisneros

Personalmente, me inclino porque el sentido de mi vida tenga que ver con la felicidad, con el tipo de detalles y menudencias al estilo de Carolina Lepe, recién citada. El asunto de la realización personal o autorrealización ha de contrastarse con la cuestión de la felicidad. De modo que puede haber narrativas de la vida ajenas a la felicidad, pero en el contexto del seminario, no tienen cabida.

Tampoco se trata de caer en la dictadura de la felicidad donde la obligación de ser feliz se erige en la principal materia prima para producir la infelicidad. Menos se trata de buscar la felicidad panfletaria que ha sido manoseada por infinidad de textos mal llamados de «autoayuda» y otras

excrecencias de lo que se ha dado en llamar cultura *light*, afines al hedonismo proclamado como uno de los principales valores de la sociedad actual, en su declinación «post» cifrada en el individualismo, el materialismo, el consumismo y la búsqueda del placer, como referentes del éxito personal.

Con la cultura *light* llegamos a un empobrecimiento espiritual que, en sociología se emparenta con el concepto de modernidad líquida, en el cual las relaciones sociales y humanas carecen de consistencia, son lábiles, inciertas y efímeras. Y las estrategias que le corresponden son igualmente líquidas: la búsqueda del placer egoísta, donde el resto de las personas son medios. El amor también es líquido y da la impresión de que puede comprarse; los valores son mercancías que se poseen: ¡tanto tienes, tanto vales! No hay compromisos, o no hay nada por lo que merezca comprometerse si existe el atajo de obtenerlas con dinero. Si las lealtades son acomodaticias e interesadas, parece normal abandonarlas apenas dejan de reeditar beneficios unilaterales.

Y cuando se llega a viejo, este mundo infernal por los criterios de éxito que lo organizan, se vuelve todavía más insufrible, porque para consumir, hay que pagar. Para pagar hay que contar con ingresos. Para tener ingresos hay que ser productivo. Para ser productivo en este modelo económico de mercado, hay que tener empleo. Pero a cierta edad, las virtudes y las destrezas laborales se oxidan, y dejan de ser competitivas. Los viejos son empujados a la improductividad por más laboriosos que sean. Es la parte de población superflua, aunque no son los únicos. La gente joven sin empleo y sin posibilidad de conseguirlo envejece rápidamente, incluso a edad temprana. Es que la verdadera senectud –nos enseña Italo Svevo– es la falta de autoestima: el no tener compañeros de viaje –que se han perdido en el camino por incapacidad de comprometerse–; y, sobre todo, uno se hace viejo rápidamente cuando adolece de la falta de estímulos para vivir.

### **Un gran regalo**

Era una tarde de marzo de 2015, cuando llegó mi hijo Alfredo a casa. Su hermano Juan Carlos y yo lo esperábamos para comer. Entonces Alfredo se dirige a mí y me pregunta si quiero ir a la Universidad. Recuerdo que con sorpresa exclamé: «¿yo?», con una rara incredulidad, como si me estuviera proponiendo algo improbable como invitarme a correr un maratón o algo así. Pero entre si era una broma o no, le respondí que sí, encantada iría si fuera posible. No sabía las condiciones y yo apenas, también pensé en eso, había

cursado una carrera comercial corta. Sería triste que hubiera alguna clase de impedimento por no tener preparatoria. Sin darme cuenta puse cara compungida. Entonces mi hijo me dijo que escuchó por la radio que el CUC había abierto un programa para el adulto mayor. No se diga más, terció Juan Carlos. Inscribiremos a mi mamá. Así empezó mi nueva vida. Me sentía soñada, tomada de la mano de mis dos hijos entrando a la Universidad. ¡Wow! Los tres lucíamos una sonrisa increíble. Alfredo comentó que ahora los papeles se habían invertido: nosotros te venimos a inscribir, y empezamos a reír como si hubiera contando una gracejada.

Yo me sentía radiante y feliz, o lo que es más: rejuvenecida. Entre bromas y chascarrillos nos dirigimos a la Dirección. Con amabilidad y gentileza nos dieron la bienvenida. Me dieron las opciones de cursos y yo quería inscribirme en todos. Finalmente me apunté para Yoga, Taichí, Turismo, Inteligencia emocional y una materia como reflexiones de una vida feliz.

María del Carmen Castañeda Ortiz

Es difícil definir la felicidad, pero sea como sea que la entendamos se experimenta corporalmente, es una sensación que aparece en la fisiología como resultado colateral de haber hecho algo bien; el placer sentido por alcanzar una meta difícil y exigente; o por atestiguar algo sublime, incluso sin hacer otra cosa que ver, como sucede con las denominadas emociones estéticas.

La felicidad carece de sustancia, por eso no es algo que pueda buscarse directamente, ni tampoco algo que acontece por desearla o por mera suerte. Es más bien, una sensación agradable de plenitud y serenidad, resultante de estar bien consigo mismo y estar bien con los demás; que, a su vez, es el efecto de actuar con integridad y solvencia en la gestión de la vida. Como quien dice, la felicidad se construye al tiempo en que cada uno hace lo que puede, esforzándose al máximo de su potencial, para lograr la mejor versión de sí mismo. Y como tal aventura incluye altibajos, la fatiga de la lucha, los fracasos y, entre otras experiencias cumbre, el dolor de pérdidas, no todo es alegría en el camino. Pero precisamente esas adversidades y tristezas son parte de la sazón para quien accede al goce de haber superado esos momentos difíciles, que a la postre, tienen el efecto de intensificar el gusto a la hora de probar el pastel de la felicidad.

## ¿Qué es la felicidad?

Hoy es un hermoso día, más que de costumbre. El simple hecho de amanecer (que en realidad no tiene nada de simple) es ya un bono a mi favor. El sol está saliendo, sopla un viento fresco y agradable, es el momento ideal para regar mis plantas. Me maravilla la cantidad de flores que están por abrir o ya abriéndose, lo cual me provoca una sensación gozosa porque siento que lo hacen para mí. Los múltiples botones tocan mis botones y se me dibuja una sonrisa “orgásmica”.

Pienso en lo bien que la vamos a pasar mis amigos y yo, la gente que quiero y que me quiere. Dos colibríes llaman mi atención, uno volando entre las flores, y el otro, que es el más entusiasta, vuela por aquí y por allá, ha de ser niña, pienso. Le acerco el chorro de agua, parece que quiere bañarse. Sigo regando alegremente con su hermosa compañía.

De repente un colibrí se me acerca como si quisiera chupar mi néctar, siento su aleteo, que me roza la cara. Ante tanta insistencia empiezo a hablarle, y me responde posándose un instante en mi hombro, cerca de mi oreja como si fuera a susurrarme algún secreto. Es increíble, de hecho, no conozco a nadie que le haya pasado algo similar.

Estoy emocionadísima, me parece un regalo especial que la naturaleza me hace por mi cumpleaños. No doy crédito a lo que está pasándome. ¡Quiero gritar de emoción!, pero me quedo quietecita, conteniendo la respiración, para no ahuyentar al chupamirto. Antes de que se desvanezca el encanto doy gracias a Dios y en lo más profundo de mi ser estoy convencida que esto es la felicidad. Si bien no podemos definir exactamente la felicidad, tengo la certeza de lo que siento.

La felicidad no es una meta, más bien es una guía y aliento que se transmite a todo lo que hacemos si lo hacemos con amor. El filósofo danés Sören Kierkegaard (1813-1855) decía: “La felicidad es una puerta que se abre desde adentro”. Es el resultado de esmerarse para vivir al máximo, se crea cada vez sin que podamos acumularlo, algo así como la tercera Ley de Newton: “A cada acción corresponde una reacción”.

La felicidad es una creación que elegimos, proviene de la respuesta que le damos a los problemas de la existencia

considerándonos parte del milagro de la vida. Si elegimos nimiedades, cosas, posesiones, acabaremos en el estrés, el vacío y la frustración, atados al trabajo de conseguir dinero para tener, mientras que la felicidad es ser.

Lucy Amore

En la tercera edad uno ya tuvo tiempo para hacer lo que podía en la vida, por lo menos en un grado de evaluar si se malogró o no. La cuestión es cómo calificar la trayectoria autobiográfica para, en su caso, dirigirla a los mejores escenarios y vivir el presente de la manera más provechosa, saludable y gozosa posible con el fundamento de un pasado fructífero o a pesar de uno desaprovechado. Es importante saber viajar al pasado, porque si lo haces sin la debida precaución es fácil quedarse anclado en sucesos que no te permiten afrontar el presente liberado de culpas, resentimiento y otros lastres de esa índole. Las situaciones no resueltas del ayer pueden ser la excusa para prolongar la dejadez y la desidia, puesto que todo fracaso puede racionalizarse, en doble sentido: generar una explicación razonable; pero también darla en razones, descontextualizada. Como decir: yo estaba destinado a algo grande, pero tuve mala suerte: escogí una mala pareja; no obtuve la beca, nací en una familia pobre, en fin, el destino me trajo a este empleo miserable e hizo de mí esta ruina que ves. Eso es ver la realidad en raciones o pedacitos de infortunio enlazados de un modo razonado que explican *ex ante* cualquier derrota. Pessoa exhibe la comprensión de esta manera de ver las cosas en su largo poema *Tabacaria*. (He aquí un fragmento):

*El mundo es de quien nace para conquistarlo  
Y no de quien sueña que puede conquistarlo, aunque tenga razón.  
Soñé más que Napoleón.  
Estreché contra mi pecho hipotético más humanidad que Cristo,  
Concebí filosofías en secreto que ningún Kant escribió.  
Pero soy, y tal vez seré siempre, el de la buhardilla,  
Aunque no viva en ella;  
Seré siempre el que no nació para eso;  
Seré siempre sólo el que tenía cualidades;  
Seré siempre el que esperó que le abriesen la puerta al pie de una*

*[pared sin puerta...*  
(Pessoa: 2004, p. 351)

En el curso reflexionamos sobre la conveniencia de regresar al pasado para construir la narrativa de nuestro presente. Y fuimos trabajando en diferentes tareas de planificación, para construir el contenido del día a día y provocar que pasen las cosas que queremos. Para eso promovimos tareas sencillas: la actividad fue buscar frases, sentencias, aforismos, refranes, cualquier clase de enunciación breve que pudiera convertirse en una guía para la vida. Por ejemplo, dice Italo Svevo: “Pocas líneas de vida bastan para expresar la esencia de la vida misma, el temor o la amenaza”. Y tal frase es una orientación, pero también un reto, una invitación a descifrar la complejidad y expresarla en «pocas líneas». Paralelamente, fuimos armando en colectivo un listado de imperativos para robustecer líneas de acción personales. Algunas podían inventarse, otras, ya enunciadas, bastaba con encontrarlas y apropiárselas de inmediato o incluso, después de reflexionar sobre un cuento, una poesía o un relato de circunstancias, de los cuales podían deducirse las actitudes o la conducta más adecuada en tal o cual caso.

### **¿Soy libre?**

Hace un par de días salí de casa poco antes de que se asomara el sol, no tenía un objetivo especial, simplemente disfrutaba de la sensación de caminar y recibir el fresco saludo del viento en el rostro, en esa tenue oscuridad que antecede al retiro del velo de la noche. Ponía atención al sitio que pisaba para evitar los charcos que dejó la lluvia de la tarde anterior o, lo que sería peor, tropezar con una piedra, resbalar en el lodo o caer en un hoyo. Ante las insuficiencias que surgen con la edad también aparece la cautela como un instinto. Por eso veo con atención hacia el suelo, pero apenas llegué a un sitio nivelado me atreví a levantar la vista para disfrutar el cielo justo cuando comenzaba el amanecer. Las nubes pesadas y grises que descargaron su intensa lluvia la noche anterior dejaron, sin embargo, espacio a unas cuantas nubes blancas y ligeras, que dieron marco primero a algunos rayos de sol y después a un brillante resplandor que las decoró con increíbles tonalidades rojizas, tornasoladas, doradas y blancas, sobre un límpido fondo azul. Tal imagen despertó en mi conciencia una sensación de libertad que, a su vez, provocó

que en mi cerebro rebotara en desorden un cúmulo de pensamientos osados. Después por un esfuerzo reflexivo, poco a poco, cada pensamiento que lo mereciera fue tomando su sitio. Se implantó la idea de la libertad, y surgió con naturalidad un primer cuestionamiento: ¿Soy libre? Es una pregunta que ha sido recurrente en mí; desde que tengo memoria me ha obsesionado.

Vagamente puedo recordar que en mi infancia la interpreté como el hecho de que yo podía hacer lo que quisiera. Poco más tarde comprendí que había limitaciones en el ejercicio de mi libertad. Puedo hacer lo que quiera, pero respetando el derecho de los demás. Así llegué al punto en que me encuentro ahora: ejercer mi libertad implica una limitación ética, es decir, una conducta sustentada en valores y principios. Bien, pero todas las cosas pasan por una etapa previa a su realización, y me pregunto por las ideas del qué hacer y cómo hacerlo, porque es como si todo naciera dos veces: primero en la idea y después en la práctica o realización. Mi ideal es conducir mi vida con estos pensamientos.

El pensar es más libre, porque puede hacerse con menos restricciones, pero la realización de mi pensamiento está restringida por las consecuencias en el derecho de los demás. Al menos una parte del pensar puede hacerse en solitario, como lo expresó Lope de Vega en *La Dorotea*: “A mis soledades voy, de mis soledades vengo, porque para andar conmigo me bastan los pensamientos.” La cuestión que me atrae es que toda acción mía toca el complejo terreno de las relaciones humanas, con mayor intensidad en lo que concierne a las emociones, afectos y sentimientos y, de manera complementaria, con el apego a las posesiones y bienes materiales. De allí la importancia de las restricciones.

Quizá los demás no presten tanta importancia a esto, pero para mí el pleno uso de la libertad de pensar y luego de decidir hacer lo que se haya pensado y decidido, tiene su base en el respeto de los valores y principios. En el fondo las decisiones salen de una ética y no de las meras necesidades. Al menos es lo que yo pretendo y procuro para mí. No hacer caso a esta lógica es lo que me parece está dañando al mundo.

Por ejemplo, el patrimonio material debería constituir un factor de bienestar y contribuir a un estado de libertad, pero eso está lejos de ser una realidad. Si bien existe la ley para resguardar los

patrimonios, ésta es imperfecta en su aplicación y a veces en sí misma, lo que causa muchas injusticias, abusos y corrupción. Me preocupa porque en otras personas la misma defensa del patrimonio, con frecuencia, se transforma en una lucha que las distrae de los propósitos más importantes como serían lograr la felicidad, sobre todo en la tercera edad.

Yo no quiero ser así, pero no sé si lo consigo siempre, y temo entrar por eso en conflictos con quienes se enfocan en las cuestiones materiales, olvidándose de la felicidad y complicando la mía si no respetan mis derechos. Y por esa lucha para defenderme no quiero dejar de disfrutar de mi felicidad ni del patrimonio que tanto me costó construir y con el cual, además, proveo a las personas que amo.

Héctor Hernández

A veces las reflexiones pueden tomar argumentaciones complicadas, por eso la tarea fue recopilar directrices sencillas para no meternos en asuntos de los demás e impedir, asimismo, que las intrusiones de otros no nos afecten demasiado. Así arribamos a sentencias tales como: no tomarse nada como algo personal; no tomarse a sí mismo demasiado en serio. Nada es para tanto. Saber reírse es saber pensar. Aprende a decir sí o no, según las circunstancias lo ameriten. No cargar con problemas de otros. No intentar cambiar a los demás; cámbiate a ti mismo. Haz tu parte. Ama lo que haces. Ocúpate del proceso y desentiéndete de los resultados. En fin, ciertas aseveraciones que se llenan de sentido si sabes aplicarlas.

Cada quien va construyendo su modelo de vida y de acción en pos de la felicidad. El punto es que no hay una receta; o si la hay, cada quien tiene que inventarla. En el seminario enfatizamos en aquellos elementos sobre los que podemos ejercer un control para organizar nuestras vidas, más aún si nos proponemos cambiar el mundo, es decir, el pequeño mundo en que nos desenvolvemos. La verdad es que no son muchos los elementos controlables, pero sí suficientes para mover nuestras fichas en una estrategia adecuada para lograr el propósito de sentirnos en plenitud y equilibrio. Precisamente porque los equilibrios son precarios y mudables, apenas tenemos el lenguaje, la actitud y la fisiología de las emociones para adaptarnos al cambio. Pongamos primero el lenguaje: ante un evento que nos resultó en algún sentido adverso, podemos concluir que nos fue fatal; nos sentimos deprimidos y todo fue un desperdicio. O bien, para describir

lo mismo con otras palabras: confesar que las cosas no salieron como esperábamos, que eso nos desconcierta un poco, pero que en fin de cuentas aprendimos una lección útil para aplicarla la próxima vez.

### **Hasta pronto**

Ayer murió quien fue el compañero de vida de mi hija por 9 años; entrañable amigo para toda la familia; amado papá postizo de mis nietos y, sin lugar a dudas, un hijo para mí. Paramédico de corazón, voluntario tanto en la Cruz Roja como en el Cuerpo de Bomberos por muchos años. Tenía la extraña y loable pasión de salvar vidas. Fue velado toda la noche con guardias de honor dentro de las instalaciones de la Cruz Roja de Puerto Vallarta. Estuvo entre amigos, familiares y un sinnúmero de personas agradecidas que vinieron a despedirlo. En su cortejo fúnebre rumbo al panteón de Ixtapa, desfilaron ambulancias y carros de bomberos con sus sirenas abiertas, y numerosos vehículos y camionetas portaban coronas de flores. En eso, el cielo empezó a llorar, y no creo que de tristeza, sino de felicidad por el regreso de un ángel. Hasta pronto, querido hijo.

Hilda Carolina Lepe Cisneros

No necesito explicar la diferencia y los matices que saltan a la vista entre las anteriores interpretaciones de un suceso malogrado, cuya oposición revela la actitud. En este caso, la disposición para lamentarse o para ver qué nos deja de positivo el supuesto infortunio. Y a su vez cada interpretación tiene un efecto en lo que sentimos, y eso termina por expresarse en nuestra fisiología. La lamentación se relaciona con un tipo de malestar que, si se convierte en manía, fácilmente puede derivar en depresión. Mientras que el hábito de transformar una adversidad en lección conduce a un estado de alerta para reaccionar ante los obstáculos detectando los aspectos positivos. No es un mero voluntarismo ni tampoco una metafísica simplista como la manida ley de la atracción. Son correlaciones comprobadas que tienen su base en el estudio de las reacciones humanas y su relación con la manera en que funciona la química del cerebro para experimentar sensaciones placenteras. En este sentido, el cuerpo es más lógico que la mente: si a la pregunta de cómo estamos respondemos que deprimidos, la fisiología se encargará de representar el aspecto de un deprimido como si hubiese recibido una orden para

representar corporalmente lo dicho. Si esto es así, cuando las cosas no van como queremos, conviene usar palabras desconcertantes para el cuerpo, y en la dificultad de su representación evitaremos la carga depresiva a nivel somático.

Esta facultad de las palabras para modelar el mundo, nos condujo a explorarla mediante la tarea de elaborar el epitafio con el que queríamos firmar nuestro paso por el mundo, o sea, buscar en pocas palabras la filosofía de la vida que queremos aplicar a nuestra cotidianeidad. Los resultados de este ejercicio se publicaron en *Vida de primera en la tercera edad*. (Gilabert: 2015, pp. 207-212)

La conclusión, *grosso modo*, fue que mediante las palabras, actitudes y gestión de las emociones era posible, para cada uno, encontrar un modo de vivir intenso, generoso, divertido, que hiciera que todos nos echaran de menos si por casualidad nos vamos antes que los demás.

### **Una amistad especial**

Querido Mathew. No: Mi queridísimo Mathew:

Al estar alimentando a mis pececitos y disfrutar de su actitud alegre y juguetona, me nació la urgencia de escribirte una nota para que conozcas mi sentir (Por si acaso no lo sabes ya). Nuestra amistad es incondicional ¡Tan pura! ¡Tan virginal! Llena de complicidad, también, de miradas sonrientes y hasta un poco candentes, por lo que me siento obligada a apartar mis ojos para no ver más allá, quizás con el temor de que descubras todo lo que despiertas en mí, a veces provocado por el simple roce accidental de nuestras manos; o al sentir tu abrazo de bienvenida tan sincero que siento como electricidad recorriendo mi cuerpo.

¡Ay!, cómo se me acelera el pulso nada más de sentir tu respiración. Este sentimiento tan puro y tan místico, sin embargo, tiene para mí, por su intensidad, un cierto un matiz orgásmico.

Y lo confirmo por el dolor que me provoca el momento de despedirnos y por el ansia de volver a encontrarte ya. Me duele el dolor de dejarte, el dolor de la distancia, el dolor de no atreverme – ¿o de atrevernos?–, sintiéndote como te siento y tú sintiéndome como me sientes.

Lucy Amore.

