

# HACER AMIGXS

## DESPUÉS DE

## LOS NOVENTA



UNA CONVERSACIÓN CON **ALBERTO CHAB,**  
PSICOANALISTA DE 98 AÑOS Y CREADOR DE LA  
COMUNIDAD **NOVENTA Y CONTANDO,** EN BUENOS  
AIRES (ARGENTINA).



# ¿QUÉ PASARÍA SI... REÚNO GENTE DE MI EDAD PARA INTERCAMBIAR EXPERIENCIAS?

Se preguntó Alberto Chab hace un año, en 2024, antes de publicar un video en TikTok **convocando a personas de más de 90 años.**



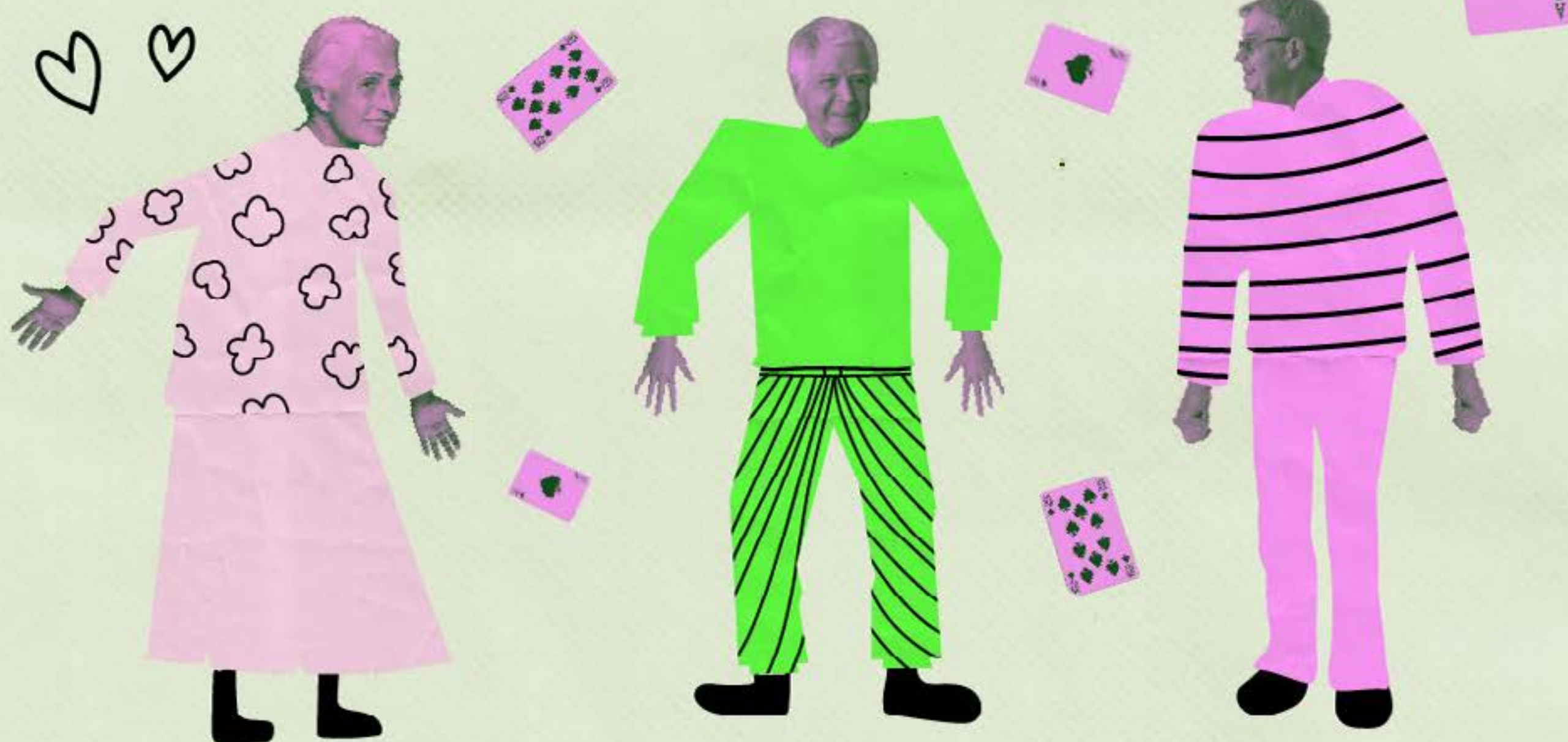
“

ESTE GRUPO DE GERONTES, QUE TENEMOS ENTRE 93 Y 98 AÑOS, SOMOS ONCE PERSONAS. POR POCO QUE HAGAS LA CUENTA, **VES QUE TENEMOS MÁS DE MIL AÑOS DE EXPERIENCIA**”, DICE **ALBERTO.**



