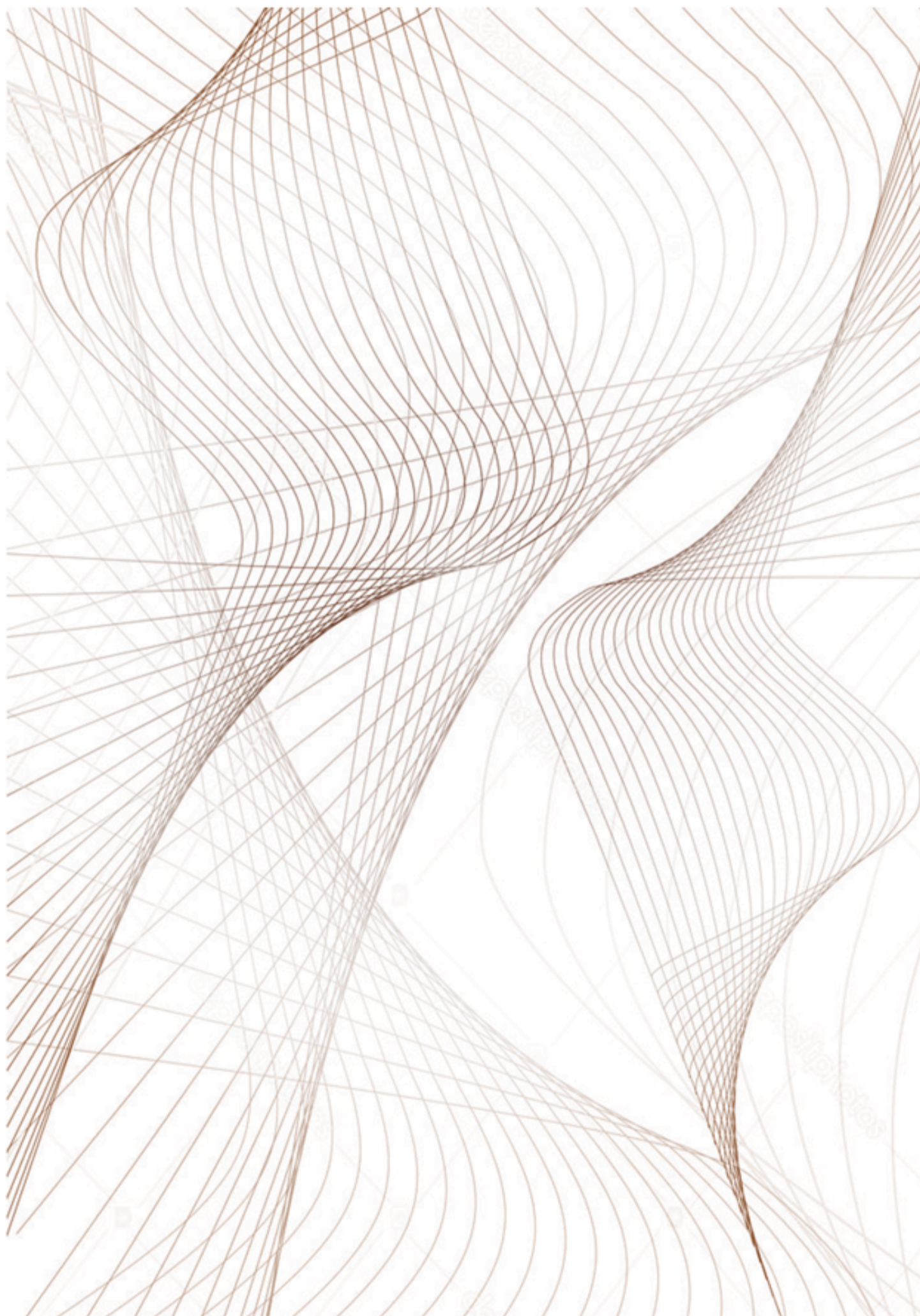


# SÍSiFO

época II/ nº 65

- espacio libre de censura -  
*publicación independiente, autofinanciada*



**ESTAMOS EN:**

- Calameo (busca el número deseado)
- Facebook (hazte amigo de sisifo fanzine)
- Lanzadera CRPS Villaverde (en la pestaña "revistas amigas")  
y por mail en PDF

envíos y colaboraciones:

*jdelaiglesiadiaz@gmail.com* — wasap / 656287788

Ángel Rey

# **ÉTICA Y PSICOLOGÍA**

LA REALIZACIÓN PERSONAL



YO ELIJO LIBREMENTE A CADA INSTANTE QUÉ  
QUIERO SER, ELIJO EL CAMINO DE LOS VALORES  
O LOS CONTRAVALORES

## 5. Tipos de valores: el hombre autorrealizado

*Las personas autorrealizadas son también los seres humanos más grandes y compasivos perfeccionadores y reformadores de la sociedad, nuestros luchadores más efectivos contra la injusticia, la desigualdad, la esclavitud, la crueldad y la explotación. El autoperfeccionamiento, llegar a ser mejor persona, transcurre por el sendero de la ayuda a los demás (Maslow)*

Sólo si tenemos libertad tenemos la capacidad de elegir entre unos valores u otros o entre un valor y un contravalor. Vamos a explicar ahora otra cuestión importante<sup>9</sup>: hay valores fisiológicos (los que colman las necesidades físicas: comer, beber, moverse, descansar, dormir...), hay valores psíquicos (los que llenan necesidades como la seguridad, la pertenencia y el afecto o la autoestima y el prestigio) y hay también meta-valores<sup>10</sup> (los que nos llevan a crecer en tanto que personas, y colman las necesidades de amor, justicia, verdad, belleza, bondad, serenidad o trascendencia: que denominamos meta-necesidades). Son estos últimos, los meta-valores, los que intuye la conciencia de cada persona y los que humanizan y autorrealizan al ser humano.

