

A sus 56 años, la actriz está volcada en su Fundación First Team, dedicada a la formación de actores. Atractiva como siempre y apasionada de su trabajo, confiesa cuidarse para mantener este ritmo de vida y, en plena madurez, hace un balance positivo de su vida

*“La menopausia es una oportunidad para reinventarse”*

# Assumpta Serna

FOTOGRAFÍAS DE LUIS MALIBRÁN

# M

aría Asunción Rodes nació en Barcelona hace 56 años. Estudió Derecho en Barcelona y se formó artísticamente en el Institut del Teatre. Assumpta, como es conocida en el mundo artístico, debutó en el cine en 1978, con *La orgía*, de Francesc Bellmunt. La mayor parte de su carrera la ha desarrollado fuera de nuestro país; se fue muy joven a vivir a Los Ángeles, donde participó en la mítica serie *Falcon Crest*. Fue la primera española que ingresó en la Academia de Cine de Hollywood y que participó en películas españolas de éxito: *Dulces horas* (Saura), *Matador* (Almodóvar) o *El maestro de esgrima* (Olea).

Además, Assumpta siente una gran pasión por el mundo de la interpretación; es presidenta de AISGE (Sociedad de gestión de derechos de autor de directores de escena, dobladores, actores y bailarines españoles) y socia de CIMA (Asociación de mujeres cineastas y de medios audiovisuales), y se muestra muy crítica con la formación de esta profesión, donde en España ha detectado algunas carencias, por lo que escribió dos libros sobre técnicas de interpretación y decidió crear la Fundación First Team (2004), en la que, junto con su marido, el actor Scott Cleverdon, imparte cursos con un objetivo prioritario: dignificar la profesión del actor. Allí ejerce como directora y docente, y ya está preparando un máster de Cinematografía para el nuevo curso. Recientemente la hemos visto en las pantallas de televisión españolas en series como *Aquí no hay quien viva* o *Borgia*.

Su vida personal ha sido un torbellino de pasiones. Se casó en 1982 con el actor Carlos Tristancho, matrimonio que duró hasta 1985. Luego, Assumpta mantuvo un idilio con el famoso Patrick Bauchau, de quien dice que aprendió muchísimo. Sin embargo, encontró la estabilidad junto al joven Scott Cleverdon, con quien lleva casada desde 1993. No ha tenido hijos, primero porque no los quiso y luego porque ya se le había hecho tarde. Ama su profesión tanto como la vida misma y reconoce cuidarse para mantener esta vitalidad y aspecto radiante:

**- ¿Cuidas tu alimentación?**

- Lo más que puedo, a veces en los rodajes no pueden respetar las dietas de todo el mundo. Y no hay tiempo de hacerlo en casa. A veces, es un gran problema para el que necesita cuidarse. Yo intento comer cosas crudas, ensaladas, pollo y mucha fruta. Me gustan las habas tiernas y los guisantes. Y siempre paseo una media hora cada día.



**- ¿Haces o has hecho dieta a lo largo de tu vida?**

- Nunca he hecho dieta. He tenido mucha suerte. Pero he conocido dietas a base de uva, por ejemplo, que es buenísima. Aunque es cierto que, en los últimos cinco años, la falta de ejercicio y el estar muchas horas delante de un ordenador, a cargo de la Fundación y escuela First Team, han hecho que mi cuerpo comience a darme signos de que tengo que tener más vida privada, pero, desgraciadamente, la crisis hace que tengamos que trabajar más y cobrando menos...

**- ¿Tienes alimentos prohibidos?**

- No me gusta nada la comida congelada, la de bote, la precocinada... Me gusta la comida sana, sin mucha salsa. También procuro no comer carne a diario. Pescado sí, ¡me gusta todo! Hace ya más de 20 años que como carne con precaución. Cuando dejas de comerla, ya no puedes volver a hacerlo. Intento comer despacio, sin prisas, sin abusar de nada, pero en la Fundación no hay manera...

- **¿A qué no puedes resistirte?**

- Me gusta mucho la fruta, sobre todo los higos, las naranjas, las cerezas, las mandarinas, los lichis frescos, una buena sandía... Disfruto mucho de los frutos frescos, y reconozco que, de postres, adoro el chocolate, el tiramisú y el cabello de ángel.

- **¿Te gusta cocinar?**

- Me gusta, pero tengo la gran suerte que Scott (su marido) cocina también, así que nunca me aburre cocinar, porque lo hago cuando realmente me apetece.

- **¿Qué desayunas?**

- No desayuno normalmente, y, si lo hago, escojo un buen aceite de oliva con una tostada o pan con tomate. A veces, me apetece leche fresca y, ahora, a media mañana me tomo mi yogur para el calcio.

