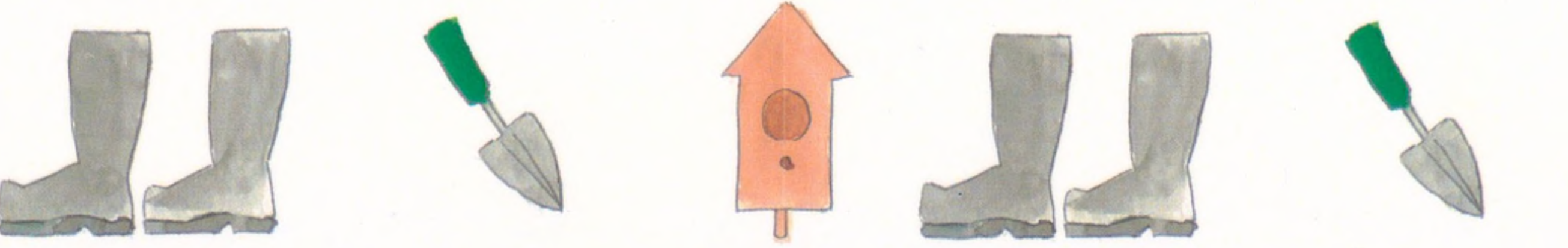
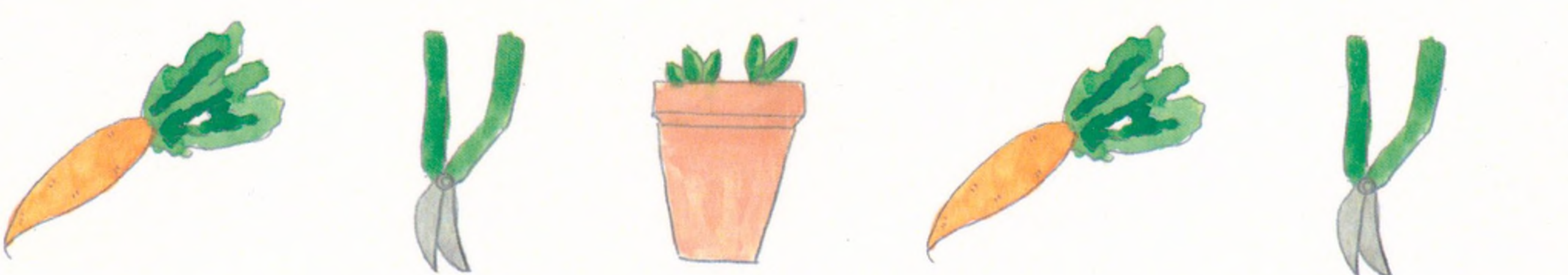




La ALLEGRIA D



HUERTA



HELLO my name is  
Ío

GOMEZ NIVARRO





Laura Gómez Navarro nació en Alcorcón (Madrid) en el año 2000. Actualmente estudia Bellas Artes en la Universidad Complutense de Madrid. No le gustan los sonidos estridentes, los comentarios capacitistas o las texturas demasiado invasivas. Le gusta el sonido que se hace al sorber los fideos del ramen, el color amarillo, dormir la siesta y hacer activismo autista.

Ha publicado previamente dos poemarios: *Temas que mi madre no me deja tratar en la mesa* y *Por qué empujamos cuando pone tirar*. En su tercer libro nos acerca a su mundo interior a través de los elementos característicos de la huerta con la esperanza de que nos encontremos en ella y nos permitamos ser.

F2N  
GOM  
ale



F2N  
GOM  
ale

La ALLEGRIA D

LA HUERTA



AURA GÓMEZ NIVARRO

R.402170848

Primera edición 2022

© Del texto y las ilustraciones: Laura Gómez Navarro

© Del diseño de la portada: Laura Gómez Navarro

© De la foto de la autora: Laura Gómez Navarro

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-09-43308-7

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del copyright.

La ALeGRiA de

LA HUERTA

AURA GÓMEZ NAVARRO



## PRÓLOGO

De Laura he aprendido muchas cosas. Tantas que, de hecho, he tardado en empezar a escribir este prólogo porque, al pensar en ella, todas esas cosas brotaban a borbotones, se me apelotonaban, querían salir todas a la vez para que el mundo pudiera tener tanta suerte como yo de conocerlas. Pero necesitaríamos un libro entero para eso. Así que trataré de hacer un pequeño resumen de lo que, para mí, es un sinfín de cosas preciosas.

De Laura he aprendido que nuestra alma es como un telar. Ese telar se va tejiendo, se va coloreando de distintos colores a medida que vamos viviendo y teniendo experiencias. Nuestra alma se va construyendo hilo a hilo a medida que otras personas van cruzándose en nuestra vida y dejando sus puntadas en nosotros. Estas puntadas a veces son minúsculas, casi no se ven en la totalidad del telar. Pero otras veces, hay personas que dejan una verdadera obra de arte en nosotros. Están tan presentes en nuestro telar, que forman una parte importante de él. Incluso cuando estas personas abandonan este mundo, siguen vivos en nuestro telar. Sus puntadas siguen intactas. A veces, esas puntadas son feas, y están ahí para recordar aquello que nos hizo daño y que no queremos que ocupe más espacio en nuestro telar. Pero, otras veces, esas puntadas son bellísimas. A veces, esas puntadas son mágicas, y, al mirarlas, se te escapa una lágrima de agradecimiento a la vida por haberte permitido cruzarte con esa persona y llevar contigo esa parte tan bonita del telar. Para mí, esto es Laura. Una parte preciosa de mi telar. Coincidir con ella fue magia desde el principio, y semana a semana sigue tejiendo en mí bordados que me hacen conectar con lo importante en la vida, con el amor, con la pureza, con lo trascendental. Y lo mejor de todo, es que hace que yo pueda tejer también en otras personas con esos hilos tan bonitos que me ha enseñado, y hacer que sus vidas sean un poco más bonitas, un poco más amarillas.

