

libreopinante

COSMOPOLITA

Auspiciado por el Artículo 19 de la Declaración Universal de los Derechos Humanos

EL PERIÓDICO DE OPINIÓN

Domingo 4 de OCTUBRE 2026 /// Año XIV /// Número 135 /// Director: J M Hermoso /// www.libreopinante.es

Hecho en España

ñ

Desahucio

Comprando este producto nacional
Ayudamos a conservar y fomentar la especulación

Marca España

PÁGINA 7

Maricarmen

“No aprendemos. Ni queremos hacerlo. La depredación humana no tiene límites.”

PÁGINA 2



Bichos

“Todos, estemos arriba o abajo, seamos pequeños o grandes; todos en este mundo pertenecemos a un tipo de bichos.”

CONTRAPORTADA

Otoño Rojo

“Ahora es la Izquierda, o las Izquierdas, las que deben estar a la altura. No digo más que no se sepa.”



PÁGINA 31

Que no te hagan el lío



PÁGINA 27

Inquilinato, inhumanidad

“El Estado español y la Comunidad de Madrid han sido, a mi juicio, ineficaces en...”



PÁGINA 33

Maricarmen



Colaboradora de La Comarca Noroeste de Jaén

Carmen María Fdez-kofbler Casas-Neff

Escritora

Articulista de Opinión - La Huella De Eva

Seguro que el nombre coreado en la canción del Dúo Dinámico, habrá sido escuchado miles de veces por doña Mari Carmen Abascal, sin más pretensiones de ser un estribillo sesentero que en el siglo pasado alegremente cantaron Manuel de la Calva y Ramón Arcusa, que decía así: “Es Mari Carmen, dijeron todos, su mirar, su bailar, cautiva todos los corazones...”; lo que no esperaba Mari Carmen Abascal, es que su nombre en este siglo XXI, y a sus 87 años fuese coreado en

“

No aprendemos. Ni queremos hacerlo. La depredación humana no tiene límites.

manifestaciones, además de ser escrito en pancartas y asimismo encabezar el nombre de una protesta ciudadana en contra de los fondos buitres. Actualmente su nombre abandera el Decreto Maricarmen. Mari Carmen, no está sola. Pero muchos otros-as sí. Su desahucio como el de miles de personas claman al cielo.



Pero hay más nombres, hay muchas *Maricarmenes* (personas en semejantes circunstancias) en este país, por desgracia, y no cesan...

En Málaga, Teresa, una mujer enferma de cáncer, ha sido desalojada y ya está. Otra persona más a la calle junto a su hijo. Almas dependientes que son desprovistas de toda dignidad para que se las apañen como puedan, para que malvivan en condiciones infrahumanas, como en el caso de Teresa que pasaba las horas diurnas protegiéndose del calor en un centro comercial de dicha ciudad. Ahora en un parque público, un banco de piedra es su “parcela”. No aprendemos. Ni queremos hacerlo. La

depredación humana no tiene límites.

Dicen que España crece, pero la dificultad de acceder a una vivienda frena cualquier desarrollo en la sociedad, sobre todo en los planteamientos de alquilar que son los más solicitados dadas las circunstancias de los salarios. Ya de comprar ni hablo.

Maricarmen ha sido la gota que ha colmado el vaso.

Ahora, la opinión pública dice no a los rentistas y especuladores en mayúsculas, aunando voces, exigiendo medidas.

Este desahucio ha marcado un antes y un después convirtiendo la Puerta del Sol en



500 m² de superficie
más de 15.000 referencias

Globe
Globe Papel de Andalucía, S.L.

Teléfono 953 28 12 61 * info@globepapel.es



atendido por personal cualificado

Madrid en territorio de acampada, desde el pasado sábado 26 de septiembre de 2026. Calles como la llamada Tercera República, vertebran el devenir organizado entre tiendas

a las 7:23 AM, no se ha publicado nada en el BOE para poder debatirlo por los políticos que nos representan. Esto, respecto del primer corto y veloz decreto. Ahora queda aprobar un segundo, porque el desencuentro entre las fuerzas políticas es fehaciente.

encima del hombro a los más desafortunados. Esa es una de las zonas oscuras de la naturaleza humana. Por desgracia, esta crisis afecta de forma transversal e intergeneracional a todos los españoles, pero no a todos. Ya me entienden.

“

La abogada de la sindicalista Maricarmen, doña Beatriz Duro, defiende con las leyes el movimiento que está sucediendo a consecuencia del desahucio de su defendida.

de campaña. Entre otros servicios básicos se hallan el de peluquería, el de restauración de catering y más valores altruistas para quienes defienden un derecho: el de la vivienda.

La abogada de la sindicalista Maricarmen, doña Beatriz Duro, defiende con las leyes el movimiento que está sucediendo a consecuencia del desahucio de su defendida.

Al presente, el Congreso de los Diputados tiene la pelota en su tejado. La máxima de que los intereses de la gente de a pie deben de estar por delante de todo, debería ser la prioridad de quienes ocupan los sillones en el Congreso.

Utilidad, pero insuficiencia; con estas tres palabras se puede resumir el decreto del martes. El viernes ya se verá. Hoy miércoles,

Una vez más los más pobres, somos los que más sufrimos. Ocho años de legislatura y los desahucios siguen siendo noticia. ¡Inaceptable!

Pero el desastre se ha vertido con Olga, una vecina de la barriada de Santa Eulalia, en L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona), que a sus 54 años se ha suicidado ante el horizonte de un desahucio. ¡TERRIBLE!

Parece ser que vivir bien, tener cierto estatus adquisitivo y mejor nivel de vida, no lleva adherida la empatía de ayudar a las personas menos acomodadas, pero sí el de mirar por

Para quienes no pueden hacer frente al costo de un alquiler, volver a casa de sus padres es otra opción, o la de no salir del nido también, que es zona de “confort” a cierta edad, además lo de compartir techo con desconocidos-as, según dicen, es una ruleta.

Lo que sí es tangible es que la celeridad en la solución de los derechos de la vivienda entiende y solo se transmutan, y sobre todo se aprueban cuando median intereses partidistas y fondos buitres. El resto que se las apañen. Menos mal que existen un ministerio específico de la Vivienda...



VALENTINA
collection

Av. San Sebastián, 19, 23700 Linares, Jaén
953 60 03 82



Decreto Maricarmen

Editorial La pregunta es sencilla: ¿para quién se gobierna?

libreopinante

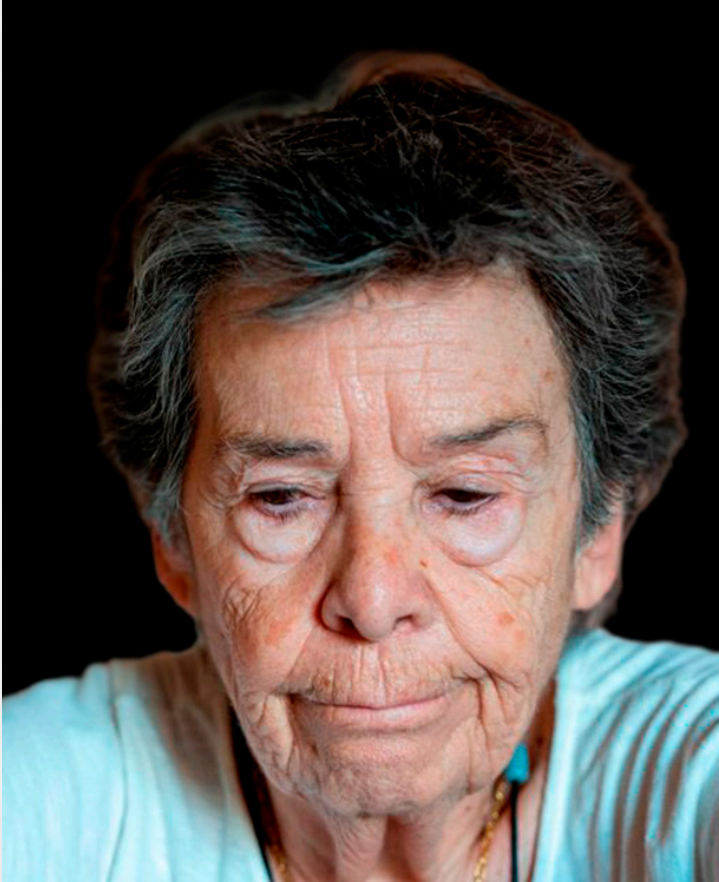
Lo han llamado decreto Maricarmen, pero podría llamarse otra oportunidad perdida. Después de décadas con alquileres por las nubes, pisos imposibles y familias haciendo cuentas para llegar a fin de mes, el Gobierno vuelve a poner un parche donde hace falta una solución de verdad.

La vivienda no puede seguir tratándose como una ficha de casino. Es el techo bajo el que se crían hijos, se cuida a los mayores y se construye una vida. Sin embargo, demasiadas leyes protegen antes la rentabilidad que la tranquilidad de quien paga cada mes. Y cuando la gente protesta, se la acusa de exagerar, se le acusa de

rojos, perroflautas, violentos...

Por eso conviene escuchar al Sindicato de Inquilinas e Inquilinos. No pide regalos: reclama contratos justos, precios asumibles y que nadie sea expulsado de su barrio por no poder competir con fondos y especuladores. Sus acampadas y movilizaciones ponen voz a un cansancio que crece en muchas calles.

Un Gobierno que se llama progresista debe demostrarlo cuando toca enfrentarse a intereses poderosos. Regular de verdad, expropiar, ampliar el parque público y frenar abusos no es radicalidad: es sentido común. La pregunta es sencilla: ¿para quién se gobierna? Si la respuesta no incluye a quien teme perder su casa, este decreto será otra promesa con fecha de caducidad.



EFEMÉRIDES

Un 4 de octubre de 1134, en Bélgica, una marejada ciclónica genera una inundación que crea el canal Zwin que conecta la ciudad de Brujas con el mar del Norte.	Tal día como hoy, de 1934, en España, el presidente del Consejo de Ministros, Alejandro Lerroux, ordena formar gobierno a la CEDA. Esto dará lugar a la Revolución de octubre de 1934.
--	--

libreopinante

Un pluralista grupo de colaboradores más una firma invitada, escriben y dibujan desde la cotidianeidad actual sobre la desemejanza social

Director
J M Hermoso

Codirectora
Carmen María Fdez-Kofbler Casas-Neff

Maquetación
Pícolo Battiato

© libreopinante, 2026. Todos los derechos reservados. En virtud de lo dispuesto en los artículos 8 y 32.1, párrafo segundo de la Ley de Propiedad Intelectual, quedan expresamente prohibidas la reproducción, la distribución y comunicación pública, incluida su modalidad de puesta a disposición de la totalidad o parte de los contenidos de esta publicación con fines comerciales, en cualquier soporte o por cualquier medio técnico, sin la autorización del administrador de libreopinante.

Declaración expresa del administrador de libreopinante. José María Hermoso comunica que desde la libertad de expresión y bajo el amparo del Artículo 19 de La Declaración Universal de los Derechos Humanos, los contenidos recogidos en libreopinante (publicaciones de noticias-actualidad, artículos de opinión, viñetas, mensajes de los lectores o anuncios publicitarios) son exclusivamente de la responsabilidad de los propios autores: de noticias-actualidad, de los artículos de opinión, de las viñetas o de los mensajes de los lectores así como en el caso de los anuncios publicitarios es de las empresas anunciantes.

Balones fuera



Colaborador de La Comarca de Jaén

César Cámara

Dibujante de Opinión - La Viñeta



libreopinante

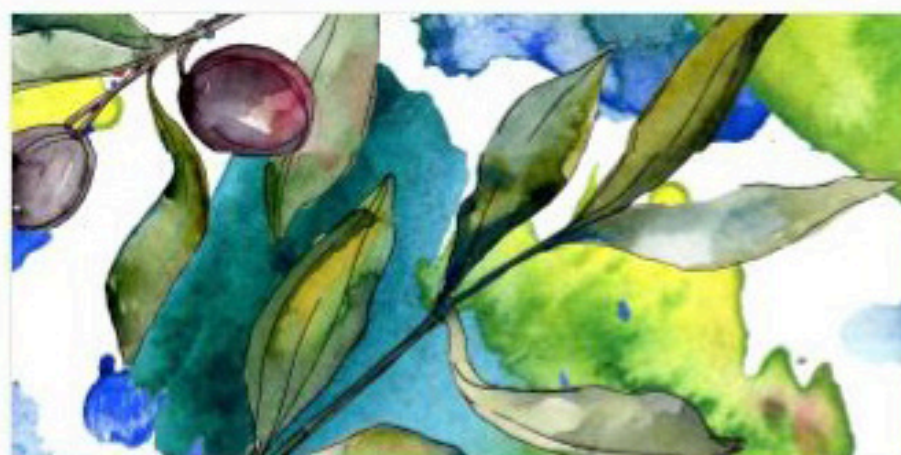
Las opiniones y puntos de vista expresados en los artículos, viñetas, mensajes o cartas de los lectores y difusiones o informaciones en las diferentes secciones de **libreopinante.es**, así como lo anunciado en los espacios publicitarios; pertenecen a los autores o anunciantes únicamente, y no necesariamente reflejan la opinión de **libreopinante.es** o sus administradores.



