

# Ciudad y Cultura

[convocatorias [cyc@laopinioncoruna.es](mailto:cyc@laopinioncoruna.es)]

+ ocio.laopinioncoruna.es

## Continúa el ciclo de cine francés en el CGAI

20.30 horas. El CGAI proyecta seis cortos de Éric Rohmer como *Présentation ou Charlotte et son steak*, *La sonate à Kreutzer* y *Une étudiante d'aujourd'hui*.

Centro Galego de Artes da Imaxe  
Durán Loriga, 10

## Homenaje al Che Guevara

20.30 horas. El Comité Nacional Galego de Homenaxe ao Che Guevara realiza un acto en honor al revolucionario con motivo del 50 aniversario de su asesinato en Bolivia.

Asociación Alexandre Bóveda  
Olmos, 16

## Charla sobre la mujer en el imaginario gallego

20.00 horas. La Agrupación Cultural O Facho organiza la conferencia *Galia encantada: a muller no imaxinario mítico popular galego*, impartida por el escritor Antonio Reigosa.

Portas Ártabras  
Sinagoga, 22

## Antón Patiño presenta el 'Libro dos lugares'

20.00 horas. El escritor y pintor Antón Patiño presenta en la librería Berbiriana su *Libro dos lugares*. Estará acompañado por Estíbaliz Espinosa, Manuel Rivas y Xabier Romero.

Librería Berbiriana  
Santiago, 7

## Cata de vinos en Casa Claudio

20.15 horas. El grupo Gadisa, Casa Claudio y las familias Torres y Symington ofrecen una cata de vinos, en los que se presentarán Portos como el Dow's Vintage 1985.

Casa Claudio  
San Andrés, 113

## Noche de humor y teatro improvisado

21.30 horas. El BâBâ Bar ofrece el espectáculo *Improvisar y ganar*, en el que participarán cómicos como Víctor Grande, Pedro Brandariz y Oswaldo Digón.

BâBâ Bar  
José Luis Pérez Cepeda, 23

## Música y zoología en el ciclo Do Audible

20.30 horas. La V Edición del ciclo Do Audible propone un paralelismo entre la evolución animal y de los instrumentos musicales. Se interpretarán piezas de Abel Paul y Juan Arroyo.

Parainfo del Rectorado de la UDC  
A Maestranza, 9

## Conferencia sobre la vanguardia rusa

20.00 horas. El ciclo sobre arte en la Revolución Soviética continúa con la charla del académico Fernando Agrasar, *Formalismo e revolución: o soporte teórico da Vanguardia Rusa*.

Real Academia Galega de Belas Artes  
Plaza del Pintor Sotomayor, 1

## Andrés Pascual | Escritor, presenta en Moito Conto 'El oso, el tigre y el dragón'

# "En la sociedad hay mucho desequilibrio, nos convertimos en esclavos de nuestras metas"

"Nos dicen que lo que no genere un rendimiento automático no tiene valía. De ahí viene el estrés" ■ "Tenemos en nosotros la fuerza para afrontar cualquier desafío"

Alicia Pardo  
A CORUÑA

El escritor y conferenciante Andrés Pascual se adentra en el mundo del equilibrio emocional con *El oso, el tigre y el dragón*, "una herramienta nueva para entender lo que nos pasa por dentro" escrita en colaboración con Ecequiel Barricart. La obra, ganadora del Premio Urano de Crecimiento Personal, la presentará esta tarde el riojano a las 20.00 horas en la librería Moito Conto (San Andrés, 35), donde hablará de estos tres animales que "se tatúan en tu corazón y aparecen a lo largo de tu vida para advertirte por qué camino seguir".

—Trata el tema del fracaso laboral, una situación que sufren muchos hoy en día.

—Casi todos en un momento u otro de nuestra vida nos identificamos con el protagonista, Gabriel. Nos da la sensación de que estamos habitando Sombria, el escenario de la fábula, en el que da igual que el cielo esté azul porque lo vemos todo gris. El secreto es que todos tenemos dentro la herramienta para convertir Sombria en Radiante, la otra ciudad en la que vivir.

—Esa herramienta son el oso, el tigre y el dragón, ¿cómo se encontró con ellos?

—Fue una revelación de mi amigo Ecequiel, que me pareció tan maravillosa que el día que me la contó le dije: "¡No vas a escribir tú el libro, lo voy a escribir yo!" [risas]. Hablando en serio, los dos consideramos que merecía una fábula literaria. Cuando estamos mal por dentro no somos capaces de enfrentarnos a tratados sesudos.

—¿De qué modo nos ayudan?

