



**MIL NUEVOS AFORISMOS Y MAXIMAS
SOBRE MEDICINA, PSIQUIATRIA, Y LA VIDA**

Dr. Gaspar Cervera

MIL NUEVOS AFORISMOS Y MAXIMAS SOBRE MEDICINA, PSIQUIATRIA, Y LA VIDA

Dr. GASPAR CERVERA

WWW.CLINICA-SNC.COM

Gaspar@clinica-snc.com

EDICIÓN EN PAPEL I.S.B.N.: 978-84-691-5797-8

EDICIÓN ELECTRÓNICA EN ENERO DEL 2011

PROLOGO

Empecemos con un aforismo que no es del autor que presentamos sino de Bernard Shaw que pareció hablar toda su vida en aforismos: “cuanta sabiduría hemos perdido con el conocimiento y cuanto conocimiento hemos perdido con la información”. En la época actual en la cual prima la información sobre todas las cosas, tanto que incluso tiene una autopista, el saber depositado, cristalizado y sedimentado, parece no tener lugar donde desarrollarse. Sin embargo a lo largo de la vida se van acumulando conocimientos que se tienen por ciertos, que pertenecen a lo más íntimo del ser humano. Como nos dejó dicho Manuel Machado “lleno estoy de sospechas de verdades que no me sirven ya para la vida pero que me preparan dulcemente a bien morir”.

Poco puedo añadir en este prólogo a la excelente introducción que ha hecho Gaspar Cervera delimitando los conceptos y trazando sus raíces. *Aperçus, pointes, geflügelte Worte, quotations, wisecracks*, por citar solo algunas de las denominaciones que no ha citado el autor en su introducción, los aforismos son porciones concentradas de sabiduría que nos deleitan en su lectura y nos invitan a meditar. Forman parte de la cultura desde hace miles de años, tanto a nivel popular como en escritos médicos. Entre estos, los más conocidos son los que se encuentran en el “*Corpus Hippocraticus*”, que suscitaban comentarios de médicos a lo largo de todo el medioevo hasta el renacimiento.

Hoy han caído en el olvido pero seguro que el lector recuerda algunos en latín macarrónico: “*Ars longa, vita brevis...*” con el que se inicia la colección, o algún otro como “*ubi pus evacuare*”.

Recientemente se ha publicado un libro “*The World in a Phrase: A Brief History of the Aphorism*” debido a James Geary dedicado precisamente al tema que alude el título. Algo nos dice pues, que los aforismos no están muertos, como bien lo demuestra el libro que tiene el lector en sus manos.

Como dice el autor en la introducción nos conocemos desde los años de formación general, con más contacto desde la formación especializada y más estrecho si cabe en los quehaceres diarios en el Departamento al que ambos pertenecemos. Comparto con el Dr. Cervera la pasión por los aforismos. De hecho poseo una modesta biblioteca que voy engrosando con los años. Salve decir que mi pasión es solo la de lector y nunca me he atrevido a plasmar ninguno. En este sentido puedo decir que me ha deleitado la lectura de los escritos de Gaspar. Hasta donde alcanza mi conocimiento esta es la primera colección de aforismos dedicado específicamente a la psiquiatría, y aunque solo fuera por ello -que no lo es- merecería nuestro reconocimiento. En la primera parte de la colección encontramos 165 aforismos sobre la disciplina, pero sobre todo del ejercicio de la profesión, que son el destilado de años de dedicación a su práctica. Es seguro que los colegas se verán reflejados en muchos de ellos y todos tocarán alguna parte sensible. El resto hasta completar los 1.000 que el título indica, aunque son algunos más, se centran en diversos aspectos de la vida y a buen seguro que de nuevo el lector disfrutará de su lectura.

Recomiendo vivamente la lectura de esta obra, incluso a aquellos que dicen no leer aforismos. De ella se puede sacar enseñanzas valiosas o por lo menos nos dejarán pensativos, lo que en los tiempos que vivimos, es un valioso estado.

Lorenzo Livianos
Valencia. Enero 2008

INTRODUCCION

Los aforismos y las máximas son una ventana abierta a lo más profundo de sus autores, y como muy pocas obras, consiguen hacernos ver la forma de ser, o por lo menos de pensar, de sus creadores. Es por ello que quiero comenzar la introducción relatando la forma en la que el presente libro se gestó, pues aunque es contar temas más o menos personales e íntimos, uno se desnuda con sus máximas por completo, por lo cual ya se perdió el pudor, y no se entendería el libro sin relatarlo todo desde el inicio.

En Septiembre del 2006, tras un problema de salud, descubrí, como dice Antonio Gala, que estamos en la vida de realquilados y nos creemos propietarios. Como todos los médicos, y otros profesionales, pero hablo de lo que conozco, los últimos treinta años de mi vida los pasé labrándome un futuro, frase machacona que nos metieron en lo más profundo del encéfalo en esos años difíciles de mi infancia, y para dar una pista recurriré a una canción de Antonio Flores, yo también nací en el 53. Aunque si algo aprendí es que todos los años son difíciles, y no creo que esos lo fueran más que otros.

El tema se reactivó cuando en Mayo del 2007 presenté otro achaque, de forma que tras el segundo empecé a pensar que tenía más pasado que futuro, y decidí trabajar menos y gozar más; pero como la ociosidad es la madre de todos los vicios y uno ya no está para ello, me puse a escribir, deseo que tenía desde hace tiempo, pues la música, la pintura y la escritura son tres de las artes en las que más se refleja el milagro de lo humano.

Mi experiencia como escritor se reduce al ámbito de lo científico, y sospecho que los artículos de revistas, o capítulos de algunos libros- y más los de difusión nacional-, no los lee casi nadie. Por ello, y con la modestia del novato me puse a escribir aforismos, muchos de los cuales tenía ya anotados en viejos y amarillentos papeles desde hacía, en algunos casos, muchísimos años. Como anécdota diré que algunos de mis artículos científicos, y cada capítulo de un libro sobre trastornos psiquiátricos en el alcoholismo del que soy coautor, están encabezados por un aforismo.

Los últimos siete meses del año 2007 los dediqué, en los ratos libres, y de forma casi exclusiva, a recuperar mis viejos aforismos, actualizar algunos de ellos, mejorar otros y escribir algunos nuevos.

Quizás vendría bien recordar que los aforismos son una declaración o sentencia concisa, resultado de la experiencia, que pretende expresar un principio de una manera breve, y aparentemente cerrada. Sin duda si algo comienzo a tener, en el ecuador de los cincuenta, es experiencia.

También hay que resaltar que la interpretación y valoración de los aforismos es subjetiva e incluso es posible, como autocrítica que anticipa otras que serán más duras, que muchos no sean más que frases más o menos ingeniosas, o incluso simples ocurrencias, cuestión que acepto ya de inicio.

El aforismo es un término utilizado ya por Hipócrates como una serie de proposiciones relativas a los síntomas y al diagnóstico de enfermedades; y están relacionados con los proverbios, refranes o dichos, aunque estos suelen ser de estructura pareada para facilitar su perpetuación oral.

Llegado a este punto diré que hace unos 40 años me aficioné a leer en Selecciones de Readers Digests, que compraban en mi casa, una sección de frases que se llamaba Citas Cítables, las cuales eran aforismos o máximas, afición que me acompañó toda la vida y ya entonces empecé a escribir alguno de ellos.

Por supuesto que todos los aforismos que están escritos a continuación son, salvo error de memoria, míos y se dividieron en médicos y psiquiátricos, que son los primeros ciento sesenta y cinco, y los ochocientos sesenta y uno restantes, generales o de la vida cotidiana. En total son algo más de un millar, mil cuarenta y siete para ser exactos, pero para simplificar el título se puso solamente mil.

Muchos de mis aforismos son reflexiones de mi práctica clínica y desde ese punto de vista cuanto menos didácticos, y utilizables. De hecho, aunque por el momento solamente usé muy ocasionalmente alguno de los míos, sí que recurro en mi labor asistencial, desde hace treinta años, a los refranes (que es menos técnico que aforismos) que puedan ayudar a entender lo que les pasa a mis pacientes.

También su uso lo incorporé a mi labor docente en la formación de los estudiantes de medicina (varios miles) y de la especialidad de psiquiatría (casi doscientos), que ejerzo como facultativo especialista del Hospital Clínico de Valencia, y profesor asociado de psiquiatría de la Universidad de Valencia, desde hace dos décadas, pues no hay que olvidar que Don Quijote le dice a Sancho: **que no hay refrán que no sea verdadero, porque todos son sentencias sacadas de la misma experiencia, madre de todas las ciencias (capítulo XXI)**.

Sin lugar a dudas hay recopilatorios, e incluso autores, que son de gran interés, pero con la modesta aportación de esta obra, no pretendo más que dejar mi grano de arena en la playa de los aforismos, o cuanto menos de las modestas Citas Cítables que fue donde comenzó mi afición.

Quisiera dedicar el libro a las situaciones y a las personas que, con su buen o mal ejemplo, me llevaron a la reflexión del aforismo, y sobre todo a las del buen ejemplo, pues aunque todo enseña, prefiero aprender con gusto.

Hay que destacar que, como adelanté, los aforismos del libro son una mezcla de las lecturas realizadas, junto a las experiencias y reflexiones propias, predominando en unos más las lecturas y en otros las reflexiones y experiencias.

A una persona a la que quiero dedicar de forma especial el libro es a mi hijo Gaspi, que a los 10 años deseo que comience a conocer y amar los aforismos, y puede empezar por aquí.

Quiero agradecer de forma especial el prologo escrito por el profesor Lorenzo Livianos, amigo desde finales de los setenta, cuando coincidimos en nuestra formación como psiquiatras, actualmente profesor titular y compañero de la Unidad docente de Psiquiatría y Psicología Médica de la Universidad de Valencia, y jefe de psiquiatría del Hospital La Fe de Valencia. Es un honor que un experto de la historia de la psiquiatría española, y gran amante de los aforismos y máximas, accediera a realizar el prologo de mi libro.

También quiero agradecer a mi mujer, y destacados colegas como el Dr. Gonzalo Haro, sus opiniones; así como las de mi hermano Ricardo Cervera médico estomatólogo, lector en su momento de las Citas Citables, y aficionado a los aforismos o “dichos” que dicen en Chiva, su pueblo de adopción; a Santiago Otero, un viejo amigo que hizo posible su publicación, y sobre todo a mi cuñada la Dra. Amparo Bolinches que hizo múltiples mejoras en el texto, como solo ella sabe hacerlo, por su gran cultura.

Por último un aforismo Hipocrático, que tras muchos siglos sigue cargado de sabiduría milenaria.

- **La vida es corta y el arte largo, la ocasión fugaz, el experimento arriesgado, la experiencia engañosa y el juicio difícil.**

INDICE

- I- Los aforismos.....Pag.7
- Definición.
 - Principales autores y ejemplos de su obra.
- II- Los aforismos de la medicina.....Pag.24
- III- Nuevos aforismos médicos y psiquiátricosPag.26
- IV-Nuevos aforismos o máximas sobre la vida.....Pag.35-79

I - LOS AFORISMOS

I - A. Definición

Los aforismos son también conocidos como máximas, proverbios, adagios, sentencias, citas, frases, o refranes; y forman un grupo heterogéneo. En el se mezclan los aforismos creados por grandes sabios de todas las culturas, junto a las citas o refranes provenientes de las más antiguas fuentes de sabiduría popular, que resistieron siglos de tradición oral, antes de verse en letra impresa. Recordemos que estamos hablando de una historia de 2500 años.

El que formen un grupo heterogéneo precisa una cierta explicación, así los aforismos y las máximas, que serían lo recogido en el presente libro, son creados por personas conocidas; refiriéndose los aforismos a temas de arte o ciencia - en nuestro libro todos los de la primera parte, y algunos de la segunda- , y las máximas a temas éticos o morales - en el caso nuestro son la mayoría de la segunda parte- , quedando los adagios, proverbios, citas, frases o refranes, por lo general como anónimos, y de marcada transmisión oral.

El aforismo debe ser una sentencia breve, que resume un conocimiento que se da como regla en alguna ciencia o arte; y la máxima una idea memorable, de interés por sí misma, en ese amplio campo que forman los temas éticos y morales.

Hay que hacer una salvedad, que hay frases que tocan ambos temas, y serían difíciles de catalogar como aforismos o como máximas. También hay que resaltar que en muchos libros no se hace distinción alguna y se les llama citas, frases, etc. Para evitar confusiones llamaremos aforismos a todos estos textos a partir de aquí.

Los aforismos no suelen tener una vida larga si sus autores no son reconocidos como prestigiosos eruditos, y algunos solamente se adaptan a la ocasión y pierden su fuerza con el tiempo. Los motivos de tener una vida corta son múltiples, y entre ellos destacan la longitud del texto, o la complejidad de la idea.

Como se verá más adelante el universo de los autores de aforismos es amplio y variopinto, y son minoría los que se plantearon llegar a él, son sus lectores los que sacaron de sus obras (literarias, científicas, cinematográficas o de una simple entrevista) las frases que muchos conocen a través del boca a boca, sin conocer la obra, y en ocasiones ni al autor. También hay que reconocer el mérito de algunos periódicos que suelen encabezar su diaria edición con una frase, así como los recopilatorios que se publican cada poco tiempo, lo cual demuestra que hay un público que los compra.

Como médico hay que destacar la enorme labor de Hipócrates en los aforismos, e incluso resaltar que cuatro siglos antes de Cristo, el considerado padre de la medicina moderna, realizó algunos aforismos que parecen escritos actualmente. En este sentido destacaríamos dos:

- Los hombres deberían saber que el cerebro y nada más que del cerebro vienen las alegrías, el placer, la risa, el odio, las penas, el dolor, el abatimiento y las lamentaciones.
- Los jóvenes de hoy no parecen tener respeto alguno por el pasado ni esperanza alguna por el porvenir.

Para evitar el caer en un chovinismo cultural Europeísta hay que recordar que en China, antes que Hipócrates, un autor nacido el año 551 a.d.C llamado Maestro Kong , más conocido en occidente como Confucio, puso las bases del Confucionismo con sus aforismos. En ellos resaltó el amor y respeto a la naturaleza, a los padres, a los ancianos, entre otros temas.

Si vemos el tema de los aforismos (o mejor sería hacer ahora una excepción y llamarles refranes), desde la perspectiva de la cultura Española, nos podríamos referir a muchos clásicos, pero sobre todo a Cervantes, y dentro de su gran obra, a la que le hizo inmortal, El Quijote.

Es evidente que España fue durante siglos una cultura campesina, por ello los refranes en esa época se centraban en temas relativos a la vida en el campo, la agricultura, ganadería, y la vida cotidiana (incluida la familia, economía, salud, etc.), de aquel periodo de tiempo de varios siglos. Y en esto, como en muchas otras cosas de la vida, el tiempo pasa, y muchos de esos refranes ya no son aplicables, incluso algunos son claramente erróneos.

Por último hay una variedad de aforismos o máximas (aquí lo apropiado sería llamarles citas) de tipo humorístico que aunque se escribieron a lo largo de toda la historia, tienen una edad de oro en el siglo XIX y XX con autores, que están con todos los honores entre los que podríamos llamar escritores serios, como Oscar Wilde; y otros que no se encuentran en ese grupo, como Mark Twain, Groucho Marx, Jaume Perich, y el cineasta Woody Allen.

Hay que resaltar que una cita humorística para adquirir la popularidad que muchas de ellas tienen debe reunir unas condiciones, entre las que destacaríamos: en primer lugar ser divertida, en segundo lugar corta, y en tercer y último lugar ser lo más universal posible.

En defensa de los autores que cultivan los aforismos de tipo humorístico diremos que entre ellos hay citas de gran calado, y que el ser humano camufla con el humor cosas que son dolorosas o complejas de abordar de otra forma. En el presente libro uso con frecuencia dicho mecanismo y hay algunos aforismos que bajo el aspecto de ser humorísticos esconden cuestiones que son de todo menos divertidas, siendo papel del lector su interpretación.

I-B. Principales autores y ejemplos de su obra

Es difícil escoger a un grupo de autores, y de ellos a algunos de sus aforismos, pero el compromiso con los lectores del libro, que tengan pocos conocimientos al respecto, nos obliga a realizar dicha labor para situarles; resaltando que es una selección personal y en mi opinión merecen estar todos los que están, pero no están todos los que lo merecen.

Hay que hacer una importante observación, lo imprudente que es hacer de forma introductoria una selección de autores selectos y de sus mejores aforismos, pues la comparación es inevitable, y el lector pasará de auténticas maravillas escritas por algunos de los mejores autores de la literatura y la ciencia, a mis aforismos. Creo que el respeto y el amor que siento por los aforismos me obligan a correr ese riesgo, espero que el lector sea generoso en su valoración y sepa poner a distinto nivel los ejemplos escogidos, de los mil

nuevos aforismos de un modesto autor, que vive de la medicina y que no pasa de aficionado al género.

Lo mismo sucede con los aforismos que a modo de ejemplo seleccionamos de cada uno de los diferentes autores, son algunos de los que más me gustan aquí y ahora; pues un aforismo, como un poema, un día nos puede conmover más que otro, y la selección realizada sería posiblemente otra, en época o circunstancias diferentes. Por supuesto que el número de los escogidos fue el mínimo para evitar convertir el presente capítulo del libro en una nueva recapitulación. Por último resaltar que el orden cronológico seguido no es riguroso.

LAO-TSÉ

Nació en China en el 604 a.d.C, pero hasta el siglo XX no fue traducido, existiendo una gran confusión sobre su vida y obra. Creador de la doctrina taoísta, la cual defiende el alcanzar la sabiduría y máximo nivel espiritual, a través de desprenderse de lo superficial.

De Lao- Tsé seleccionamos los siguientes aforismos:

- Morir sin desaparecer, he ahí la verdadera longevidad.
- Quien ve lo pequeño posee clarividencia.
- Ejercer la lealtad con los hombres leales, y también con los que no lo son, es la lealtad suprema.

HERACLITO DE EFESO

Nació sobre el año 500 a.d C, y presento multitud de críticos, tanto en su época, como a posteriori, pero también sus seguidores, que en Europa fueros de gran nivel, como Hegel, Nietzsche, y Goethe.

De Heraclito de Efeso seleccionamos los siguientes aforismos:

- Para cada hombre, su carácter es un demonio.
- Malos testigos son ojos y oídos cuando se tiene alma de bárbaro.
- Los hombres malvados son enemigos de los veraces.

