

**KIT
DE
SUPER
VIVENCIA
2016**

elmuro



ÍNDICE

- Soledad Puértolas (4) Los Secretos (28)
Cuentas G. Capitán (5) A.M. Schwarzenbach (28)
Teresa de Ávila (5) Ángel Gabilondo (29)
Fernando Savater (6) Coco Chanel (29)
R. Levi Montalcini (7) Danilo Kis (30)
Ignacio Vidal Folch (8) Helen Keller (30)
Manu Chao (9) Bernat Etxepare (31)
Christopher Nolan (9) Pier Paolo Pasolini (32)
Emilio Lledó (10) Cecilia (33)
Charles Chaplin (11) Paloma Pedrero (34)
Abraham Lincoln (12) Alfonso Sastre (34)
Harper Lee (13) Bertolt Brecht (35)
Isabel Allende (14) Franco Battiato (36)
Bertolt Brecht (14) Shakespeare (37)
Rayden (15) Ramon Llull (38)
Manolo Tena (16) Eric-Manuel Schmit (38)
Clara Janés (17) Victoria Camps (39)
J.M. Sánchez Ron (17) Alberto Conejero (40)
P. Billon/J. Revaux (18) Patricia Kraus (41)
Pete Seeger (19) Dalai Lama (42)
Rodrigo de Cota (20) Ángel González (43)
Pilar Adón (21) Rumi (44)
Milena Busquets (21) Slavoj Žižek (45)
Primo Levi (22) Marwan (46)
Amanda Figueras (23) Papa Francisco (47)
Lorenzo Silva (24) Antonio Machado (48)
Alfonsina Storni (25) J.M.R-Calderón (49)
Monty Python (26-27) J.A. Marina (49)
Luis Buñuel (27) J. Numhauser (50)

SOLEDAD PUÉRTOLAS

El fanatismo y la risa, El País (14.11.1995)

4

Si no recuerdo mal o si no la interpreté mal, la conclusión que puede sacarse de la tan leída novela de Umberto Eco *El nombre de la rosa* es que la autoridad, en ese caso la religiosa, tiene a la risa como a uno de sus mayores enemigos, un peligro que amenaza los cimientos en los que la autoridad se sostiene. En el momento en que la risa o la sonrisa se filtra, algo se tambalea. En todo caso, la solemnidad se debilita mientras las personas normales, las comunes y corrientes, sienten en sus cuerpos una oleada de alivio. ¡Qué miedo da la seriedad, la gravedad! Detrás de ella, se vislumbran disciplinas y rigores, castigos. La prohibición de la risa es propia de una autoridad acorralada, que teme por su supervivencia y que se ha propuesto defenderse de una forma activa, atacando. En mi infancia escuché con frecuencia una frase que me parecía enigmática: «No confundir la confianza con el respeto», y que a lo largo de los años ha ido cobrando más y más significado. ¿Cómo podían confundirse cosas tan distintas? La confianza era algo alegre. El respeto, pavoroso.



CUENTAS DEL GRAN CAPITÁN

Apócrifo

Cien millones de ducados en picos, palas y azadones para enterrar a los muertos del enemigo. Ciento cincuenta mil ducados en frailes, monjas y pobres, para que rogasen a Dios por las almas de los soldados del Rey caídos en combate. Cien mil ducados en guantes perfumados, para preservar a las tropas del hedor de los cadáveres del enemigo. Ciento sesenta mil ducados para reponer y arreglar las campanas destruidas de tanto repicar a victoria. Finalmente, por la paciencia al haber escuchado estas pequeñeces del rey, que pide cuentas a quien le ha regalado un reino, cien millones de ducados.

5

TERESA DE ÁVILA

Sobre aquellas palabras (Fragmento)

Cuando el dulce Cazador / me tiró y dejó rendida, / en los brazos del amor / mi alma quedó caída, / y cobrando nueva vida / de tal manera he trocado, / que es mi Amado para mí, / y yo soy para mi Amado.

FERNANDO SAVATER

Fobia a las fobias (El País 16.01.2015)

6 Empecemos por descartar un tópico bobo y falso: «Todas las opiniones son respetables». Pues no, ni mucho menos.(...) Todo el progreso intelectual humano viene de la discusión de opiniones santificadas por la costumbre o la superstición. En las democracias, el precio que pagamos por poder expresar sin tapujos nuestras opiniones y creencias es el riesgo de verlas puestas en solfa por otros. Nadie tiene derecho a decir que, quien lo hace, le «hiere» en su fe o en lo más íntimo. Hay que aceptar la diferencia entre nuestra integridad física o nuestras posesiones materiales y las ideas que profesamos. Quien no las comparte o las toma a chufra no nos está atacando como si nos apuñalase. Al contrario, al desmentirnos es guardián de nuestra cordura, porque nos obliga a distinguir entre lo que pensamos y lo que somos. (...) Si no hubiera sido por los adversarios que no respetaron las creencias religiosas, seguiría habiendo aún sacrificios humanos.



RITA LEVI MOLTANCINI

Elogio de la imperfección

El progresivo aumento del cerebro y el espectacular desarrollo de las capacidades intelectuales de nuestra especie son producto de una evolución inarmónica que ha originado infinidad de complejos psíquicos y de comportamientos aberrantes. No es el caso de compañeros de viaje nuestros como los primates antropomorfos o los insectos, infinitamente más numerosos, que nos precedieron cientos de millones de años y probablemente nos sobrevivirán: los que hoy pueblan la superficie del planeta no son sustancialmente distintos de sus antepasados de hace seiscientos millones de años. Desde la aparición del primer ejemplar, su minúsculo cerebro se reveló tan apto para adaptarse al ambiente y enfrentarse a los predadores que pudo quedar fuera de juego caprichoso de las mutaciones: su fijeza evolutiva se debe a la perfección del modelo primordial.

IGNACIO VIDAL FOLCH

La tentación del fracaso, 01/11/2015

Un hombre con una cámara de vídeo ha venido esta mañana a casa a preguntarme: «¿Qué le une a usted a España?»

«El fracaso», le he dicho, y no era una boutade. Lo que más me une a la idea de España es la tradición de decadencia, de guerras perdidas, de llegar tarde, de chapuza e improvisación, que la crisis de ahora ha venido a prolongar para que no se nos ocurra olvidarnos de dónde venimos, adónde vamos y quiénes somos. (...)

