



2025_2026

El CaféHabla número 189 -segunda parte-
del jueves 2 de abril 2026



Entrevista: Almodóvar por Almodóvar (II).
En "El País Semanal del 8/3/2026"

Próximo CaféHabla 189–tercera parte: 9 de abril de 2026.

Índice

1. Viñeta a comentar: "¿ha probado a leer los artículos?" 1
2. Video: "Pedro Almodóvar dévoile les secrets....de son cinéma" (34 minutos)..... 1
3. Entrevista: Almodóvar por Almodóvar (continuación) . EPS del 8 de marzo de 2026..... 2
4. Rozalén "Que no, que no":..... 6

1. Viñeta a comentar: "¿ha probado a leer los artículos?"



2. Video: "Pedro Almodóvar dévoile les secrets....de son cinéma" (34 minutos)



El 24 de junio de 2024, entre las dos vueltas legislativas, tuvimos la suerte de conocer al cineasta Pedro Almodóvar, con ocasión del lanzamiento de su libro *El último sueño*, en *Flammarion*.

Una oportunidad para hablar de sus películas y las de los demás; de la política, el feminismo y la cultura queer; de sus autores

2003

El origen de *Amarga Navidad* se encuentra en un cuento escrito en 2003 e incluido después en *El último sueño*, la antología de relatos breves que Almodóvar publicó hace un par de años. Aquel texto nació cuando su cuerpo lo obligó, por primera vez, a detenerse: su primer ataque de pánico. "Hoy todo el mundo sabe lo que es, porque hasta a Isabel Pantoja le dio uno en *Supervivientes*", bromea. "Pero yo entonces no sabía qué me pasaba. Fue una mezcla de migraña, una vieja cono-cida, y de algo completamente distinto, como un alien que se te agita por dentro. Sentí de manera brutal que iba a colapsar, que me moría".

Vista a distancia, esa crisis coincidió con una puesta en duda: el momento en que, por primera vez, empezó a mirar hacia atrás de manera frontal para escribir sus guiones. Cuando sucedió, estaba ensayando *La mala educación*, que recuerda como "un rodaje muy complicado". También fue la primera película en la que convirtió su infancia en inspiración. Lo primero que encontró en esa excavación arqueológica fue la parte más oscura: las heridas de una educación religiosa marcada por la culpa, la represión y el abuso.

-¿Cree que ese ataque tuvo que ver con esos recuerdos?

-No lo había pensado, pero ahora que lo dices... Es verdad que fue la primera vez que miré hacia atrás de verdad. Y de esa mirada retrospectiva hacia mi infancia, lo primero que salió fue una película sobre lo peor que me pudo ocurrir cuando era niño: que me maleducaran los salesianos.

Abierta esa puerta, Almodóvar ya nunca la cerró. Dos años después, encontró la otra mitad de la historia: no el encierro traumático, sino la alegría de los patios manchegos. No la violencia, sino el universo de mujeres en el que creció. No solo la herida, sino también la alegría. De ese movimiento nacería *Volver*. "Me sorprendí al descubrir algo muy positivo: mi primera infancia en la Mancha, los patios, las vecinas, mi madre, el universo femenino en el que crecí. Esa fue mi auténtica educación. Mi madre me llevaba con ella o me dejaba con la vecina de enfrente, y yo las oía hablar, cantar, hacer bolillos, criticar. Para mí era un espectáculo".



En realidad, parte de su vida ya estaba en su cine antes de que la autoficción se convirtiera en algo explícito. ¿No han sido sus grandes heroínas, de un modo u otro, proyecciones de sí mismo? "Depende de cuál...", esquivo el director. Le hacemos una lista. ¿Pepa, en *Mujeres al borde de un ataque de nervios*? "Sí, totalmente". ¿Leo, en *La flor de mi secreto*? "De las que más". ¿Marina, en *Átame*? "Un poco menos, porque toma caballo y hace porno. Lo que me representa en la película es el romanticismo

exacerbado de esa pareja". ¿Y Manuela, en *Todo sobre mi madre*? "También, aunque con matices. En los grandes autores homosexuales, como Lorca o Tennessee Williams, existe una identificación constante con una voz femenina. La diferencia es que mis personajes parten de mí, pero luego se convierten en mujeres de verdad. Nunca son hombres disfrazados".

