

SÍSIFO

época II/ nº 68

-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:
idalciaciadiaz@gmail.com — wassn / 656287788

LA FELICIDAD: El psicólogo Javier Urra afirma que “Las personas mayoritariamente buscamos la felicidad, el bien-estar que se alcanzan con optimismo, sentido de la vida vivida, motivación, vocación, extraversión, relaciones sociales favorables y positivas, percepción de que se controla la existencia, correcta autoestima, capacidad para relativizar, para diferir, para aceptar frustraciones, generosidad y sentido del humor”.

Angel Rey

LIBRO POEMARIO
Carmen Urbietta.

Resbalaba por su tez una lágrima.

Resbalaba por su tez una lágrima.
Por su cara una mueca de terror.
Quiso la luna fugarse cual fantasma.
Siempre a su alrededor.
No divisaba nada en ese instante,
en que las peñas descienden en tropel.
Iba buscando a un hombre y no obstante,
ese hombre era él.
Desecho de esqueletos malformados,
donde mi corazón hunde un puñal.
Colección de hombres uniformados.
Y por el sur regresa mi zagal.
Yo no le he visto.
Me he convencido.
Yo no lo he visto, tras de tí he ido.
Y un tropel de cigüeñas patilargas,
vuelan rasante por los campanarios.
Y una voz que medita emborrachada.
Volverán al acecho los muchachos.

Discurría la corriente río abajo.

Discurría la corriente río abajo.
Arrastraba a su pasar mil canciones.
Los barcos se iban haciendo con trabajo.
Desmesuradas aguas sin renglones.
Sillas y trastos viejos revertían.
A la torrente que un día se salió,
de la vida de hombres que vestían,
chaqueta y pantalón.
¿Cuándo separaremos cielo y tierra?
¿Para cuándo las horas de esplendor?
Achicando aguas con las botas puestas
Y un pantaloncillo corto en derredor.
Croan las ranas al sentirse libres.
De los agujerucos en que viven.
Vienen silbando lindas melodías.
Para pasar muy dignamente el día.
Los guijarros van amontonándose.
En conos altos, llenos de colores.
Predominan, y aún están mojándose.
Cauce, ranas, guijarros y flores.

Salta la rana...

Salta la rana...

Que mi niña ya viene tan de mañana.

Apresuraba los pasos.

Apresuraba los pasos cuando el fantasma de su madre amenazaba con darle alcance.

Presuroso envolvía.

Presuroso envolvía la corbata.
Zapato oscuro; traje gris perla.
Hacía poco había dejado la bata.
Que se empapó al secarse. Voy a verla!
Blancos narcisos de pétalos gloriosos.
Magnolios verdes, brillantes, coloridos...
Vuelve a mi casa; mis ojos espantosos,
lloran porque te has ido...
Caballero español de fina estampa.
Aventurero, truhán, bohemio, gordo...
flaco, rubio, moreno, colorado...
En mi jardín ya florece el jazmín.
Ya florece, mi niño, ya florece.
Y ya perfuma kilómetros cuadrados.
Hasta papá está jugando a los dados.
Y olisquea la fragancia que ofrece.
Rústicos cardos; como los de tu pelo.
Fingidos porches con el toldo al viento.
Suave mujer que endulza con su velo.
Atardeceres rojos y sedientos.
Labios como el color de la amapola.
Él ya se va y ella se queda sola.
Ojos en los que nadan los Océanos.
Balsa en el mar. Te contemplaré un año.
Un año entero. Ven a acompañarme.
Tú aún estás aquí; yo no me he ido.
Volverán a vestirse los cristales de aire.
Y lloverán tormentas de pétalos de rosa...
... nunca sabrás lo que te has perdido...
cuando mi boca entera caiga sobre tu boca...

Ven cuanto antes.

Ven cuanto antes, niña,
ven cuanto antes.
Que sin tí ya no trinan los elefantes.
Los elefantes, niña,
los elefantes.
Noche de luna llena,
ven cuanto antes.
Por el sendero pasan varias familias.
Unos van cabizbajos,
otros con alegría.
Y lo que dicen, niña,
no te concierne.
Que allá abajo en la viña
un árbol florece.
Olor de madre selvas y de magnolios.
Que en un ratito llega ése tu novio.
Ése tu novio, niña,
ese tu novio.
Olor de madre selvas
y de magnolios.
Canta a la noche oscura
con mil luceros
que para tí quisiera
el mundo entero.
El día ya amanece
por lontananza.
Y una rosa florece
sobre mi palma.
Sobre mi palma, niña,
sobre mi palma.
La mañana surgía
allá en la plaza.
Allá en la plaza, niña,
allá en la plaza.
Con colores de mirra,
luz de esperanza.
Súbete a la escalera
de mi ventana.
Verás la primavera,
cuando despunta el alba.
Cuando despunta, niña,
cuando despunta.
Déjame partir leña...ni una pregunta.
Ni una pregunta, niña,
ni una pregunta.
Que las pequeñas riñas
ya no me gustan.