8 Su mayor problema quizá sea que, no habiendo fracasado aún lo bastante -porque al fin y al cabo figura entre las naciones más ricas del mundo-, a veces incurre otra vez en el vicio antiguo de la arrogancia y el aventurerismo y pretende salir de esta interminable decadencia. Por suerte siempre habrá un puñado de ilustres Jeremías encantados de conjurar ese peligro recordándonos nuestros pecados reales e imaginarios, recordándonos que somos bárbaros, incultos y ruidosos, que debemos siempre flagelarnos por los pecados de nuestros tatarabuelos, que somos bajitos y despreciables, que hablamos a gritos. *Miserere nobis*.



MANU CHAO

Clandestino

Solo voy con mi pena / sola va mi condena
correr es mi destino / para burlar la ley
perdido en el corazón / de la grande Babylon
me dicen el clandestino / por no llevar papel
pa' una ciudad del norte / yo me fui a trabajar
mi vida la dejé / entre Ceuta y Gibraltar
soy una raya en el mar / fantasma en la ciudad
mi vida va prohibida / dice la autoridad
solo voy con mi pena / sola va mi condena
correr es mi destino / por no llevar papel
perdido en el corazón / de la grande Babylon
me dicen el clandestino / yo soy el que quiebra ley
mano negra clandestina / peruano clandestino
africano clandestino / marijuana ilegal
solo voy con mi pena...

9

CHRISTOPHER NOLAN

Batman

BATMAN/Bruce Wayne: Quería salvar Gotham y he fracasado.

ALFRED: ¿Por qué nos caemos? Para aprender a levantarnos, señor Wayne.

BATMAN: No me has dejado por imposible.

ALFRED: Jamás.

EMILIO LLEDÓ

El Mundo (15.06.2015)

P.– En alguna ocasión usted ha hablado de amigos.

10 R.– Sí, es un término que tampoco es muy académico, pero que me suena como mangantes. La política es la organización de lo colectivo, una lucha por la igualdad. Podrá sonar a música celestial o a utopía, pero, en absoluto. Las grandes cosas que se han hecho en la vida se han hecho con un punto de utopía, con un punto de generosidad. Lo demás casi todo es basura. ¿Cómo puede estar un indecente organizando lo colectivo, desorganizándolo para sacar provecho?

P.– La otra pregunta que quería hacerle es en qué consiste la felicidad.

R.– En no avergonzarse de uno mismo, poder mirarse al espejo, no ambicionar demasiado, que la sociedad te permita desarrollarte, que el cuerpo no te dé la lata, no engañar...



CHARLES CHAPLIN

Últimos párrafos del Discurso final
de *El gran dictador* (1940)

Soldados: No luchéis por la esclavitud, sino por la libertad. En el capítulo 17 de San Lucas se lee: «El Reino de Dios no está en un hombre, ni en un grupo de hombres, sino en todos los hombres...» Vosotros los hombres tenéis el poder. El poder de crear máquinas, el poder de crear felicidad, el poder de hacer esta vida libre y hermosa y convertirla en una maravillosa aventura.

En nombre de la democracia, utilicemos ese poder actuando todos unidos. Luchemos por un mundo nuevo, digno y noble que garantice a los hombres un trabajo, a la juventud un futuro y a la vejez seguridad. (...) Todos a luchar para liberar al mundo. Para derribar barreras nacionales, para eliminar la ambición, el odio y la intolerancia. Luchemos por el mundo de la razón.

Un mundo donde la ciencia, el progreso, nos conduzca a todos a la felicidad.

Soldados: En nombre de la democracia, debemos unirnos todos.

ABRAHAM LINCOLN

Discurso de Gettysburg

Estamos reunidos en un gran campo de batalla (...) Hemos venido a consagrar una porción de ese campo como lugar de último descanso para aquellos que dieron aquí sus vidas para que esta nación pudiera vivir. Es absolutamente correcto y apropiado que hagamos tal cosa.

12 Pero, en un sentido más amplio, nosotros no podemos dedicar, no podemos consagrar, no podemos santificar este terreno. Los valientes hombres, vivos y muertos, que lucharon aquí ya lo han consagrado, muy por encima de lo que nuestras pobres facultades podrían añadir o restar. (...) Resta ante nosotros: que de estos muertos a los que honramos tomemos una devoción incrementada a la causa por la que ellos dieron la última medida colmada de celo. Que resolvamos aquí firmemente que estos muertos no habrán dado su vida en vano. Que esta nación, Dios mediante, tendrá un nuevo nacimiento de libertad. Y que el gobierno del pueblo, por el pueblo y para el pueblo no desaparecerá de la Tierra.



HARPER LEE

Matar a un ruiseñor

Discurso de Gregory Peck/Atticus Finch

Tom Robinson constituye el recuerdo constante de lo que ella había hecho. (...) Hizo una cosa que en nuestra sociedad es algo imperdonable. Besar a un hombre negro. (...) Los testigos de la acusación, (...) confiaban en que ustedes señores, estarían de acuerdo con ellos en la suposición, en la indigna suposición, de que todos los negros mienten (...) suposición que solo puede brotar de mentes como las de esas personas y que no es ni más ni menos que una mentira insensata. Una mentira que no es necesario demostrar a ustedes. (...) Bien señores, en este país, los tribunales tienen que ser de una gran equidad y para ellos todos los individuos han nacido iguales. No soy un iluso que crea firmemente en la integridad de nuestros tribunales y en el sistema del jurado. No me parece lo ideal pero es una realidad a la que no queda más remedio que sujetarse. Pero ahora confío en que ustedes señores examinarán, sin prejuicios de ninguna clase, los testimonios que han escuchado y su decisión devolverá a este hombre al seno de su familia. En el nombre de Dios, cumplan con su deber. En el nombre de Dios, den crédito a Tom Robinson.

ISABEL ALLENDE

Tales of passion. TED

14

Una vez, cuando mi hija Paula tenía veinte años, me dijo que el feminismo estaba pasado de moda, que yo debía sacudírmelo de encima. Tuvimos una pelea memorable. ¿El feminismo era una cosa del pasado? Sí, para las mujeres privilegiadas como mi hija y para todas las que estamos aquí, pero no para la mayoría de nuestras hermanas en el resto del mundo, que todavía son vendidas en matrimonio prematuro, prostitución o trabajo forzado, son obligadas a tener hijos que no desean o no pueden alimentar, carecen de control sobre sus cuerpos o sus vidas, no tienen educación ni libertad, son violadas, golpeadas, y a veces asesinadas con impunidad.