La cuestión de fondo es que la felicidad se construye viviendo precisamente así, en una casa sin puertas, con un corazón sin muros de odio y celos. Se trata de llegar al final del camino extenuado por la energía vital sabiamente consumida, adultos mayores dedicados, apasionadamente, a las cosas que les gustan. Terminar con los zapatos desgastados de tanto caminar. Como quien dice vivir a todo tren antes de que la vida se canse, así lo rescata la canción *No quiero* de Adrián Berra: «No quiero morir sin haberme muerto antes». Vivir con la sensación de haber estrujado la existencia hasta sacarle la última gota aprovechable de su savia maravillosa. Pienso en el afortunado documental *Corazones rebeldes* (2008), el cual versa sobre los avatares de un coro de rockeros cuya edad promedio supera los 80 años, incluso hay un integrante que cumplió 93 años, donde un protagonista asevera: “Cantar hace que no me duela nada, que no me crujan los huesos”. Dicho de otro modo: cuando uno hace lo que quiere, y lo hace apasionadamente, es muy probable que responda feliz, si la pregunta es cómo te sientes. Tal parece que nunca se es demasiado viejo para el rock y para todo aquello que es amable. Aquí está la demostración: si activas las palancas emotivas correctas, el afán, la motivación, el arte, te mantendrás vital y proactivo. Tengo un amigo, el Arq. Manuel Macías, con más de 90 años que se mantiene lúcido y trabajando en su campo profesional como gestor de arte: con esa edad él «ya se pasó de vivo» gracias a su manera inteligente de vivir. Cuando me veas –me dijo en una conversación por teléfono– verás el trabajo del tiempo, pero mi espíritu no ha envejecido.

### **Renacida**

Hace seis meses una querida amiga me habló de la Universidad y de la oportunidad de ingresar al SUAM, a lo cual le respondí amablemente que eso no era para mí, puesto que yo apenas tenía la primaria. Así que no me interesé por el tema.

Pasado un tiempo ella volvió a tocar el tema, subrayando que el programa era para adultos mayores y no había prerrequisitos de grado escolar o de otra índole.

Decidí ir a averiguar, sintiéndome rara y perdida en la Universidad. Llegué a la oficina correspondiente, me explicaron lo que necesitaba, o sea mi identificación y nada más, y me dieron una lista de cursos para seleccionar. Entonces ya me sentí con la sensación de que estaba en el lugar adecuado y con las personas adecuadas,

y que era mi oportunidad y mi tiempo para aprender. No para obtener un título sino para ser yo, pues anteriormente, solo me había dedicado a mis hijos y a mi trabajo, al grado de olvidarme de mí. Quizá por eso le había perdido gusto a la vida, dominada por una gran tristeza y sensación de soledad sentía como si la vida se me fuera apagando lentamente.

Entrar al SUAM me ha significado un cambio real: un renacer. Le doy gracias a Dios y siento que todo se ordenó para que yo llegara aquí, sintiéndome una colegiala dispuesta a aprender, llena de energía y amor, en un ambiente en que es fácil convivir y congraciarme con mis compañeros, tan abiertos y solidarios. Recuperé el gusto a la vida, el respeto por mí misma, y ya solo eso me hace feliz, más todo lo que falta por venir y que con mi esfuerzo puedo alcanzar.

Micaela Martínez García

En el seminario se indaga sobre las estrategias y gestiones que alimentan estos motores revitalizantes y en cierto modo rejuvenecedores. Y el premio es sentirse feliz tan solo por intentarlo tenazmente. La felicidad no consiste en ser estrella de rock, sino de disfrutar la vida con si fuera rock & roll, y tiene más mérito si eres capaz de gozarlo aun cuando te crujan los huesos. Si eso te pasa con la música, con el baile, con la amistad, con los libros... , quiere decir que encuentres la llamada felicidad de índole intelectual, que se nutre del placer estético experimentado por la capacidad de ver, sentir y pensar.

Los goces intelectuales se aprenden, son gustos adquiridos, y se vuelven más intensos por el conocimiento, por la acumulación de experiencia, por la adquisición de habilidades y destrezas, y porque su gozo te devuelve al placer intenso, serio y concentrado que se suele experimentarse en la infancia.

Por supuesto, hay costos de transacción para alcanzar esas cotas de emoción estética y bienestar espiritual, es la clase de sofisticación que se consigue por la gozosa insistencia de porfiar y repetir cuando se transita por los caminos del arte: el arte de la vida, sobre todo considerando que en la tercera edad tal esfuerzo se despliega aprendiendo a convivir con el acecho de la enfermedad, el dolor, la soledad en que nos dejan los que se nos han ido, para no hablar de la discriminación y el olvido.

Dado que nuestro triunvirato es la guía para orientar la escritura de una narrativa feliz, es ahora también un referente para que los lectores evalúen el mérito de los textos de los alumnos, si lo tuvieran. Consiguientemente, conviene hacer un recuento histórico de cómo convergieron aquí Proust, Svevo y Pessoa.

*Por el camino de Swann* fue publicado en 1913, y justo una década después *La conciencia de Zeno*, vio la luz; pero coincidente con la aparición póstuma de los tres títulos que completaban *En busca del tiempo perdido* (entre 1923 y 1927).

En el prólogo de *La conciencia de Zeno*, a cargo de Francesca Gargallo, se destaca que esta obra, más que relatar una cadena de hechos que van sucediendo en tiempo presente, es un esfuerzo narrativo basado en la rememoración del personaje central, Zeno Cosini. Y lo resume así:

La historia de un anciano en busca de una vida higiénica, a quien un joven médico propone que, a modo de psicoanálisis, escriba sus recuerdos, para que su subconsciente fluya y pueda así descubrir la causa primordial de su adicción al tabaco... Al ser formalmente memorias, la novela está narrada en primera persona por Zeno Cosini, un hombre que en las primeras páginas cuenta cómo se ha dejado internar en un sanatorio para dejar de fumar e, inmediatamente después, ha empezado a temer una treta de su esposa para quedarse con el médico. (Svevo: 2009, pp. 24-25)

Precisamente en este contexto imaginario creado por Svevo cifré mis esperanzas de que, al igual que el personaje llamado Zeno Cosini, las personas no escritoras se pusieran a trabajar en la narrativa de su vida; como se ve, Zeno lo hizo como parte de una terapia para dejar de fumar. En el caso del seminario, cada uno de los estudiantes afrontó su autobiografía para hacer un boquete en su pasado y drenar así los lastres que pesaban sobre su andar cotidiano presente. Tal vez para dejar de estar tristes; o con el propósito de eclipsar la sensación de sentirse solos; o simplemente para tomar conciencia de todo lo bueno que les aporta la vida, pese a los muchos años que arrastran. Este es el sentido «psicológico» –¿o debí haber dicho psicoanalítico?– al que me refería anteriormente, expresado en algunos de los episodios y escritos de los alumnos que aquí comparecen.

No sobra recordar que la mayoría los estudiantes que aquí comparten sus textos apenas habían escrito algo con anterioridad. Una alumna confesó en alguna clase, como parte de su reflexión para hacer la narrativa de su vida, que no recordaba haber escrito antes nada más allá de una lista de compra para el mercado. Ni siquiera una carta, básicamente porque no necesitó escribirla.

### **Una experiencia nueva**

Primeramente, estoy agradecida con Dios. Qué felicidad estar conviviendo fuera del aula, en una fiesta de cumpleaños de Alma, la esposa del maestro, y con su hijo Quim, este niño precioso con el que disfruto mucho porque revivo la experiencia de que así fueron mis hijos, y luego también mis nietos, especialmente cuando yo cuidaba de ellos.

Por eso tengo motivos que me recuerdan constantemente todas las buenas cosas de la vida. Gracias a Dios por la oportunidad que me está dando, sobre todo en este tiempo, a estas alturas de mi vida, porque parecía que ya había terminado todo para mí: mis hijos se fueron de mi lado. Cada uno tomó su camino.

Es normal, crecieron, están haciendo su vida; mis nietos ya están grandes y hacen lo mismo que sus padres, viviendo en diferentes lugares. Apenas nos vemos los domingos, pues ellos dicen que no pueden visitarme entre semana por el trabajo y sus ocupaciones. Mientras yo no tenía más que esperarlos.

Pero ahora ya no. Mejor me voy al SUAM. Intento narrar mi vida, poco a poco, la que viví y la que estoy viviendo, y como dice mi maestro: “sí tengo palabras”. Mis hijos y sus parejas me dicen que viva con ellos seis meses con cada uno, pero yo no quiero estar a salto de mata. Prefiero estar libre e ir sólo de visita cuando yo quiera. Así como estoy me siento bien. Ahora que soy universitaria estoy más feliz, porque dispongo de mi tiempo y estoy para servir en lo que pueda.

Cayetana Zamorano Palafox

Otra estudiante, por su parte, compartió la alegría de haber leído por primera vez un libro entero sin más propósito que el de saber cómo terminaba el relato. Con lo que quería decirme que había encontrado un nuevo placer y tenía la motivación para convertirlo en hábito. Tengo para

mí que este logro es en verdad trascendente, y constituye una satisfacción adicional leer en algunos relatos de mis estudiantes la cita de autores mencionados en clase o la alusión de libros leídos por cualquier otro motivo, ya en el tiempo del seminario, o bien en las vacaciones. También es cierto que tengo alumnos que ya traían una buena experiencia lectora, cuyas intervenciones en clase, generalmente mejor articuladas y documentadas, estimulan a los que apenas se entrenan para adquirir el gusto. Y ahora puestos todos a escribir, espero que estos textos, en cierto modo, de lo más juveniles y frescos, alienten a las personas mayores, sean o no estudiantes del SUAM, a hacer lo propio: hacerse cargo de la narrativa de su vida, con la motivación, aquí, de vivir una experiencia cumbre que por desgracia no es tan común, como es el hecho de ver publicado tu nombre y tu obra en un libro.

Si unos meses atrás yo les hubiese vaticinado la realización y publicación de un libro escrito por ellos, la mayoría –no digamos sus familiares y los allegados que eventualmente los acompañarán en la presentación del libro– lo habrían considerado como algo si no imposible, sí improbable.

## 6. Por el camino de Swann

*Existe una gran solidaridad entre las distintas partes de un recuerdo, y nuestra memoria las mantiene juntas en un equilibrio que no se puede alterar ni quitarle nada.*

Marcel Proust

*En busca del tiempo perdido* es una obra magna, compleja, en cierto modo inagotable en su riqueza expresiva, por lo que hay numerosas vetas para su interpretación. No vamos a realizar aquí una crítica literaria, sino a puntualizar ciertas referencias y pautas en la medida que nos fueron útiles para trabajar nuestros pequeños textos. Por ejemplo, el engarzamiento de la ficción y los elementos autobiográficos de Marcel Proust, convirtió sus experiencias personales más íntimas en material para conformar situaciones y personajes ficticios. Para lograrlo, él se sometía constantemente a la introspección. De allí surgen cosas como su evocación por la geografía exterior e interior de su infancia, donde la memoria involuntaria juega un papel central.

Vale empezar por uno de los pasajes más famosos en la historia de la literatura: la recordación que, de manera involuntaria, se produce en el personaje Marcel, ya adulto, justo en el momento en que prueba una magdalena (*madeleine*: un pastelillo francés) y el té de limón que le ofrece su tía Léonide en uno de los domingos en que fue a visitarla. El aroma de la infusión caliente, la textura y el sabor de la magdalena, y las migajas remojadas en la infusión que degusta con fruición, se conjugan para que, de repente, esta experiencia sensitiva, amable y sabrosa, lo conduzca, sin el menor asomo de intención o conciencia, como por un hoyo negro, a su niñez, justo a los momentos en que su madre le ofrecía exactamente la misma consumición. Y mediante esa transportación fortuita Marcel puede moverse a sus anchas en el pasado, percibiéndose a sí mismo como un crío delicado y lleno de amor maternal. Además, se da cuenta de que

puede recuperar el ambiente circundante de aquel lejano momento de su infancia, en tanto que su cuerpo del presente se reduce a ser un envoltorio inane, al menos, mientras dura la travesía en el tiempo.

### **Compartiendo un cafecito**

En el transcurso de nuestra vida se van entrelazando aromas, sabores, colores, texturas, con las diferentes etapas de nuestro crecimiento personal. Uno de los aromas más deliciosos y reconfortantes es el del café. Nunca olvido nada de lo que me pasa si puedo relacionarlo con una taza humeante del delicioso elixir. Ya sea un encuentro con un amigo o un diálogo con mi yo interior si estoy sola; pero también vale para una charla circunstancial.

Cuando voy por la calle, una vez que ya he terminado con los deberes cotidianos y camino sin prisa, de repente estoy a la puerta de un *coffee shop*: mis pasos me han llevado allí sin que yo me diera cuenta. O más bien, alguno de mis yoes fue atraído por el aroma, haciendo inevitable apetecer un sorbo de tan maravilloso sabor. Lo más maravilloso es que con esa sensación de placer en la boca me transporto a diferentes lugares y tiempos.

Y es que desde que era una niña muy pequeña tuve la suerte de conocer y andar entre los sembradíos de café. Tempranamente tuve conocimiento de su proceso de cultivo; vi cómo al paso de las estaciones va cambiando la planta. Primero la floración, y cuando el fruto está tierno empieza a pintarse de rojo, para entonces ya alberga un rico sabor dulzón. Más tarde aparecen los signos de la maduración.

Ha llegado el tiempo de la cosecha y, finalmente, el café se extiende en grandes espacios para secarlo al sol. Mi padre compraba un enorme costal de grano, porque a mi madre le gustaba hacer todo el proceso de la bebida. Las tardes eran muy entretenidas con los preparativos para tostar el café. Mientras se calentaba el comal, ella me contaba historias de mi abuelo, que resultaban muy novelescas porque él era un hombre aguerrido y muy formal, que alcanzó el grado de general y estuvo muy metido en toda la “onda Cristera” (perdón, yo así le digo). Me parecía muy entretenido lo que me contaban. A veces mi madre, presa de una pasión narradora, se emocionaba tanto que sus ojos se le ponían vidriosos. Es que de pronto la embargaba no sé si la tristeza o la rabia, o mera melancolía,

precisamente en la parte en que relataba que su padre, es decir, mi abuelo, se la pasaba ayudando a los demás y guerreando de aquí para acá, pero por lo mismo, a los suyos los tenía abandonados, por lo que su madre, es decir mi abuela, era la que debía sacar adelante a la familia.

Lo bueno es que, según me lo relataron, ella era una mujer muy dura y hasta tirana; lo malo es que, en el mundo de las ideas era inflexible; es decir que las creencias religiosas que orientaban su vida le complicaban la existencia, porque en aquel tiempo la fe estaba bajo asedio. Ahora veo que este temperamento religioso del abuelo y de mi abuela le hizo mucho daño a mi madre, quien apenas era una niña, no más grande que yo cuando me contaban estas historias...

Entretanto, el comal ya estaba caliente, y mamá empezaba a mover el grano suavemente, con una cuchara de madera, lo hacía muy despacito, como si acariciara, al tiempo añadía un poco de azúcar. Todo es a fuego lento, y lentamente me dice: “ponte muy lista, el tostado no se tiene que pasar, si te equivocas el aroma y el sabor cambian. Probablemente de allí viene la expresión «no te pases de tueste».

A estas alturas el ambiente estaba invadido por el delicioso aroma de café, y yo ya no distingo si el olor proviene de mi memoria o del presente. Por fin, cuando finaliza el tostado, y aún calentito, había que moler el café. Mi mamá lo hacía en un molino rústico, por supuesto, manual, de manera que la calidad del polvo se alcanzaba a fuerza de brazo. Luego lo guardaba en pomos de vidrio o en bolsitas de manta y ¡listo! A disfrutar de un rico café casero ¡hecho con amor!

Es lo que recuerdo cada vez que me tomo una taza. Con el poquito de sabiduría que me han dado los años, me doy cuenta de que mi madre, en cada actividad que hacía conmigo, quizás sin proponérselo, me estaba enseñando a vivir. A su modo me preparaba para ejecutar las cosas cotidianas y sencillas con que se hace el mundo en que uno vive. Lo mismo hacía mi padre cuando me enseñaba a sembrar, donde lo importante era estar juntos, caminando a la par y con ritmo: él hacía el hoyo en la tierra y yo depositaba la semilla, después entre los dos apisonábamos la tierra. Era una

actividad muy sencilla, pero lo que realmente me estaba enseñando mi padre era respetar y amar la tierra.

Lucy Amore

Todo lo anterior reviste enorme importancia porque devela la concepción de la realidad proustiana: las cosas que suceden en el tiempo y en el espacio sufren una escisión en el mundo interior, de modo que todo parece suceder únicamente en el tiempo y allí se queda, mientras que el espacio fluye inane degradándose hasta que finalmente se desintegra. Entonces, la memoria se convierte, tal como lo intuyó San Agustín, en «la imagen móvil de la eternidad».

Una vez que Marcel alcanzó la edad madura, cuando ida su juventud ya no le deslumbraban las tentaciones del gran mundo, la frivolidad de la fiesta ni el esnobismo, descubrirá que aquello que él creía tiempo perdido: el fracaso por no haber escrito ya un libro digno, el dolor que provocan los males de amor, la pérdida de seres queridos e incluso la conciencia del envejecimiento propio, en realidad era como una inversión. Todo ese recuento devastador y aparentemente infructífero, sin embargo, es más bien un tiempo de aprendizaje, preparación y crecimiento espiritual: “Por amargas que sean, las penas de Marcel y sus decepciones en la vida adulta son las que necesita para su apreciación de la condición humana”. (May: 1986, p. 109)

Lo que sigue de tal toma de conciencia que surge en el tiempo, es lo que llamamos madurez. O sea, el breve lapso de la vida en que por fin Marcel está preparado para lanzarse en pos del tiempo, toda vez que ha llegado a comprender el sentido de lo que le ha tocado vivir. Ahora le toca penetrar las capas más profundas de su experiencia y reconstruir a detalle el mundo que ya se fue, como quien dice recobrar el tiempo para convertirlo en arte. Para nosotros, es el arte de la vida:

### **Insomnio**

Anoche me rondó el insomnio, y yo a su vez coqueteé con aquellos pendientes que me hubiesen, de todas formas, quitado el sueño. Uno de éstos, quizá el más importante, es elaborar mi testamento, aprovechando que septiembre y octubre son los «meses del testamento» y hay descuentos especiales.

Llamé a varias notarías y resultó que las fichas para la atención estaban agotadas. Si bien esto me inquietó debido a las difíciles

situaciones por las que ha pasado mi salud últimamente, preferí mirar el lado amable del asunto. Cada día aprendo más a confiar en el plan que la vida tiene para mí; sé que los años me restan salud, pero también suman fortaleza a mi espíritu. Hoy, más que cualquier etapa de mi vida (dure lo que dure), reconozco y vivo la felicidad; la libertad de decidir lo que quiero o no quiero hacer. Es la ligereza de marcha, con poco equipaje y mucho entusiasmo: el hambre de conocer, compartir, escuchar, aprender, desaprender, vaciar y volver a llenar.

Todo me significa ni más ni menos que vivir. En este momento me hago una con la canción de Alberto Cortez: *Que suerte he tenido de nacer*. En una de sus estrofas, dice: “*Que suerte he tenido de nacer, para tener acceso a la fortuna, de ser río, en lugar de ser laguna, de ser lluvia, en lugar de ver llover*”. Regresando al tema del testamento, el que no haya habido ficha me invita a intuir que, por lo menos hasta septiembre del próximo año, podré seguir respondiendo cuando me pregunten cómo estoy: ¡bien y de buenas!, mínimo.

P.D. Sigo haciendo responsablemente lo posible por formalizar mi testamento a la mayor brevedad, sabiendo que será de gran alivio.

Hilda Carolina Lepe Cisneros

El punto a rescatar es que el mítico asunto de la magdalena y el té, corresponde a un mundo creado, o más bien, recreado en el tiempo, primero por la memoria, y luego por el arte; es decir, no solo es un acontecimiento meramente recordado, sino construido. La combinación de la magdalena y el té no sólo es circunstancial en la vida del personaje, sino un asunto casi banal. Sabemos por un comentarista inglés que Proust se inspiró en una experiencia propia que le aconteció en 1909, aunque lo que él probó fue “un pedazo de pan tostado y ligeramente mojado en chocolate, y lo que entonces recordó fueron sus visitas a su abuelo”. (May: 1986, p. 10)

Cualquiera de nosotros ha experimentado recuerdos y dulces asociaciones sentimentales al probar el sabor casero de ciertos platillos que nos resultan familiares, incluso cuando la creadora de la receta original se nos haya adelantado muchos años. Quién no tiene una tía que prepara un pozole incomparable; o ese peculiar mole picante y dulzón de la abuela,

cuya receta pasa selectivamente de madres a hijas, y acaso le llegue su momento a las nietas y biznietas. La singular sazón de una madre hasta para freír unos huevos es un registro que se conserva en la parte más antigua del cerebro.

El mérito de la narración proustiana es la construcción del mundo que enseguida se produce por la magia insondable y caprichosa de la memoria involuntaria, así como por la voluntad de trabajar después en el desciframiento de esas capas de la realidad que, en la perspectiva del tiempo, aparecen como una cebolla para la memoria.

### **Lección de vida**

En una clase, platicando con mis compañeros, recordé algo que me pasó en uno de tantos días que pasé en el hospital de Guadalajara, en un cuarto de tres camas, debido a la insuficiencia renal de mi esposo. Yo estaba a su lado día y noche, ahí ayudaba a las ocupadas enfermeras, ya que mi esposo requería cuidados permanentes por su hemodiálisis. A los otros compañeros de cuarto les ofrecía agua, les acercaba su comida o les acomodaba sus camas cuando no tenían visitas, hasta llegué a cambiar sus pañales; era difícil, pero aprendí.

Una de esas noches, como a las 3 de la mañana, llevaron un nuevo paciente a la cama recién desocupada. Aunque estaba medio dormida, alcancé a ver que esta persona era muy pequeña, incluso pensé: ¡qué raro, un niño aquí! Pasaron tres días y no pude saber nada de aquel paciente, pues en todo momento sus cortinas estuvieron cerradas, apenas se escuchaban leves quejidos y, por fortuna, ese enfermo misterioso lograba llamar la atención de doctores y enfermeras, quienes lo asistían en todo momento.