- . <sup>9</sup> Ideas de Maslow. Abraham Maslow (1908-1970) es un importante psicólogo del corriente humanista de la Psicología. Haremos frecuentes menciones de sus ideas a lo largo del libro.
- . <sup>10</sup> En mi opinión, los “meta-valores” se podrían llamar “valores éticos”. Maslow usa frecuentemente el prefijo “meta” (“lo que está más allá de”) y aunque sean términos un poco más técnicos he preferido seguir utilizándolos: meta-valores (más allá de los valores fisiológicos y psicológicos), meta-necesidades (más allá de las necesidades fisiológicas y psicológicas), meta-placeres (más allá de los placeres sensibles), meta-patologías (más allá de las enfermedades corporales o psicológicas)... Algunos autores llaman a los meta-valores “valores espirituales”, y lo mismo sucede con el resto de los términos: p. ej. las meta-patologías serían las enfermedades espirituales.

---

27

Ética y Psicología. La realización personal

---

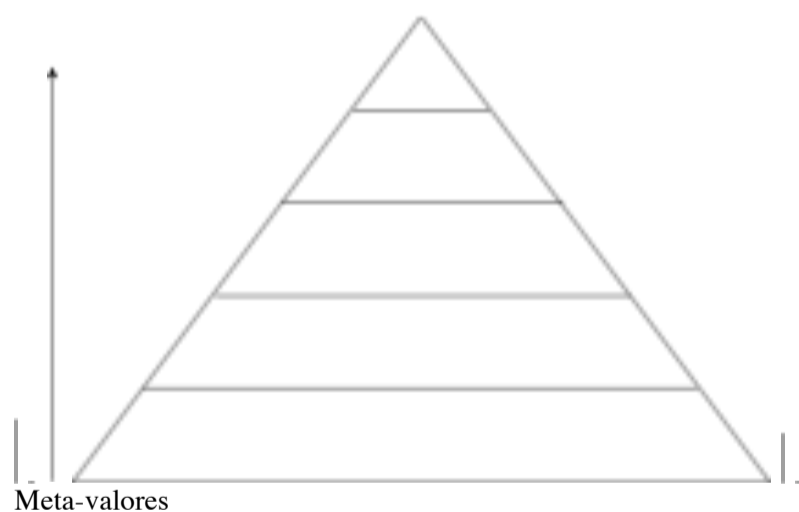
Tan valor es la comida porque tenemos la necesidad de comer (hambre), como valor (meta-valor) es el amor porque todos necesitamos amar y ser amados.

El dinero es un valor en tanto que es un instrumento, un medio, para la satisfacción de las necesidades elementales, igual que el alimento es un valor en tanto que colma nuestras necesidades alimenticias. Pero con el dinero no se puede comprar el amor, la bondad...

La pirámide motivacional de Maslow explica gráficamente que las necesidades fisiológicas están en la base de una pirámide, las necesidades psíquicas están en un nivel superior de la pirámide y las meta-necesidades en la cúspide. A medida que se satisfacen una serie de necesidades más bajas se aspira a otro escalafón superior.

Cuando las necesidades fisiológicas se mantienen compensadas, entra en juego la necesidad de seguridad. Cuando las necesidades fisiológicas y de seguridad se completan, empezamos a sentir necesidad de amistad, de pareja, de hijos, de relaciones afectivas en general, incluyendo las de pertenecer a un grupo o una comunidad. Ya satisfechas las necesidades precedentes nos motiva la necesidad de estimación de los demás y de estimación propia. Por último, nos motivan las meta-necesidades, que son tan necesarias como las vitaminas para nuestro organismo.

La jerarquía de necesidades no es estricta, en el sentido de que pueden sentirse a la vez necesidades de los distintos niveles, pero cuando aparecen varias, priman las primarias.



Valores psíquicos

Valores fisiológicos

Estima (auto-estima y prestigio)

Pertenencia y afecto Seguridad Necesidades fisiológicas

Necesidades de crecimiento

Necesidades deficitarias (de carencia)

AUTORREALIZACIÓN (meta-necesidades)

Las necesidades fisiológicas generan un deseo —esto lo compartimos con los animales— encaminado hacia la autoconservación del individuo y de la especie, y su satisfacción produce un placer sensible. Los niños pequeños sólo quieren beber, comer y dormir, se podría decir que son egoístas, sólo ‘piensan’ en sí mismos y en sus necesidades, en ellos todavía no ha despertado la conciencia. Cuando se madura, la conciencia pide a la persona no sólo tener en cuenta sus propias necesidades sino también las necesidades y derechos de los demás: “No hagas a los demás lo que no te gustaría que te hiciesen a ti”<sup>11</sup>. Por ejemplo: un niño mayor puede tener hambre y un bocadillo, pero a su lado hay otro niño amigo suyo con hambre y sin nada que comer; la conciencia le sugerirá que debe compartir su bocadillo, que su hambre es tan importante como la de su amigo<sup>12</sup>.

La libertad del ser humano no es absoluta, sin normas ni deberes —eso sería libertinaje— sino que aparece ante la conciencia teniendo que conjugarse con una responsabilidad, un deber-ser: ‘Debo llenarme de valores éticos y debo despojarme de los antivalores’.