El año 2003 no fue solo el de su primera gran crisis, sino también el momento en que renació como cineasta. Coincidió también con el inicio de su relación con su pareja durante dos décadas, que aparece fugazmente en *Amarga Navidad*, en un gesto de rara exhibición por parte de alguien tan celoso de su intimidad. "Sí, sale. Pero de eso no hablo".

1999

Es una paradoja bastante clásica. En el mismo momento en que el mundo aclamaba a Almodóvar como un genio del cine, él estaba destrozado por dentro. En 1999, *Todo sobre mi madre* triunfó en Cannes, aceleró la conquista de Estados Unidos y preparó el camino hacia el Oscar, que llegaría pocos meses después. Desde fuera, parecía una culminación: el director pasaba del escándalo de antaño al reconocimiento internacional y entraba por fin en el canon. La procesión, sin embargo, iba por dentro: ese mismo año moría su madre. Tras su fallecimiento, Almodóvar siguió trabajando casi sin interrupción, como el personaje de Bárbara Lennie en su nueva película, como si eso pudiera aplacar el gol-pe. Hasta que, años después, llegó un duelo diferido.

-¿La muerte de su madre abre otra etapa en su cine?

-Sí, hay una inflexión clarísima. Coincide también con que acabo de cumplir 50 años. Las tres películas que vienen después, Hable con ella, La mala educación y Volver, son claves de mi filmografía. Ahí entro en otro tono. Me convierto en un director adulto.

Desde entonces, su cine está expuesto a la memoria y a la muerte. La mala educación abre la caja negra de la infancia. Volver devuelve a la madre desde el reino de los muertos, como si tratara de resucitarla. Después vendrán Julieta, Dolor y gloria, Madres paralelas o La habitación de al lado, todas atravesadas, de un modo u otro, por la finitud. Ese cambio de eje no ha alterado el placer de hacer cine. "No hay nada comparable al hecho de rodar", dice. "Me quita todos los males. Cuando me operaron, en la década pasada, creí que no podría volver a rodar. Hasta que descubrí que, en el rodaje, el dolor desaparecía". Y que regresaba en cuanto gritaba "corten".

En el obituario que escribió para este diario, Almodóvar recordó la última frase que pronunció su madre. En el hospital, le preguntó si había tormenta. Era un día soleado y la luz entraba por la ventana. Pocas horas más tarde, murió. Después de 27 años, la duda todavía le persigue: "¿A qué tormenta se refería en su último sueño?". Y se acuerda de sí mismo, en la cumbre de su reconocimiento, llorando bajo las gafas de sol, entre el dolor y la gloria.

1959

Antes que cineasta, antes que guionista, Almodóvar se define como narrador. Tal vez porque la palabra remite a un origen anterior a cualquier vocación: la oralidad

de los patios manchegos y extremeños, la voz de su madre como primera fabuladora. "La capacidad de narración me la dio ella", admite. Cuando leía cartas a las vecinas analfabetas, no se limitaba a descifrarlas: las completaba, suavizaba o añadía detalles. "Si en la carta no se mencionaba a una abuela enferma, ella preguntaba por la abuela". El niño se escandalizaba ante esas mentiras piadosas. "Mucho después entendí que me estaba dando la gran lección de mi vida: que la realidad necesita de la ficción para que sea más



vivable". En Madrigalejo, el pueblo de Cáceres donde pasó parte de su infancia, Almodóvar le tomó el testigo cuando tenía unos 10 años. Él iba al cine en la plaza del pueblo los fines de semana. Al volver, sus hermanas le pedían siempre lo mismo: "Pedro, cuéntanos la película". Él se la volvía a inventar. "Era tal el de-lirio narrativo que acababa convirtiéndola en una película distinta, por el fuego interno que me iba caldeando mientras la contaba". Ahí está, en miniatura, todo su cine.