¡OPINIÓN EN ESTADO PURO!

Viñetas que invitan a reflexionar

libreopinante

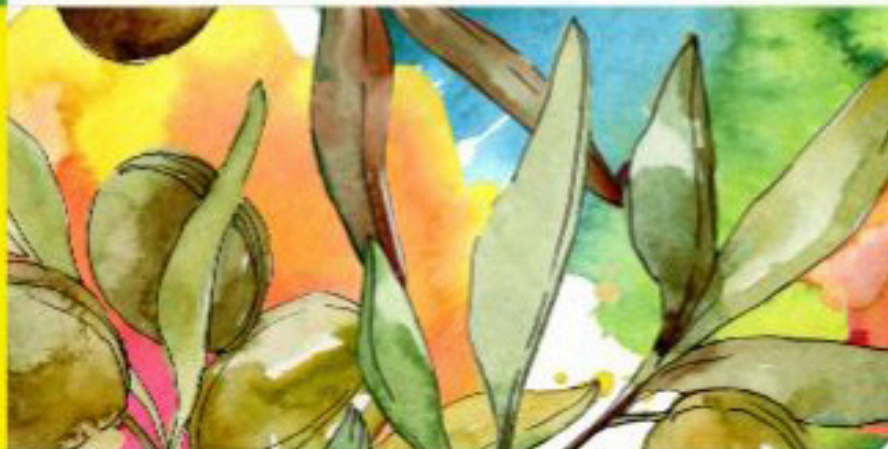
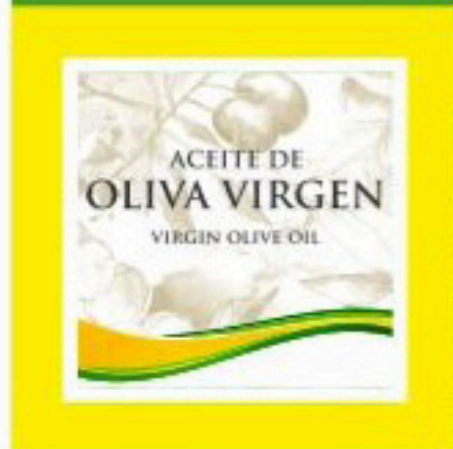
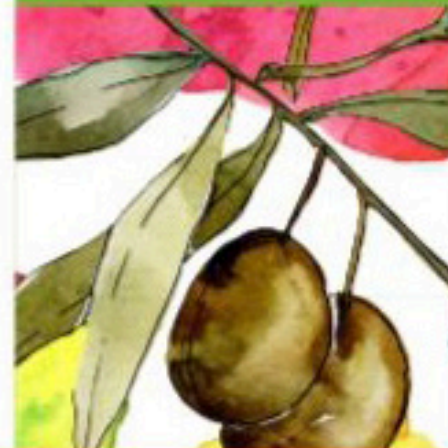
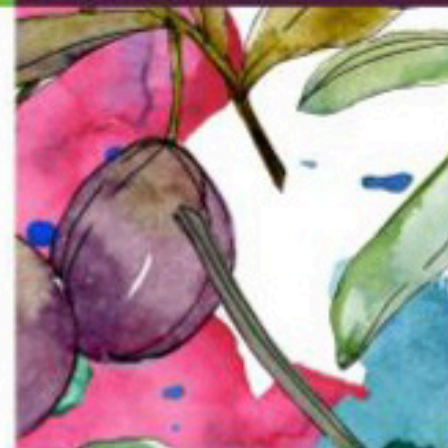
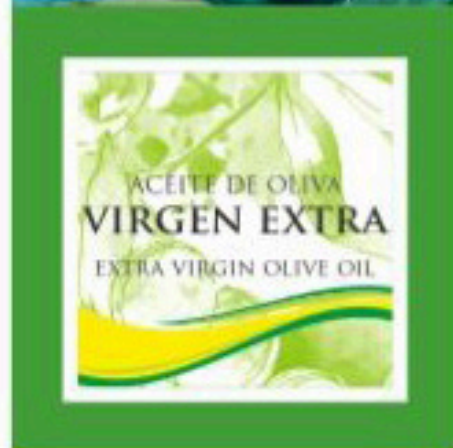
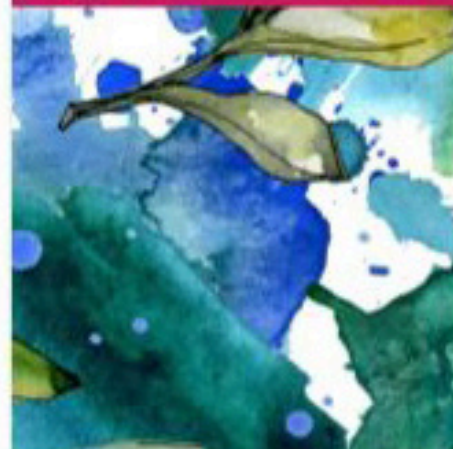


ACEITE DE OLIVA
VIRGEN EXTRA
EXTRA VIRGIN
OLIVE OIL



ILDEFONSO[®]
ESPINOSA

Aceite genuino
desde 1956



ILDEFONSOESPINOSA.COM

Marca España



Colaborador de La Ciudad de Jaén

J M Hermoso

Escritor
Articlista de Opinión - libreopinante

La causa de Palestina también vive en mi corazón



Llamaron al timbre. Abrió la puerta. Quien estaba al otro lado se identificó. Tenía enfrente al agente judicial. En aquel momento su cerebro recibió un fino zumbido punzante. El miedo le paralizó. Le entregaban en mano, del juzgado, la orden de desahucio (producto nacional). Su pensamiento en tromba

que mirarlos más que con la cabeza (razonamiento), hay que mirarlos con el corazón (humanidad).

Hablamos de hogares (casas, pisos, viviendas). No paredes. Hablamos de desahucios (niños, ancianos, mujeres y hombres). Personas. Hacer negocio, el más suculento en beneficio fácil y rápido, es lo que prima en el capitalismo

siendo expulsados de poder disfrutar de un techo digno. Viviendo en el infierno y el purgatorio. Privar (desahuciar) a una persona de un techo, es dejarla desarmada ante el resto de los demás derechos. Y esto, es aberrante.

Ante la normalización de este brutal agravio generalizado. [Hay que frenar el capitalismo salvaje](#) y hay que hacerlo con

Hecho en España



Desahucio

Comprando este producto nacional
Ayudamos a conservar y fomentar la especulación

derivó en monotema. En el martillar interior de su cabeza resonaba una y otra vez: *No he logrado defender mi techo. He fracasado, he fracasado, he fracasado...*

El dolor se apodera, le inunda, le corroe. El sufrimiento le abate, le destroza y le deja como una piltrafa. Una perdedora lucha transcurre segundo a segundo, día tras día. Han pasado seis meses y las pastillas que le receta el siquiatra lo han convertido en un zombi a ojos del vecindario...

Hay aspectos de esta vida mundana

salvaje, en sus inversores y en aquellos llanitos que, teniendo una segunda vivienda, la alquilan pensando que forman parte del Club Bilderberg, en su rama de la economía. Y es aquí, donde cuantas personas participan de esta 'fiesta de la riqueza nacional', el Estado debiera intervenir contundentemente. No con maniqueo, o compadreo. No con humillación, con negación de derechos, que es lo que las políticas de vivienda de este país están fomentando contra la clase trabajadora (el interés general). Décadas llevan los jóvenes y jubilados

leyes, que reviertan la intranquilidad a la más absoluta tranquilidad, aprobadas en el parlamento de forma unánime. Es una cuestión de interés público, de interés general.

Hoy, la especulación a través de las leyes permite, desde el sistemático abuso normalizado, enriquecerse con un bien esencial (la vivienda). Y este atropello por antonomasia es, se convierte en propiciar la auténtica marca España: Desahucio, s. El gran fracaso del Estado español. Una vergüenza internacional para España y su presumida Ñ patriótica.

“

Décadas llevan los jóvenes y jubilados siendo expulsados de poder disfrutar de un techo digno.

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

R
e
c
o
n
o
c
e
r



Autovía Bailén-Motril km 59, Carchel, Spain

Teléfono: +34 953 30 24 68

Especialidad en asados

MENÚ DEL DÍA, 365 DÍAS AL AÑO

Además en nuestro
establecimiento encontrarás
una gran selección de
productos de la zona.
Especialidad en AOVE y MIEL.



DESAYUNOS, ALMUERZOS Y CENAS



ESPECIALIDAD A LA PARRILLA



953 30 24 68



24
HOURS

El amor no es lo que era



Colaboradora de La Ciudad de Madrid

Flori Tapia

Poeta, Pintora y Coach

Articulista de Opinión - Veneno en Flor

Entre la IA y la deshumanización que estamos viviendo, cada vez son más escasas mis esperanzas en el futuro, ya ni siquiera a largo plazo, sino al que se proyecta ahora mismo entre este renglón y el siguiente. Tengo la sensación de que

“

Ya no mueve el mundo.

cada vez queremos menos y peor, que el amor está en peligro de extinción, y no creo que exista mayor acto de soberbia e ignorancia que permitir que nuestra huella en la historia esté marcada por esa estela sombría y negra como una pena lorquiana.

El amor no es lo que era. Ya no mueve el mundo. Más bien al contrario, se rige por el odio, el desprecio, el insulto, la confrontación, y la deslealtad. Por eso busco cada vez con mayor empeño compartir tiempo y espacio con quienes me hacen sentir que la ternura, la pasión, y la confianza son la cura para tanta herida. No creo que seamos menos, pero no somos útiles ni tenemos cabida en esta pantalla del juego en el que ganan los malos, solo porque van armados hasta las cejas de razones que el corazón no entiende.

Existen los antónimos porque el amor no existiría sin el miedo ni la riqueza sin la miseria, existen porque el ser humano



es capaz de experimentar todas las emociones y ninguna y elegir con cuál quedarse, pero ser testigo de cómo la maldad se convierte en la dueña de este cortijo genera un malestar inabarcable en quienes no estamos preparados para tanto odio.

Lo suyo sería no dejar de hablar de Ceuta, de Maricarmen, del infame poder judicial en manos de *fachatogas*, del precio del combustible, del *bulerismo* o de la amenaza que todo ello supone, sin embargo, a veces este exceso de cargas unido a las que cada cual lleva a cuestas, requiere medidas cortoplacistas con carácter casi urgente, aunque esas medidas consistan en mantenerse alejado de la toxicidad de la nauseabunda cotidianeidad que estamos viviendo, y hacer parada y fonda en los abrazos que alivian cualquier pena. Un rato. Quien dice un rato dice una vida entera si pudiéramos.

Tiene algo retiro de espiritual apartarse de ese mar de fondo y pararse a sentir

cuando el cubo de la basura de las emociones rebosa como los contenedores de las calles de un Madrid cada vez más sucio y putrefacto en todos los sentidos imaginables. Y que vayan saliendo en fila india.

El día a día es una soga, el collar que ata al perro en corto, no vaya a ser que se escape, y está bien morder la cuerda y salir corriendo. Las veces que lo he hecho rompiendo el molde de mis costumbres, he descubierto que me gusta la música de Arde Bogotá y que ya no me hace gracia Miguel Bosé, que más vale una charanga a mano que una orquesta volando, que hacer botellón a los cincuenta mola más que a los veinte, que cuanto más tiempo pasa la televisión apagada más se enciende la luz de la conciencia, o que se vive mejor cuando asumes que hay gente que ya no volverá a estar en tu vida por doloroso que resultara decidir que así fuera. Y poder elegir cada día un rato para desconectar de lo externo y conectar con el alma es tan necesario como un abrazo.