La persona egoísta es profundamente individualista y también lo es la que sólo busca el placer sensible: se quedan en la base de la pirámide y no son capaces de percibir la cúspide (los meta-valores).

Maslow señala que tanto las necesidades fisiológicas como las psíquicas son ‘necesidades deficitarias’ (de carencia): hay un hueco que hay que llenar, un déficit que cubrir (p. ej. si al organismo le falta agua, tiene ese déficit y hay que llenarlo). Estos dos tipos de necesidades se rigen por el ‘principio de homeostasis’: cuando se colma una necesidad ya no se siente esa tendencia, esa tensión, se reequilibra el organismo o la psique, y no vuelve a aparecer hasta que existe de nuevo la carencia. La sabiduría del organismo tiende hacia la no tensión.

Ahora bien, las meta-necesidades son ‘necesidades de crecimiento’ que se rigen por el ‘principio de la noodinámica’<sup>13</sup> (dinámica de la mente):

. <sup>11</sup> Regla de oro del Nuevo Testamento. Vease nota a pie de página no 21.

. <sup>12</sup> Juan Luis Lorda: *Moral, el arte de vivir*. Palabra. Madrid. 2012.

<sup>13</sup> Los vocablos “homeostasis” y “noodinámica” reaparecen en el bloque dedicado a la sexualidad.

Sección I. La libertad y los valores

---

29

Ética y Psicología. La realización personal

---

la dinámica del yo más profundo, del Sí mismo, dentro de un campo de tensión bipolar *siempre creciente*, en el cual un polo representa el valor o sentido a consumir y el otro polo corresponde a la persona que debe cumplirlo, porque siempre podemos ser más justos, más amantes, más solidarios, tener más bondad... De aquí se deduce el carácter utópico de los valores éticos: nunca se llega a cumplirlos en su máximo nivel porque éste siempre puede superarse y lo que se puede hacer es crecer en ellas.

Maslow afirma que las necesidades superiores se revelan cuando las inferiores se van satisfaciendo. Así, es difícil pedir a un hombre que piense en la autoestima o el prestigio cuando está en una situación económica de pobreza extrema. Como se mencionó anteriormente, las necesidades están jerarquizadas e interrelacionadas. Cuando quedan satisfechas las necesidades deficitarias, éstas pasan a un segundo plano y pierden energía: el hombre autorrealizado puede soportar perfectamente la ausencia de satisfacción de algunas necesidades deficitarias.

Este psicólogo dedicó la mayor parte de su esfuerzo al estudio de las personas autorrealizadas, es decir, de las personas más plenamente humanas. Lo hizo a través de entrevistas y de trabajos socioestadísticos: las personas autorrealizadas no son una invención sino una realidad constatable.

Éstas son algunas características de la persona autorrealizada según Maslow:

1. Tiene suficientemente satisfechas sus necesidades básicas o puede prescindir de alguna de ellas (es decir, su motivación por las

nece- sidades básicas es menor que la de las personas no autorrealizadas), y *está motivado por los meta-valores (verdad, belleza, justicia, simplici- dad, bondad, amor, honestidad, inocencia, perfeccionamiento, crecimien- to, autenticidad, serenidad...)* y ha incorporado esos meta-valores al yo;

2. Se acepta a sí mismo;

3. Vive en la realidad;

4. Se comporta con naturalidad;

5. Está más centrado en los problemas de los demás que en los propios;

6. Tiene capacidad de gozar de la vida (arte, naturaleza...);

7. Sus relaciones interpersonales son profundas (aunque con menos individuos);

30

8. Pueden distinguir de forma realista, con facilidad y decisión, tanto el bien como el mal;

9. *Tiene un buen sentido del humor;*

10. *Tiene gran capacidad amorosa*<sup>14</sup>;

11. *Son gente entregada a una tarea fuera de sí mismos, a alguna voca- ción, deber o trabajo amado;*

12. *Las exigencias externas coinciden con las internas, el quiero con el debo;*

13. *Se entregan total y felizmente a su trabajo, su trabajo es su juego y su juego su trabajo;*