BERTOLT BRECHT

Hay hombres que luchan un día y son buenos.
Hay otros que luchan un año y son mejores.
Hay quienes luchan muchos años, y son muy buenos.
Pero los hay que luchan toda la vida:
esos son los imprescindibles.



RAYDEN

Dentro de ti

¿Cuántos príncipes azules deberás de besar
para que no te salgan rana?

¿Cuántos limones enteros deberás masticar
para hallar tu media naranja? (...)

¿Quieres parecerte a las chicas de la tele?
Yo a los héroes de los libros y ser libre.

Valora lo que tienes sin buscar similitudes,
que hasta las mejores actrices tienen mala
cara un lunes.

Muéstrate tal como eres, no sé, a veces los
vicios dicen más que las virtudes,
y a mí, me dicen más las cicatrices que las
pieles,

mujeres que hablen sin pelos en la lengua a
con labios de carmín.

No quieras ser un maniquí de buen ver y mal
oír,

que tendrá mucho que ofrecer pero nada que
decir. (...)

Valórate, mira dentro de ti,

lo que quieres tú no es lo que esperan de ti,
el ideal es verte sonreír,

lo importante es ser quien eres a tu vida te
lo mereces.

A lo lejos tu esencia velará por ti

a tu encuentro acudirá, sí

la autoestima te invadirá

y volverás a ser tú...

MANOLO TENA

Loco por verte

Tan cansado de esperarte y tan ansioso de abrazarte, como ayer
y tan loco por tenerte, tan febril, tan impaciente, como ayer.

Quiero amarnos tan a ciegas, sí,
besar tus manos, tocar tu boca, sentir tu piel...
Revivir en nuestra cama el dulce drama de tu cuerpo yéndose
tú eres agua y yo soy fuente y flujo con tu corriente, yéndome...

16 Quiero amarnos tan a ciegas, sí
besar tus manos, tocar tu boca, sentir tu piel...
Porque sin ti seré...
como el río...no tendré nada mío...
Tú serás la ola que se pierde tan sola
malherido mi corazón ha perdido ya la razón
y es que si no vuelves más siento
que voy a volverme loco...
loco por verte... loco por verte. (...)
¡Pobre río, no tendré nada mío ...!
pobre ola que se pierde tan sola,
malherido mi corazón ha perdido ya la razón
siento que no vuelves más y pienso que voy a volverme loco...
loco por verte... loco por verte. (...)



CLARA JANÉS

Estuve con un joven... *Eros* (1981)

Estuve con un joven
y supe al fin lo que era
el violento arrebató, la agilidad vibrátil,
cavidades melosas en la carnosa pulpa
suavemente entreabierto
hasta el linde dehiscente,
el perfecto engranaje,
la densidad precisa de jugos derramados,
la inclinación debida,
la posición exacta,
y la sabiduría del mutismo,
la belleza de un glande.

17

JOSÉ MANUEL SÁNCHEZ RON

El valor del fracaso digno

Poner los fines por encima de los medios es una perversión que puede destruir una sociedad. El éxito en una empresa no es siempre lo único que se recuerda. Lo que importa son los que se esfuerzan, aunque fracasen.

PIERRE BILLON y JACQUES REVAUX
(Julio Iglesias) *Me olvide de vivir*

De tanto correr por la vida sin freno
Me olvidé que la vida se vive un momento
De tanto querer ser en todo el primero
Me olvidé de vivir los detalles pequeños.
De tanto jugar con los sentimientos
Viviendo de aplausos envueltos en sueños
De tanto gritar mis canciones al viento
Ya no soy como ayer, ya no sé lo que siento
Me olvidé de vivir (bis)
De tanto cantarle al amor y la vida
Me quedé sin amor una noche de un día
18 De tanto jugar con quien yo más quería
Perdí sin querer lo mejor que tenía.
De tanto ocultar la verdad con mentira
Me engañé sin saber que era yo quien perdía
De tanto esperar, yo que nunca ofrecía
Hoy me toca llorar, yo que siempre reía.
Me olvidé de vivir (bis).



PETE SEEGER

Forever Young

Que dios te bendiga y proteja siempre
que se cumplan todos tus deseos
que trates bien a la gente
y dejes que los demás sean buenos contigo.
Que construyas una escalera a las estrellas
y subas un peldaño cada día.
Que siempre permanezcas joven
siempre joven, siempre joven,
que siempre permanezcas joven.
Que crezcas siendo buena persona
que crezcas siendo fiel
que siempre digas la verdad
y veas la luz a tu alrededor.
Que siempre seas valiente
permanezcas firme y fuerte.
Que siempre permanezcas joven...
Que tengas siempre cosas que hacer
que tus pasos siempre sean rápidos
que tengas las cosas claras
cuando corran vientos de cambio
Que tu corazón siempre esté alegre
que siempre te rían las gracias.
Que siempre permanezcas joven
siempre joven, siempre joven,
que siempre permanezcas joven.

RODRIGO DE COTA

Coplas de Mingo Revulgo (Siglo XV)

II

La color tienes marrida,
el corpanzon regibado,
andas de valle en collado
como res que va perdida:
y no oteas si te vas
adelante ó caratras,
zanqueando con los pies,
dando trancos al través
que no sabes dó te estás

20

XV

Vienen los lobos hinchados
y las bocas relamiendo,
los lomos traen ardiendo;
los ojos encarnizados:
los pechos tienen somidos,
los ijares regordidos
que no se pueden mover,
mas quando oyen los balidos,
ligeros saben correr.



PILAR ADÓN
Mente Animal

A pesar del aislamiento y de las nuevas normas
siempre habrá quien se agache a la tierra
y se levante de nuevo
para mirar con perspectiva.
Quien vigile buscando más que subsistencia.
Quien cace y declare que se puede vivir sin casa.
Sin una puerta a la que regresar.
Sin cama blanca ni mesa de fotos.
Dejando las manos en los bolsillos y sabiendo
de qué se huye.

21

MILENA BUSQUETS
También esto pasará

Siempre he pensado que los que dicen «te quiero mucho», en realidad te quieren poco, o tal vez añaden el «mucho», que en este caso significa «poco», por timidez o por miedo a la contundencia de «te quiero», que es la única manera verdadera de decir «te quiero». El «mucho» hace que el «te quiero» se convierta en algo apto para todos los públicos, cuando, en realidad, casi nunca lo es. «Te quiero», las palabras mágicas que te pueden convertir en un perro, en un dios, en un chiflado, en una sombra.