LOGO Hacemos
publicidad

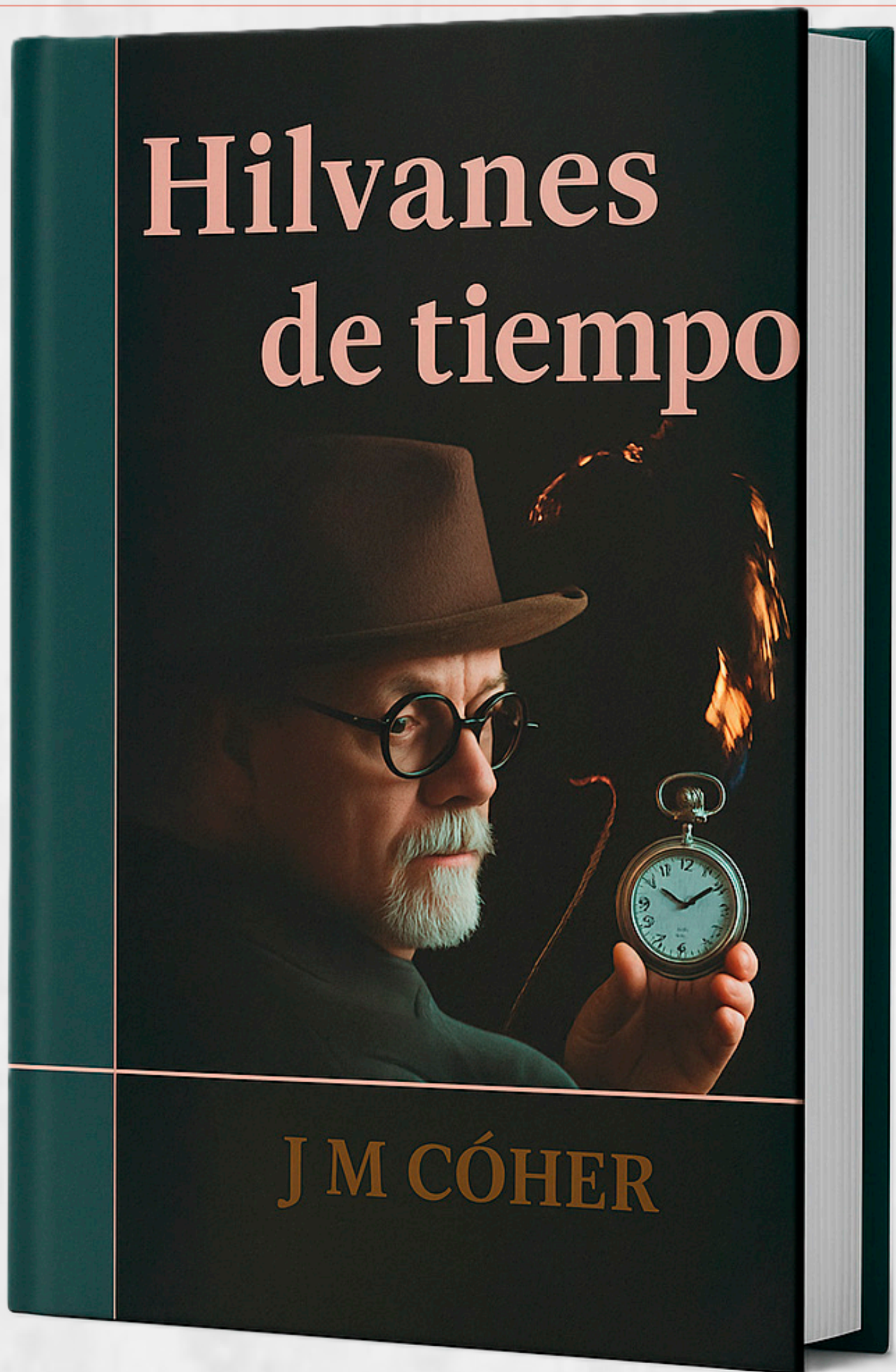
www.logopublicidad.com



**PREPARADOS
PARA CREAR**

Imagen de Marca - Páginas Web - Tiendas online - Redes Sociales

...los tiempos cambian



Aniversarios



Colaborador de La Ciudad de Terrassa - Barcelona

Domènec Martínez García

Sociólogo - Licenciado en Ciencias Políticas y Sociología
Articulista de Opinión - Tejiendo Memorias

Raquel Arranz, veinteañera, es una cordobesa comprometida. Con el movimiento feminista y enarbolando todas las banderas de la emancipación y transformación social de nuestros tiempos. *Le mueve el amor y siempre en guardia*, afirma ella, bajo los acordes de la Internacional. Por eso promueve el legado de quienes le precedieron.

Así lo afirmó en la presentación de un acto de cuya realización se cumplirán los próximos días 50 años. La exposición de la [IV Conferencia de la UJCE, 10, 11 y 12 de octubre de 1976](#). Ha sido un privilegio

“

En eso estamos. Sin nostalgias ni indulgencias, nunca resignados..

compartir con ella, junto a Juan Guillo y Jesús Montero, algunos antecedentes y singularidades de ese encuentro.

Durante el año 1976 todo se acelera. Éramos jóvenes y también comprometidos. Veníamos de las luchas obreras, vecinales, del movimiento estudiantil de las luchas sociales y culturales para transformar el paisaje en blanco y negro de la larga y cruel dictadura. Conviene no olvidar que el 27 de septiembre de 1975 se cumplen 51 años del asesinato de cinco jóvenes, las últimas sentencias de muerte firmadas por el dictador. Luis Eduardo Aute escribió unos versos que aún hoy



estremecen. [Que el día que se avecina viene con hambre atrasada](#). También es pertinente recordar que Franco murió en la cama, pero la dictadura fue derrotada en las fábricas y en las calles.

Los más jóvenes y comunistas vivíamos intensamente la política, como herramienta para cambiar las cosas. El combate por las libertades, los derechos sociales y la dignidad de las personas. Nada era fácil, tal como relaté en esta crónica libreopinante [Cincuenta años no es nada](#).

En las imágenes de la exposición citada aparecen Pilar Brabo, [Antoni Gutiérrez Díaz](#), y Josep María Riera. La IV Conferencia se celebró desafiando prohibiciones y rompiendo las normas de la clandestinidad. Por eso disponemos de fotografías originales, las primeras en aquellos tiempos en los que aparecíamos a cara descubierta. Ocho meses más tarde, las tres personas citadas, formaban parte del grupo parlamentario PCE/PSUC, junto a Santiago Carrillo, Rafael

Alberti o Dolores Ibárruri “La Pasionaria”, inaugurando la sesión parlamentaria después de las elecciones del 15 de junio de 1977. Una imagen mítica.

Durante este encuentro hemos reivindicado algunos de nuestros antecedentes: Juana Doña, Lina Òdena, Las Trece Rosas, Aurora Picornell, Maria Salvo, Marina Ginestá, Tomasa Cuevas, entre otras, estableciendo un poderoso hilo conductor que nos concierne: la cultura antifascista, la defensa del Gobierno legítimo de la II República, la resistencia contra la dictadura y la defensa de las libertades democráticas y los derechos sociales. La IV Conferencia, consagró el camino avanzando hacia el Primer Congreso (1978): *Ven con nosotros a cambiar la vida*.

En eso estamos. Sin nostalgias ni indulgencias, [nunca resignados..](#) *No les tenemos miedo*. Haciendo nuestras, una vez más, las palabras de nuestra admirada Angela Davis: “siempre militando en la disciplina de la esperanza”.

El ecohuerto

de los primos
Juanito y Carmela

BABI
DIBU

The Eco-Garden of Cousins Juanito and Carmela

Encarnación Sánchez Arenas
NANI PÉREZ

Ilustrado por / Illustrated by
Saraolish



Nutrir el Cuerpo para...



Colaborador de La Ciudad de Santa Fe - Argentina

Jorge Valverdi

Dr En Salud Mental

Articulista de Opinión - Con Permiso



La ciencia ha confirmado una verdad fundamental: lo que pones en tu plato decide cómo se siente tu mente. El intestino es nuestro “segundo cerebro” y ambos están conectados por una vía de comunicación directa. Cuando elegimos una vida sedentaria y una alimentación basada en ultraprocesados o azúcares, rompemos este equilibrio,

sensación de “neblina mental” o el cansancio crónico que sientes al estar todo el día sentado frente a una pantalla es, en realidad, tu cerebro reaccionando a un entorno biológico hostil. No es solo

en la vida sana. Al elegir alimentos reales, fibras naturales y mantener el cuerpo en movimiento, restauramos nuestra salud desde adentro. Dejar de lado el sedentarismo y nutrarnos con

“

Al elegir alimentos reales, fibras naturales y mantener el cuerpo en movimiento, restauramos nuestra salud desde adentro.

provocando que el cerebro se inflame. Esta inflamación no es solo física; se traduce en esa pesadez mental, ansiedad y falta de energía que el ejercicio y la comida real podrían solucionar.

Vivir desconectados del movimiento y de los **alimentos naturales** daña nuestra microbiota, permitiendo que toxinas afecten nuestro sistema nervioso. Esa



falta de sueño, es un sistema bajo estrés por la falta de nutrientes genuinos y actividad física.

La verdadera sanación comienza con una **reparación metabólica** basada

lo que la naturaleza nos ofrece reduce drásticamente la *neuroinflamación*. Cuidar tu digestión y activar tu cuerpo es, en esencia, la mejor forma de blindar tu equilibrio emocional y recuperar la vitalidad que el mundo moderno intenta quitarte.

libreopinante

EL PERIÓDICO DE OPINIÓN

libreopinante



BUSCAMOS

Escritoras y Escritores
Lectores y Lectoras

tanumpa.es

No somos perfectos



Colaboradora de La Ciudad de Vigo

Cristina Lorenzo

Escritora

Articulista de Opinión - Desde La Mente Despierta

Existe un número amplio de personas que no aceptan que no somos perfectos y emplean todo su esfuerzo por alcanzar la perfección. Tienen miedo a no cumplir los estándares fijados por... ¿miedo a la desaprobación o rechazo? El caso es que la perfección, lejos de ser una virtud, provoca que algunas personas se sientan ansiosas.

Diferentes investigaciones apuntan a que el perfeccionismo está relacionado con trastornos como la ansiedad social, el TOC (Trastorno Obsesivo

“

Está comprobado que existen casos donde el perfeccionismo puede acabar siendo un problema de ansiedad.

Compulsivo) y el TEPT (Trastorno de Estrés Postraumático). Por otro lado, el perfeccionismo también suele ser la respuesta a un trauma. Es decir, tras una crianza basada en la crítica excesiva, la presión constante para sobresalir o el amor y la aprobación condicionados a los logros por parte de los padres; las personas que buscan la perfección, en realidad viene siendo una respuesta a la necesidad de la validación externa que no tuvieron en la infancia. Los factores sociales y culturales también juegan un papel significativo en la promoción del perfeccionismo. En un mundo impulsado por las redes sociales y la comparación ininterrumpida, la presión por presentar una imagen perfecta al mundo se ha intensificado.



Está comprobado que existen casos donde el perfeccionismo puede acabar siendo un problema de ansiedad. La persona que acaba obsesionándose con estar a la altura de sus propios estándares de perfección, genera un bucle de estrés y ansiedad repetitiva hasta convertirse en un hábito cotidiano. El perfeccionismo puede convertirse en una fuente importante de sufrimiento y malestar psicológico. La obsesión por la perfección solo conduce a la frustración, el estrés y la ansiedad.

¿Se puede romper el bucle del perfeccionismo?

Sí, se puede. A continuación, te señalo algunas estrategias que te ayudarán a que puedas reducir la ansiedad que provoca el querer la excelencia.

Establece periodos de descanso

Los descansos son importantes, no solo para tu salud física, sino también la mental. Es necesario tener un momento o varios a lo largo del día donde puedas descansar y relajarte.

Divide tus metas en partes más pequeñas

Cuando tienes metas muy grandes, es muy fácil frustrarse y terminar con ansiedad. Una buena estrategia para conseguir esa meta con más facilidad es dividirla en pequeñas tareas que puedas ir cumpliendo.

Aprende de tus errores

Los errores pueden llegar a ser frustrantes, pero debes saber gestionarlos. Aprende de ellos para no volver a cometerlos y no permitas que te afecten demasiado.

Recurre a la terapia

La terapia profesional ha demostrado que es una excelente forma en la cual puedes aliviar la ansiedad de manera efectiva y aprender a no exigirse ser perfecto o perfecta.

Aceptar que somos seres imperfectos y que los errores son parte del proceso de vivir es un paso esencial para preservar nuestra salud mental y llevar una vida más plena y equilibrada.