- **A tus 56 años, derrochas vitalidad y frescura: ¿Cuál es tu secreto para sentirte bien?**

- No comer mucho, es decir, comer solo cuando tengo hambre, poco y bueno, y escuchar mi cuerpo. Hay que comer siempre cosas de calidad, nunca congelados, ni comida preparada. Es muy importante la comida, porque de eso vivimos. Amo mucho la vida para no tener cuidado en eso.

- **¿Cuáles son tus rutinas cosméticas de belleza? ¿Eres fiel a alguna crema?**

- Soy fiel a las cremas de Ela Paproska, porque la sensación de frescura es genial. Pero nunca me pongo cremas todos los días, de hecho, nunca lo he hecho, ni siquiera para desmaquillarme, a veces me olvido. Para la belleza, me gustan los productos Armani, pero cuando ruedo me gusta probar lo que los maquilladores me recomiendan. Siempre se aprenden cosas nuevas.

- **¿Qué papel tiene el deporte en tu vida?**

- Tenía un papel importante. Hice balonmano, tenis, equitación... Ahora me gusta nadar, seguir estando en contacto con la naturaleza, sobre todo con el mar. Me gustaría mucho ahora hacer vela, tener un barco a medias con alguien.

- **¿Has tenido alguna vez problemas de salud? ¿Te encuentras bien con tu cuerpo y físico?**

- Ahora siempre pienso que debería reforzar mis abdominales. Tengo problemas de postura, dolor en las cervicales y en la espalda, de llevar siempre el ordenador a todas partes. Tengo calambres en las piernas y he probado de todo; últimamente como menos pasta y menos pan, y parece que estoy mejorando. Me gustaría perder dos tallas, para quedarme en la 38, pero no fuerza nada, creo que en aceptarse está la sabiduría.



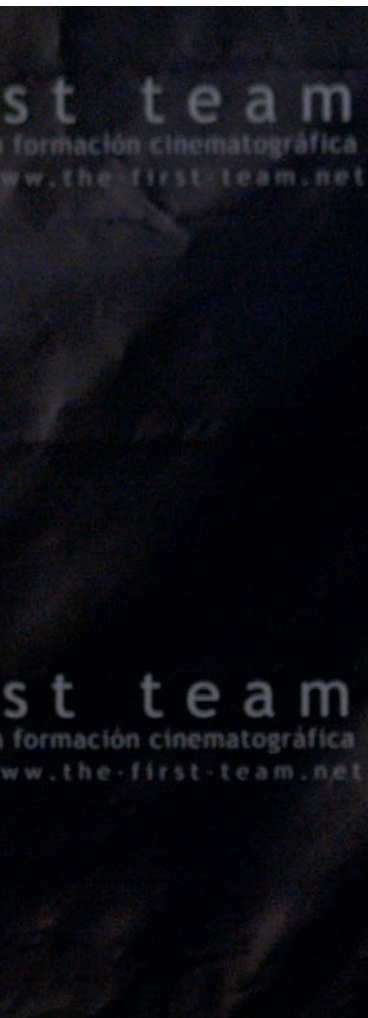
- **¿Cómo has vivido y sentido la menopausia?**

- Pues a los 39 años empezó. Fue demasiado pronto y llegó sin avisar. Ante la evidencia diaria del cambio profundo que tu cuerpo atraviesa, tienes que plantearte que en los 30 o 40 años que te quedan, el reto es afrontarlos buscando calidad de vida, para dar un sentido profundo a este pasaje corto que nos parece que se ha escapado de nuestras manos. Creo que el reto es afrontar los últimos años con mucha más valentía, responsabilidad, coraje y humor. Creo que es una oportunidad para reinventarse, para volver a elegir como una quiere ser en los años que le quedan. En mi caso, he elegido, a través de la Fundación y de la escuela, entablar diálogo con otros profesionales del cine y de la televisión para dar a nuevas generaciones lo que hemos aprendido.