No puedo negar que mi esposo, Luis, el vecino de cama, y yo, teníamos curiosidad: queríamos saber qué pasaba con el nuevo paciente. Así transcurrió casi una semana, y solo pudimos enterarnos, por el ruido y las voces, que empezó a recibir visitas. Nunca recorrieron las cortinas y teníamos que resignarnos a escuchar algunas palabras sueltas, aunque sí pudimos captar, que había cariño y templanza en ese compañero de la desgracia: no se le escapaba un llanto o esas típicas exclamaciones de tristeza o dolor.

Eran alrededor de las 10 de la noche, cuando por fin escuchamos con claridad una voz lastimera que pedía auxilio: “¿Por favor, hay

alguien que me ayude?” Como no acudían las enfermeras, con la anuencia de mi esposo, le respondí: ¿Qué se le ofrece? Después de un breve silencio, detrás de la cortina llegó la respuesta: “Sólo deme un poco de agua por favor, niña”. Fue así que lo vi por primera vez. Recorrí la cortina y me acerqué con un vaso de agua en la mano. Pero al lado de la cama había una nota que decía: “No darle agua, sólo humedecer sus labios con gasas húmedas”. Así lo hice, y él me sonrió agradecido.

Supe que era el señor Ted, un hombre muy delgado, blanco alabastrino de piel y con poco pelo, de facciones muy finas y una voz amable y educada. A su vez, yo me presenté, le dije que me llamaba Estela, que estaba con mi esposo en la cama 3, y que solía estar por aquí todo el tiempo, de manera que si algo se le ofrecía no tenía más que llamarme.

Esa noche no se quejó ni volvió a pedir nada. Al día siguiente, después de asear a mi esposo y darle su desayuno, con la confianza ganada, pasé junto a su cama de Ted (sin descorrer las cortinas) le di los buenos días y le pregunté si algo se le ofrecía. Él contestó: “Buenos días, niña”.

De sus labios la expresión niña sonaba distinguida, me gustó que me dijera así. No sabíamos que ese sería un día muy agitado. Al parecer hubo un accidente de grandes proporciones que puso en estado de emergencia al hospital entero. Todos los enfermeros corrían para atender a muchas personas heridas que iban llegando, de modo que los pacientes que llevaban varios días en el hospital dejaron de ser prioridad.

Nadie del personal se dio siquiera una vuelta durante esta complicada jornada. Al atardecer, escuché a Ted, quien solicitaba mi ayuda: “Niña Estelita –dijo– ¿me harías un penoso favor?” Como mi esposo estaba en su sesión de hemodiálisis (dura alrededor de 4 horas) le dije que estaba en la disposición de poder ayudarlo: “No quiero molestar, pero ya tengo un largo rato con el pañal sucio y no vienen las enfermeras, ¿me harías el favor de cambiármelo?” Quizá en otras circunstancias, tal petición me habría parecido excesiva y en cierto modo repugnante. Pero la enfermedad de mi esposo me había sensibilizado y dado, además, cierta práctica. –Claro que sí, con gusto –le respondí. Salí de la habitación a buscar un pañal y unos guantes. La enfermera que me los dio, agradecía mi apoyo y

la vez se disculpaba por no hacerlo ella, pero en ese momento tenía tareas más urgentes; y no mentía, en los pasillos se percibía el ambiente tenso de las situaciones de emergencia. De regreso con el pañal, el señor Ted me recibió con una sonrisa pudorosa y agradecida.

Se veía que era un hombre pequeño que apenas alcanzaría un metro y medio de estatura, el punto es que al quitar la sábana contemplé un cuadro que me dejó estupefacta: recién le habían amputado una pierna casi a la altura de la cadera, por lo que apenas quedaba el muñón, y allí las vendas estaban completamente ensangrentadas.

Casi me desmayo, más que nada por la sorpresa, pues al impacto de las heridas y de la sangre ya había estado muy entrenada por la enfermedad de mi marido. No sé cómo me repuse casi instantáneamente y continué con mi labor como si fuera una enfermera muy experimentada.

Le dije: “Espero no lastimarlo”; y él me respondió serenamente: “no te preocupes, mi niña”. No sé cómo logré cambiarlo, no me dio asco o algo parecido, sólo me preocupaba la posibilidad de lastimarlo con alguna maniobra brusca. Al terminar me pidió mi mano como para estrecharla, le hice una señal para que me diera oportunidad de quitarme los guantes, y luego para mi sorpresa llevó mi mano a su boca y la besó, entonces sí, no pude evitar las lágrimas. Curiosamente, por la misma falta de enfermeras disponibles, apenas regresó mi esposo de su terapia, tuve que cambiarle el pañal, solo que verle sus dos piernas me produjo un sentimiento difícil de definir que me hizo llorar a mares.

Al poco tiempo, el señor Ted daba señales de mejoría, al contrario de mi esposo que parecía agravarse. Ted tenía muy buen humor, reía mucho, cuando lo visitaban, alguna vez llegue a escuchar que le decían: “viejito lindo, ya no nos hagas reír, nos van a correr del hospital.”

Una tarde, cuando las visitas se fueron, el señor Ted empezó a reír casi a carcajadas, como estaba solo me acerqué a la cortina para que compartiera con nosotros el motivo de su alborozo: “Cuéntenos el chiste, don Ted, para también reírnos”, le dije. Me pidió por primera vez que corriera las cortinas que rodeaban su cama, muy sonriente vio la cara de mi esposo y la mía, y continuando

con la sonrisa nos dijo: “Hace como 10 años, cuando aún vivía mi viejita, me regaló un pantalón muy bonito que mandó a hacer para mí con un sastre, ¡Ay!, ¡cómo me gustaba ese pantalón! Un día pasé por donde estaban unas varillas y rasgué mi pantalón a la altura de la rodilla, me enojé mucho.

No tenía arreglo ni con zurcido invisible; pero en lugar de tirarlo, lo guardé como un recuerdo de mi viejita que en aquel momento tenía poco de haber muerto, y ¿qué creen?: pues que ya me lo puedo poner de nuevo, sólo tengo que doblarlo hasta ocultar la parte rota, y ya.

Es la ventaja de que hayan cortado la pierna del mismo lado, porque si no tendría que esperar a que me cortaran la otra para poder usar otra vez el pantalón. Durante esos días aciagos el señor Ted se reía en su convalecencia, mientras mi esposo y yo llorábamos porque su salud estaba empeorando.

Eso me motivó para acercarme a la cama de Ted antes de que lo dieran de alta, lo abracé para agradecerle su maravillosa lección de vida, su entereza y su actitud optimista. Nunca lo olvidaré. Don Ted se fue a su casa en compañía sus hijos.

Antes de irse me dio la bendición y me dijo: “Mi niña, ya no te vas a llamar Estela, te llamarás Ángel”. Me abrazó y se fue con mi promesa de visitarlo alguna vez. Ocho días después mi esposo murió, ya no me acordé de Don Ted hasta hoy. Espero en Dios que siga feliz con su familia y que todavía siga poniéndose su tan querido pantalón.

María Estela Marín Castañeda

Pasemos ahora a la evocación geográfica, que además es un sistema de ubicación sentimental y norte para el personaje Marcel, cuya casa de veraneo se sitúa en medio de dos caminos:

Porque alrededor de Combray había dos lados para ir de paseo, y tan opuestos, que teníamos que salir de casa por distinta puerta, según quisiéramos ir por uno u otro: el lado de Méséglise la Vineuse, que llamábamos también el camino de Swann, porque yendo por allí se pasaba por delante de la posesión de Swann, y el lado de Guermantes (Proust: 1989, p. 164)

Cada vez que Marcel salía para hacer sus acostumbrados paseos se encontraba con la disyuntiva de andar en una dirección o en otra: pero el dilema no era geográfico, sino que cada camino constituía un itinerario sentimental. Por el lado de Guermantes, el niño Marcel apuntaba al mundo de los aristócratas más remilgados, misterioso y tentador por inaccesible. Allí estaba la casa de los descendientes de los antiguos condes de Brabante, alcuernia a la que pertenecen los Duques de Guermantes. Asimismo, las duquesas descendientes de Genoveva de Brabante eran representantes de un mundo fantástico e impenetrable para el narrador, ya fuera niño o adolescente.

En la dirección contraria, vivía Charles Swann, el personaje paradigmático destacado incluso en el título del primer tomo de *À la recherche* y cuyas cuitas son pormenorizadamente descritas ocupando casi la mitad del volumen. Él será el ejemplo a seguir para el joven Marcel, y también su relación fundamental para acceder al mundo esnob que era, eventualmente, el mismo acceso al más selecto círculo social de París.

Charles era amigo de la familia de Marcel, principalmente del abuelo, por lo que los visitaba cuando salía de París para pasar una temporada en Combray. De hecho, eso era el motivo por el cual la mamá de Marcel no subía a despedirse de su hijo, haciéndolo sufrir terriblemente. La descripción de todo lo que le cuesta dormir a Marcel a causa de esta leve desventura, consume numerosas páginas causando el desconcierto en los lectores, por entonces para nada acostumbrados a esos desarrollos caracolados y barrocos, de frases largas e ilaciones arborescentes.

### **Medidas Preventivas**

El maestro César se entusiasmó con mi relato de cómo había progresado con el salto de cuerda, incluso me dijo que consideró regalarme una de tipo profesional, porque la mía era un improvisado cable. [La historia completa fue publicada en *Vida de primera en la tercera edad*, pp. 159-160] Pero luego, me dijo que era conveniente sustituir ese ejercicio por otras rutinas menos agresivas con las articulaciones.

Hay que seguir haciendo ejercicio, claro que sí, pero me recalco que buscara uno que no comprometa mis rodillas, tobillos y cadera; y no me ponga en riesgo de sufrir algún dislocamiento en caso de una caída. Sé que logró 270 saltos, me dijo, y subrayó la importancia del ejercicio y la disposición que yo tenía. Si puede con la cuerda

que era muy demandante, podrá con todo lo demás. Para la siguiente clase, llegó con una caja de botellas de agua, y nos dio un par a cada uno del grupo. Las escogí de medio litro, nos explicó, para las rutinas que recién comenzarán, conforme avancemos podremos cambiarlas hasta por las de litro y medio, no más. Y con una botella en cada mano nos enseñó diferentes ejercicios para hacer series de 8 a 12 repeticiones, según la condición física de cada quien. Una vez que nos tomáramos el líquido de las botellas las podríamos rellenar con arena, para ejercitarnos diariamente.

Después de salir del salón, de regreso a casa, estuve analizando las palabras del maestro. Me repetía varias veces sus recomendaciones, pero no podía asimilarlas. Con todo el empeño que le puse para romper mi récord de saltos, y el trabajo que me costó el controlar el cable (aunque ahora ya tenía una soga que yo corté a la medida de mi cuerpo para seguir saltando). Pero ¿qué pasa? Estaba aferrada, y no me parecía buena idea dejar de brincar. Con lágrimas de decepción, le comenté lo que me pasaba a uno de mis hijos. Me abrazó y tranquilizó y ya después me dio su opinión: “tiene razón tu profesor, pero no es que no puedas brincar más, solo que es mejor prevenir que lamentar”.

Una parte de mí lo entendía, pero mi cerebro se negaba a aceptarlo, y yo no quería empezar desde cero los ejercicios con las pesitas o cualquier otro.

El sábado 19 de marzo de 2016 me llamaron por teléfono para decirme que Teresa, mi hermana mayor, de 82 años de edad, había quedado imposibilitada para moverse. Pero ¿qué le pasó?, pregunté muy preocupada. Me imaginé que había sufrido una caída o un accidente automovilístico, pero no fue nada eso.

Me contaron que ella estaba bien y que sólo se había inclinado para jalar un banco y así se quedó: una vértebra le pellizcó una terminación nerviosa y la dejó parcialmente paralizada. Entonces pensé en los consejos del maestro, con otra actitud. Los ejercicios adecuados contribuyen a prevenir daños, no a provocarlos.

En los primeros días de 2017, me sobrevino un agudo dolor en mi pierna derecha, que se extendía desde la cadera hasta la punta del dedo gordo. Era un dolor con ardor que no se lo deseo a nadie, apenas podía sobrellevar el día con analgésicos muy fuertes. El primer médico que consulté se sorprendió del estado de mi rodilla,

me dijo que qué había hecho, porque ¡usted se acabó la rodilla!, cosa que me dolió porque me lo dijo sin tiento, como si me merecía un castigo, y me recomendó operarme de inmediato para implantarme una prótesis. No es que no le creyera, pero era mejor tener una segunda opinión. Por cierto, fui con el Dr. Maximilian Andrew Greig, ex Rector del CUC, quien de por sí es muy considerado y amable, me dio un trato todavía más distinguido, al menos así me lo hizo sentir, al enterarse de que yo era alumna del SUAM.

Me dijo que tenía una grave lesión en mi rodilla a consecuencia del desgaste de los tendones y de los meniscos, como si hubiera sido una corredora de maratón de toda la vida, pero con la terapia adecuada podía salir adelante sin una cirugía mayor. Sin duda,forcé mucho a mi cuerpo, de manera que el doctor Max me indicó que debía guardar reposo absoluto durante un tiempo.

De hecho, aunque hubiera querido estaba tan impedida como mi hermana Tere: estuve así casi tres meses fuera de circulación. Ella tardó medio año en recuperarse. Y yo empecé a utilizar un poco la pierna, gracias a una rodillera ortopédica en el mes de abril. Ya en mayo tuve que recoger mi diploma de fin de cursos del SUAM en muletas. Allí vi a mi maestro, me acordé de sus consejos, y le di un abrazo muy fuerte. Me animó a recuperarme haciendo mis rutinas de rehabilitación, y supe que, en lo que a mí respecta, esto no me va a detener para continuar mi camino.

María Esther Granados Montiel

Además, por el camino de Méséglise habitaba y merodeaba el músico Vinteuil, el prototipo de lo que era ser un artista, al menos para Charles Swann: el ideal absoluto que encierra el arte en sí cuando se convierte en un signo amoroso. Swann adoraba una breve frase musical de una sonata de Vinteuil, de los tiempos en que el músico era un desconocido y pocos se imaginaban lo famoso que llegaría a ser. Aquella frase tenía el don de representar el amor que él profesaba a Odette de Crécý, y pedía fuera interpretada a la menor oportunidad para volver al instante efímero en que se sintió verdaderamente amado por esta caprichosa y huidiza mujer. Por ella, Swann se desvivió, sufrió, hizo el ridículo (a causa de los celos, que lo volvían loco y torpe) y perdió hasta su posición en los apretados círculos sociales. Odette era una mujer poco inteligente, frívola, que le gustaba

divertirse rebasando los límites del decoro, recibía dinero de sus amantes y la infidelidad era como un deporte para ella. La cuestión es por qué esta clase de personas despiertan tanto amor. Cavilando sobre esto, Charles Swann reflexiona para sí: “¡Cada vez que pienso que he malgastado los mejores años de mi vida, que he deseado la muerte y he sentido el amor más grande de mi existencia, todo por una mujer que no me gustaba, que no era mi tipo!” (Proust: 1989, p. 448)

Es un buen ejemplo de cómo alguien es capaz de dar tanto por la persona equivocada; pero también es una buena referencia de lo que haríamos por la persona correcta para nuestras vidas. Este tema ha dado mucho que pensar a los alumnos del seminario y les ha servido para entender las relaciones fundamentales en sus respectivas biografías, conocer nuevas personas y seguir haciendo de la vida el arte del encuentro, pese a los muchos desencuentros que hemos de padecer.

### **Perplejidad**

Salgo de prisa, así salgo todos los días de casa incluso si tengo un buen margen para llegar puntual, y veloz tomo mi tren (es más romántico emplear la palabra tren que camión, además los camiones de aquí, los de verdad, hacen mucho ruido y traquetean. Con la escritura se pueden cambiar muchas cosas para hacer un mundo más a los modos de uno).

Se desocupa un asiento justo cuando acabo de subir. Qué suerte. Saco mis apuntes para mi próximo examen, y me dispongo dar el último repaso, pero hay muy poca luz, mucho movimiento, y pronto me duelen los ojos. Ni modo, pienso. Mi mente ociosa mira alrededor.

Me gusta observar a las personas. Estoy sentada en la primera fila del lado de la puerta, pegada a la ventanilla. El chofer me queda apenas adelante, a mi izquierda, por lo que domino todo su perfil derecho. El vehículo va casi lleno, pero hacia delante nada obstaculiza mi mirada porque, en cuanto los pasajeros suben, el chofer insiste en que todos se vayan hacia la parte trasera; y la estridente música es una buena razón para obedecerle.

Como el trayecto de mi casa a la universidad es largo, tengo tiempo para hacer mi escrutinio detenidamente. Mi primer objetivo es el chofer; me llama la atención su abdomen prominente y su vestimenta tipo Julión Álvarez, nomás le falta el sombrero. Tomo

nota de sus botas vaqueras estilo piel cocodrilo. Registro que no tiene bigote, como el cantante, sin embargo, su rasurado es descuidado. Su corte de pelo es regular, echado a perder por el exceso de vaselina en el peinado. De su cinto pitado destaca una carcasa que no oculta un celular groseramente caro. Su expresión corporal es más bien distendida, se distrae con la música. Tararea alguna canción. No es un ejemplo de concentración en el volante, pero al menos su pie pisa el acelerador con una indiferencia que le impide llegar al fondo. En cambio, se desquita con el botón del volumen, apoyado por una poderosa bocina montada en el techo, que acribilla impunemente mis oídos.

Es entretenido observar a la gente y también el entorno. Examino el calibre de la bocina y descubro, adyacentes, calcomanías mal adheridas, y más allá, unos letreros picarescos. No todos son buenos, pero hay alguno divertido. Casi sin darme cuenta, empiezo a sonreír.

Es el turno de mirar a la persona sentada justo a mi lado, está tan cerca que corro el riesgo de ser descubierta, por lo tanto, el figoneo debe ser discreto sin escatimar prudencia: es un hombre como de unos 40 años. De piel morena, esbelto, brazos fuertes, cuya consistencia palpo directamente debido a que el movimiento hace que de cuando en cuando, desde el hombro hasta su antebrazo derecho, choque conmigo. Porta unos lentes oscuros, tipo piloto, demasiado entintados para que sean Ray Ban, y una gorra de beisbolista completamente equis sin ningún logotipo. Carga una mochila más o menos grande, aunque se percibe ligera por el material y porque parece que está casi vacía. Viste un pantalón de mezclilla muy usado, pero no roto, está a la moda, aunque no lo sepa ni se lo proponga; hace juego con una sencilla playera blanca, de la cual no tengo nada que decir...

Súbitamente voltea. Hago lo posible para que no se me note la turbación, no vaya tomar a mal mi escrupulosa supervisión. Pero no, no se ha dado cuenta. Con un ademán tímido y muy despacio, como si quisiera articular una frase en mandarín o en alguna lengua muerta:

– “¿Oye, qué hora es? –Le respondo que son casi las 7 –sin siquiera voltear, para disimular, y dispuesta a regresar a mi vovyerismo por otro lado. Luego de una pausa me replica: “¿de la

mañana o de la noche?”. Lo que me hizo pensar, ¡caray!, por fin encontré alguien más despistado que yo... De la mañana, le respondí. Pero tampoco le bastó. Emitió una especie de interjección, que me sonó entre un *ejem* o una débil reverberación de cuando alguien intenta aclararse la garganta, y continuó: “...sí, claro, me lo suponía, ¿pero de qué día?”

No le contesté automáticamente; hice una breve pausa para analizar la situación, no es que me sintiera amenazada, sencillamente nuestro incipiente diálogo había tomado un giro un poco inusual, contemplé la posibilidad de que el tipo quisiera, no digo que ligarme, pero sí de que tal vez fuera su recurso para entablar una conversación con una persona desconocida.

Por sí las dudas, le contesté como soy yo, es decir, amablemente y sin ningún dejo de sarcasmo, le di todos los datos fechables que se me ocurrieron, el mes, el año y poco me faltó para mencionarle la fase lunar.

Él se quedó pensativo, como si le costara trabajo procesar los datos recién adquiridos. Entonces, volvió a preguntar con un tono muy neutral, como si él mismo considerara la rareza de su interrogatorio: ¿Podría decirme dónde estamos? De la incertidumbre temporal, pasó a la espacial.

No tuve razones para desairarlo. Le di la ubicación con cierto lujo de detalles: no sólo dónde estábamos, sino a hacia a donde nos dirigíamos y a qué altura del trayecto íbamos, con la inconfesa intención de darme tiempo para observarlo directamente a la cara de un modo justificado, aunque él mantenía su vista fija hacia al frente. Todo lo que podía verle era su perfil. Con mi aparato sensible en alerta roja, de pronto detecté un inconfundible y rancio olor a alcohol. ¡Eureka!, pienso. Eso lo explica todo: el tipo se ha puesto una tremenda borrachera.

No sabe dónde anda ni siquiera en que día está, enseguida concluyo que su timidez extrema no es otra cosa que el efecto colateral de la cruda, que deja al cuerpo deslavazado y todos los movimientos se tornan titubeantes.

Con la intriga parcialmente resuelta, me atrevo a preguntarle por su destino. Acogió la parte más básica de mi interrogante para responderme: “voy a encontrarme con un amigo, ¿me puede avisar cuando lleguemos al crucero?” Estamos cerca, quizá a menos de

cinco minutos, le tranquilicé. Sin embargo, pareció apresurarse para sacar algo de su mochila, y de repente, como un mago, con un movimiento rápido y preciso de su brazo izquierdo desdobló un bastón de ciego y, pese a que aún estábamos en movimiento se levantó del asiento, no sin antes agradecer mi paciencia.