No llegues tarde.

Te espero en el sueño de siempre; no llegues tarde.

Que hace tiempo que no abarco tu fino talle.

Canta la rana.

Y el corazón me avisa: vuelve mañana.

Iré a peinarme.

A la sabana extensa; perfuma el aire.

Lavanda en flor.

Duérmete mi pequeño, duerme mi amor.

Yacía sobre las sábanas un cuerpo.

Llenaba con sus lágrimas los odres,
reservados al vino añejo.

Yacía sobre las sábanas un cuerpo,
languideciendo delante de un espejo.

La mirada hacia el cielo interrumpida,
como clamando clemencia impenitente.

Basta ya! No quiero más rencillas.

¡Horas vendrán que anuncien al valiente!

Recorrían sus ojos embusteros,
los entresijos de su gallardía.

Y no encontrando mayor melancolía,
le gritaban al aire; arreboleros.

Píntame, Greco, a los doce apóstoles,
busca sus caras en lugares públicos.

Otros vendrán que recuenten la diástole,
y la sístole de sus pobres impulsos.

Se abría la mañana.

Se abría la mañana lentamente.
El sol ascendía por peldaños invisibles.
Rozaba el mar con sus rayos permanentes.
Que esculpían ondas doradas; previsibles.
Baja la niña, llorando, a la ensenada.
Nunca su corazón fue tan osado.
Perfuma el aire una ráfaga salada.
Como la lágrima de un enamorado.
Se acerca al agua, densa, refrescante,
e introduce sus pies sobre la orilla.
Vagabundea, sin mirar hacia adelante.
Sus ojos líquidos brillan cual diamantes.
Déjame que te cuide y que te abrace.
No quiero, hermana, aunque es lo que deseo.
Pásame ese cepillo con esmero.
Y déjame soñar que todo es fácil.
Quizá algún día vuelva, enamorada,
a cantar al amor y a sus pasiones.
Quizá algún día la rosa se me abra,
perfumando mi pecho y sus galones.
Gaviota voladora que planeas,
aire marino que trastorna mentes.
Caracola enterrada en las arenas
rubias de la bahía y sus simientes.
Piedrecillas marinas; de colores,
coleccionadas para ver en invierno.
En un frasco con agua, y sus olores,
asemejan ese trozo de mar, que ya no veo.

Nueve de junio.

Se la llevaban al río a que se bañara.
El gran sol apretando por la mañana.
¡Aún no es nueve de junio!
Pero con mucho gusto me mojo el culo...
¡Ay, qué caló!
Cuatro duros de pipas y un edredón...
Para las noches breves junto al salón.
La chimenea,
lanza chispas, crepitan y se menean.
Y al día siguiente,
me bañaré en la poza de mi pariente.
La luna llena, oronda, se ha perfumado
para pasar la noche junto a su amado.
Trae finas ropas.
Los árboles la ocultan entre sus copas.
Y mi torito,
la mira embelesado, cuernos al viento.
¡Vístete ya, mi niña, que yo voy lento!



Angel Rey

111 Amigos • 8 amigos en común



Ángel Rey

ÉTICA Y PSICOLOGÍA

LA REALIZACIÓN PERSONAL

Ángel Rey

ÉTICA Y PSICOLOGÍA

LA REALIZACIÓN PERSONAL

48

tienen miedo a asumir el liderazgo porque confían en sus valores, en sus criterios, en su capacidad y en su saber hacer. Sólo si uno se siente seguro de sí mismo puede creer en las habilidades y capacidades de los demás, tener el valor de caminar con quienes le sigan y de ofrecer un objetivo y plan por el que merezca la pena esforzarse.

4. *No buscan, ni piden, ni necesitan la aprobación de los demás.* Cuando una persona pide o busca la aprobación en otros, muestra su necesidad por agradar. Las personas que confían en sí mismas tienen claro que su objetivo es ser ellos mismos, ser coherentes y buscar su propio camino a la felicidad.