## UNA VEZ CADA DOS SEMANAS SE ENCUENTRAN PARA HABLAR DURANTE DOS HORAS.

Sí, solo para hablar. No toman licor, ni café, ni juegan a las cartas.

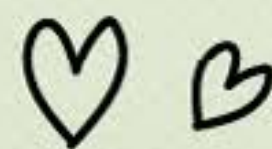


Alberto, como coordinador, propone un tema y comparten sus reflexiones y experiencias sobre él. El último fue **la amistad.**



# AMISTAD, DEF\*:

UN AMIGO ES LA PERSONA  
QUE SE DESPIERTA  
A LAS CINCO DE LA  
MAÑANA PARA LLEVARTE  
AL AEROPUERTO.



○ Fotografías: Cortesía de Noventa y Contando.

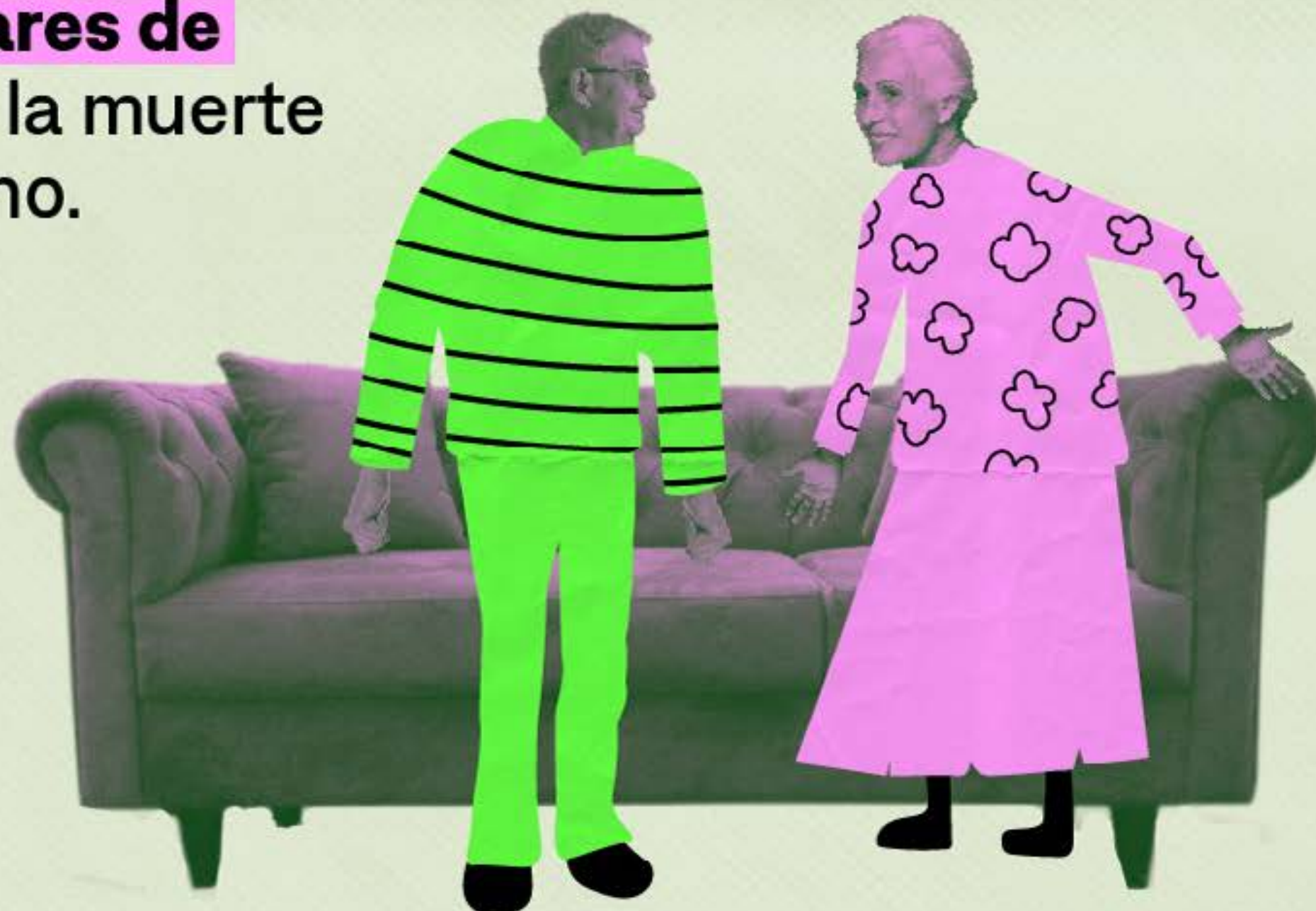
\*Una definición que salió de las conversaciones de la comunidad Noventa y Contando.