Mi perplejidad no amainaba todavía cuando, instantes después, el chófer, insolentemente, tomó una llamada en su Iphone de última generación. Con la mano que le quedaba libre, apagó la música de banda con la que venía torturándonos, mientras mantenía fijo el volante con las rodillas, y pude enterarme con absoluta claridad de su infernal itinerario de la noche anterior, que vino a despejar la incógnita que quedaba suelta: el tufo a alcohol. Si hubiera una moraleja, a riesgo de que la FIFA me sancione, es: la mente es una hija de puta.

Lucy Amore

Años después, Marcel iría por el camino de Swann para encontrarse con Gilberte, la hija de Charles Swann y Odette, a la postre el primer amor del joven Marcel. Por eso es que tal dirección correspondía objetivamente al camino de Méséglise; pero subjetivamente era el camino de Swann, tanto porque era la vía para llegar a su casa, como por el hecho de Charles Swann fue desde el principio un modelo a imitar, ya fuera por su inteligencia, amplia cultura y exquisita sensibilidad, como por su extrema destreza para tejer una red de relaciones que le permitió superar su estatus de burgués acomodado hasta alcanzar la cima del mundo aristocrático parisino, donde solo eran convocadas las principales figuras de la política, las finanzas, el arte y la cultura.

Á *la recherche* no es una autobiografía de Marcel Proust, aunque son incontables las experiencias personales que pasaron a formar parte de la obra. Para los efectos prácticos del Seminario, no nos importa tanto la ficción como el manejo de las experiencias para convertirlas en textos. *En busca del tiempo perdido* no se construyó por la potencia memorística del autor para recordar detalles de su biografía, sino que lo inspiraba su propia realización como persona. Según Walter Benjamin, la vocación y ejercicio de la escritura en Proust era: “una frenética búsqueda de la felicidad”, la cual encontró, valga la redundancia, escribiendo, incluso en los momentos más difíciles de su vida, como fue la pérdida de su madre, con quien mantuvo siempre una relación estrechísima, quizá en un exceso

que podría calificar de patológico. En todo caso, el resultado de su laboriosidad fue igualmente feliz: una obra monumental.

Lo que le pido a los estudiantes es que escriban la novela de su vida a partir de su memoria, del esfuerzo introspectivo y el diálogo interno. Solo que, a diferencia de un novelista consumado, el propósito primario no es estético, sino que es un pretexto para la autoobservación y el autoanálisis, un poco como la tarea que el psicoanalista le propone al personaje Zeno Cosini, en la novela cumbre de Italo Svevo:

*...Debo excusarme por haber inducido a mi paciente a escribir su autobiografía; los estudiosos del psicoanálisis arrugarán la nariz ante tanta novedad. Pero él [Zeno] era viejo y yo esperaba que en tal evocación reverdeciera su pasado, que la autobiografía fuese un preludio al psicoanálisis. Esta idea todavía me parece buena, porque me ha dado resultados imprevistos, que habrían sido mayores si el enfermo, a la mera hora, no se hubiese sustraído a la cura, birlándome el fruto de mi largo y paciente análisis de estas memorias. (Svevo: 2009, p. 29)*

La instrucción dada a los alumnos es que procuraran hacer contacto consigo mismos, que se detuvieran un poco a examinar lo que sienten respecto de alguna vivencia que los sobrecogiera o los llenara de asombro, esa clase de emociones que nos asaltan como ladrones furtivos y al menos por un rato se apoderan de nuestro corazón.

Les pido que reflexionen sobre lo que pasa por su mente o por su cuerpo cuando ven un amanecer; o cuando escuchan a un nieto reír o llorar, y que con ese material sensible y existencial intenten escribir, sin trama ni final, un episodio de su vida. La instrucción es que tomen una pluma y papel o se sienten ante una computadora a escribir, sin una exigencia que los obligue a contar una historia de manera formal con un principio, un cuerpo y un desenlace. No; acá la idea es, en efecto, tener una mirada atenta de lo que sucede en su vida, tanto en lo interno como en lo externo, y que de allí rescaten algo que les hubiese llamado la atención, aunque fuera fragmentario o demasiado breve: una idea, un sueño, un sentimiento, una situación, en suma, un suceso de algún modo diferente, inusual o insólito. De preferencia escribirlo todo en un solo párrafo o en no más de una cuartilla por cada exploración. Hago tal solicitud en la misma línea de

pensamiento de Proust, quien, a propósito de estar reflexionando sobre el rostro de su amada Odette, le hace decir con asombro a Swann: “lo mucho que una imaginación humana puede poner tras una migajita de cara”.

### **El sabor de una manzana**

Al calor de la noche, ¡qué rica música!, ¡qué voces!, ¡qué armonías! ¡mmhh...! Me habría abandonado a esa dulce gravitación, pero quiero escribir. Bajo el volumen al radio para que sólo me acompañe como fondo y no como figura principal, ya no son mis pies y sus pasos, sino mi pulso a quien me entrego en cadenciosos movimientos evocadores y hondos suspiros: Hoy he tenido un día de reseña.

A las 9:00 am tomé la decisión de asistir a Yoga en vez de la clase de *Consciencia Plena* –ambas fascinantes, por cierto, pero con el mismo horario, es una u otra–. Mis huesos y articulaciones crujían y tronaban como chiles verdes sobre un comal bien caliente; pero luego de tan formidable esfuerzo la relajación final fue de éxtasis. Inmediatamente me fui, a las 11:00 am a la clase de “Reflexiones de Vida”, aunque era tal mi relajamiento, que el sueño y el hambre dispersaban mi atención. Incluso pensé en retirarme, pero lo reconsideré.

En eso estaba cuando el maestro invitó a que externáramos cómo nos sentíamos y yo confesé mi hambre y sueño sin empacho... De repente se levantó de su asiento mi compañera Cayetana como resorte, tomó algo de su bolsa y decididamente salió del aula para regresar un par de minutos después con algo en las manos, supuse que fue a lavárselas y se las venía secando con una servilleta.

Dio la vuelta al círculo de pupitres y llegó por la espalda hasta mi pupitre: puso en mis manos una manzanita piñatera que no era ni fresca, ni grande, ni roja, ni brillante, pero sí la viva representación del compañerismo y la generosidad.

No era la manzana de la discordia, era la de la solidaridad: tenía un sabor dulce y maduro, como el sabor que deja en el paladar del alma una amistad entrañable, y tenía el tamaño justo para ser apreciada. Agucé mis dientes para aprovechar hasta el último rescoldo y la paladeé con deleite, en cuerpo y alma, como se come un manjar, como sabe y siente quien aprecia la vida.

Hilda Carolina Lepe Cisneros

La vejez corresponde a un tramo de la vida que es más propenso al dolor, no es que las otras etapas carezcan de experiencias dolorosas e hirientes, pero en la tercera edad hay un tipo de dolor, aunque no sea especialmente agudo, que inquieta porque aparece como el preámbulo de otros dolores que no mitigan. Pero, al mismo tiempo, la transición entre los dolores agudos y su remisión asume la forma de breves resplandores, luces que son chispas de paz y de alegría por tan merecida tregua. Entonces se puede fantasear, recuperar la esperanza. Sacar fuerzas para salir de la cama, ponerse a hacer algo para evitar ser un mero bulto en que se concentran como un peso los años consumidos. Pero, ay, la chispa destaca en medio de la negrura, y se me figura un pedazo luminoso de felicidad, para quien sepa apropiársela y acopiarla. La felicidad se forma como un sedimento por acumulación que luego puede expresarse con palabras.

Sirva lo anterior para advertir que Marcel Proust no tenía una buena opinión de la vejez. Murió a la edad de 51 años, pero muy envejecido a causa de su enfermedad asmática que venía arrastrando desde su infancia. Le parecía el trance más miserable de la existencia, aunque bien mirado lo verdaderamente execrable de la vejez, era atestiguar los vanos intentos de burlarla: el recurrir a cremas y polvos con el objeto de ocultar las arrugas. (No había todavía cirugía plástica en el sentido moderno de las intervenciones quirúrgicas, al menos como las conocemos ahora, pero sí toda clase de emplastos, tinturas, pelucas, sombreros, mascadas, guantes, joyas). Incluso encontró en la vejez algunas ventajas:

Cuando por motivos esnobos aburrirse generaba opiniones encontradas, ya que lo mismo podía ser una señal de inteligencia o de poca imaginación. El punto era declararse aburrido en el momento exacto, luego de lo cual era algo mal visto quejarse del tedio. Entonces el narrador Marcel platica con una *madame* Verdurin ya muy entrada en años, convertida en la duquesa de Guermantes, ella le confiesa: “Dijérase que, a la vejez, aquella imposibilidad de aburrirse (que, por lo demás, antes aseguraba no haberla experimentado en su primera juventud) la hacía sufrir menos, como ocurre con ciertas jaquecas, con ciertas asma nerviosas que pierden fuerza al envejecer”. (Marcel, 1970, p. 57)

Otro aspecto de la vejez que le llama la atención a Proust es la dificultad para detectar y aceptar el envejecimiento propio, de manera que hace decir a su narrador Marcel, en el tomo final, *El tiempo recobrado*, un comentario esclarecedor con motivo de la perplejidad que lo domina al acudir a una fiesta en la que predominaban los ancianos: aquellos personajes

que solían ir al mismo tipo de fiestas de la aristocracia cuando él era un niño y ellos eran personas en la flor de la juventud. Salvo los que ya habían muerto, entre ellos el propio Charles Swann, estaban todos los personajes que aparecieron en alguna de las fiestas relatadas en el primer tomo *Por el camino de Swann*:

Y yo, que, desde mi infancia, vivía al día, y había recibido de mí mismo y de los demás una impresión definitiva, me di cuenta por primera vez, por las metamorfosis que se habían producido en todas aquellas personas, del tiempo que había pasado por ellos, lo que me perturbó por la revelación de que aquel tiempo había pasado también para mí. Y su vejez, indiferente por sí misma, me desolaba advirtiéndome la aproximación de la mía. Además, esta aproximación me la proclamaron, sucesivamente, unas palabras que, con unos minutos de intervalo, vinieron a advertirme como las trompetas del Juicio Final. (Proust: 1970, p. 282 )

Observen el contraste con el siguiente texto de una alumna que frisa los 67 años, cuando puede volver al pasado únicamente para refrescarse con momentos felices, lo que se dice inolvidables:

### **Una fecha inolvidable**

Hoy es 23 de abril, y al escribir esta fecha vinieron a mí recuerdos inolvidables de mi niñez y juventud. En esta fecha se festejaba el día de los cinematografistas, sección 1 (STCI), y como en mi familia casi todos trabajaban en la distribución de películas de compañías cinematográficas como: *MGM*, *XX Century Fox*, *Columbia*, así como de películas nacionales.

La fiesta comenzaba por la mañana. Mi mamá nos permitía faltar a la escuela para asistir al festival, que se llevaba a cabo en alguno de los principales cines y teatros de la Ciudad de México: el Roble, Diana, el Latino, el Metropolitán, el Teatro Alameda o el Teatro chino. La función empezaba con una película inédita, o sea, que no se había estrenado en México.

Después se hacían honores a la bandera y se presentaban a los invitados principales, por supuesto a todas las personalidades del cine nacional y algunas extranjeras. La mejor parte del evento,

precisamente, eran los artistas del momento (en un amplio lapso que abarcó los años cincuenta y sesenta). Allí aparecían los artistas mexicanos más populares del cine, la radio y la televisión que apenas se expandía. Así vi en persona a Germán Valdez “Tintán” y su carnal Marcelo, Pompín, Chabelo y Manuel “El loco” Valdez. También acudían los mejores cantantes: Enrique Guzmán, Angélica María, Manolo Muñoz, César Costa, Alberto Vázquez y los españoles Rocío Durcal y Raphael, entre otros muchos nombres que se escapaban. Mi mamá, como era la costumbre, preparaba tortas y aguas frescas, pues la función era larga, comenzaba a las 9:00 am y no terminaba antes de las 15:00 pm.

Al salir del festival seguíamos la fiesta en casa de mi abuelito materno, donde se preparaba una deliciosa comida, y mi familia era tan grande como un clan. Y ahí no acababa, pues para la noche seguía un gran baile. Las mujeres íbamos al salón de belleza a peinarnos especialmente. Nos poníamos nuestros mejores vestidos de fiesta; y los hombres vestían de traje y corbata, los zapatos muy lustrados. Se juntaban las mejores orquestas de los centros de baile: El Maxims, El Riviera, El Ciro y otros más.

El baile empezaba a las 9:00 de la noche y terminaba a las 3 de la mañana. Recuerdo a las orquestas de Carlos Campos, Pablo Beltrán Ruiz, Luis Arcaz. También Acerina y su danzonera, La Sonora Santanera. No había manera de parar el entusiasmo, terminábamos muy cansados, pero deseando que pasara el año rápidamente para la siguiente celebración. Todos estos recuerdos vinieron con solo escribir la fecha 23 de abril, que significaron uno de los días inolvidables de mi vida.

María Estela Marín Castañeda

Díganme si en este pasaje no hay algo de proustiano. No me refiero, por supuesto, a la prosa ni al estilo, sino al mecanismo mnemotécnico: el viaje en el tiempo, a la pasión revivida, el jolgorio, la impresión de estar viendo a aquellos personajes otra vez, cuando la mitad de los cines mencionados ya no existen; y buena parte de las estrellas del momento murieron o simplemente salieron de la exposición pública o ya no están tan activos porque ahora cargan a cuestas muchos más años. Pero en el recuerdo nada de eso importa. En la literatura las cosas están modeladas

para resistir en el tiempo, aunque el espacio haya dejado de existir. Con su texto, Estelita se sentó a la mesa a conversar con Proust acerca de la vida y para compartir con él un momento feliz, con una felicidad rara, anticipada, como me la imagino que sentirán todos los que aquí colaboraron con sus costalitos de palabras, con sus biografías, con sus dolores y triunfos contados con palabras de tinta, lágrimas y jirones de piel. Una felicidad que cobra materialidad expresándose e, incidentalmente, emana de la satisfacción de leer sus propios textos en un libro publicado.

Por un lado, el objeto buscado del Seminario *La narrativa de una vida feliz* fue siempre el fomento de la autoobservación y el autoanálisis, porque estos ejercicios contribuyen a una mejor ubicación de las personas frente al mundo, cada vez más conscientes de sus potencialidades y limitaciones, para sacarle jugo a la vida, así como resolver eficientemente problemas prácticos de la cotidianidad. Por otro, con un carácter tal vez secundario, pero tremendamente satisfactorio, el descubrimiento de habilidades grafológicas en personas que supuestamente no saben escribir y, sin embargo, aceptaron el compromiso de acopiar sus experiencias vitales con el fin de ponerlas en palabras. A final de cuentas, el oficio de escritor consiste en una jubilosa e incansable porfía por juntar palabras.

# **Anexos**



# Anexo 1

## Textos completos de los estudiantes

---

### Textos de María Esther Granados Montiel, quien firma con el seudónimo Mayté Granados

Muchas personas de la tercera edad, algunas con discapacidad, tienen que seguir trabajando en lo que sea, como vender productos de puerta en puerta para ganarse unos centavitos. Conozco de cerca a una pareja de viejitos que en su momento fueron pequeños empresarios. Compraban galletitas por kilo y las comercializaban en bolsas de celofán de cien gramos, a 10 pesos. Además, añadían un mensaje: La juventud y el entusiasmo de vivir la vida es una Actitud, no es cosa de los años. Nosotros somos jóvenes de más de 60 años que nos mantenemos activos, útiles a la sociedad y a nuestra propia vida.

Estos viejitos empezaron a ofrecer sus galletas en la colonia Villas universidad, de puerta en puerta y así recorrieron todas las colonias aledañas; obtuvieron éxito. También fueron a escuelas secundarias, preparatorias y universidades. Primero caminando, después en un carrito usado con chofer. Pero fue tanta la demanda que la viejita enfermó, y todo se vino abajo. Dejaron de entregar su producto, hoy ya no venden galletas, pero hacen el aseo de casas. Con el dinero ganado la van pasando.

Gracias a ellos otros viejitos se pusieron a vender el mismo producto. Me dio gusto ver que esos viejitos motivaron a otros y vieron que todos pueden. Nos sentimos orgullosos de que continuaran lo que nosotros iniciamos.

Alguien muy querido para mí me preguntó que se siente tener tantos años. Bueno, se siente bien cuando la otra posibilidad es no sentir nada. Muy buena pregunta es ésta, y es la hora en que ni yo misma me explico

cómo y en qué momento llegué a esta edad. No tengo palabras sutiles para poder describirlo: siento estar ahora en el dilema de mi edad.

El otro día yo sola me cuestionaba por lo que me pasa o siento, es cómo entrar a la pubertad: no eres niña ni señorita. Es un dilema porque el cuerpo presenta cambios que lo ponen en medio de dos etapas y todo se vuelve una encrucijada. Cambios en la mente, como en la pubertad: ajustes fisiológicos, crecimiento de pelo púbico, ensanchamiento de caderas, crecen los senos. Y la ansiedad de sentirse unas señoritas, deseosas de vivir la vida como un sueño. Sueñas, pero los años se van rápido y de repente uno llega a la edad madura. Y vienen otros cambios que parecen ser tristes por así decirlo. Cuando de niña te ves al espejo y luego eres una jovencita con una cara rosita, el cutis terso y lozano; los ojos muy claros y, sobre todo, brillantes pues quieren captar todo cuanto les rodea y pasa a su alrededor, contrario a lo que experimentas a la vejez.

Entonces, las carnes de tus brazos son flácidas, del cuello cuelga la papada; los parpados caídos, las ojeras son como bolsitas de agua púrpuras. Si te miras al espejo, tu cara antes tersa, hoy con cutis seco y marchito. Las patas de gallo en el extremo de los ojos y en las mejillas arrugadas y lunares son como heridas. La mirada triste sin ilusión alguna. Las manos temblorosas, quizá el preámbulo del mal de Parkinson o de la artritis, con los dedos engarrotados y nudosos nudos de los dedos.

Hay que pintar las canas, disimular la edad, ponerse hombreras para camuflar los hombros caídos, y lo demás colgado y con una barriga crecida. Las rodillas boludas, los tobillos hinchados, los pies encallecidos y los juanetes que protestan al caminar, cuando antes te movías muy mona con movimientos muy sensuales y coquetos.

El caminar es lento; hay que fijarse donde pones los pies para no caerte. La ropa antes ceñida, hoy luce floja porque las blusas ahora ocultan parte de la pancita. En fin, todo, los sueños juveniles se han alejado. La ilusión del mañana es blanda, pero para mí el hoy es más que suficiente. El ayer ya lo viví, el mañana no sé si lo viviré, así que hoy hago lo que puedo y empiezo a disfrutarlo mucho más que antes.

Lo único que me preocupa es disfrutar cuanto me rodea, esos también son los beneficios de mi edad. Tengo la experiencia de la vida y me falta seguir aprendiendo porque nunca se termina de aprender.

Me siento orgullosa por cuanto he podido aprender y doy gracias a Dios por tener esta edad y haber llegado a ella sin yo pedirlo, como dice

el dicho: muchos quieren llegar, pero pocos quieren ser viejos. Pero hay jóvenes de más de 60 años de edad.

A mí, particularmente, no me agrada que las personas se refieran a nosotros como viejos si pueden decir “personas mayores”, aunque, si me conocen, lo mejor es que me llamen por mi nombre.

### **Resultados de investigación**

Me he dado a la tarea de informarme un poco más de cuanto hay que saber de la tercera edad. El libro *Vida de primera en la tercera edad* hablaba de un tanatólogo, para mí esa palabra era desconocida. Empecé a buscar. Es formidable la labor que desempeñan esos especialistas. Después escuché de la geriatría; y lo mismo, me puse a buscar: es una especialidad médica dedicada al estudio de la prevención, el diagnóstico, el tratamiento y la rehabilitación de las enfermedades en las personas de la tercera edad.

La Geriatría resuelve los problemas de salud de los ancianos en el área hospitalaria y en la comunidad, mientras que la Gerontología estudia los aspectos psicológicos, educativos, sociales, económicos y demográficos de la tercera edad. Esta especialidad médica está consolidada en al menos 14 países, entre ellos México.

El paciente geriátrico se define como aquel que cumple tres o más de las siguientes condiciones: mayor de 75 años; pluripatología relevante y alto riesgo de dependencia; presencia de patología mental acompañante o predominante.

El geriatra es un especialista en medicina que normalmente atiende directamente a sus pacientes en los hospitales y en residencias de ancianos. Sus actividades profesionales se desarrollan en la planta donde están los pacientes encamados o en urgencias; pero no todos disponen de esta especialidad. Esto de informarme me emociona a tal grado que quisiera compartirlo con todo el mundo.

Otra enfermedad que acecha a las personas de la tercera edad como tantas es el Alzheimer; estamos muy vulnerables. Por eso que tenemos que vacunarnos, como los niños, para impedir que nos enfermemos. Comer frutas, verduras, pescado y poca carne. Apenas me di cuenta del valor de nosotros, las personas de la tercera edad, precisamente por el poco valor que otros nos conceden, como si fuéramos dólares devaluados que hubiésemos perdido cuanto valor teníamos antes de llegar a esta edad.

Hoy no tenemos ni voz ni voto cuando se trata de salir de un problema familiar.