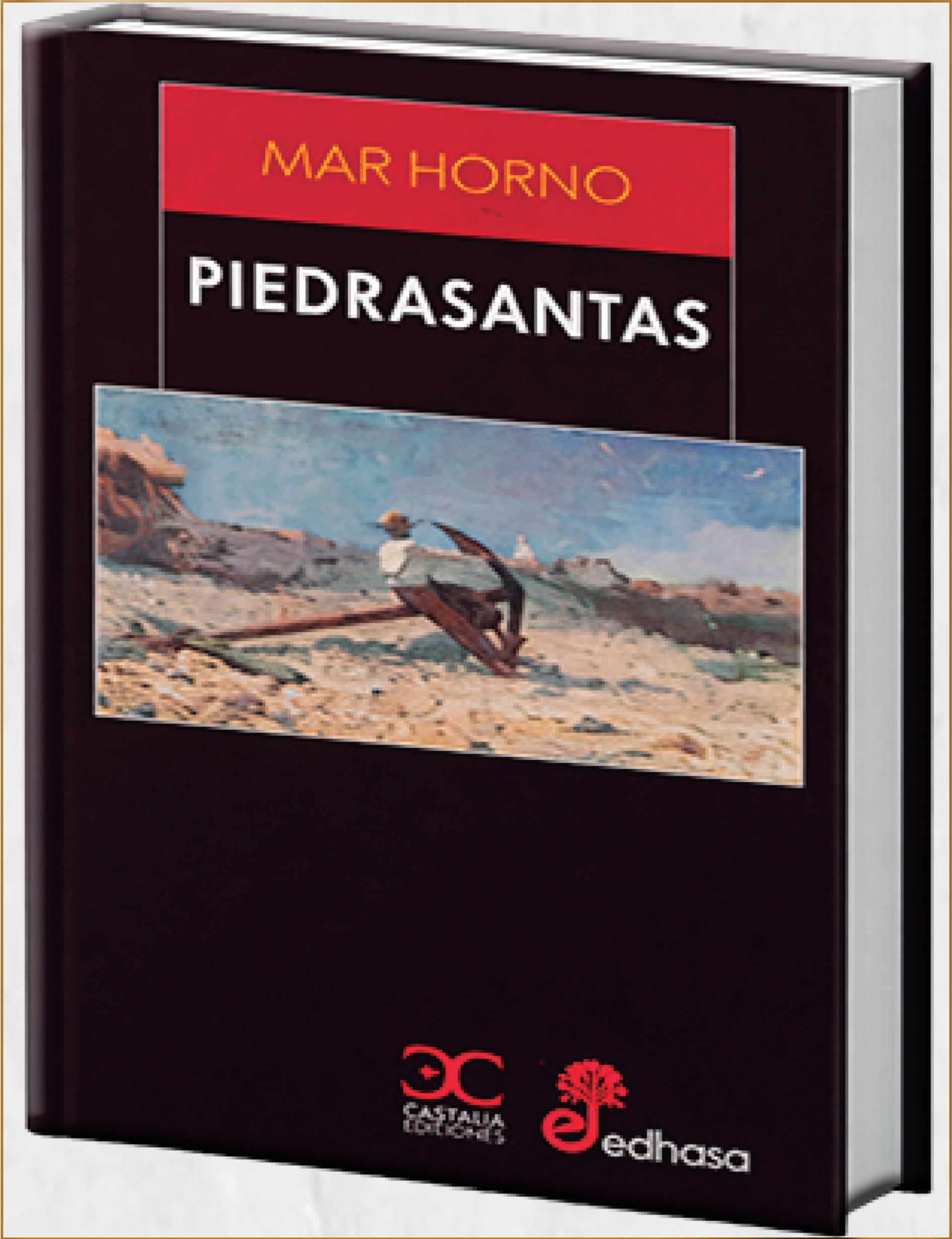


Gallego-Cazorla

Alquiler Autocaravanas



699 901 248



Bajo un cielo encendido



Colaborador de La Ciudad de Santiponce

F.J. Rodríguez

Mediador Familiar - Escritor - Guionista - Dramaturgo y Divulgador Histórico
Articulista de Opinión - El Reverso De Los Días

La noche llega a la ciudad y encuentra las ventanas abiertas, las avenidas despiertas, los rótulos encendidos hasta el alba. Sobre los tejados queda un cielo pálido, sin estrellas. No se fueron: las fuimos tapando con una claridad que aprendimos a llamar progreso.

Nos hemos acostumbrado a que nada se detenga. Queremos la casa templada,

alcanza antes a quienes menos han contribuido a provocarla.

Sería cómodo dejar la culpa en una bombilla olvidada, en una bolsa, en un

que el cielo no era una lámpara nuestra, ni el mundo un lugar obligado a sostener cualquier deseo. Bajo tanto resplandor hemos confundido la comodidad con el derecho a no tener límites y el

“

La luz vence a la noche, pero también deja fuera de nuestra mirada el origen de lo que consumimos y el destino de lo que arrojam.

las tiendas abiertas a cualquier hora, el coche que nos acerque hasta la puerta, el teléfono que aguarda despierto junto a la cama. Cada comodidad parece pequeña mientras permanece aislada; juntas, reclaman energía, recursos y una tierra que no puede reponerse al ritmo de nuestro deseo. La luz vence a la noche, pero también deja fuera de nuestra mirada el origen de lo que consumimos y el destino de lo que arrojam.

¿Quién paga la factura de un mundo que no se permite oscurecer? No todos consumimos lo mismo ni tenemos los mismos medios para resguardarnos cuando el aire quema, el agua escasea o la tierra pierde su amparo. Hay quien cierra la ventana y enciende el aire; hay quien recibe primero el calor, la falta de agua, la incertidumbre. La crisis ecológica no reparte sus golpes con justicia: a menudo

gesto aislado. Algo de responsabilidad nos corresponde, desde luego, pero no se reparte por igual ni basta con pedirle al individuo que corrija lo que las decisiones sobre producción, transporte y consumo siguen agravando. Hay una injusticia en cargar sobre quien menos tiene un daño que apenas ha contribuido a provocar.

Quizá por eso levantamos tan poco la vista. Las estrellas no solucionaban nuestras urgencias, pero nos recordaban

crecimiento con una promesa que nunca acaba de cumplirse.

El progreso tendría que hacer más habitable la vida, no dejar a otros la factura de nuestra comodidad. Una estrella que asome sobre los tejados no habrá resuelto la crisis, pero puede devolvernos una pregunta que la claridad suele borrar: qué estamos dejando a oscuras para mantener encendida nuestra forma de vivir.



libreopinante

NO
AL GENOCIDIO



Mercedes Cebrián



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Alfredo Infantes Delgado

No soy poeta, no soy crítico literario; simplemente, me gusta la poesía
Articulista de Opinión



La poesía como espacio de máxima libertad

En mi poesía... –nos dice Mercedes Cebrián– la libertad reside en que sé que no la va a leer casi nadie. Lo dijo alguien en una presentación de una editorial pequeña..., que ha publicado libros muy buenos. «Este libro... porque nadie lo lee, pero podían meter en la cárcel a quien lo ha escrito». La literatura contiene transgresión de pensamiento y la poesía igual, pero, como no se va a leer masivamente, todo aquello por lo que se podría acabar en la cárcel se queda ahí, tranquilo. La prosa (o mi prosa) sí pienso que llega a más lectores. Quizá soy ingenua porque luego te leen cuatro monos, pero la poesía directamente la leen dos monos.

La madrileña Mercedes Cebrián Coello es una destacada escritora, poeta y traductora española. Enmarcada habitualmente dentro de la generación de creadores nacidos en los años 70 (la han asociado a la Generación Nocilla, circunstancia con la que no está de acuerdo, aunque reconoce que con ella hay puntos de intersección, como el interés por hablar del mundo contemporáneo), su obra destaca por una mezcla inclasificable y descolocante de géneros que transita fluidamente entre la narrativa, la poesía, la crónica y el ensayo.

Se formó en instituciones como la Universidad Complutense de Madrid, el Birkbeck College de Londres y la Universidad de Pennsylvania. Es firma habitual en suplementos y medios culturales de renombre.

Su producción literaria, por la que ha recibido numerosos premios y reconocimientos, explora con ironía la cotidianidad, los objetos, los ritos del consumo y la memoria social. Autora de poemarios como *Mercado común* (2006), *Malgastar* (2016) y *Muchacha de Castilla* (2019), también ha volcado su interés en la gastronomía en obras singulares, y en diversos ensayos de índole cultural.

Con respeto a su poesía, dice la propia autora: Mi contacto con el mundo poético en España vino gracias a la beca que recibí de la Residencia de Estudiantes para residir allí durante 2 años, entre 2004 y 2006. Yo venía de escribir solamente prosa (relato corto, crónica...), y fue durante mi etapa como becaria cuando entré en contacto con otros poetas jóvenes..., con editores y con poetas reconocidos que pasaban por la institución. A través de todos ellos supe de revistas y editoriales que publicaban poesía. Mi primera publicación fue en una revista online. Después recité junto a mis compañeros en la Residencia, y más adelante ya publiqué poemas en un libro “transgénero” que incluía también relatos, *El malestar al alcance de todos*.

El crítico Ricardo Senabre ha comentado sobre su obra: He aquí una escritora con notables dosis de originalidad. Entre los autores... Mercedes Cebrián... destaca por ajustarse más que otros a uno de los principios canónicos de la literatura: la facultad de ofrecer ángulos nuevos de la realidad, miradas imprevistas y asociaciones verbales capaces de lograr aquello que Fernando de Herrera atribuyó a la poesía como algo primordial: que, merced a la especial manipulación del lenguaje que el autor practica, las cosas comunes parezcan nuevas.

Pues, para comprobarlo, acercaos a estos poemas que os he seleccionado, y hacedlo también en su web <https://www.mercedescebrian.com/>:

Mal tenis de mesa; mal uso de la raqueta. La pelota
cae al suelo todo el tiempo. Frío dentro
del calor, como el helado de un restaurante chino
refrito en la sartén, frío en el interior
de lo que me vendieron como confortable: si se tratase
de un anorak de plumas podría denunciarlos
por estafa.

Explicado a los niños

Hay una ropa específica
para dormir. Lleva
un nombre específico
también para dormir: camisón o pijama.

De igual forma, existe un tejido concreto
para estar en la cama sin dormir -y cuando digo
esto no me refiero
a insomnio; ejercer el deseo
no es una forma
de insomnio.

Esa prenda específica
que inaugura el deseo lleva
el nombre de piel, pero eso
lo sabéis: sois niños,
no marcianos. Seguro que una vez, o más de una
o tres o incluso cuatro,
probásteis el deseo
con vuestros compañeritos
d colegio. Seguro
que le habéis dado un nombre
cercano a la cosquilla, un nombre coloquial
exento de jadeos -conocéis el jadeo, el decibelio
en el poro del adulto.

(Te doy un chicle hinchable
si me cuentas
cómo llamáis vosotros al deseo).

Derecho a la información

En virtud del artículo 20 de la Constitución del 78
no han de ocultarnos lo que sucede
a nuestro alrededor y sin embargo yo sólo puedo
intuir, mirar por la mirilla desde fuera,
pensar que quizá sí o quizá no,
sumar las pistas, honrarlas como añicos
de una vasija griega, exhumar
los rasgos de esa cara con la que me topé
en plena excavación.

El testimonio oral me ayudaría tanto
a la reconstrucción, porque no creo en los cuerpos
sino en su parloteo, en el dispositivo que produce la char-
la.

Alguien me dijo un día: «no te vuelvo a contar nada
porque después te acuerdas
de lo que te conté».
Pensé que eso era bueno y resultó
que no. «Es como si un análisis de sangre,
de tan exagerado, se hubiese convertido
en transfusión». Esa fue su respuesta.

La explicación no se parece en nada al tenedor
que pedimos al ver unos palillos en la mesa.
Si finalmente llega, el asunto es más bien

qué hacer con todo eso. La información la imagino
caliente y en la mano, como esos polluelos
que se caen por error del nido tras nacer. Si son
puro temblor, si son muy feos. Me recuerdan a mí,
con el pico muy abierto
en busca de algo más.

Empotrar; retarimar; clavar
a la pared, al suelo, al falso techo.
La opción de encargar muebles: ya elegisteis,
ya no hay queja posible.
Sobre estos baldosines edificaré
mi iglesia."

Pensad en la disposición de las literas
del cuarto de los niños. Llorad el cabecero,
sujeto firmemente a la pared. Culpad
a la persiana. ¿Cómo fue
tomar la decisión?
"Alguien tiene las llaves de la vida
portátil.

La huida es contemplable
pero tened en cuenta la madera, la operación
inversa a la madera, los verbos empleados
en todo ese proceso. Las herramientas
serán semivisibles, tanto o más
que al principio
*Nada hay más peligroso que una flecha
sin punta.*

El sillón de papá es quien le otorga
sentido a todo esto, a la cisterna
y a la permanencia. Larga vida al sillón
de papá, a pesar de sus muelles vencidos, a pesar
de su asiento infrautilizado
-el sacerdocio femenino
no se ejerce en la urdimbre
de su tapicería.