A esa educación sentimental se sumó otra: la de sentirse señalado como distinto. En el pueblo, y luego en el colegio, notó muy temprano una mirada de rechazo. "No sabía aún cómo nombrarlo, ni sabía qué era la homosexualidad, pero percibía perfectamente que mi diferencia no resultaba aceptable", recuerda. Los niños, dice, son crueles. También lo fueron los curas. Pero nunca perdió la capacidad de defenderse. "No me callaba. Si había que pelearse, me peleaba". Habla solo del recreo y de su actitud beligerante cuando llegó el ocaso del franquismo. "Vivir el final de la dictadura a los 20 años es algo que marca tu vida. Salir a la calle y darte cuenta de que ya no le tienes miedo a un gris es una experiencia muy rotunda. Y ya nunca la olvidas". La vocación hizo el resto. Cuando llegó a Madrid y descubrió que el régimen había cerrado la Escuela de Cine, buscó trabajo, se compró una cámara de super-8 y empezó a filmar. Antes que nada, quería contar historias. "Yo creo que narrar me ha salvado".

2024

Después de la aventura en inglés con La habitación de al lado, Almodóvar regresa a España con la sensación de volver no solo a su lengua, sino a su forma natural de hacer cine. La película, protagonizada por Tilda Swinton y Julianne Moore, le permitió cumplir una vieja curiosidad: rodar en otro idioma y con estrellas de Hollywood, probarse en otro sistema, medir su cine en otro contexto. No reniega de la experiencia. Al contrario, insiste en que sus tres incursiones en inglés -ese largo y dos cortos, La voz humana y Extraña forma de vida han sido satisfactorias. Pero también le han confirmado lo que ya intuía: que su lugar sigue estando aquí.

-¿Qué es lo que no le convence de Hollywood?

-Estoy más cómodo en mi modo de producir, que es más artesanal. A veces, los estadounidenses se complican demasiado la vida. Tienes un equipo descomunal que no necesitas, pero los sindicatos te lo imponen y tienes que aceptarlo. Si se me ocurre otro guion en inglés, tendrá que ser uno con pocas localizaciones, pocos personajes y

que sea contemporáneo. Por eso dejé la adaptación de Manual para mujeres de la limpieza con Cate Blanchett: me pareció demasiado complejo asumir esa escala de ro-daje y una película de época. Estoy mayor para ponerme a cambiar de cultura. Sospecho que el resto de mi trayectoria seguirá transcurriendo en España.

Muchas de sus películas nacen de una imagen primera, de una referencia tutelar. El final de Dublineses, de John Huston, inspiró La habitación de al lado, igual que Opening Night originó Todo sobre mi madre o Georges Franju estaba en la raíz de La piel que habito. En Amarga Navidad no hay un referente tan explícito, pero sí una imagen que concentra el tono de la película: la playa negra del Charco de los Clicos, en Lanzarote, volcánica y casi posapocalíptica, un paisaje desnudo donde los personajes parecen estar a la intemperie. Viéndola, es difícil no pensar en Bergman, en otra playa como la de El séptimo sello, con el silencio del cielo ante el sufrimiento humano. "Dentro de mis posibilidades, y pasada por mi propio filtro, Amarga Navidad es mi película más bergmaniana", asiente Almodóvar. "Bergman era mucho más oscuro, claro, pero comparte algunos de sus elementos: ese silencio, la enfermedad, la conciencia de la muerte".

1967

Almodóvar llegó a Madrid con 17 años, en plena época hippy, sin conocer a nadie y después del que recuerda como el único gran enfrentamiento con sus padres. Había terminado el bachillerato y en casa ya le habían encontrado un trabajo en un banco. Él se negó a aceptar ese destino: "Les dije que me iba a Madrid". Su padre, acostumbrado a decidir por todos, lo amenazó con la Guardia Civil: aún era menor de edad. "Ya puedes ir hablando con ella, porque me voy", le contestó. "Me vio tan decidido que no se opuso".



Los últimos sesenta y los setenta apenas aparecen en su relato personal, como si entre la infancia manchega y la explosión de los ochenta solo hubiera una elipsis. Pero ahí se encuentra, en realidad, otro momento decisivo. "Es verdad que es una década poco narrada en mi vida. Tenía un proyecto sobre los setenta que nunca llegué a hacer". El primer Madrid que encuentra no es todavía el de la leyenda de la Movida, sino una ciudad a medio despertar. "Lo moderno estaba en la plaza de Santa Ana", recuerda. Almodóvar se dejó crecer el pelo, se hizo pulseras con abalorios

y entró en el cine como extra, reclutado entre los melenudos de esa plaza del centro de Madrid para llenar números musicales en las películas de la época. En una de ellas, Con ella llegó el amor, protagonizada por el rumbero Chacho, asegura que se le ve bien la cara, "bailando como un loco y con melenón".

