



**En un sótano, hay algo  
más grande que el miedo**

Promover el encuentro intergeneracional y recuperar las relaciones de barrio es parte del trabajo de Grandes Amigos, apoyado por Fundación MAPFRE

# Fundación Grandes Amigos

Por: Fco. Javier SANCHO MAS

Esta es la historia de una mujer que vive en un sótano del barrio de Vallecas y hace cuatro años perdió al amor de su vida. No tuvo hijos ni familiares que estén cerca. La historia de cómo hoy, con 90 años, consigue, cada mañana, subir los peldaños que le separan de la calle, hacer la compra y tomar su café con leche.

No parece mucho. Si no fuera porque se trata de una victoria más al mayor de los miedos posibles. Esta es la historia de cómo lo enfrenta y le gana la partida. Y cómo encontró una hija que no tuvo.

Si cierras los ojos fuertemente y piensas en el miedo. En lo que te da más miedo. Aquello por lo que serías capaz de acurrucarte en la cama y no ir al baño aunque estés muriendo por ir, sólo por no encontrártelo en el pasillo. ¿Qué nombre tiene?

Aquello de lo que te han inculcado que hay que huir como de la peste. Quizá elijas palabras sustitutas, como el dolor o la muerte, el sufrimiento o la pérdida, o la imaginación que produce monstruos. Pero seguramente, si hay que decir su nombre, lo dices y sales corriendo. “Miedo a la soledad”.

No nos han educado para ella. Sino contra ella. Para evitarla a toda costa. Y a toda costa puede implicar tragedias. Pero también historias hermosas. Nos han dicho que nuestra naturaleza es la de ser sociales, gregarios incluso, que buscamos con empeño el arribo del otro porque ahí es donde crecemos. Pero a veces la vida se va estrechando, hasta hacerse del tamaño de un sótano y habitarlo durante la noche.

Y sin embargo...

## Historia de Ángeles

Una luz grisácea y oblicua, de atardecer de invierno, entra hú-

meda sobre la mesa de la salita. Un paño de croché, dos butacas frente a una tele colocada en mueble de formica color madera oscura, como se hacían antes para que cupiesen las teles. A la derecha un reloj de pared, con un péndulo que martillea el silencio y que avisa de las horas solemnemente.

Cada mañana, cuenta Ángeles, tiene que subir los peldaños que le separan de la calle. Ahí empieza su primer triunfo. Operada, como ella dice de “caderas, ojos y rodillas”, todavía puede valerse por sí sola para salir al barrio y hacer sus compras.



Esta es la historia de Ángeles, una mujer de 90 años que vive sola en un sótano del barrio de Vallecas.



De Vallecas, de lo que fue Vallecas apenas queda gente. Ángeles es una de ellas. “Ahora son todos de fuera”. Bueno, siempre lo fueron. Ella también vino de fuera. A los pocos años, desde un pueblo de Toledo. De aquello, sólo hay un recuerdo, que aún se menciona como si viniera un ladrón, con los ojos de espanto, aún más que si se menciona a la soledad: El hambre. Los años del hambre. Volverás a oír la palabra.

De Vallecas aún queda el nombre, no siempre asociado a cosas buenas. Y sus vecinos siguen rutinas, alertas que en otros barrios no se piensan. Pero, un momento, llaman a la puerta. Ángeles da un respingo:

-Ahí está. Es Hania -. Una voluntaria (son más de 875 los que colaboran con la Fundación Grandes Amigos en acompañar a personas mayores, un mínimo de dos horas a la semana).

### Historia de Hania

Esta es la historia de una joven cuyas circunstancias le llevaron a cuidar de sus hermanos pequeños desde que ella también era pequeña, a los 14 años. Hania, que es vecina de Vallecas, tuvo un vínculo muy estrecho con sus dos abuelas y cuando murieron fue como si algo se desmoronase.

-Fueron mis pilares, mis guías.

