

Hace 30 años, ellos lo hicieron posible

Una historia tan larga y fructífera como la de 'Integral' da para incluir a mucha gente. Pero hemos querido ir a los orígenes, a los que idearon esta aventura en 1978. Los fundadores nos han contado cómo empezó todo.

TEXTO MONTSE CANO

Una mujer mayor se acerca a nuestra mesa y pregunta: “Perdonen, ¿a qué se dedican ustedes, que parecen tan felices?” “Somos de la revista *Integral*”, respondemos con una sonrisa los que estamos sentados a la mesa de un céntrico restaurante vegetariano de Barcelona. Pero en realidad la respuesta debería haber sido: “Fuimos de la revista *Integral*”.

Efectivamente, las dos personas que se sientan a mi lado en el restaurante, Pedro Ródenas y Jaume Roselló, fundaron esta publicación hace 30 años, junto con Santi Giol, Daniel Bonet, Joaquín Peleteiro, Ester Vilarnau y Mila del Pozo. Las otras personas que comparten mesa con nosotros fueron impulsores importantes de *Integral*. Han querido venir al encuentro para hacer piña y también charlar del pasado: Frederic Viñas, Octavi Piulats, Jordi Pigem –colaboradores de peso en la historia de esta publicación–, Josa Ruiz y Tomás Mata, –del Consejo Editor de la revista en su segunda etapa–.

Les pregunto cómo surgió *Integral* en 1978, qué les llevó a embarcarse en esa extraordinaria aventura y cómo se organizaban en una época en que no existían ni ordenadores ni correo electrónico. Pedro y Jaume me contestan entre plato y plato, ya que los otros fundadores no han podido asistir por distintitos motivos, aunque todos aceptan gustosos a que charlemos en otro momento. Y eso hacemos semanas más tarde.

El encuentro en el restaurante se desarrolla de forma animada y distendida, como bien ha apreciado la señora de la mesa de al lado. Nada más llegar, unos les preguntan a los otros cómo les va, qué hacen, en qué están embarcados profesional y personalmente. Algunos de



Los históricos de *Integral*, junto con la actual directora, se reencontraron para recordar el pasado.

JOAN JOSEP BONET

ellos no se veían desde que celebraron el 25 aniversario de *Integral*. Y cinco años dan para mucho: uno relata que está en proceso de vender su editorial, mientras otro explica que acaba de tener un hijo a punto de cumplir los sesenta.

Decido no interrumpir y permitir que las conversaciones se crucen. Se preguntan por sus conocidos comunes y sus familias, y luego, con calma, me explican los inicios de *Integral*, la revista decana en la defensa de la naturaleza y el medioambiente y la primera en divulgar la medicina naturista, las terapias no convencionales y las bases para una vida saludable a un público amplio. De esa semilla salieron más tarde otros interesantes proyectos que

conformaban *Integral*: por un lado, estaba la editorial, con la edición de la revista y de la Biblioteca Verde, que traducía y editaba títulos de interés; por otro lado, a principios de los ochenta, abren una tienda de productos naturales y ecológicos, y una sala para charlas, conferencias y disciplinas como el yoga; en 1985, inauguran un centro médico, el Integral Centre Mèdic i de Salut, donde Pedro Ródenas y un amplio equipo de profesionales atienden a sus pacientes desde las diferentes ramas de la medicina naturista; y también crearon una empresa de bicicletas, o el primer detergente ecológico, Econatur.

‘INTEGRAL’ DIO NOMBRE a la revista de prestigio que, hoy, tengo la responsabilidad y el orgullo de dirigir, pero en sus inicios los fundadores lo que buscaban era llevar a cabo un proyecto de vida alternativa más amplio, e incluso hubo una época en que buscaron una casa en el campo donde instalarse y encauzar todas sus iniciativas de salud y de retorno a la naturaleza.



Algunas de las personas que han permitido que la revista *Integral* cumpla treinta años: de izquierda a derecha, Octavi Piulats, Tomás Mata, Pedro Ródenas, Montse Cano, Jaume Roselló, Frederic Viñas, Josan Ruiz y Jordi Pigem, ante la puerta del restaurante Unicornius, en Barcelona.