De Laura también he aprendido que las personas somos como yogures del *llao llao*. Todas nos parecemos en lo básico, como los yogures del *llao llao* en el yogur. Lo que nos diferencian son los toppings. Cada una tenemos pequeños (o grandes) toppings que nos diferencian del resto, nos hacen ser quienes somos, nos hacen especiales. El *llao llao* de Laura es tamaño Extra Grande, porque tiene tantos que, si no, no cabrían. Pero en este prólogo, quiero hablar de dos de mis preferidos. El primero es esa sensibilidad

de quien no quiere romper la galleta. El segundo, esa habilidad para comunicar (porque hablar es fácil, lo difícil es comunicar). Respecto al primero, suena muy bonito, y realmente lo es. Pero también tiene una parte no tan bonita, que es el sufrimiento. Cuando tienes miedo a romper la galleta, sufres por cosas que quien la rompe y se la come sin pensar, no sufre. Y aceptar ese miedo, abrazarlo, y convertirlo en poesía, es un acto de absoluta valentía. Utilizar la vulnerabilidad como un arma es la forma más bonita de librar una guerra que conozco. Y Laura es capaz de esto. Respecto al segundo topping, todavía sigo sin saber explicar cómo lo hace. Así que me dedico a admirarla. Porque sigo sin entender cómo puede transformar conceptos tan abstractos y complejos como el vacío existencial, la ansiedad, o el masking en el autismo, en una foto, un poema, o una ilustración que, además de ser hermosas, te hacen entenderlo todo en cuestión de segundos. Por estos, y el resto de toppings que lo componen, el *llao llao* de Laura es uno de mis favoritos en el mundo. Ojalá, a través de este poemario, podáis disfrutar de él como yo tengo la oportunidad de hacer. Estoy segura de que este poemario dejará huella en vuestro telar, y, no me cabe duda, será una huella preciosa.

Madrid, 29 de abril de 2022

Paula Jiménez Sevilla





## CÓMO INTENTAR NO DESTRIPAR UN LIBRO SEGÚN LA AUTORA

La alegría de la huerta es parir en forma de poemario miedos e inseguridades que te hacen vulnerable. Pero con el resultado de que no te moleste porque realmente hemos venido a ser vulnerables como resistencia a la insensibilidad generalizada. La gente suele pensar que no hay nada malo en mostrar las entrañas mientras no manches el sitio donde las expongas. Pero yo creo que cuanto más manches, más significado tiene. Pasar por la vida de puntillas no merece la pena. Cada tropiezo es un aprendizaje diferente e importante. Tropezarse dos veces es asimilar conocimientos adquiridos. Este libro, está dividido en secciones pequeñas donde podemos encontrar diferentes poemas según la parte del poemario en la que estemos en ese momento. Son diferentes temáticas respondiendo a los diferentes elementos que podemos ir encontrando en una huerta. Porque una ha nacido literal y cree que el pensamiento autista está ya suficientemente invisibilizado como para no reconocerlo siendo propiamente autista. Con esto quiero decir que cada elemento de la huerta simboliza un momento vital, una emoción o incluso una actitud frente a la vida aún habiendo sido escritos estos poemas en diferentes fechas.

Hay secciones mucho más claras para el lector -que evidentemente no puede leerme la mente y ver la película que me he montado- como por ejemplo "Banda Floral" que literalmente o no tan literalmente habla de flores de un modo u otro. Mientras que hay elementos concretos que tratan conceptos más abstractos como la soledad, la comunidad o el afecto. También, que siendo yo era evidente, los hay más cómicos. "Gallinero" es un claro ejemplo de esta corriente humorística que espero compartir con el lector. Con todo esto, cada uno de los catorce elementos nos lleva a un concepto diferente. Demostrando que hay diversidad de cosas en la huerta y también en la autora que no es especialmente monotema, aunque mi madre sí diría que pesada o, mejor dicho, constante.

Espero que el lector disfrute de su paseo por mi huerta repleta de pensamientos. Aunque yo misma no sea la alegría de ésta.

Madrid, 4 de abril de 2022  
Laura Gómez Navarro

## ÍNDICE

<b>AZADA</b>	17
A ver si a tiros acabo con ello	19
Grietas	23
Ahora me toca a mí	24
<b>LIMONES</b>	27
Creo que debo haber soñado contigo	29
Haciendo más fácil que me quiebre	32
Me gustas durmiendo	34
Estoy un poco harta de intentar saber qué hay de raro en mí	35
<b>INVERNADERO</b>	39
Olor a vacaciones de primaria	41
Salir de mi cuerpo	42
Lo sé, no te importa	44
Un suspiro despistado	45
<b>REMOLACHA</b>	47
Me da miedo partir galletas	48
He terminado pareciéndome demasiado a una película de autor	50
Si fueses a responderme	51
<b>GALLINERO</b>	53
He vuelto a cambiar de peluquería	54
Gente obsesionada con el aguacate	56
Ser paloma	57
Como nueve bolsitas de ketchup	59
Hablar es fácil	60
Pintando cajetillas	62
Estoy sola	63
<b>BANDA FLORAL</b>	67
Los lirios	69
No pido ni siquiera florecer	70
Sin ninguna maceta de la que salirme	71
Mis girasoles no florecen	74
Flores silvestres	76

<b>PEREJIL</b>	<b>79</b>
Lo último que recuerdo	81
Quizá intentarlo mañana	82
Medicinas	83
<b>LECHUGA</b>	<b>87</b>
Definitivamente el vacío es peor	89
Mi tristeza	90
A veces me pongo triste	92
En absoluto	93
No soy un mueble de IKEA	94
Que si era feliz	95
Lo siento, pero se me hace bola	96
<b>PALA</b>	<b>99</b>
No tendría sentido	100
Sí, soy yo otra vez diciendo que estoy cansada	101
La alegría de la huerta	102
Silencioso e incómodo	104
<b>GUANTES DE JARDINERÍA</b>	<b>107</b>
Mis infusiones me hablan	109
He comprado infusiones nuevas	111
Estoy cambiando	112
Ingredientes no procedentes del Reino Unido	113
<b>REGADERA</b>	<b>115</b>
Reflejo	117
El agua	118
Bébeme	119
El suelo de la cocina	120
En el medio de ninguna parte	121
La bañera	123
Estoy arrepentida de existir	124
Y, ¿qué eres?	125
Completamente naufraga	126

<b>ABONO</b>	129
A veces me gustaría que me tragase el váter	131
Autopsia	132
Mi carne se pudre	134
La podredumbre	135
A ver cómo lo digo	136
No me queda otra	137
Sin respiración	138
Miserable	139
Anatomía de un cuerpo entumecido	140
<b>COLMENA</b>	143
Virginia se llama como Virginia Woolf	145
Tarta de zanahoria	146
Aún así	147
Quiero mi trozo de manta	148
Pack indivisible como en los zumos	150
Mónica	151
Generación de cristal	152
<b>SEMILLERO</b>	155
Sanar es un proceso largo	157
Carrerilla	158
Soy una semilla	159
Porque cada palabra que escupo vale mil veces más por escrito	160
Fe	162
Tener algo que sanar	163
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	165









## A ver si a tiros acabo con ello

Respiro un aire  
que no parece corresponderse  
con el de mis contemporáneos.  
Siento que solo yo  
me estoy intoxicando.  
Utilizo las palabras como balas  
a ver si a tiros  
me saco lo que se me ha atascado  
en el pecho.

