

**Alex Rodrigo**, empresario, caminante y escritor: alias Alex Walk



VICTOR-M. AMELA IMA SANCHÍS LLUÍS AMIGUET

**Tengo 68 jóvenes años. Nací en Salamanca y vivo en Barcelona desde los ocho años. Bien casado por segunda vez. Tengo dos hijos, uno fallecido que me dejó tres nietas. Soy ingeniero industrial. En política nos urge más responsabilidad de gestión y justicia distributiva. Perdí la fe**

## “El amor es desafío constante, no un lugar de reposo”



LLIBERT TEIXIDÓ

### Pasar al movimiento

“Tengo dos médicos: la pierna izquierda y la derecha”, decía G.M. Trevelyan. Ante el dolor más desgarrador, la muerte de un hijo, Alex Rodrigo llevó a la práctica esas palabras del historiador británico y sin pretenderlo se convirtió en Alex Walk, así lo rebautizaron sus amigos. Bajo ese seudónimo ha autoeditado tres libros sobre el hecho de caminar: *Barcelona en 1.000.000 de pasos; Peso libre (alimentación, salud y autoestima)*, y *La magia de la armonía (reflexiones en movimiento sobre el control emocional)*. Los derechos de autor están dedicados a las oenegés *Sonrisas de Bombay* y *Ayuda en Acción*, con las que hace 20 años que colabora. Tiene apadrinados 43 niños.

**H**a creado 25 empresas? Sí, dirigí doce de ellas al mismo tiempo. Y sigo creando.

**Pues dicen que menos es más...**

A mí la vida me llevó a la expansión. He levantado fábricas en China y en Rumania con 800 empleados a mi cargo.

**¿Estaba estresado?**

Nunca, porque he sabido descomprimir; no he dejado de practicar deporte y dedicar horas a la lectura. No me he permitido hacer despensa de estrés negativo.

**¿Y tenía tiempo para tantas cosas?**

En la oficina sólo estaba cinco o seis horas diarias. Ese es mi secreto: dedicar tiempo a la creatividad, a pensar y pasear; tener perspectiva y formar buenos equipos en los que delegar. Añada la empatía y la asertividad.

**¿En eso basa su éxito empresarial?**

Yo en el día a día de mis empresas intervenía poco, sólo cuando surgía un problema, prefería formarme, ver lo que hacían las empresas punteras, leer a sus creativos y aplicar los nuevos sistemas en mis empresas, de esa forma incentivaba a mis ejecutivos.

**Entiendo.**

Mi pretensión no ha sido ser el mejor empresario, sino el mejor humano posible; tener excelentes relaciones con clientes y proveedores. No sólo me he nutrido de libros sobre el mundo de la empresa: mis grandes maestros han sido los clásicos.

**¿De verdad nunca se ha estresado?**

No, pero tengo un truco: me llevo a mí mismo al extremo, me planteo el peor escenario posible y me pregunto si lo puedo soportar, y si la respuesta es sí, la vida sigue.

**Convierte los problemas en desafíos.**

“Si me arruino, ¿podré superarlo?”. “Si la mujer que amo me deja, ¿recuperaré con el tiempo la alegría?”.... Hasta hoy la respuesta siempre ha sido sí, y eso me tranquiliza.

**¿Así afrontó su divorcio?**

Fue complicado, pero tenía un objetivo: seguir siendo padre a tiempo completo, aunque a principios de los años ochenta, con un niño de cuatro años y otro de seis, conseguir la custodia compartida fue difícil.

**¿Lo consiguió?**

Sí, fui un padre “practicante”. Pero con los años entendí los versos de Jalil Gibran: “Tus hijos no son tus hijos, son hijos de la vida”. Si te dedicas en exceso a ellos olvidándote de ti, es difícil no perder la distancia.

**El equilibrio es un difícil arte.**

Lo sé, pero si piensas que tus hijos son tú, la relación se vuelve insana. Por muy cerca que estemos, por mucho que queramos protegerlos, ellos son ellos y la distancia es grande, pero no la queremos ver. Tener hijos pensando en que te van a dar satisfacciones e ilusiones es un mal planteamiento.

**Hace tres años murió uno de sus hijos.**

Sí, a los 38 años, casado y con tres niñas, un chico sanísimo. De un día para otro le diagnosticaron un cáncer de huesos... Y se acabó..., algo increíble de la lotería de la vida. No supe entenderlo: ¿Qué haces?, ¿te mueres con él? ¡Es tan duro! Yo fui creyente hasta entonces.

**¿Qué hizo a partir de ahí?**

Todo pierde el sentido, se vuelve absurdo. Decidí refugiarme en el deporte, no pensar. Los fines de semana los amigos me llevaban a caminar y decidí hacer el camino de Santiago. Caminando descubrí pensamientos y emociones que no había sentido nunca.

**Y se convirtió en Alex Walk.**

Caminando, la mente se serena, es como una meditación. Las grandes caminatas te hacen percibir cosas de ti que no conocías. Caminando recuperé la serenidad y la esperanza y escribí libros sobre eso.

**¿Cuántas horas caminaba?**

Hacía 50 km diarios. Eso me daba paz, mi único objetivo era caminar, evitar quedarme tirado en un sofá lamentándome. Ese fue mi gran aprendizaje: que la vida es un caminar y que pase lo que pase todo es relativo, con el tiempo ves las cosas diferentes.

**¿Cómo ve hoy la muerte de su hijo?**

Todos estamos sentenciados, y la distancia entre la muerte de unos y de otros, la suya y la tuya, es en realidad insignificante.

**Se ha vuelto a casar.**

Sí, a los 65 años. Mi nieta me acompañó al altar. Tras la mala experiencia de mi primer matrimonio había decidido no volver a casarme, pero con los años comprendí.

**¿Qué es lo que comprendió?**

Que el amor es desafío constante y no un lugar de reposo. Moverse, crecer, desarrollarse, trabajar juntos, entregarse. La profundidad de la relación, su vitalidad y madurez emocional son los frutos en los que reconocemos el amor.

**Parece un hombre muy controlado.**

Considero que el control emocional es esencial. He visto a muchos amigos perder los nervios por tonterías. Muchas personas viven bajo un estallido emocional constante, y esa inmadurez emocional es fuente de mucho sufrimiento.

**Ahora diseña bastones de marcha nórdica.**

Sí, para mejorar el impulso, y una *app* para aprender geografía jugando, una almohada efecto lifting..., todo lo que se me va ocurriendo mientras camino.

IMA SANCHÍS

Visítanos en [oferplan.lavanguardia.com](http://oferplan.lavanguardia.com)

**Oferplan**  
LAVANGUARDIA

**¡Hasta el infinito y más allá! Vuelo en parapente**

Siente la adrenalina y vuela como un pájaro de la mano de los profesionales de Volarenparapente

**Volarenparapente**  
Berga, Organyà y Àger  
[www.volarenparapente.com](http://www.volarenparapente.com)

Descuento **51%**

Precio **79€**

Valor **160€** Ahorro **81€**

### ★ ESTE CUPÓN INCLUYE

- ★ Un vuelo en parapente biplaza con monitor a elegir entre acrobático o didáctico
- ★ Todo el material necesario
- ★ Seguro de responsabilidad civil
- ★ Seguro de accidentes

1

Entra en Oferplan y regístrate

2

Selecciona la oferta y CÓMPRALA

3

Canjea tu cupón en el establecimiento elegido

Llámanos  
(de lunes a viernes de 9h a 14h)  
**902 883 159**

Síguenos  
@oferplanLV  
@oferplanLV