En 1978 eran muy jóvenes, la mayoría tenía entre diecinueve y veintipocos años. Algunos, médicos recién licenciados; otros, estudiantes de medicina. Todos con intereses comunes: ir más allá de la medicina convencional que aprendían en la facultad y acercarse a las verdaderas raíces de la salud desde la medicina naturista. Además, todos eran vegetarianos y compartían una ideología libertaria que les impulsaba a buscar caminos vitales nuevos. Los seis decidieron formar un grupo de estudio porque querían profundizar en las enseñanzas del doctor Eduardo Alfonso. “En aquel momento, había muy pocas escuelas que ofrecieran formación en medicinas no convencionales y por supuesto estaban dentro de una iniciativa privada”, explica Pedro, un hombre excepcionalmente amable y que cuenta con un currículum y un bagaje profesional envidiables. “Eran los primeros cursos de naturismo, medicina tradicional china y homeopatía. Hacia 1975, coincidimos un grupo de estudiantes interesados en profundizar en medicina naturista. Nos encontrábamos periódicamente en casa del amigo Germen Zamorano, que disponía de la biblioteca más completa de naturismo y anarquismo que conocíamos, y allí empezamos a leer y reflexionar sobre el libro *Curso de medicina natural en 40 lecciones*, del doctor Eduardo Alonso. Un excelente libro.” El nombre del amigo anarquista sirve para que les bauticen como Colectivo Germen y, en 1977, les piden que colaboren en la revista *Cúrate*, del profesor Nicolás Capo, para actualizarla. Son sus primeros escritos.

“Sacamos un par de ejemplares de *Cúrate* y cobrábamos simbólicamente en limones que nos hacían llegar en sacos algunos de los lectores”, comenta otro de los fundadores, Joaquín Peleteiro, desde Mallorca. “Por desacuerdos con la familia Capo respecto a la línea que impulsábamos en la revista, dejamos de participar en ella. Es en ese momento cuando nos decimos: ‘Tenemos cosas que decir, nadie trata estos temas de una manera general, con amplia difusión, podemos nosotros sacar una revista. Manos a la obra’. Cada uno fue diciendo cómo imaginaba que tenía que ser. Y cuando tuvimos una idea más

clara, un pequeño boceto, fuimos a ver al por entonces director de la revista *Interviú*, el señor Álvarez Puga (amigo de mi familia). Nos dijo que, hiciéramos lo que hiciéramos, tenía que ser algo de calidad a todos los niveles, incluida la edición.”

COMO TODOS FRECUENTABAN la Sociedad Vegetariana de Barcelona, Santi Giol contacta con el editor Jaume Roselló, cuya familia tenía en aquella época una pequeña imprenta. Jaume, un hombre muy delgado y dinámico, amigo de las conversaciones de recorrido imparable e impredecible, recuerda aquellos años con cariño. De hecho, eran los años de la transición, en plena ebullición democrática y con una sociedad ávida de cambios. “A mí me expulsaron de la Sociedad Vegetariana porque eran del PSUC y yo era de los libertarios. Bueno... no era un expulsado sino un *no admitido*, cuenta Jaume mientras ríen todos cuando puntualiza la expulsión. “Yo venía del mundillo del Canet Rock, de la cultura alternativa catalana. Imprimíamos cosas de Sisa, de Raimon, y luego ya con el sello editorial Pastanaga (zanahoria en castellano), cosas de Pi de la Serra, de Pau Riba. Había un personaje, Jaume Fargas, que había estado en Holanda viviendo con los de Real Free Press (*factotum* de la cultura *underground*) y que imprimió en el taller de casa un fanzine, *El Jardín Cósmico*, donde aparecían artículos desde ‘Observaciones del Teatro No Japonés’ hasta ‘Cómo ir a cagar’. Así que yo pensé en hacer una revista que se llamara *El Pastel Mágico*.”