Sin dinero y sin la posibilidad de estudiar cine, decidió presentarse a las oposiciones de Telefónica. No solo las aprobó: quedó en el número uno. "Ocho meses después tuve que incorporarme". No trabajó en la centralita, como reza la leyenda, sino en el departamento que asignaba números de teléfono. Ese empleo le dio un sueldo fijo, tranquilizó a sus padres y, sobre todo, le permitió financiar sus primeros cortos. Entre 1973 y 1979 filmó múltiples cortos con amigos, atravesados y por los temas que después poblarían su obra: el sexo y ama y comedia, la transe-el deseo, la mezcla de melodrama xualidad y la provocación.

En esa época, madrugaba para ir a Telefónica, salía a las tres de la tarde, empalmaba noches de fiesta con mañanas de oficina y se entregaba al teatro independiente. En 1972 entró en contacto con Los Goliardos, compañía con la que representó una versión gamberra de La boda de los pequeños burgueses. "No entiendo cómo no nos llevaron a la cárcel". Fue en ese circuito donde se cruzó con la figura decisiva: Carmen Maura. La conoció en 1978, durante una función de Las manos sucias, de Sartre. "Ella ya era una actriz reconocida; yo, poco más que un meritorio. Pero era el único de la compañía que le interesaba. Fue ella quien de verdad me descubrió". También fue ella, una década antes de su célebre desencuentro, quien lo ayudó a reunir, junto a Félix Rotaeta, las "trescientas y pico mil pesetas" necesarias para comprar el negativo con el que rodó su debut, Pepí, Luci, Bom y otras chicas del montón, en 1980. El rodaje fue pura guerrilla: sin permisos, sin apenas dinero, alargado durante año y medio. "Ninguno consciente de que yo aquello lo iba a estrenar. Yo era el único que sabía que, fuera como fuera, iba a llegar a poner la palabra fin".

1988

Mucho antes de que la autoficción se volviera una etiqueta prestigiosa, Almodóvar ya se enfrentaba a la pregunta que recorre Amarga Navidad. ¿Qué derecho tiene un creador a convertir la vida ajena en ficción? Asegura que inspirarse en los demás no le ha supuesto conflictos, con una sola excepción. Sucedió con Mujeres al borde de un ataque de nervios, estrenada en 1988. La historia de Candela, el personaje de María Barranco, partía de un episodio protagonizado por una amiga íntima, personaje conocido de la Movida, con la que había convivido varios años. En la película, Candela irrumpe en casa de Pepa hecha un manojo de nervios: se ha enamorado sin saberlo de un hombre ligado a una célula terrorista, lo ha ayudado a esconderse y teme que la policía la tome por cómplice. "Solo que sus protagonistas de verdad no eran chiitas, sino etarras", recuerda. Almodóvar transformó la anécdota en comedia. Cuando su amiga vio la película, montó en cólera. "Pero... ¿cómo te has atrevido a poner eso?". Almodóvar se escudó en el argumento clásico: nadie iba a reconocerla, la ficción lo había transformado todo. Su respuesta fue fulminante: "Él sí se reconocerá". La frase, que recupera para un diálogo de Amarga Navidad, le dejó una lección duradera: por mucho que se cambien los nombres y se disfracen los hechos, siempre hay alguien que se dará por aludido.

-¿Existe culpa cuando uno se inspira en los demás?

-A veces bordeas ese sentimiento. No mientras escribes, porque ahí manda la pasión por la historia. Pero, cuando terminas, la pregunta aparece: si has ido demasiado lejos, si tenías derecho a contar eso. Claro que te lo planteas, porque si no serías un psicópata. Yo creo que cada uno sabe dónde está el límite.

-¿Y cuál es el suyo?

-No tengo una regla. Cuando escribo, me siento to-talmente libre. Pero también creo que hay una sensibilidad moral que te hace saber hasta dónde puedes llegar. Se trata de no hacer daño a nadie. No puedes escribir tu guion caiga quien caiga.

Amarga Navidad, que se inspira parcialmente en las vidas de personas que viven y trabajan con el director, convierte ese conflicto en una parte central de la cinta. "Es una película que se vuelve contra sí misma", dice.