14. *Tienen deleite por que se cumpla la justicia;*

15. *Tienen deleite por frenar la crueldad y la explotación;*

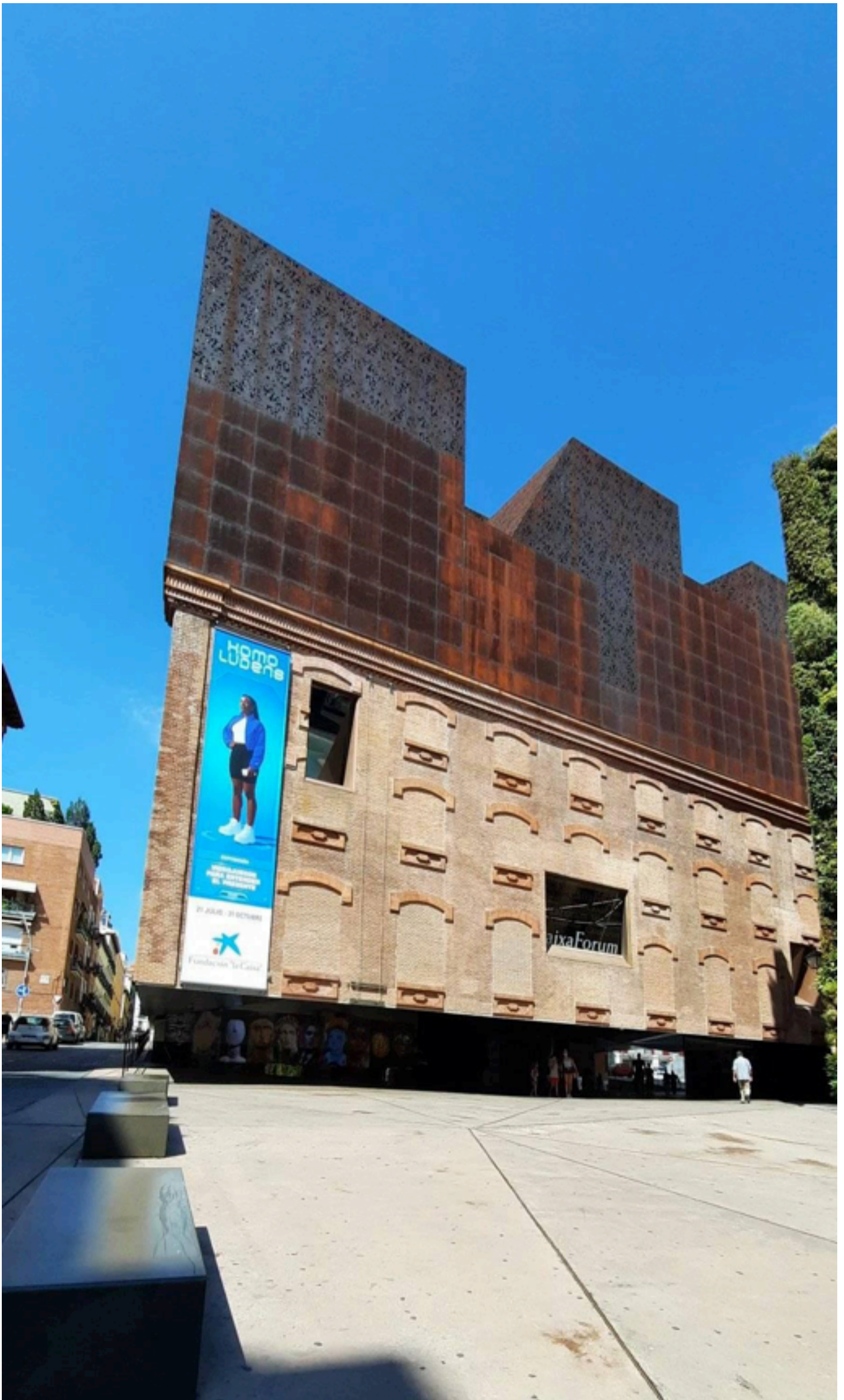
16. *Disfrutan haciendo el bien;*



17. No necesitan que nadie los ame;
18. Logran simultanear el amor al mundo tal como es y el intento de mejorarlo;
19. Tienen esperanza de que la gente, la naturaleza y la sociedad pueden ser mejoradas;
20. No necesitan, buscan ni tampoco disfrutan con la adulación, el aplauso, la popularidad, posición social, prestigio, dinero, honores, etc.;
21. Son pacientes y tolerantes;
22. *Disfrutan dando su propio dinero a causas que consideran importantes, buenas, dignas, etc. (ser filántropos les proporciona placer);*
23. *Disfrutan contemplando y ayudando a la autorrealización de otros, especialmente de los jóvenes;*
24. *Se aman con un sano amor a sí mismos (se respetan y admiran, se cuidan con ternura, se recompensan, se sienten virtuosos y merecedores de amor y respeto);*
25. Son creativos<sup>15</sup>.

<sup>14</sup> Estas 10 primeras características están recogidas en César Tejedor: *Introducción a la Filo-* . SM. Madrid. 1989, que cita el libro de Maslow *El hombre autorrealizado*.

<sup>15</sup> Las características, de la 11 a la 25, están tomadas de Maslow: *La personalidad creadora*. Kairós. Barcelona. 1990.



1.

Mamen Añaños

## ***¡SOCORRO, UN ÁNGEL ME HA SECUESTRADO!***

David, tiene una dedicación especial, diferente a los demás. Indudablemente yo era “diferente a los demás”. Tanto es así, que estaba a siglos de aquella época. Y más vale que Miguel Ángel no me escogiera para ayudarlo en otra obra que durase cuatro años porque no estaba dispuesto a permanecer fuera de casa más tiempo del necesario. Aunque realmente esto era algo que yo no decidía. Ya que estaba allí, lo mejor sería disfrutar de aquella bóveda de cañón impresionante. Casi me mareaba mirando al techo. Aunque la había observado en mis libros, nada tenía que ver con la realidad. Era como estar inmerso en un mundo de colores. Miguel Ángel había querido trabajar solo todo aquello. Era fascinante.

—Maestro, ¿y cómo consiguió pintar estos frescos? El techo está altísimo.

—La bóveda de esta capilla está a 20’70 metros de altura —aclaró el empollón del grupo—. Es fácil —prosiguió en plan listillo—, supongo que nuestro maestro colocaría un gran andamio sujeto con dos cuerdas al techo.

—Maestro, ¿entonces cómo lo resolvieron?

—Muy sabio. Sólo alguien como usted podría pensar tanto —apostilló el empollón. —Peloteos aparte —zanjó el maestro—, ¿quién de ustedes se anima a comentar esta obra?

Miró alrededor sin encontrar respuesta.

—¿Nadie?, ¿nadie sabe nada? —inquirió desanimado—. ¿Pero a qué se dedican ustedes en las clases de Arte, a mirar a las musarañas? ¿Cómo es posible que no se acuerden de nada de lo que estudian? Son ustedes una panda de desagradecidos. Les pagan estudios y ustedes no los aprovechan. Muchos jóvenes quisieran tener esta situación privilegiada. ¿No me digan que no conocen nada sobre las pinturas de esta bóveda? Algún dato mínimo recordarán al respecto.