Las risas de todos acaparan la atención de las otras mesas. Aunque algunos de ellos no han mantenido el contacto, e incluso aunque hubo una época de divergencias, éste es un momento de recuerdos de juventud, cuando todo estaba por estrenar en España y cualquier utopía era alcanzable. Todos ellos creyeron en ese “otro mundo es posible” muchos años antes de que se acuñara con éxito tal lema.

Los jóvenes médicos del colectivo Germen ya tenían editor, además en sintonía ideológica con ellos. Empezaron ese mismo verano, recién licenciados, a crear una revista propia con el objetivo de

“Los contenidos los escribíamos nosotros y colaboradores afines, no periodistas, porque nosotros vivíamos y sentíamos esos temas”

divulgar a un público general todo lo que estaban aprendiendo y todo aquello en lo creían. En el primer número explican sus objetivos: “Conciliar los conocimientos y la técnica con la naturaleza y con la vida no es una utopía. (...) Intentaremos la difusión, en lenguaje claro y conciso, de todo tipo de temas que promuevan la realización personal partiendo de la realidad de la situación actual. (...) Ofrecemos sugerencias que activen la evolución humana, recordando que todo cambio debe partir de la raíz misma de cada uno de nosotros.” Con esa declaración de intenciones, publican artículos sobre hidroterapia, yoga y respiración, la nocividad del azúcar, la medicina china, la alimentación natural, traducen un texto de Claude Aubert sobre huerto biológico, recetas vegetarianas, la cultura de los papalagi...



■ LA TORRE DE MARAGALL. Cuando las cosas empezaron a ir bien, el equipo de Integral se instaló en este edificio.

PRONTO SE ORGANIZAN en la cooperativa Gaia, aportando cada uno de ellos 200.000 pesetas de capital social. Y todos hacen de todo. “Los contenidos los escribíamos nosotros y colaboradores que buscábamos –comenta Pedro–, siendo la mayoría militantes en los temas que tratábamos y no periodistas, y ésa era la gracia de la revista, porque nosotros sí vivíamos y sentíamos esos temas: estudiábamos medicina, menos Jaume, y los siete éramos vegetarianos. A veces incluso dormíamos allí”.

“Allí” es la calle Arte de Barcelona, donde la familia de Jaume tenía un piso que fue primera sede improvisada de *Integral*. Después, cuando la revista tiene más éxito del esperado y el equipo aumenta, se instalan en una torre del paseo Maragall propiedad de la familia de Santi Giol. “Al principio, además de escribir artículos, yo era el encargado de la distribución –explica Pedro–, y con el primer número recuerdo cargar las revistas en el coche e ir a las tiendas de dietética y explicarles que éramos un grupo de médicos que acabábamos de hacer una revista”. Mila del Pozo me comenta divertida esa premisa de “no hay categorías, todos hacemos de todo”: “Al acabar las clases, Ester y yo hacíamos los sobres de las suscripciones y los llevábamos a correos. También íbamos al banco a ingresar los cheques, y el señor de la ventanilla tuvo que explicarnos cómo rellenar los impresos, no uno a uno, como hacíamos nosotras, sino con papel de calcar. Aprendíamos sobre la marcha. Y todos cobrábamos lo mismo, desde el primero hasta el último”.

Para cualquier decisión se hacía una asamblea y todas las voces valían por igual. Santi Giol figuraba como director, “pero no ejercí nunca de director, simplemente había que colocar un nombre. Yo estuve en *Integral* en los años de efervescencia. Todas las decisiones intentábamos resolverlas en asambleas. Habíamos creado una empresa como cooperativa de trabajo asociado y decidimos arriesgar un dinero y autogestionar nuestra economía. De todas formas, creo que mi aportación a la revista fue sobre todo coordinar aspectos de relación personal, porque había caracteres muy diferentes, algo por otro lado muy enriquecedor porque formamos un grupo muy heterogéneo”. Pronto, y de la mano de un colaborador clave, tomaron importancia

los artículos sobre agricultura ecológica. Fue Álvaro Altés, hoy ya fallecido, el introductor de la necesidad de una agricultura “limpia”, sin plaguicidas ni química. Trabajó con el pionero Serafín Sanjuán y todo el grupo lo elogia por su dedicación, por la rigurosidad de su trabajo “y por lo buena e íntegra persona que era”, apunta Jaume. Viñas, médico naturista formado en Alemania, es otro colaborador de peso. Y había ya entonces también un joven siempre trabajando duro y en la sombra: Josan.