Soy peligro,  
la señal roja  
o quizá pintadas  
de amarillo y negro.  
Soy descarga,  
porque mis dedos  
desprenden chispas  
al teclear con furia  
sobre el teclado demacrado.

Suspiro en un intento  
de soltar toda la rabia  
que guardo dentro.  
Como si se tratase de la caja negra,  
indestructible, mi falta de autoestima  
me hunde en el barro.  
Ese fango que tan bien conocemos.  
No puedo moverme,  
¿no sabes cómo funcionan  
las arenas si son movedizas?

Intento, en mi última vida de gato  
relamerme las heridas  
por si el corte aún sabe a tu lengua.  
Porque con las palabras tan afiladas,  
la costra tarda años en cobrar forma.

Y, medio deshecha  
y con las extremidades congeladas  
de la más pura ansiedad,  
sigo mi camino.  
Progreso, avanzo.  
El movimiento me pertenece y,  
no importa la velocidad,  
tengo la certeza  
de que llegaré a Ítaca  
aún si no disfruto del camino.

Sí, lo mío son todo problemas.  
A ver si a tiros acabo con ello.





## Grietas

Odio los duelos.

Cuando crees que todo ha terminado,  
permaneces sumido en un sueño aletargado  
de recuerdos dolorosos.

No soy capaz de focalizarme en lo positivo.

Soy una mujer de penumbra,  
es a lo que estoy acostumbrada.

Así valoro más cómo baila la luz  
a través de los agujeros que dejo  
preparados de la persiana.

Odio los duelos,

aquí me hallo sumergida  
en ese sueño aletargado.

Todo pasa muy lento  
después de que las cosas  
hayan sucedido rápido.

Es tan frágil la vida que, cuando quieres  
darte cuenta, los que quedamos estamos  
repletos de grietas.

## Ahora me toca a mí

Soy plenamente consciente  
de la enorme cantidad de gente  
que ha escrito sobre sus huecos  
aparentemente irreparables en el pecho.  
Pero ahora me toca a mí,  
por supuesto.

Sería una poetisa pésima  
si no supiera que convivo  
con un enorme vacío que me baila  
entre el pecho y la tripa.  
Porque a veces también  
me ruge el estómago.  
Y no estamos hablando de hambre,  
es evidente.  
Porque a veces siento como que me mareo.  
Y no es porque haya salido de mi cuerpo  
en absoluto.

Es más bien que todo me sobreestimula  
y siento que me falta el aire.  
Aunque la brisa traspase el hueco  
entre mis costillas.  
Es como cuando te baja la tensión  
y tienes que buscar algo  
dónde apoyarte  
hasta que te consigas recuperar.

Y me repatea que millones de personas  
hayan decidido romantizar sus vacíos.  
Y me repatea aún más que otros miles de personas  
hayan decidido venderlos por un precio  
nada razonable.  
Porque el vacío es intocable  
y no somos quién para tasar,  
vender,  
capitalizar,  
o rellenar ese vacío.

El vacío muta solo,  
cambia, evoluciona  
y resuena cuando otros vacíos similares  
concuerdan con el sufrimiento del tuyo  
y se reconocen entre ellos.  
Es algo así como si fuesen un cuenco tibetano  
y tuviesen cada uno  
un sonido peculiar y propio.

Por eso no toco mi vacío.  
Porque lo respeto y considero  
que si tantos intentos han fallado  
es porque el vacío es algo propio e interno.  
Si fuese tan fácil como quitarse un grano,  
ya sabríamos qué hacer con nuestro malestar.  
Pero ten en cuenta que hasta las espinillas  
dejan marca.





LIMONES



## Creo que debo haber soñado contigo

Hoy me he levantado antes de que el cielo sangrase.  
Me pregunto si el cielo se levanta triste y por eso se tiñe de naranja.  
Hoy ha sido diferente...  
La luz no ha atravesado mi persiana ni mi persona.  
La luz me ha sido indiferente.  
Sólo me bañaba los brazos al estirarlos sacándolos  
del edredón y las tres mantas bajo las que duermo.  
Hoy el cielo no parecía sangrar.  
A mí no parecía perturbarme,  
es más, me daba igual.

Pero ay, al mirarme los pies.  
Mis pequeños y redondos pies  
estaban azulados.  
Y el color ha ido extendiéndose  
por las pantorrillas y muslos  
hasta llegar a mi vientre.  
Hoy me he levantado mutando a triste.  
Creo que debo haber soñado contigo.



**No sé qué opina mi cuerpo de mi existencia, pero parece estar en  
contra**

Nadie va a venir a comprobar si sigo respirando.  
Se supone que sería mi propio cuerpo  
el que debería ocuparse de ello.  
Pero, a veces, mi pecho se bloquea  
o le dan pinchazos terribles al intentar inspirar.  
Y yo me pregunto, ¿merece la pena seguir insistiendo  
a un cuerpo que ya no quiere seguir vivo?

## Un poco de paciencia

Voy a prepararte una infusión lo suficientemente caliente como para que permanezcas al otro lado de la mesa por lo menos treinta minutos hasta que se enfríe y puedas comenzar a sorber tímidamente.

Voy a ofrecerte galletas, bizcocho, incluso esas tortitas que sé que no puedes rechazar.

Que sabes que no sé preparar.

Me gusta cuando compartimos ese momento de infusión porque durante mucho tiempo se trataba de permanecer sola y, en cambio, ahora disfruto de la compañía.

No te equivoques, no gastaré mis manzanillas con cualquiera.

No ofreceré miel de lavanda a alguien

a quien no le brillasen los ojos cuando habla de lo que le gusta.

A alguien a quien no se le ocurriesen juegos de palabras ingeniosos o a alguien que no me mordiese la nariz como haces tú.

Creo que he estado huyendo de encontrarme

mientras que tú me has traído de la mano para que viese mi propio reflejo en uno de esos pequeños espejos de mesa para el maquillaje.

Me has enseñado que nuestras manos encajan con truco porque nadie está hecho para nadie.

No te lo tomes a mal, pero me gustas incluso

cuando te desatas los cordones de las zapatillas

cuando llegas y quieres descalzarte.

Cuántas deportivas habré roto yo por no desatar los cordones nunca.

Y con ese mismo cuidado con el que te ocupas de tus ataduras de zapatos, te ocupas de desmarañar mis emociones.

Como si fuesen un ovillo de lana enredado y solo se necesitase un poco de paciencia.

## Haciendo más fácil que me quiebre

Mis heridas cristalizan de la forma  
que lo hacen los kits de experimentos científicos  
de cuando era pequeña.

A lo mejor soy un mineral o algo así  
y por eso tengo las extremidades tan frías.  
No sé por qué, pero no me convence en absoluto.