PRIMO LEVI

Si esto es un hombre

Los que os encontráis, al volver por la tarde,
La comida caliente y los rostros amigos:
Considerad si es un hombre
Quien trabaja en el fango
Quien no conoce la paz
Quien lucha por la mitad de un panecillo
Quien muere por un sí o por un no.
Considerad si es una mujer
Quien no tiene cabellos ni nombre
Ni fuerzas para recordarlo
22 Vacía la mirada y frío el regazo
Como una rana invernal.
Pensad que esto ha sucedido:
Os encomiendo estas palabras.
Grabadlas en vuestros corazones
Al estar en casa, al ir por la calle,
Al acostaros, al levantaros;
Repetídselas a vuestros hijos.
O que vuestra casa se derrumbe,
La enfermedad os imposibilite,
Vuestros descendientes os vuelvan el rostro.



AMANDA FIGUERAS

El Mundo (30.06.15)

He trabajado más de una década en EL MUNDO, también siendo musulmana, aunque sólo recientemente hablé de ello entre mis jefes y compañeros cercanos. Decidí empezar a usar el velo una vez salí del periódico. Es por ahora mi opción personal. (...) En el Corán se habla poco de él, pero una vez más nos aferramos a este asunto, olvidándonos de que el islam se lleva en el corazón y no en el atuendo.

Cuando digo que no es fácil ser diferente en Europa, lo digo con conocimiento de causa, no sólo por mi experiencia. Tengo una amiga que trabaja para un partido político —que no es el PP— y que esconde que pertenece al Opus Dei; un amigo que trabaja en el Metro de Madrid y que esconde que es musulmán; una amiga periodista que es testigo de Jehová y que también lo lleva en silencio, otra que trabaja en la ONU y que me escribió alabando la valentía de, siendo periodista, decir que soy musulmana... Ella no se atreve. ¿Es ésta la Europa de la que nos enorgullecemos? Debemos asegurar la libertad para todos, también para los diferentes, debemos dar ejemplo.

LORENZO SILVA

El Mundo (18.10.2015)

Los niños que el mar escupe a las playas de Lesbos nos certifican, una vez más, que no somos dignos portadores del título de *homo sapiens sapiens* que nos legaron nuestros ancestros. No nos caracterizamos por tomar conciencia de los problemas, y menos aún por ingeniar para ellos soluciones idóneas y eficaces. (...)

24

Ni los que miran a otro lado, ni los que como reacción, tan amarga como inútil, insisten en reclamar atención y en reclamarles un nombre a estos niños ignorados de Lesbos, impedirán que cualquier otro día, mañana o dentro de una semana, alguien vuelva a sacar del agua a un niño cuya vida no debió arriesgarse en una travesía sin garantías y sin casi esperanza. Que vuelva a haber una cámara que nos ponga sobre la mesa del desayuno la imagen que más proclama nuestro fracaso como humanos. Y que después de un par de retuiteos cada vez más desganados, después de algún artículo cada vez menos leído, todo siga como siempre, pendientes de cualquier fruslería que nos aturda.



ALFONSINA STORNI

Silencio... silencio...

Me besarás los ojos... estarás a mi lado...
– Adiós, hasta mañana, hasta mañana amado.
Y caerá en mis pupilas una luz bienhechora,
la luz azul-celeste de la última hora.(...)
Una luz tamizada que ha de cubrirme toda
con su velo impalpable como un velo de boda.
Oh, silencio, silencio... esta tarde es la tarde
en que la sangre mía ya no corre ni arde.
Oh, silencio, silencio... en torno de mi cama
tu boca bien amada dulcemente me llama.
Oh silencio, silencio que tus besos sin ecos
se pierden en mi alma temblorosos y secos.
Oh silencio, silencio que la tarde se alarga
y pone sus tristezas en tu lágrima amarga.(...)
Oh silencio, silencio... que el silencio me toca
y me apaga los ojos, y me apaga la boca.
Oh silencio, silencio... que la calma destilan
mis manos cuyos dedos lentamente se afi-
lan...

MONTY PYTHON AND THE HOLY GRAIL

(Monty Python y el Santo Grial, Los caballeros de la mesa cuadrada), dirigida por Terry Gilliam y Terry Jones (1975)

GALAHAD.— ¿No tenemos algunos arcos?

LANCELOT.— Tenemos la Santa Granada de Mano.

ARTHUR.— ¡Traed la Santa Granada de Mano! Cómo... cómo funciona? ¡Consultad el Libro de los Armamentos!

HERMANO MAYNARD.— Armamentos. Capítulo 2, versículos 9 al 21.

26 OTRO MONJE (Leyendo la Biblia).— Y San Atila alzó su granada de mano en alto diciendo: «Oh Señor, bendice esta Tu granada de mano que con ella Tu majestuoso golpe puede partir en pequeños pedazos a tus enemigos, en Tu misericordia.» Y el Señor sonrió, y el pueblo se atiborró con los corderos, y los perezosos, y las carpas, y las anchoas, y los orangutanes, y el desayuno con cereales y murciélagos de la fruta, y ...

HERMANO MAYNARD.— Salte esa parte, hermano

OTRO MONJE.— ... Er ... oh, sí ... y el Señor habló, diciendo: «Primero sacarás el Santo Seguro, luego contarás hasta tres, no más, no



menos. Tres será el número hasta el que contarás, y el número de la cuenta será tres. No contarás hasta cuatro, ni contarás hasta dos, excepto que luego procedas a contar hasta tres. El cinco está descartado. Una vez que el tres sea el tercer número contado, lanzarás la Santa Granada de Mano de Antioquía hacia tu enemigo, que por no ser agradable a mis ojos desaparecerá. Amén.»

ARTHUR.— Bien. Uno, dos, cinco...

GALAHAD.— ¡Tres!, Señor, ¡Tres!

ARTHUR.— Tres.

Arthur arroja la granada al conejo. Se produce una explosión y los caballeros lanzan vítores.

27

LUIS BUÑUEL

Me avergüenzan las afirmaciones rotundas o las negaciones tajantes. Me gusta lo que pregunta Pilatos a Jesús —¿Qué es la verdad?—. En eso entiendo más a Pilatos que a Jesús. Tengo simpatía por los que se esfuerzan en buscar la verdad; disiento de los que hablan como si la hubieran encontrado.