LO QUE HACE DE ‘INTEGRAL’ una revista tan especial es que no se limitó a los artículos de salud o naturismo médico sino que fue mucho más allá. “¿Cuándo os dais cuenta de que la ecología es un tema vital y que ningún otro medio de comunicación trata en sus páginas? Porque en eso también

fuisteis pioneros”, insisto en preguntarles. “Es que hablar de ecología, medioambiente y de salud y alimentación sana va muy ligado. En realidad, es lo mismo”, contesta brevemente Pedro dando la respuesta por obvia. Pero, por aquel entonces, para ningún otro medio es obvio. En plena expansión industrial, nadie habla, por ejemplo, de los peligros de esa industrialización que nos ha abocado de lleno al cambio climático. Los ecologistas eran vistos por una gran parte de la sociedad como unos chiflados radicales y unos exagerados. Sin embargo, el tiempo ha dado la razón a los que escribían desde *Integral*: “El punto de partida lo constituyó la salud y la alternativa a las clases de medicina que se practicaban en las facultades oficiales, con las que los fundadores estaban en desacuerdo –explica Octavi Piulats, hoy profesor de filosofía en la Universidad de Barcelona–, pero en seguida advirtieron que la gestión de la salud, la dietética y la medicina no eran desvinculables del modelo de desarrollo socio-económico de la sociedad industrial avanzada y por este motivo pronto extendieron los temas de la revista hacia la ecología, la vida natural y la resolución de conflictos de forma pacífica. Pronto se gestó un lema que resumía una nueva cosmovisión: “Para todos aquellos que todavía confían en la naturaleza”.

Efectivamente, aunque todos son médicos, son lo suficientemente lúcidos para no desvincular la salud individual de la salud de la tierra. Ya en los primeros números aparecen reivindicaciones ecologistas que siguen siendo necesarias treinta años después: la contaminación y sus repercusiones, la especulación inmobiliaria devoradora de paisajes... “Es que frente al periodismo clásico –comenta Octavi–, que informa de unos hechos y los analiza a posteriori, *Integral* no iba detrás de la realidad sino por delante, es decir, gran parte de sus artículos informaban de alternativas médicas y de vida prácticamente desconocidas para el gran público en España y no eran meramente artículos informativos sino algunos de ellos científicos o artísticos que merecían ser recordados durante décadas por su profundidad y novedad. Era pues una revista de formación y no tanto de sólo de información.”

Integral fue un éxito desde el principio. En el primer número empezaron con 5.000 ejemplares y tuvieron que reeditarlo varias veces. Al



Años setenta y ochenta: arriba, Santi Giol, primer director nominal; Josan Ruiz y Tomás Mata; presencia de *Integral* en el Día de Sant Jordi; Álvaro Altés, presidente de la cooperativa Gaia. Abajo, inauguración de la tienda; a la hora de la comida; Ester Vilarnau; Carmen Fradera, Daniel Bonet y Álvaro Altés, entrevistando a Claude Aubert; y Mila del Pozo.

los dos años, tiraban 35.000 ejemplares y tenían 17.000 suscriptores. A pesar de ello, las cuentas no salían y se plantean si deben aceptar publicidad en sus páginas. El debate es intenso y deciden hacer una encuesta entre sus lectores: ¿preferían que en *Integral* apareciera publicidad o que subieran el precio de la revista y disminuyeran páginas? La respuesta fue clara: no a la publicidad. El lector sentía reflejados sus anhelos de cambio vital y ético en aquellas páginas que leía cada mes y no quería participar del consumismo que supone la publicidad. Prefirieron un aumento de precio. Los lectores de esa época –y son muchísimos los que han coleccionado *Integral* desde el primer número hasta hoy– siguen enviando cartas a la redacción actual, por un lado, felicitándonos por seguir con esta revista en pleno siglo XXI y, por otro, quejándose de que se permita la publicidad. Pero el quiosco está en la actualidad tan atomizado que, hoy en día, *Integral* no podría ver la luz sin aceptar anunciantes.