Desde entonces, se planteó que quería acompañar a personas mayores. Ya colaboraba en otro tipo de organizaciones como volunta-

ria. Así que buscó por internet y decidió ponerse en contacto con Grandes Amigos.

-Antes de empezar con Grandes Amigos, me di un tiempo. Para que ya no se tratase de sanarme a mi misma por la pérdida de mis abuelas. Si hubiera empezado a acompañar a personas que están solas, mientras yo me sentía mal, no lo hubiera hecho bien. Por eso esperé a recuperarme de mis pérdidas. Y así hacerlo de manera serena, por una decisión de compromiso, complementaria con mis otras acciones de voluntariado.

El timbre de su voz le tiembla cuando habla. Pero no creas. Te da contestaciones rotundas, con la mirada amplia de ojos marrones y redondos, de frente, y con una ternura imposible que no te roce. Hania y Ángeles se conocieron hace ocho meses, pero quién lo diría.

Hania habla de Ángeles y reflexiona sobre “el cuidado de las personas...”, estaba a punto de decir “mayores”, pero se enmienda y dice más fuerte “personas”.

-Yo no estoy cuidando de Ángeles, sino que estoy acompañándola. Nos acompañamos las dos. Aprendemos las dos.

De hecho, la fundación acaba de cambiar de nombre, como corrigiéndose, como hizo Hania. Antes se llamaba “Amigos de los mayores”, pero han decidido llamarse “Grandes Amigos”, para lo que hicieron una gran presentación en Madrid. Porque las palabras

son importantes, y cuando son de verdad se visten de fiesta. Como Ángeles y sus nuevas amigas que acudieron a ella.

No se trata de mayores ni jóvenes en esta historia de juntarse para vencer el mayor de los miedos posibles. Se trata de aprender unas de otras. Ángeles de Hania, aprende cosas de ahora. Conoce a su chico y le cae muy bien, una buena persona. ¿Y Hania? ¿Qué aprende de Ángeles?

### **...si hay que decir su nombre, lo dices y sales corriendo. “Miedo a la soledad”**

-De todo. También cosas de cocina. El bacalao a la riojana le sale muy bueno. Ah, y a lavarme bien los pies sin productos químicos. Es que Ángeles tiene una piel que ya quisiéramos nosotras.

Hania se vuelve hacia Ángeles mientras habla, como buscando su permiso o su complicidad, y Ángeles se le queda mirando, absorta ante las palabras directas y escogidas de Hania, con la admiración que se mira a una hija. Hasta se le encienden de rubor las mejillas. Cuando la joven termina de hablar, es Ángeles la que nos mira, apretando los labios, como diciendo “¿Otra pregunta?” o “¡Qué!, ¡Qué te parece mi niña, a que vale un montón!”

Para decir te quiero, se miran, se



El asunto es la historia de Ángeles. De cómo llega la mañana después de las noches. Y puede salir a tomar su café con leche.

hablan y Hania le da masajes a Ángeles. En brazos, piernas y pies.

Y también ejercitan el movimiento, el de la respiración y las articulaciones.

Mira su piel- dice Hania -. No tiene celulitis. Es mucho mejor que la de cualquiera de nosotras.

Y es cierto. Ángeles se levanta un poco la falda sin pudor y enseña la piel tersa, incluso la que rodea las cicatrices de sus rodillas.

¿Con qué se cuida la piel?

-Con la crema de la Oliva esa. Nada más.

¿Nada más?

-Nada más - se ríe.

Hania tiene ahora 32 años y trabaja desde los 17. Ahora estudia cocina. Aunque le hubiera gustado

acabar Bellas Artes. De la cocina, lo que más le gusta:

-Hacer pan. Y a veces, lo hacemos juntas Ángeles y yo.