LOS SECRETOS

Pero a tu lado

He muerto y he resucitado.
Con mis cenizas un árbol he plantado,
su fruto ha dado y desde hoy algo ha empezado.

He roto todos mis poemas,
los de tristezas y de penas,
lo he pensado y hoy sin dudar vuelvo a tu lado.
Ayúdame y te habré ayudado,
que hoy he soñado en otra vida,
en otro mundo, pero a tu lado.

28

Ya no persigo sueños rotos,
los he cosido con el hilo de tus ojos,
y te he cantado al son de acordes aún no inventados.

Ayúdame y te habré ayudado...

ANNE MARIE SCHWARZENBACH

Extracto de *Muerte en Persia*

Para nosotros, la muerte no es un hecho natural; nos llena de desconcierto. Los asiáticos, en cambio, la han integrado en sus religiones como la nada, como la existencia verdadera, como la verdadera fuerza. La aguardan sin tensión; nuestra vida, por contra, es inimaginable sin la tensión, que es su misma esencia.



ÁNGEL GABILONDO

Aforismos

Ser bueno parece dar mas vergüenza que no serlo.

Quienes no se soportan son insoportables.

También morir lleva su tiempo.

En ocasiones es más difícil llegar a un principio que a un final.

La prisa es otro nombre del miedo.

Me despertaste en la noche porque no estabas.

La obsesión por el poder es un síntoma de debilidad. 29

Enfadarse es tan sano como ridículo permanecer en el enfado.

Contigo digo mejor conmigo.

Sufrir no garantiza nada.

El peor enemigo de la pobreza es la justicia.

COCO CHANEL

Todo lo que es moda pasa de moda, el estilo jamás.

DANILO KIS

Al anuncio de la muerte de madame M. T.
(1989)

Qué buen trabajo, muerte,
qué triunfo
demoler una fortaleza semejante.

Devorar tanta carne,
triturar tanto hueso
en tan poco tiempo.

Consumir tanta energía velozmente,
como cuando arde un cigarro.

Qué labor tan sagrada, muerte,
qué bella demostración de fuerza.

30 (Pero de todas formas habríamos confiado en
tu palabra.)

HELEN KELLER

La religión quizá podría ser la desesperación del
hombre al no encontrar a Dios, mientras que la
fe es la esperanza en que Dios esté buscando
al hombre.



MOSÉN BERNAT ETXEPARE

*En defensa de las mujeres/Emazten fabore
(S.XVI)*

Los hombres deberían tener mayor virtud,
yo la veo mucho más entre las mujeres;
hay mil hombres viles para una mala mujer,
para un hombre virtuoso hay mil mujeres.
(...)

Nunca oí que la mujer forzara al hombre,
es el hombre quien persigue como un loco a
la mujer.

Si alguna se acerca amorosamente a él,
¿deberá el hombre culparla por ello?

31

Emazteak ez dut entzun lehen gizona jaukirik,
bana gizonek emaztea beti ere lehenik;
gaixteria jalgiten da beti gizonetarik;
zeren, bada, daraukate emazteari hogenik?
Nik ez dantzut emazteak bortxaturik gizona,
bana bera zoraturik andreari darraika;
zenbait andre hel baledi oneriztez hargana,
zein gizonek andreari emaiten du ogena?

PIER PAOLO PASOLINI

Yo abjuro de la Trilogía de la vida (1975)

32 Creo, ante todo, que nunca y en ningún caso se debe temer ser instrumentalizado por el poder y su cultura. Hay que comportarse como si esa peligrosa eventualidad no existiera. Lo que cuenta, antes que nada, es la sinceridad y la necesidad de lo que hay que decir. No hay que traicionarlo bajo ningún concepto, y mucho menos callando diplomáticamente por prejuicio. Pero también pienso, a continuación, que es necesario saber darse cuenta de hasta qué punto hemos sido instrumentalizados, eventualmente, por el poder integrador. Y en este caso, si resulta que la propia sinceridad o la necesidad han sido utilizadas y manipuladas, creo que además se debe tener el valor de abjurar de ellas. Yo abjuro de la Trilogía de la vida, aunque no me arrepienta de haberla hecho. (...)



EVANGELINA SOBRADO, «CECILIA»

Mi querida España

Mi querida España / Esta España viva,
Esta España muerta / De tu santa siesta
Ahora te despiertan / Versos de poetas
¿dónde están tus ojos? / ¿dónde están tus
manos?
¿dónde tu cabeza?

Mi querida España / Esta España en dudas,
Esta España cierta / De las alas quietas
De las vendas negras / Sobre carne abierta
¿Quién pasó tu hambre? / ¿Quién bebió tu
sangre
Cuando estabas seca?

Mi querida España / Esta España blanca,
Esta España negra / Pueblo de palabra
Y de piel amarga / Dulce tu promesa
Quiero ser tu tierra / Quiero ser tu hierba
Cuando yo me muera

Mi querida España / Esta España mía,
Esta España nuestra

PALOMA PEDRERO

Yo no quiero ir al cielo (monólogo)

34

Tenía unos cuatro años, aprendí a leer y encontré una poesía. ¡Dios, por fin una respuesta! Sí, ese día descubrí que había gente que juntando palabras con emoción, explicaban a los humanos el porqué de lo inexplicable. La poesía era para mí, no sé, era como cuando te duele el pecho y tu mamá te da una sopa calentita. Esa sensación tenía yo cuando leía poemas. En fin, que a los cuatro fue el poema, a los dieciocho mi novio desnudo y a los veinticuatro mi primera obra. Esos son los tres momentos de mi vida que me hicieron más persona. Son los tres eslabones de mi cadena de plata.

ALFONSO SASTRE

El teatro no debe dejar de ser un hecho lúdico, no es política y nunca lo será, pero sí se puede suponer que va a cubrir ese aspecto lúdico con una energía crítica y creadora.



BERTOLT BRECHT

Frases

La crisis se produce cuando lo viejo no acaba de morir y cuando lo nuevo no acaba de nacer.

Cuando la hipocresía comienza a ser de muy mala calidad, es hora de comenzar a decir la verdad.

El que no conoce la verdad es simplemente un ignorante. Pero el que la conoce y la llama mentira, iese es un criminal!...

El arte, cuando es bueno, es siempre entretenimiento.

No son las películas de más calidad lo que puede hacer cambiar el gusto del público, sino únicamente un cambio en las condiciones de vida.