CONFUCIO

Nació el año 551 a.d.C en el seno de una familia noble y terrateniente, y llegó a ser ministro de justicia, cargo que abandonó por estar en desacuerdo con la política que se hacía. Tras su muerte diversos emperadores se inspiraron en su obra para organizar la sociedad China. Es el autor oriental más reconocido en occidente, y méritos no le faltan.

De Confucio seleccionamos los siguientes aforismos:

- Algún dinero evita preocupaciones; mucho, las atrae.
- La venganza eterniza los odios.
- Perdónasele todo a quien nada se perdona a sí mismo.
- Sólo puede ser feliz siempre, el que sepa ser feliz con todo.
- Aprender sin reflexionar es malgastar la energía.
- Cada cosa tiene su belleza, pero no todos pueden verla.
- Aprende a vivir y sabrás morir.

HIPOCRATES

Nació sobre el año 460 a.d.C en La isla de Cos y es considerado el padre de la medicina moderna al desarrollar un sistema racional basado en la observación y la experiencia para el estudio de las enfermedades . Tras su muerte dejó una obra compuesta por 53 escritos que fue recogida por sus discípulos en el *Corpus hippocraticum*.

De Hipócrates, además de los ya citados en la introducción, seleccionamos los siguientes aforismos:

- Ni la sociedad, ni el hombre, ni ninguna otra cosa deben sobrepasar para ser buenos límites establecidos por la naturaleza.
- La guerra es la mejor escuela del cirujano.
- Que el alimento sea tu mejor medicina y tu mejor medicina sea tu alimento.

ARISTOTELES

Nació el año 384 a.d. C, fue discípulo de Platón y es reconocido como el más destacado de los filósofos de occidente.

De Aristóteles seleccionamos los siguientes aforismos:

- A fuerza de construir bien, se llega a buen arquitecto.
- En las adversidades sale la luz de la virtud.
- Avaro es el que no gasta en lo que debe, ni lo que debe, ni cuando debe.
- El amigo de todo el mundo no es un amigo.

- El verdadero discípulo es el que supera al maestro.

EPICURO

Nació el año 341 a.d. C en la Isla de Samos, desarrollando la mayor parte de su actividad en Atenas, donde muere el 270 a.C.

De Epicuro seleccionamos los siguientes aforismos:

- El que llega a olvidarse del bien pasado se convierte en un viejo ese mismo día.
- Toda amistad es por si misma deseable, pero ha tenido su principio en la utilidad.
- No tenemos tanta necesidad del apoyo de los amigos como de la confianza en su ayuda.
- Nada es bastante para quien lo que es bastante resulta poco.
- En la discusión razonada más gana quien es vencido por lo que aprende.

SENECA

Nació en Córdoba sobre el año 3 a.d.C aunque vivió toda su vida en Roma, donde ejerció diversos cargos políticos, en una época difícil, y solamente los nombres de los emperadores Calígula, Claudio, o Nerón, son suficientes para comprender esa dificultad.

De Séneca seleccionamos los siguientes aforismos:

- Nuestra vida se extiende mucho para quien sabe administrarla bien.
- Debe conservarse con mucho cuidado lo que no se sabe cuándo va a faltar.
- Quien se dedica a muchas cosas, a menudo entrega a la suerte el dominio de sí mismo.
- No es grata y segura la vida de quienes viven siempre bajo una máscara.

MARCO AURELIO

Nació el año 121 de nuestra era, procedía de una ilustre familia romana de orígenes hispánicos, y por lo que parece, presentó marcados cuadros depresivos.

De Marco Aurelio destacamos los siguientes aforismos:

- Recibir sin orgullo, desprenderse sin apego.
- ¡Cuántos, en compañía de los cuales entré en el mundo, se fueron ya!

- Hay que familiarizarse con la naturaleza y sus obras para saber ver.

RAMON LLULL

Nació en 1232 en Mallorca y fue filósofo, místico, teólogo, y misionero.

De Ramón LLull destacamos los siguientes aforismos:

- El amor es el imán de los ojos.
- La ira oscurece el entendimiento.
- Dos orgullosos no pueden vivir juntos.
- Nadie puede conocer demasiado.

WILLIAN SHAKESPEARE

Nació en 1564 y es el más conocido dramaturgo Ingles de todos los tiempos.

De Shakespeare destacamos los siguientes aforismos:

- El amor de los jóvenes no está en el corazón sino en los ojos.
- El desdichado no tiene otra medicina que la esperanza.
- El pasado es un prologo.
- Es mejor ser rey de tu silencio que esclavo de tus palabras.

WILLIAM BLAKE

Nació en Londres en 1757, en el seno de una familia de clase media, y es considerado como un prototipo de artista total por ejercer de poeta, místico, y grabador.

De William Blake destacamos los siguientes aforismos:

- La maldición fortifica; la bendición relaja.
- El necio no ve el mismo árbol que ve el hombre sabio.
- No es un artista el hombre que con su mente y sus pensamientos nunca se trasladó al cielo.

BLAISE PASCAL

Nació en Clermont-Ferrand (Francia) en 1623 y destacó como matemático, físico, y filósofo. A los 18 años escribió su primer trabajo sobre matemáticas.

De Blaise Pascal destacamos los siguientes aforismos:

- La elocuencia continuada da bostezo.
- El corazón tiene sus razones que la razón no conoce.
- ¡Cuán pocas cosa hay demostradas!

DUQUE DE LA ROCHEFOUCAULD.

Es el más importante de todos los autores de aforismos del mundo occidental, y su libro Retrato del corazón humano, publicado en 1665, con más de 500 máximas morales fue alabado por autores como Voltaire, o Montesquieu.

Del Duque de La Rochefoucauld destacamos los siguientes aforismos:

- Hay héroes tanto para el mal como para el bien.
- De ordinario solo se ensalza para ser ensalzado.
- Son precisas mayores virtudes para soportar la buena suerte que la mala.
- Ni el sol ni la muerte pueden mirarse fijamente.
- La verdad no hace tanto bien en el mundo como hacen sus apariencias.
- El silencio es la opción más segura del que desconfía de si mismo.
- El entendimiento siempre es engañado por el corazón.
- El afán por parecer listo impide con frecuencia el llegar a serlo.
- La hipocresía es un homenaje que el vicio rinde a la virtud.
- Es una gran locura querer ser el único cuerdo.
- Las personas débiles no pueden ser sinceras.
- La astucia no es más que una pobre habilidad.

MIGUEL DE CERVANTES

Nació en 1547 en Alcalá de Henares y es considerado la máxima figura de la literatura española.

De Miguel de Cervantes destacamos los siguientes aforismos:

- Quien busca el peligro perece en él.
- Donde reina la envidia, no puede vivir la virtud.
- Cada uno es hijo de sus obras.
- La mejor salsa es el hambre.
- Quien te cubre te descubre.
- Muchos pocos valen un mucho.
- Más vale buena esperanza que ruin posesión.
- El comenzar las cosas es tenerlas medio acabadas.
- La ingratitud es hija de la soberbia.

BENJAMIN FRANKLIN

Nació en 1706, y fue un brillante autodidacta que con solamente estudios primarios destacó como político, e inventor.

De Franklin destacamos los siguientes aforismos:

- Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo
- El desorden almuerza con la abundancia, cena con la pobreza, y se acuesta con la muerte.
- Jamás hubo una guerra buena o una paz mala.
- Las puertas de la sabiduría nunca están cerradas.

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Nació en 1749 y es uno de los más celebres escritores alemanes.

De Goethe destacamos los siguientes aforismos:

- Aquel que prevé es dueño de sus días.

- Contra la estupidez hasta los dioses luchan en vano.
- Es peligroso todo aquel que no tiene nada que perder.
- Feliz el que reconoce a tiempo que sus deseos no van de acuerdo con sus facultades.

VAUVENARGUES

Nació en 1715 en Aix-en-Provence (Francia) su nombre era el de Luc Clapiers, Marques de Vauvenarges, y es considerado discípulo de Pascal.

De Vauvenargues destacamos los siguientes aforismos:

- La oscuridad es el reino del error.
- No le es dado a la razón corregir todos los vicios de la naturaleza.
- La matemática pura es una religión.
- El espíritu mercantil es el espíritu del mundo.
- Hay ateos directos y ateos indirectos.

GEORG CHRISTOPH LICHTENBERG

Nació en 1742 en alemania, pero con gran influencia anglosajona. Fue profesor de la Universidad de Gotinga

De Lichtenberg destacamos los siguientes aforismos:

- En nuestros días tres ocurrencias y una mentira hacen a un escritor.
- Los santos esculpidos han ejercido en el mundo mucha mayor influencia que los santos vivos.
- Miradas nuevas para agujeros viejos.
- Aquel hombre era tan inteligente que casi no servia para nada.

JOSEPH JOUBERT

Nació en 1754 en Francia, hijo mayor de un médico con familia numerosa, por lo que fue interno en una escuela de los Jesuitas. Su precaria salud no le impide ser uno de los grandes de la literatura Francesa.....

De los Joubert destacamos los siguientes aforismos:

- Platón encontró la filosofía hecha de ladrillos y la dejó labrada de oro.
- Todo lo que es exacto es corto.
- Hay que reconocer las propias tinieblas.
- Cierra los ojos y veras.
- Todo lo que es bello es indeterminado.

HONORE DE BALZAC

Nació en 1799, y aunque estudio derecho se dedicó a la novela, se le considera el fundador de la novela moderna.

De Balzac destacamos los siguientes aforismos:

- El amor es la poesía de los sentidos.
- Hay que dejar la vanidad a los que no tienen otra cosa que exhibir.
- La necesidad es a menudo la espuela para el genio.
- El amor no es solo un sentimiento es también un arte.

NOVALIS

Nació en Alemania en 1772 y muere en 1801 de tuberculosis, perteneció a una familia noble y su nombre era Georg Fiedrich Philip Feiherr von Hadenberg. En vida solamente público los Himnos a la noche en recuerdo de su prometida muerta muy joven.

De Novalis destacamos los siguientes aforismos:

- La poesía cura las heridas que causa el entendimiento.
- Donde está la infancia está la edad de oro.
- El hombre cultivado es el supremo grado sintético del niño.
- El bien es el mayor vigor de la imaginación.

FIEDRICH NIETZSCHE

Nació en 1844, filósofo y poeta alemán, fue uno de los pensadores más influyentes del siglo XIX.

De Nietzsche destacamos los siguientes aforismos:

- El hombre es para la mujer un medio: el fin es siempre el hijo.
- Solamente aquel que construye el futuro tiene derecho a juzgar el pasado.
- La esperanza es un estimulante vital muy superior a la muerte.

RALPH WALDO EMERSON.

Nació en 1803 y fue un prestigioso poeta y filósofo estadounidense.

De Emerson destacamos los siguientes aforismos:

- El pensamiento es la semilla de la acción.
- La confianza en si mismo es el primer secreto del éxito.
- Nada grande se ha conseguido sin entusiasmo.
- El hombre es un pedazo de universo hecho vida.

OSCAR WILDE

Nació en Dublín en 1854, en el seno de una familia culta, su padre, oculista, fue autor de libros sobre diversos temas; y su madre escribió algunos libros de poesía.

De Oscar Wilde destacamos los siguientes aforismos:

- Escuchar es algo muy peligroso. Si uno escucha lo pueden convencer.
- Hay una sola y verdadera tragedia en la vida de una mujer. El hecho de que su pasado es siempre su amante, y su futuro invariablemente su esposo.
- La risa no es en absoluto un mal comienzo para una amistad, y desde luego es su mejor final.
- Me produce un extraño placer decirle cosas de las que luego me arrepentiré.

JACINTO BENAVENTE

Nació en Madrid en 1866 y es uno de los mejores dramaturgos españoles del siglo XX y premio Nóbel de literatura en 1922.

De Benavente destacamos los siguientes aforismos:

- La felicidad es mejor imaginarla que tenerla.
- Cuando no se piensa lo que se dice, es cuando se dice lo que se piensa.
- El amor es como Don Quijote, cuando recobra el juicio es que está para morir.
- El dinero no puede hacernos felices, pero es lo único que nos compensa el no serlo.
- Es más fácil ser genial que tener sentido común.

JOSE BERGAMIN

Nació en 1895 en Madrid, gran amigo de Juan Ramón Jiménez, y de Miguel de Unamuno, su actividad literaria la ejerció en campos tan diversos como el aforismo, el ensayo, la lírica y el teatro.

De José Bergamin destacamos los siguientes aforismos:

- Lo primero para hacer música es no hacer ruido.
- No importa que el aforismo sea cierto o incierto: lo que importa es que sea certero.
- La certeza es el enemigo de la Fe.
- No es la muerte, sino una idea de la muerte lo que te inquieta.
- La música pasa: el silencio queda.

JUAN RAMON JIMENEZ

Nació en Huelva en 1881, como dato anecdótico resaltar que padeció episodios depresivos que le llevaron a un par de ingresos psiquiátricos. Recibió el premio nóbel de Literatura en 1956.

De Juan Ramón Jiménez destacamos los siguientes aforismos:

- Para leer muchos libros, comprar pocos.
- Saber es ir llenando de cajas vacías el desván de la ilusión.
- Me está volviendo loco la razón

JORGE LUIS BORGES

Nació en 1899 y es considerado como uno de los mejores escritores Argentinos y de toda Iberoamerica.

De Borges destacamos los siguientes aforismos:

- El éxito y el fracaso son dos impostores.
- He cometido el peor pecado que un hombre puede cometer, no he sido feliz.
- La muerte es una vida vivida. La vida es una muerte que viene.
- Uno no es lo que es por lo que escribe, sino por lo que lee.

JOSE ORTEGA Y GASSET

Nació en 1883 y es considerado como el más grande de los filósofos españoles de todos los tiempos.

De Ortega y Gasset destacamos los siguientes aforismos:

- El amor es un eterno insatisfecho.
- El que no pueda lo que quiera, que quiera lo que pueda.
- La técnica es el esfuerzo para ahorrar esfuerzo.
- Odiar a alguien es sentir irritación por su simple existencia.

BERTRAND ARTHUR WILLIAM RUSELL.

Nació en 1872, filósofo, matemático y premio Nóbel, es uno de los grandes sabios de todos los tiempos, con una larga y productiva vida.

De Rusell destacamos los siguientes aforismos:

- Cuánto placer se obtiene del conocimiento inútil.
- La calumnia siempre es sencilla y verosímil.
- La historia del mundo es la suma de aquello que hubiera sido evitable.
- Temer al amor es temer a la vida y los que temen a la vida están medio muertos.

G. K. CHESTERTON

Nació en Londres en 1874 y cultivó el ensayo, la narración, la biografía, la lírica, el periodismo, y el libro de ensayo.

De Chesterton destacamos los siguientes aforismos:

- Cuando más evidente es un tópico, más estéril es.
- El más frenético de los místicos tiene que hacer uso alguna vez de su razón.
- La fantasía es siempre un hecho positivo, y lo que a menudo resulta fraude es la realidad.

ALBERT EINSTEIN

Nació en 1879 y es considerado por muchos como el mayor científico de todos los tiempos.

De Einstein destacamos los siguientes aforismos:

- No guardes nunca en la cabeza aquello que te quepa en el bolsillo.
- Hay dos formas de ver la vida: una es creer que no existen los milagros, la otra es creer que todo es un milagro.
- La teoría es asesinada tarde o temprano por la experiencia.
- No pienso nunca en el futuro porque llega muy pronto.

STANISLAW JERZY LEC

Nació en Lwów (Polonia) en 1909, en una acaudalada familia de judíos polacos, estudió la carrera de derecho, de su obra destaca un libro de aforismos llamado “Pensamientos despeinados”.

De Jerzy Lec destacamos los siguientes aforismos:

- Su conciencia estaba limpia. Nunca la había utilizado.
- Las mentiras tienen las piernas cortas, pero saben muy bien echar la zancadilla.
- La tinta es un material inflamable.
- Al hombre le gusta reírse. Del prójimo.

MARK TWAIN

Nació en Florida en 1835, siendo su verdadero nombre el de Samuel Langhore Clemens. Su padre murió cuando él tenía 11 años, comenzando a trabajar a los 12 años como tipógrafo. Trabajó de periodista y fue muy reconocido en vida, alcanzando en 1902, por la Universidad de Oxford, el Doctorado *Honoris Causa*.

De Mark Twain destacamos los siguientes aforismos:

- Es mejor tener la boca cerrada y parecer estúpido, que abrirla y disipar la duda.
- El paraíso lo prefiero por el clima; el infierno por la compañía.
- La única forma de conservar la salud es comer lo que no quieres, beber lo que no te gusta, y hacer lo que preferirías no hacer.
- Dejar de fumar es fácil, yo ya lo dejé unas cien veces.
- El hombre es el único animal que come sin tener hambre, bebe sin tener sed, y habla sin tener nada que decir.

GROUCHO MARX:

Nació en 1890, destacó como actor y comediante, junto a sus hermanos, realizando múltiples películas en el primer tercio del siglo XX. Además fue un afamado escritor.

De Groucho Max destacamos los siguientes aforismos:

- El secreto del éxito es la honestidad, si puedes evitarla está hecho.
- Estos son mis principios, si a usted no le gustan tengo otros.
- Jamás aceptaría pertenecer a un club que admitiera como miembro a alguien como yo.
- Nunca olvido una cara, pero en su caso haré gustoso una excepción.

WOODY ALLEN

Nació en Nueva York en 1935 y es uno de los más prestigiosos cineastas en las últimas décadas, tanto por sus guiones como por su dirección.

De Woody Allen destacamos los siguientes aforismos:

- Me interesa el futuro pues es el sitio donde voy a pasar el resto de mi vida.
- El sexo sin amor es una experiencia vacía, pero como experiencia vacía es una de las mejores.

- La vocación del político de carrera es hacer de cada solución un problema.
- El sexo es lo más divertido que se puede hacer sin reír.
- El miedo es mi compañero más fiel, jamás me ha engañado para irse con otro.

ANTONIO GALA

Nació en 1937 y es considerado como un literato integral por ser escritor de novela, crónica política, poesía, y sobre todo teatro.

De Antonio Gala destacamos los siguientes aforismos:

- Está sociedad nos da facilidad para hacer el amor, pero no para enamorarnos.
- La felicidad es darse cuenta que nada es demasiado importante.
- Nuestra sociedad ha llegado a un momento en que ya no adora al becerro de oro, sino al oro del becerro.
- Una casa es el lugar donde uno es esperado.