—Son una herramienta mágica para reconocer nuestros proble-



El escritor Andrés Pascual, con su libro 'El oso, el tigre y el dragón'. | LA OPINIÓN

mas y saber qué camino tenemos que tomar para buscar la solución. Muchas veces sentimos estrés, miedo o vacío y no sabemos por qué. *El oso, el tigre y el dragón* nos ayuda a situar nuestra vida en tres planos, en el de las emociones, el de las acciones y el del propósito, y nos facilitan ver cuál de ellos funciona mal para buscar la solución, el equilibrio y la plenitud.

—¿Cuál domina hoy?

—Hay mucho desequilibrio, la sociedad actual nos empuja a alimentar de forma casi exclusiva al tigre. Nos dice que tenemos que conseguir metas, que todo lo que no genere un rendimiento automático no tiene ningún tipo de valía, pero si perdemos de vista el propósito vital que ilumina todo lo demás y que nos aporta el dragón, nos convertimos en esclavos de nuestras propias metas. El

querer siempre más significa vivir anclados en la carencia. De ahí viene el estrés, por ejemplo. De no saber valorar el esfuerzo que nos pide cada meta con relación a cuánto nos va a acercar a nuestro propósito vital.

—Gabriel piensa que fallar en el trabajo es fallar en la vida. ¿Cómo se evita vincular el éxito profesional al personal?

—Teniendo un oso sano, que nos diga que merecemos todo nuestro amor independientemente de cómo se desarrollen las metas en el mundo de las acciones que gestiona el tigre. Si tenemos un oso enfermo que nos está diciendo constantemente al oído "eres un fracasado, si estás en paro jamás vas a poder salir del pozo", el tigre va a estar lastrado para reconducir la situación. Para amar las cosas que queremos hacer, primero tenemos

que amarnos a nosotros mismos por encima de las metas.

—Los libros de crecimiento personal como el suyo proliferan mucho hoy en día, ¿cómo ve el panorama del género?

—Al igual que en las novelas románticas o de misterio, los de auto ayuda han de valorarse uno a uno. Serán válidos los que nos ayuden a entender mejor cómo funciona el mundo y nosotros por dentro. Al final, ningún libro nos va a dar la solución para que nos pasemos el resto de nuestra vida tomando caipiriñas en el Caribe. Pero tenemos que ser conscientes de que tenemos dentro de nosotros la fuerza para afrontar cualquier desafío. El oso, el tigre y el dragón son tres compañeros de viaje que nos arrojan un poco de luz en los momentos más oscuros.

## Crítica

### Pequeño y con cinco cuerdas

Julio Andrade Malde

Museo de Bellas Artes,  
5 de Noviembre de 2017  
Concierto matinal.

Intérpretes: Juancho Almarza,  
violonchelo

Programa: Programa 'Ao redor de Gaspar Cassadó': Bach, 'Suite número 6 en Re mayor, BWV 1012'; Dallapiccola, 'Ciaccona, Intermezzo e Adagio'; Cassadó, 'Suite en Re mayor'

Ciclo de conciertos de Otoño 2017

Se cumple el cincuenta aniversario del fallecimiento de Gaspar Cassadó, el músico que supo ser catalán y español e incluso componer e interpretar música inequívocamente española. Como es el caso de la suite que figuraba en el programa de este concierto. Entre los catalanes que supieron hacer compatible el legítimo amor a su tierra con su también legítima españolidad, se cuentan, entre otros: Victoria de los Ángeles, Isaac Albéniz, Enrique Granados, el mentado Gaspar Cassadó y Pau Casals. Son los que han alcanzado una dimensión universal. Precisamente, Casals interpretó como nadie las suites para violonchelo solo, de Bach, una de las cuales —la sexta— aparece en el programa que comentamos. El compositor italiano, Luigi Dallapiccola, dedicó a Cassadó la obra que también interpretó Almarza en el concierto del domingo. Y el propio Cassadó tocó la suite de Bach en un violonchelo *piccolo* (más pequeño que el habitual y provisto de cinco cuerdas en lugar de cuatro), que el mismo violonchelista encargó a un luthier a fin de ser lo más fiel posible al original. El concierto que planteó Juancho Almarza, además de su interesante carácter de homenaje, fue de una dificultad enorme. Eligió la suite más difícil de las seis, una obra del siglo XX, de gran complejidad técnica, y la bella suite de Cassadó que, como virtuoso del instrumento, no escribe precisamente de manera muy fácil para el ejecutante. Almarza fue muy aplaudido por un público que desbordaba la capacidad de la sala del museo.