Quizá si yo hubiera atesorado más bienes, no me pasaría esto. Atravieso crisis económicas fuertes, al grado de que en ocasiones tengo que pedir prestado para cubrir mis gastos, que pago cuando cobro por mi trabajo en el aseo de casas. Lo importante es que de todos modos tengo motivos para reírle a la vida. Algunas personas han comentado que me ven muy contenta, les respondo que sí, se debe a que asisto a mis clases en el CUC; y de verdad eso me da vida y me mantiene ocupada. Sería maravilloso que pudiera estar todo el día en clases. Me siento feliz porque no espero nada de nadie. Tardé en descubrir que esperar siempre duele. Los problemas no son eternos, tienen solución o no serían problemas. Lo único que no se resuelve es la muerte. La vida es corta, por eso hay que amarla. Eso es la felicidad: vivir intensamente. Por eso la gente me ve sonriendo.

Mi lista de imperativos es la de William Shakespeare: «Antes de hablar, escucha. Antes de escribir, piensa. Antes de herir, siente. Antes de rendirte, intenta. Antes de morir, vive».

## **Textos de María del Carmen Castañeda Ortiz**

### **La narrativa de la vida feliz**

No sé por dónde empezar la narrativa de mi vida, ¡qué vaya ya es bastante larga y muy interesante! Imaginen todo lo que conlleva una larga vida: grandes alegrías y tristeza, satisfacciones y desencantos. Pero yo prefiero quedarme con las situaciones lindas y conmemorativas y las tristezas, que también son parte del material para hacer días alegres, las dejamos para después. ¿Qué les parece? El nacimiento de mis hijos nos regala esos días de inmensa alegría, la dicha de ser mamá es algo immaculado, pero además es un gran compromiso que dura toda la vida y es maravilloso recorrer ese largo camino acompañados, por el esposo y la familia, aunque, como parte de los procesos que duran tanto tiempo, algunos se nos van antes y otros llegan, como los nietos que son un hermoso relevo. Estas breves líneas te las dedico a ti, Alfredín, mi querido y único nieto hasta ahora, para reiterarte como siempre mi más real y transparente cariño, de tu abuela por decisión de Dios, y de tu amiga que soy por elección y para siempre.

Me siento una mujer muy afortunada porque me fue dado tener una familia hermosa; familiares cariñosos y solidarios; amigos entrañables a los que ahora incorporo a mis adorables maestros que son—¿cómo decirlo en una palabra?—maravillosos. Ellos le han dado vida a mi vida. Su diaria aportación, enseñanzas, atenciones y llamadas. Así la amistad incondicional y el afecto de mi familia me ha proveído de generosas dosis de cariño a lo largo de mi vida y en diferentes circunstancias, sobre todo las difíciles. Todos saben siempre que tales demostraciones tienen ida y vuelta, el amor es recíproco, tomen pues estas palabras como mensajes de amor hacia todos y cada uno.

## **Mi primera clase: La vida feliz**

Al salir de la clase de Yoga, jamás se me olvidará con cuánto entusiasmo nos abordó nuestra querida compañerita Lucy para invitarnos a escuchar la clase de un maestro. Su clase tenía un nombre atractivo: Las personas que leen son felices. Fue tan amena y linda que allí me quedé. Sin embargo, primero pensé: me considero una persona feliz, pero no me gusta leer (qué pena, pero tengo que ser sincera y leal). Me quedé porque sentí que con esa clase conseguiría ser más feliz. Leo más, aunque no mucho, pero ahora escucho algunos audiolibros lindos y constructivos. Pero lo mejor es que ahora leo mi vida. El maestro nos ha invitado a reflexionar y analizar acerca de nuestra propia vida, y esta tarea me ha resultado increíble y provechosa.

La otra parte es que siempre me ha gustado escribir. Cartitas de amor y, por qué no decirlo, reclamos para mi esposo. Me encantaba hacerlo por escrito. ¿Saben por qué? Porque soy llorona, de manera que con las cartas podía expresarme mejor, sin que mis emociones y estados de ánimo me llenaran el rostro de lágrimas. A mi marido Alfredo también se le daba escribirme, sobre todo cuando por cuestiones de trabajo se encontraba fuera de la ciudad. Todavía conservo algunas y –wow– son muy lindas.

Mi esposo era un hombre con muchas cualidades (y también defectos) pero ahora, a varios años de su fallecimiento, lo sigo recordando como un hombre muy amoroso, comprensivo y generoso. Y cuando, según él lo ameritaba, podía ser «gruñoncillo». Aun así era lindo, mi Gordo, como solía decirle.

## **Reunión con abuelos**

Con cuanta alegría nos preparamos año con año para hacer esta Reunión de Abuelos.

Primos y hermanos que a final de cuentas somos todos compañeros de vida, intensificábamos la comunicación para coordinarnos. Antes llamadas por teléfono, después fueron los mensajitos de Whatshap, ¿qué tal? Jamás nos imaginamos que pudiéramos vivir esta tecnología. A veces, hablamos de esa novedad incorporada a nuestra vida y nos decimos ¡bravo!, y nos aplaudimos nosotros mismos. En 2015 y 2017 nuestra Reunión fue en Chacala, Nayarit. Linda playita que nos arropa y nos inspira para platicar nuestras alegrías y penas. Allí comemos, jugamos, reímos, cantamos y oramos. También brindamos, unos con un vinito tinto y otros nada más con té helado. ¡Ah!, cómo nos reímos de nuestras vivencias y

ocurrencias. En años anteriores nuestras fiestas se prolongaban hasta las 3 ó 4 de la mañana; ahora a las 11 de la noche ya queremos estar descansando. Pero sentimos que nos divertimos tanto como antes.

### **El salón de clases**

Cómo me hace sentir feliz la sola llegada al salón. Con cuánto entusiasmo abrazo a mis compañeros y nos deseamos los buenos días. Qué regocijo al sentir ese apapacho tan sincero y con tanto amor. Es que la Universidad nos ha hecho renacer. Y con la narrativa de la vida, es fácil recuperar los momentos lindos de nuestra infancia, lo cual nos hace revivir aquella alegría de cuando íbamos a la escuela, incluso cuando no llevábamos la tarea completa y nos acordábamos de los apuntes.

### **La vajilla**

¡Ya tira esos platos, mamá!, me dice Juan Carlos. Mejor usa los que te compré (hermosos, cuadrados y modernos). Sí, hijo, le contesto. Me desharé de ellos, los regalaré. La vieja vajilla, ya incompleta, la compré con mi primer sueldo para regalársela a mi mamá un 10 de mayo. Para mí es y seguirá siendo una vajilla de mucho valor. Yo tenía 16 años, imaginen con cuanto amor llegó esa gran caja de regalo a la casa de mi mamá, y con ella, mi Nina (segunda mamá), eran felices, aunque apenas me daba cuenta de que el regalo era para toda la familia, entonces solo la sacaban completita para las reuniones más significativas, como las cenas de Navidad y Año Nuevo. Esos platos fueron testigos de hermosos e inolvidables momentos.

### **Momentos difíciles**

De repente llegamos a momentos que no hubiéramos imaginado. Como un fenómeno devastador nos cayó la devaluación de 1995-96 y, oh sorpresa, en nuestro hogar hasta el refrigerador se quedó vacío, y no teníamos para pagar las cuentas mínimas de luz y agua, y además se escasea el trabajo. ¡Qué situación tan difícil!, los hijos en la escuela y colaborando con nuestros pequeños negocios de Video-Clubs. La llegada de las grandes empresas golpeaba a los negocios pequeños, las cosas iban de mal a peor. Mi esposo y yo, viendo otras alternativas y visualizando otros horizontes, nos decidimos a cambiar de residencia, en el 2000. Fue difícil de tomar esta determinación, pero al final resultó muy acertada. Así llegamos a este paraíso, con un capital muy pequeño, lo que pudimos rescatar de la crisis para volver a empezar.

Llegaba la fecha de nuestro Aniversario de Bodas de Plata en una época nada favorecedora para nuestra economía. No teníamos dinero ni para hacer una pequeña reunión, pero con el apoyo de la familia lo pasamos de lo mejor. Recibimos la invitación para una comida que se ofrecería en nuestro honor. Ocho parejas, compañeros de vida y todos compadres muy queridos, hermanos y primos, en fin, los mismos participantes de nuestras acostumbradas fiestas de familia llamadas tradicionales.

Nos dijeron: los queremos guapos y elegantes para el sábado 16 de noviembre, pasamos por ustedes a las 2 de la tarde. (Ni a una carcachita llegábamos por esos días) Finalmente, llegaron por nosotros y ya arreglados para la ocasión, hicimos a un lado nuestra tristeza por la estrechez económica. Después de todo, nos teníamos el uno al otro. La pareja que pasó a recogernos, nos anunció que ya nos esperaban en un lugar elegido. Empezaron las sorpresas y se nos salían las lágrimas, pero de felicidad, en comunión y agradecimiento con todos. Allí estaban mis hijos, en complicidad con los organizadores de la fiesta, jamás nos comentaron nada. Nos invitaron a una terraza elegantísima que daba al mar. Estaba nuestra gran familia, algunos habían venido desde la Ciudad de México. Nos recibieron con cámaras fotográficas y de video, y un asombroso Mariachi nos daba la bienvenida. Al fondo pusieron un gran altar donde se oficiaría una Misa de Acción de Gracias y Bendición por el Padre Moy, un sacerdote amigo de mi hermana.

Pero como siempre hay situaciones inesperadas, esa mañana murió un hermano del Padre y no fue posible la realización de la anunciada misa. Pero enseguida entre primos y compadres buscaron la manera de realizar la misa, mientras los demás estaban ocupados en la preparación de la deliciosa y succulenta comida. Fue un regalo divino, hermoso, organizado con amor.

El menú fue espléndido espagueti a la mantequilla, pastel de carne, puré de papa y ensalada de lechugas, en pocas palabras, un manjar de dioses, elaborado por nuestras comadres, primas, sobrinas y amigas. El postre un delicioso pastel de vainilla con trocitos de nuez, elaborado por mi prima y ahijadita. No faltaron los aperitivos.

Finalmente, la misa se llevó a cabo a las 5 de la tarde, en la Iglesia de Nuestra Madre, un hermoso lugar donde nos recibió el Padre Luis con los brazos abiertos. Diciéndonos: esta pareja que tanto se quiere y desea, les doy mi bendición. Mis hijos nos pusieron el lazo. Y una sobrina elaboró un bello ramo de alcatraces, y los padrinos de anillo se lucieron: reunieron

pedacería de aretes impares para transformarla en nuestras alianzas, hechas por unos amigos joyeros. El padrino de arras fue un sobrino chiquito que ahora es un joven, nos dio unas moneditas de 10 centavos muy puliditas que traían la espiguita. En resumen, todo fue felicidad y afecto a raudales.

## **Textos de María Candelaria Hernández**

### **Lo recién aprendido**

**marzo, 2017**

Hoy aprendí a no apostar a lo mismo; y lo digo porque hace casi 50 años quise buscar la felicidad a mi manera. Me casé con quien creía era un buen hombre y no resultó como yo pensé, pues sin amor no se puede ser feliz. Sin embargo, yo nuevamente quise apostar como se apuesta en el juego, cada día luché más y más para ganar un marido que no ponía de su parte para concordar con la idea de ser feliz en mi vejez junto al compañero de mi vida. Nunca pude con su terquedad, y cuando menos pensé ya había “perdido” 50 años. Parecía que la vida ya no tenía más para mí: ni tiempo ni ganas.

Fue en este lapso de desesperanza y desolación que llegué a la Universidad. Poco a poco, por las clases y por el intercambio de experiencias entre mis compañeras, me fui dando cuenta que lo que yo había considerado como una parte de vida perdida, era aprendizaje: Mi tiempo, mi esfuerzo, mi dedicación, incluso mi desdicha y decepción, realmente no fueron un desperdicio, sino una inversión.

Estoy ahora por graduarme a mí misma, pues encontré y aprendí a vivir de una forma que me hace feliz, empezando por entender mis errores, y sin cargar los errores de otros. Me perdono y le perdono. Puedo ser feliz con mi vida actual, con todos mis compañeros, y no solo por aquel por quien luché ilusionadamente por tanto tiempo, aceptando de él incluso cosas realmente inaceptables. En mi decepción creía que había hecho mal por haber entregado una parte de mi vida así. Ahora, veo que todas las penalidades que me trajo mi apuesta tienen otra manera de interpretarse. Lo que dejé que pasara no fue bueno para nada ni se lo deseo a nadie, el aprendizaje es que ahora con mi experiencia estoy preparada para decir no más de eso. Todo ese malestar y dolor que sentí me prepararon para ser la persona que soy, y esa inversión le da más valor a mi felicidad de

hoy, que nadie me la regaló, sino que la busqué y la concreté. Hoy es la base de mi confianza en el mañana.

### **El regreso abril, 2017**

Estuve ausente casi todo el pasado curso del SUAM; la escuela de la vida tomó su lugar y me dio unas lecciones dolorosas, pero al final me hice más fuerte. Resulta que mi esposo se enfermó gravemente de una infección urinaria al grado de que tuvieron que abrirle los testículos. Luego de la operación hubo que cuidar la herida. A diario le limpiaba los desechos purulentos. Estuvo internado dos meses; todo se fue complicando debido a que también padece diabetes.

En ese lapso mi madre se quebró la cadera como resultado de una caída, y estuvo un mes en rehabilitación. Así que tenía que dividirme para asistir a mi marido y a ella. Luego dos de mis hijos también se enfermaron de neumonía, lo cual tiene su parte inexplicable porque no viven cerca uno del otro y no se frecuentan como para que se hubieran contagiado entre ellos.

El caso es que los cuidé enfrentándome yo misma a un dolor casi mortal por los males acumulados, luchamos todos juntos, día con día, con la muerte, como buenos guerreros que somos, o que aprendimos a ser, porque así lo requería la familia. En esta dura travesía por la enfermedad conocí más a mis hijos, convivimos de un modo que no habíamos tenido oportunidad, en todo momento con una amenaza mortal atravesada.

Incluso entendí un poco más mi relación con mi marido, un matrimonio que durante mucho tiempo me decepcionó y me puso triste. Creí que nunca íbamos a mejorar. Sé que él fue bueno en algunos aspectos, pero a cambio fue malísimo en muchos más. Quizá lo aguanté porque en mi matrimonio lo primordial siempre fue salir adelante en lo económico, y luego esa urgencia se trasladó a la relación con mis hijos, a quienes les di todo, menos el tiempo que yo no tenía por estar trabajando. Eso nos distanció, y luego me afectó la sensación de que, si bien, algún reproche me merecía, lo cierto es que nadie agradeció ni apreció los esfuerzos y la lucha que yo sostuve por mi familia y en especial por mis hijos. Entonces pensé que las cosas pasan por algo: el aprendizaje en condiciones adversas nos acercó y me hizo amarlos más. Es parte de las lecciones con que a final de cuentas uno encuentra la buscada felicidad sin buscarla.

Regresar al SUAM significa cuidarme, alimentar mejor mi cuerpo y mi alma, cultivar la sensación de estar y sentirme bien. Cuando lo logro me doy cuenta de que en eso consiste la felicidad. Eso es lo que busco para toda mi vida, no solo para un momento, ni siquiera cuando abarca la temporada que paso en Puerto Vallarta, donde me siento bien, pero con el temor de perder esa sensación al volver al Norte. No quiero un bienestar temporal, y como no sé cuánto tiempo me queda, me voy con calma, hago lo que puedo, esforzándome al máximo, día por día, uno a la vez.

## **Convivencia**

**13 de mayo, 2017**

Hoy domingo 13 de mayo de 2017, siento una enorme alegría debido a que, por fin, logramos reunirnos para un convivio en honor de mi madre, con sus 93 años de edad, sobre todo porque la mayor parte de su vida la pasó solita. A instancias de mi hermano Víctor y mía juntamos a la familia dispersa en varias partes del país, con el fin de hacerle pasar un día feliz a mi madre. Gracias a Dios lo logramos. Todos los convocados cooperaron con su presencia: hijos, nietos, bisnietos, más nueros, nueras, y algunos amigos que nos conocemos desde niños. Fue hermoso, tal como me lo había imaginado. Desde que empezamos a planear la reunión sentí que era también una fiesta de despedida. No sirve un gran homenaje cuando el homenajeado ya se murió. La vida se va en cualquier momento y alguno de nosotros puede adelantarse incluso a mi madre con todos sus años. No quiero una despedida frente a un ataúd frío ni con remordimientos por no haber hecho las cosas cuando debíamos hacerlas. No quiero llantos de culpa ni pedir perdón cuando quien debía perdonarnos ya está ausente. Es muy bonito tener una despedida cuando tienes conciencia y vida para disfrutarla. Así es más fácil marcharse, y para los vivos soltar a la persona que se va. Con las cuentas ajustadas una sabe que cumplió con su misión, que llegó su tiempo y que ya puede irse con alegría.

Al día siguiente de la fiesta, 14 de mayo, hablé con mi madre. La sentí llena de alegría. Con voz recia, me dijo: Cande, ayer vinieron todos, eran muchos, comimos juntos y estuve contenta, feliz, sólo me faltaste tú. Pero es mejor porque ahora nada más estoy contigo. No supe si reír o llorar, pero finalmente lloré de alegría, por la alegría de mi madre, que al final es la mía. Fiesta de agradecer, de felicidad, de creer, de perdonar, de despedir y de acordarse de Dios por estos milagros. Dejé de ser la viejita que

automáticamente contestaba, estoy bien, estoy bien, mientras sus hijos estaban lejos y casi no le hablaban. Esto vale un consejo: no dejemos pasar un día sin decir te amo a las personas que amamos, principalmente a la madre que nos parió, educó y nos llenó de amor.

## Textos de Estela Marín Castañeda

### Mujeres

Mañana se celebra el día internacional de la mujer. Pensando en este día me vinieron a la memoria las mujeres de mi familia. Tal vez no hicieron nada fuera de lo común, como casi todas nosotras, pero hubo unas que son y siguen siendo los pilares, como mi mamá cuyo mérito fue imponer su voluntad de estudiar frente a un padre chapado a la antigua que pensaba que las mujeres debían estar en su casa y nada de estudiar. Ella persistió y logró estudiar la primaria, secundaria y la preparatoria en una escuela de monjas, terminando como enfermera gineco-obstetra, aunque nunca le dejaron trabajar. Mi tía María Sánchez fue costurera toda su vida; de día trabajaba en una fábrica y de noche cosía en su casa. Así mantuvo a sus 5 hijos, pues, como sucede muchas veces, el esposo la abandonó sin ocuparse de sus responsabilidades como padre. Ella era muy alegre, incluso cuando cosía se la pasaba cantando y cantando. Mi tía Magdalena (Malena para nosotros) también era una hábil costurera, pero a diferencia de mi tía María, solo hacía ropa para la familia. Lo maravilloso de ella fue que era alpinista. Junto con su esposo, mi tío Carlos, formaron el club de alpinismo Ocelote, y recorrieron todas las montañas importantes de México. Cada año hacían el recorrido Iztaccíhuatl- Popocatepetl, tuvieron 5 hijos y ella siempre los atendió muy bien a pesar de las exigencias del alpinismo. No tuve la suerte de conocer a mi abuelita materna, pero la segunda esposa de mi abuelito llegó a ser una señora muy importante en mi vida, se llamaba Belén era chaparrita, regordeta y muy simpática. Se casó con mi abuelito, entonces de 45 años, y ella apenas había cumplido los 15. A pesar de la diferencia de edad, ella lo amaba profundamente. Siempre nos decía que lo quería todo y mucho, su vida fue muy sencilla. Hacía los mejores tamales que he comido en mi vida Tuvo 6 hijos y como conmigo, fue muy consentidora. Murió un año después que mi abuelito, decía que no quería vivir sin él, y fue muy consecuente. En su mayoría, las mujeres de mi

familia fueron buenas, pero también muy sumisas: la educación de su tiempo no les permitía ser de otra manera. ¡Qué afortunadas somos las mujeres de la segunda mitad del siglo XXI. Aunque no se nos reconocían derechos y méritos, empezamos a tener más libertad que nuestras abuelas, madres y tías. Aún hoy no se ha reconocido todo el valor que tenemos, pero al menos hay sensibilidad respecto del problema de la discriminación y el maltrato, y de eso se trata el día internacional de la mujer (8 de marzo): dar los pasos necesarios hacia la igualdad de género. En la actualidad, mis hermanas, cuñadas y amigas, casi todas, salen a trabajar y se las arreglan para no descuidar a su familia: son “todólogas”. Tenemos una virtud que solo nos pertenece a nosotras: ¡ser madres! Bien por todas las mujeres de mi tiempo y mi respeto por las de antaño. Tengo 67 años. Fui hija, nieta, hermana, esposa, madre, viuda. Soy abuela y pronto seré bisabuela, pero sobre todo soy mujer. Y la verdad es una bendición.