35

Aquello que no es raro, encontradlo extraño. Lo que es habitual, halladlo inexplicable. Que lo común os asombre. Que la regla os parezca un abuso. Y allí donde deis con el abuso, ponedle remedio.

FRANCO BATTIATO

Pobre patria (1991)

36 Mi pobre patria, aplastada por abusos del poder
de gente infame que no conoce el pudor,
se creen los dueños todopoderosos
y piensan que les pertenece todo
Los gobernantes, cuántos perfectos e inútiles
bufones
en esta tierra que el dolor ha devastado
¿Acaso no sentís nada de pena
ante esos cuerpos tendidos sin vida?
No cambiará, no cambiará
no cambiará, quizá cambiará.
(...) Esperamos que el mundo vuelva a cotas
más normales,
que pueda contemplar con calma el cielo
que nunca más se hable de dictaduras,
porque quizá tendremos que ir tirando
mientras la primavera tarda aún en llegar.



SHAKESPEARE

El mercader de Venecia. Monólogo de Shylock

Él me había avergonzado y perjudicado en medio millón, se rió de mis pérdidas y burlado de mis ganancias. Despreció a mi nación, desbarató mis negocios, enfrió a mis amigos y calentó a mis enemigos; y cuál es su motivo: soy un judío. ¿Es que un judío no tiene ojos? ¿Es que un judío no tiene manos, órganos, proporciones, sentidos, afectos, pasiones? ¿Es que no se alimenta de la misma comida, herido por las mismas armas, sujeto a las mismas enfermedades, curado por los mismos medios, calentado y enfriado por el mismo verano y por el mismo invierno que un cristiano? Si nos pincháis, ¿no sangramos? Si nos hacéis cosquillas, ¿no nos reímos?, Si nos envenenáis, ¿no nos morimos? Y si nos ultrajáis, ¿no nos vengaremos?

Si nos parecemos en todo lo demás, nos pareceremos también en eso. Si un judío insulta a un cristiano, ¿cuál será la humildad de éste? La venganza. Si un cristiano ultraja a un judío, ¿qué nombre deberá llevar la paciencia del judío, si quiere seguir el ejemplo del cristiano? Pues venganza. La villanía que me enseñáis la pondré en práctica, y malo será que yo no sobrepase la instrucción que me habéis dado.

RAMON LLULL

Libro de Amigo y Amado

Lloraba el amigo, y decía: -¿Cuándo cesarán las tinieblas en el mundo, para que cesen los caminos infernales? Y el agua, que tiene por costumbre discurrir hacia abajo, ¿cuándo llegará la hora en que, por su naturaleza, suba hacia arriba? Y los inocentes, ¿cuándo serán más que los culpables? ¡Ah!, ¿cuándo se enorgullecerá el amigo de morir por su amado? (...)

Preguntaron al amigo cuáles son los frutos del amor. Respondió: - Placeres, meditaciones, deseos, suspiros, ansias, trabajos, peligros, torturas y fatigas. Sin tales frutos no se deja tocar por sus servidores.

38

ERIC-EMMANUEL SCHMITT

El Señor Ibrahim y las flores del Corán

SEÑOR IBRAHIM.- Cuando quieras saber si estás en un sitio de ricos o pobres, mira las papeleras. Si no ves ni basura ni papeleras, es que son muy ricos. Si ves papeleras y no hay basura, es que son ricos. Si ves basura al lado de las papeleras, es que no son ni ricos ni pobres: es que es turístico. Si ves basura y no hay papeleras, es que son pobres. Y si la gente vive entre la basura, es que son muy, muy pobres. Aquí, éstos son ricos.

MOMÓ.- ¡Pues claro, estamos en Suiza!



VICTORIA CAMPS

La cultura federal, El País (13.10.2015)

Desde que se constituye el Estado autonómico, las distintas autonomías (...) no han dejado de reclamar más autogobierno y más competencias. La pregunta federal por antonomasia es la inversa: ¿qué estamos dispuestos a ceder al centro? Es la clave de la soberanía compartida, del cogobierno, propios de la cultura federal, lo que significa que ningún estado o ninguna autonomía ostentan nunca todo el poder.

Cuando la obsesión es la contraria, cuando lo que se exige es más soberanía, la cultura federal es inexistente. Significa que no hay sentido ni voluntad de cooperación con el resto de territorios. Por eso es tan difícil discutir cuotas de solidaridad en una organización en la que cada territorio atiende solo a su interés interno. Por eso es también una tarea imposible conseguir que los distintos estados de Europa se unan federalmente. Mientras cada estado procure sólo su interés particular y se desentienda de un interés común europeo, Europa no llegará a ser un país federal. Jean Monet decía: «No federemos las naciones; unamos a los hombres». (...)

ALBERTO CONEJERO

La piedra oscura

RAFAEL.— Cuando todo haya terminado. Si lo lográis, si ganáis esta guerra que habéis querido, ¿qué vais a hacer luego? ¿Cómo vais a vivir con toda esta sangre bajo los zapatos? ¿Cómo os vais a abrazar a vuestras mujeres por la noche? ¿Cómo vais a mirar a vuestros hijos a la cara y les vais a decir «yo maté a mil hombres»?

SEBASTIÁN.— Yo no he matado a nadie.

RAFAEL.— ¿Cómo vais a vivir el resto de los días?

40 SEBASTIÁN.— ¿Cómo voy a vivir el resto de los días? No lo sé, no lo sé. Dímelo tú, dímelo tú si es que lo sabes. Porque yo no soy capaz de imaginarlo. Vi cómo mi madre caía en el suelo y seguí corriendo. No me detuve. No me acerqué a levantarla. No me acerqué a mirarla por última vez. Salí corriendo. Sólo pensaba en salvarme. Pensé que era la voluntad de Dios. Que yo debía salvarme para que la existencia de mis padres tuviera un sentido. Pero ahora no logro dormir sin escuchar su voz y no entiendo lo que dice, no entiendo qué quiere decirme. ¿Crees que yo he querido esto? ¿Crees que yo quiero estar aquí?



PATRICIA KRAUS

Días de invierno

Días de invierno, sin corazón.
Salgo a la calle fumando, sin compasión.
Dejé ya de mirar a tu ventana,
no busqué más tu coche, en mi manzana.

Y es que mi amor, qué fríos son
uno tras otro los días de invierno, sin tu calor.

