



IDEAS

Citas a mitad de año

ALBERT
Espinosa



Artículo 445. El otro día leí en un blog de uno de los psicólogos más importantes de Estados Unidos que este fin de semana, al ser festivo el sábado en muchas partes del mundo, es el *finde* en el que las depresiones se agudizan más y la felicidad también llega a cotas más extremas.

Este fin de semana del mes de agosto es casi como la mitad del año y nuestro cerebro, apenas sin saberlo nosotros mismos, hace balance de lo que deseábamos al comenzar y de lo que hemos conseguido en este punto. Es por ello que ese psicólogo, que cree mucho en las citas, aconsejaba interiorizar las dos frases siguientes para tranquilizarnos y respirar. La primera es de **Napoleón Bonaparte**: «Valentía no es tener la fuerza de seguir adelante, es seguir adelante cuando no tenemos fuerzas». Y la segunda es... Bueno, casi os lo cuento después de lo mejor de mi semana.

Tercer puesto: **Nicolas Bourdoncle** (Festival de Música de S'Agaró). La Asociación Pau Ca-

Este fin de semana el cerebro hace balance de los últimos siete meses y medio

sals organiza un festival lleno de sensibilidad y consigue que te sientas parte de cada nota. **Bourdoncle** es un hallazgo.

Segundo lugar: **Khatia Buniatishvili** (Festival de Torroella). Es una de esas increíbles pianistas que transforma cada uno de sus sonidos en imágenes llenas de ternura de extraños colores.

Primera posición: **Gregory Porter & Miles Sanko** (Festival de Peralada). Ambos se complementan a la perfección. Fue como ver dos temporadas de dos series que te apasionan en diferentes tonos y con ritmos contrastados.

Y la segunda cita que proponía el psicólogo es del papa **Francisco**: «Hace más ruido un árbol que cae que un bosque que crece». Según escribía en el blog, estas dos citas no tienes que comprenderlas, tan solo decírtelas en voz alta para que tu cerebro las escuche y entonces tu segunda parte del año irá genial.

Yo, por si acaso, me las he auto-surrado, y me he añadido una tercera cita, en este caso, de **Bob Marley** que me entusiasma: «Si te hizo feliz, no cuenta como error». ¡Feliz domingo! ≡