# ‘ ÉRAMOS UN GRUPO DE DESCONOCIDOS, AHORA SOMOS UN GRUPO DE AMIGOS ’

**Noventa y contando** se convirtió en un espacio terapéutico porque valoran hablar con el otro.

Y porque, además, comparten cómo han atravesado **momentos similares de sus vidas**, como la muerte de alguien cercano.



COMO AMIGOS,  
LLEVAN INVITADOS  
QUE LES COMPARTEN  
CONOCIMIENTOS  
POR LOS QUE TIENEN  
CURIOSIDAD:

→ **Música** de India.

→ Un arquitecto que modifica  
teatros para **conciertos**.

→ **Juegos** de ingenio.

→ Una **cuentista**.



# LA SOLEDAD...

es uno de los **temas más profundos** sobre los que han hablado.



“

A NUESTRA EDAD SE VA MURIENDO MUCHA GENTE MUY CERCANA. ENTONCES, ES RELATIVAMENTE FÁCIL, COMO UN TOBOGÁN, **CAER EN LA SOLEDAD Y LAMENTAR POR EL RESTO DE NUESTRAS VIDAS QUE YA NO ESTÁN**”, DICE **CHAB.**



## PROCURAR TENER AMIGOS...

- Tener un proyecto.
- Escribir el cuento que queremos escribir hace 40 años.
- Estudiar italiano, aunque no sirva para nada.



Fotografías: Cortesía de Noventa y Contando.

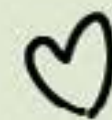


SON SUS  
ANTÍDOTOS  
CONTRA  
LA SOLEDAD.