Aunque la Fundación Grandes Amigos se dirige al colectivo de las personas mayores, en realidad pone en común a gente que se enfrenta a diario al mayor de nuestros miedos. Según datos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas CSIC, el año pasado había más de 8,7 millones de personas mayores en España, lo que lo convierte en uno de los países europeos con más población por encima de los 65 años. Actualmente supone un 18,8% del total de la población. En 2066, habrá alcanzado el 34%. Y aunque

nacen más hombres que mujeres, la mayor parte de las personas que sobrepasan los 80 años, son mujeres, como Ángeles, y cada vez, muchas más se quedan solas.

Cambiarlo todo es imposible para una sola persona. Pero Saramago decía que existen dos grandes superpotencias en el mundo: “Estados Unidos y tú”. Y es inmenso el poder de cambiar lo pequeño, de experimentar personalmente un mundo de alternativas más humanas. Para Hania, ha habido un retroceso claro en el apoyo institucional al colectivo de personas mayores, sobre todo a partir de la crisis de 2008. De ahí, surge también su respuesta personal. ç

Una sola no puede cambiar las cosas por completo. Una sola puede cambiar las cosas un poquito. Su opción fue involucrarse en el acompañamiento, por altruismo. Es lo que ella podía hacer. Su modo de luchar contra un acto de injusticia para estas personas que se quedan solas y, en muchos sentidos:

-Se les abandona cuando dejan de ser “productivas”.

Y al mismo tiempo, fue esas personas a las que se recurrió en los momentos peores. Fueron ellas quienes sostuvieron y aún sostienen con sus limitadas pensiones a familiares y amigos para que no

**Saramago decía que existen dos grandes superpotencias en el mundo: “Estados Unidos y tú”.**

se hundieran del todo durante los peores años de la crisis.

#### Antes de la soledad

Antes, estuvo Pablo, con el que convivió 60 años. Trabajó en una empresa de ascensores. Un hombre bueno. Un matrimonio unido. Tanto, reconoce Ángeles, que:

-Mi marido sigue en mi corazón y no pudo haber otro hombre.

¿Cómo era antes la vida con él?

-Nos llevábamos muy bien. Cuando él iba al centro (de Madrid), me traía siempre un muñeco.

Ángeles tiene una colección de ellos. Los recuesta en las camas. Les habla con voz de niña, especialmente a uno que le llama "Pepito".

Y también hubo viajes largos con Pablo. Una vez, fueron a Italia, pero lo que más les gustó: Lloret de Mar. ¿Por qué?

-No sé. Es más bonito que Italia.

A veces no se recuerdan los sitios sino los sentimientos que allí se alojaron. Y antes, mucho antes, de Vallecas y de Madrid, Ángeles había sido una niña de un pueblo de Toledo que vino con su familia a la capital, en el año 1940, después de la guerra.

Ahora nos hemos sentado en un salón rectangular y algo más grande. Un salón que da a un cuarto de dos camas, donde se acuestan también los muñecos de cuando

## **Antonia enviudó hace 11 años, y por las noches, cuando despierta, aún siente el hueco**

su marido iba al centro de Madrid, y volvía como se vuelve de un largo viaje a la casa de Vallecas y al amor de Ángeles. Muñecos como caricias que suplen ausencias o historias que no se dicen, porque suenan con eco entre las paredes de la soledad que el péndulo del reloj golpea. Pero es mejor no sacar conclusiones precipitadas.

Pablo murió de cáncer de próstata. ¿Y después? Después empezaron algunos miedos.

¿Qué es lo que te da más miedo?

-La noche- contesta sin duda -. Cuando llega la noche y me acuesto...- respira hondo como buscando auxilio en el aire-. No se... Me acuerdo, y...

Todo ese miedo se diluye cuando llega la mañana y la posibilidad aún de subir las escaleras con rodillas cicatrizadas hacia el barrio. Todavía puede hacer las compras, desayunar incluso su café con leche y tostada, saludar gente y volver a su casa en el sótano de esta calle de Vallecas donde en invierno se ajustan los radiadores para que la factura de la luz no salga muy alta.

Y otra voz dice:

-Sí. La noche es lo peor.



Mercedes Villegas, fundadora de Grandes Amigos.