Para sorpresa de todos, una adolescente que estaba limpiando el suelo de la sala de rodillas comenzó a hablar:

—En el techo de esta capilla está dibujada la historia de la creación del mundo según la versión bíblica. Pero está contada en orden cronológico inverso. Al entrar por la puerta no vemos las pinturas de cómo Dios creó el mundo, sino a Noé como superviviente.

—¿Es usted amigo de Bramante, el arquitecto del Papa? —le preguntó Miguel Ángel con ironía— o más bien es que los dos son igual de borricos. A él se le ocurrió esa misma idea, pero no pensó

que, si pintaba con esas cuerdas colgadas del techo, luego quedarían los agujeros marcados entre mis dibujos. ¡Cabezas de chorlitos!

—El arquitecto del Papa propuso una segunda opción: un andamiaje apoyado en el suelo, pero el mismo día que se montó se vino abajo. Así que yo, basándome en la arquitectura de puentes romanos, sujeté el andamio a las paredes y se solucionó el problema.

Todo esto lo dijo de rodillas mientras seguía con la cabeza agachada limpiando a mano el suelo (para su desgracia y la de todas las mujeres de su época todavía no se había inventado la fregona).

Prosiguió su exposición con una soltura digna de cualquier profesor universitario de Arte. Todos se quedaron boquiabiertos, no sólo por sus conocimientos sino también por su belleza. Tenía una bonita melena rizada color castaño claro, unos alegres ojos verdes, la piel muy clara y calculo que tendría más o menos mi edad. Me enamoré de inmediato.

—¿Y qué más sabe usted, señorita? —preguntó Miguel Ángel con elegancia y curiosidad.

—Sé, sé... —dijo dubitativa— que la primera escena que vemos al entrar se llama la “Embriaguez de Noé”.

—Pues yo sólo veo un hombre borracho como una cuba —apuntó el gracioso del grupo.

Todos se rieron, incluso Miguel Ángel, señalando que el Arte se aprendía mejor con humor.

—Sí, Noé está un poco bebido o igual es que ha salido mareado del barco —añadió—, pero he preguntado a esta joven, no a usted. Dígame, señorita, ¿por casualidad conoce usted cuántas figuras dibujé ahí?

—Sí, 400.

—¿Cómo sabe usted tanto?

—Señor, me encanta el arte. Y me hubiese gustado entrar en su escuela, pero lamentablemente mi familia es muy pobre. Desde niña deseaba ser pintora; como no era posible, me busqué la vida para poder, al menos, contemplar cada día obras de arte. Por eso no paré hasta conseguir trabajar de limpiadora aquí. Tuve que rogar a mucha gente para poder lograrlo. Gracias a eso cada día puedo entrar en esta sala y contemplar las maravillosas pinturas de su bóveda.

Cuando nadie me ve me tumbo en el suelo y me imagino a mí misma caminando por este techo entre las figuras.

No sé por que absurda asociación de ideas me acordé de una popular canción del grupo musical Efecto Pasillo e imaginé a aquella joven recorriendo la bóveda mientras yo tarareaba mi original versión:

*Camina, cada paso tuyo a mí me ilumina, mueve las caderas con gracia y soltura, cintura, muy linda, te comería enterita con alegría...* La voz de Miguel Ángel me devolvió a la realidad, por decirlo de alguna manera. —Señorita, son admirables sus perfectos conocimientos sobre las pinturas de la bóveda.

La chica se puso colorada como un tomate.

—Bueno yo —balbuceó— no debería estar contando nada. Mi obligación es fregar el suelo.

—No se preocupe —la tranquilizó Miguel Ángel—; si alguien entra y se queja, le advertiré que soy yo quien le pidió que detuviera su trabajo para hablar conmigo. Dígame, por favor, qué ve en la escena del diluvio universal.

—La gente está angustiada, horrorizada. Saben que van a morir. Casi se le saltaron las lágrimas al explicarlo. Me dieron ganas de consolarla pero, claro, no había confianza.

—La siguiente imagen es el sacrificio de Noé —intervino el listillo.

—He preguntado a la joven, no a usted —le recriminó el maestro—. Ella ha entendido mi obra, la siente. No se puede decir lo mismo de la mayoría de ustedes, a los que sus padres adinerados pagan para que pierdan el tiempo en lugar de aprender. Prosiga, señorita, prosiga. ¿Qué más ve en la bóveda?

—Detrás de la escena del diluvio universal están las de la caída del hombre, el pecado original y la expulsión del Paraíso. Así se lo he escuchado a la gente entendida que ha entrado en la sala.

Miré al techo y hubiese dado lo que fuera por estar de la mano de esa joven como lo estaba Adán y Eva en aquella pintura.

—Describame más escenas —pidió Miguel Ángel visiblemente emocionado.

—La “Creación de Eva” —prosiguió la chica—. Dios hace caer un sueño profundo sobre Adán y, mientras duerme, toma una de sus costillas para crear a la mujer.

Me sorprendió descubrir que a mí no me importaría que me arrancasen costillas con tal de tener que ver con la carne de esta adolescente.

—Y seguidamente —continuó la muchacha— vemos la creación de Adán. Y ahí está Dios, a punto de tocar el dedo a Adán para transmitirle la chispa de la vida.