5. *No tienen miedo de reclamar lo que se merecen.* Aquellos que creen en sí mismos hacen todo lo que pueden para conseguir lo que quieren (dentro de los límites de la ética). Una parte de este proceso supone tener el coraje de pedir lo que creen que se merecen.

Las personas confiadas son menos sensibles al rechazo porque saben que es algo posible y que deben aprender a lidiar con esa posibilidad. Saben que si no te arriesgas no consigues nada. Cuentan con que el “no” ya lo tienen, por lo que no tienen nada que perder y sí mucho que ganar.

6. *Notemenalacompetencia,* porque confían en sus propias habilidades, en su propio valor y en el plan que han trazado. Saben que tienen que dar lo mejor de sí mismos y que eso sólo depende de ellos. *Tampoco hablan mal de los otros,* aunque amenacen con ponerse en su camino, porque saben que desprestigiar o molestar al otro no les hace mejores, sino peores personas y más inseguros.

7. *Tolerandiferentesopiniones.* Sólo las personas que no están seguras de sus pensamientos y creencias son las que no toleran que haya diferentes opiniones. Las personas que están seguras de sí mismas disfrutan en una conversación donde hay diversas formas de pensar, porque son capaces de defender sus creencias.

Si uno se siente cómodo consigo mismo es capaz de respetarse y no sentirse ofendido por las creencias u opiniones de los demás y es capaz de defenderse sin que tiemblen sus cimientos.

Sección II. El amor

CUESTIONES ABIERTAS

- ¿Has detectado si usas de vez en cuando, o con frecuencia, pensamientos distorsionados? ¿Cuáles?
- ¿Dirías que tienes una buena autoestima? ¿En qué se fundamenta?
- ¿En qué aspectos de tu vida se nota que estás a gusto contigo mismo?
- ¿Te sientes mal cuando te contradicen o estás con alguien que piensa muy distinto de ti? ¿Por qué?
- ¿Confías en tus propias capacidades?
- ¿Necesitas la aprobación de los demás para sentirte bien? ¿Por qué?

49

9. El amor de amistad

No es el espejo el que nos devuelve nuestra realidad, es la mirada del otro (Javier Urra)

Voy a tocar este punto muy brevemente ya que todo el mundo sabe que “quien tiene un amigo tiene un tesoro” y que la amistad nos engrandece interiormente, pues exige comprensión, sinceridad, lealtad, confianza, des-interés... La amistad es un valor que está escoltado por múltiples valores.

Quiero destacar que el ser humano se complementa, perfecciona y autorrealiza en gran parte en sus *relaciones* amorosas con los demás. Por eso podría decirse que el ser humano es un *ser relacional*. La modernidad produjo dos mitos que hoy se revelan como falsos: la autonomía del hombre y el progreso indefinido. El hombre auténtico sería el hombre autónomo, autosuficiente, independiente... el Robinson Crusoe. Este mito ha producido seres humanos narcisistas y vacíos, sin sentido para sus vidas. Pienso que ese hombre desintegrado se manifiesta en los retratos humanos de la pintura abstracta contemporánea.

El ser humano es padre o madre (en *relación* a sus hijos), hijo o hija (en *relación* a sus padres), marido o esposa (en *relación* a su cónyuge), amigo o amiga (en *relación* a sus amigos), vecino o colega (en *relación* a sus vecinos y compañeros de trabajo)... y estas relaciones tejen y hacen su vida más plena. Especialmente el ser humano es un ser familiar; la familia es, o debería ser, el lugar principal donde uno es amado por sí mismo y no por sus mejores o peores cualidades. Por otra parte, el mito del progreso indefinido se truncó con la atrocidad de las dos guerras mundiales, cuyo colofón fueron las dos bombas nucleares sobre Hiroshima y Nagasaki: la ciencia y la técnica al servicio de la destrucción de la humanidad. Y es que es evidente que el progreso de la ciencia y de la técnica no nos hacen más humanos al margen de la ética. Es más, estamos deteriorando el medio ambiente a pasos agigantados cometiendo un lento pero inexorable suicidio colectivo.