EN LOS SIGUIENTES AÑOS, deja de ser simplemente una publicación más para convertirse en un punto de encuentro de referencia. Algo así como un centro cultural con el que contactar para cualquiera que tuviera inquietudes e información valiosa que divulgar o que compartir. La palabra “compartir” quizá sea la que define mejor la redacción de *Integral* en aquellos años, y todo eso sin internet.

El equipo se va ampliando y la cooperativa llegó a tener 34 personas trabajando en la torre del paseo Maragall. Al mismo tiempo y paulatinamente, los fundadores se van desligando del día a día de la revista para abordar lo que, como médicos, realmente anhelaban todos ellos: dedicarse a la medicina. Pero es en 1985 cuando se abre realmente una nueva etapa. Una parte de los cooperativistas, los que más se dedican a la revista, plantea una división de los diferentes

órganos de *Integral*: separar la editorial, la tienda y el centro médico. En una asamblea, por mayoría, y con el voto en contra de alguno de los fundadores, se decide escindir el mundo *Integral*. A continuación, los que se encargan de la revista –Jaume, Josan y Tomás– crean una sociedad limitada. Y cada uno de los fundadores iniciales –unos, antes; otros después– toma un camino diferente. Todos, sin embargo, dentro del mundo de la medicina.

“De una manera u otra, cada uno de nosotros se dedicó a aquello de lo que tenía realmente ganas. Cada uno por su lado ha realizado su proyecto personal”, me explica más tarde Santi Giol en Creixent, una tranquila masía en el Pla de l’Estany (Girona) que convirtió hace años –junto con otras personas que pasaron por *Integral* y una ayuda pública– en un tranquilo centro de reposo y salud donde practica el naturismo médico. “Me he dedicado a un proyecto que, desde mi manera de ver, era lo que queríamos con el *Integral* inicial: hacer nuestro trabajo no en Barcelona sino en contacto con la naturaleza; crear un centro de salud, una consulta médica, dedicarnos a la agricultura ecológica. Para mí la divulgación sanitaria era sólo una herramienta más dentro de ese proyecto común y global, pero el éxito de la revista y la dedicación que había que prestarle enterró de alguna manera ese proyecto.”

La vocación de los seis médicos era clara. Cada uno de ellos se dedica hoy a la medicina. Mila como médico de cabecera, intentando curar no sólo con medicamentos sino aplicando también todo lo aprendido de la medicina naturista. Ester trabaja en una clínica privada para drogodependientes. Joaquín se especializó en homeopatía y tiene consulta en Mallorca. Pedro sigue coordinando el Centre Integral en Barcelona después de intentar un innovador proyecto (Serveis de Salut Integral, “la primera mutua médica que premiaba la salud y no la enfermedad”) para el que no encontró muchos apoyos y que merecería por sí sólo



Los fundadores, en la actualidad: Jaume Roselló, editor; Joaquín Peleteiro, médico homeópata; Santi Giol, médico naturista; Ester Vilarnau, especializada en drogodependencias; Daniel Bonet, escritor y médico naturista; Mila del Pozo, médica de cabecera; y Pedro Ródenas, que fundó el Integral Centre Mèdic i de Salut en Barcelona, donde trabaja.

un artículo completo como iniciativa pionera. Daniel mantiene un pie en la medicina natural y otro en el pensamiento ecológico y la crisis espiritual, y sigue publicando artículos divulgativos y temas de antropología, simbolismo y espiritualidad. Santi huyó del mundanal ruido y abrió el centro Creixent. Y Jaume, el alma editora de la revista, siguió con la publicación hasta que las facturas acumuladas le persuadieron de vender la publicación a un importante grupo editorial.