Pensé que “ojalá fuese yo Adán para que esta chica me contemplase cada día fascinada”. Pero desgraciadamente yo no tengo esa tableta y belleza, que no sólo podrían conquistar a esta joven, sino a todas las de mi aula. ¡Pero qué más daban las demás! En aquel momento, en realidad, sólo me interesaba esta chica, que por alguna extraña

casualidad me recordaba a todas las jóvenes con las que me había ido encontrando a lo largo de mi periplo por la Historia.

Durante un rato prosiguieron las explicaciones de la bella adolescente sobre aquella obra: la escena de la separación de las aguas y la tierra, la creación de los astros y planetas y la separación de la luz y la oscuridad hecha por Dios.

Miguel Ángel se mostró fascinado:

—Eso es, eso es. Tú lo has entendido. Se pinta con la cabeza no con las manos. En la cabeza están las emociones de las que salen estas obras de arte. No olvidéis nunca que la vida es un regalo que Dios nos hace y la forma en la que la vivimos es el regalo que nosotros le hacemos a Dios. Pero volvamos a nuestra obra: he de confesaros que me pasé tantos años mirando al techo para hacer esta cúpula que durante mucho tiempo sólo he podido charlar con la gente con la cabeza alzada. Espero que a ti no te suceda lo mismo — bromeó dirigiéndose a la joven.

Al margen de la bóveda que yo he pintado —prosiguió el maestro—, ¿alguien sabe algo más sobre la Capilla Sixtina en la que nos encontramos?

Nadie respondió.

—David, usted es un alumno aventajado, debería poder aportar algo sobre esta obra. Le veo un poco atolondrado. Quizás sea culpa de la primavera que la sangre joven altera.

Las risas del empollón me dejaron en ridículo. Sentí que era mi oportunidad para sorprender a aquella joven que seguía con trago en la mano escuchando todo lo que hablábamos. Deseaba llamar su atención. Era una chica culta y por ahí es por donde yo podía sorprenderla. Así que dije lo único que sabía de aquella sala al haberlo escuchado una vez en las noticias.

—Bueno, señor, sé que la Capilla Sixtina es conocida especialmente por ser el lugar donde todos los cardenales se reúnen para votar cuando hay que elegir un nuevo Papa. Lo vi en la tele cuando iban a nombrar un sucesor de Benedicto XVI.

Estaba tan nervioso que metí la pata nombrando la televisión.

—¿La tele?, ¿qué narices es eso?, y ¿de qué Papa estás hablando? Nunca ha existido Benedicto XVI.

—Estás loco —protestó el pelota repeinado.

Quise corregir mi desliz, pero metí más la pata.

—Ah, claro, todavía no hemos llegado al año 2013. Perdón, me he adelantado.

—¿El 2013? ¿Qué pasa, vienes del futuro? —se burló de nuevo el niño.

Todos se echaron a reír, incluida la joven. Sentí tanta vergüenza que hubiese deseado que me tragara la tierra.

—¿Y sabe el señor si en el año 2013 seguirá gustando mi obra? — bromeó Miguel Ángel por echarme un cable.

—Por supuesto, señor, por supuesto; la Capilla Sixtina será considerada una de las mayores obras de la historia del arte. Vendrán a visitarla personas procedentes de todos los países.

—Vaya, vaya, menudo futurólogo es usted —pronunció entre carcajadas—. Pero volvamos al presente. ¿Cómo se llama usted, señorita? —interrogó dirigiéndose a la chica.

—María, me llamo María.

—¿Le gustaría convertirse en mi alumna?

Antes de que la joven pudiese responder, los muchachos comenzaron a protestar alegando que, aunque Miguel Ángel ya había tenido una alumna, se trataba de una mujer de prestigiosa familia. Muy al contrario, alegaban, la limpiadora carecía de estudios, cultura y cuna, por lo que no tenía derecho alguno a estudiar y mucho menos a convertirse en discípula del gran maestro.

El repijo amenazó a Miguel Ángel:

—Si hace eso, le denunciaré ante el mismísimo Papa. Mi padre tiene muchas influencias y le expulsarán de Roma.

—Haga lo que quiera —repuso Miguel Ángel. El chaval no se esperaba aquella respuesta. Y comenzó a insultar a la joven:

—Mujer tenías que ser. Sólo sirves para limpiar. Eres una piltrafa. El populacho como tú no merece ninguna oportunidad.

No me lo pensé dos veces y le propiné una bofetada. —Bien hecho —dijo Miguel Ángel. —Así no se trata a una dama —advertí. —¿A eso le llamas dama? —replicó el repeinado. —Sí. Es una mujer. Bueno, una joven. Y además... es mi novia. ¿Qué pasa? No me podía creer la tontería que había dicho.

—¿Tu novia? —preguntó Miguel Ángel. —¿Tu novia? —repitió el listillo pelo nazi—, es demasiado guapa para ti. Me dieron ganas de sacarle la lengua.

—Pues si es tu novia —determinó Miguel Ángel—, tendrás que ponerla al día de nuestras clases. Te convierto en su tutor.

Ya es mía —pensé—, pero de inmediato aquella escena se esfumó y aparecí en el interior de un calendario gigante del tamaño de una habitación en el que algo movía mi cuerpo según pasaban los días, años y siglos, hasta llegar a la casilla del día 28 de mayo de 2014. Estaba muy mareado, así que me senté y cerré los ojos. Al abrirlos comprobé que estaba sentado en mi escritorio. Escuché una voz en la lejanía que me resultó familiar. Era mi madre.



—David, hora punta de cenar.

¿Entonces, todo aquello sólo había sido un sueño? Eso parecía. ¡Oh, qué pena, ya nunca volvería a ver a María!