Subo la cuesta de vuelta, y mi corazón
juega al ratón y al gato en tu callejón.
Y al llegar quisiera, pedirte perdón,
quitarte la ropa, besarte en la boca y hacerte 41
el amor.

Y es que mi amor, qué fríos son
uno tras otro los días de invierno, sin tu calor.

Días de invierno, sin corazón.
Salgo a la calle fumando sin compasión.
Y es que mi amor, qué fríos son
Uno tras otro los días de invierno, sin tu calor.
Días de invierno, sin compasión.
Salgo a la calle sin corazón.

DALAI LAMA

42

Cuando uno se siente infeliz o frustrado, el bienestar físico no sirve de mucha ayuda. Por otro lado, si se logra mantener un estado mental sereno y pacífico, se puede ser una persona feliz aunque se tenga una salud deficiente. Aun teniendo posesiones maravillosas, en un momento intenso de cólera o de odio nos gustaría tirarlo todo por la borda, romperlo todo. En ese momento, las posesiones no significan nada. En la actualidad hay sociedades materialmente muy desarrolladas en las que mucha gente no se siente feliz. Por debajo de la brillante superficie de opulencia hay una especie de inquietud que conduce a la frustración, a peleas innecesarias, a la dependencia de las drogas o del alcohol y, en el peor de los casos, al suicidio. (...)

Así pues, dejando aparte la perspectiva de la práctica espiritual, incluso en los términos mundanos del disfrute de la existencia, cuanto mayor sea el nivel de calma de nuestra mente, tanto mayor será nuestra capacidad para disfrutar de una vida feliz.



ÁNGEL GONZÁLEZ

De La luz a ti debida, en *Otoños y otras luces*

Sé que llegará el día en que ya nunca
volveré a contemplar
tu mirada curiosa y asombrada.
Tan solo en tus pupilas,
compruebo todavía,
sorprendido,
la belleza del mundo
– y allí, en su centro, tú,
iluminándolo.

Por eso, ahora,
mientras aún es posible,
mírame mirarte;
mete todo tu asombro
en mi mirada,
déjame verte cuando tú me miras
también a mí,
asombrado
de ver por ti y a ti, asombrosa.

YALAL AD-DIN MUHAMMAD RUMI

Poemas

¿Quién hace estos cambios?
Disparo una flecha a la derecha
Cae a la izquierda.
Cabalgo tras de un venado y me encuentro
perseguido por un cerdo.
Conspiro para conseguir lo que quiero
y termino en la cárcel.
Cavo fosas para atrapar a otros
y me caigo en ellas.
Debo sospechar
de lo que quiero.

44

Cuando estoy contigo, estamos despiertos
toda la noche.
Cuando no estás, no puedo dormir.
¡Que Dios bendiga estas dos insomnias!
y la diferencia entre ellas.



He aquí dos palabras clave: extracción y control. Para administrar una «nube» es preciso un sistema de vigilancia que controle su funcionamiento, y que, por definición, está oculto a los usuarios. Cuanto más personalizado está el *smartphone* que tengo en la mano, cuanto más fácil y «transparente» es su funcionamiento, más depende de un trabajo que están haciendo otros, en un vasto circuito de máquinas que coordinan las experiencias de usuarios. Cuanto más espontánea y transparente es nuestra experiencia, más regulada está por la red invisible que controlan organismos públicos y grandes empresas con sus secretos intereses.

45

No estoy en contra del capitalismo en abstracto. Es el sistema más productivo en la historia. Me considero comunista, aunque el comunismo no sea ya el nombre de la solución, sino el del problema. Hablo de la lucha encarnizada por los bienes comunes. Las corporaciones intentan privatizar los recursos naturales, la biogenética o los conocimientos. El capitalismo actual se mueve hacia una lógica de *apartheid*, donde unos pocos tienen derecho a todo y la mayoría son excluidos.

MARWAN

Propuestas para un mundo dormido

Consiste en hacerlo a fuego lento
poco a poco invirtiendo en caricias y quemar
las ganas de encontrarlo,
hay ciertas cosas que se encuentran
solamente cuando dejas de buscar.
Consiste en ignorar las instrucciones,
en lograr la suma exacta entre la piel y la razón.
Consiste en no vaciarse y que funcione,
no sé si te has dado cuenta, estoy hablando del
amor. (...)

46 Consiste en que no demos un respiro
a quien manche los escaños y a quien no mues-
tre bondad.

Pero antes de juzgar sé compasivo,
porque no hay un ser humano que no tenga os-
curidad.

Consiste en no aceptar muchos consejos,
en bajar los escalones otra vez de tres en tres.
Consiste en ser mas niño a ser más viejo,
no sé si te has dado cuenta estoy hablando de
crecer.

Y consiste en dejar que el amor haga ruido en
las plazas,

En golpear a la desigualdad con el puño en la
cara.

Y consiste en bajarse del tren aunque el tren ya
esté en marcha,

No es lo mismo un mundo que corre, que un
mundo que avanza.



PAPA FRANCISCO

Discurso a las autoridades y el cuerpo diplomático de Kenia (25.11.2015)

En la medida en que nuestras sociedades experimentan divisiones, ya sea étnicas, religiosas o económicas, todos los hombres y mujeres de buena voluntad están llamados a trabajar por la reconciliación y la paz, el perdón y la sanación.

La tarea de construir un orden democrático sólido, de fortalecer la cohesión y la integración, la tolerancia y el respeto por los demás, está orientada primordialmente a la búsqueda del bien común. La experiencia demuestra que la violencia, los conflictos y el terrorismo que se alimenta del miedo, la desconfianza y la desesperación nacen de la pobreza y de la frustración.

En última instancia, la lucha contra estos enemigos de la paz y la prosperidad debe ser llevada a cabo por hombres y mujeres que creen en ella sin temor, y dan testimonio creíble de los grandes valores espirituales y políticos que inspiraron el nacimiento de la nación. Señoras y señores, la promoción y preservación de estos grandes valores se confía de un modo especial a ustedes, dirigentes de la vida política, cultural y económica de su país.