Hacia el final, en una grandiosa secuencia de confrontación rodada en un remedo del Retiro madrileño, Mónica, la asistente de Rossetti, le reprocha que haya usado las vidas de los demás. Pero también que se repita desde hace años. Que haya perdido la gracia. Que explote dramáticamente, una película tras otra, el duelo por su madre. Son ataques que ha recibido estos últimos años el propio Almodóvar. De nuevo se confunde el personaje y su creador.

-Nunca lo habíamos visto siendo tan autocrítico.

-Tienes razón, nunca lo he sido. Pero la idea me divertía, me apetecía meterme conmigo mismo. Llevo 24 películas hechas: cualquier idea que me sorprenda, aunque sea a mi costa, la aprovecho. Si una idea vale la pena, entra en la película, incluso si va contra mí.



2019

Dolor y gloria es otro giro decisivo en el cine de Almodóvar. A partir de entonces, su reflejo en los personajes masculinos se ha vuelto bastante más nítido. Lo reconoce sin rodeos: "Es un movimiento deliberado. Mi pudor, en las últimas películas, se ha ido resquebrajando también en ese sentido". De ahí nacen figuras como Salvador Mallo, el cineasta interpretado por Antonio Banderas en Dolor y gloria, y, ahora, Raúl Rossetti.

En sus últimos proyectos, la imagen de la masculinidad también ha cambiado. En Amarga Navidad, los hombres ya no son solo emblemas de deseo y brutalidad como en otros momentos de su carrera. También son personajes que apoyan y cuidan. Sucede tanto con Santi como con Bonifacio (Patrick Criado, tal vez la gran sorpresa de esta película), bombero y bailarín de strip-tease. El primero vive al lado de Rossetti, entregado a una lealtad silenciosa y sacrificada. En el cuento del que nace la película, Almodóvar ya lo había escrito con claridad: "En momentos como este lo importante es estar, acompañar, como hacen los animales".

-¿Ha cambiado su imagen de los hombres?

-Sí, aunque ya había precedentes, como los personajes que interpretaba Darío Grandinetti en Hable con ella y en Julieta. La masculinidad ya ha cambiado tanto que no me parece una novedad. Curro Jiménez es un modelo de otro siglo, aunque es cierto que es una estirpe difícil de exterminar.

-La cuestión de los cuidados ocupa cada vez más espacio en su cine. ¿Por qué han adquirido esa importancia?
-Primeramente, porque el mundo envejece. España, desde luego, se hace mayor y se precariza, y más que nunca la gente necesita ayuda. El hecho de cuidar a la persona de al lado se ha convertido en una de las tareas morales del presente. Al hablar de los cuidados, regresa a la Mancha y a las vecinas de su madre, que cada día golpeaban la ventana hasta oír una respuesta. "Si no contestaba, es que se había muerto". En el último Almodóvar, cuidar es una forma de amor, de responsabilidad social y, en una época tan áspera, también de resistencia.

2027

Almodóvar ya está escribiendo la siguiente. Termina el guion de una nueva película que, si nada se tuerce, debería rodar el año que viene. Amarga Navidad prolonga la línea de sus últimos trabajos: un cine cada vez más despojado y menos protegido por el artificio. "Sí, soy cada vez más directo y más crudo. Me siento más desnudo en el cine que hago". La película nace, además, en sintonía con el tiempo que la rodea. En ella hay duelo, accidentes y pérdida, aunque también humor, deseo, color y una vitalidad que se resiste a quedar sepultada en las sombras, como una bellísima escena iluminada por la voz de Amaia Romero. "Es una película oscura y hecha en un momento oscuro", confirma el director. "Pero yo me propongo ser optimista, diariamente, de un modo casi delirante, porque no hay ninguna razón objetiva para serlo. Pienso en Almudena Grandes, que decía que el optimismo es una forma buenísima de resistencia" Desde la pandemia, cada vez le cuesta más soportar. ultraderechas en ascenso, una violencia política que lo que ve al encender la televisión: guerras, brutalidad, creía desterrada del horizonte europeo. "Me resulta insoportable ponerme el telediario. Quitando la parte de la dictadura que me tocó vivir. porque era tan niño que no la experimenté de forma consciente, este es el peor momento en el que haya vivido. No pensábamos, cuando luchábamos por nuestras libertades, que en 2026 íbamos a estar hablando de guerras. Ahora se puede volver a ser nazi, asumirlo y comportarse como tal, y no pasa nada. Estoy muy preocupado y me pregunto qué puedo hacer para cambiarlo". Habla de la política española, del miedo a una brutalidad que creía superada, de unas elecciones generales que se celebrarán, como tarde, en 2027. Le inquieta "esa alianza entre extremismo y neoliberalismo sin freno" que asoma en el horizonte como amenaza global y el efecto rebote de lo que sucede en Estados Unidos, que "alimenta y legitima a las ultraderechas europeas". Y, sin embargo, se obliga a resistir al fatalismo.