- **¿Por qué decidiste apadrinar *Ella* y *El Abanico*?**

- Me pareció importante apoyar la iniciativa de Montse Roura que, con mucho esfuerzo, está llevando el peso de difundir lo que es tan importante para muchas mujeres. Creo que en el trasvase de información sobre la menopausia, algo que nos afecta a todos/as, es donde podemos encontrar comprensión y calidad de vida, tanto para la persona que da, como para la que re-

**“MI SECRETO PARA SENTIRME BIEN ES NO COMER MUCHO, SOLO CUANDO TENGO HAMBRE, Y ESCUCHAR MI CUERPO”**



## Curiosidades

### Un plato:

Una ensalada de verano, fresca y crujiente

**Un vino:** Cualquiera de Lavinia. Sé que me van a aconsejar bien

**Un defecto:** Impaciencia

**Tu mayor virtud:**

Reconocer mis errores

**Una canción:** Las de mi infancia, cualquiera de Lluís Llach o Serrat

**Una película:**

*Being there*, con Peter Sellers

**Un sueño por cumplir:**

Conocer Australia o China

**Un viaje que repetirás:**

Los Ángeles

**Un lugar donde te evades:** Mi casa y el mar

cibe. La ignorancia nunca es buena, ni el miedo a saber tampoco. Creo que es una oportunidad para intentar abolir la imagen de la mujer "víctima", para romper algunos clichés sobre la madurez, sobre todo en un momento donde llegamos con más facilidad y mejor a los 90 años. Y, por último, apoyé su causa para desarrollar y mejorar la percepción de la madurez en los más jóvenes. Creo que asociarse, compartir experiencias, pasarlas a otros, es darle sentido a nuestra vida.

- **¿Cómo reivindicas el papel de la mujer madura en la sociedad y, sobre todo, en el mundo laboral?**

- Creo que las mujeres somos mucho más perfectas después de los 40. Reivindico la edad madura de la mujer como una ventana abierta a explorar, a innovar, a celebrar el cambio y enfrentarse al riesgo. Una mujer, después de los 40, es cuando más ha aprendido, cuando más sabe, cuando tiene más ganas de vivir, sin miedos y sin demostrar nada a nadie... En el mundo laboral, creo que es una gran equivocación no mezclar madurez y experiencia con voluntad y juventud.

## PROFESIONAL

- **Se conoce que no tuviste el apoyo de tu padre para comenzar en la profesión y te rebelaste para dedicarte a lo que deseabas. ¿Cómo recuerdas esa etapa?**

- Una etapa de reivindicaciones, de lucha en el contexto político, de huelgas y de manifestaciones en la facultad de Derecho, en Barcelona, donde estudié. Recuerdo que la rebelión también la practicaba en casa, rebelándome en lo que me parecía justo, que era elegir lo que yo quería ser.

- **¿Cómo y por qué decidiste proyectar tu carrera internacionalmente?**

- Siempre me sentí atraída por personas de otras culturas, por la diferencia de pensamiento, por los clichés que de nosotros tenían los franceses o los italianos, o los americanos. Significaba descubrir quiénes eran y cómo te veían los demás, y cómo podías hacerles cambiar su percepción si el cliché no era cierto; fascinante para mí. Esa curiosidad me llevó a querer conocer personas que ya habían hecho o estaban haciendo este camino. Quería sentirme en una industria del cine, saber como vivían otros y que hacían para vivir de ello.

- **¿Te sentiste cómoda con las oportunidades en Estados Unidos?**

- Sí. Cuando empecé a sentirme incómoda, me fui. Creo que hasta los 30, es una buena sociedad, que te apoya en los proyectos innovadores, que la misma sociedad se agrupa para ayudarse en fundaciones y asociaciones. Me sentí cómoda en el Hollywood que viví, con la gente que eran y algunos todavía lo son, mis amigos.

- **¿Qué te ha aportado trabajar en el extranjero?**

- Una manera de conocer países a través de la gente que comparte un trabajo, unos objetivos. Me ha aportado diferentes puntos de vista para llegar quizás a una misma solución, una apertura de mente y una convicción de que somos protagonistas de nuestra propia vida, que cada elección cuenta y que cada persona nos puede aportar mucho si aprendes a dar, a valorar lo que te dan no por derecho,

sino por cariño. Creo que me ha aportado el redescubrir, en cada país y en cada ciudad, qué es el amor, lo que mueve el mundo y el comprobar que el ser humano es bueno y que puede cambiar si eres capaz de escucharle. También me ha enseñado el trabajar internacionalmente, a tener orgullo por mi procedencia catalana y por mi país, España.

- **¿Cuál es el premio por tu trabajo que recuerdas con más cariño?**

- El premio Sant Jordi, el premio de la crítica de NY, el premio por *Dulces horas* de Carlos Saura, mi primer personaje de protagonista en cine...