ANTONIO MACHADO

Juan de Mairena

Lo dramático —añadía Mairena— es acción, como tantas veces se ha dicho. En efecto, acción humana, acompañada de conciencia y, por ello, siempre de palabra. A toda merma en las funciones de la palabra corresponde un igual empobrecimiento de la acción. Solo quienes confunden la acción con el movimiento gesticular y el trajín de entradas y salidas pueden no haber reparado en que la acción dramática —perdonadme la redundancia— va poco a poco desapareciendo del teatro. El mal lo han visto muchos, sobre todo el gran público, que no es el que asiste a las comedias, sino el que se queda en casa. Disminuida la palabra y, concomitantemente, la acción dramática, el teatro, si no se le refuerza como espectáculo, ¿podrá competir con una función de circo o una capea de toros enmaromados? Solo una oleada de ñoñez espectacular, más o menos cinética, que nos venga de América, podrá reconciliarnos con la miseria dramática que aún nos queda. Pero esto no sería una resurrección del teatro, sino un anticipado oficio de difuntos.



JOSÉ MARÍA RODRÍGUEZ-CALDERÓN

Idioteces profundas contadas por imbéciles inteligentes.

A mí me encantan los hombres, creo que son un encanto. Si consigues ser fría y analizarlos con distancia te das cuenta de que son buenos. Son simples, sencillos, son como perritos. A los perros les gustan los huesos y a los hombres les gusta el sexo. Y como a un perrito a un hombre le llamas diciendo: «Sexo, sexo, ven aquí», y el hombre viene moviendo la colita. Son súpermonos. Tontos, pero monos.

JOSÉ ANTONIO MARINA

El Confidencial (23.12.2014)

La otra noche escuché por la radio a unos comentaristas deportivos que hablaban de los mejores entrenadores de fútbol de todo el mundo. Me sorprendió su detallada información sobre el tema. (...) Pensé que sería estupendo encontrar un conocimiento parecido acerca de los mejores «entrenadores» educativos, es decir, sobre aquellas personas capaces de transformar un equipo y hacerle campeón. Si en fútbol nos parece espléndido contratar al mejor entrenador (o a los mejores jugadores) estén donde estén, en educación deberíamos hacer lo mismo.

JULIO NUMHAUSER (Mercedes Sosa)

Todo cambia

Cambia lo superficial
Cambia también lo profundo
Cambia el modo de pensar
Cambia todo en este mundo

Cambia el clima con los años
Cambia el pastor su rebaño
Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño (...)
Cambia el rumbo el caminante
Aunque esto le cause daño
50 Y así como todo cambia
Que yo cambie no es extraño (...)
Pero no cambia mi amor
Por más lejos que me encuentre
Ni el recuerdo ni el dolor
De mi pueblo y de mi gente

Lo que cambió ayer
Tendrá que cambiar mañana
Así como cambio yo
En esta tierra lejana

Cambia, todo cambia (bis)
Pero no cambia mi amor...

JONATHAN SWIFT

Es un axioma que aquel a quien todos conceden el segundo lugar, tiene méritos indudables para ocupar el primero.

TZVETAN TODOROV

El miedo a los bárbaros

Pretender encerrar al individuo en su grupo de origen es ilegítimo, ya que supone negar una valiosa característica de la especie humana, la posibilidad de desprenderse de lo dado y preferir lo que uno mismo ha elegido.



elmuro.es

robertmuro.com
actuaempresa.com
mediantescultura.com

MARK TWAIN

Cuando yo tenía catorce años, mi padre era tan ignorante que no podía soportarle. Pero cuando cumplí los veintiuno, me parecía increíble lo mucho que mi padre había aprendido en siete años.

ANTONIO GALA

He sido sincero siempre y he dicho verdades antipáticas, incluso a veces para mí, pero he dicho la verdad. Si no se juega honradamente con la vida no se está viviendo.

ANTONIO MACHADO

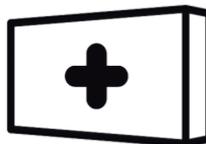
Juan de Mairena

Huid de escenarios, púlpitos, plataformas y pedestales. Nunca perdáis contacto con el suelo; porque sólo así tendréis una idea aproximada de vuestra estatura.

ALICE WALKER

El color púrpura

Los animales del mundo existen por sus propias razones. No fueron hechos para los humanos, de la misma manera que los negros no fueron hechos para los blancos o las mujeres para los hombres.



KIT DE SUPER VIVENCIA DE BOLSILLO 2016

elmuro

GIBRAN KALIL GIBRAN

Los niños, en El Profeta

Y una mujer que sostenía un niño contra su seno pidió: Háblanos de los niños.

Y él dijo: Vuestros hijos no son hijos vuestros. Son los hijos y las hijas de la Vida, deseosa de sí misma. Vienen a través vuestro, pero no vienen de vosotros.

Y, aunque están con vosotros, no os pertenecen.

Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos.

Porque ellos tienen sus propios pensamientos.

Podéis albergar sus cuerpos, pero no sus almas.

Porque sus almas habitan en la casa del mañana que vosotros no podéis visitar, ni siquiera en sueños.

Podéis esforzaros en ser como ellos, pero no busquéis el hacerlos como vosotros.

Porque la vida no retrocede ni se entretiene con el ayer. Vosotros sois el arco desde el que vuestros hijos, como flechas vivientes, son impulsados hacia delante.

ANTONIO BUERO VALLEJO

Duda cuanto quieras, pero no dejes de actuar.

EPICTETO (Manual de Vida, S.I)

Saber lo que puedes controlar y lo que no

La felicidad y la libertad comienzan con la clara comprensión de un principio: algunas cosas están bajo nuestro control y otras no. Sólo tras haber hecho frente a esta regla fundamental y haber aprendido a distinguir entre lo que podemos controlar y lo que no, serán posibles la tranquilidad interior y la eficacia exterior.

Bajo control están las opiniones, las aspiraciones, los deseos y las cosas que nos repelen. Estas áreas constituyen con bastante exactitud nuestra preocupación, porque están directamente sujetas a nuestra influencia. Siempre tenemos la posibilidad de elegir los contenidos y el carácter de nuestra vida interior.

Fuera de control, sin embargo, hay cosas como el tipo de cuerpo que tenemos, el haber nacido en la riqueza o el tener que hacernos ricos, la forma en que nos ven los demás y nuestra posición en la sociedad. Debemos recordar que estas cosas son externas y por ende no constituyen nuestra preocupación. Intentar controlar o cambiar lo que no podemos tiene como único resultado el tormento. (...)

Recordemos, que si pensamos que podemos llevar las riendas de cosas que por naturaleza escapan a nuestro control, o si intentamos adoptar los asuntos de otros como propios, nuestros esfuerzos se verán desbaratados y nos convertiremos en personas frustradas, ansiosas y críticas.