### **EPÍLOGO: El día del dichoso examen**

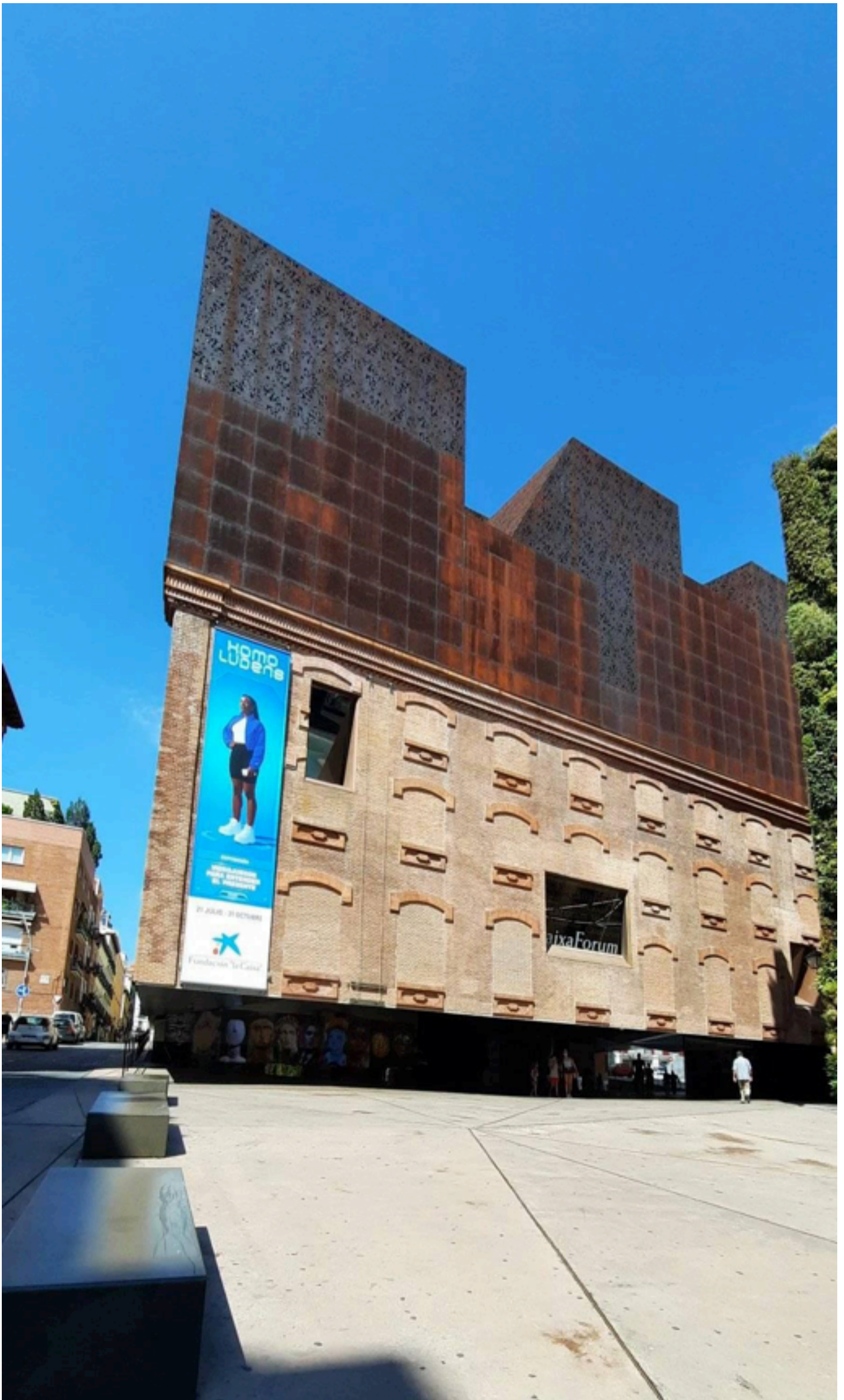
—La verdad es que mal. Era tan aburrido que me quedé dormido en el escritorio, y después de cenar me entró tanto sueño que me tuve que acostar.

Entramos al aula apresurados. Llegábamos un poco tarde y don Jerónimo, el profe de Sociales, ya había empezado a hablar:

—...a los que suspendisteis las dos anteriores evaluaciones os doy la oportunidad de aprobar todo el curso si sacáis un sobresaliente en este último examen.

¿Un sobresaliente? ¿Cuándo en la vida había sacado yo un “sobre”? Lo llevaba claro. Ya me veía todo el verano estudiando.

—¡Silencio! Estáis hoy tan alborotados como la primavera, que la sangre joven altera. Cumpliendo vuestro deseo de hacer el colegio menos aburrido, cada uno podrá responder a



# Carmen Urbieta.

## POEMARIO

### **Por el sendero de la desesperanza.**

Por el sendero de la desesperanza.  
Vaga mi alma.  
Mi alma en otros lares encontrada.  
Ahora con canas.  
Vieja amiga nocturna y trasnochada.  
Como la aurora.  
Si termina la fiesta, ella amanece.  
Con su bata de cola.  
Ilusiones de un día desdichado.  
De otras mañanas.  
Primaveras que al mundo dislocado.  
canta una nana.  
Jengibre rojo en mis pedazos arañado.  
Frente a su tumba.  
Pálidos pétalos cuyo aroma destilan...  
Viejas canciones.  
Otoños de metas, ocres cual sus encantos.  
De arriba a abajo... Yo con mi canto.  
Canto febril de rosas y de púrpuras.  
Ave Marías. Schubert se fue afligido por texturas.  
Marrón y lilas.