La descendencia, en cambio, sentada sobre un suelo
de tarima flotante, sentirá todo el frío
después en los riñones.
(La vida sedentaria, así la llamarán.)

Éste no es mi lugar, al menos mis vecinos
controlan sus esfínteres. Me voy,
con ellos y hacia ellos, me voy
hacia los músculos. Todo lo hemos aprendido
de ellos, de los músculos.

Mirad, si abro la boca veréis dentro
un hotel: la cama está deshecha
todavía. Pronto me cambiarán la sábana
de abajo. Acaba de llegarme una noticia horizontal
y enorme: abrieron un IKEA
en Jerusalén.

No se quiere a la gente, lo que se quiere es el invierno
de la gente: sus alfombras, sus mantas de franela,
sus radiadores siempre bien purgados.
Y fuera, la tormenta,
inimitable de tan amarilla.
(Parecen elefantes barritando
y en realidad es el viento, es la versión
acústica del Arca de Noé).



Cartografía evidente

El mapa informa de agua, así como el pan
informa de aceite y de tomate
sobre la superficie de su miga. El aceite precisa
de algún punto de apoyo, de ahí el mapa, que localiza
todo lo oleaginoso mediante dos aceitunas
negras, lo petrolífero por medio de una torre
metálica y lo vitivinícola
a través de un racimo.

Del mapa no aprendimos a saciar nuestra sed
con líquidos erróneos, y digo el líquido en plural
aunque desde hace tiempo no surjan nuevos lagos
ni se inauguren ríos
El hambre y sed mal saciadas figuran
en la cartografía de algunos
escolares.

Lo mapable es inverosímil si no posee una zona
sobre la que fijar el dedo
índice. Si no nos quedan dedos para decir
ahí estuve yo, lamer el mapa entonces
es la única vía
para delimitar la palabra terreno

Bipartita

De las sirenas, sólo me interesa
el punto en el que la columna
que las vértebras
abandona lo cálcico
y se transforma en raspa.

El momento en el que el hueso de siempre
pasa a ser
.....hueso blando
.....de pez (casi cartílago)
en una transición
pacífica, y la sirena de ademanes
nórdicos, de ausencia de jersey grueso
de lana,
enuncia a ser persona
sin grandes aspavientos

—yo a la altura del cuello
ya habría renunciado—,
y ante los ineludibles
picores en lo humano, utilizaría las concisas
aletas con no mayor dificultad
.....(seguro)
que las extremidades actuales,
que son, por este orden, los brazos
y las manos.

Futuro del páramo

Mira el páramo carente de universidades
prestigiosas: está pidiendo césped, está pidiendo
campus fuera de toda lógica.

Lo nombraremos campus y vendrán a formarse al páramo
los jóvenes,

y todo un sistema
de canalización funcionará
en homenaje a ellos: griferías, cisternas y llaves



de paso.
Y el agua (la fría y la caliente) llegará
a las duchas del campo de deporte
y se dirá en latín Corpore sano y el alumno
se matriculará, mirará hacia el futuro y llevará
zapatos. No pisará matojos ni maleza
el alumno
—el páramo será desbrozado
y parecerá otro, completamente
otro y verde y además los estudiantes de posgrado
no dormirán durante varias noches vigilando las células
y su comportamiento, y finalmente “eureka”:
en una dimensión ajena a lo académico, el páramo
eclosiona, sí, en forma
de gigantesco cactus, con raudales
de líquido verdusco en sus hojas
carnosas. Y ahí nos preguntaremos: ¿quién
ha traído todo
ese líquido nuevo pero de muerte
al páramo?

Clientela

Me sigue sorprendiendo
que podamos pedir
lo que en los restaurantes llaman
“naranja preparada”, una naranja sin piel,
partida en finas rodajas y dispuesta
estéticamente en nuestro plato.
(La naranja cuesta allí
cerca de treinta veces
su precio de mercado: pagamos el exceso
a cambio del reposo de tendones
y músculos pequeños).

Tras la puerta oscilobatiente de la cocina
una persona dedica su jornada
a transformar la parte gruesa de la zanahoria
en una especie de flor
de pétalos tenaces
para que la elogiemos y no
nos la comamos.

Lo visual no se digiere bien: si he de fijar la vista
en esa flor estúpida necesito abombar
con calma el cristalino.
No podemos cambiar el parpadeo
por naranjas o flores.

**Noto cómo me rozan el progreso, el liderazgo, el éxito
y, sin embargo, si hubiera aquí un banquito me sentaba**
a mirar, a ver pasar a gente que entra y sale
de sitios. Aquí ninguna mujer
es mi madre o mi tía, ninguna lleva una blusa envuelta
que recogió del tinte: todas tienen
mucho que hacer después, incluida yo misma
y aun así
pido disculpas por mi poca productividad: no solamente
no dejo propina en el café al que voy
sino que robo
las monedas del tarro de cristal que está junto a la caja.
Con disimulo dejo caer al fondo dos botones
de nácar. Escuchan el sonido y dicen *Thank you*.
Después, cuando los ven, esperan que algún día
aquello se convierta en divisa
de curso legal

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

El abrigo de paño gris oscuro

forjó la idea de Europa —nos subimos el cuello por detrás si refresca más de lo que esperamos. Ahí se ve su parte más innoble. Milán es un ejemplo, agazapada bajo las solapas de la famosa Italia.

Viena o Milán. Probablemente invierno.

(Pero si solo faltan dos paradas, no merece la pena que te subas a Europa).

Aeropuertos

El aeropuerto, sí, pero el aeropuerto de la provincia, el aeropuerto de vuelos prescindibles, el aeropuerto para la transacción minúscula y para el apretón de manos que sella un pacto enclenque.

Aunque hubo un antes previo al aeropuerto de la provincia,

se valoraba el brezo, se valoraba el saludo al kiosquero

se siente ahora orgullosa, la provincia, de su tráfico aéreo y de su fuselaje.

Mírala disfrutar de la elegancia de sus despegues, de la altitud miserable que alcanzan sus aviones.

Crece con su aeropuerto la capital pequeña como crece el tumor incontrolable hasta hacerse metástasis,

hay fauna y flora autóctonas adheridas al tren de aterrizaje y es literal el modo en que se toma tierra.

Nunca una despedida amplia en el aeropuerto de la provincia: el adiós abarcable tiene más bien que ver con un juguete ausente.

He aquí la sonrisa que no va a ningún lado. No se dirige a nadie pero se deja puesta en caso de emergencia.

El reloj no me dice cuántos meses

he de permanecer aquí:

está especializado en un paso del tiempo de pequeño tamaño.

Llevo una sucursal del siglo diecinueve en la muñeca izquierda: solo me ofrece horas, minutos y segundos. Aquí no me da tiempo ni a estar muerta.

Hoy va lento internet.

Me habéis visto vivir, tropezar en ese idioma vuestro;

me disteis un confort muy similar al de una manta eléctrica. (España a cambio os cedió su verano). Y me diréis ahora qué hacer con los adaptadores, con las series de humor



y las cubreteteras.

Rechinar de dientes

Llegan buenos o malos tiempos y en forma de qué llegan, ¿quizás como tormenta que arma gran polvareda, o como una ventisca o un polvillo suave que se mete en los ojos? Definitivamente, los malos tiempos se instalan muy adentro y ya ni te permiten —como decía Rabindranath Tagore desde un poster de infancia—, ver las estrellas. Hoy son tan pocos los que saben de estrellas y de constelaciones; yo las confundo con naves espaciales siempre que miro al cielo en plena madrugada.

No importa entonces que nos ciegue la arena fina y constante de los malos tiempos. Los buenos tienen distinta forma de acercarse a nosotros.

Sólo el Apocalipsis se presenta con su timbre estridente. Ahora no sabemos qué tiempo llega y cómo: no avisa cuando viene, no nos anuncia jamás sus intenciones.

Me acaba de llegar esta noticia: soy yo la inanimada, la sin boca ni cejas. Se me ha desdibujado la colección de rasgos: apenas los usaba. Es el momento entonces de emigrar al nuevo exoesqueleto.

Venimos siendo carne

picada últimamente, y no es del todo malo que así sea. Albóndigas, salchichas, hamburguesas: es increíble la versatilidad de la carne picada. Sirve como relleno y al tumbarse sobre ella nos resulta mullida.

¿Qué opinas de parecer largos fideos rojos? Si hay un próximo encuentro entre nosotros, será en ese formato. Buscar ojos y bocas en las caras es una práctica del siglo diecinueve, hoy la expresividad procede de los leves matices del rojo en el músculo muerto.

Como por arte de magia

se ha curado la niña, su cuerpo está libre de úlceras y ahora puede andar, como una muñeca a pilas. Donde ayer hubo calvicie hoy nace pelo; eso es también milagro y se considera positivo. Es bueno que ande la niña, aunque nos preguntemos para qué y sobre todo, ¿hacia dónde camina? ¿Y qué nos dice el pelo con su crecimiento?



Qué cómo sé que vivo en un pisapapeles de forma semiesférica? Porque cuando me agitan caen copos de corcho blanco sobre mí, porque respiro un líquido dudoso (ni agua ni leche ni licor), porque rozo

la bóveda cada vez que me animo
a levantar los brazos.
La realidad no sé dónde obtenerla. Diría que procede
de una planta: a veces puede ser medicinal.
Probablemente mi madre me la metió a la fuerza
por la boca llamándola jarabe (la cuchara sopera
es la socia más fiel de lo real).
Tan palpable como la munición
que guarda el terrorista en ese piso franco
es su amable saludo matinal
a los vecinos del bloque de viviendas. Máquinas de existir,
él y nosotros, en el pisapapeles de la vida agitada.
Buenas tardes, señor, qué tal le va. La goma-2, arriba,
en la alacena.

Ciudad pronto (ya mismo)

Al final, lo redujeron todo
a extrarradio
y quitaron en centro.

Yo he conocido el centro: sonará cacofónico
pero el centro era atrezzo, decorados variables -cerraron este
bar,
abrieron una agencia de viajes- para un estrellato
modesto, adaptado a nosotros.

Su almacén invitaba al titubeo, permitía
el no saber qué hacer con el futuro que te habían
depositado entre las manos como un paño caliente
de restaurante chino después de la ternera
con bambú -al final aprendías
a limpiarte con él, aprendías
a manejar esa pieza de felpa, enrollada
y ardiendo, que borraba las huellas de lo pegajoso.

En cambio el extrarradio
lo sabe todo
desde la perspectiva de sus zonas
insultantemente ajardinadas.

Me acuerdo de un juego con tablero,
un juego de la infancia: árboles, casas, coches,
muñecos de sonrisa obligatoria. Vidas con un recorrido ya
trazado.
con transacciones comerciales ya organizadas,
con decisiones ya tomadas por otros para ti
en los cartoncitos de las preguntas.

Como en el extrarradio: calles con nombres de flores
todas juntas. Planetas
todos juntos, pintores agrupados
en otro sector
(la palabra sector es muy frecuente).

Nunca un río con una actriz difunta,
y menos un escritor con un volcán.

Tres acercamientos a otras generaciones

I

La Asociación de Amas de Casa Viudas
de Campo de Criptana
somete a votación
el hecho de ir a Huelva
o a La Manga en agosto.



Doce manos alzadas a favor de La Manga,
ocho en apoyo de Huelva.

Me conmueve hasta dentro su microdemocracia
manchega -muchas nacieron antes del 33, año en que se
implantó
el voto femenino en España-,
ese impulso inconsciente
que les lleva a apuntar con el dedo el gotelé del techo, por
otra parte
la urna más sincera.

(...)

III

Ayuda a los ancianos a recargar el móvil,
a manejar el mando de la televisión.

No tuvieron acceso a juguetes didácticos, se educaron
en la pedagogía de una harina muy basta
- la boca tan reseca
para cualquier amago de opinión.
Ayúdales tú hoy a comprender los aparatos negros,
presagios de ataúd: queda tan poca arena
en el reloj digital del equipo de música

La paciencia
nos estalla en las manos. No hemos sido invitados
a conmemorar: habremos permanecido largo tiempo
aquí, con el alivio del que conservó la movilidad
de las piernas. Habremos conocido la democracia
tanto como el aceite. Alguien está filmando
ya
el documental
de toda esta certeza.