### **El sol sale siempre**

Escribir me está ayudando mucho. Vivo sola, aunque no estoy sola. Puedo verme todas las mañanas tal como soy, con defectos y virtudes, escribir sobre eso me hace bien. Hoy sé que la vida, Dios o el universo han sido generosos conmigo, pues siempre he estado rodeada de buenas personas: mis abuelos, padres, hermanos, esposo, hijos y nietos, además de muchos amigos. Tengo amigos que conservo desde mi infancia, ellos han completado mi vida y juntos hemos disfrutado momentos significativos: bonitos bailes, juegos y risas, así como tristezas y duelo. La alegría de las llegadas y el dolor de las despedidas. Mis 67 años son muchos, pero espero cumplir muchos más. Me gusta vivir en Vallarta, aunque realmente mi casa está en Nayarit, con el mar a 10 minutos y un sol que nunca deja de darnos su calor, con sus bellos atardeceres. Considero que soy una mujer afortunada que ha tenido de todo, no me refiero a lo material, porque eso va y viene, sino a los momentos importantes de mi vida, rodeada de una hermosa familia: mis padres amorosos, mis hermanos, un lindo abuelo materno, que nos enseñó la importancia de la buena educación. Me enseñaron a respetar a los mayores, ayudar a quien lo necesite, a cumplir con los deberes, al cuidado de una casa y de una familia. El respeto que muchos jóvenes desconocen, y hace mucha falta hoy. Es muy triste ver cómo se van perdiendo los valores, pero de nosotros los adultos depende que no suceda de un modo irreversible. Procuremos enseñar a nuestros niños y jóvenes la importancia que tiene la buena educación: con un «por

favor» y un «gracias» se gana mucho más que con groserías e indiferencia. Ser una mujer de mi edad es muy bonito y no cambio nada en el mundo por mis años vividos. Aunque ya no soy joven, sí que tengo sueños, alegrías y ganas de seguir aprendiendo todo lo que la vida me ofrece. Abro mis brazos cada día, agradezco despertar todas las mañanas y saludo a Dios con unos buenos días. Igualmente saludo a mi casa, mis plantas y a mi gatita Sisi. Y al acostarme, de nuevo agradezco por la dicha de vivir un día más, con todo lo que me brindó desde que abrí mis ojos. No todo en mi vida ha sido color de rosa, he tenido días grises y otros muy negros, pero como pasa en todos, al día siguiente vuelve a salir el sol.

### **Uno de mis amores febrero, 2017**

Tengo 5 nietos que me hacen ser la abuelita más feliz (imagino que todas las abuelitas sentimos lo mismo), sus nombres son: Paola, Frida, Marco Manuel, Hugo y el más pequeño es Mauro Raúl. Ahora quiero hablar particularmente de Marco Manuel, mi tercer nieto. Aunque los quiero a todos por igual, desde que nació Marco me cautivó de una manera especial. No sé explicar lo que sentí, supongo que ayudaba que fuera muy grande y bonito, con un fuerte parecido a su papá (mi hijo Manuel); pese al paso del tiempo y la sucesión de incontables experiencias surgidas desde entonces, aún siento aquella sensación original: cada vez que lo veo, confirmo que es guapo e inteligente. Y conforme crece se le nota más. Es un travieso encantador. Las personas que lo conocen, me dicen: ¡Qué niño tan educado! O ¡qué atento y discreto!, calificativos que no son lo más recurrentes aplicados a niños de su edad.

A pocos días de haber cumplido 10 años, yo quería ver a Marco para entregarle su regalo. Le pedí a Carlos que me lo trajera y en efecto, por la tarde vinieron a visitarme. Cuando finalmente se lo entregué, mi nieto me obsequió una hermosa sonrisa y un gran abrazo de agradecimiento, exclamando que esos audífonos para su X-Box, eran justo lo que él quería. También le hice un pastelito, que disfrutamos con leche y buen ánimo. De repente, Marco me preguntó si podría quedarse conmigo, ya que al día siguiente no tendría clases. A mí me encantó la idea y le dije, desde luego, que sí. Me daba mucho gusto su petición porque, desde que era más pequeño le gustaba quedarse conmigo, y a últimas fechas, por esto o por lo otro, hacía mucho que no se quedaba en mi casa.

Pensé en todas esas noches en que se quedaba a dormir a mi lado, me platicaba acerca de las cosas que hacía luego me contaba de lo que había leído. Eran conversaciones serias, el escuchaba con atención y no dejaba de hacerme preguntas, algunas en verdad interesantes. Así compartíamos buenos momentos hasta que le ganaba el sueño, entonces me abrazaba para quedarse dormido. A veces también se quedaba Frida u otra nieta. ¡Qué bonitas noches pasé con ellos!

Cuando mi nieto me veía cansada, me decía que me recostara para que él me diera un masaje, aunque aún era pequeño, se las arreglaba para subirse a mi espalda, tal como le había enseñado su abuelito Manuel. Para entonces mi esposo ya había fallecido, de todos modos y sentía sus manitas acariciando mi espalda y hombros de un modo suave y delicioso. Cuando mi nieto se quedaba dormido me gustaba observarlo, lo notaba tranquilo por el deber cumplido, y me parecía muy guapo con sus largas pestañas. En momentos de contrariedad, a fin de encontrar sosiego, pienso en lo placentero que es ver a mi nieto dormir.

Como ya tenía 10 años, Marco afirmaba que era grande. De repente me dijo que no quería que lo abrazara, porque eso es para los niños pequeños. Me sorprendió tanto que no supe que responder, pero la cosa no paró allí. A la hora de irnos a dormir, se negó a quitarse los pantalones porque no había traído su pijama. Como se puso muy serio, quise jugar, relajarlo, haciéndole cosquillas, pero igualmente se opuso: ¡Ya, abuelita!, ¡no ves que ya estoy grande para estos juegos! No me quedó otra que decirle: es verdad hijo, discúlpame. Pero quiero que sepas que para mí siempre serás mi pequeño amor, igual que mis otros nietos.

En la mañana fui a desayunar con unos amigos, y también me llevé a Marcos, aunque estuvimos platicando un buen rato cosas de adultos, mi nieto se estuvo muy quieto entretenido con mi celular y sus audífonos. No nos interrumpió en ningún momento ni se molestó por la prolongada reunión. Mis amigos reconocieron con asombro lo bien portado y educado de mi nieto, y yo, por supuesto, me sentí muy orgullosa no a causa de esos amables comentarios, sino porque expresaban lo que para mí era verdad. Por su parte, Marco en plan adulto me comenta que mis amigos le cayeron muy bien, y que con gusto me volvería a acompañar a la siguiente reunión que hagamos.

No sé qué tiene mi niño, yo le digo que es “El amor de mi vida”. Tiene un carácter sociable, le gusta leer la revista de *Muy interesante* en su versión para niños. Debo admitir que su defecto mayor es que se pasa

horas jugando en su X-Box, incluso a eso contribuí con el regalo que le hice; pero eso no le quita otros méritos como la ayuda que da a las labores de la casa, especialmente en esta difícil época que se abre para él, ya que sus papás están metidos en el doloroso proceso del divorcio. Eso tiene muy desorientados a sus hijos. Ni a Marco ni a su hermana les resulta fácil aceptar que nunca volverán a ser una familia unida, y que en el futuro tendrán que dividir su tiempo entre papá y mamá, pero no más juntos.

Marcos es muy listo, le gustan las matemáticas, aunque ahora parece que le empezaron a aburrir, por lo que prefiere la geografía. Está en el 5º año de primaria y es travieso, como todos los niños de su edad. Practica el Muay Thai, un deporte de contacto, como su papá y hermana, y también la natación, incluso ha ganado algunas medallas. Le gusta nadar en el mar y deslizarse en la tabla de Surf. Tiene inclinación por la práctica de deportes extremos, lo heredó de su papá, que se lo lleva a escalar en cascadas y bajar a rapel.

Le presta atención a su aspecto, hace lo posible por estar siempre limpio y bien peinado, empezó a usar loción. Su hermana me cuenta que Marco ya tiene admiradoras, no me extraña porque es guapo y simpático. Para mí es un niño muy querido y especial, mi amado nieto Marco Manuel.

## **Textos de María de la Luz Marín Rangel, quien firma con el seudónimo Lucy Amore**

### **La cafetera**

**11 de mayo de 2017**

Es una mañana agradable, recién inicia nuestra clase *La narrativa de la vida feliz*. Un ruido me distrae –burp-burp–: es el sonido de la cafetera que demanda mi atención. La observo y la escucho, parece tener vida propia. Tomo la pluma y empiezo a escribir: La importancia de una cafetera, que quizás antes de la universidad, estaba por ahí guardada en un rincón, sin siquiera sospechar lo que le deparaba el destino. Pues bien, pasó a ser parte importante de un grupo especial; su función es nada más que hacer un rico café que, entre plástica y plástica, disfrutamos. La humilde cafetera ahora sale todos los días muy contenta a cumplir su función. Unir y pertenecer al grupo.

### **Adiós mi Catalina**

Una reacción mía ante la pérdida de un ser querido, es que me negaba a creer la fúnebre noticia. Yo creía que era una debilidad, y me resultaba difícil de aceptar tanto la despedida como mi propia debilidad, pues me considero una persona fuerte, sensata e inteligente. Entonces descubrí la razón de mi deleznable respuesta.

Hoy poco antes del amanecer, perdí a mi Catalina “Cathy” de cariño – ¡oh, my cat!– Me la arrebataron de una manera violenta y desesperante, no pude hacer nada por ella: fue víctima de un envenenamiento –¿víctima de la estupidez y venalidad del envenenador?– Fue un acto homicida, y aquí estoy sumida en llanto, a moco tendido, como se llora cuando te duele el alma. En muy poco tiempo, mi Cathy se había ganado mi corazón, se comportaba como una niña traviesa y daba amor a raudales. ¡Ay, cómo no extrañarla con la intensidad de un duelo humano! No es que tenga problemas con los apegos; sé que pasará el dolor de la pérdida física. La

razón de mi inaudito dolor (lo descubrí hoy desde el dolor mismo) es que entre mi Cathy y yo hubo una conexión tan fuerte que como la de una pareja que no necesita hablar para darse a entender. Justo es decir que mi gata, con todo lo especial que era, no hablaba, pero sí hubiera tenido esa asombrosa capacidad, igualmente hubiera preferido el silencio, porque en nuestro secreto entendimiento, ella adivinaba mi estado de ánimo y mis pensamientos, lo sé porque su conducta lo avalaba. Como cualquier gato, era libre para alejarse en cuanto lo deseara, pero sí me veía triste jamás se iba, y su compañía voluntaria que no instintiva, impedía que yo cayera en el desánimo. En esos momentos no me dejaba sola, haciéndome sentir y pensar que ella ¡siempre estaba para mí! Ella sabía cuándo era imprescindible su apoyo y oportunamente se acomodaba en mi regazo, me ponía sus pequeñas garras, con el cuidado de unas manos amorosas, sobre mis piernas, para hacerme sentir su solidaridad, con la eficacia de un ser querido que te da unos golpecitos en la espalda diciéndote con suavidad: ¡ya, ya, ya...! O simplemente, en unos de mis accesos de tristeza, se ponía a observarme con una fijeza de ángel guardián, como si con ello me asegurase que estaba bien cualquier cosa que yo estuviera haciendo para salir de mi trampa emocional. Díganme si esto no es amor del bueno, aunque también supongo y admito –tampoco estoy loca– que mucha gente crea que exagero, pero me consuelo al pensar que toda persona que haya convivido con una mascota al grado de sentir afecto, ha experimentado la conexión que aquí, pobremente, intento describir. Y aún si no me entienden, yo me entiendo. Ahora me resulta simpático recordar que yo pertenecía al grupo de personas incrédulas respecto del amor a las mascotas, y desde luego no creía que fuera posible, o por lo menos sano, la existencia de un lazo tan fuerte que une a dos seres tan diferentes, sapiens y felinos (aunque visto con mejor lupa, aparecerán las coincidencias y semejanzas). Todavía estoy triste, pero puesta a contar, también me siento afortunada de haber experimentado esta clase amor y el privilegio de ese cariño incondicional.

Esta mañana luctuosa me hizo faltar por primera vez a la Universidad, pero sé que mañana estaré puntual. A la vez triste y reconfortada, fortalecida por mi descubrimiento del amor gatuno. Por ahora voy a tomarme un rico café, pero antes algo frío. Quizá me convenga la compañía y consuelo de un buen amante: nada mejor que un libro.

## **Despierta, gracias a Dios agosto, 2016**

¡No me duele nada! Aunque estoy un poco cansada por las múltiples actividades de estos días, mi cuerpo clama “otro ratito”. Simultáneamente, mi corazón y mi mente dicen: ¡vamos, levántate!, ambos están al tanto del compromiso: ¡ir a la universidad! Me levanto. Saludo a mis amores; empiezo a tararear una canción y disfrutar de un cafecito. Me doy un baño y al sentir el agua recorriendo mi cuerpo, despido la última brizna del sueño y la modorra, para adecuarme al vivaz ritmo matinal. He terminado de despertar y siento –¿o pienso?–. Bueno, siento y pienso que el amanecer es hermoso.

## **Cambio de perspectiva 2 de noviembre, 2016**

El Día de muertos es una celebración que se ha vuelto colorida, llena de flores y velas encendidas, que al oscurecer brillan de un modo especial porque sus resplandores parecen dotados de un sentido místico y religioso. Un día muy colorido lleno de flores y velas, con un sentido entre religioso.

Antes de perder a mis seres queridos estas conmemoraciones me resultaban más bien folklóricas, que emocionalmente me dejaban indiferente. A medida que fui dando el último adiós a personas amadas, el 2 de noviembre se convirtió en un día cada vez más triste. Pero, ahora ya no lo veo así. El cambio comenzó discretamente, casi sin darme cuenta. Previo al día de los muertos, los vivos de mi familia nos organizábamos para comprar los materiales indispensables: las flores, las velas, la comida, lo que nos instaba a reunirnos. De pronto la convivencia generaba alguna imprevista situación divertida, una sobrina que salvaba de una manera circense un plato a punto de estrellarse en el piso; cierto lapsus que nos hacía reír, que nos recordaba un chiste y luego daba pie a que nos contáramos tal cual anécdota mientras preparábamos la comida, cuyo menú incluía principalmente aquellos antojos que le gustaba a nuestros homenajeados, incluido tequila para hacer hambre. A hurtadillas este proceso de cocinar avivaba también un ambiente de fiesta, que a veces se mantenía vigoroso hasta la partida al panteón, el caso es que llegábamos ahí con devoción, sí, pero además con otra actitud, como si nos hubiésemos aclarado el sentido de la unión familiar y la conexión con quienes se nos adelantaron en el camino.

Todo comenzaba varios días antes con la compra de las velas, la búsqueda de las mejores flores, el diseño de un altarcito, la elaboración de la comida favorita de los difuntos, y sobre todo la disposición a estar bien, pues a final de cuentas, nadie, ni los vivos ni los muertos, estaba solo. Entre todos, otra vez juntos, nos dábamos ánimo, y como que, la verdad, la tristeza, aunque no desaparecía, no era amarga ni pesada, por fin entendía que la celebración era también o además un momento para disfrutar y convivir. Aquel día llegué tempranito, al amanecer ya estaba en el panteón. No era la única visitante, pero había ya un ambiente de celebración, gente limpiando y llevando agua para sus flores. Me dirigí a la tumba de mis padres con buen ánimo, fuerte y optimista, para dar comienzo a mi ceremonia personal: primero los saludo con la convicción de que allí están. (Gracias a Dios no me contestan, si lo hicieran, imagínense el susto que me habrían puesto). Les doy las gracias por haberme traído al mundo y por enseñarme a vivir. Enseguida, limpio un poco, acomodo las flores, prendo las velas y, sobre todo, les dedico una oración. No se cómo pasó el tiempo tan rápido y ya el sol está en pleno. Me siento satisfecha con mi ritual y un poco acalorada, me queda claro que es tiempo de brindar. Me destapo una cerveza bien fría, bueno dos, una para ellos, otra para mí. Las bebo con gusto, lentamente. Doy gracias a la vida. Entonces van llegando mis hermanos, y juntos escuchamos misa. Después confraternizamos, nos sentamos alrededor de la tumba, recordamos anécdotas de mis padres, ponemos música, y no falta quien cuente un chiste para hacer reír sin pudor ni culpa. Salimos del panteón para comer y después regresamos para quedarnos toda la tarde. Finalmente, nos despedimos. Es fácil darse cuenta de que estamos contentos, después de todo fue un día de fiesta.

## **El despertar**

**3 de marzo, 2017**

Yo era una buena esposa, según los cánones, pero no era feliz; sentía que algo me faltaba, aunque siempre di e hice todo lo que estaba a mi alcance y algo más, para tener un buen matrimonio. Aspiraba a no tener ni dar problemas para que mi pareja se sintiera bien. Pero con el paso del tiempo y de la experiencia que fui adquiriendo, descubrí que mi plan no cuajaba, o más bien, que no podía cuajar, hiciera las concesiones y sacrificios que hiciera. Descubrí el gran error en el que vivía por entregarme unilateralmente sin conseguir reciprocidad, era como estar en un hoyo y

ver lo mismo hacia donde volteara. Sentó la frustración e impotencia: por más que me esforzara, todo seguía igual o peor con mi vida matrimonial, entonces me preguntaba: ¿qué debo hacer?, ¿hacia dónde voy si no logro cambiar las cosas y cambiarme a mí misma? Mi voz interna gritaba: ¡quiero vivir! Todo mi ser clamaba por ser feliz.

Me di cuenta. Fue difícil aceptarlo, pero tenía que salir de lo que llaman zona de confort, que, por cierto, a menudo no es tan cómoda. Mi matrimonio no lo era, pero temía redefinirlo o incluso desbaratarlo, porque era lo único que tenía. Empecé a cambiar de actitud, de hábitos y hasta de vocabulario. Me enfoqué en la búsqueda de las herramientas para un cambio radical de mí misma: una de ellas era el conocimiento, por lo que decidí seguir estudiando: ¡cultivar el espíritu! Así descubrí la Universidad –¿o ella me descubrió a mí?– Asumí mi parte, pero mi pareja no. Él también podría entrar al SUAM si quisiera, pero no quiere. Así compruebo que si cambiar es difícil para uno, que tiene ganas y está dispuesto a comprometerse y esforzarse; resulta prácticamente imposible tratar de cambiar a otra persona, aunque sea tu pareja, por más que tú lo ames y él lo necesite. Intenté motivarlo, pero pronto desistí. Me di cuenta que intentar cambiar a otro no solo es una batalla perdida, sino una necedad, que rápidamente es interpretado por tu pareja como otra estrategia para agredirlo y complicarle la existencia. Me apena dejarlo atrás, pero se niega ir a mi paso. No quiero que sea como yo, pero sí que aspire a entenderse a mejorar. El SUAM podría ayudarlo, pero prefiere quedarse en casa, mientras yo estoy seleccionando mis materias para el siguiente semestre.

### **El último examen diciembre, 2016**

Por fin hoy presento mi examen de Cálculo, del último módulo de la preparatoria abierta. Si lo apruebo, me graduaré. Me levanto temprano, pues el trayecto es casi de una hora. Estoy más tranquila que nerviosa, porque siento que me preparé bastante. Tengo ante mí el examen y veo preguntas diferentes a las que esperaba; sin embargo, al ir contestando, reafirmo mi confianza de acreditarlo. Concluyo y me retiro tranquila; solo queda esperar la calificación. Pasan los días y yo me siento extraña, como si algo me faltara, y es que durante mucho tiempo cargué en mi bolsa apuntes y libros para preparar exámenes en cualquier resquicio que se abriera, mientras espero en el banco, en el trayecto a la Universidad... De una manera inesperada tomo conciencia de que ya terminé este ciclo

escolar. Con este ánimo, me llega la noticia de mi calificación: aparece un 8, que por tratarse de una materia tan intimidante es magnífico, y me sabe a 10. Me siento dichosa saboreando mi victoria personal. Lo logré, yo sola, es decir, sin la ayuda de asesores. No tengo que decirlo, quien me vea sabrá que estoy feliz. Pongo mi calificación en mi celular la muestro a las personas que quiero, no es vanidad ni presunción, sino el deseo de compartir el motivo de mi felicidad, no es una calificación, sino la culminación de un proceso de crecimiento personal, de modo que recordar mi 8 es fortalecer mi autoestima, incluso me sirve de apoyo cuando atravieso momentos difíciles, porque si me sobrepuse al reto de obtener un grado escolar, puedo superar lo que sea. Así salgo de mis ratos de flaqueza, cuando estoy triste y el desánimo flirtea conmigo. Pero después de aprobar Cálculo, pienso que estoy lista para lo que sigue.

### **Mi primer contacto con las letras [continuación]**

**6 de enero, 2017**

Aprender a leer y escribir fue muy rápido, pero solo al nivel de estar alfabetizado, en ese punto yo leía todo lo que caía en mis manos, ya fueran cuentitos o historietas como *Kalimán* o *Memín pinguín*, de lo que sacábamos de la lectura resultaban muchos juegos, muchas anécdotas, un material común con el que nos comunicábamos todos los chiquillos que nos juntábamos para jugar. En la convivencia nos enterábamos de la historia que todavía no leíamos, y de otros gustos y preferencias, unos preferían a la escritora Yolanda Vargas Dulché y claro no podían faltar los de las menudencias de *Lágrimas y risas*. El libro de lectura de primer grado, más tardó en llegar a mis manos que yo en leerlo hasta el final, deteniéndome en las ilustraciones y leyendo hasta el vocabulario. Ahí pude leer a poetas como Amado Nervo, Rubén Darío y Gabriela Mistral.

Hubo muchas narraciones que me impactaron, entre ellas la de Don Domingo Arenas, que era un panadero y me gustó mucho, quizás por lo sencillo y cotidiano: “Don Domingo hacía pan, pan de dulce, pan de sal, rosquitas para los niños que lo veían hacer el pan, la gente preguntaba: don Domingo, ¿ya está el pan? Y él contestaba: ¡no!, lo estoy poniendo a dorar... pan de dulce, pan de sal, rosquitas para los niños que lo veían hacer pan.”