JAUME PERICH.

Nació en Barcelona en 1941 y muere en 1995, destacó como escritor, dibujante y humorista de gran popularidad.

De Perich destacamos los siguientes aforismos:

- A la hora de predicar con el ejemplo, es aconsejable predicar algo que nos guste.
- El cine ayuda a soñar. La televisión a dormir.
- La caridad es la única virtud que precisa de la injusticia.
- Un fanático es un individuo que tiene razón, aunque no tenga razón.

II- LOS AFORISMOS DE LA MEDICINA

Los aforismos de la medicina comenzaron con Hipócrates y los llamados médicos hipocráticos y resaltan la gran capacidad de observación de dichos médicos, y como prueba de ello haremos referencia a algunos de dichos aforismos:

- Ni hartura ni hambre, ni ninguna cosa que esté por encima de la naturaleza, es buena.
- Los que están excesivamente gordos por naturaleza son más propensos que los delgados a una muerte repentina.
- Pasar la juventud en posesión de un cuerpo alto es noble y agradable; pero hacerse viejo con él resulta inconveniente y peor que una talla más baja.

Con posterioridad se continuó a lo largo de siglos sacando observaciones relacionadas con diferentes temas claves en el mantenimiento de la salud, como son la alimentación, la edad, y la herencia. Veamos como ejemplos los siguientes aforismos:

Sobre la alimentación.

- Hombre gordo y hombre enfermo viene a ser lo mismo.
- Por la boca entran las más de las enfermedades.
- Más mató la gula que la espada.

Sobre la edad.

- Para la enfermedad de años no hay medicina.
- El diente, miente; la cana, engaña; pero la arruga no ofrece duda.
- Catarro, casamiento, cagaderas y caídas son las cuatro “c” que quitan al viejo la vida.
- La vejez sana, en la juventud se prepara.
- La beodez mal está en la mocedad; pero peor en la vejez.

Sobre la herencia.

- Más se heredan las enfermedades que los caudales.

En tiempos modernos se incorporó una visión más integral de la persona enferma, con aforismos como el siguiente:

- Nada orgánico carece de sentido; nada psíquico carece de cuerpo.

Los aforismos no se ciernen exclusivamente al enfermo o la enfermedad, sobre todo en la actualidad, donde la socialización o cuanto menos la incorporación de la asistencia sanitaria a la población, hacen de los servicios médicos un recurso de uso habitual. De lo dicho se pueden comprender algunos de los siguientes aforismos:

Sobre la espera

- La opulencia de la sala de espera varía inversamente con la competencia del médico.
- Si se esfuerza para llegar a tiempo, tendrá que esperar.
- Cuanto más tiempo pase en la sala de espera, menor será el que pase con el médico.
- Si llega retrasado, llegará demasiado tarde.

Sobre los seguros

- Los seguros cubren cualquier cosa, excepto lo que le pasa.
- Cuanto más grande sea la compañía de seguros menor será la estancia en el hospital.

III - NUEVOS AFORISMOS SOBRE MEDICINA Y PSIQUIATRÍA

- 1- El mejor paciente es el que se cura y además piensa que fue gracias a ti.
- 2- Algunos conocimientos, cierta inteligencia, bastante interés y algo de suerte, son la receta de muchos grandes hallazgos en medicina.
- 3- Lo que escuece cura; una vieja candidata al oscar de la estupidez popular.
- 4- El paciente difícil es el que ni se cura ni mejora, y además te lo recuerda.
- 5- El paciente más difícil es el que empeora, y te hace notar que no sabes qué hacer.
- 6- El colmo de la impulsividad es responder antes de recibir el estímulo.
- 7- El mayor dolor soportable es aquel que somos capaces de aguantar nosotros mismos.
- 8- La locura, menos la amorosa, y no siempre, es lamentable y destructiva.
- 9- Al juramento hipocrático es a lo primero que tienes que recurrir cuando tienes que tratar a un paciente que no soportas.
- 10- Los pacientes, como no saben medicina, suelen referir unos síntomas rarísimos.
- 11- Para ser un buen médico no solo hay que saber medicina, además viene muy bien tener mucho sentido común.
- 12- Se dice de tener cuidado con el médico muy joven o muy viejo, pero hay un tercero, el médico endiosado.
- 13- En medicina hay que practicar a diario la frase “hacer de tripas corazón”.
- 14- La filosofía es la base de lo más humano, incluida la psiquiatría.
- 15- Bendita sea la familia del desgraciado médico rural, pues ella tras un infierno terrenal, igual disfruta del paraíso.
- 16- ¿Hay un médico que no sea hipocondríaco o miedoso?, yo no lo conozco, pero puede que exista.
- 17- En buena medida la clínica debería valorar lo de no hacer a los demás lo que no gustaría que te hiciesen a ti.
- 18- Prevenir es curar, el problema es la enorme cantidad de enfermedades no previsibles.
- 19- Aunque parezca una contradicción, para los materialistas es un milagro la mente humana.

- 20- Un médico inteligente ya es una garantía, si es empático todavía mejor, y si está al día será excelente.
- 21- No siempre podremos curar, en ocasiones ni mejorar, pero siempre nos quedará, hasta el final, el saber estar.
- 22- El auge de las llamadas terapias alternativas con frecuencia es prueba de la deshumanización de la medicina.
- 23- ¿Cuándo se debe decidir que no podemos hacer más por un paciente?...si alguien tiene la respuesta que lo diga.
- 24- La medicina es un arte lleno de ciencia y necesariamente recubierto de tierna y cálida humanidad.
- 25- Sin duda, la psiquiatría como especialidad la hace quien quiere, y no todos los que quieren pueden, o sirven.
- 26- La autoridad del médico depende de dos factores: el primero el miedo ancestral al dolor, la enfermedad y la muerte; el segundo...se lo gana uno mismo.
- 27- El dolor ajeno con demasiada frecuencia es soportable, y no es así, aquí el médico debería ponerse siempre en el lugar del paciente.
- 28- En los congresos aprendí algo de medicina y mucho de los médicos.
- 29- En medicina cada vez tenemos más posibilidades de recabar información, lo que no sé si cada vez sabemos más.
- 30- De política, economía, religión y psiquiatría todo el mundo opina, y muchos dicen saber.
- 31- Si fuésemos conscientes de la grandeza de nuestro trabajo lo haríamos con más gusto.
- 32- En medicina, dos más dos con frecuencia es tres o cinco, y en ocasiones cuatro.
- 33- La experiencia es nuestro currículum de aciertos, pero también de fracasos.
- 34- En medicina los fracasos deben enseñar más que los éxitos.
- 35- La rutina es uno de los mayores enemigos del médico, y la causa de graves errores.
- 36- Ante un caso difícil el acierto es pensar lo que otros no pensaron.
- 37- Toda enfermedad está aun por terminar de perfilar, y todavía más en psiquiatría.
- 38- El conocimiento médico es hijo del tiempo y de la voluntad.
- 39- El saber precisa de una larga digestión de lo aprendido.

- 40- Los pacientes enseñan, aunque los libros ayudan a saber qué hay que buscar y hacer.
- 41- Un buen profesor es aquel que se ve superado por sus alumnos, más bien pronto que tarde, pero le siguen considerando maestro.
- 42- La gloria de la medicina es que se aprende haciéndola, y disfrutándola.
- 43- Las lecturas se olvidan, las enfermedades de los pacientes se recuerdan tanto como sus caras de sufrimiento.
- 44- Como en todo, la medicina con ganas e ilusión se aprende antes y mejor.
- 45- Nunca hay que olvidar la capacidad terapéutica del tiempo a través de la paciencia.
- 46- Uno de los problemas de los tiempos modernos es olvidar el papel del médico en instruir al enfermo.
- 47- Un paciente nunca es un cliente, aunque pague su consulta, es cuestión de principios.
- 48- La salud suele ser algo que nos viene dado, el cuidarla ya es nuestra responsabilidad.
- 49- La confianza y la esperanza empiezan a curar antes que el propio tratamiento.
- 50- La silla es el mejor instrumento diagnóstico, hay que sentarse y hablar largo y tendido con el paciente.
- 51- Cuantas veces más nos tendremos que arrepentir de decir...usted no tiene nada.
- 52- El médico mantiene un equilibrio difícil entre lo que no vale de lo aprendido, y lo que es imprescindible saber de lo que le falta por aprender.
- 53- En medicina hay dos palabras prohibidas que son: siempre y nunca.
- 54- La mejor forma para que una enfermedad evolucione mal es consultar a varios médicos.
- 55- Un buen número de causas de muerte nos las ganamos nosotros mismos con mayor o menor rapidez.
- 56- Muchas enfermedades son el precio que se paga por unos placeres mal planteados; no hay que ser puritano, hay que ser inteligente.
- 57- El buen médico tiene cabeza bien amueblada, gran corazón, amor de padre, y más paciencia que un santo.
- 58- Por mucho que nos duela a los que peinamos canas, la experiencia no siempre, ni solamente, es la madre de la ciencia.
- 59- Un buen médico aprende algo todos los días, y entre lo más importante está el profundizar en la humildad.

- 60- El clínico que le interesa mucho la enfermedad y poco el enfermo, solamente será un buen técnico, pero no un buen médico.
- 61- Cuando un paciente se quita la ropa se queda, además de desnudo, vulnerable; y es el momento de unas cálidas palabras que le arropan.
- 62- Toda enfermedad, y más si es de cierta gravedad, tiene una importante carga emocional, por ello desde el principio se debe dar apoyo y la máxima esperanza posible. El médico que no lo haga, nunca será, del todo, buen médico.
- 63- La actual tecnología nos acerca al diagnóstico correcto, pero con frecuencia nos aleja del paciente.
- 64- Cualquier curandero nos podría enseñar algo importante, el gran papel de la esperanza en las enfermedades.
- 65- La salud tiene muchos ingredientes, después de los genes y la suerte, la sensatez y la alegría son de los más importantes.
- 66- Una juventud sana y comedida nos augura una vejez apañada.
- 67- Si te cuidas pondrás, con el ejemplo, los cimientos de unos hijos que se cuidarán.
- 68- No hay que casarse con un diagnóstico sin un previo noviazgo, a ser posible rápido pero profundo.
- 69- La medicina no es un oficio, tampoco un sacerdocio, es una profesión vocacional que algunos afortunados saben disfrutar y otros desgraciados sufren.
- 70- El médico debe saber reconducir la mayoría de las veces el rechazo de algunos pacientes, aunque nadie te lo enseñó, y en ocasiones no es fácil.
- 71- Por desgracia, y no hay que ser corporativistas, el título de médico no es más que un papel colgado en la pared. El mérito y honor del médico se lo gana uno a diario.
- 72- La medicina es en parte un arte pues no hay dos casos iguales, eso sí un arte con su ciencia y técnica.
- 73- Un médico no termina de serlo si no sabe explicarse con claridad, ternura y algo de esperanza, a sus más difíciles pacientes.
- 74- El médico no siempre cura, pero lo que nunca debe hacer es dejar de aliviar.
- 75- La ciencia médica general se hace excelencia en el acto médico en particular.
- 76- El psiquiatra que no ponga a diario en marcha su formación humanística no llegará nunca a la meta de sus posibilidades.

- 77- Mal anda el médico que no es consciente de sus limitaciones, y lo que es peor, mal acabarán sus pacientes.
- 78- El médico que no disfruta de una entrevista clínica bien realizada se pierde uno de los mayores placeres de la clínica.
- 79- Todo psiquiatra debe hacer un primer diagnóstico rápido y provisional en los ojos de su paciente.
- 80- Debemos de cuidar nuestro aspecto y compostura, son los cimientos de la relación terapéutica.
- 81- Por muy humanística que sea la medicina, por desgracia hay que manejar multitud de datos técnicos, y por suerte la mayoría están en los papeles.
- 82- Lo primero que hay que intuir es lo que espera el paciente de nosotros y lo que piensa de su enfermedad.
- 83- Sin duda la individualidad prima y cada uno enferma a su manera, por eso la medicina es una endiablada, terrible... y maravillosa ciencia.
- 84- La intuición es capital en medicina, y aunque es innata, se puede perfeccionar con la experiencia.
- 85- La enfermedad hace pobre al rico y la salud rico al pobre.
- 86- Los datos están en los libros, el conocimiento se adquiere.
- 87- Cuando sale la esperanza, o entra la desesperación o queda cuanto menos el vacío.
- 88- Para conocer el nivel de un médico mira sus logros, para saber su valor es mejor conocer sus aspiraciones.
- 89- La tecnología, en medicina, nunca debe sustituir al raciocinio.
- 90- El médico en ocasiones debe decidir si es mejor callar que hablar, y nunca hablar por no callar.
- 91- La naturaleza es fría e inmisericorde y el papel del médico es, en muchas ocasiones, luchar contra ella.
- 92- A ciertos niveles de la vida profesional el narcisismo o lo tienes o te lo ponen, pero siempre está presente.
- 93- Toda ciencia, y sobre todas ellas la medicina, tiene por objetivo final la libertad y felicidad del ser humano.
- 94- La ciencia no va contra la religión; pero tampoco ella debe creerse superior e ir contra la ciencia.

- 95- La psiquiatría es una especialidad médica, pero en principio es mucho más que medicina.
- 96- El médico en ocasiones tiene que tratar las causas del problema, sin poder actuar en las consecuencias, y en otras ocasiones justo lo contrario.
- 97- La ciencia y la técnica en psiquiatría se aprenden, la sabiduría ya precisa de larga experiencia y bastante reflexión.
- 98- En ocasiones la mejor terapéutica es esperar, pero nunca demasiado.
- 99- La genialidad del loco, en contra de las frases hechas, sería mayor en caso de estar cuerdo.
- 100- Los sueños están más en el campo de la poesía que de la psiquiatría, aunque algunos clásicos no lo sabían.
- 101- El estrés al igual que el colesterol o la hipertensión, acaba enseñando, antes o después, su peor cara.
- 102- El dolor físico o psíquico pueden hacer de la vida un infierno.
- 103- Con frecuencia la enfermedad es producto de nuestra historia personal y familiar.
- 104- La evidencia demuestra cada vez más claramente que el sexo débil es el fuerte.
- 105- Tener profesionalidad, frase fácil y hecho difícil.
- 106- Con tantas cosas por las que nos podemos morir lo raro es que sigamos vivos.
- 107- En un mundo de locos el cuerdo es cuanto menos un anormal.
- 108- Nuestro cerebro cortical (deber) lleva millones de años luchando con el visceral (placer), y cada vez la corteza es mayor..., así nos va.
- 109- La prueba de que vivimos la era de la impulsividad y sus trastornos, es que aunque pensar, meditar y reflexionar es agradable y gratis, casi nadie lo hace.
- 110- Hay un tipo de médico que conviene evitar que es el que quiere hacerse el importante.
- 111- En la lucha contra el sufrimiento o la muerte, antes o después, se acaba perdiendo.
- 112- El cerebro es la maquina del yo, y sin él, no hay ni yo, ni tu.
- 113- Otro tipo de médico a evitar es el que cree saber lo que no sabe, y lo que sabe desconoce que es equívoco.
- 114- Tengo mis dudas sobre si cuándo sepamos como funciona el cerebro, lo terminemos de entender.

115- Una cosa que no debería hacer ningún médico es ser corporativista y defender lo indefendible, por un mal entendido compañerismo.

116- El primero y más próximo de los misterios es el del funcionamiento de la mente.

117- Si quieres disfrutar de una buena salud mental aprecia lo que tienes, y olvida lo que perdiste o nunca tendrás.

118- Es difícil imaginar como el cerebro produce los pensamientos y razonamientos, pero lo que posiblemente será imposible saber es cómo se produce la conciencia.

119- El hipocondríaco sabe mejor que nadie que el miedo a enfermarse, con frecuencia, es peor que la propia enfermedad a la que se teme.

120- Lo único que nadie te podrá quitar es lo que sabes....con permiso de las demencias.

121- La vida es demasiado corta, y la medicina demasiado compleja, por eso casi todos nos jubilamos como aprendices, y pocos de maestros.

122- Algo tiene nuestra mente que con frecuencia consigue encender una luz, cuando se nos funden los plomos.

123- Para acercarse a la felicidad en el terreno profesional hay que darse cuenta de que lo malo que tenemos, por lo general, no es tan malo; e intentar ver que lo bueno es en realidad mucho mejor.

124- El pensamiento es la sangre de la inteligencia.

125- En medicina la experiencia es un buen maestro, siempre que también el alumno sea aplicado.

126- Si en la vida profesional, a cierta edad, no eres consciente de que cometiste un buen número de errores, tienes un problema de autocrítica que te puede llevar a repetirlos.

127- A todos los médicos nos viene bien algún problema de salud de vez en cuando, y así poder ver los toros desde el otro lado de la barrera.

128- Antes, toda familia de bien quería tener un hijo cura o militar, ahora lo prefieren abogado o psiquiatra, lo cual no se si es un avance o un retroceso.

129- El médico, el profesor y el artista, pertenecen al grupo de profesionales que siempre deben realizar su trabajo con placer.

130- Como médico, el primer consejo a dar es el de cuidar el cuerpo y la mente, pues no hay recambios.

131- La primera y más importante de las libertades es la de nuestra propia mente.

132- La salud, desde las leyes de la fisiopatología, es un frágil equilibrio entre lo que la suerte nos depara y nosotros nos ganamos.

133- Pensar es el acto por el cual nuestra mente analiza e intercambia información consigo misma, siendo consciente de que es una, pues de lo contrario sería preocupante.

134- Aunque la mente humana es la mejor arma que creó la evolución para lograr la supervivencia, sería de necios no usarla también para, cuanto menos, acercarnos a la felicidad.

135- El hombre es *sapiens* desde que conseguimos que una mente transmita conocimiento a otra.

136- Lo bueno siempre cuesta más hasta en las definiciones, es difícil definir la felicidad, pero no la infelicidad y menos aun el sufrimiento.

137- Las sumas en ocasiones restan, con frecuencia diez personas agradables e inteligentes, pueden convertirse en un impresentable y torpe grupo.

138- El mayor de todos los misterios, es que aunque tardara miles de millones de años, la materia se hiciese autónoma, consciente, y capaz de actuar sobre sí misma.

139- La locura y la razón son siempre, en cierta manera, relativas y discutibles.

140- La locura- y no solamente la amorosa, que es recuperable espontáneamente- existe, para la desgracia de quien la padece y de sus familiares, quizás por ser el cerebro un órgano capaz de enfermar gravemente.