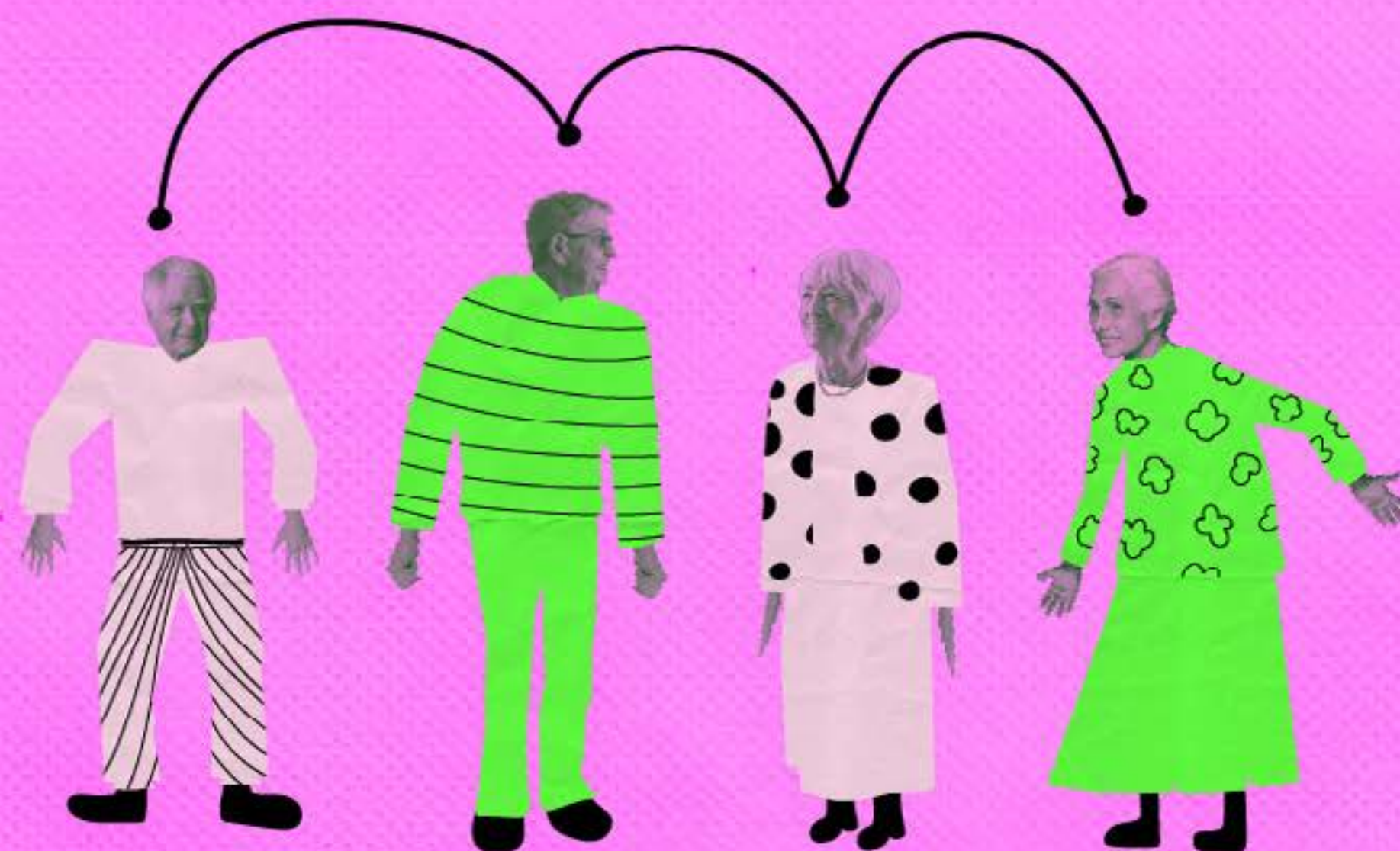
“

LA SOLEDAD LLEVA AL ESTRÉS,  
QUE DEPENDE DEL CORTISOL.  
ESO HACE QUE LAS DEPRESIONES  
Y LAS DEMENCIAS SENILES  
ESTÉN ACTUANDO EN LA SOLEDAD”.



En el caso de Alberto, su proyecto es esta comunidad que fundó junto a **Guadalupe Camurati, de 26 años.**





**¿QUÉ OTRAS EXPERIENCIAS  
CONOCES QUE ABORDEN  
LA AMISTAD COMO  
UN MECANISMO PARA  
CREAR COMUNIDAD?**



**TE LEEMOS EN COMENTARIOS**