Creo que a partir de 3er. Grado, y sobre todo en 4º empecé a escribir mis primeros textos. Para hacerlo, empecé a observar a mi familia, a mis vecinos y a mis compañeros de clase. Escribí cosas sobre los tipos de

persona según sus características físicas, su carácter y sobre todo en sus relaciones con otras personas. Escribía de mis amigas y de sus novios y me inventaba historias rosas, amores imposibles, que eran las que más gustaban cuando leía. También escribía de fantasías y aventuras, y cuando me preguntaban de dónde sacaba tantas historias, yo les decía que era de lo que veía y leía, como revistas de las que ahora no recuerdo el nombre, pero sí las emociones que me inspiraron.

## **No te guardes nada**

**13 de noviembre, 2016**

Pocas veces me he sentido tan molesta e incómoda, realmente enojada. Después de mucho buscar por aquí y por allá, encontré la marca de zapatos que consideré ideal para mí, de manera que cada vez que podía aprovechar las ventas especiales a precios realmente increíbles, hacía hasta lo imposible para hacerme de unos buenos pares. Era una marca en la cual confiaba que ofrecía un producto bueno y no excesivamente caro. Cada vez que había una excepcional ganga, me hacía de unos cuantos zapatitos cómodos, ligeros, de varios colores, de manera que fui acumulando cajas y cajas de calzado. Curiosamente, cada vez que tenía una salida especial, una fiesta o un compromiso de cierta importancia, solía ponerme mis zapatos más cómodos, que usualmente eran los más usados, y es que ya estaban perfectamente amoldados, hechos a mi pie y tipo de pisada, porque temía que el par nuevo podría incomodarme a la hora de bailar o a medio camino, precisamente por la rigidez de lo nuevo. Pensaba que era mejor estrenarlos para la próxima fiesta. Hubo un par que me parecía genial y me los guardé para una fiesta muy importante, aunque faltaba casi un año, porque era un bautismo y el bebé todavía estaba en el vientre de su madre... Cuando se acercó la fecha me compré el vestido afín, estaba a punto de estrenar mis zapatos de ensueño que tanto habían esperado en su cajita.

En la víspera del acontecimiento, mientras limpiaba mi habitación se me ocurrió hacer un inventario de mi colección de calzado. Eran más de los que recordaba, por lo que me hice, con cierto azoro, dos promesas: no comprar más zapatos y usar todos los que tenía guardados. No repetiría un par durante una buena temporada. Así lo hice y todo iba bien hasta que llegó el día del estreno. Estaba lista para dirigirme a la iglesia, con mi vestido nuevo y los zapatos de estreno. Me vi en el espejo y realmente lucía glamurosa. De pronto descubrí en el piso unos grumos negros, como de esponja o algo quemado. ¡Caramba!, ¿pero quién ensució de esta

manera? Fui por un trapeador para limpiar, pero no bien me di la vuelta reaparecían las manchas como un misterio de la Casa Usher. ¡Oh, sorpresa! Era yo quien dejaba esas negras huellas. Me quito el zapato y reviso las suelas: ¡estaban deshaciéndose como si fuera un polvorón. ¡Qué horror!, ¡mis zapatitos nuevos! Dije algo fuerte, muy fuerte, por los zapatos que se quedaron sin suela. En seguida, descalza, corrí al clóset para revisar el resto de las cajas, los zapatos más usados estaban bien, pero la mayoría de los zapatos nuevos parecían carcomidos. Ya está: el clima de Puerto Vallarta no es amigable para acumular objetos que no se usan con frecuencia. Con todo, la lección no va por el lado de las cosas que se echan a perder y el dinero que se pierde, la clave es espiritual: si tienes afecto para dar, no lo retengas, no te quedes con palabras y demostraciones emocionales para los días especiales. No hay que guardar ni guardarse. La lección es vivir al día, diversificarse y actualizarse, circular lo que no usas, nada de guardar y acumular, de todos modos, al final te vas como llegaste: desnudo.

### **Una buena decisión noviembre, 2016**

La vida está hecha de buenas y no tan buenas decisiones. Hoy terminamos el 4º. Semestre en la universidad e inician las vacaciones navideñas. Me siento melancólica, pero como tengo tanto por hacer en casa, y además preparar el último módulo en el que tengo que aprobar Cálculo para terminar mi prepa, sé que estaré muy ocupada, lo que sí no tiene remedio es que desde ahora mismo extraño a mis compañeras. Este semestre fue muy significativo por nuestro primer libro: *Vida de primera en la tercera edad*. No tengo palabras para expresar la emoción que sentí cuando lo tuve en mis manos por primera vez. He tenido en mis manos muchos libros (y más que me faltan), con todos me emociono, pero con este es diferente, no será el mejor ni el peor, pero es el nuestro. La emoción brota por mis poros, mi corazón se acelera al ver mi nombre y el nombre de mis padres, ¡Ay, Dios!, sobra decir lo orgullosa y satisfecha que estoy.

Traté de tranquilizarme y tomar las cosas serenamente, no se me vaya a trepar el mareo de la fama, cosa que me fue muy difícil, calmarme, quiero decir. Ansiaba estar a solas. Cuando por fin llegué a casa, tomé mi ejemplar todavía empaquetado en su cubierta de plástico, lo acerqué a mi corazón, y lo abrí. Primero lo olí como se huele una flor, olía a nuevo.

Empecé a leer o más bien a hojearlo hasta dar con mis textos: allí estaban mis ideas, mis palabras... volví a emocionarme: sentí mariposas en la panza y mis ojos se llenaron de lágrimas. Leí algo de lo que el maestro nos suele hablar en la clase, acerca del cambio que ha visto en nosotros: si yo era un poco tímida, me sentaba atrás, y casi toda la clase permanecía callada, aunque tenía mucho que decir, era porque tenía miedo. Eso no lo dijo el profesor: yo tenía miedo, pero solo en el aula tomé conciencia de eso. ¿Miedo de qué? A todo. Mi vida era un caos. Además de los problemas domésticos y laborales, tenía mucha tristeza y dolor. Recientemente había perdido a mi madre y poco después a mi hermano menor, con el que llevaba una relación muy estrecha. Cuando murió mi madre, quise apartarme de todo, únicamente encontré refugio y sosiego en la música. Me compré un reproductor con audífonos, y siempre lo traía conmigo. Cabe señalar que fue la mejor decisión que podía haber tomado. Aquel aparatito me funcionó de maravilla. En casa evité muchas peleas tontas e inútiles, ya que me concentraba en la música apenas escuchaba los gritos y reclamos. Esto lo aprendí de unos chiquillos en un camión cuando me dirigía a la universidad. Circunstancialmente escuché a un chamaco cuando le aconsejaba a otro: “¡mira!, cuando estén a punto de regañarte, te pones los audífonos le subes a la música, y listo.” ¡Qué buena idea!, pensé. Ahí está la solución para mí. Entusiasmada y veloz fui a comprar mi reproductor. Lo usaba casi todo el tiempo, solo antes de entrar a clase lo apagaba, y al salir volvía a ponérmelo. En una ocasión se descompuso, y entre que averiguaba que tenía me compré otro. Pero conforme pasaban los días fui usándolos menos, intercalando el silencio que aprovechaba para leer, hasta que un buen día dejé el reproductor en paz. Y ya no me escudo en los audífonos, ya casi no los uso y tampoco me siento en las bancas de atrás. Ahora me siento en el mesa-banco de la primera fila.

También hoy reconozco lo que gané cuando perdí, estoy aprendiendo a vivir y a disfrutar con lo que tengo y a extrañar menos lo que creí que tenía. Escucho a mi cuerpo y mi voz interior. Sé lo que tengo que hacer: “No te rindas, aún estás a tiempo de alcanzar y comenzar de nuevo, aceptar tus sombras, enterrar tus miedos, liberar el lastre, retomar el vuelo”, dice el poeta Mario Benedetti.

Ahora se me dibuja una gran sonrisa cuando veo un viejo y maltratado cuadernillo donde apunté los objetivos de enero 2015: el número 1 es ir a

la universidad e inscribirme en el curso acerca de la felicidad impartido el Dr. Gilabert. ¡Muy buena decisión! Hoy es para mí: Objetivo cumplido. ¡Sí!

### **Una felicidad compartida**

**marzo, 2017**

¿Un grupo de apoyo? Sí; mi grupo del SUAM es muy especial. Somos como un gran árbol con muchas ramas y muchos nidos de pájaros, donde nosotros los estudiantes somos las ramas y nuestro querido maestro César, es el tronco: grande, fuerte y los nidos de los pájaros son el fruto de nuestro hacer en la vida cotidiana.

Cuantas veces traemos cargando nuestros problemas, tristezas y frustraciones, y simplemente al escuchar a nuestro maestro todo cambia. Cuando estamos con la lágrima a punto de brotar y él nos cuenta algo divertido o simplemente nos dice frases como: “nada es para tanto”; “la vida es para adelante”; “todo funciona bien y para el bien”.

En mi caso, tengo el placer de cultivar un jardín y el gusto por la música, entre otras cosas, y en el SUAM ahora cultivo la palabra, para compartirla, que es una modalidad de lo que aprendemos en la Universidad: cultivar el placer de dar y el de recibir.

### **Entre pinceladas**

**marzo, 2017**

¿Qué siento cuando pinto?, o ¿Qué pinto cuando siento? Estoy en casa, en la intimidad de mi habitación, observando mis cuadros, producto del trabajo de un semestre. Hay varios temas y en cada uno de ellos he plasmado mi sentir. Ese sentir se transforma en cada pincelada que doy, cada marca en el lienzo está impregnada de mi intensidad, de mi pasión, de mi soledad y de mi silencio, del amor y, ¿por qué no? del desamor y del encuentro, porque pintar es una forma de reencuentro con mi esencia. Pintar por el placer de rehacer mi mundo sin anteponer otros intereses egoístas... ¡sólo pintar!

## **Anexo 2**

### **Sobre los estudiantes del SUAM**

---

◆ Soy Antonio Arias Ibarra. Nací el 5 de julio de 1953 en Puerto Vallarta, Jalisco. Mis padres son: Conrado Arias Fregoso y Esperanza Ibarra Rodríguez. Soy el primero de 9 hermanos, cuyos nombres son: Salvador, José, Luis, Jesús, Ana, Esperanza, María de los Ángeles, y Maricruz. Mis estudios universitarios son de Contaduría Pública, donde cursé hasta el cuarto semestre. Fui casado y soy padre de cuatro hijos: un varón y tres mujeres. Sus nombres Oscar Sebastián, Adriana, Alida, y Ana. Son mi orgullo. Actualmente, estoy soltero. Mi actividad profesional es la gestoría. Mi propósito principal es mantenerme con salud, para lo cual establecí objetivos y acciones para el corto, mediano y largo plazo, a fin de estar constantemente activo y hacer tareas que me estimulen. Tengo el gusto por la música, la lectura, los animales, las plantas y cocinar. La convivencia con mis compañeros, visitar a mis padres, ver a mis hermanos, es fundamental para fortalecer mis relaciones sociales y con el ambiente que me rodea. Busco y encuentro muchos lugares para disfrutarlos, desde el caminar, como el paseo en la bicicleta, y seguir asistiendo a los talleres que me proporciona el SUAM.

◆ Mi nombre es María del Carmen Castañeda Ortiz. Nací en la Ciudad de México, el 16 de Julio de 1946. Soy la mayor, de cuatro hermanos: María del Carmen, María Patricia (qepd), Amador y Carlos. Me casé con Alfredo López Rentería (qepd). Tengo dos hijos Alfredo y Juan Carlos. Dios nos prestó durante 11 meses a una hermosa niña que se llamó Ileana del Carmen. Tengo un maravilloso nieto, Alfredo López Dóddoli, de 16 años que actualmente vive en Long Beach, California donde cursa 4o. semestre de Preparatoria. Radico en este hermoso Puerto Vallarta desde hace 17 años. Soy orgullosamente universitaria, gracias al SUAM. Deseo dejar unas pocas líneas de mi vida que honren el

aprendizaje que he recibido durante mi estancia en esta magna casa: el Centro Universitario de la Costa.

◆ Soy Jaime Emilio Contreras Vélez. Nací en la ciudad de Guadalajara el 19 de marzo de 1950. Mis padres, ambos finados, fueron Sergio y Evangelina. Soy el menor de tres hermanos. Cursé la licenciatura de Químico Industrial en la UNAM e hice un posgrado en Tratamiento de Agua, Ingeniería Química en el ITESO. Actualmente estoy retirado. Soy esposo y padre de tres hijas y cinco nietos. Mis propósitos son aprender cada día más y compartir mi aprendizaje.

◆ Soy María Yolanda Davito Cerda. Nací en el Distrito Federal, hoy Ciudad de México, el 12 de septiembre de 1951. Mi padre, Martín Davito (finado) y mi madre Elena Cerda. Soy la tercera de nueve hermanos. Luego de concluir el bachillerato hice la carrera de secretaria ejecutiva bilingüe. Actualmente soy ama de casa, esposa, madre de tres hijas y abuela de 5 nietos: tres hombres y dos mujeres. Mis propósitos son aprender cosas nuevas y consolidar mi vida personal. Quisiera participar ahora que estoy en el curso *La narrativa de una vida feliz* y después de escuchar algunos testimonios y pasajes extraídos de la excelente literatura leída en clase, deseo compartir lo afortunada que he sido a lo largo de mi vida; el tener la bendición de las hijas que hemos formado en mi matrimonio. Verlas consolidadas en sus vidas personales, tanto en lo profesional como en sus matrimonios, pero sobre todo pensar que algo bueno habré hecho porque la vida me premió con ser abuela, que es como decir amor a esta edad, aunque en realidad no hay palabras para describir este sentimiento de “abuelidad” que me nace desde lo más profundo de mi ser.

◆ Mi nombre es María Esther Granados Montiel. Nací el 2 de noviembre de 1947 en la calle Rancho de la Cruz # 7, Colonia Jamaica, en Ixtacalco, Ciudad de México. Mi padre, José Granados Montiel, mecánico textil, honrado y trabajador. Mi madre dedicada al hogar, era muy ahorrativa y al cabo de un tiempo tuvo para comprar numerosos terrenos en la Ciudad de México. Soy la última de siete hermanos. No tuve la oportunidad de estudiar más allá de la primaria. Me casé joven con Arturo Molina Pérez. Soy mamá de 5 hermosos hijos y también abuela de 9 nietos. En su momento fui muy emprendedora, puse un negocio de comida, me hice cargo de una granja para criar conejos, un negocio de

venta de galletas; pero en la actualidad me dedico principalmente al hogar y a estudiar en la Universidad. Mi propósito es continuar aprendiendo para escribir cada día mejor, con ello pondré en alto al SUAM. Y hacerle ver al rector y a los maestros que con mis logros ellos también lograron sus objetivos.

◆ Soy Candelaria Hernández Hernández. Nací en Ciudad Juárez, Chihuahua, el 2 de febrero de 1950. Mis padres fueron Ascensión Hernández y Socorro Hernández. Soy la tercera de cinco hermanos. Estudié la primaria en la escuela Revolución, en Ciudad Juárez. Actualmente estoy casada, tengo 4 hijos y 10 nietos. Me dedico a mí y servir a todos los que puedo ayudar. Mi actividad principal es asistir al SUAM y estar atenta a mi familia que vive en Ciudad Juárez, apenas tengo la oportunidad me voy a visitar a mis seres queridos. Mis propósitos son productivos: Quiero y voy a vivir el ahora, convivir sin preocupaciones por el mañana, sólo el hoy, día por día. Amarme y ayudar a quien me necesite. Todo empieza con pensamientos positivos, acciones bien planeadas y mejor ejecutadas.

◆ Mi nombre es Héctor Francisco Hernández Lozada, nací en la Ciudad de México en el mes de abril de 1948. Mis padres Francisco y Margarita, ambos empleados de una naciente y activa empresa de origen mexicano, de aquellas que tuvieron un sólido crecimiento durante las décadas del cuarenta al sesenta. Soy el mayor de cuatro hermanos. Estudié la licenciatura de Médico Veterinario Zootecnista en la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM). Tengo 43 años de casado, y disfruto de un matrimonio maduro y pleno, cumpliendo con ello una aspiración, y con el tiempo para dedicarlo a mis relaciones familiares, pues cuando trabajaba me resultaba casi imposible. Tengo dos hijos, Héctor y Maritza, ambos aprendieron a abrirse paso en la vida, luchan para conseguir sus proyectos personales. Mi esposa y yo disfrutamos con ellos cuando hay la ocasión, especialmente la compañía de mi nieto Maximiliano con su curiosidad y sus travesuras. Mi esposa y yo seguimos aprendiendo a disfrutar la vida con la mayor amplitud posible compartiendo las aspiraciones comunes y con respeto a las individualidades que marcan los gustos y preferencias personales. Tal es la clave para disfrutar tantos años de convivencia, y seguir con ánimo y brío.

◆ Mi nombre es Guadalupe Margarita Herrada Sánchez. Nací en Chihuahua el 28 de junio de 1954. Mis padres son Ángel Herrada Díaz de León y Soledad Sánchez Orozco. Soy la más pequeña de nueve hijos. Y madre de 4: Azucena Florencia, María Isabel, Teodoro Manuel y Héctor Francisco. Estudié para ser maestra educadora y actualmente son empresaria. Mis propósitos son tener salud para continuar en el SUAM, no perder el gusto por la vida, no depender de mis hijos y nunca olvidar a mis amigos.

◆ Mi nombre: Myryam Guadalupe Larios Huerta. Nací el 29 de marzo de 1962, en la ciudad de Tlaxcala, en un hermoso pueblo llamado Ocotlán, donde se encuentra la emblemática basílica de la Santísima Virgen de Ocotlán, reconocida a nivel mundial por su exquisita arquitectura churrigueresca. La ciudad de Tlaxcala, también emblemática, considerada la Cuna de la Nación, en su catedral se encuentra la primera pila bautismal de todo el país, en el ex-convento franciscano de Nuestra Señora de la Asunción.

Mis padres fueron: Evangelina Huerta Flores, educada para ser esposa y compañera solidaria, le gustaba tocar el violín y cantar. Irónicamente no pudo disfrutar nada de esto al casarse; y Don Arturo Larios Ibarra, ingeniero textil, muy reconocido y competente en su ramo; era bohemio, cantaba y tocaba la guitarra. Además, tenía la reputación de mujeriego, que sabía combinar con su trato de caballero fino y educado. Mi mami nació en un pueblo tlaxcalteca también muy pintoresco: San Pablo Apetatitlán. Mi papá es originario de El Salto, Jalisco, famoso por sus bellas mujeres.

Mis abuelos paternos: Don José Larios Santana, nacido en España, ingeniero textil, y mi abuela Soledad Ibarra Aréchiga, también de España, educada para ser una buena esposa. Por el lado materno: Doña Guadalupe Flores de Huerta (Lupita), nacida en Puebla, profesora de primaria y buena formación musical: tocaba el piano, el acordeón y la guitarra. Escribió obras de teatro que llegó a montar con los grupos de su escuela. Le gustaba mucho la zarzuela. Don Antonio Huerta Jiménez fue un maravilloso y respetado empresario por su honestidad y tenacidad, bondadoso y amoroso que, además, se desempeñó con un padre para mí, por eso le llamaba Papá Toñito. Oriundo de San Pablo Apetatitlán. Mi padre biológico nos abandonó cuando yo tenía 3 años, y mis abuelitos maternos fueron

los padres sustitutos que se encargaron de mis 7 hermanos y de mí, que soy la menor. Marthita es la mayor, luego Tony, Lulú, Pepe –que ya está muy feliz en la fuente–, Evangelina, Sergito, Soledad y yo. Me cuentan que fui la gran consentida de mi papá, pero como él se fue cuando yo tenía apenas 3 años, nunca supe cómo decirlo, pero el hecho es que siempre lo necesité. Gracias a Dios mis abuelitos, Lupita y Toño, al igual que mis hermanos, se ocuparon de darme mucho, mucho amor, cuidado y atención.

Mis estudios: Cursé la primaria en una escuela de mi pueblo conocida como el “Asilo de Ocotlán”, porque en realidad era un orfanato, el cual permitía el ingreso de niñas externas para cursar la escuela primaria. Era de las religiosas de la Congregación de las Siervas del Sagrado Corazón de Jesús, del padre Yermo y Parres. Hice la secundaria en el colegio femenino Sor Juana Inés de la Cruz, de la misma congregación, fue entonces que se abrió en 1978 la normal preescolar Francisca Madera Martínez (nombre poco lindo), que se ubica aún ahora en un municipio llamado Ponotla. Alterné a mis estudios curriculares, estudié música desde los 4 años de edad, con mi abuelita. A los 6 años empecé a estudiar piano formalmente con el maestro y concertista Roberto Pérez Ortiz, originario del municipio del Santo Toribio Xicotzingo. A los 14 años estudié canto durante dos años en el Instituto de Música Pachelli, que por fortuna se instaló en Ocotlán. Cuando entré a la escuela Normal dejé la música definitivamente. Me casé a los 21 años (casi infanticidio), porque, en efecto, creo que me casé demasiado joven, dos años después de terminar mi carrera. A eso atribuyo que mi matrimonio haya durado apenas 12 años. Tengo dos hermosos hijos: Rodrigo Alonso Sánchez Larios, de 31 años, soltero, licenciado en administración turística, músico y cantante, guapo, educado y caballeroso. Lo amo. ¡Ah!, olvidé mencionar que es muy alto. María Fernanda Sánchez Larios, con prepa terminada, aún no define qué quiere hacer con su vida. Parece que se está inclinando por la danza contemporánea, pero es hábil para todo aquello de electricidad, plomería, armar y desarmar, digamos, que se le da la tecnología. Canta bellamente y toca el piano; está considerando aprender a tocar la trompeta. Es linda y también muy alta. Mis dos hijos tienen facilidad para los idiomas, ambos son deportistas, y perspicaces. Crecieron normalmente pese a que de pequeños sufrieron mucho a causa de mi divorcio. Actualmente sigo divorciada, soy jubilada, y principalmente me dedico a mí misma, puesto

que mis hijos son independientes, autosuficientes y solteros. Ellos me han dado, precisamente, la tarea de ocuparme de mí. Quiero mencionar que, a mis 55 años, jubilada y, sin ellos a mi lado, algunas veces no sé qué hacer conmigo. Es aquí donde entra el SUAM, me nutre venir a clases. Pienso en mí, y también hago mouse de gelatina. Vivo en Paseos Universidad II, en Ixtapa. Mis propósitos son: encontrarme conmigo misma, sanar mi espíritu, alma y cuerpo, volver a cantar y, quizá, hacer un libro de mi vida. Mi principal objetivo es volver a ser feliz y sonreír por nada y por todo.