141- Cuidado con lo que deseas mucho, pues ese loco deseo de tu corazón, puede oscurecer la luz de tu razón.

142- En psicopatología cualquier teoría tiene, cuanto menos un 10% de acierto; el problema es cuando nos ofuscamos en defender el 90% de error.

143- Los médicos intentamos arreglar lo que va mal, los políticos parece que intenten estropear lo que va bien, por eso hay tan pocos médicos en la política.

144- Lo bello de la medicina es que calmando el dolor ajeno, sentimos placer propio.

145- Un médico empático tiene el 50% del trabajo hecho, el problema es que del otro 50% puede depender la vida del paciente.

146- La vida es una enfermedad grave, pues con más o menos sufrimiento, siempre acaba en la muerte.

147- Dominar la angustia es uno de los primeros deberes que el médico debe cumplir a diario.

148- Lo más difícil de la psiquiatría es el encuadre, un cirujano opera igual a cualquier paciente, un psiquiatra no puede abordar igual a todos sus pacientes.

149- Tal como veo las cosas, el narcisismo lleva camino de convertirse en enfermedad laboral, en los profesionales de salud mental.

150- La mejor forma de ser un buen profesional en salud mental es: trabajar mucho (nunca muchísimo), amar lo que haces, y lo más importante de todo, ser humilde y entender que la mente es lo más complejo del universo.

151- En ocasiones, el dolor y la incapacidad son peores que la muerte.

152- El peor de los sufrimientos es aquel que nos hace llorar cuando estamos solos.

153- Algo de dolor, puede dar carácter; mucho, destruye al mayor de los caracteres.

154- Lo peor que nos puede pasar es morirnos completamente sanos.

155- Es más grave la estupidez que la locura, pues empieza antes y no se suele curar nunca, más bien al contrario, se agrava.

156- Hay personas que se parecen más a los cánones de belleza de su cirujano estético que a las características de sus propios padres.

157- La ventaja de los que ni fumamos ni bebemos es que nuestros colegas tienen peor el fastidiarnos con el: “tienes que dejarlo”.

158- Tal como va el mundo empieza a ser difícil diferenciar a un paranoide de una persona comprometida y sensible, que es perseguida.

159- Un psicoanalista es aquel que busca en tu pasado para arreglar tu futuro, y de paso el suyo.

160- Si se prohibieran el alcohol y el tabaco aumentaría el paro médico, y bajarían los ingresos fiscales, ¡qué alguien aclare la cruzada contra ellos!

161- Suponiendo que cada uno tiene su hora, hay que cuidarse para evitar que el reloj de la vida se adelante.

162- Debemos ser muy prudentes en lo que decimos, y cómo lo decimos, pues nuestras palabras como médicos son muy poderosas.

163- La experiencia en psiquiatría con frecuencia entierra a las teorías.

164- Todo conocimiento, en medicina, es necesariamente previo a cualquier experiencia, pero sin ella es un conocimiento vacío.

165- El egoísmo, también en lo profesional, con frecuencia es la respuesta del narcisismo.

IV - NUEVOS AFORISMOS O MÁXIMAS SOBRE LA VIDA

166- No puedo evitar transmitir cosas a mis hijos a través de los genes, si que puedo evitarlo a través de mi conducta, con el ejemplo.

167- Con la verdad por delante, además de crearte dificultades, difícilmente llegarás a ninguna parte.

168- El arte es la mayor aproximación que hace el ser humano a lo que de verdad importa.

169- La bondad es lo primero y más importante de cualquier persona.

170- Con la verdad a donde llegues... será hecho jirones.

171- Si tienes mucha prisa puede que lo más recomendable sea que te sientes y esperes a que se te pase.

172- Un buen consejo es ese regalo que casi todos damos, pero pocos usan.

173- El equilibrio, la paz interior...que difíciles de alcanzar, en los tiempos actuales, con tanto ruido y prisa.

174- Para ser feliz es conveniente ser inteligente, pero no suficiente.

175- La envidia es tan común como la mediocridad, pues siempre van juntas.

176- La felicidad del necio es un buñuelo de aire, que se deshace con un soplo de viento.

177- El estilo y la clase son, con frecuencia, inversamente proporcionales a la creencia de su posesión.

178- En realidad lo real es relativo.

179- Que fácil es infundir miedo si eres un desalmado, y más si la víctima es débil.
(Contra toda forma de violencia)

180- La autocrítica, un deseo y una palabra frecuente, aunque es un hecho rarísimo.

181- La complejidad de las cosas suele superar lo esperable a priori.

182- Que difícil es conseguir ser moderado, cuando un tema está tensado.

183- El verdadero nivel y valor de una persona no se relaciona, por lo general, con su reconocimiento público.

184- La hipocresía en la vida es como la sal de la comida, un poco la realza, mucha la hace horrible.

185- Hay personas que si entraran por la autocrítica, tendrían que salir por el suicidio.

- 186- Los mejores placeres de la vida son baratos, cuando no gratis; el problema es que engordan o son pecado, aunque lo último suele ser un aliciente.
- 187- La inseguridad personal es el camino más corto para llegar a la intolerancia.
- 188- Trabajando, a lo primero que debes de aspirar es a realizarte.
- 189- El dinero si no se usa con inteligencia, hace más absurda la vida.
- 190- Quien trabaja en lo que le gusta ya tiene algo a lo que todos aspiran y pocos logran.
- 191- Lo único seguro es que nos marcharemos sin llevarnos nada.
- 192- Cuando amamos conseguimos el milagro de convertir el tú en yo.
- 193- Quien nunca amó nunca vivió.
- 194- Si la vida no tuviera final, tampoco tendría sentido.
- 195- Quien ama trasciende.
- 196- Solo hay algo que puede dar más angustia y temor que la muerte, la eternidad.
- 197- Lo difícil de amar es que hay que romper muchas cadenas y quitarse de encima algunos lastres.
- 198- El gran milagro es que la vida comienza cada mañana.
- 199- Si el amor no existiera...¿la vida valdría la pena?
- 200- La intolerancia es la defensa del mediocre y débil.
- 201- Pocas palabras dicen tanto de bueno como la de amor.
- 202- Sufrir con frecuencia de envidia es lo peor que te puede pasar en la vida.
- 203- Saber gozar de una ocasional y moderada pereza es parte importante del arte de vivir.
- 204- Un cierto infierno sería si al final, en el último momento, nos diésemos cuenta que equivocamos el camino de nuestra vida.
- 205- Una cosa es lo que pretendemos y otra, muy diferente, lo que conseguimos.
- 206- La perversidad es hacer algo mal y con gozo...y ¿quién no lo hizo alguna vez en la vida?
- 207- Aunque por lo general no llegues a alcanzarla, intenta acercarte a la verdad.
- 208- No se si la verdad te hará libre, pero en bastantes ocasiones te hará daño.

- 209- Libre, lo que se dice libre....no hay nadie.
- 210- Que difícil es saber cual es la verdad, casi tanto como saber cuándo nos mienten.
- 211- Al único al que debes de procurar no engañar nunca es a ti mismo, que es posiblemente al que más engañas.
- 212- El dinero, en contra de lo que dicen los predicadores es importante...y así va el mundo.
- 213- Si destacas en algo tendrás enemistades, si destacas en mucho tendrás enemigos, y no pocos.
- 214- Con frecuencia triunfar en la vida es saber no engañarte, pero si engañar.
- 215- Nadie sabe para qué sirve la vida, por ello es recomendable vivirla lo mejor posible, mientras sigues buscándole sentido.
- 216- La familia es algo que nos viene dado, pero no gratis, por lo general hay que pagarlo.
- 217- La sabiduría, algo a los que pocos aspiran y menos alcanzan.
- 218- Se dice que vale más ser sabio que rico, pero muchos sabios venderían su sabiduría, siempre que el precio fuese bueno.
- 219- Solo se que no se nada.....dijo el sabio, quizás con saber algo, pero de las cosas importantes, como por ejemplo saber vivir, se puede ser un cómodo erudito de la vida.
- 220- Saber vivir es el arte de combinar los placeres más básicos o animales, con los más superiores o humanos.
- 221- Un problema de difícil solución, una de las grandes preguntas de la filosofía, es saber qué es lo importante de la vida.
- 222- No hay garantías de que si pudiésemos vivir una segunda vida, incluso sabiendo lo que sabemos, fuera mejor que la primera.
- 223- El saber no ocupa lugar, de lo contrario el tamaño de muchas cabezas sería como la de un alfiler.
- 224- Las circunstancias siempre moldean un yo, aunque sea fuerte.
- 225- No te engañes, por mucho que lo intentes evitar, siempre acabas engañándote.
- 226- Un yo, más otras circunstancias, hacen otro yo.
- 227- Engañar a los demás puede ser un mérito, engañarte a ti mismo siempre es una idiotez.

- 228- La mayoría de las veces la amistad del egoísta dura poco.
- 229- Si crees que gobiernas tu vida estas enfilando el camino de la felicidad, o lo que es peor, de la locura.
- 230- Para ser feliz se necesitan pocas cosas, pero nadie a ciencia cierta sabe cuales son.
- 231- La paradoja de la vida: para ser feliz hay que tener salud, dinero y amor, y conozco a muchos infelices que tienen las tres cosas.
- 232- El arte de vivir es transmutar algo absurdo y sin sentido, en algo que al final valga la pena.
- 233- Un buen sentido del humor es imprescindible para ser feliz, o por lo menos para pasarlo lo mejor posible.
- 234- Meditar, cuanto menos reflexionar, como comer, se debería hacer varias veces al día.
- 235- Pienso luego existo, es una de las frases que si tuviera valor demográfico, bajaría sensiblemente la población mundial.
- 236- El mundo es asimétrico, hay pocos buenos en casi todo, y muchos malos en todo.
- 237- El que sabe lo que vale, y para qué vale, ya tiene recorrido la mitad del camino de la sabiduría.
- 238- La madurez es saber qué camino tendrás que coger tras unos acontecimientos que ya no te van a suceder.
- 239- La vida, por lo general, te da la oportunidad de enmendarte en las equivocaciones, pero frecuentemente cuando ya es tarde.
- 240- Cuando tengas un problema que no puedas resolver, ten la astucia de saberlo replantear.
- 241- Que difícil es formarte cuando eres joven, y no equivocarte cuando eres adulto, en un mundo con tantas falsedades y frivolidades.
- 242- Armonía, que poco deseada eres, y que necesaria resultas.
- 243- Al morir no nos llevamos nada pero podemos dejar mucho, y eso es lo que importa de verdad.
- 244- Un camino para ser feliz es intentar disfrutar más de lo bueno, y sufrir menos con lo malo, pues la respuesta emocional es lo que queda.
- 245- Un aforismo es una cápsula, unas contienen belleza, otras esperanza, experiencia, o consuelo.

- 246- El punto de equilibrio es por definición, y en la práctica, de gran dificultad.
- 247- Algunos desalmados necesitan una excusa para sacar sus más perversos instintos, y si esta es noble, la llaman causa.
- 248- Entre prometer y dar, hay una infinitud; la misma que hay entre el hombre vulgar y el noble.
- 249- Una reflexión, frecuentemente involuntaria, antes de dormir, suele acabar en insomnio o pesadillas.
- 250- Si meditáramos más erraríamos menos.
- 251- Cuidado con la mentira, ocasional es necesaria, si es frecuente convierte la realidad en confusa, y la vida en un infierno.
- 252-Lo importante es gozar, para lo cual es imprescindible la salud, y conveniente el dinero y el amor.
- 253- Ser responsable es saber equilibrar la proporción entre lo que debemos y podemos hacer.
- 254- Una película, una música, o un poema pueden hacer entender a cualquier extraterrestre lo que significa el espíritu humano, suponiendo que las comprendieran.
- 255- Ten cuidado en aceptar rápidamente a los simpáticos, y no juzgues demasiado prematuramente a los antipáticos, pues en ambos casos te equivocarás.
- 256- Las personas de gran valía no suelen dar muchas pistas sobre ello, pues precinden de las apariencias.
- 257- Algunas personas tienen tanto valor, y otras tan poco, que es difícil aceptar que pertenecen a la misma especie.
- 258- La confianza es un equilibrio entre la necesidad y la esperanza.
- 259- El odio es, en muchas ocasiones, tan comprensible como peligroso.
- 260- Algunos precisarían vivir siglos para llevar adelante su capacidad humanitaria, otros con meses de vida tendrían demasiado.
- 261- Que maravillosos cambios hacen que el bebe pase a niño, luego a adulto, y termine como anciano, siendo el mismo ser, ¿si es que lo son?
- 262- Si no sabes hacerlo, inténtalo tantas veces como precises hasta lograrlo, solo así se aprende y avanza.
- 263- Escucha con los ojos, pues se puede mentir con la boca, pero es más difícil hacerlo con el rostro.

- 264- La ternura es una caricia hecha por el amor.
- 265- La osadía es buena si pretende hacer algo que nadie hizo, y que es conveniente que alguien empiece a hacer.
- 266- Solamente el necio o el genio encuentran fáciles las cosas.
- 267- Es evidente que cada vez tenemos más información, lo que no está claro es que tengamos más formación.
- 268- No te engañes, a lo máximo que puedes aspirar es a ser feliz algunos días a lo largo de tu vida, y que la suerte te permita que sean muchos.
- 269- Aléjate del cobarde y traidor, pues suele llevarlo en su naturaleza y algún día te salpicará.
- 270- La inseguridad no asumida, y sobre todo si es desenmascarada, es la madre de la ofuscación.
- 271- El egoísta difícilmente será amado y lo que es peor, nunca amará.
- 272- Si hay una palabra prostituida es la de amor.
- 273- Si difiere mucho lo que pretendemos de lo que conseguimos, hay que cambiar algo.
- 274- La individualidad y variedad hacen bella la vida, pero engendran el conflicto.
- 275- El problema es que a las personas de gran valor no se les ve de lejos y solo se les conoce de cerca.
- 276- La bondad, quizás la reina de las virtudes, cuando se da junto a la inteligencia, se acerca a la excelencia.
- 277- La letra con sangre entra, primera estrofa del himno del sindicato de maestros sádicos.
- 278- Dime de qué presumes y te diré muchas cosas de ti que no te van a gustar, además de lo clásico sobre lo que careces.
- 279- Cada oveja con su pareja...y entraremos en la regresión genética con ovejas taradas.
- 280- Nadie conoce sin sentir y nadie razona sin conocer, luego lo más sublime comienza con algo tan poético como los sentimientos.
- 281- Los aforismos son como los zapatos, siempre hay algunos que te hacen daño y otros que te gustan y resultan cómodos.
- 282- Quien recuerda demasiado, está viviendo en el pasado, y el pasado...pasado está.
- 283- Si no lo dices alto y fuerte no te escuchan, si lo dices gritando tampoco.

- 284- Si tienes la suficiente paciencia podrás vencer solo con perseverar.
- 285- Tan ingenuo es pensar que todo el mundo es bueno como horrible el creer que nadie es de fiar.
- 286- Si alguna vez pudiste prever lo que tenía que pasar, conseguiste por un momento vivir en el futuro.
- 287- Fiarse habla bien tanto del que se fía como del fiado, pero solo el primero puede terminar por lamentarlo.
- 288- La antipatía afortunadamente circula en dos direcciones, pues no hay nada peor que resultarle simpático a quien no soportas.
- 289- Una forma cada vez más corriente de funcionar es adular a la cara y criticar a las espaldas.
- 290—Hay ojos y miradas que te enseñan la luz de la vida, lo inteligente es quedarte con ellos, y olvidar a los demás.
- 291- Hay misterios e incógnitas a los que solo se puede acceder por la poesía, y ojalá duren.
- 292- El relativismo es un mal arreglo frente a otro mal mayor, el dogmatismo.
- 293- Lo malo de las religiones es que pretenden antes imponer que convencer.
- 294- El verdadero valiente es firme con los fuertes y tierno con los débiles.
- 295- Hay desalmados que les vienen bien afrentas patrióticas para sacar el monstruo que llevan dentro y lavar con sangre del adversario el honor ofendido. La historia, incluida la más reciente, es testigo de ello.
- 296- Conocí a bastantes personas inteligentes, a algunas buenas, pero a muy pocas inteligentes y buenas.
- 297- Que difícil es gobernar, pero más difícil es gobernarse.
- 298- Por desgracia, en muchas ocasiones nuestro peor enemigo puede estar dentro de nosotros mismos.
- 299- Si quieres triunfar rápido trabaja menos y conspira más.
- 297- Ten cuidado con las dos cosas que caracterizan al ser humano, religión y la política, ambas tratan más de controlar que de liberar, de imponer el destino que de indicar el camino.
- 298- Mientras los libros digitales no tengan tacto y olor me quedaré con los de papel.

- 299- No creo que debas de presumir de tus éxitos, pero si creo que debes de aprender de tus fracasos.
- 300- El que sabe, habla; el que dice saber, grita.
- 301- Genio se nace, pero para triunfar basta con ser trabajador, y eso se hace.
- 302- Un anticipo de la muerte es perder el interés y la ilusión, es por ello que hay legiones de muertos vivientes
- 303- Ojala hoy podamos aprender lo que mañana vamos a necesitar saber.
- 304- La verdad casi siempre es áspera y hay que limarla.
- 305- A la perfección se puede llegar tras miles de errores.
- 306- Donde no se llega con el talento se puede llegar con el trabajo.
- 307- En la vida hay que ir con los ojos bien abiertos, pues con frecuencia podemos encontrar algo que no buscamos, y hay que saber verlo.
- 308- Si al menos los políticos se encargaran de no poner las cosas más difíciles de lo que son, tendrían un perdón.
- 309- Si hay algo que puede degradar a una virtud es su ostentación.
- 310- Lo bello de la vida es que lo malo siempre nos enseña algo bueno.
- 311- Para llegar lo más cerca posible de la perfección hay que recorrer un largo camino de errores y equivocaciones
- 312- Sabio entre los sabios el que sabe lo mucho que ignora, y además no tiene pudor en decirlo.
- 313- Una de las mayores pruebas de madurez es saber vivir con problemas sin solución.
- 314- El saber hacer es meritorio, pero lo importante y necesario es hacer, pues así es como avanzó el mundo.
- 315- Las personas honestas pueden terminar teniendo más enemigos que amigos, pues predomina la cultura del amiguismo, que no perdona la honestidad.
- 316- Una virtud puede ser un vicio sabiamente reciclado y camuflado, pero no por ello deja de ser una virtud.
- 317- Para llegar a muchas metas es mejor tener capacidad de manipular que verdaderos méritos, aunque lo paradójico es que en la actualidad esta capacidad es uno de los méritos más valorados.
- 318- De las cosas que vas a perder con los años procura que la ternura sea de las últimas.