No me convence ser azul, fíjate lo que te digo.  
No me gusta ser azul, no me gusta.  
Todo el mundo señalando con el dedo mi tristeza cian  
y yo, mientras, comprando limones.  
Que si no me los da la vida me voy al supermercado,  
no es para nada un problema.

Pero, quizá si los exprimo y luego bebo,  
todo ese mejunje color azulado  
se vaya volviendo poco a poco más amarillo.  
Quizá me haya obsesionado con los colores.  
Pero ¿acaso no todos tenemos un código?  
Yo diría que sí.  
Aunque el vuestro se comparta  
y haya otros que vayamos por nuestra cuenta.

Estoy cansada de que la gente se recree en el azul.  
Estoy cansada de combatir el azul,  
de soportarlo, de tocarlo, de recolocararlo en el pecho  
para que no se expanda.  
Estoy cansadísima y mis heridas cristalizan  
Haciendo que sea más fácil que me quiebre.



## Me gustas durmiendo

Quiero cantarte una nana,  
mecer tu cuerpo frágil y somnoliento.  
Escuchar tu respiración pausada  
y suspirar mientras te sostengo.

A veces roncarás  
y cambiaré tu cabeza  
de postura delicadamente.  
Nada es tan romántico como dijeron.  
Pero simplemente hemos hecho arte  
y complicidad del dormir  
mientras el otro vigila el sueño.  
Como un guardián en una explanada.  
Todo segado, no hay dónde entrelazarse.

Me gustaría saber qué sueñas  
cuando, vulnerable y fugaz,  
te desnucas entre mis brazos.  
Me pregunto si seguirá siendo así  
según pasen los años.  
Si, con el tiempo, podré mecerte igual  
que en esas primeras siestas de verano.  
Creo que quiero mecerte  
hasta que se me cansen los brazos  
y se me duerman las manos  
del peso constante de tu cuello  
cortándome la circulación.  
Quiero tener que cambiarte de postura  
por incomodidad y que hagas ese berrido tuyo  
cuando alguien te interrumpe el sueño.

Me gustas durmiendo porque siento  
que delegas en mí la guardia.  
Y me das herramientas para mi insomnio  
si me terminas haciendo caer dormida  
al tranquilizarme con el ritmo de tus latidos  
y nuestros dedos entrelazados.

## Estoy un poco harta de intentar saber qué hay de raro en mí

Lo entiendo, más o menos.

Soy un problema.

Todos vivís programados con un código  
e instrucciones comunes.

Algo con lo que yo no he nacido al parecer.

Os movéis como si fuese una coreografía ensayada durante años.

Perfeccionado cada movimiento antes de llevarlo a cabo.

En cambio, yo no sé bailar.

Mis pies patalean, pero no es claqué.

No entiendo por qué, si tanto me esfuerzo,

no he conseguido casi nada aún.

Me siento patética.

El mundo gira y yo permanezco estática.

Simplemente no encuentro sentido a todo esto.

En mi cabeza, todo se descompensa  
y vienen las luces parpadeantes rojas.

Solo necesito un respiro.

La serpiente de El Principito se me muestra

y pretende llevarme a casa.

Pero es como subirse en el coche de un amigo borracho

si conduce él.

Yo no quiero morirme todavía.

Tiene que haber un sentido, un motivo.

Mi depresión me hunde en el existencialismo.

Pero sé que hay algo que se me escapa...

Algo mínimo o enorme, ni siquiera lo sé.

Pero ese algo me está volviendo loca.

Simplemente siento que no soy de aquí.

Como si hubiese aterrizado anteayer en la Tierra

y no me acordase por la conmoción.

¿Soy acaso de otro sitio?

¿Soy un forastero en mi propia casa?

No termino de entender nada.

No sé si me he levantado con el pie izquierdo  
o si acaso todos son como yo, pero están fingiendo.  
No entiendo lo que sucede con la gente.  
Pero la gente se me acerca y establece vínculos conmigo.  
Se me hace raro.  
Sostengo manos, beso frentes, cuido de amigos  
y me siento algo menos miserable  
pensando que estas criaturas que se cruzan en mi vida  
son un poco parecidas a mí.  
Observo sus características y parecemos iguales.  
Generalmente las mismas extremidades, inquietudes parecidas  
y necesidades vitales básicas iguales.

Pero, si pudiese meterme en su mente o en su cerebro,  
estoy segura de que no tendríamos tantas cosas en común.  
No sé qué es lo que me falta o lo que me sobra  
pero, creo que es la clave de por qué no entiendo  
a los que sí lo tienen en común.





INVERNAdeRO

O  
L  
S  
d  
M  
M  
P  
c  
S  
E  
E  
E  
E

## Olor a vacaciones de primaria

La mitad exacta del melón es imposible de conseguir.

¿Acaso alguien tiene claro cómo se parte esa “piel de sapo” del infierno?

Siempre que llega el verano llega un poco antes esa sensación de bochorno y olor a vacaciones de primaria.

No sé cuándo fui consciente de esa sensación.

No sé siquiera si me agrada.

Pero si algo bueno tiene el verano es el melón, casi todo agua, dulce y fácil de eliminar sus pipos.

Si hay algo destacable del melón es abrirlo una primera vez.

Porque rueda.

Porque resbala.

Porque se gira.