♦ Mi nombre es Hilda Carolina Lepe Cisneros. Nací el 23 de julio de 1953 en Tepic, Nayarit; pero desde los 3 años de edad mis padres me llevaron a Guadalajara, allí me formé, por esa razón la reconozco como mi cuna. Soy la segunda de dos hermanos. Marco Alfonso es 3 años mayor que yo. Somos muy diferentes en carácter y visión de vida: él realista y negociante; yo idealista, apasionada y, a estas alturas, ya descomplicada. Mi padre, Alfonso Lepe Aceves, nació en 1901, era un hombre trabajador, dedicado a la hotelería y restaurantes. Fue un extraordinario bailarín, buen marido, padre cumplido y responsable, excelente amigo para mí, especialmente, a partir de que cumplí mis 15. Falleció en su cama, a causa de un derrame cerebral, en 1973, cuando yo tenía 20 años. Mi madre, Isidra Cisneros Lepe, nació en 1914, fue mujer alegre y trabajadora. Hacía una mancuerna perfecta con mi padre. Era amorosa con toda la gente, responsable, murió de cáncer de mama tras una larga agonía en 1961, cuando yo tenía apenas 8 años. Cursé desde el kínder (Colegio Mattel) hasta la secundaria (Colegio Nueva Galicia) en Guadalajara, con monjas, un total de 12 años. Hice la preparatoria en la Escuela Vocacional. En el último de la prepa (de 2 años), me tocaron los disturbios y las balaceras del 68. Salí de 15 años y a los 16 ingresé a la Escuela de Arquitectura. Me tocó estrenar el maravilloso edificio que la alberga en la barranca de Huentitán el Bajo, entre sembradíos de jícamas, vegetación exuberante, y paisajes sublimes. Terminé la carrera en 1974, a los 21 años. Y me casé inmediatamente por dos razones: la primera por ingenua; y la segunda por soledad. De ese matrimonio nacieron 2 hijos: Iván, cuando yo tenía 22; y Miriam cuando tenía 23. Me separé a la edad de 26 años, pero obtuve el acta de divorcio hasta los 31. Para entonces tenía otro compañero de vida, por dos años, período en el cual nació mi tercer hijo: Omar. A los 37

años me uní a quien sería el padre de mi cuarto y último hijo: Carlos Alfonso. Él nació cuando yo tenía 39 años y enviudé dos años después. Actualmente, soy soltera. Tres de mis hijos están casados y uno está tan soltero como yo. Tengo 4 nietos, también todos varones: dos de 19, uno de 18 y el menor de 13 años. En febrero de 2017 nació mi nietecita, la número 5, una hermosa bebita, que nos acompañó únicamente por 3 días. Partió tras dejar su amorosa enseñanza. La vida sigue. Amo la vida y le permito penetrar en cada átomo de mi ser, quizá por eso me apasiona bailar todos los ritmos, soy alegre y positiva, y puedo decir con franqueza que esta etapa de mi vida está siendo la mejor hasta ahora. He trabajado durante más de 40 años en mi carrera. Como arquitecta me gusta tanto el proyecto como la ejecución de obra. Hace 4 años, con 60 de edad, cursé la maestría en Terapia Gestalt, una interesantísima rama de la psicología humanista. Y continué en formación con el fin de llegar a ser una terapeuta capaz de utilizar los recursos del arte y la danza en los procesos de sanación. Sigo activa dentro de la arquitectura proyectando y construyendo, aunque a un ritmo menos acelerado, ya que combino mi tiempo y creatividad entre las labores profesionales y mis clases dentro del SUAM, donde me aportan conocimientos importantes tanto para mi crecimiento personal como para mi próximo desempeño como terapeuta. Estudio también teatro, una vez a la semana, y participo en grupos gestálticos 2 veces a la semana. En fin, tengo una agenda llena, que, a su vez, me llena de felicidad.

◆ Soy María Guadalupe Lomelí Aviña. Nací el 26 de noviembre de 1956 en La Barca, Jalisco, soy la más chica de una familia de diez hijos. Mi padre, Salvador Lomelí, de oficio peluquero y un apasionado cantante. Mi amorosa madre, Socorro Aviña, de oficio costurera. Estudié la secundaria y aprendí el oficio de fotógrafa. Desde hace 25 años vivo en Puerto Vallarta. Y mis propósitos son seguir aprendiendo y viajar todo lo que se pueda.

◆ Mi nombre es María Estela Marín Castañeda. Tengo 68 años, fui la segunda de una bonita familia de 8 hermanos: 5 hombres y tres mujeres. Mis padres: Fernando Marín Hernández y María Castañeda Soto, fueron amorosos y responsables dentro de un ambiente de clase media. Estudié la primaria y luego el secretariado, como era la costumbre, ya de adulta hice la secundaria abierta. He sido hija, esposa, madre, abuela y felizmente

ahora también soy bisabuela. Hace unos años enviudé. Radico en Bahía de Banderas Nayarit desde hace 13 años. Ingresé a la Universidad dentro del programa SUAM desde el 2014. Vivir aquí y ser universitaria son dos de las más maravillosas experiencias que he tenido en mi vida.

◆ Me llamo Patricia Mendoza Ramírez. Nací en Guadalajara, Jalisco el 18 de noviembre de 1965. Mi papá, Jesús Mendoza Sosa, originario de Morelia. De oficio topógrafo. Mi mamá, María Dolores Ramírez nació en Panindícuaro, ama de casa que se las ingenió para ser comerciante. Soy la primera de cuatro. (Tres mujeres y un varón). Todos crecimos en Puerto Vallarta. Actualmente me dedico a estudiar. Aprovecho cada instante para crecer y divertirme. Bailo, socializo y viajo, aunque sea a la colonia de a lado, pues a final de cuentas yo disfruto de la naturaleza. Me gusta el mar, el campo, los animales, todo lo que tenga que ver con el medio ambiente.

◆ Soy Arturo Molina Pérez. Nací el 15 de abril de 1941 en la calle Emilio Carranza 281, Colonia San Andrés Tetepilco, en Ixtapalapa, Ciudad de México. Mis padres fueron: Vicente Molina Paredes, agente de ventas; y María de la Paz Pérez Moz, dedicada al hogar. Soy el segundo de los 7 hijos que tuvieron. Estudié hasta la secundaria, que dejé trunca para aprender mecánica automotriz. Soy casado, mi esposa es María Esther Granados. Soy padre de 5 hijos y abuelo de 9 nietos. Actualmente mi actividad es el comercio. Mi propósito es continuar asistiendo a la Universidad, ya que el SUAM, para mí, significa una hermosa forma de seguir viviendo, acorde con mi principal objetivo de disfrutar mi vejez al máximo.

◆ Soy Lucy Amore (María de la Luz Marín Rangel) y soy universitaria de corazón. Nací en Mascota, Jalisco, un hermoso día el 9 de abril de 1957. Vengo de una familia numerosa, soy la 15 de 16 hermanos. Mi padre un hombre trabajador, serio y responsable dedicado al trabajo de los Aserraderos. Mi madre, incansable mujer trabajadora dedicada al hogar y al cuidado de los hijos. De niña fui muy feliz, compartiendo los juegos con mis hermanos, canicas, trompo, fútbol, también jugaba a las muñecas con mis amigas, aunque me aburría. Me gustaban más los juegos de acción, me fascinaba hacer calderas de vapor, figuras de hierro fundido,

jugábamos a ser ingenieros y construíamos carreteras y puentes, con sus respectivos túneles. Cursar la primaria me fue muy difícil, pues donde vivíamos era un lugar enclavado en la sierra llamado, Hermoso, pero no había más escuela, y teníamos que madrugar y caminar varios kilómetros para llegar a la escolita rural, donde sólo se cursaba hasta 3er. grado de primaria. Tiempo después ya teníamos escuela, igual el mismo problema, hasta 3er. grado, así que me doctoré en el medio ciclo. Mi padre accedió venir a radicar en Puerto Vallarta, bello paraíso. Aquí pude continuar mis estudios de primaria. No fue posible cursar la secundaria, había que trabajar, mi padre ya era grande. Así que hice una carrera corta (2 años) Secretariado Comercial, después hice la secundaria abierta, al mismo tiempo que trabajaba ya como secretaria. Mi padre murió cuando yo tenía 14 añitos, fue un golpe terrible, una etapa sumamente difícil pero también llena de aprendizaje. Tiempo después me casé y fui muy feliz. Mi gran orgullo y satisfacción, haber terminado mi preparatoria de forma autodidacta; Recién obtuve mi certificado de preparatoria en la Cd. De Guadalajara. Las emociones que viví al pasar cada examen, aún las siento y me emociono hasta las lágrimas, pero sobre todo uno, el de cálculo, que aún guardo en mi celular. En la Universidad he descubierto un mundo nuevo y apasionante. ¡Estoy realizando mis sueños! Uno a uno. Me siento ¡Muy bien! Y ¡Soy Feliz! Estoy trabajando en la mejor versión de mí misma.

◆ Mi nombre es Micaela del Refugio Martínez García. Nací en Puerto Vallarta el 22 de marzo de 1957. Mi padre: Francisco Martínez (finado) y mi madre: Santos García. Soy la segunda de nueve hermanos. Solo tuve la oportunidad de terminar la primaria, y eso por la intervención de mi hermano mayor. Sin embargo, siempre traté de aprender y ahora me dedico a los Bienes Raíces con relativo éxito. Soy madre soltera y me ocupé de mis hijos: Pedro Gerardo, de 33 años ahora; y María Fernanda de 25 años. Mi propósito en la vida es ser feliz y con el SUAM siento que estoy en el camino.

◆ Mi nombre es Antonio Palacios y Ocaña. Nací en Xochimilco, Ciudad de México, el 27 de diciembre de 1933. Mi padre Antonio Palacios del Castillo y mi madre Margarita Ocaña Inclán. Fui el tercero de 11 hermanos. Estudié hasta la educación media en el Instituto Politécnico

Nacional (IPN). Desde 2016 vine a residir a Puerto Vallarta a invitación de mi hijo. Vivo en su casa y en correspondencia le ayudo con diversas tareas, entre ellas llevar y recoger de la escuela a mis nietos.

◆ Mi nombre es Daniel Ramírez Castillo. Nací en Guadalajara el 25 de mayo de 1937. Mi padre Jacinto Ramírez Ávalos, de oficio artesano. Mi madre Felicitas Castillo Ramírez tuvo muchos y duros trabajos para sacarnos adelante. Yo soy el penúltimo de cinco hijos: Guadalupe y Marta ya murieron, Mercedes está bien, sigo yo, y finalmente Genaro, quien falleció recién nacido. Estoy casado con María de los Ángeles Salamanca Vela, procreamos a Karina, licenciada en Administración de Empresas; Nezahualcóyotl Daniel, Arquitecto y pintor; y Tlacaélel Francisco, Ingeniero. Soy técnico mecánico por la Escuela Politécnica de la Universidad de Guadalajara. Contador privado por el Instituto Aguirre en Guadalajara. Y Profesional Inmobiliario por el Instituto de Investigaciones Inmobiliarias en la Ciudad de México

◆ Mi nombre es Martha Rodríguez Ayala. Nací en Zamora, Michoacán, el 10 de julio de 1957. Soy la segunda de cinco hermanos. Mis padres: Jorge Rodríguez y Alicia Ayala. Mi madre falleció a los 33 años, de modo que nos fuimos a vivir con nuestra abuela Felicitas Ortiz y mi tío Alejandro Ayala, que fueron nuestros papás de crianza. Él era agricultor y la abuela se dedicaba al hogar y administraba todo. Fue excelente como madre. Soy abuela de 5 nietos: 3 jovencitas de 15, 14 y 12 años; y dos varones, uno de 16 y el más pequeño de 4 años de edad.

◆ Mi nombre es Enriqueta Rodríguez Medina. Nací en el pueblo Guadalupe Victoria, del Estado de México, el 15 de julio de 1956. Soy la octava de 12 hermanos. Mis padres: Enrique Rodríguez Frago y Esperanza Medina Medina. Me casé con Enrique Olvera Guerrero y tenemos tres hermosos hijos: Zulma, Enrique y Oscar, cada uno con tres hijos, por lo que soy abuela de 5 varones y 4 mujeres, así como de un bisnieto. Venir a la universidad es como volver a la vida y renacer, gracias al aprendizaje tanto de la vida como de lo social, descubrí muchas cosas y convivo con personas diferentes, algunas jóvenes, otras de mi edad o mayores que yo. Mi tiempo de hoy es para ver y aprender de la diversidad, darme cuenta de lo que adelanto y con ello soy parte de las mujeres que

están ocupando lugares preferenciales en todos lados. Ser mujer madura y universitaria me hace sentir orgullosa. Llegue a Puerto Vallarta con mi familia en el 2000; y seis de mis nietos nacieron aquí, son pata saladas.

♦ Mi nombre es María Teresa Salazar González. Mi madre: Teresa González Romero. Mi padre: José Salazar Hernández. Nací un 15 de febrero de 1961 en Torreón Coahuila, aunque mi madre era oriunda de Zacatecas y mi padre de Michoacán. Mi mami murió a los 84 años; mi papi aún vive, tiene 87 años. Soy la cuarta de 10, fui la primera mujer. Me casé muy joven, a los 19 años. Tuve mi primera hija el día 19 de enero, a poco menos de un mes para cumplir mis 20 años, la consideré un gran regalo.

Mi marido murió en un accidente. Mi matrimonio duró poco menos de 4 años. Después tuve otra relación que duró 18 años, de la cual nacieron dos preciosas hijas, cuando terminó ellas tenían 7 y 9 años de edad, actualmente tienen 26 y 23 años y son unas profesionistas exitosas. La mayor estudió la Licenciatura en Turismo y Hotelería, y la menor la Licenciatura en Ingeniería y Arquitectura.

Después de la separación, no tuve pareja durante varios años hasta que apareció otro hombre con el cual entablé una relación que duró 5 años, con la peculiaridad de que cada quien vivía en su casa, ya que teniendo tres hijas que cuidar, no quise que ningún hombre viviera dentro de mi casa. Tengo 6 años sin una pareja sentimental. Sin embargo, me siento plenamente satisfecha conmigo misma, evolucionando conjuntamente con todo lo que estoy experimentando en mi enriquecedora y contrastante vida. Algunas veces no sé a dónde voy, y de repente me siento cansada, como el día de hoy, pero no me siento sola, el hecho de tener verdaderas amigas con quienes puedo descubrir mi alma me ayuda y rescata grandemente, retomo la vía del crecimiento personal.

♦ Soy Cayetana Zamorano. Nací en la ciudad de los Mochis, Sinaloa, el 7 de agosto de 1948, fui la última, después de 20 hermanos. Sí; soy la 21. Mi padre fue un hombre muy trabajador en el campo y en el comercio. Mi madre fue una persona muy cuidadosa de sus hijos; muy trabajadora en el hogar y en el comercio, cuidando sus bienes para darnos buena atención. Fui a la escuela primaria en el Ejido, luego me dieron una beca para estudiar en Los Mochis, en una escuela que todavía existe:

Josefa Ortiz de Domínguez. Allí fui líder de mis amigas en el voleibol; y volví a recibir una beca para estudiar en la Academia Mochis. Actualmente soy madre de 5 hijos. Son el mejor tesoro que Dios me dio. Los amo tanto, y sin embargo tengo amor para mis 10 nietos. Ser abuela me sienta bien, considerando que yo no tuve la oportunidad de conocer a mis abuelos. Actualmente, estoy inscrita en el SUAM, que para mí ha sido como volver a nacer. Y es que en lo que aprendo descubro el mundo. Me encanta estar con mis compañeros y maestros, por lo que mi propósito principal es seguir adelante en el SUAM porque así soy muy dichosa, gracias a Dios.

# Bibliografía

- Bauman, Zygmunt. (2013) *Vidas desperdiciadas: La modernidad y sus parias*. España: Paidós Ibérica.
- Freud, Sigmund. (1986) *La interpretación de los sueños*. Madrid: Alianza.
- García Ramírez, José Carlos. (2003) *La vejez. El grito de los olvidados*. México: Plaza y Valdés.
- Gilabert, César. (2015) *Vida de primera en la tercera edad. Reflexiones sobre la vejez*. Guadalajara: La casa del mago.
- Harari, Yuval Noah. (2016) *Homo Deus. Breve historia del mañana*. Barcelona: Debate.
- Ilich, Iván. (2006) *La convivencialidad, Obras Reunidas I*. México: Fondo de Cultura Económica.
- May, Derwent. (1986) *Proust*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Ordóñez, Andrés. (1991) *Fernando Pessoa, un místico*. México: Siglo XXI.
- Pessoa, Fernando. (2004) *Ficciones del interludio*. Buenos Aires: Emecé.
- Piketty, Thomas. (2015) *El capital en el siglo XXI*. México: Fondo de Cultura Económica.

- Proust, Marcel. (1989) *1. Por el camino de Swann*. México: Alianza.  
———. (1970) *7. El tiempo recobrado*. Madrid: Alianza.
- Stiglitz, Joseph. (2002) *El malestar en la globalización*. México: Taurus.  
———. (2016) *El precio de la desigualdad*. España: Debolsillo.  
———. (2017) *La gran brecha. Qué hacer con las sociedades desiguales*. España: Punto de Lectura.
- Svevo, Italo. (2009) *La conciencia de Zeno*. México: Universidad Veracruzana.  
———. (2006). *Senectud*. Barcelona: Acantilado.  
———. (1982). *Corto viaje sentimental*. México: Gallimard/Promexa.
- Vargas Llosa, Mario (2000). “Un mundo sin novelas”, en *Letras Libres*,  
núm. 22, oct-2000, p. 39

## **Referencias de internet**

- [social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa.sp.pdf](http://social.un.org/ageing-working-group/documents/mipaa.sp.pdf) , p. 3.  
Consultado el 29 de agosto de 2017.
- [www.worldlifeexpectancy.com](http://www.worldlifeexpectancy.com) Consultado el 20 de julio de 2017.
- [datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.65UP.TO.ZS](http://datos.bancomundial.org/indicador/SP.POP.65UP.TO.ZS) Consultado el 12 de agosto de 2017.
- [www.cndh.org.mx/Derecho\\_Adultos\\_Mayores](http://www.cndh.org.mx/Derecho_Adultos_Mayores) Consultado el 29 de agosto de 2017.

*Por el camino del SUAM.*  
*Una narrativa feliz contra el olvido y la indolencia*  
se terminó de imprimir en agosto de 2018  
en el Taller editorial La Casa del Mago,  
Herrera y Cairo 863, colonia Jesús,  
Guadalajara, Jalisco, México

El tiraje fue de 500 ejemplares

Fotógrafo: César Gilabert

Hay que señalar de manera especial su trilogía de temas de filosofía: *Los enigmas de la condición humana*; *Génesis y némesis: la naturaleza humana en la teoría social* y *Ni punto: reflexiones filosóficas para acompañar el café*.

Al mismo tiempo ha incursionado en la literatura con su primera novela, titulada: *Los moribundos*.



Miradas del alma, óleo sobre tela: 1 m x 1.20 m  
María Teresa Salazar.

*Por el camino del SUAM. Una narrativa feliz contra el olvido y la indolencia*, ofrece una visión general del intrincado proceso de institucionalización de servicios para atender las necesidades de las personas de la tercera edad, es decir, un núcleo de población que, por motivos de edad, tiende a quedarse al margen de las actividades productivas como un primer factor social de vulnerabilidad que resulta de envejecer. El fenómeno del envejecimiento de la población a nivel mundial es algo relativamente nuevo, y la sociedad contemporánea, mayormente organizada en torno a la maximización de las ganancias, no se ha interesado en encarar el problema de la vejez de manera cabal.

Muy lentamente comienzan a proliferar acciones en defensa de los derechos humanos de las personas mayores, así como su acceso a los sistemas de salud y a un cúmulo de elementos de bienestar, llámense pensiones, casas de retiro, espacios recreativos, programas educativos *ad hoc*, que contribuyen a erigir una vida digna en esta etapa crepuscular de la existencia.

El Sistema Universitario para Adultos Mayores de la Universidad de Guadalajara, SUAM, es una oportunidad de desarrollo integral para personas que frisan los 60 años o más, y los argumentos de César Gilabert se entrelazan con las experiencias de los estudiantes inscritos en su *Seminario Narrativa de la vida feliz*, que ofrece el SUAM.

Así se expande y revitaliza el espacio reflexivo sobre la vejez que abrió su libro anterior: *Vida de primera en la tercera edad*.



UNIVERSIDAD DE GUADALAJARA  
CENTRO UNIVERSITARIO DE LA COSTA