Pero si son muñecos

Mamíferos es lo que buscamos, muñecos
de sangre caliente con ojos que miren
y boca que mastique. Que parezca
que algo les late dentro. El exterior, que sea
de pelo suave. La nariz
es quizá lo de menos. Con eso
funcionamos, o incluso con peluches
que hayan estado un rato cerca del radiador.

Qué haremos cuando sólo nos quede un caramelo
de los que dejan la garganta suave.
En esta caja llevo el último: has de saber
usarlo como bálsamo. Pues justo así es la vida
que me queda, o así la siento al menos al chuparla,
como ese caramelo que en la boca
se escurre como un pez.

El pueblo pide

El pueblo pide cursos de alfarería,
libros a todo color
sobre el Egipto faraónico.

El pueblo -luego vemos qué es "pueblo"-
prefiere jeroglíficos del Imperio Nuevo
a videoarte de imágenes borrosas.

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

l
i
b
r
e
o
p
i
n
a
n
t
e

Aquí va mi polémica definición
de pueblo: aquel cuyo abono mensual
se atasca con frecuencia en el torniquete
del metro
y esto le obliga
a chasquear la lengua.
Pero, me dirán muchos, abono mensual atascado
no implica desinterés hacia Rimbaud
(Y aquí surge la duda de si pantalla plana de casi seis mil euros
muestra mayor o menor
afecto hacia Alban Berg que radio sólo AM y ni siquiera estéreo)

Yo veo al pueblo acudir a exposiciones,
se le hinchan las piernas del calor pero aun así hace cola,
se abanica ayudado por revistas carnosas
que le entintan las manos

(El *Tractatus* no entinta. O mejor:
¿Cuántas veces ha de leerse el *Tractatus*
para dejar un amago de huella
en nuestros dedos?)

Dejadme visitar la tienda del museo
con vosotros, envidio esa dosis de ilusión
ante los posavasos en forma de reloj
blando
que veo en vuestras caras.

Oremos por el Barroco Europeo (que levanten la mano
sus copropietarios), oremos por nuestros pasaportes,
a todas luces mejores que los vuestros. Oremos
por lo bueno, para que mejore todavía
más. Aprendí que lo bueno se situaba
arriba, lo malo más abajo: Viena encima
de algo, por ejemplo. Conozco al menos seis
realidades más temibles que ésta. Se curvan todas ellas
hacia abajo, hacia lo posterior
al pasaporte.

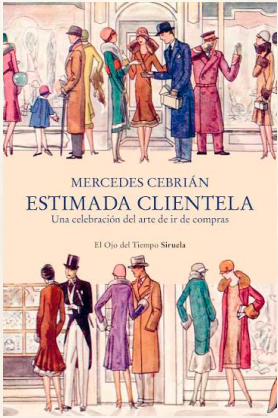
*mira, ese grupo de ancianos ha vivido de cerca
el desembarco*

Aquí estamos a salvo, en nuestro territorio
la fuga es solamente una forma
musical. Cuando comience
nos refugiaremos
en el interior de una orquesta sinfónica.
Oraremos entonces por Salzburgo
y por el Clasicismo, por la casita
de Wolfgang Amadeus, por su cama
minúscula y por el clavecín
donde compuso la Pequeña
Serenata Nocturna.

Todo está pavorosamente bien
afinado
aquí. Casi todos somos
excelentes chelistas, nuestras misas
de réquiem son vertiginosas. Que levanten
la mano los propietarios
de Jean Philippe Rameau, los dueños
de Corelli, los beneficiarios
de la obra de Bach.

ahora Alemania nos trata con educación

Oremos para que algo sueco o noruego
nos ocurra, se pose sobre el suelo y haga
brotar una segunda voz.
El sonido, al igual que la carne, es necesario



saber de dónde viene. Oremos
por nuestros países, para que respiren
siempre hacia lo más
alto, para que lo que escupan
nunca parezca sangre.

Población flotante

2

Estábamos teniendo una suerte
catalogable como ancha, rozábamos
la vida dilatada,

*nosotros, que ascendimos hasta el tuteo
a los padres*

el matrimonio
civil era una realidad, y todo el desparpajo y el clima
que nos disteis lo son también ahora.

El futuro ya es blanco
y está hervido, en eso se parece
a nuestra cena: se puede
masticar sin la ayuda de los antiguos
dientes.

El ruido, cuando sea, será
ruido de acelga, desaparecerán Ceuta
y Melilla, pasearemos por parques
agostados que llevarán el nombre de nuestros
ex ministros. No quedará ninguna dioptría. Ahí
nos astillaremos (la astilla hace mención
a un material antiguo), ahí la silueta
vertical del cohete no apuntará
hacia el logro (cohete es también
una palabra
más o menos antigua).

La población flotante no decide, no sabe
desde dónde le llegan los abrazos, el desamparo ocurre
en forma de regalo de empresa.
Las cosas nos van
bien

en el idioma de esta situación. Es el término
medio lo que hemos digerido, al igual que el filete
que obtuvimos de él; por algo fuimos capaces
de un metabolismo.

*nosotros, que visitamos la cabina del piloto en nuestro
primer vuelo*

La paciencia
nos estalla en las manos. No hemos sido invitados
a conmemorar: habremos permanecido largo tiempo
aquí, con el alivio del que conservó la movilidad
de las piernas. Habremos conocido la democracia
tanto como el aceite. Alguien está filmando

ya
el documental
de toda esta certeza



El mundo que queremos



Colaboradora de La Ciudad de México

Marcela Casillas

Terapeuta Ocupacional y Gerontóloga
Articulista de Opinión - Entre Generaciones

Apasionada por el bienestar y la fuerza de la comunidad



El mundo en el que vamos a envejecer no se construirá cuando seamos mayores. Se está construyendo ahora.

Solemos hablar de envejecimiento en futuro, mirando desde afuera a las personas mayores, en lugar de reconocer que es en este presente donde debemos responder: lo que hago hoy ¿es suficiente para construir el lugar en que todos queremos envejecer?

Cada rampa bloqueada, cada parque descuidado, cada prejuicio sobre la edad y cada decisión que tomamos pensando que “eso no es nuestro problema” o que

obligación de crear condiciones dignas y accesibles, pero las familias también podemos construir un envejecimiento exitoso cuando cuidamos sin sustituir, cuando respetamos las decisiones y cuando mantenemos los vínculos. Las comunidades, lo hacen cuando abren espacios intergeneracionales, donde todas las edades y culturas convergen, y el resto de la población participa al cuidar su

Y hay que aprender a escuchar la voz de quienes ya están envejeciendo. No podemos diseñar para ellos sin preguntarles que necesitan, ni decidir suponiendo que sabemos lo que va a ser mejor. Una sociedad para todas las edades, no se construye hablando solamente de las personas mayores, sino incorporándoles a las conversaciones y soluciones que les pertenecen.

“

Nadie elige las desigualdades, enfermedades o discapacidades...

“tenemos tiempo para resolverlo” forman parte del futuro que estamos creando.

Porque una sociedad que envejece necesita mucho más que servicios de salud, necesita transporte accesible, viviendas adecuadas, calles transitables, espacios donde sea posible participar y comunidades donde las personas se sientan parte. También necesitamos algo menos visible, pero igual de importante: que la edad no determine cuánto vale una persona, que puede decidir o cuánto espacio tiene para participar.

Y la responsabilidad es compartida.

Los gobiernos e instituciones tienen la

salud, fortalecer sus relaciones humanas, aprender sobre el envejecimiento y sus cambios, y comenzar a tomar acciones con anticipación.

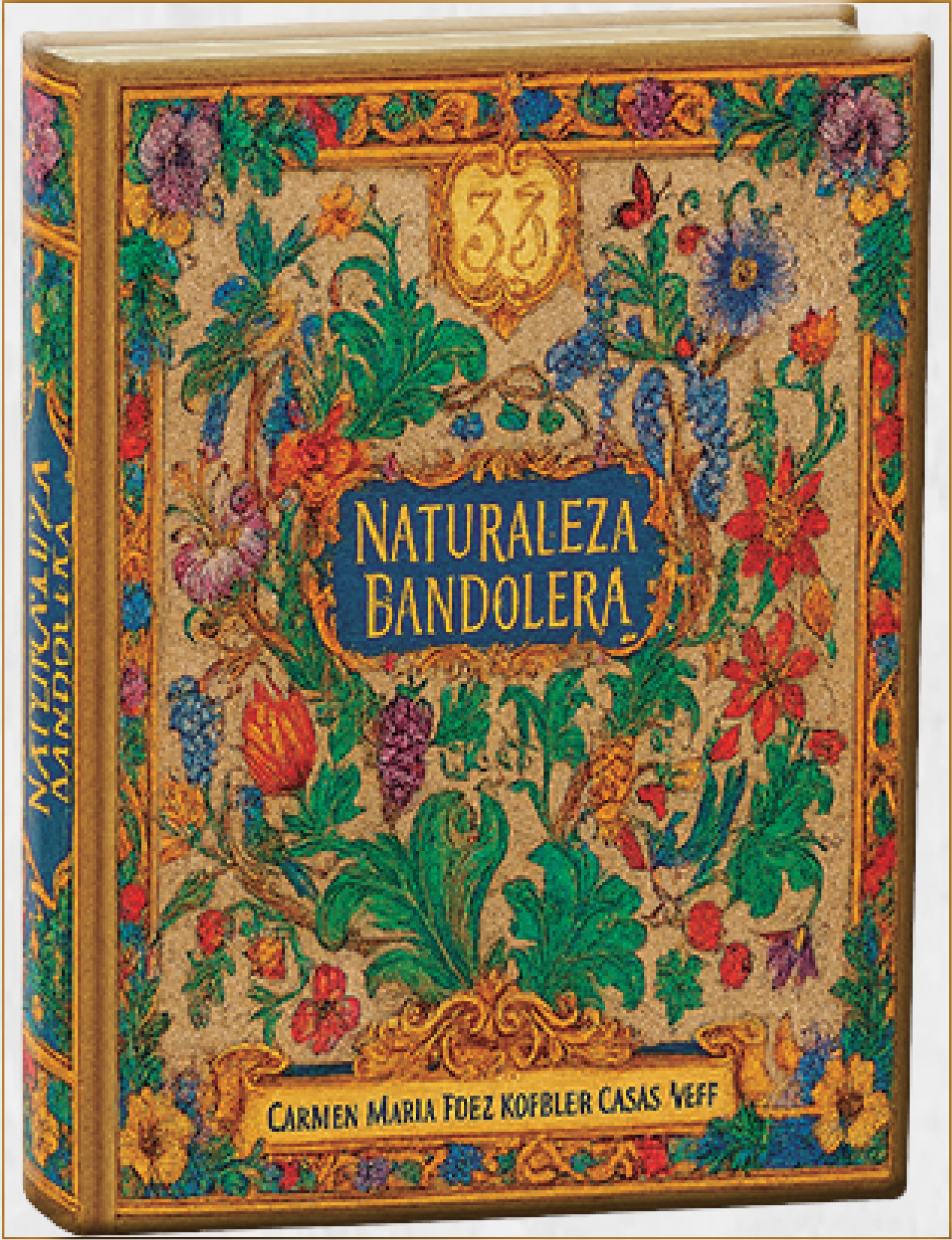
Nadie elige las desigualdades, enfermedades o discapacidades... o la condición social en que está envejeciendo. Pero tenemos que reconocer las áreas en que sí podemos transformar, empezando por el momento actual, sin esperar a los 60, 70 o más. Cada decisión que tomamos hoy acerca de cómo queremos vivir, relacionarnos, trabajar y habitar nuestras ciudades, también construye nuestro futuro.

Quizá construir el mundo en el que queremos envejecer no sea una tarea que podamos completar, sino un trabajo cotidiano, colectivo y Entre Generaciones.

Porque algún día todos necesitaremos un elevador funcional, un asiento en el transporte, un cuidador o una red de apoyo especialmente grande y que alguien nos pregunte ¿Qué necesitas?

Y quizá la mejor manera de prepararnos para ese futuro sea comenzar hoy y construirlo para los demás. Porque el mundo en que queremos envejecer empieza con el mundo que decidimos construir juntos.





Que no te hagan el lío



Colaborador de La Ciudad de Valencia

Rubén Muñoz

Comunicador - Productor y Director de La Tramoya
Articulista de Opinión - A Capricho

Maricarmen tiene 87 años. Llevaba más de setenta viviendo en la misma casa y pagaba su alquiler. Y, aun así, la desahuciaron.

Legalmente, ojo.

Su contrato era de renta antigua, había pasado por varias subrogaciones y los tribunales avalaron su extinción. La ley hizo su trabajo. El problema es que, cuando terminó, apareció una mujer de 87 años saliendo en camilla de la casa en la que había vivido toda su vida.