- 319- El amor que puede ser alocado e incomprensible, sobre todo en determinados sujetos, es el amor propio.
- 320- Procura tener amigos admirables pues algo se pega siempre, aunque son más contagiosos los defectos que las virtudes.
- 321- El control de nuestras pasiones lleva al buen gobierno de nuestras vidas.
- 322- La cosa más bella del mundo siempre hay quien no la encuentra ni bonita.
- 323- La pasión nubla hasta la más lúcida de las mentes.
- 324- En el mundo hay pocas malas personas, lo que si abunda más son los envidiosos, mediocres, agresivos, etc. Y cuando se dan varias de estas características les calificamos, erróneamente, de malas personas.
- 325- La pasión hace agradable o imposible la vida, dependiendo de la dosis.
- 326- Si eres una persona de muchos y buenos principios tienes garantizado que no llegarás muy lejos en casi nada.
- 327- Te deseo que nunca llegues a sentir en propia carne la causa por la que Roma no pagaba traidores.
- 328- Llegar al máximo nivel en una actividad casi nunca es solamente por méritos honestos.
- 329- Las pasiones se pueden disimular pero por poco tiempo.
- 330- Si tienes unos cuantos amigos eres afortunado, si tienes muchos o eres tonto o te conformas con poco.
- 331- No tengas mucho trato con un político, o algo, con muchos de ellos; en ambos casos te acabarás arrepintiéndote.
- 332- La moderación en todo es un buen camino hacia el bienestar.
- 333- Todas las religiones, desde siempre, utilizan más el miedo que la convicción, y además temen a la razón.
- 334- La envidia es de las cosas que más abunda en el mundo, pero siempre oculta, y nadie reconoce que uno mismo la pueda tener.
- 335- Lo del alma es tan bello que sin convencer a la razón llega a estremecer el corazón.
- 336- Podemos llegar a ser más atacados sin motivos por envidia, que por los males que podamos hacer.
- 337- Todavía no se inventó un sistema de medida para la fuerza de voluntad.

- 338- Algunas personas tendrían necesidad de vivir varias vidas para dar de si todo lo que valen, otras con pocos años les sobra.
- 339- Nuestro orgullo suele alimentarse y crecer a costa del ajeno.
- 340- Reírte es de las cosas que hay que hacer a diario, y si es de ti mismo mejor todavía.
- 341- La virtud se ve más en la oscuridad que producen las adversidades.
- 342- Hay imbéciles que escriben su nombre y la fecha en una roca de un bello paisaje... y continúan viviendo su vida tan felices pensando que ya entraron en la historia.
- 343- Si lo meditas con cuidado puede que te encuentres con la desagradable sorpresa de que muchos te aprecian por interés.
- 344- Lo más curioso de ir con prisas y agobios es que en ocasiones no sabemos a dónde.
- 345- Si lo meditas con cuidado puede que descubras que no vas, te llevan.
- 346- Hay hombres geniales, casi divinos, como B. Russell, A. Einstein, o Ch. Darwin que sobre todas las divinidades adoraron a la diosa razón.
- 347- Que difícil puede ser escoger entre la ruta del corazón y el camino de la razón.
- 348- Con la música convertimos, más que con otras artes, la razón en emoción.
- 349- Dependiendo del día, ves y hueles la rosa, o te pinchas con las espinas.
- 350- La poesía son palabras capaces de provocar, por si mismas, sentimientos más intensos que la propia vida.
- 351- Un buen cantautor es un genio que une la música a la poesía creando algo que nadie supo, todavía, definir bien.
- 352- Nuestro estado de ánimo pone precio a los regalos diarios que nos hace la vida.
- 353- Uno es necio o sabio dependiendo de con quien se rodea, y si buscamos solamente a los que nos consideran sabios, terminaremos siendo más necios.
- 354- Lo más cercano que hay a la felicidad es saber gozar de lo que se tiene, aunque no sea mucho.
- 355- Lo más anecdótico de la religión es la defensa general de la libertad y dignidad humanas, que luego sus dogmas se saltan y anulan.
- 356- Llegado el caso, ¿ qué es peor la religión o la política? .Sin duda la mezcla de ambas, y la historia está cargada de monstruosos ejemplos, y si quieres bajar a los infiernos, añade algo de racismo o nacionalismo reprimido.

- 357- La belleza es al cuerpo lo que la inteligencia a la mente.
- 358- El colmo de la vagancia es pedir respiración asistida. (A la memoria de Perich)
- 359- El desamor no debería desvalorizar ese pasado amor.
- 360- Nunca hables sin pensar, pero no siempre debes hablar tras pensarlo.
- 361- Se teme que la ley de dependencia pueda crear adictos (Al Roto con admiración)
- 362- Hay mujeres tan guapas que ellas mismas lo saben, pero a partir de ese punto dejan de interesar a algunos.
- 363- El que es poderoso, cuando deje de serlo se sorprenderá de la cantidad de amigos que perderá.
- 364- Los tontos se quejan de la falta de memoria, los listos de la falta de inteligencia.
- 365- Si los españoles dejaran de ver la TV el elevado nivel de idiocia nacional bajaría de forma importante.
- 366- Se nos haría más caso si en vez de dar buenos consejos diésemos buenos ejemplos.
- 367- Una gran duda, casi metafísica, es si son iguales la felicidad del necio y la del sabio.
- 368- La galantería y la caballerosidad son unas de las virtudes que por desgracia están desapareciendo.
- 369- Es difícil que muchas cosas que te gustaron de joven te sigan gustando de viejo.
- 370- Si lo pensáramos más antes de actuar, tendríamos menos cosas que lamentar.
- 371- El tiempo rebaja las apetencias y doma los anhelos, hasta que desaparecen... por estar muerto.
- 372- La astucia suele ser necesaria para camuflar al débil y cobarde.
373. El instinto de formar una familia nos permite, a los hombres, seguir destacando socialmente frente a las mujeres.
- 374- Al vanidoso se le reconoce en principio por lo mucho que habla de si mismo.
- 375- Un hombre cabal, inteligente y voluntarioso no es habitual, una mujer así es más normal.
- 376- Una prueba de inteligencia es hablar poco y decir mucho, cosa a tener en cuenta en este mundo, que se habla mucho y se dice poco.
- 377- Algunas culturas están abocadas al atraso por el papel social que les dan a las mujeres.

- 378- Hay críticas que ensalzan y halagos que hunden, pues hay adversarios dignos y también amigos a evitar.
- 379- El temor del hombre a la mujer es tan ancestral que todas las religiones las dejan en un segundo lugar.
- 380- Para triunfar en la vida hacen falta algunos méritos y bastante suerte.
- 381- La consideración que tenemos de muchos se convertiría en desprecio si supiésemos los métodos que emplearon para triunfar.
- 382- Si Dios existe es, más bien, una Diosa.
- 383- Cuidado con los que te adulan cuando estés arriba, por si te escupen cuando estés abajo.
- 384- El hombre actual, frente a la mujer, reúne todas las condiciones para fracasar.
- 385- Un mediocre, hábil en algunos campos, puede destacar como si fuese lo que no es.
- 386- Si conociésemos a alguien como nosotros, posiblemente lo encontraríamos insoportable.
- 387- Tu hijo no tiene que ser obligatoriamente mejor de lo que tu eres, pero si que le debes de dar la oportunidad de intentar serlo.
- 388- Si quieres triunfar intenta aparentar más que ser, resulta más cómodo y con frecuencia efectivo.
- 389- “Querer es poder,” otra memez que es insultante.
- 390- El ayudar a los que empiezan y valen, será algo que más bien pronto que tarde se te recompensará.
- 391- Si fuésemos conscientes de las emociones en nuestras vidas, al menos les tendríamos más consideración.
- 392- Muchas cosas importantes de la vida no dependen de nuestra voluntad.
- 393- Todo hombre que quiera tener una vida placida deberá de controlar dos instintos que son muy masculinos, el sexual y el agresivo.
- 394- Muchas virtudes, por ser demasiado intensas o duraderas, terminan en defectos.
- 395- Es mejor tener algún vicio que ninguna virtud.
- 396- Deberíamos hacer menos esfuerzo en parecer y más en ser.
- 397- La realidad tiene muchas caras, pero si te acercas, la verdad solo una.

- 398- Muchas de nuestras penas las ocasionan nuestros propios defectos.
- 399- Las palabras y el lenguaje con frecuencia se usan para maquillar la verdad.
- 400- Uno de los principales objetivos de la educación es controlar los instintos.
- 401- El encanto si se une a la belleza llega a ser sublime.
- 402- Ríete todos los días de ti mismo, además de ser muy recomendable seguro que no te faltará razón.
- 403- Las hormonas en la juventud suelen ahogar a la razón.
- 404- La limosna suele ser un buen anestésico contra la injusticia.
- 405- Hay gente que miente tan bien que parece una descortesía el no creerles.
- 406- Toda desgracia esconde una lección positiva en su interior, la cuestión es saberla ver.
- 407- Aunque te parezca increíble siempre existirá quien se sienta a gusto con la mediocridad.
- 408- En cualquier cosa que valga la pena, el esfuerzo es proporcional al logro.
- 409- El cobarde, antes o después, termina traicionándote, por eso es conveniente alejarte de él.
- 410- La falta de autocrítica es un grave defecto, pues lleva a que se agraven otros.
- 411- Mucha gente que precisa sentirse superior necesita subirse encima de otros, chafándolos.
- 412- Un problema que se puede tener hoy en día para un buen funcionamiento social es la dificultad de tolerancia hacia la mediocridad y la vulgaridad.
- 413- El problema de algunos “listos” es que suponen que los otros son tontos.
- 414- Ten cuidado con las personas de carácter humilde, muchas esconden cosas perores que la soberbia.
- 415- Aunque soñemos que somos únicos y originales, con frecuencia la realidad nos lleva a un amargo despertar.
- 416- El más eficaz de los consejos es hacerlo con el ejemplo.
- 417- Todos pasamos una época en la que pensamos que sabemos más de lo que en realidad sabemos, el problema lo tienen aquellos que no la superan.
- 418- La inteligencia si no controla el ánimo, no es tal.

- 419- Las personas muy desconfiadas no suelen ser de fiar.
- 420- El muy cobarde antes se deja matar que se defiende.
- 421- Pocas cosas nos pueden hacer ser tan ridículos como el estar en las primeras fases del amor.
- 422- Saber envejecer y morir es una parte importantísima, y nadie nos lo dice, de cualquier vida.
- 423- Es difícil ser una persona natural, pero es más difícil aparentarlo.
- 424- La droga más peligrosa y que afecta a las personas más destacadas es el poder.
- 425- La agresividad es con frecuencia nuestra frustración arrojada al débil.
- 426- Es más fácil conocer a las personas que a una persona.
- 427- Uno de los más grandes, y frecuente, de todos los errores, es el de aparentar lo que no se es.
- 428- Trata con cariño a aquel que, más rápidamente de lo que crees, te estará ayudando a levantarte de la silla y acercándote el bastón.
- 429- El nivel de una persona lo da más que sus cualidades, el uso que hace de ellas.
- 430- Toda persona lleva dentro algún monstruo dormido, y lo mejor es tratar de no despertarlo.
- 431- El que desea muchas cosas tiene un vacío que nunca las cosas conseguirán llenar.
- 432- Que error tan común es intentar que tu hijo sea lo que tú no pudiste ser, o que continúe con lo que tú eres, en ambos casos es que quieres vivir dos vidas.
- 433- Cuando no queremos enmendar un defecto, hacemos bromas de él.
- 434- Nuestros más moderados defectos serían insoportables si los tienen aquellos que no soportamos.
- 435- No darse cuenta de muchas cosas puede ser más una virtud que un defecto.
- 436- Mala cosa le pasa a quién se siente orgulloso de sus defectos.
- 437- Sin ilusión, interés, o necesidad; pocas cosas sacamos adelante.
- 438- Solemos mentir tanto cuándo negamos nuestros defectos como cuando resaltamos nuestras virtudes.
- 439- El nivel de deseo del corazón supera el de la razón.

- 440- Un consejo, en la vida aunque no nos guste hay que mentir, pero lo menos posible y siempre al que se lo merezca.
- 441- Un consuelo, es más fuerte el dolor del envidioso que el gozo del envidiado.
- 442- De joven se ve todo claro y seguro, de mayor oscuro e incierto... y no es solamente un problema de visión.
- 443- No hay que confundir al bueno con el débil y pusilánime, o lo pagarás caro.
- 444- Toda pasión puede llegar a ser como una droga que nos hace sentirnos ambivalentes entre el deseo y el rechazo.
- 445- Hay gente tan mediocre que gasta todas sus energías en esconder sus defectos e inventar cualidades.
- 446- Buscarle sentido a la vida es un sinsentido.
- 447- El odio es un sentimiento más frecuente y, generalmente, más fuerte que el amor, por fortuna por encima de ambos se encuentra la indiferencia.
- 448- Nadie sabe cual es su valor si la vida no le puso en la necesidad de probarlo.
- 449- Todos tenemos la llave de la felicidad, lo difícil es encontrar la puerta.
- 450- El necio habla y no piensa, el sabio habla poco y piensa mucho, y el hombre normal en ocasiones habla mucho como el necio y otras, las menos, piensa mucho como un sabio.
- 451- Una buena forma de ser respetado es que se sepa que la ofensa no quedará impune.
- 452- Frente a la osadía que nos hace creernos inmortales siempre estará, por fortuna, el miedo que nos recuerde que somos vulnerables.
- 453- Después del peor de los inviernos siempre llega una nueva primavera.
- 454- El amor es algo que nos hace sentir el momento actual como único, grandioso y parte de la eternidad.
- 455- Es un consuelo pensar que aunque los buenos pueden empeorar con los años, los malos igual mejoran.
- 456- El amor hace poeta al analfabeto.
- 457- Criticamos los defectos ajenos, pero con frecuencia ni vemos los propios.
- 458- Los seres humanos se diferencian más en su personalidad y forma de ser, que en su físico.
- 459- La única forma de entender el amor es sentirlo.

- 460- La esperanza y el miedo son las dos caras de una de las múltiples monedas que circulan por la vida.
- 461- El amor habla por medio de la mirada.
- 462- La naturaleza busca en todo el camino más corto.
- 463- Una de las maravillas de la vida es que el presente instante es único y también forma parte de la eternidad.
- 464- El amor y la razón son aceite y agua, no es fácil mezclarlos.
- 465- Todos tenemos un lado ridículo, y es conveniente disimularlo.
- 466- El amor y la felicidad no siempre van emparejados.
- 467- Alcanzar cierta sabiduría es algo que en teoría muchos buscan, en la práctica pocos lo intentan, y en la realidad casi nadie alcanza.
- 468- Las locuras de amor hacen al cuerdo el más grave de los enajenados.
- 469- El dinero es más importante que el amor, solamente para los avariciosos.
- 470- Hacemos más esfuerzo en aparentar ser felices que en intentarlo.
- 471- El mejor de los palacios siempre se construye sobre un solar.
- 472- No quiero que el amor me dure para siempre, me conformo con que me dure mientras ella viva (A la memoria de Groucho Marx)
- 473- Es posible que seas maltratado antes por los que dicen amarte que por los que te temen.
- 474- Debemos querernos mucho a nosotros mismos pues vamos a pasar toda la vida juntos.
- 475- La moderación es una virtud que va bien tanto en el exceso como en la falta.
- 476- Con salud y amor, puede no ser imprescindible el dinero, aunque sigue siendo importante.
- 477- Un hombre de carácter es aquel que puede sobreponerse a los acontecimientos.
- 478- Casi todos nos estimamos más de lo que deberíamos, aunque en el fondo sabemos que valemos menos de lo que aparentamos.
- 479- Solo el amor y las drogas te hacen un esclavo que se cree feliz, pero de las segundas todos siempre terminan arrepintiéndose, y del primero solo la mayoría.
- 480- Te puede ser más difícil olvidar al que odias que al que quieres.

- 481- La confianza en nosotros mismos es clave en cualquier actividad de éxito, pero también en muchos grandes fracasos.
- 482- El amor debe estar en ti y alguien lo despertara las veces que la lotería de la vida quiera. Te deseo que sean pocas.
- 483- Un adulto con frecuencia es un niño con un montón de años, arrugas, y frustraciones.
- 484- La pasión, a diferencia del amor, es un fuego intenso que rápidamente se apaga.
- 485- El peligro de querer saber la verdad de las cosas es que en ocasiones, cuando la encuentres, no te va a gustar.
- 486- El sabio se conforma con lo que le toca, el necio con nada.
- 487- En el arte del amor siempre es uno aprendiz, no hay maestros.
- 488- El valor de lo auténtico en el amor es decir: me gustas como eres, no como pretendes ser.
- 489- Saber ahorrar es bueno si también se sabe gastar.
- 490- Lo peor de tener poder es soportar a todos los que se te arrimarán, lo mejor de dejar de tenerlo, es dejar de soportarlos.
- 491- Menos de la vida, el fin de algo es un nuevo comienzo. Que valga la pena el cambio en buena medida depende de ti.
- 492- No hay mayor locura que intentar algo imposible, ni nada más difícil que saber si algo, aunque difícil, no es imposible.
- 493- Hay personas cultas, muy pocas; hay personas que intentan serlo, una minoría; y otras que intentan aparentarlo, esas ya son muchas más.
- 494- Con frecuencia la mejor victoria se consigue al no plantear batalla.
- 495- Si hay algo que nos iguala a todos es la muerte, aunque algunos tengan mausoleos, siguen siendo un vulgar cadáver, o un montón de cenizas.
- 496- El más sabio e inteligente, enamorado se vuelve tonto.
- 497- Todos morimos un poco al perder a un ser querido, por eso una eternidad individual sería un suplicio, pues seríamos muertos vivientes.
- 498- Todo un carácter es aquel que sobrepasa a sus circunstancias.
- 499- Hay gente que cuando más corre es cuando va por el camino que no toca.