Pero la cabecera *Integral* siguió adelante sin ellos y no perdió fuerza, porque lo que consiguieron los fundadores y toda la sangre nueva que entró después (Josan, Tomás, Jordi Pigem, Jordi Bigues, Paco Valero y un larguísimo etcétera) fue crear una revista con una enorme credibilidad y lanzar ideas y opciones de vida alternativas a los caminos entonces trillados y en muchas ocasiones errados. “Vale la pena recordar el aspecto emocional y espiritual de la revista —explica Octavi Piulats—. Inspirándonos en la psicología de CG. Jung deberíamos decir que *Integral* llegó a ser un arquetipo de lo natural y de lo alternativo para muchos lectores. En España y Latinoamérica hubo mucha gente que a partir de los años ochenta dio la espalda a la sociedad industrial y a sus secuelas de estrés, competitividad, despilfarro, enfermedades, prisas, consumo desmesurado y acumulación de capital por el capital sin ton ni son; muchas personas, ante la creciente destrucción de la naturaleza y el despoblamiento de miles de pueblos en Europa, pensaron que había llegado la hora del retorno a la Arcadia, de la vuelta al campo para salvar lo que pudiese ser todavía salvado. Para toda esa inmensa minoría (en palabras de Juan Ramón Jiménez), *Integral* constituyó el vehículo del cambio, era la revista que aportaba técnicas e ideas que ellos podían utilizar para salvar el mundo.”

¿Fue ésa la clave del éxito de *Integral*? Todos están de acuerdo. Esa fue una de las claves, pero hay más. Y así acabamos nuestra animada charla de sobremesa con estas reflexiones.

“Era la revista que aportaba técnicas e ideas que muchos podían utilizar para salvar el mundo”

Pedro: Lo bueno era que los artículos no los escribían periodistas ni gente de fuera que no conoce todos estos temas. Éramos nosotros, y estábamos totalmente implicados con lo que escribíamos. Por eso, la gente lo creía y se convirtió en una referencia de cambio.

Jaume: Cuando un texto lo escribe alguien que no lo vive, eso se percibe desde la tercera línea, se nota que es frío. En *Integral* se notaba el calor humano.

Jordi Pigem: Y estuvo en el lugar adecuado en el momento adecuado. El grupo supo sintonizar con una necesidad vital, y no existía nada como *Integral* ni aquí ni en el extranjero.

Tomás: Eso, y que a una determinada generación le planteaba alternativas. ¿Cuáles son las alternativas ahora? Ésa debe ser la pregunta que se haga el actual *Integral*.

Josan: Sí, la revista supo sintonizar con deseos básicos fundamentales de la gente, que buscaba dar más sentido a su vida, más coherencia. Era un deseo intangible, e *Integral* supo hacerlo asequible.

Frederic: Quizás no fuéramos muy buenos, pero había una clara demanda de una parte de la gente de una revista de este tipo.

Octavi: Es la época de la segunda gran industrialización, y como pasó hace cien años, había toda una serie de movimientos sociales que responden a eso: ecologistas, defensa de una vida más natural, de los animales, new age, orientalistas... Fuimos los catalizadores de toda esa gente idealista. Lo que nos catapultó a nosotros son esos movimientos sociales. En nuestro centro siempre había reuniones...”

“Sí, a veces, demasiadas reuniones”, se oye decir por lo bajo a uno de ellos. Todos ríen y recuerdan aquellas asambleas interminables y el milagro que suponía ponerse de acuerdo con tanta gente opinando. Muchas veces, imagino, debió de ser poco operativo y desesperante, mientras el trabajo se acumulaba encima de la mesa. Pero sin duda qué enriquecedor y qué sana envidia me dan todos ellos por haber vivido un momento tan especial.

Acabamos los postres y salimos del restaurante aún con la sonrisa en los labios. La misma sonrisa que hizo que la señora se levantara de su mesa para preguntarnos por el secreto de nuestra *felicidad*. El trabajo en esta revista, arduo y agotador en muchísimas ocasiones, tiene estas compensaciones. ■