Es Antonia, que ha llegado hace un momento a charlar con Ángeles y Hania. Antonia tiene 83 años y es vecina también del barrio de Vallecas. La Fundación Grandes Amigos promueve encuentros intergeneracionales para recuperar los lazos del vecindario, lo que en ciudades grandes como Madrid es vital para personas que sufren soledad no deseada. La mayoría de las personas que acompañan los voluntarios se detectan primero en los servicios sociales que derivan su atención afectiva a los voluntarios de Grandes Amigos.

Antonia enviudó hace 11 años, y por las noches, cuando despierta, aún siente el hueco...:

-Ese ladito de la cama, siempre vacío.

Antonia tiene hijos y eso le consuela frente a la soledad. Y

colaborar con Grandes Amigos y juntarse con otras personas que se enfrentan al mayor de los miedos posibles. Ella vino también desde que era muy chica a Madrid, desde Murcia.

Ángeles y Antonia hablan con acento castellano bien pronunciado, de la España de antes, del Vallecas de antes. Hablan como si escribieran con letra menuda y cuidando de no cometer faltas. La lucidez y el sentido del humor va in crescendo cuando se juntan. Ángeles se pone un poco nerviosa y le cuesta más, y las palabras le salen con pequeñas explosiones igual que pompas de jabón en la boca.

No hablan mucho de los años de la dictadura, ni de la guerra, ni de política. De política no hablaban entonces. Sin embargo, las dos, cuando recuerdan aquellos años,

hablan del mismo espanto. No es la soledad, sino una de sus peores formas: el hambre. Y el hambre para Antonia tiene forma de cáscaras de patata.

-Eso era todo lo que comíamos muchas veces. Cáscaras de patata. Y gracias a que un amigo de la familia pedía las sobras a una familia que tenía de todo. “Dame las sobras para los pollitos de la señora Antonia”, le decía. Los pollitos éramos mis hermanos y yo- dice Antonia y llora.

Y Hania, que es de otro tiempo y está estudiando cocina, le saca de la tristeza diciendo que la cáscara de patata pueden ser muy nutritiva y que incluso se utiliza ahora en alta cocina. Qué cosas. Cáscaras de patata que eran el hambre, ahora pueden ser alta cocina.

Antonia comenta que ha recibido “una cartita”. ¿Qué cartita? Preguntan las amigas.

-Una en la que dice que debo pagar 11.400 euros que debo de la casa. Yo creía que ya la había pagado con lo que pongo cada mes. No sé como voy a hacer. El hijo que vive conmigo está en paro.

Antonia y Ángeles reciben pensiones que apenas superan los 600 euros. Ángeles cuenta con la asistencia de otra mujer que le ayuda a limpiar la casa y a las compras pesadas. No da para mucho, y menos para adaptar la vivienda cuando las piernas fallen. Cosas que la política y el Estado, de lo que no hablan Antonia ni Ángeles, podrían contribuir a



¿Qué es lo que te da más miedo? -La noche – contesta sin duda -.

evitar, porque con esas carencias, el miedo y la soledad crecen. Para lo demás, Ángeles cuenta con dos grandes amigas que la vida le acaba de regalar, y que reivindican la figura del voluntariado.

### Historia de Mercedes: “Las flores antes que el pan”.

Que el barrio vuelva a ser un lugar de convivencia necesita de pequeños grandes héroes. A veces gente mayor que sube escaleras para espantar soledades. A veces, gente joven que decide acompañar. Detrás de Grandes Amigos, antes llamada “Amigos de los mayores”, está Mercedes Villegas.

La aventura de su empeño en atender a personas solas comenzó con un voluntariado que ella mismo hizo en Francia, en 1994. Su objetivo era aprender francés y hacer una labor social. Y pudo compaginarlo acompañando a personas mayores solas que compartían un hogar para pasar el verano. Pero no te creas que Mercedes tiene muchos años. Apenas ha rebasado los 40. La Gran Amiga de los mayores es de mediana edad y periodista de formación.