Y apareció el icono.

“

El pueblo no tiene que salvar al pueblo. Para eso está la Administración.

España descubrió a Maricarmen. O, mejor dicho, la política descubrió a Maricarmen.

Dos días antes habíamos conocido la historia de Olga. Tenía 54 años, dos hijas y llevaba más de veinte viviendo en su casa de L'Hospitalet. Había sido desahuciada meses antes de quitarse la vida. Su familia relaciona ambos hechos, aunque existían problemas previos de salud mental y convertir esa relación en una certeza sería irresponsable.

No hubo «decreto Olga».

También conocimos a David, un hombre con discapacidad que fue expulsado junto a su hijo de una antigua vivienda social adquirida por un fondo de inversión.



Tampoco hubo «decreto David».

Maricarmen, en cambio, reunía todos los ingredientes que necesita nuestra política: una imagen demoledora y, además, Madrid. El escenario perfecto para que Gobierno y oposición pudieran lanzarse el caso a la cabeza.

Y entonces apareció la urgencia.

El Gobierno aprobó dos decretos de vivienda con medidas que llevaban tiempo discutiéndose: protección frente a desahucios, prórrogas de contratos, regulación de alquileres temporales y restricciones a fondos de inversión.

Podemos discutir cada medida. Porque proteger a quien ya vive de alquiler puede producir efectos sobre quien todavía está buscando casa. Y porque detrás de la palabra «propietario» no siempre hay un señor acariciando un gato blanco desde un fondo de inversión. Hay empresas, sí, pero también particulares que heredaron una vivienda, invirtieron sus ahorros o cuentan con ese alquiler.

Aquí está precisamente la trampa.

Cuando la Administración no garantiza una alternativa habitacional a una persona vulnerable, resulta muy tentador resolver el problema trasladando toda la responsabilidad al propietario. Sale más barato y, sobre todo, queda estupendo en rueda de prensa.

Pero el derecho a la vivienda obliga a los poderes públicos. La política social debe hacerla la Administración con recursos públicos, no externalizarla sobre un ciudadano.

Maricarmen ha conseguido un acuerdo para volver a su casa. Me alegro por ella. Pero su historia no debería terminar convertida en una excepción feliz.

Porque Maricarmen demuestra que tenemos un problema. Olga y David demuestran algo bastante más incómodo: que ya lo teníamos antes de que hubiera cámaras.

Que no te hagan el lío.

El pueblo no tiene que salvar al pueblo. Para eso está la Administración.

Mesa Redonda

“La Iglesia de San Miguel en su contexto urbanístico.
Análisis y propuestas de actuaciones”

📅 Jueves, 8 de octubre de 2026

🕒 19:00 horas

📍 Salón de actos del Colegio Oficial de Arquitectos de Jaén

Presenta y coordina:

D.ª Soledad González Gómez, Decana del Colegio Oficial de Arquitectos de Jaén

Ponentes:

D. Pedro Galera Andreu, Catedrático de Historia del Arte

D. Gabriel Ureña Portero, Catedrático de Filosofía

D. Manuel Rodríguez Sanz, Arquitecto, Gerencia Municipal de Urbanismo de Jaén

D. Alfonso Mollinedo Sáenz, Arquitecto, Vocal del Colegio Oficial de Arquitectos de Jaén

Organiza:

COAJ

COLEGIO OFICIAL
ARQUITECTOS JAÉN

Colaboran:



- Entrada libre hasta completar aforo -

MARTA SEGRELLES



POR SARA MARTÍNEZ



Marta Segrelles nació en Terrassa (Barcelona). Estudió el grado de Psicología en la Facultad de Blanquerna (Universidad Ramón Llull) en Barcelona. Empezó a trabajar como psicóloga infantil y juvenil y viendo la importancia de esa etapa, y a raíz de la formación y la experiencia especializada en trauma y apego,

1. P: ¿Cómo nació el deseo de escribir y ejercer al mismo tiempo de psicóloga?
R: Me di cuenta de que ser psicóloga también tiene que ver mucho con comunicar y que era una de las tareas principales de mi trabajo, tratar de explicar algo difícil de forma sencilla, o algo doloroso de forma amable y sobre todo a darle forma y sentido a lo que has vivido y poder construir una historia con un inicio, un nudo y un desenlace y poner palabras y matices a todo nuestro mundo interno.
2. P: ¿Qué responsabilidad tiene un

mis palabras, por eso intenté escribir desde un lugar de curiosidad y no de certezas ni de verdades absolutas.
3. P: ¿Qué quieres transmitir a través de tus libros? ¿Hay anécdotas autobiográficas en ellos?
R: Los mensajes pueden ser distintos en cada libro, pero en mi trabajo siempre hay un motivo común y es tener una información que nos permita cuestionar lo que hasta ahora hemos creído sobre nuestra historia o sobre nosotras, conocer el impacto de las vivencias y encontrar una forma



actualmente se dedica a acompañar a personas adultas en procesos terapéuticos individuales y grupales. Se dedica también a la docencia en distintos másteres, a formar a equipos sanitarios y educativos y a divulgar en redes sociales. En 2023 publicó *Abraza a la niña que fuiste*, (Ed. Bruguera); en 2024 *Querida mamá, me dueles* (Ed. Bruguera) y en 2025 *No hay nada malo en ti* (Ed. Bruguera).

psicólogo cuando escribe para miles de personas que no conoce y cuyas circunstancias desconoce?
R: Lo cierto es que yo sentí esa responsabilidad y me preocupaba mucho no conocer a las personas que iban a leerme, ya que hablar de salud mental en terapia era mi zona de confort, pero no saber quién me leía, qué historia tenía, qué heridas cargaba o qué podía interpretar de

de convivir con ellas. Inevitablemente, hay algo autobiográfico, no escribo ajena a la experiencia humana, hay sentimientos y preguntas que hoy me hacen las personas que acompaño que yo también me hice, pero no uso mi historia como punto de partida, sino como una experiencia que me permite acercarme con sensibilidad, respeto y humanidad a las suyas.

4. P: ¿Crees que sanar no significa

sólo olla®

SIGLO XXI

sentirse bien, sino aprender a convivir con aquello que no podemos cambiar?

R: Sí. De hecho, creo que esta es una de las ideas más importantes cuando hablamos de trauma. A veces hemos recibido una idea de la “sanación” demasiado vinculada a estar bien todo el tiempo: “Si he sanado, ya no debería sentir ansiedad, tristeza, miedo o rabia” y eso puede convertirse en una nueva forma de exigencia. Sanar, para mí, tiene más que ver con poder relacionarnos de otra manera con lo que sentimos, pues siempre digo que no podemos borrar nuestro pasado ni nuestra infancia, hay experiencias y personas que no podemos cambiar y heridas que quizá no desaparezcan como si nunca hubieran existido, pero sí podemos dejar de estar en soledad frente a ellas. No se trata de conseguir que ninguna parte de nosotros vuelva a sufrir. Se trata de poder decir: Puedo estar sintiendo esto y seguir estando conmigo.

5. P: ¿Qué efecto crees que tienen las redes sociales en nuestra manera de relacionarnos con nosotros mismos?

R: Las redes sociales pueden amplificar algo que ya existe en nosotras, nuestra tendencia a compararnos y a buscar fuera señales que nos digan cuánto valemos. Además, hoy es más complejo, pues vivimos en una época en la que estamos constantemente expuestos a vidas aparentemente perfectas y eso puede alimentar partes nuestras que ya se sienten insuficientes, pero tampoco creo que las redes sean únicamente negativas.

También nos pueden ayudar a generar comunidad, poner palabras a experiencias que antes vivíamos en soledad y permitir que muchas personas encuentren información y apoyo. La cuestión quizá no sea solamente cuánto usamos las redes, sino desde qué lugar interno las utilizamos.

6. P: ¿Qué descubres como escritora que no descubres como psicóloga?

R: Como psicóloga estoy acostumbrada a escuchar y a acompañar la historia de otra persona, pero escribir me

obliga a detenerme de una manera diferente. En consulta muchas veces una idea aparece en una conversación que sigue a medida que nos vamos encontrando para seguir explorando, pero al escribir siento que en esa pregunta ya tengo que desarrollar “las siguientes sesiones” y añadir dudas, matices y sentimientos frecuentes que quizá en otro contexto no habría visto. Quizá esa sea una de las cosas más bonitas que me ha dado escribir también, comprobar que poner palabras a algo puede ser también una forma de acompañar.

7. P: También trabajas con el impacto de las experiencias vitales a través de la IFS, la estimulación bilateral TEBB o el análisis transaccional, ¿cómo es la experiencia trabajando con ello?



R: Encontrar el modelo terapéutico de IFS supuso poder alinearme mucho más con mi práctica a través del modelo, cada persona tiene una historia y necesidades distintas y las distintas herramientas me permiten acercarme a las experiencias desde distintos lugares, pero el trabajo con IFS la mirada me pareció muy interesante, compasiva y distinta a lo que antes había conocido y me ayudó a ser más compasiva con mi proceso y a acompañar desde la compasión al resto.

8. P: ¿Cómo valoras la salud mental hoy en día?

R: Creo que estamos viviendo un

momento en el que hablar de salud mental se ha normalizado mucho más y eso siempre es positivo, pues hay experiencias que antes se vivían en absoluto silencio y hoy pueden nombrarse y buscar ayuda. Pero también creo que estamos corriendo el riesgo de convertir la salud mental en otro espacio de exigencia y comparación, a veces parece que tenemos que gestionar perfectamente nuestras emociones, tener relaciones sanas, poner límites, trabajar nuestro niño interior, sanar nuestras heridas y además hacerlo todo mientras seguimos funcionando con normalidad. Creo que necesitamos una mirada más humana y menos individualista. No todo lo que nos ocurre puede resolverse trabajando sobre una misma. Las condiciones de

vida, la precariedad, la soledad, la violencia, la falta de tiempo o la dificultad para acceder a una atención psicológica de calidad también tienen un impacto enorme en nuestra salud mental.

9. P: ¿Tienes algún proyecto en curso?

R: Ahora la verdad es que estoy tomándome un tiempo para poder procesar todo lo que hasta ahora he realizado. Además, no me gusta escribir por hacerlo y seguir en la rueda, para mí tiene sentido hacerlo cuando hay algo que todavía necesita ser explicado, cuestionado o acompañado. Hay ideas y conversaciones que estoy explorando, pero prefiero que el próximo proyecto nazca de una pregunta que realmente merezca la pena.

10. P: Después de tantos años escuchando las historias de otras personas, escribiendo sobre ellas y tratando de ayudarlas a entenderse mejor, ¿qué has aprendido sobre ti misma?

R: Siempre es algo que digo en terapia, que no somos tan distintos solo que a veces lo llevamos en soledad, culpa y vergüenza y parece que otras personas lo gestionan mejor que nosotros, pero la realidad es que siempre estamos aprendiendo a acompañarnos lo mejor que podemos y que lo único constante es el cambio.

J
JOSÉ OLID
CARNICERÍA

C/ Fuente De La Plata, Jaén



600 53 05 90
Móvil

joseolid@hotmail.com
Correo electrónico

Otoño Rojo



Colaborador de La Comarca de Jaén

Sebastián López Mateos

Articlista de Opinión

1. Palestina

Zohran Mamdani, alcalde de Nueva York, denunciaba hace unos días que desde el supuesto alto al fuego en la Franja de Gaza donde se ha perpetrado un genocidio por parte de Israel contra el pueblo palestino, con la complicidad de los EEUU y la inacción de la UE, consintiendo la masacre, se han asesinado a más de mil palestinos que hay que sumar a los más de 80.000 asesinados anteriormente, según estudios recientes.

Tras el falso alto al fuego Israel sigue bombardeando infraestructuras

“

Ahora es la Izquierda, o las Izquierdas, las que deben estar a la altura. No digo más que no se sepa.

palestinas que quedan en pie: escuelas, viviendas y centros civiles, siguen asesinando a hombres, mujeres y niños, están ocupando tierras de palestinos, expulsándolos e instalando familias judías, y siguen con el plan de Israel que no es más que crear lo que ellos llaman Gran Israel que se extendería desde el Nilo hasta el río Éufrates.

Esto no empezó el 7 de octubre. En 1917 el gobierno británico con la Declaración de Balfour manifestó su apoyo a el movimiento sionista con la intención de que el pueblo judío se asentara en Palestina. Desde el Mandato Británico en la zona, los migrantes judíos, comenzaron a instalarse en Palestina protegidos por Inglaterra y con el uso de la fuerza si era



necesario (recomiendo ver la película “Palestina 36” de Annemarie Jacir).