51

Ética y Psicología. La realización personal

Aristóteles²⁸ (384 a. C.-322 a. C.) dedica, con gran acierto, dos capítulos a la amistad en su libro “Ética a Nicómaco”. Enseña, en primer lugar, que la amistad es “una de las necesidades más apremiantes de la vida; nadie aceptaría estar sin amigos, aun cuando poseyera todos los demás bienes (...). *El deseo de amistad puede ser rápido pero la amistad no lo es*”: se necesitaría haber comido tantas veces juntos que hubiésemos consumido “una talega” de sal.

Señala, además, que hay tres tipos de amistad: a) por placer, en la que queremos al amigo por el placer que nos proporciona; b) por utilidad, en la que le queremos por la utilidad que nos reporta (así, por ejemplo, los lazos de unión que hay entre los miembros de una banda de ladrones) y c) la auténtica, en la que queremos al amigo por él mismo. En la amistad por placer y por utilidad no queremos propiamente al amigo, sino lo que nos proporciona, y como lo que queremos es para nuestro beneficio, a quien estamos queriendo realmente es a nosotros mismos. Es decir, no nos abrimos al otro. “*La amistad por interés es sólo digna del alma de los mercaderes*”.

Los amigos tienen “necesidad de una comunicación íntima (...), nada conviene menos a la amistad que el aislamiento” y se desean el bien mutuamente, por ello se corrigen cuando es necesario.

Las personas, con frecuencia —dice Aristóteles—, “prefieren ser amadas a amar, pero *la amistad consiste más en amar que en ser amados* (...). Lo prueba el

placer que sienten las madres al prodigar su amor a sus hijos”. No obstante, para que haya auténtica amistad, debe haber “reciprocidad”: amar y ser amados. También afirma que la amistad requiere tanto esfuerzo y dedicación que, propiamente, no se puede tener más de un amigo.

Por último, “tributamos alabanzas a los que se llaman filántropos o amigos de los hombres. Todo el que haya hecho largos viajes ha podido ver por todas partes *cuán simpático y cuán amigo es el hombre del hombre*”²⁹.

El psicólogo Bernabé Tierno pidió a unos doscientos chicos y chicas de entre once y trece años que indicasen las características del buen amigo. Comprobó “que lo tienen tan claro o más que todos los filósofos y pen-

28

LascitasdeestecapítulopertenecenaAristóteles:*ÉticaaNicómaco*.InstitutodeEstudios Políticos. Madrid. 1970.

29

HobbesyFreudpiensanexactamentelocontrario:“Elhombreesunloboparaelhombre”.

52

Sección II. El amor

sadores que nos han precedido (...). El buen amigo: te aprecia como eres y te aprecia por ti mismo, está junto a ti cuando lo necesitas, respeta tu forma de pensar y te respeta y valora siempre, es tu amigo aunque todos te abandonen, te comprende también en los momentos de enfado, jamás te traiciona ni habla mal de ti a tus espaldas, no es posesivo y te deja ser tú y ejercer tu libertad, es comprensivo y fiel y jamás te aprecia por interés, sabe tanto perdonarte como pedirte perdón, no admite jamás chismes ni cotilleos sobre ti, no es acaparador ni te quiere para sí de forma exclusiva (te permite que estés abierto a otras amistades), sabe salvar la amistad después de los enfados mutuos, sabe guardar secretos y es sincero contigo, no gasta bromas pesadas que puedan molestarte, te quiere tanto para lo bueno como para lo malo, te dice los defectos con tacto y cariño, sabe sacrificarse por conservar y fomentar la amistad, no es envidioso de tus éxitos sino que se alegra por ellos, no te exige que seas perfecto (acepta tus limitaciones) y el verdadero amigo está más interesado en dar que en recibir”³⁰.

CUESTIONES ABIERTAS

- ¿Piensas que el hombre es un ser relacional o que es un átomo autónomo y egoísta?
- ¿Cuáles crees que son las características más importantes del buen amigo?
- ¿Piensas que la amistad por placer o por utilidad da ísla al hombre? ¿Por qué?
- ¿Piensas que el ser humano es simpático y amigo para con el ser humano? ¿Por qué?
- ¿Piensas que propiamente sólo se puede tener un amigo? ¿Por qué?

30

BernabéTierno:*FortalezashumanasI*.RandomHouseMondadori,S.A.Grijalbo.Barcelona. 2007.

**JUGAMOS A
“¿QUIEN ES EL
ESPIA?”**



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 o no arte en vuestro fanzine

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

jdelaiglesiadiaz@gmail.com

-envio de colaboraciones-

**DISFRUTAD
DE ÉSTE NÚMERO;**