## **Sobre la mesa...**

Sobre la mesa, un paquete de Rothmans.

Sobre su tronco, la cartera cruzada.

En la mano derecha mil pulseras libres.

En las entrañas, una pena sin fin.

## **Veredas en verde delineadas.**

La tarde se afanaba inútilmente.  
En encontrar las agujas del reloj.  
Y el reloj soñaba que escapaba.  
De las garras de ese gran Señor.  
El Tiempo impenitente ya avanzaba.  
Por los raíles de la locomotora.  
Andenes que salían a su encuentro.  
Estaciones mil veces renombradas.  
Surgía un paisaje de valles y montañas.  
De veredas en verde delineadas.  
De soles amarillos y de nubes rosadas.  
De terciopelos rotos; de granadas.  
De campos de tul; macilentos trigales.  
Que se peinan las ondas del cabello.  
Cabello alborotado por la brisa.  
Que sopla a ras de tierra, allá en los lares.  
Perdida copla, que se va cantando.  
Su amor apasionado y su quimera.  
Noche estrellada que sueña con el alba.  
Alba sin tez, en busca de una estrella.  
Canción de plata y oro entremezclado.  
Canción de rojo sangre concebida.  
Cantada en el remanso de una ola.  
Con el bies tornado de amarillo.  
Un día más y aquí me encuentras sola.  
Más no como antes. Ahora es diferente.  
Sola cuando compongo alguna oda.  
A ese Tiempo que pasa impenitente.

## **La mañana.**

Condicionándolo todo.  
A la esencia de la obra.  
Por mí pueden pasar ríos.  
O encendidas amapolas.  
Por mí pueden pasar olas.  
De brillante espumillón.  
Cuando rompen en la playa.  
Las aguas de mi Señor.  
La bahía está durmiendo.  
El sol apenas salió.  
Las olas y el pensamiento.  
Se aúnan en mi canción.  
Puerto Alegre, viejo puerto.  
Donde el sol señoreó.  
Enseñando las puntillas.  
De la Musa de mi Amor.  
Amor tremendo y oculto.  
Amores que van pasando.  
Amores con desengaño.  
Los amores de mi hermano.  
Trepá deprisa, ángel mío.  
Trepá hasta la madrugada.  
Sube hasta el cielo azulado.  
Que yo te voy a rescatar.  
Y apenas a algunos metros.  
De mi coronilla estás.  
Es apenas un kilómetro.  
De ansias de Felicidad.  
Ya está la mañana lista.  
Para cualquier devenir.  
Ya está lista mi negrita.  
Con su vestido rubí.  
Allá por el horizonte.  
Viene un puma a acechar.  
Acecha que acechas donde.  
Se inclina la madrugada.

## **Vaivén moreno y callado.**

Vaivén moreno y callado.  
En busca de una canción.  
Luna se mira al espejo.  
Es toda la solución.  
Amaneceres marinos.  
Atardecer en la estepa.  
Con sus jirafas y cebras.  
Y con sus gnús a la espera.  
Un árbol se va quedando.  
Mudo ante la solanera.  
Allá en Zimbabue, mi tierra.  
Y la Tierra del Planeta.  
Hondos valles floreados.  
Necesitan tu promesa.  
De saber que un día tu vuelvas.  
A fotografiar a la negra.  
La negra con trajes vivos.  
Y guirnaldas en el cuello.  
La negra, con mil motivos.  
Para enderezar cadera.  
Y las aves de la estepa.  
Cantan canciones a dúo.  
Y las ramas de los árboles.  
Se extienden cual bicicletas...  
Que a poco rozando van.  
A celebrar una fiesta.

## **Lienzo blanco que relumbras.**

Lienzo blanco que relumbras.  
En profano sentimiento.  
Teclas viejas que pretenden.  
Dibujar una sonrisa...  
Una sonrisa que hiere.  
A las mentes perturbadas.  
Sonrisa blanca que muere.  
En la alacena de mis entrañas.  
Lienzo blanco que relumbras.  
Y profano con mis dedos.  
Muecas negras que desprenden.  
Hálito aliento de mis quererres.  
Húmedos ojos de mi morena.  
Cansados de mirar la noche eterna.  
Cansados de soñar con mil canciones....  
Cantadas en inglés.



## **Sólo tú.**

Superlativo el relámpago me acosaba con su canto.

Nada era perfecto. Nadie ponía los posavasos.

El llanto de un niño rompía el silencio.

Y entonces tú; sólo tú...Me miraste.

## **A que me dejen en Paz.**

Portal angosto.

Lóbrego túnel.

Andén preñado de ensoñaciones.

Mi cuadro envuelto en papel de estraza.

Dentro, la Alhambra frente al Balcón.

Estoy harto acostumbrada a que me cedan asiento.

A que miren a otra parte cuando hablo.

A que me dejen en paz.

A que miren a lo alto cuando hablo...

A que me dejen en Paz.

**BÚSCANOS. ESTAMOS EN:**

- Calameo (elige el número)
- Facebook (hazte amigo de sisifo fanzine)
- Lanzadera CRPS Villaverde (pestaña “revistas amigas”)

Y

confiamos en que que nos sigais,  
de paso, que colaboreis  
con vuestro arte en el fanzine

un abrazo: **Equipo Sísifo**,  
gracias por acompañarnos!  
seguimos en contacto en:

[jdelaiglesiadiaz@gmail.com](mailto:jdelaiglesiadiaz@gmail.com)

*-envio de colaboraciones-*

**DISFRUTAD  
DE ÉSTE NÚMERO;**