2. Mari Carmen.

Es el símbolo de un problema que se ha ido engordando, que no se ha atajado y que responde no a políticas coyunturales sino a políticas bien pensadas y bien elaboradas a lo largo de décadas para servir a intereses económicos de grupos, debancos y grandes fondos de inversión que buscan la máxima rentabilidad de su dinero. El problema responde a que el

artículo de la constitución del derecho a la vivienda ha sido papel mojado y a un concepto perverso que sobrepone la propiedad privada al derecho de todo ciudadano y ciudadana a disponer de una vivienda digna.

Han tenido que ser las imágenes desgarradoras de una anciana en camilla, sacada a la fuerza de su casa de toda la vida, las que han removido conciencias y ha movilizó a cientos de jóvenes y no tan jóvenes en las grandes ciudades

españolas.

3. Ceuta.

Un problema del que todo está dicho. O no, porque poco se ha expuesto sobre las razones de fondo para que miles de personas se jueguen la vida y menos se ha aireado las razones de fondo por las que Marruecos consintiera que una masa de jóvenes engañados buscaran desesperadamente pisar suelo europeo porque en su país no tienen ningún futuro.

Poco se ha dicho de las razones de fondo para que se “invadiera” Ceuta. Nada nos han dicho, a no ser que se indagara en publicaciones digitales minoritarias, que en el fondo de lo ocurrido está el control del Estrecho que es la puerta por la que entra y sale gran parte del comercio mundial; y menos se ha dicho que detrás de ello están los EE. UU. e Israel que quieren hacer pagar a España su posicionamiento en la OTAN de no subir al 5 % de gasto en armamento y la condena del genocidio de Israel contra el pueblo palestino.

Y tampoco se ha dicho que el problema de la inmigración va a seguir, porque hay una razón determinante para que miles de africanos quieran llegar a Europa: no poder vivir en sus países de origen por tener hambre, por ser perseguidos, por huir de las guerras o simplemente para mejorar sus vidas a lo que tienen derecho como seres humanos que son. Nada nuevo, por otro lado: en nuestro país sabemos algo de migraciones cuando en el franquismo entre dos o tres millones de españoles salieron de España en busca del trabajo que aquí no tenían.

Pero afortunadamente todo parece que tiene fácil y rápida solución. Un teniente coronel, Francisco Bendada Ayuso, en el Casino Militar de Madrid ha instado al ejército a dar un golpe de Estado para acabar con el gobierno socio-comunista y así solucionar todos los males del país. Le faltó apostillar “como en la guerra iniciada por Franco en el 36 en la que murieron medio millón de españoles y se exiliaron otro medio millón”. En fin.

Afortunadamente, una vez más, la

movilización ciudadana, democrática y pacífica, está mostrando el camino a seguir para solucionar los grandes temas del país y para decirle a esos *nostálgicos* que si alguien sobra aquí son ellos. Y no solo me estoy refiriendo a la acampada en la Puerta del Sol de Madrid. Son, si cabe, más importante las movilizaciones y el trabajo que muchas organizaciones vienen haciendo sin descanso: las Plataformas por los Afectados por las Hipotecas (PAH), las Mareas Blancas, los Movimientos de Pensionistas a lo largo del país en defensa de las pensiones y los servicios públicos, la lucha de los sindicatos y trabajadores en defensa del empleo como AEMSA en Linares o las movilizaciones de padres, madres y sindicatos por la educación pública, o las llamadas que organizaciones propalestinas hacen para no olvidar como están haciendo en Jaén con la proyección de cine y documentales “Miradas sobre Palestina”, etc.

Ahora es la Izquierda, o las Izquierdas, las que deben estar a la altura. No digo más que no se sepa.



JUAN Y ANA

Ferretería · Copistería · Comics · Juguetería
Droguería · Papelería



Inquilinato, inhumanidad



Colaborador de La Ciudad de Martos

Manuel Resa Paulano

Fresador-Tornero y Escritor
Articulista de Opinión - Desde la Peña

Mientras parte del pueblo español lucha y denuncia el desahucio de Maricarmen, otra parte parece aceptar que una señora de 87 años no pueda permanecer en el hogar que ha habitado durante 71 años porque el presunto fondo buitres Urbagestión ha comprado su vivienda, en una operación denunciada como especulativa.

Mientras tanto, PP y PSOE mantienen sus propias políticas de ajedrez frente a propuestas como la presentada por Sumar el 15 de septiembre de 2026 para restringir la compra de viviendas por personas jurídicas, eliminar incentivos fiscales de las SOCIMI y ampliar el parque público de vivienda. La iniciativa contó con la abstención del PSOE y el voto en contra del PP, Vox y Junts.

no está contabilizado oficialmente, ya que los juzgados registran lanzamientos y no cuántas personas habitaban cada inmueble.

Creo que a nadie le atraería la idea de que su familiar de cinco o de ochenta años fueran expulsados de su vivienda por un banco o un fondo de inversión. Pero ese es el problema: hasta que el individuo no sufre el problema, no ve la necesidad de

“

El Estado español y la Comunidad de Madrid han sido, a mi juicio, ineficaces en este caso.

Un ejemplo es el comentario público de la cuenta @b_bbirddd en X:

«No podemos dejar en la calle a una anciana».

Pues claro que podemos. Nos ha jodido. Millones de jóvenes en este puto país sin un duro, sin trabajo ni donde caerse muertos. [...] La puta vieja pagando 300 € de alquiler en el puto centro de Madrid porque “Franco se lo prometió a mi padre”. Como si se lo prometió Mufasa, señora; a la puta calle. [...] Una puta generación de MIERDA, parasitando a sus padres y luego a parasitar a la nación [...]. Y me tengo que poner a llorar».

La publicación cuenta, según las cifras señaladas, con 243.000 visualizaciones, 3.300 «me gusta» y cerca de 600 compartidos.



Esto no es más que abulia estatal contra el inquilinato, apoyada por quienes hablan de vivienda digna y prioridad nacional. Da igual quién seas y de dónde vengas: la dignidad humana está por encima de todo. El Estado español y la Comunidad de Madrid han sido, a mi juicio, ineficaces en este caso.

Aunque Maricarmen sea la cara visible del problema, detrás se encuentran miles de personas en la misma situación. Según el CGPJ, en 2025 se practicaron 25.540 lanzamientos judiciales. El número exacto de personas afectadas

detenerlo.

La inhumanidad mostrada, por una parte, de la sociedad y determinados partidos políticos también se extiende a nuestro día a día. Como joven afectado por fondos buitres que pretenden quedarse con mi vivienda, poniendo a mi familia en riesgo de quedarse en la calle, lanzo un grito de ayuda a la ciudadanía y a los políticos: que la vivienda sea un derecho y no un negocio, para que todo ser humano pueda vivir con dignidad y decencia en un mundo movido cada vez más por el dinero y la frialdad.

libreopinante

EL PERIÓDICO DE OPINIÓN

libreopinante



El ser querido



Colaborador de La Ciudad de Jaén

Pedropa García

Articlista de Opinión - La Claqueta

El ser querido, una película lo más parecido a la vida

El difícil reencuentro entre un padre y una hija, después de trece años de incomunicación, ha sido el pretexto de Rodríguez Sorogoyen para dirigir su séptimo largometraje, una magnífica película que nos descubre aquellos sentimientos que, a veces, permanecen escondidos durante largo tiempo. Y, entre ellos, cómo no, el amor, aunque cueste encontrarlo en esta relación tormentosa que nos presenta *El ser querido*. Un enorme Sorogoyen acompañado de su inseparable Isabel Peña como guionista, vuelve a demostrar su inmenso talento (*As Betas*, *El reino*) dejando patente que estamos, sin duda, ante uno de los mejores cineastas de los últimos tiempos. *El ser querido* explora las diferentes percepciones que se pueden conservar de un mismo recuerdo. ¿Cómo puede ser que para una persona un acontecimiento del pasado constituya un recuerdo amargo y para otra persona, ese mismo acontecimiento, forme parte de un recuerdo agradable? Quizá porque el paso del tiempo se ha encargado de invertir las sensaciones de lo que pasó, o puede ser la consecuencia de una

manipulación emocional inconsciente o por qué no, intencionada. La historia reflexiona sobre la terrible sensación de abandono y de la necesidad de reconocimiento de quién alguna vez nos hizo daño. La acción está ambientada en el rodaje de una película, lo que ha permitido al director madrileño mostrar los entresijos de los rodajes de cine (el cine dentro del cine). Y también le ha servido para introducir otro factor importante de la historia, que no es otro que la violencia interior, elemento recurrente en todas las películas de Sorogoyen. Violencia personificada en Esteban, padre de Emilia y director de cine, que detrás de las cámaras reproduce un comportamiento autoritario y casi de agresión con el resto de su equipo. El cine aparece, en esta ocasión, y tenemos que creer que, de manera

excepcional, como un territorio de poder masculinizado. *El ser querido* es un cine de muchos diálogos, con planos largos que escrutan constantemente las expresiones de sus personajes. En la primera secuencia, de dieciocho minutos de duración, se produce el reencuentro en un restaurante entre padre e hija. Javier Bardem y Cristina Luengo, los protagonistas de la historia se ven realmente por primera vez en ese restaurante y mantienen un diálogo, sin ensayos previos, casi improvisado. Una arriesgada secuencia rodada en tiempo real, que según ha confesado Luengo fue como un salto al vacío muy grande. Para Sorogoyen ha sido la escena más difícil que ha rodado nunca. Bardem y Luengo están estratosféricos y seguro que van a acaparar todos los premios que se les pongan por delante.



www.embutidoslasinfantas.es

SÍGUENOS
f t i p



También en
tienda online



REBOBINANDO EL CASETE

Bichos



Colaborador de La Ciudad de Madrid

Juan Cano Pereira

Escritor
Articlista de Opinión



Ese es el calificativo que en el argot inmobiliario —es decir, y poniéndonos a la misma altura que estos especuladores, en el argot carroñero— reciben un inquilino con un contrato de renta antigua, una persona en régimen de nuda propiedad o, en algunos contextos, un ocupante ilegal u okupa. Bichos, eso es lo que hemos pasado a ser los curritos, así dicho en general, para los diferentes tipos de alimañas —otros bichos más grandes y peligrosos— que manejan el cotarro.

«Esa casa viene con bicho», le dijeron a Ricardo y Fernando, los primos Alonso, los dueños de Urbagesa (Urbagesión Desarrollo e Inversión SL), cuando compraron a saldo el piso donde vivía Maricarmen desde los diecisiete años. Y como tal la han tratado, como a un bicho al que había que echar de allí, fuera como fuese, pues les ha faltado gasear a la pobre mujer. Eso sí, ahora, tras desoír durante meses todas las propuestas públicas y privadas que les hicieron para llegar a un acuerdo, se hacen los *ofendidos* «porque nosotros no somos un fondo buitres», le lloraban balbuceando a su abogada. «Somos una sencilla pyme», añadieron después. «Pero os habéis comportado como buitres», les ha contestado, unida en una única y rotunda voz, toda la sociedad española.

Todos, estemos arriba o abajo, seamos pequeños o grandes; todos en este mundo pertenecemos a un tipo de

bichos. Unos somos gusanos hurgando en una manzana, o caracoles con la concha auestas siempre, o bichos bola enrollándonos en nosotros mismos ante el peligro. Otros, por el contrario, son bichos gordos y grandes, alimañas de garras poderosas, morlacos envistiendo contra todo y contra todos.

Pertenecer al grupo de los bichos de

proceden del fondo, de abajo, a los que se les conoce comúnmente como bichos trepas.

Eso sí, ser como los otros: un bicho gordo, un mal bicho con los cuernos retorcidos, una alimaña, un carroñero, un buitres... ser mala gente en la vida, sí que es una actitud, una decisión a la que nadie los fuerza.



abajo, el de los pequeñitos e indefensos, no es una decisión nuestra, al menos, no es una decisión consciente. Más bien se trata de una imposición, más o menos circunstancial, a la que nos hemos visto avocados en nuestras vidas. Lo que no quiere decir que, a veces, muy pocas veces, no se hagan grandes y se vuelvan terriblemente dañinos, bichos que

Hablando de bichos y, de paso, rebobinando el casete, quiero replicar a mis queridos Surfin' Bichos y decirles que ni Pedro con su alcoholismo, ni Juanma y su chica con esas otras adicciones, ni siquiera Paco el loco, aunque ande suelto por ahí con la pistola de su padre en la mano, es gente tan «abollada» como los primos Alonso, los de Urbagesión, y todos los de su calaña.

“

Todos, estemos arriba o abajo, seamos pequeños o grandes; todos en este mundo pertenecemos a un tipo de bichos.