En Amarga Navidad hay una anécdota sobre su amada Chavela Vargas que también parece describir el momento actual de su cine. Cuando cantaba La llorona, a cierta altura de su carrera, Chavela empezó "a decir cada vez más la canción y a cantarla menos". Si le interesa la Chavela tardía no es por su supuesta decadencia, sino por su forma superior de inteligencia artística. "Cuando perdió la voz, no intentó fingir que seguía siendo la misma: economizó y reservó la explosión para el final", recuerda Almodóvar. Tampoco él es ya el mismo que en otro tiempo. Su cine ha entrado en una etapa similar: es menos cantado y más dicho. Quizá por eso también suena más hondo.

4. Rozalén "Que no, que no":



Rozalén, La Sonora Santanera - Que No, Que No

*Rozalén se encuentra en uno de los mejores momentos profesionales de su vida. Su canción *Que no, que no* para la película de Iciar Bollain *La boda de Rosa* la ha hecho ganar el Goya a *La Mejor Canción Original* en esta última edición de los Premios Goya.*

La canción "Que No, Que No" de Rozalén es un himno al autocuidado y a la importancia de establecer límites personales. A través de sus letras, la artista española transmite un mensaje de empoderamiento y autoafirmación, enfatizando la necesidad de decir 'no' cuando las situaciones o peticiones de otros no resuenan con nuestro bienestar o deseos internos. Rozalén, conocida por su estilo musical que fusiona el folk con toques de pop y letras cargadas de contenido social y emocional, utiliza esta canción para recordar a sus oyentes que no están obligados a complacer a todos a su alrededor.

En la letra, Rozalén describe situaciones en las que se ha sentido obligada a actuar en contra de su felicidad, como ceder a demandas externas o seguir modas que no le representan. La canción refleja un proceso de

introspección y cambio, donde la artista decide priorizarse a sí misma y su bienestar emocional. La repetición del estribillo, donde afirma que aprenderá a decir que no si algo no le sale del corazón, es un poderoso recordatorio de que el amor propio y la autenticidad son fundamentales para una vida plena.

El tema también aborda la idea de que cuidarse a uno mismo no es un acto de egoísmo, sino una necesidad para poder contribuir positivamente al mundo. Rozalén invita a su audiencia a reflexionar sobre la importancia de dedicar tiempo de calidad a uno mismo y a rechazar la idea de que la felicidad depende de la aprobación o compañía de otros. La canción es un llamado a la autoaceptación y a la valentía de vivir de acuerdo con los propios valores y deseos.



Rozalén – Que no, que no

Llevo un tiempo que no descanso
Que como poco, cuesta sonreír
He pasado por el aro he hecho cosas
Que no me hacen feliz

Tengo la bandejas llena
De peticiones, de mil favores
Y absolutamente nadie
Pregunta por mi

Lo pienso y me enciendo un incienso
Y despliego todo el arsenal de velas
Me paro, respiro, sonrió, me fio
Descorcho una botella

Si elijo ser mi prioridad
No es cuestión de egoísmo
El tiempo de calidad
Parte dedicado uno mismo

Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Quien bien me quiere lo va a comprender
Yo no nací solo pa' complacer

Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Si quiero mejorar el mundo
Primero voy a mimarme yo

Me he vestido con ropa a la moda
Me he puesto muy mona pa' gustarme a mi
He comprado un ramito de rosas
Y nerviosa me he pedido salir

Tengo la cabeza llena de mil razones
Que me aseguran que el amor más verdadero
Está más cerca de lo que creo

Ay que tontería María si te quedas sola pa' toda la vida
Vistiendo los santos con cientos de gatos
Llorando sin compañía