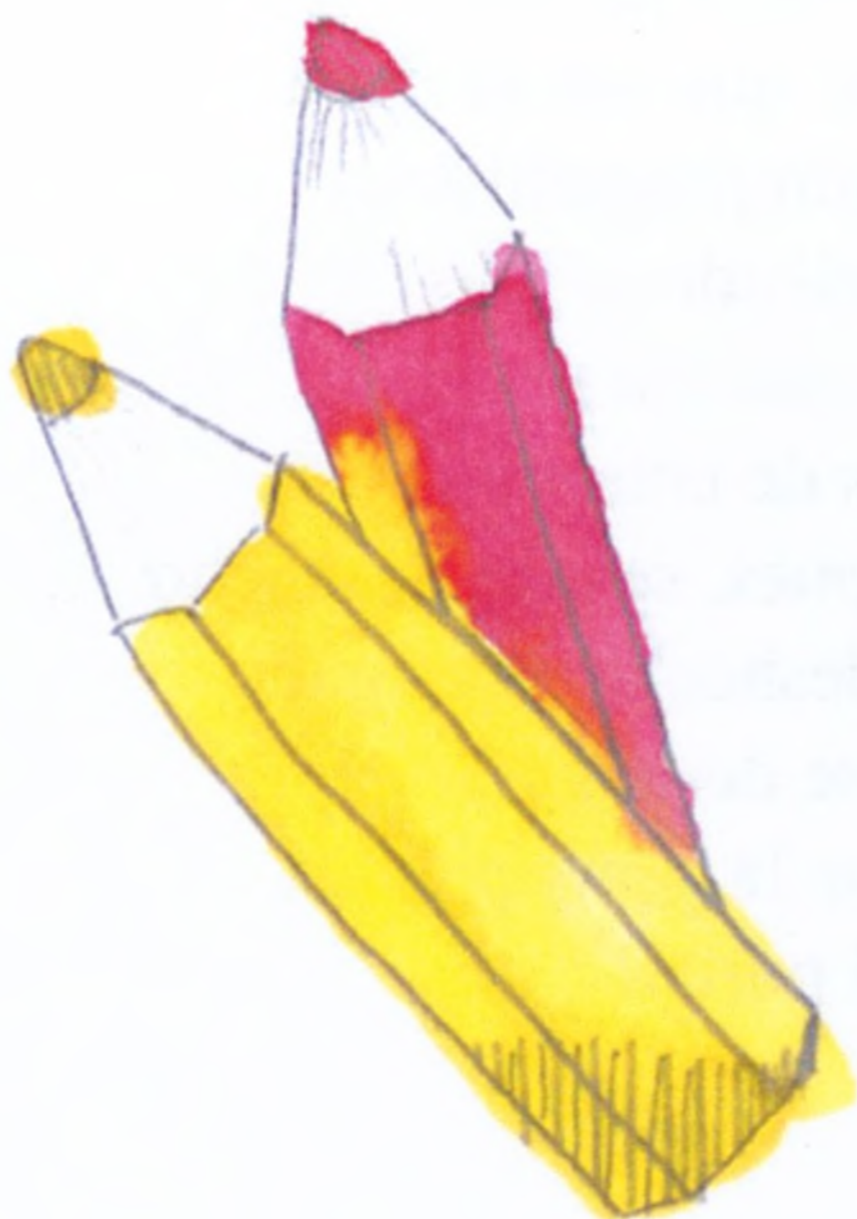
Porque el corte no sale recto nunca.

Y ahora que llega ese olor de principios de verano

-creo que se trata de alergia al polen de lo que todos llaman primavera-  
pues yo me vuelvo nostálgica

y pienso en si este año conseguiré partir el melón

por la mitad exacta.



## Salir de mi cuerpo

A veces me gustaría  
poder salir mi cuerpo.  
Salir de mi cuerpo  
y respirar aire puro.  
Estoy cansada  
de estas extremidades entumecidas.  
De la lengua indecisa,  
de la voz demasiado tenue.  
Estoy cansada y no puedo aguantarlo  
mucho más tiempo.  
Me gustaría respirar,  
insisto.  
Siento cómo enfermo poco a poco  
pero precipitadamente.

Quizá, después de todo,  
esté destinada a marchitarme  
porque alguien me ha arrancado  
de mi suelo inicial  
como a una pequeña flor silvestre  
de la que alguien se encapricha.  
Quizá sea eso, sí.  
Pero tampoco es que esté  
en ningún jarrón.  
Puede que eso se deba  
a algún progenitor  
insistiendo al hijo  
para que me tire  
antes de entrar en casa.  
Así pues, soy un deshecho.  
Un deshecho aletargado  
que se desangra,  
al que la gente pisotea  
en el portal.

Tan solo deseo salir de mi cuerpo,  
abandonar esta carne putrefacta,  
alejarme de este lugar.  
Respirar aire puro o impuro,  
pero respirar.



## Lo sé, no te importa

Todo el mundo está cambiando.  
Lo noto por cómo respiran,  
por cómo se mueven y deslizan  
sobre las baldosas del suelo húmedo.  
Como Alicia, nos estamos ahogando  
en nuestras propias lágrimas pringosas.  
Lo sé, no te importa.  
Pero es que a mí sí.

Y por eso ahora necesito que alguien me escuche.  
Aunque solamente sean cinco minutos.  
Hablaré rápido y me quedaré sin aliento  
antes de que el temporizador comience a pitar.  
Es su manera de decir que se ha acabado el tiempo.  
Solo que grita mucho.  
Eso me aturde.  
Tú también me aturdes a veces, ¿lo sabes?  
Cuando me miras y evitas  
ser correspondido en la mirada.  
No puedo adivinar lo que estás pensando,  
pero seguro que no es nada bueno.

Todo el mundo está cambiando.  
¿Te has dado cuenta?  
No, ¿verdad?  
Sigues preocupado en todas esas cosas  
que todavía no han llegado a pasar.  
Por eso no puedes quererme.  
No existimos a la vez.

## Un suspiro despistado

Últimamente me levanto demasiado pronto.  
Tanto como para ver amanecer.  
Son esos colores naranjas los que me perturban  
hasta que dejan paso a una tenue luz amarillenta.  
Pero hoy el amarillo me ha abandonado.  
Todo lo que puede abandonarte un color que llevas dentro.  
Es como si hubiese salido en un suspiro  
mientras estaba despistada.