- **¿Tu filmografía ya ha tocado todos los papeles**

**o hay algún género que te queda pendiente?**

- Me quedan pendientes muchas cosas. Creo que no he hecho suficiente comedia en España, por ejemplo. Me gustaría hacer un personaje de mi edad más cercano a cómo soy y a lo que pienso sobre la sociedad. Hace tiempo que el público español no me ve en un personaje protagonista. Por una parte, creo que es debido a que no hay muchos personajes interesantes para mujeres de mi edad, y también porque mi dedicación a la escuela y a la Fundación no me deja tanto tiempo para crear proyectos teatrales o cinematográficos que me apetezcan contar al público. Creo que uno se vuelve más selectivo por necesidad y por apetencia, pero lo cierto también es que los profesionales del cine español estamos

## "REIVINDICO LA EDAD MADURA DE LA MUJER COMO UNA VENTANA ABIERTA A EXPLORAR, A INNOVAR, A CELEBRAR EL CAMBIO Y ENFRENTARSE AL RIESGO"

## "NO HAY NADA EN LA VIDA QUE NO SE PUEDA MEJORAR SI REALMENTE LO QUIERES"

atravesando uno de los momentos peores en los últimos cuarenta años.

- **¿Tienes en mente producir o dirigir algo?**

- En la escuela First Team siempre estoy produciendo cortometrajes para los alumnos. De momento, no tengo mucho tiempo en pensar algo que no sea relacionado con ellos, pero si me ofrecen dirigir, lo voy a considerar con mucho interés.

- **Tus últimos trabajos en España han sido en conocidas series de televisión. ¿Tienes más proyectos españoles en breve?**

- Estoy haciendo la serie *El Crac*, que espero se vea en Cataluña a mediados de septiembre. Es una comedia, ¡por fin! y en mi propia lengua. Tengo ganas de ver lo que piensa el público.

- **¿Qué te impulsó a montar la Fundación First Team en España? ¿Qué objetivos persigue la Fundación?**

- Nuestra visión es ser una referencia para la formación de los profesionales del sector audiovisual que busquen la excelencia en el desempeño de su trabajo dentro y fuera de nuestro país. Queremos contribuir a mejorar la calidad y el prestigio del audiovisual en España. Como escuela, ofrecemos programas educativos pioneros e innovadores, cimentados en principios de ética, igualdad, diversidad e integración y colaboración internacional. Se dan programas de formación a escuelas y a empresarios. Como Fundación, hemos realizado la redacción y difusión del primer borrador del *Código del actor del audiovisual*, como instrumento de reflexión de mejora de las relaciones del actor con los otros colectivos. El objetivo de la Fundación hasta el año 2017, es que las empresas audiovisuales respeten este código de buenas prácticas del actor del audiovisual y que el código de los actores incite a otros colectivos del sector audiovisual a redactar el suyo.

## PERSONAL

- **Un repaso por tu vida son viajes, pasiones, trabajo y mucha experiencia. ¿Cómo valoras y describes las etapas de tu vida? ¿Qué te han aportado los 30, los 40 y qué esperas de los 50?**

- Los 30 me han aportado vivir la vida a fondo, sin limitaciones, hacer mucho, viajar mucho, sentir mucho. Los 40, un año de parada, de descubrir nuevas cosas, de seguir aprendiendo en profundidad de uno mismo y de los demás. De los 50, yo diría que es mi plenitud, donde alcanzo cada día la sensación de ser feliz, de hacer lo que me gusta, de poder dar cosas a los demás, de estar agradecida por la energía que todavía tengo y que espero tener a los 60 y, ¿por qué no a los 70?

- **¿Han ido cambiando, con los años, tus valores y prioridades?**



- Yo siento que hay un antes y un después de los 40, que vivo a fondo también mi madurez, que más o menos, estoy donde quiero estar y, sobre todo, contenta con quien estoy y siento que elijo con quien quiero estar. Esto es algo que no tiene precio. Debo agradecer a mis padres los valores que me inculcaron de ética y de bondad. Y los valores que he aprendido a lo largo de la vida: la escucha del otro, la constancia y la diversidad. Las prioridades... esto lo llevo psé, psé... Me gusta tanto todo que quizás me queda menos tiempo de lo que debería para mí. Quizás eso llegue a los 60 o a los 70.

- **¿Cambiarías cosas de tu vida si pudieras volver atrás?**

- Pues no. La verdad es que todas las elecciones que en retrospectiva tuvieron un papel importante, las tomé con la convicción de que era lo mejor para mí en aquel momento. Aún en las peores elecciones, creo que he salido mucho mejor de cómo entré en la situación, con más fuerza, con más integridad, con más conocimiento. No hay nada en la vida que no se pueda mejorar, si realmente lo quieres.■

**“ME GUSTARÍA PERDER DOS TALLAS, PARA QUEDARME EN LA 38, PERO NO FUERZO NADA, CREO QUE EN ACEPTARSE ESTÁ LA SABIDURÍA”**