- 500- Una buena muerte nunca puede enmendar una mala vida, al igual que una mala muerte ensombrece una buena vida.
- 501- Una discusión que no se termina a tiempo se aleja de la verdad, y se mete de lleno en el conflicto.
- 502- El mundo, en buena medida, empieza cuando nacemos y termina cuando morimos.
- 503- Si perdiésemos el miedo a la muerte muchos miembros de las diferentes religiones del mundo terminarían en las filas del paro.
- 504- La vida es una constante pugna entre lo que debo hacer y lo que me apetece hacer.
- 505- Las cosas placenteras nos las tienen que fastidiar por ser pecado, caras o por engordar. Entra en el agnosticismo, procura ganar mucho, y te pagas un buen gimnasio.
- 506- La vida sin la muerte sería más absurda todavía.
- 507- Es más difícil que se enmiende un equivocado necio, que uno listo.
- 508- Hay vidas tan vacías que ni la muerte las significa.
- 509- La principal lucha del hombre es la guerra que se libra en su interior.
- 510- Hay sentidos tan importantes como la vista o el oído, por ejemplo el del humor y sobre todo el sentido común.
- 511- Por mucho que nos moleste en vida, el recuerdo que dejemos desaparecerá pronto tras nuestra muerte, pero no importa, no nos enteraremos.
- 512- Solamente quien es fiel consigo mismo puede aspirar a tener el respeto de los demás.
- 513- Bien mirado nada más nacer ya vamos hacia la muerte.
- 514- Una cosa frecuente y estúpida es intentar aparentar aquello que no se es y nunca se será.
- 515- En las relaciones personales es difícil poner el límite entre la sinceridad y la grosería.
- 516- Lo de la brevedad de la vida siempre lo dicen los que tienen más por detrás que por delante.
- 518- En los tiempos que corren es muy difícil ser original, y por el contrario es fácil ser vulgar.
- 519- Si no hubiera muerte tampoco habría vida.
- 520- Quizás nos podamos reír de la muerte presentándonos ante ella tras una vida plena.

- 521- Es preferible ser un soñador pobre y feliz, que un amargado y desgraciado potentado.
- 522- El ahorro es una virtud para el hombre corriente, y un defecto en el avaro.
- 523- Será tan natural el estar muerto y no ser, como lo es ahora el vivir y ser.
- 524- La recompensa que en la otra vida ofrecen las religiones, contra conductas normales y naturales; es casi un chantaje que en buena medida las desvaloriza y demuestran su irracionalidad.
- 525- El día que tus sueños sean solamente recuerdos del pasado, aunque sigas respirando, en buena medida estarás muerto.
- 526- Si las cosas van bien, el hombre del futuro abominará del hombre actual, y si las cosas van mal, el hombre del futuro sencillamente no existirá.
- 527- Entre el misterio del nacimiento y el de la muerte, está la realidad de la existencia que hay que saber aprovechar.
- 528- La forma más bella y plena de disfrutar de la vida es hacer feliz a quienes queremos....tras resolver el problema de quienes son merecedores de nuestro amor.
- 529- No se si la vida es un sueño, pero si es así, algunos la tienen de pesadilla.
- 530- Hay quienes ven la vida por la cartera, por el estomago....y pocos por el corazón.
- 531- La discusión con demasiada frecuencia más que acercarse a la verdad la marea.
- 532- El necio es aquel que no sabe distinguir entre el listo y el torpe.
- 533- El muerto solo existe en el recuerdo de los vivos, lo cual no creo que le ofenda.
- 534- La imaginación humana es capaz de ver el mar en una gota de rocío, lo cual demuestra lo maravillosa que es.
- 535- La vida empieza cada día y continúa cada segundo.
- 536- Lo mejor que puedes hacer por la vida es amarla y sobre todo vivirla.
- 537- Es triste pero se teme más a la muerte por dejar de ser espectador que actor de la vida.
- 538- Si deseas conocer mira, si precisas entender observa, y si lo que quieres es saber sólo lo lograrás si meditas.
- 539- Lo peor de la más que posible desaparición del hombre será el fin del arte, aunque arte sin personas es tan absurdo como personas sin arte.
- 540- El colmo del narcisismo es hacer algo que pensemos que nos puede hacer inmortales.

- 541- Lo más difícil de aceptar para la mayoría de personas es que carecemos de talento, aunque lo positivo es saber que podemos hacer pequeñas cosas.
- 542- Es curioso que teman a la muerte los sanos y enfermos, ricos y pobres, amados y repudiados... igual es que la vida crea dependencia.
- 543- Cualquiera puede soportar una desgracia grande y poco duradera, peor está resistir una menos grande pero muy larga.
- 544- Cualquier hombre racional teme más a una hipotética otra vida que a su no existencia.
- 545- Un gran hombre es aquel que tiene su gran inteligencia a la altura de su corazón.
- 546- El sabio sabe lo que ama pero también lo que teme.
- 547- Ojala que me pudiese morir riéndome de la muerte.
- 548- Tiene menos valor mejorar lo ya hecho que crear lo que está por hacer.
- 549- Poco verá quién solo mira su camino, y poco vive quién solo le interesa su vida.
- 550- La felicidad de la vida son ratos, procura que sean muchos y tener buena memoria para recordarlos.
- 551- Cuidado con las alabanzas, en ocasiones son como los préstamos, y los intereses pueden ser de auténtica usura.
- 552- El árbol de la paciencia, que es de crecimiento lento, suele dar los frutos más dulces, pero tardan en madurar.
- 553- Todo lo que nace muere, lo importante es lo que hagas en el intermedio.
- 554- Una forma de ser algo feliz es procurar no ser desgraciado.
- 555- La sabiduría es saber una parte del todo, la estupidez es saberlo todo de una parte.
- 556- Para ser feliz no conviene ser ni demasiado listo ni demasiado necio.
- 557- Hay una cosa más dolorosa, para las personas sensibles, que dar limosna, que es que te la agradezcan.
- 558- La felicidad y la desgracia siempre se podrán ver como relativas, comparables, y subjetivas, sobre todo para el que no las siente.
- 559- Es más fácil y brillante ser generoso que justo, y hablador que reflexivo.
- 600- Un hipotético año de felicidad solo se entiende en el enajenado, sin embargo un año de amargura y dolor nos espera en cualquier esquina, así de injusta es la vida.

- 601- Los recuerdos están bien siempre que nos ayuden en el futuro, en vez de atarnos al pasado.
- 602- La felicidad crece al igual que la amargura decrece, si se comparten.
- 603- Todo pensamiento tiene su utilidad, aunque sea para saber cual es el camino equivocado.
- 604- Una tonta pregunta filosófica, como es pensar para qué servía la luz antes de que existieran los ojos, nos sitúa en nuestro delirio antropocéntrico.
- 605- No te engañes, las mayores cotas de felicidad siempre estarán entre las cuatro paredes de tu casa.
- 606- La gran pregunta metafísica es si la no existencia es igual cuando es previa o cuando es a posteriori de la existencia,... pues como la experiencia siempre es un grado.
- 607- Aquel que pone la felicidad en lo que tiene que venir está hipotecando su vida.
- 608- Ser todo un carácter no debería ser tener mal carácter.
- 609- El poeta inculto es más poeta que el poeta erudito.
- 610- La primera regla de la felicidad es quererte a ti mismo casi tanto como quieras a los demás.
- 611- La felicidad de las grandes cosas es efímera.
- 612- La felicidad que se compra es como mucho placer.
- 613- Aunque la suerte es importante, la felicidad y la amargura, tienen bastante que dependerá de nosotros, la clave es ser conscientes de ello y de los hilos que las manejan.
- 614- La felicidad no es tener lo superfluo, aunque la infelicidad si que es carecer de lo necesario.
- 615- Cada cual tiene una receta del plato de la felicidad, pero lo difícil es saber cocinarlo.
- 616- Por lo general no se puede tener la felicidad, pero intenta darla que algo te quedará.
- 617- En ocasiones hacerse el tonto es lo mejor que saben hacer algunos listos.
- 618- La mayor de las fuerzas que puedes tener para hacer algo, o está dentro de ti, o te la dan los más próximos.
- 619- Por desgracia la felicidad es frecuentemente un recuerdo que la desdicha nos rememora.
- 620- La felicidad del joven siempre es movimiento, la del viejo quietud.

- 621- Vivir en sociedad es nuestro cielo, pero también nuestro infierno.
- 622- Hay quién lo tiene todo para ser feliz, y es desgraciado... así es la vida.
- 623- A lo máximo que podemos aspirar, y no es poco, es al reconocimiento de esas pocas personas próximas, y que consideramos excelentes.
- 624- La felicidad, con frecuencia, es mas una apariencia o deseo, que una realidad.
- 625- Hay dos tipos de personas de las que hay que intentar estar alejados, los ingratos y los envidiosos, el problema es que para identificarlos hay que tenerlos un tiempo cerca.
- 626- El dinero es tan deseado por poder comprar parte del futuro.
- 627- La virtud, cuanto de más cerca y con más luz se examine, más difícil es de confirmar.
- 628- Un buen carácter es el mejor de los tesoros.
- 629- Como el cazador cazado, el que engaña a los otros, termina siendo engañado.
- 630- Debe ser por timidez, pero se habla más de las desdichas, que de las cosas felices.
- 631- Cuidado que la búsqueda romántica de la felicidad te impida disfrutar del bienestar.
- 632- La felicidad es más una idea que una realidad, por eso se hipotetiza más que se disfruta o tiene.
- 633- Una forma de saber el buen nivel de una persona es conocer la cantidad de mentecatos que tiene en contra.
- 634- La amistad y el amor son la antítesis del egocentrismo, por eso los egoístas como mucho, llegan a tener conocidos y ligues.
- 635- El carácter debe estar subordinado siempre a la inteligencia, y sobre todo al corazón.
- 636- La pena, tras miles de años de catástrofes de la raza humana, une a las personas más tiempo y con más fuerza que la alegría.
- 637- Una vez te equivocaste, muchos amigos te dirán que lo veían venir, la ventaja es que ya sabes qué amigos no son, cuanto menos, recomendables.
- 638- En ocasiones el silencio de un amigo duele más que la acusación de un enemigo.
- 639- Cuando no consigas lo que quieras, si eres listo, te conformarás con lo que consigas.
- 640- Sobre la felicidad, cuanto más se habla de ella, es cuándo más se busca y precisa.
- 641- Para algunas personas la tristeza, desconfianza, y sobre todo el mal humor, son como drogas, las odian pero las disfrutaban también, y sobre todo no saben vivir sin ellas.

- 643- El pasado, si en vez de empujarnos hacia delante, es un lastre que nos tira hacia detrás, es mejor olvidarlo.
- 644- El tiempo pasa tan deprisa que, para algunas cosas, el día de hoy ya empieza a ser tarde.
- 645- Que la vida no te de nunca una situación difícil, en la que se conoce de verdad a un amigo, pues te puedes llevar dos disgustos.
- 646- El enamoramiento es un acuerdo tácito entre lo que ven los ojos y lo que siente el corazón.
- 647- El amor es tantas cosas, y algunas contradictorias, que se escapa de una definición.
- 648- En el amor hay cuanto menos, pasión, ternura, complicidad... y otros miles de componentes desconocidos.
- 649- Cuando se acierta hay muchos que nos orientaron, cuando se fracasa hay muchos que lo veían venir, pero no nos lo querían decir.
- 650- Toda gran obra empieza con unas bellas horas de inspiración, y termina con unos duros años de trabajo.
- 651- Tengo mis dudas que nuestro momento evolutivo sea el de *homo sapiens*, creo que aún nos faltan, cuanto menos, unos miles de años más pues nos sobran un montón de bestialidades cotidianas.
- 652- Pasamos demasiado tiempo repasando el pasado y escrutando el futuro, como para poder hacer frente al presente.
- 653- El que tema demasiado al error, esta evitando muchos aciertos.
- 654- El futuro no existe, pero el mañana esta a pocas horas del hoy.
- 655- Cualquier informe es posible, solo hay que saber escoger a los especialistas que lo tienen que hacer.
- 656- Hay hombres corrientes que empiezan las cosas, y grandes hombres que las terminan.
- 657- La clave de lo humano es racionalizar los sentimientos, en la misma medida que dar sentimiento a la razón.
- 658- La experiencia ajena puede hacernos comprender, pero solo la propia nos hace saber.
- 659- Un fracaso es una experiencia de la que no se sacó una lección.
- 660- Para sobrevivir conviene saber boxeo, para vivir es imprescindible la poesía.
- 661- El miedo es normal, e incluso bueno, siempre que no esté por encima de la dignidad.

- 662- El saber es complejo y costoso, el hacer más.
- 663- Si quieres algo, aunque sea justo, y esperas a que te lo concedan sin más, lo mejor es esperar sentado.
- 664- Hay tres cosas que caracterizan a la juventud que son la fuerza, la curiosidad...y por desgracia la inmadurez, que perjudica a las dos primeras.
- 665- La vida, como el tiempo de la que es hija, es un vector de una sola dirección.
- 666- La cultura es aquello que nos queda cuando se nos olvidaron los datos.
- 667- Lo peor del amor es conseguir estar de acuerdo, en algo, con tu pareja.
- 668- Si quieres que algo se quede en el intento y no salga adelante, encárgaselo a varios.
- 669- Una experiencia que ni gustó, ni dolió, difícilmente se recuerda.
- 670- Mucha experiencia y bastante paciencia abren la puerta de la ciencia.
- 671- Si te ríes de todo estas mal, si no te ríes de nada estas peor.
- 672- Una persona sin sentido del humor, es como un daltónico, no ve la vida como es.
- 673- El humor no solo nos permite reírnos de las cosas poco serias, nos permite también no tomarnos muy mal las que son muy serias, lo que es más importante.
- 674- La amistad más profunda, como el amor más pasional, raramente aparece después de la segunda década de la vida.
- 675- Deja en paz el pasado, vive intensamente el presente, y no confíes demasiado en el futuro.
- 676- La mejor forma de abordar un tema, cuándo es muy serio, es con algo de humor.
- 677- El peor de todos los enemigos suele estar escondido dentro de nosotros.
- 678- Más vale un toma hoy, que dos te di ayer, y tres te daré mañana.
- 679- A una persona comprometida, y con nivel, le caracterizan unos pocos amigos de calidad, y un número no menor de enemigos mezquinos.
- 680- Quién mira mucho el pasado, tropieza con el presente y se estrellará en el futuro. Quién no mira nunca el pasado, le pasará lo mismo.
- 681- Para una persona de bien el placer se dobla si es compartido... y no me refiero solamente a ese.
- 682- Ten cuidado con quién te relacionas, las conductas se pegan más que la gripe.

- 683- Si no tienes enemistades o eres un santo, o un necio...o lo que es peor, eres plano.
- 684- Menos los partos múltiples, todos nacemos solos y por supuesto, con la salvedad de los accidentes, morimos solos.
- 685- Un amigo te puede hacer más daño que el peor de los enemigos.
- 686- En algunos momentos el mejor compañero es la soledad, y no me refiero solamente al cuarto de baño.
- 687- Aquel que busque y guste de lo grande, no verá ni disfrutará de lo pequeño, que es más numeroso y satisfactorio.
- 688- Nadie termina de apreciar lo que tiene hasta que definitivamente lo pierde.
- 689- Hay dos yo, el de la luz y el de la oscuridad, pero solo uno de ellos se gusta a si mismo.
- 690- Escuchar y aceptar la mentira nos pone a la misma altura que el que la dice.
- 691- Ser generoso no es dar lo que se puede, es dar algo más.
- 692- La belleza se encuentra más en el corazón de los que la saben gozar, que en los ojos de los que solo la saben ver.
- 693- Cuándo ya no se desea nada, en cierta medida se está muerto.
- 694- La felicidad del ayer hace más amarga la pena de hoy.
- 695- Si se trata de conocer el camino, anda como una tortuga, si se trata de ver mundo corre como una liebre.
- 697- Nadie tiene tanto nivel, suerte, ni talento, como para hacer algo importante sin un gran esfuerzo.
- 698- La audacia en su momento es tan importante como puede ser la prudencia en el de ella.
- 699- Algún día te vas a encontrar a solas contigo mismo, ese puede ser un día feliz o un adelanto del infierno.
- 700- Hay que ser condescendiente con los errores ajenos, y severo con los propios... que es justo lo contrario de lo que hacemos.
- 701- Trata que las personas con virtudes te sirvan de ejemplo, y las personas con defectos... también.
- 702- El inteligente prefiere aprender que enseñar.

- 703- La humildad es enriquecedora desde el momento que nos hace reconocer lo mucho que no sabemos... y lo muchísimo que nos queda por aprender.
- 704- Aprender de tus errores es de sabio, aprender de los errores ajenos es de genios.
- 705- La mayor ignorancia es aquella que es reconocida, disfrutada y sin interés de ser enmendada, y aunque parezca increíble existe, y no poca.
- 706- El hombre inteligente no debe ser egoísta, y debe demostrarnos su valor, el que lo sepamos apreciar ya depende de otra inteligencia, la nuestra.
- 707- Lo malo que le puede pasar a un ignorante es no saber que lo es, lo peor todavía es que sabiéndolo no le importe.
- 708- Las ideas, como los ríos, al avanzar crean sus propias y ricas riberas.
- 709- Pensar y luego hacer, siempre; hacer y luego pensar, nunca.
- 710- Lo peor que le puede pasar a un ignorante es tener fluidez verbal, y convertirse en uno más de la enorme, e insufrible legión, de eruditos de salón.
- 711- Pensar es una cualidad posiblemente exclusiva del hombre, aunque algunos la practiquen poco.
- 712- Lo maravilloso y mágico de una idea es que puede cambiar una vida.
- 713- Lo más inteligente, ante un necio, es hacerse el idiota.
- 714- Lo malo de algunos pequeños errores es que crecen con el paso del tiempo y se convierten en grandes errores.
- 715- Si la sabes abordar, una dificultad de hoy, puede ser un importante mérito del mañana.
- 716- No temas avanzar lentamente, a lo que debes temer siempre es a pararte, y sobre todo a retroceder.
- 717- Posiblemente las virtudes más necesarias actualmente, la paciencia y la templanza, sean las más escasas.
- 718- En la vida, en buena medida, los límites nos los ponemos nosotros.
- 719- Si se sabe hacer de forma ocasional y bien, el perder el tiempo es una de las actividades más importantes y gratificantes de la vida.
- 720- Lo único cierto e inmutable en todo, es la evolución y el cambio. Procura entenderlo y sobre todo no le temas.
- 721- La belleza nace del mundo ideal, las imperfecciones del cotidiano y real.