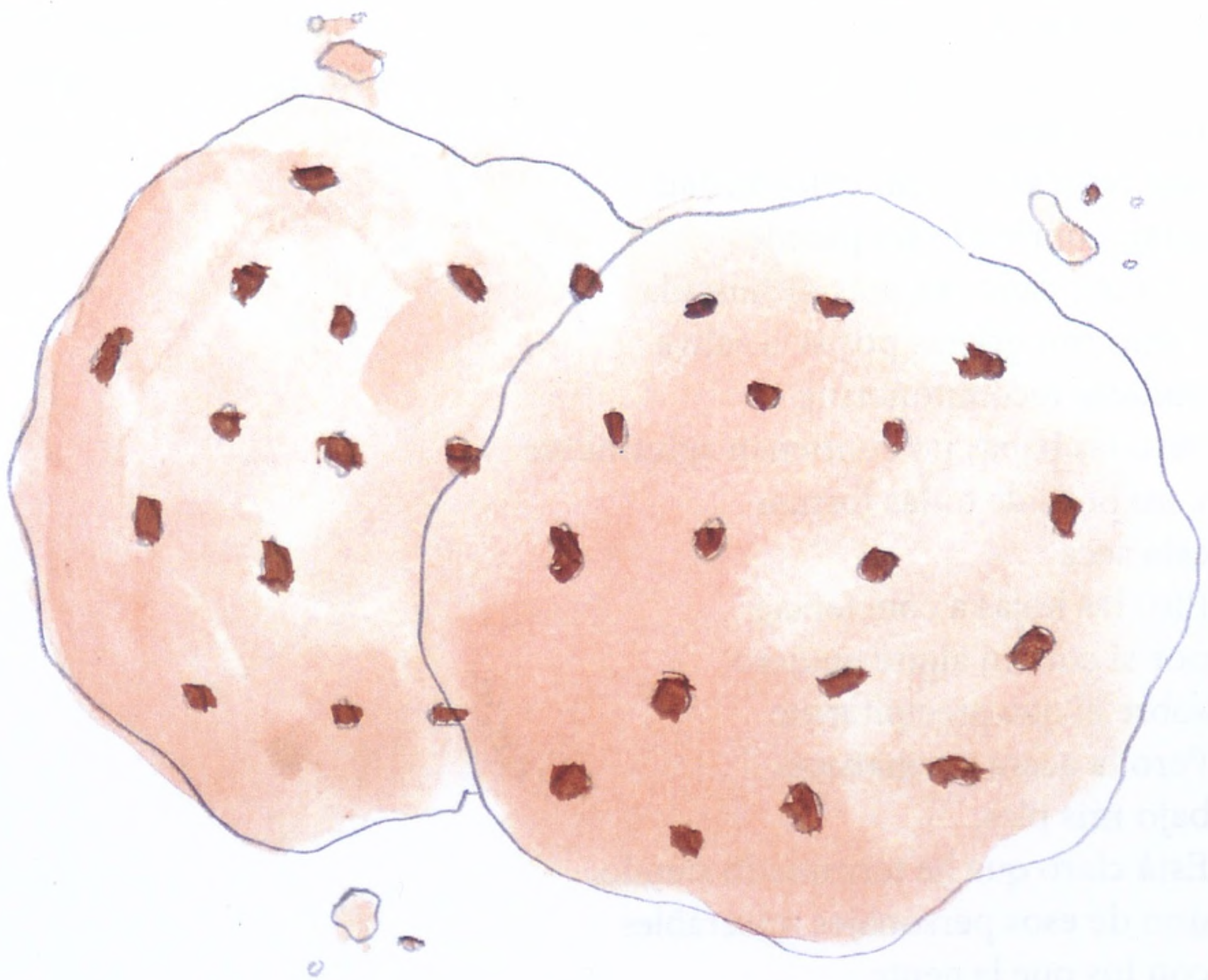


REMOLACHA

## Me da miedo partir galletas

Soy complicada según los demás.  
Mientras, mi cerebro se percibe  
como el artefacto más sencillo del mundo.  
Conoce su funcionamiento,  
sabe dónde falla y cuáles son sus puntos fuertes.  
Es como si mi autoconocimiento  
fuese un nivel avanzado.  
Como cuando te evalúan cómo hablas inglés.

Soy complicada.  
No entienden que no pueden  
tocar y ver como yo lo hago.  
Que esta sensibilidad que tanto me hará sufrir,  
a la vez me dota de esa magia  
al caminar, remangarme y mediar palabra.  
Pero es sencillo, simple si lo quieres llamar así.  
No vengo de otro planeta, soy igual de humana.  
Lo que sucede es que siento con la intensidad  
de quien no quiere partir la galleta  
por miedo a hacerle daño  
y no saber de dónde recoger las migas.



## He terminado pareciéndome demasiado a una película de autor

He terminado pareciéndome  
demasiado a una película  
de autor.

En la que la chica  
de rodillas temblorosas  
termina sola porque  
no hay quien le aguante.

He roto el vaso  
por si cortarme los pies  
me hacía sentir algo  
y tan solo saboreo  
el metal en el paladar.

He terminado sumergida  
en una escena de cine francés  
donde hay demasiadas emociones  
representadas por colores.

Las tonalidades  
que representan mi enfermedad  
están cubriendo las paredes  
y yo soy cada vez más minúscula.

Lamo mis grietas por si la saliva  
pudiese recomponerme.  
Pero las babas no contienen aglutinante  
y mi boca de todas formas  
está seca.

Piso las hojas a conciencia  
por si cubren algún agujero  
sobre el que precipitarme.

Pero la acera permanece  
bajo mis pies.

Está claro que he terminado siendo  
uno de esos personajes miserables  
con los que la gente  
se siente identificada  
cuando tiene problemas.

## Si fueses a responderme

Si fueses a responderme te preguntaría  
qué significa tanto sufrimiento.  
Pensaría que tienes una razón, un motivo de peso.  
Pero todo este dolor parece aleatorio  
y a mi no deja de salirme como resultado en la tómbola.  
Si es que es realmente aleatorio,  
dime por qué siempre soy la representante  
del hastío existencial.  
No me vale que el dolor atrae más dolor.  
No es un razonamiento lógico.

Si fueses a responderme te preguntaría muchas cosas.  
Me gustaría saber todas esas cosas.  
Pero tengo que conformarme con un silencio fúnebre.  
Como si supieses que me estoy muriendo,  
pero te negases a avisarme.  
Me pregunto si es que acaso el que tiene miedo  
eres tú.



**G**ALLINERO

## He vuelto a cambiar de peluquería

Una de las cosas que más me perturba es posiblemente cambiar de peluquería. Tener que ir a otro establecimiento por las razones que sean. Que el champú huela distinto y la toalla sea diferente a las previas. Pero bueno, supongo que le molestará a casi todo el mundo.