Si elijo ser mi prioridad
No es cuestión de egoísmo
El tiempo de calidad
Parte dedicado uno mismo

Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Quien bien me quiere lo va a comprender
Yo no nací solo pa' complacer

Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Si quiero mejorar el mundo
Primero voy a mimarme yo

Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Quien bien me quiere lo va a comprender
Yo no nací solo pa' complacer

Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Si quiero mejorar el mundo
Primero voy a mimarme, a mimarme yo

Que No, Que No

Llevo un tiempo que no descanso
Que como poco, cuesta sonreír
He pasado por el aro he hecho cosas
Que no me hacen feliz
Tengo la bandejas llena
De peticiones, de mil favores
Y absolutamente nadie
Pregunta por mi
Lo pienso y me enciendo un incienso
Y despliego todo el arsenal de velas
Me paro, respiro, sonríó, me fio
Descorcho una botella
Si elijo ser mi prioridad
No es cuestión de egoísmo
El tiempo de calidad
Parte dedicado uno mismo
Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Quien bien me quiere lo va a comprender
Yo no nací solo pa' complacer
Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Si quiero mejorar el mundo
Primero voy a mimarme yo
Me he vestido con ropa a la moda
Me he puesto muy mona pa' gustarme a mi
He comprado un ramito de rosas
Y nerviosa me he pedido salir
Tengo la cabeza llena de mil razones
Que me aseguran que el amor más verdadero
Está más cerca de lo que creo
Ay que tontería María si te quedas sola pa' toda la vida
Vistiendo los santos con cientos de gatos
Llorando sin compañía
Si elijo ser mi prioridad
No es cuestión de egoísmo
El tiempo de calidad
Parte dedicado uno mismo
Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Quien bien me quiere lo va a comprender
Yo no nací solo pa' complacer
Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Si quiero mejorar el mundo
Primero voy a mimarme yo
Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Quien bien me quiere lo va a comprender
Yo no nací solo pa' complacer
Y si no me sale del corazón
Voy a aprender a decir que no
Si quiero mejorar el mundo
Primero voy a mimarme yo, a mimarme yo

Que Non, Que Non

Ça fait un moment que je ne me repose plus
Que je mange peu, c'est dur de sourire
J'ai passé des épreuves, j'ai fait des choses
Qui ne me rendent pas heureuse
J'ai les plateaux pleins
De demandes, de mille services
Et absolument personne
Ne s'inquiète pour moi
Je réfléchis et j'allume un encens
Et je déploie tout mon arsenal de bougies
Je fais une pause, je respire, je souris, je me fais confiance
J'ouvre une bouteille
Si je choisis d'être ma priorité
Ce n'est pas une question d'égoïsme
Le temps de qualité
Doit être dédié à soi-même
Et si ça ne vient pas du cœur
Je vais apprendre à dire que non
Celui qui m'aime vraiment va comprendre
Je ne suis pas née juste pour plaire
Et si ça ne vient pas du cœur
Je vais apprendre à dire que non
Si je veux améliorer le monde
D'abord, je vais prendre soin de moi
Je me suis habillée avec des vêtements à la mode
Je me suis mise en beauté pour me plaire à moi
J'ai acheté un bouquet de roses
Et nerveuse, je me suis demandé de sortir
J'ai la tête pleine de mille raisons
Qui me disent que l'amour le plus vrai
Est plus proche que je ne le pense
Oh quelle bêtise, Maria, si tu restes seule toute ta vie
À habiller les saints avec des centaines de chats
En pleurant sans compagnie
Si je choisis d'être ma priorité
Ce n'est pas une question d'égoïsme
Le temps de qualité
Doit être dédié à soi-même
Et si ça ne vient pas du cœur
Je vais apprendre à dire que non
Celui qui m'aime vraiment va comprendre
Je ne suis pas née juste pour plaire
Et si ça ne vient pas du cœur
Je vais apprendre à dire que non
Si je veux améliorer le monde
D'abord, je vais prendre soin de moi
Et si ça ne vient pas du cœur
Je vais apprendre à dire que non
Celui qui m'aime vraiment va comprendre
Je ne suis pas née juste pour plaire
Et si ça ne vient pas du cœur
Je vais apprendre à dire que non
Si je veux améliorer le monde
D'abord, je vais prendre soin de moi, prendre soin de moi.