- 722- Todos los años hacemos un montón de cosas necesarias y urgentes, que podían esperar al año siguiente.
- 723- Hay que valorar si no seremos, además de actores, guionistas de nuestras más dolorosas derrotas.
- 724- Cuándo todo nos sale mal, hay que dejar actuar al más poderoso bálsamo, el tiempo.
- 725- Tu futuro comenzó hace tiempo, lo perfilas y escribes hoy, y se continuará más adelante. Por lo tanto, solo ahora tienes la capacidad de influir sobre el, no lo olvides.
- 726- Cuando una puerta se cierra, por lo menos dos se abren.
- 727- La esperanza hace bello cualquier viaje, incluso el de la vida.
- 728- Una de las paradojas de la vida es que de joven, con toda la vida por delante, no se tiene paciencia como de viejo, cuando ya nos queda poca vida.
- 729- La esperanza es la alegría puesta en el mañana.
- 730- Pensar mucho en el futuro a los cincuenta es tan estúpido como no pensarlo a los veinte.
- 731- La esperanza es una especie de suerte metafísica.
- 732- El talento, como la belleza, aunque sean subjetivos y opinables, no abundan.
- 733- Un fracaso es un error gordo, convertirlo en una experiencia positiva depende de tu carácter.
- 734- La esperanza es una moneda, que se da, o se guarda, y solamente el tiempo dirá si era falsa.
- 735- Cuidado con las tonterías, que a base de repetir las, pueden parecer verdades.
- 736- El problema del futuro es que hagamos lo que hagamos, nos está esperando.
- 737- Nadie llegó a nada que valga la pena sin un montón de fracasos previos
- 738- No hay que vivir de esperanzas, pero es imposible vivir sin esperanza.
- 739- Dar un decidido primer paso es esencial para llegar al éxito, pero también para el fracaso.
- 740- Consultar las cosas con la almohada es conveniente, aunque con frecuencia se termine en una discusión de insomnio, o de pesadillas.
- 741- Un necio, que no lo sea del todo, siempre intentará estar lo mas callado posible.

- 742- Hay que procurar que la esperanza no sea la última estación antes de llegar a la desesperación.
- 743- Cualquier persona piensa, que esos pensamientos sean brillantes, o cuanto menos novedosos, lo logran pocos.
- 744- Es mejor el malo que el necio, el primero ejerce a tiempo parcial, el segundo a tiempo completo y dedicación exclusiva.
- 745- Cuando pienso en el pasado, y mis viejos temores hacia el futuro, veo lo generoso que fue el tiempo con mi actual presente. (A W. Allen, en agradecimiento por su cine)
- 746- Un éxito tiene un inicio y un fin... un fracaso también, pero además dura más.
- 747- El mayor de los suplicios es al que puede someternos un necio, cuando pretende hacernos ver que tiene talento.
- 748- El pasado no es más que una luz que puede iluminar parte del presente, y da reflejos en el futuro.
- 749- Nuestros sueños se alimentan, fundamentalmente del futuro; nuestras pesadillas del pasado.
- 750- El hoy fue hace poco ayer y será rápidamente mañana, pero es hoy y ahora, y en el estás.
- 751- Malos tiempos aquellos en los que los necios lo saben, y hacen todo, y los listos nada.
- 752- Sacrifica algo del presente al futuro, pero nunca al pasado.
- 753- Solamente una cosa agobia más que tener mucho trabajo; estar en el paro. Recuérdalo antes de quejarte.
- 754- Aunque hagas bien las cosas serás criticado, y en ciertas circunstancias, si las haces muy bien, te criticarán más.
- 755- Dale poder a un necio y se autoproclamará Emperador.
- 756- Hay una gran fuerza que mueve el mundo que es la voluntad, capaz de lograr cosas difíciles, aunque por desgracia no todo lo puede.
- 757- Trabajar para vivir es necesario y conveniente, vivir para trabajar es un absurdo inconveniente.
- 758- El poder embriaga más que el más dulce de los licores.
- 759- Es mejor tener un solo amigo sabio, que cien necios.
- 760- La peor soledad es la que se siente rodeado de gente.

- 761- Una sonrisa es la mejor manera de comenzar una ardua labor.
- 762- Se ve que no hay placer mayor que el que da el poder, por suerte no a todos.
- 763- Dicen que el trabajo dignifica al hombre, y además nos pagan, hay que ver lo generosos que son los patronos.
- 764- El camino de la sabiduría en todos comienza conociéndose a sí mismo.
- 765- La soledad, llena de recuerdos, es más profunda y dolorosa.
- 766- Hay sonrisas que son muecas casi de dolor, y hay que saber interpretarlas.
- 767- El verdadero y más ético de los poderes es poder gobernarse a si mismo.
- 768- La libertad es como el movimiento, una capacidad que si no se usa termina por anquilosarse.
- 769- Nuestra primera obligación y deber es disfrutar de la capacidad de ser y hacer felices, y luego, lo demás es secundario.
- 770- La sabiduría debe ser el premio de consolación de la vejez, aunque algunos no lo obtengan, pues hay que ganárselo.
- 771- Estar solo es un placer de los dioses, o un infierno, siempre dependiendo de otras variables.
- 772- La sonrisa en ocasiones es un velo que oculta la angustia y el dolor.
- 773- Son pocos los que se recuperan, y pueden volver a la normalidad, tras probar la droga del poder.
- 774- Libertad, una de las más bellas y ensalzada, pero manipulada y prostituida, de las palabras.
- 775- Lo peor de la vida es vivir por vivir, pues eso, aunque lo parezca, no es vida.
- 776- No compartas con nadie la labor que puedas hacer solo, pues hay muchas posibilidades de que salga peor, y que además te arrepientas por otros motivos.
- 777- Se nace llorando, y se muere rodeado de lloros, es evidente que las lágrimas son nuestro recibimiento y despedida.
- 778- La vida es el presente, pues el pasado fue vida y el futuro será vida.
- 779- La memoria es malamente selectiva, lo bueno se olvida pronto, y lo malo perdura demasiado.
- 780- Una vida vacía no es vida, es mera existencia.

781- La caída duele, pero hay que levantarse y seguir, sabiendo que la recaída duele aun más.

782- La vida es un gran misterio, pues es un corto periodo, entre la nada de antes, y la nada de después.

783- Recordar el pasado casi siempre es doloroso, por lo malo pasado, y por lo bueno perdido.

784- La vida: lo más importante que tenemos, lo más difícil de llevar a buen puerto, y viene sin libro de instrucciones.

785- Quién más sufre la soledad es el generoso, que precisa para ser feliz, hacer feliz a otros.

786- Un peligro importante para la libertad es ponerle fronteras, otro peligro aun mayor es no hacerlo.

787- Dicen que la vida es una enfermedad mortal de transmisión sexual, quizás la parte sexual y el que tenga un final, la hacen tan deseable.

788- Libertad: una parte capital de la receta del cocido que hace lo humano, sin olvidar añadir educación, respeto, y otros ingredientes, como la sal de la justicia.

789- Hay quienes se pasan la vida planeándola.

790- Procura hacer en vida, y razonablemente pronto, lo que quisieras tener hecho cuando estés muerto.

791- Una buena manera de evitarse complicaciones en la vida es saber controlar la ira, o cuanto menos retrasar al máximo su aparición, pues suele desvanecerse ella misma.

792- Es de inteligentes trabajar bien, aceptar lo que salga, y si no es todo lo bueno que quisiéramos, volver a intentarlo de nuevo. Así es como se progresa.

793- La vida, en buena medida, comienza con nuestra conciencia, y desaparece con ella, lo otro no es vida, es historia.

794- Lo primero que surgió en lo más profundo de los tiempos fue la trascendencia, luego el arte, y por último la técnica y la ciencia. Esa es nuestra historia, que no es poco.

795- La vida empieza mirando hacia el futuro, y se acaba mirando al pasado. Triste pero cierto.

796- Poco inteligente es quién aunque triunfe en apariencia cara al exterior, no sabe arreglar sus propios asuntos.

797- Aunque dicen que nadie escarmienta en cabeza ajena, sí los hay, pero no les vemos, pues son pocos y están muy alejados de los vulgares, que no lo hacemos.

798- Es de sabio y prudente no aspirar a lo que nunca se podrá alcanzar, y vale la pena reservar las fuerzas para lo difícil, pero posible.

799- Los hay que esperando la felicidad se pierden miles de alegrías.

780- La adversidad solo aporta algo bueno, descubrir a los pocos y verdaderos amigos, pero hay que tenerlos de antes.

781- El amor une en el tiempo, la pasión solo en el momento.

782- El más pobre de los pobres es aquel que aunque mucho, solamente tiene dinero.

783- Tememos a la muerte, cuando a lo que debemos temer es a la vida; a la mala vida, se entiende.

784- De joven, el no enfadarse es un problema hormonal; de viejo, el enfadarse es un problema intelectual.

785- Un amigo envidioso e interesado, más bien pronto que tarde, puede ser tu mayor enemigo.

786- Lo que no se escribió ni se recuerda, simplemente no existió.

787- Hay personas que fingen ser más de lo que son, y otros menos, lo difícil es diferenciarlas.

788- En la calma chicha pensamos y en plena tormenta actuamos, por ello en la calma hay que meditar sobre la próxima tormenta.

789- Conviene soñar con mucho, conformarse con poco, y necesitar aún menos.

790- En el amor hay dos besos difíciles de dar, el primero, y sobre todo el último.

791- Solo haciendo futuro se puede criticar el pasado.

792- El infierno, si no fuera por el calor, puede ser un buen lugar para encontrar contertulios interesantes, e incluso para correrte una buena juerga.

793- Morir es lo normal y corriente, todo el mundo lo hace antes o después; vivir ya no es igual, pocos lo saben hacer, y menos aún bien.

794- Lo único imprescindible de saber acabar una relación, es hacerlo bien y no traicionarse, ya eso la puede convertir en amor, aunque ya esté muerto.

795- Nunca conocerás del todo a una persona hasta que no la veas con poder, sea del tipo que sea.

796- De lo peor que te puede pasar es que sabiendo lo que tienes que hacer, no lo hagas, y pasa muchas veces.

797- Una sinfonía es como un cuadro sin dibujos ni colores, una poesía sin palabras, un olor sin perfume, que entran por los oídos, y se sienten en la mente.

798- Aunque no sea todo lo buena que quisieras, toda idea es hija de tu conciencia, y siempre lleva algún mensaje de ella.

799- El sufrimiento, si no es grave ni frecuente, por su papel de contraste, añade valor a la vida.

800- Unas grandes ideas precisan también unas grandes mentes para desarrollarse, esa es la desgracia que tenemos la mayoría.

801- La belleza es atracción, el amor compenetración.

802- La felicidad es un difícil asunto que se puede lograr con inteligencia, voluntad, suerte, y sobre todo algunos otros factores que son igual de importantes, y que nadie conoce.

803- Todos sabemos que tenemos solamente una vida y corta; y nos comportamos como si tuviéramos dos y largas.

804- Ocasionalmente queda contigo mismo, y tras una larga charla-meditación, cuanto menos acuerda otra cita.

805- En la carrera de la vida, más que una salida rápida, conviene mantener un buen ritmo, en él se ve a los futuros campeones.

806- La felicidad, incluso la alegría, si es compartida es siempre mayor.

807- Ahogarse en un vaso de agua es algo que nos pasa con demasiada frecuencia, y hay que meditar sobre ello.

808- Saber expresar lo que sentimos, es una virtud; hacer que los demás lo entiendan, un arte; y conseguir que sea aceptado, casi un milagro.

809- Quien promete mucho, siempre cumple poco.

810- La llave de la felicidad está en la infancia pues vive el momento, el ayer no existe, y el mañana queda demasiado lejos.

811- Hay que ser precavido con retrasar las cosas importantes, pues con frecuencia el luego se convierte en nunca.

812- Aunque la decisión pueda ser difícil, la indecisión casi siempre es peor.

813- La franqueza es señal de honestidad, pero como otras virtudes, llevada al extremo, es un defecto y grave.

- 814- Las cosas verdaderamente importantes no son muchas, y las urgentes menos; lo importante es ser realista y buen planificador, el problema es que no se nos enseña a ello.
- 815- Con frecuencia para no generar conflicto, lo mejor es no contestar; pero si precisas una respuesta, no puedes dejar de contestarte.
- 816- Un gran sabio dijo “solamente hay una obligación, la de ser feliz”, y creo que hay que intentarlo a diario, pues la felicidad más que un estado a alcanzar es siempre un camino a recorrer.
- 817- Los sentimientos pueden multiplicar, o dividir, nuestras fuerzas ante la vida, y no son fáciles de controlar.
- 818- La risa es patrimonio de la juventud, en la madurez, como mucho confórmate con la sonrisa.
- 819- El cobarde ve el peligro en cualquier parte, y con ello justifica su miedo.
- 820- Al nacer todos somos bellos y buenos originales, al morir solemos ser feos y malas copias.
- 821- Todo funcionaría mejor si supiésemos hacer y decir las cosas con una franca sonrisa, pues la forzada es casi una mueca.
- 822- Cuidado con tus relaciones, pues ellas influyen en ti más de lo que crees.
- 823- Hay un camino, el más rápido para triunfar en la vida, que es la manipulación y la conspiración, pero para eso hay que valer o tener estómago.
- 824- Lo que es verdaderamente genial es que te tengan envidia, pero conseguir que te traten como si te tuvieran pena.
- 825- Hay que tratar de reír hasta morir, y luego, si es posible seguir riendo.
- 826- Lo peor que te puede pasar con la opinión de la gente sobre ti es que este dividida, como por ejemplo que la mitad te odie, y la otra mitad te desprecie.
- 827- Duda cosmológica: ¿el tiempo existiría sin una conciencia que objetivara su paso?, creo que si, pero ya no importaría.
- 828- Es tan absurdo un león vegetariano, como un cordero carnívoro, son las inexorables leyes naturales, que los humanos tratamos de saltarnos.
- 829- La mayoría de los genios nunca se consideraron tales, cosa que los hace todavía más geniales.
- 830- La peor de todas las esclavitudes es ser esclavo de si mismo.
- 831- Una gran duda teológica es saber si el diablo es ateo, agnóstico, o creyente y candidato a ser el jefe.

- 832- Las lenguas muertas muchos niños piensan que son el idioma de los cementerios.
- 833- Lo de creced y multiplicaros es incompleto, faltaba decir si hasta que tengamos que dormir de pie, o incluso más todavía, pues la fe todo lo puede.
- 834- Una cultura puede ser enciclopédica, una ignorancia también, y una creencia, la más absurda de las cosas, pues se desentiende de la razón.
- 835- En la juventud se gesta la sabiduría que se ejercerá en la madurez.
- 836- Muchas cosas importantes en la familia se deben decir sin hablar, solamente con el ejemplo.
- 837- Hay que tener una buena memoria para saber aquellas cosas que conviene olvidar, o cuanto menos no recordar.
- 838- Hay mezquinos con un nivel tan ínfimo que los pensamientos se les quedan en los pies.
- 839- Ser inmortal es difícil y además reúne dos condiciones frustrantes, la primera estar muerto, y la segunda que no te vas a enterar del reconocimiento.
- 840- Las ideas, como los piojos, pueden anidar en cualquier cabeza, pero no en todas lo hacen.
- 841- Hay que pensar en el mañana, y también conviene no olvidar el mes próximo, e incluso el año que viene, pero viviendo el día de hoy.
- 842- Una forma de tener muchos amigos es ser superficial y adulator, una forma de tener muchos enemigos, es no serlo.
- 843- Aunque difícil y caro, tu mejor patrimonio será siempre el mantenimiento de tus propias convicciones.
- 844- La libertad, con mayúsculas, está más cerca de lo que pensamos, pues es saber gobernar nuestras pasiones.
- 845- La mejor estrategia frente a una mala persona es apartarla de tu camino, y si te es posible de tus recuerdos.
- 846- Igual que el sentir nos hace pensar, el pensar nos debería hacer sentir.
- 847- Del amor al odio hay un paso, del placer al dolor otro, intenta recordarlo.
- 848- La mejor filosofía es aquella que nos hace ver que no hay destino, solamente camino.
- 849- Muchas buenas preguntas solamente tienen malas respuestas.
- 850- Cuando no se puede solucionar algo, por lo menos hay que saberlo aceptar.

- 851- Decir que se sabe mucho es algo que caracteriza a los más ignorantes.
- 852- El futuro es una sombra que unos ven como esperanzadora y otros como amenazadora, dependiendo de su presente.
- 853- El amor propio es el único que nunca tendrá el problema de la infidelidad, aunque si del aburrimiento.
- 854- Todos tenemos una fuerza interior, que emana de nuestra conciencia y es la base de la felicidad, tu responsabilidad es encontrarla.
- 855- La filosofía arregla poco, complica mucho, y sin embargo es indispensable para una vida plena.
- 856- La ignorancia es un cómodo lugar, basándose en la cantidad de gente que no hace el mínimo esfuerzo en abandonarla.
- 857- La filosofía es la más humana de las creencias que están a mitad camino entre la política y la religión.
- 858- El momento adecuado de hacer las cosas es un don que el destino da a los triunfadores.
- 859- La esperanza del futuro nunca debe dar lugar al abandono del presente.
- 860- Menos en los suicidas, cuando más se ama la vida es a las puertas de la muerte, y puede que en muchos de ellos también.
- 861- La penitencia del mediocre es que nunca gozará de una buena amistad o de un gran amor; y su suerte, que le puede resultar indiferente.
- 862- Ser un buen filósofo es la mejor forma de no triunfar en la vida, y que a pesar de ello seas admirado por una elite.
- 863- Tan importante es procurar saber mucho, como intentar olvidarse de lo menos posible.
- 864- El verdadero valor como ciudadanos lo tienen aquellos que hacen algo que no llegarán a ver terminar, y eso en los tiempos actuales es cada día menos frecuente.
- 865- La ternura es al amor lo que el deseo a la pasión.
- 866- La vida depende mucho de la fortuna, pero no del todo; por ello intenta actuar sobre el trozo que hay entre ese mucho, y el no del todo.
- 867- Una gran duda es si no hay personas que por mecanismos complejos atraen a la suerte o a la desgracia.