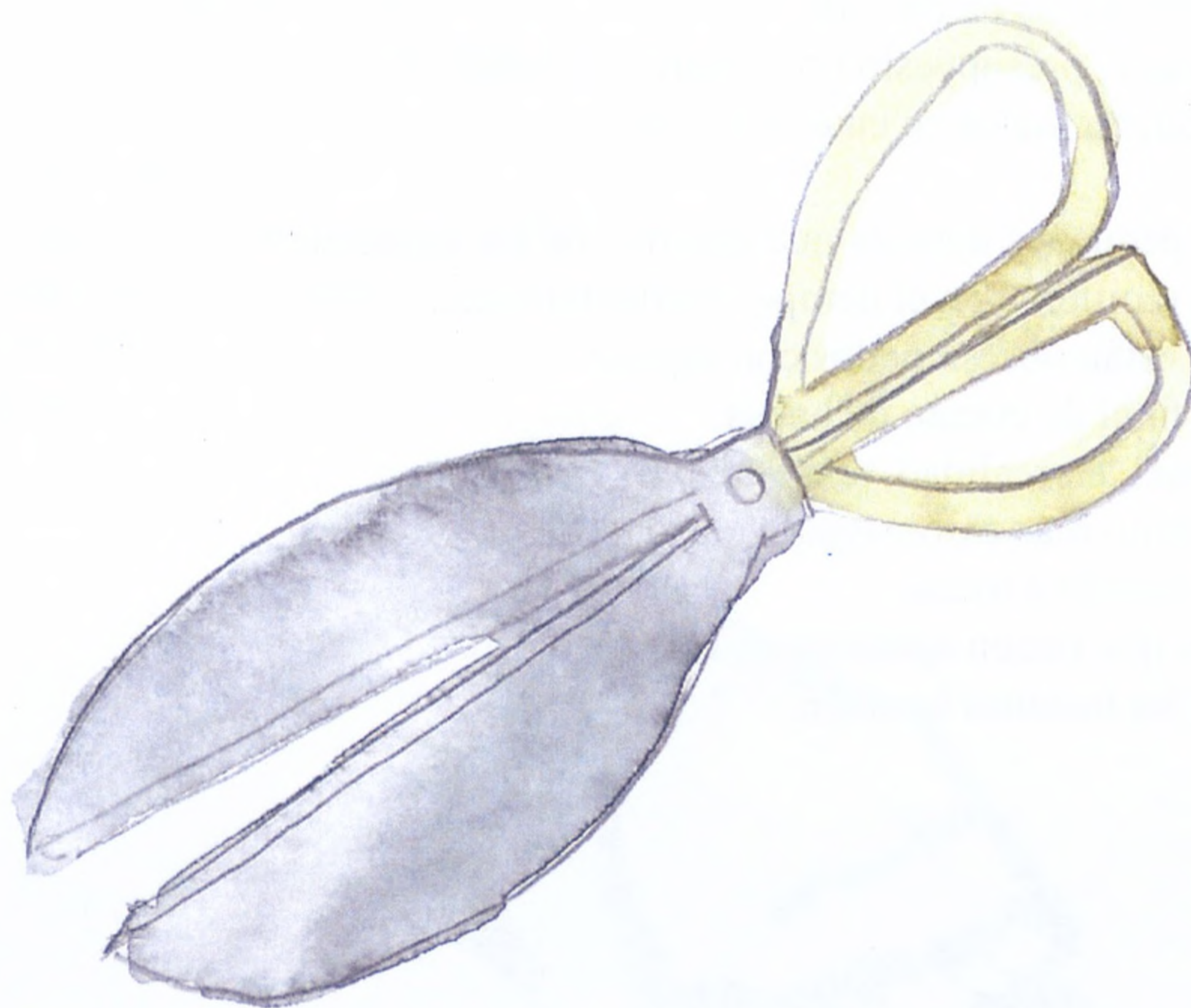
Lo que más me cuesta es interactuar con la peluquera. Volver a explicarlo todo. Que si me decoloro en casa. Que si me cambio mucho el tinte. Que si...

Pero esta última vez creo que hemos acertado y ha merecido la pena el cambio. Porque Tania tiene unas tijeras que suenan muy fuerte al cortar el pelo. Son unos tijeretazos muy satisfactorios. Es como si transmitiese seguridad y fuerza por cómo le da forma a los mechones.

Y es que, aparte de Tania, lo que más me gusta de esta peluquería es que es dónde le cortan el pelo a mi abuelo desde hace años. Entonces, cada vez que voy, mi abuelo da un paseo y me recoge. Siempre tiene algún que otro comentario sobre el corte, pero es soportable.

En definitiva, creo que me estoy haciendo mayor porque voy adaptándome a las cosas con mayor facilidad.

Siento que también cuenta que  
este entrañable señor mayor  
esté involucrado.



## Gente obsesionada con el aguacate

La gente se ha obsesionado con los finales felices como si fuesen a hacer un cambio de planes repentino y a traerte a tu príncipe dentro de una tarta.

Sí, esas que son monumentales y tienen como un habitáculo para una persona agazapada. Algunos estamos condenados al aburrimiento miserable, otros tienen estas tartas horteras.

Pero el aburrimiento no está tan mal si no fuese porque te venden que puedes dejar de ser miserable. Como si comprando sus productos fueses a curarte de tu sana mediocridad.

Me gusta hacerme tostadas en la tostadora aunque no tenga aguacate para ellas todos los días de mi vida porque el presupuesto no da para que luego se pongan malos en cuanto los abres.

Hay pequeños detalles que dejarían de ser especiales si se repitieran en el tiempo constantemente.

Pero están obsesionados con aspirar a un final de cuento de hadas.

Al final, en realidad, te mueres.

Eso es lo más extravagante que sucede.

Nos sucede a todos.

A los que tienen aguacate cada mañana para las tostadas también.

## Ser paloma

Eres como una paloma cuando te hinchas  
y haces soniditos para que los demás se achanten.

Eres como una paloma cuando atacas  
y, sin embargo, temes perder tu plumaje.

Eres como una paloma porque,  
aunque te comparen con animales de cloaca,  
nadie te quita esa forma de caminar como victoriosa.

Y no sabes cómo envidio tu capacidad de volar,  
aunque me da miedo que me cagues en el pelo.

Eres como una paloma.

Y te molestan los pinchos de alambre  
que los humanos ponemos en las fachadas  
porque atentan contra tu ego.

Porque no te permiten ser paloma.

Y eso es tu esencia:

defecar en monumentos,

ser perseguida por niños que imitan  
el movimiento de tu cuello

y, en definitiva,

ser paloma.





## Como nueve bolsitas de kétchup

El otro día me dieron  
como nueve bolsitas de kétchup  
en una de estas cadenas de comida rápida  
en la que tardan más en servirte  
de lo que la palabra “rápido”  
hace entender en un primer momento.  
La verdad es que, como meten las bolsitas  
en una bolsa grande y las tapan  
con infinitas servilletas,  
no me di cuenta de que eran tantas.  
Como nueve sobrecitos, sí.  
Lo que no consigo comprender es para  
qué quiero tanto kétchup  
si tan sólo he pedido  
la bolsita de patatas  
más pequeña y barata.  
Con esta cantidad de salsa,  
puedo darme un baño  
como si fuese yo el nugget.

## **Hablar es fácil**

Hablar es fácil.

Es como si las palabras saliesen a borbotones  
de esa manera que sale el agua también.

Es como si al no abrir la boca,  
nos estuviéramos ahogando.

Hablar es fácil.

Empezamos pronto y no callamos.

Todos dando nuestra opinión  
sin que ni siquiera haya sido pedida.

Todos cambiando de parecer y notificándolo  
como si hubiésemos descubierto algo.

Hablar es fácil.

Lo complicado es comunicarse.



## Pintando cajetillas

Hay una señora pintando cajetillas  
a las once de la mañana a mi lado.  
Estoy sentada en lo que debería ser  
un cómodo banco  
ya que el autobús lleva  
dieciséis minutos de retraso  
y se me va a quedar el culo  
totalmente cuadrado.

Pero ni es cómodo,  
ni hay señales de que vaya  
a llegar a tiempo  
a mi destino.

Es como si todo se empeñase  
en que esté en el lugar inapropiado  
a la hora inadecuada.

Y mientras, yo me empeño  
en llegar a tiempo.