Después de esa primera experiencia como voluntaria en la organización francesa *Petis frères des pauvres*, una idea le persiguió constantemente: trasladar el modelo a Madrid. Ya existía en Cataluña. Mercedes trabajó en agencias de prensa, pero la idea seguía allí. Y fue así, como con la ayuda de amigos, familiares y hasta el profe de francés que le había empujado a su primer volunta-



Antes de la soledad, hubo un hombre, el amor de su vida. No hubo hijos. “Cuando él iba al centro me traía siempre muñecos”.

riado, comenzó la andadura de la fundación. Desde 2003, y con el apoyo de personas y entidades privadas principalmente, han ido creciendo poquito a poco.

Fundación MAPFRE se ha sumado a la aventura. Cuando Mercedes hizo el voluntariado en Francia aprendió el lema de aquella organización. “Las flores antes que el pan”, y lo ha hecho suyo.

-Se trata de que la calidez humana tiene que acompañar necesariamente a las ayudas de primera necesidad. Es esencial que se pongan las flores en la mesa antes que el pan.

Hoy atienden a más de 850 personas mayores en soledad no deseada. Algunas acuden a la fundación, pero la mayoría se las derivan desde los servicios sociales de la Comunidad de Madrid o del Ayuntamiento. Su función es atender el acompañamiento afec-

tivo de esas personas, algo que no puede suplir la administración.

-Por eso trabajamos con voluntarios. Porque, de entrada, el afecto no se genera por una relación económica. Y de hecho, muchos voluntarios jóvenes y de mediana edad con los que trabajamos acuden a buscar la compañía de personas mayores. Es una ayuda mutua.

En sus oficinas de la calle Embajadores 206, donde trabajan otras 16 personas, también hay un salón para facilitar las meriendas entre voluntarios y personas mayores, como se está produciendo ahora mientras hablamos. Es ese ruido de risas, tazas y bolsas de patatas que hay al fondo.

-Se trata de recuperar valores de la comunidad, relaciones vecinales que se van perdiendo.

En los últimos años han surgido

**Hoy atienden a más de 850 personas mayores en soledad no deseada. Algunas acuden a la fundación, pero la mayoría se las derivan desde los servicios sociales de la Comunidad de Madrid o del Ayuntamiento**

organizaciones que atienden a un sector que, cada vez, crece más.

Cada una sufre algún tipo de necesidad. Grandes Amigos trabaja con la parte afectiva que es el arma para luchar contra el mayor de los miedos.

-El procedimiento es sencillo: voluntarios que, durante al menos dos horas a la semana, comparten conversación, un café, ocio a fin de cuentas, con personas mayores. De ese modo, se les apoya a recobrar su autoestima, mejorar su estado físico y retomar su vida social en el barrio.

El perfil medio de las personas que acompañan los voluntarios de Grandes Amigos, es el de una mujer mayor de 85 años, que vive sola en casa y camina con insegu-

ridad. Ese es el perfil de Ángeles, la vecina de Vallecas.

Pero otro asunto es su historia. De cómo pasa las noches. De cómo perdió un amor. De cómo llega la mañana. De cómo sube las escaleras desde el sótano hacia la calle. De cómo le habla a los muñecos que su marido le trajo del centro. De cómo encontró una hija en forma de Hania, que hoy por la tarde llegará a hacerle masajes. De las flores antes del pan. De la lucidez y del humor que aún le acompañan. De cómo esas cosas pequeñas son historias más grandes que el miedo y la soledad. Y de cómo puede contar, a sus 90 años, desde el sótano, que les ha ganado la partida, un día más.



Ángeles, 90 años, en una calle de su barrio, Vallecas.

**Grandes amigos es una de las organizaciones que apoya el programa Sé Solidario de Fundación MAPFRE.**

**Tu también puedes ayudar a que personas mayores como Ángeles y como Antonia no estén solas.**

**DONA AHORA**