- 868- ¿Para qué?, ¿cómo?, y ¿dónde?; tres preguntas que pueden dar sentido a toda una vida.
- 870- Hay dos tipos de ignorantes, los que no han podido aprender, y los que no han querido saber, que son los peores.
- 871- Para el hombre inteligente el pasado es interpretable, el futuro planificable, y el presente moldeable.
- 872- La clave del éxito es identificar esos momentos de la vida en los que acertar en la elección, nos la cambia.
- 873- Una forma de acercarse a la felicidad es dársela a los más cercanos, pues algo de ella nos llegará.
- 874- El mayor y primero de todos los conocimientos es el propio.
- 875- La filosofía no te llevará nunca a una gran verdad, pero te ayudará a andar por los bellos caminos que llevan hacia ellas.
- 876- Hay que evitar en lo posible las pasiones, pues nos ponen en la tesitura de no sabernos gobernar.
- 877- La fuerza de un solo libro es que puede cambiar muchas vidas.
- 878- La vida, vista sencillamente, se sustenta en tres patas: el instinto, la experiencia, y la inteligencia.
- 879- La forma más sencilla de defender algo es, en principio, con el silencio y la mirada
- 880- Es un problema que las máximas y aforismos no tengan derechos de autor, pues existirían más y mejores.
- 881- La persona que no sea generosa no será capaz de amar, lo cual no es vivir plenamente.
- 882- El destino es una mezcla de suerte y mérito, con algunos otros componentes que no conocemos.
- 883- El doctorado en la vida lo alcanzamos cuando sabemos poner cara de completa credulidad ante las enormes mentiras que te cuentan.
- 884- Por encima de los achaques, la soledad es el peor compañero que puede traer la vejez.
- 885- Algunos precisan el olvido para sobrevivir, o incluso para mantener la cordura.
- 886- Si hay un sentimiento auténticamente humano es el amor; si hay un segundo, es el odio; y el tercero, la envidia. Con ellos tres se explica la pequeña, y gran historia.

- 887- El amor al poder es quizás el más pasional, y como tal, a la larga, el más frustrante.
- 888- Una forma sencilla de buscar la felicidad es luchar contra lo que la evita.
- 889- Meditar las cosas es necesario, pero luego es todavía más importante saber decidir.
- 890- Uno de los mayores peligros para una vida feliz es la costumbre y la rutina, pues la hacen tediosa y mezquina.
- 891- Un aforismo cuantas menos palabras tenga mejor transmite el mensaje, pero siempre debe tener ese mínimo que exige cualquier idea compleja, y que nadie sabe cual es.
- 892- Lo adictivo de la vida se comprueba en que casi todos prefieren una mala vida antes que una buena muerte.
- 893- Muchas personas parecen algo, con un trato superficial; pero se convierten en nada, con un profundo conocimiento.
- 894- El pasado y el futuro son materia de inspiración de máximas desde hace siglos, y algo deben de tener, pues siguen siéndolo.
- 895- La verdadera e importante vida es la interior, aunque la exterior tampoco está mal, y la prueba es que la mayoría la cuida con esmero.
- 896- La soledad si es buscada es gozosa, ahora bien, si resulta impuesta, cambia mucho y es dolorosa.
- 897- Muchos recuerdos entran por la nariz y despiertan sentimientos, lo cual explica el éxito de los perfumes.
- 898- Ante la enorme facilidad humana para equivocarse, surgió la todavía mayor capacidad de buscar a quien echarle la culpa.
- 899- ¿Qué es el amor?, y ¿Qué es la vida? La única respuesta es que son las dos más importantes preguntas de la humanidad.
- 900- El problema de una discusión acalorada es que llegado a un punto ya no sabes ni lo que defiendes, pues solo atacas.
- 901- No es un buen sabio quien no utiliza su sabiduría, incluso, posiblemente, no es ni sabio.
- 902- Cuatro de las claves de la felicidad son: una ocupación creativa, un amor correspondido, una aceptable salud, y alguna esperanza alcanzable. Si esto no es fácil, peor lo ponen las otras claves.
- 903- Lo paradójico de muchas personas es que son capaces de hablar sobre lo infinito, la eternidad, etc etc, y no son capaces de llegar a la hora convenida.

- 904- Un narciso tiene una ventaja y un inconveniente. La ventaja es que no deja que crezca en su entorno otro narciso; un inconveniente, que tampoco deja crecer a las persona brillantes.
- 905- La vida es tan invasiva que nos lleva a su continuidad, poniéndonos en la necesidad, o el instinto, de tener hijos.
- 906- Muchas de las cosas que se hacen para estar sanos, las hacen personas saludables, que estarían igual de sanas sin hacerlas.
- 907- El presente es un tiempo que sigue al pasado y antecede al futuro, sin estar claro cuando acaban uno y empieza otro.
- 908- Mal va el país en el que es más fácil progresar conspirando que trabajando.
- 909- Un hombre sin enemistades es, como poco, el mayor de los farsantes.
- 910- La vida sería uniformemente horrible si no existieran marcadas diferencias entre las personas, aunque en esas diferencias no estemos todo lo bien situados que quisiéramos.
- 911- El pasado, para bien o para mal, siempre es algo presente.
- 912- No sabe vivir quien naciendo pobre, y toda la vida ahorrando, muere rico.
- 913- Algunos males, en el recuerdo, son menos malos.
- 914- El amor, como la vida, tiene dos momentos claves, el nacimiento, y la muerte.
- 915- Evita la amistad de los cobardes, pues corres más peligro que con su odio.
- 916- La pasión, o la frenas al principio, o no hay quien la frene.
- 917- Una pareja permanece unida aunque exista poco amor, si hay mucha ternura, pues es otra forma de amor.
- 918- El mayor dolor es la nostalgia y melancolía de acordarse de los buenos tiempos desde los malos.
- 919- Razón sin sentimientos, mal; sentimientos sin razón; peor.
- 920- La felicidad, en principio es cosa de unos buenos genes, y algo de suerte
- 921- La vida la hacen infame los malos, y la complicidad de los buenos, que no quieren problemas y miran para otro lado.
- 922- Uno de los mayores placeres que te puede dar la vida con los años es, seleccionar y disfrutar mucho de tus amigos, y poder despreciar públicamente a tus enemigos.
- 923- No se teme a la muerte, se teme abandonar la vida, que no es lo mismo, aunque es casi igual.

- 924- Nuestro estilo es la primera y mejor tarjeta de presentación.
- 925- Si el pasado fue malo, puede favorecer el presente: y si fue bueno, lo puede perjudicar, todo depende de nuestra valoración y lección sacada.
- 926- En la juventud un día es como una semana, y en la vejez un año es como un mes.
- 927- La soledad puede ser la mejor de las compañías, si la compañía es mala.
- 928- El recuerdo es la mejor forma de hacer presente la dimensión y la existencia del tiempo.
- 929- El amor casi todo lo justifica, por mucho que nos pese después.
- 930- Solo hay un franco enemigo de la amistad, el interés.
- 931- Lo mejor que te puede pasar es que nunca sepas cuanto odio cabe en tu corazón.
- 932 - Un buen amor es como una moneda, que tiene la pasión por una cara, y la ternura en la otra.
- 933- Si hay alguna cosa difícil de encontrar, incluso de explicar, es la felicidad.
- 934- Una gran sociedad democrática sería aquella en la que la elite fuera una mayoría.
- 935- La educación de nuestros hijos es un difícil equilibrio entre enseñarles a no mentir, pero tampoco a decir siempre toda la verdad.
- 936- El cosmos me fascina, y el mundo de lo infinitamente pequeño también, y entre ellos dos se encuentra el mundo cotidiano, que es donde vivimos y resulta, cuanto menos, interesante.
- 937- Nunca hay que hablar antes de pensar, y en muchas ocasiones ni después.
- 938- Estar a gusto consigo mismo es una buena vacuna contra la soledad.
- 939- Los recuerdos pueden hacer la vida horrible o bella, el olvido la hace posible.
- 940- El amor en sus inicios es todo menos dócil y cómodo.
- 941- Lo maravilloso de la amistad es que en los buenos momentos incrementa la alegría y en los malos reduce el dolor.
- 942- El amor y el odio son ciegos, pero en el segundo puede ser una ceguera sanguinaria, que es la peor de todas.
- 943- Para encontrar algo de felicidad hay que saber que nada es importante, salvo una cosa, el no dejar nunca de buscarla.

- 944- Que ocasionalmente seamos admirados puede ser fácil, pero que pasado un tiempo nos sigan admirando, eso ya tiene mérito.
- 945- Si la libertad lleva al caos, es libertinaje.
- 946- Una de las mayores resistencias que presentan las personas es a pensar, sobre todo de aquello que no les conviene.
- 947- Lo de la conciencia tranquila y limpia siempre me da que pensar si será por no usarla.
- 948- La mejor forma de divulgar algo es contárselo en secreto a una de las muchas personas indiscretas que hay por el mundo.
- 949- La tradición es algo que se sigue poco, y por ello no estamos todavía en las cavernas.
- 950- Una de las cosas que se descubre con la madurez es que hay muchas más personas que hablan, y no obran, que las que obran, y no hablan.
- 951- Los recuerdos nos permiten vivir varias veces momentos de la vida, la cuestión es saber escoger esos momentos sin caer en la nostalgia.
- 952- La pasión, a diferencia del amor, muere al consumarse.
- 953- Hay dos cosas que son la antítesis de la mezquindad, la amistad y el amor.
- 954- El odio es algo que se lleva dentro, hasta que alguien o algo nos lo saca.
- 955- Solo es libre el que sabe gobernarse.
- 956- El mayor problema de la eternidad es que dura demasiado y puede llegar a cansar.
- 957- La indiferencia es la penitencia al pecado de la mediocridad.
- 958- La enemistad es algo que puede unir a dos personas más tiempo y más apasionadamente que la propia amistad.
- 959- De todos aprende quien tiene ese don, tanto el qué hacer, como el qué no hacer.
- 960- El recuerdo del mañana lo edificas hoy, procura que valga la pena y podrás disfrutarlo muchas veces.
- 961- Hay algo que es mas fuerte que la amistad, y puede que el amor, que es el odio.
- 962- El infinito siempre me quedó la duda de si está después del final, y si se tarda una eternidad, o más, en llegar.
- 963- Lo más despreciable de los traidores y rastrosos es esa sonrisa que llevan en la cara, que importante es saberla identificar a tiempo.

- 964- Dos optimistas innatos, pueden crear una legión de pesimistas reactivos.
- 965- Sobre quien nunca se puede influir, con ningún razonamiento, es sobre el necio.
- 966- El placer es la energía de la vida, y lo sublime es encontrar placer en el deber.
- 967- Todos somos originales y únicos, hasta que la educación nos hace buenas o malas copias de otros.
- 968- Lo más triste de la gente actual es que muchos de sus recuerdos están atados a las viejas series de la televisión.
- 969- El amor puede nacer rápidamente, pero siempre muere lentamente.
- 970- Los objetos, como las personas, tienen un precio y un valor, que no siempre coinciden.
- 971- Si algo mueve el mundo es el placer, incluso en los masoquistas, que tienen la conexión equivocada.
- 972- Leer es importante, siempre que sea para pensar después.
- 973- Un ser humano, sin libertad, es un ser solamente.
- 974- Sabios a millones; torpes, algunos centenares; y necios, muy escasos, según una autoevaluación.
- 975- La bondad, junto a la inteligencia, son las premisas de una vida humana de gran nivel.
- 976- Para amar una cosa suele ser preciso conocerla en profundidad, para odiarla es suficiente conocerla superficialmente.
- 977- Los días no enseñan casi nada, las semanas un poco, los meses algo, los años más, y los lustros ya empiezan a ser buenos maestros.
- 978- Cuanto más se sabe más se duda, pues el saber abre las puertas a nuevas preguntas.
- 979- La clave de la vida es la necesidad de sacar conclusiones rápidas y suficientes con un libro de instrucciones lleno de datos confusos e insuficientes.
- 980- El placer da felicidad, y la felicidad da placer; es cuestión de porcentajes y orden.
- 981- La belleza, a diferencia de la inteligencia, lo transmite todo sin pronunciar palabra.
- 982- Lo difícil de la vida es que algunas cosas sean ciertas o falsas, depende solo del punto de vista.
- 983- El mundo funcionará mucho mejor el día que hagamos las cosas bien sin necesidad de sentirnos importantes.

- 984- Un hombre libre no hace lo que quiere, hace lo que puede y debe.
- 985- Los rápidos avances de la ciencia cada día hacen más difícil entrar en la sabiduría.
- 986- La bondad es el único bálsamo que lo mejora todo.
- 987- El miedo y el peligro no siempre están equilibrados.
- 988- La existencia es unos momentos buenos, los menos; unos malos, algunos más; y un montón de momentos aburridos y tediosos.
- 989- Hay dos vidas, la externa que se ve, y la interior, que es la importante y por lo general se refleja en la exterior.
- 990- Aunque la riqueza y la sabiduría no son antagónicas, tampoco suelen llevarse bien.
- 991- Solamente a quien le faltó sabe lo que significa tener.
- 992- La duda es un placer que suele acompañar a otro mayor que es el saber.
- 993- La primera y más importante de las libertades es la interior y propia, después y a raíz de ella, nacen el resto.
- 994- La sabiduría comienza a cultivarse en la juventud, y cuanto antes mejor.
- 995- La única forma de conocer a una persona es convivir con ella, y a veces ni así.
- 996- Lo mejor que te puede pasar es que no desconozcas esos defectos que nadie sabe.
- 997- Uno de los mayores logros de la sabiduría es, y será siempre, saber envejecer, para llevar bien la última y trascendental etapa de la vida.
- 998- Unas miradas al pasado nos permiten entender nuestra vida, unas miradas al futuro, con frecuencia nos permiten soportarla.
- 999- Conocer es de eruditos; saber, lo que se dice saber, es de sabios.
- 1000- El que fue pobre o rico, aunque le cambie la fortuna, en cierta manera lo será mientras viva.
- 1001- La ignorancia es un cemento que une los desconocimientos a algunas personas en una especie de matrimonio.
- 1002- Si el miedo es primario se precisa inventar el peligro.
- 1003- Casi todos presumimos de valer y valor casi en la proporción inversa a lo que en realidad somos.

- 1004- La experiencia es una vieja maestra que no siempre nos termina de enseñar lo que sabe.
- 1005- El talento es innato, la cultura adquirida, y la sabiduría su suma.
- 1006- El orgullo con frecuencia acompaña a las más absurdas conductas.
- 1007- En la vida hay que esforzarse mucho al principio, para no tener que hacerlo al final.
- 1008- La humildad es la bandera que debe ir delante de cualquier virtud.
- 1009- Hay que ser todo lo sincero que se pueda, y sobre todo que se deba.
- 1010- Lo peor que le puede pasar a un ignorante es que sea orgulloso, y suele ser una combinación frecuente.
- 1011- El exceso de miedo es tan malo como su ausencia.
- 1012- La autenticidad de las palabras es lo que cuenta, pues son como las monedas, muchas son falsas y sin valor.
- 1013- Que maravillosa y productiva sería la experiencia si se tuviera de joven.
- 1014- El talento se precisa para todo, y curiosamente se usa para poco.
- 1015- El exceso de orgullo es uno de los muchos pecados que llevan adosada su penitencia.
- 1016- Se pueden aceptar cien defectos, siempre que se acompañen de alguna virtud.
- 1017- Los mayores ignorantes que conocí estaban pletóricos con sus conocimientos y sabiduría.
- 1018- El verdadero cobarde a lo que teme es al miedo.
- 1019- Hay diversos valores, como por ejemplo los valores económicos o los valores humanos, que no son nunca comparables.
- 1020- La experiencia no se relaciona necesariamente con lo vivido, y sí con lo reflexionado y aprendido.
- 1021- Una idea, más tenacidad y talento, un éxito.
- 1022- Cuando no se tienen virtudes es conveniente adoptarlas.
- 1023- Sobre temas complejos solamente un tipo de persona está seguro, el ignorante presuntuoso.

- 1024- La mejor experiencia es aquella que una vez la tenemos, la atesoramos.
- 1025- La ignorancia hasta cierta edad es un atenuante, a partir de ella un agravante.
- 1026- Lo bueno o lo malo de la experiencia es que no se puede prestar, como mucho relatar.
- 1027- El problema del ignorante, además de lo que no sabe, es lo que sabe mal y lo que no quiere aprender.
- 1028- Una pequeña experiencia a los veinte años marca más que una grande a los cuarenta.
- 1030- Una buena pregunta es si el talento atrae a la suerte, o la suerte busca al talento.
- 1031- Hay una falsa humildad que puede ser peor que el orgullo merecido.
- 1032- Un defecto como la ambición, racional y controlado, puede traernos muchas virtudes.
- 1033- Si teniendo tolerancia nos la sobrepasan, que no se quejen sobre lo que puedan encontrar después.
- 1034- Cuando te encuentres, por lo general, mejor solo que acompañado, ya alcanzaste la madurez.
- 1035- Lo único que suele acabar con una gran envidia es la muerte, del envidiado o del envidioso.
- 1036- Solo hay algo tan poderoso e inteligente como la palabra, que es saber manejar el silencio.
- 1037- El problema de los falsos es que pasado un tiempo no recuerdan si lo que dijeron es lo que pensaban, por eso para ser mentiroso hay que tener mucha memoria.
- 1038- La sabiduría exige de pocas palabras.
- 1040- Las palabras pueden llegar a camuflar la falta de ideas.
- 1041- La felicidad o está en el pasado, o se busca en el futuro, pero raramente vive en el presente.
- 1042- La sociedad solamente tendría que dar poder a aquellos que lo desprecian.
- 1042- Hay muchos más vicios que virtudes, por eso hay muchos más viciosos que virtuosos.
- 1043- La tolerancia es una virtud que permite que se desarrollen otras.
- 1044- No uses el tiempo del silencio en hablar ni el de la palabra en callar.

1045- Pensar lo contrario que la mayoría puede ser saludable, el manifestarlo no tanto.

1046- La sabiduría igual sirve para resignarse a la adversidad como para disfrutar de la fortuna.

1047- Nadie que ame el poder es digno de ostentarlo.

Para terminar un aforismo de Blaise Pascal que espero no se cumpla y una anotación.

“El mundo está lleno de grandes citas, y vacío de gente que las aplique”

Y por último, como anotación, una invitación al lector: Los escritos salieron de reflexiones propias, espero que algunos de ellos les lleven a nuevas reflexiones, con ello se cierra el círculo del conocimiento que hacemos entre todos.

Dr. Gaspar Cervera.

Enero 2011