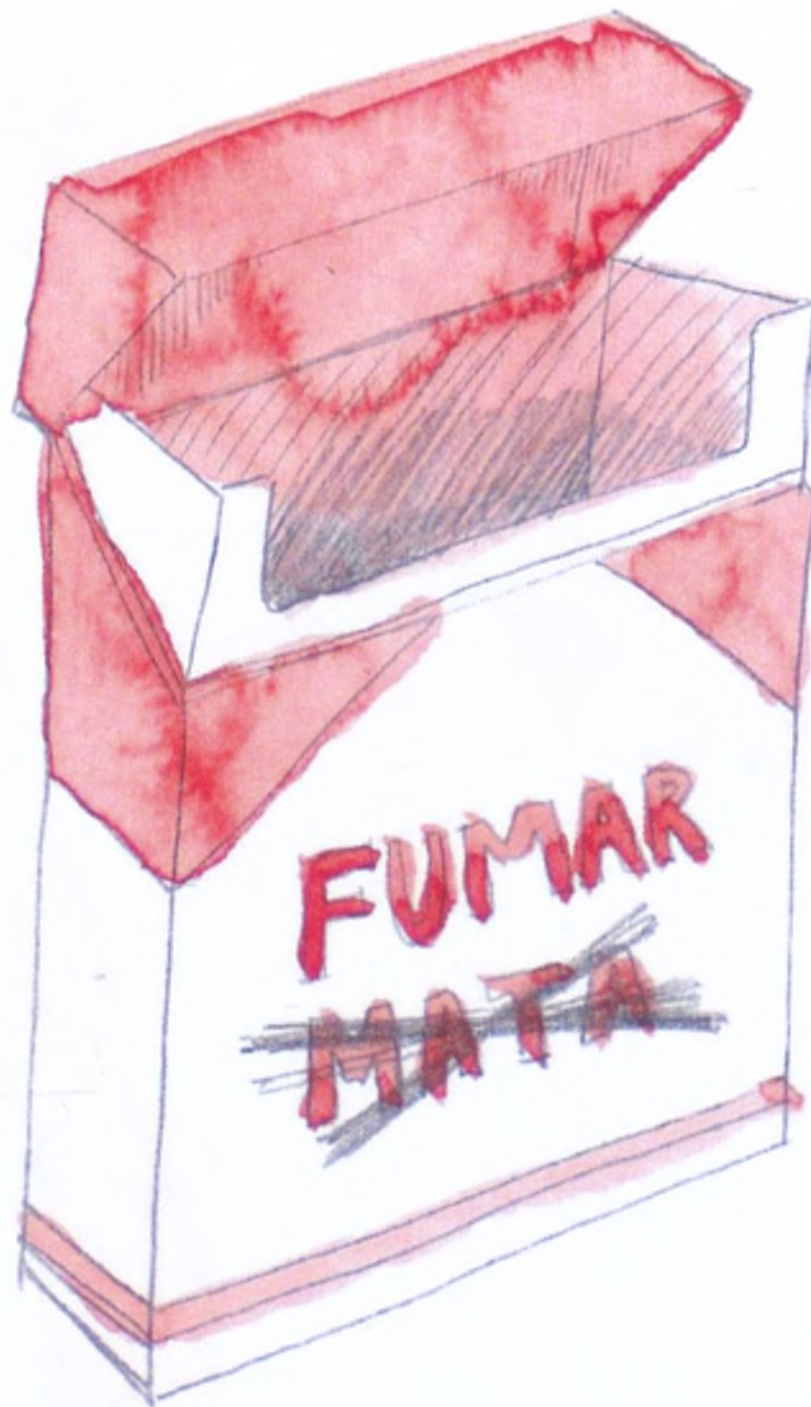
¿Dónde?

Ni idea,

es solo una sensación.

La señora tacha energicamente  
algo que hay escrito en el envoltorio  
de los cigarrillos.

Quizás es el “mata”  
del “fumar”.



## Estoy sola

Cuando apago la luz  
y cierro los ojos,  
se encienden los colores,  
sabores, olores,  
sonidos y texturas.  
Mi imaginación vívida  
se retuerce cada vez  
que intento descansar.  
Su protesta es inevitable,  
no puedo ignorar que he silenciado  
mi mundo interior demasiado tiempo.  
Y éste se queja  
como si de un niño  
falto de atención se tratase.

Cuando apago la luz  
y quedo en el mayor silencio  
flotando sobre el colchón.  
Es como si la soledad me tragase.  
Después de todo, ese es el momento  
en el que me doy cuenta  
de que realmente no hay nadie.  
Aunque no lo haya habido  
en ningún momento del día.

Miro mis contactos  
en la cegadora pantalla del teléfono,  
pero lo único que consigo  
es que los nombres se descompongan  
en letras que bailan mofándose de mí.

Es que, en realidad, no hay motivo  
por el que temer el silencio.  
A menos que sobre ese silencio  
aparezcan los visitantes.

Me preguntan por qué siempre  
estoy entreteniéndome.  
Es porque no puedo  
plantar cara a La Nada.  
Como en La historia interminable,  
La Nada pretende atraparme.  
No sé si me estoy explicando.  
Creo que no suficientemente bien.  
Retrocedamos entonces.

Cuando apago la luz,  
no suele ser durante demasiado tiempo.  
Cuando apago la luz por primera vez,  
el siguiente movimiento sobre el tablero  
es volver a cegarme  
dando al interruptor  
de al lado de mi cama.  
Es bastante sencillo.  
¿Que quién me visita?  
Mi psiquiatra los llama  
pensamientos intrusivos.  
Yo ya no me sé sus nombres  
de tantos como son.  
Pero, la cruda verdad es que,  
aunque dé la luz, siguen ahí  
una vez hayan venido.  
¿La solución aparente?  
Ocupar mi tiempo y cerebro  
de tal manera que,  
aunque no se marchen,  
pasen a un plano secundario.

Así pues, me encuentro escribiendo  
-o derivados-  
a las cuatro de la mañana  
hasta que decido tomarme  
una de esas pastillas  
que te duermen  
para que esa ansiedad  
pase al plano onírico.

Apenas recuerdo lo que he soñado  
pasadas unas horas  
así que parece a simple vista  
algo que pudiese solucionarlo.  
Pero, no quiero vivir sedada  
una realidad que no es la común.

Las cuatro de la mañana  
es una hora poco recomendable  
para tomar decisiones.  
En la más pura soledad,  
me debato entre tomarme las pastillas  
y soñar con mis peores pesadillas  
o bien permanecer despierta  
y convivir con ellas.



Banda FLORA



## Los lirios

Se me han muerto los lirios  
y, a estas alturas,  
me he quedado sin ganas de nada.

## No pido ni siquiera florecer

Quiero echar raíces  
dejar mis pies enterrados  
en la tierra.

Quiero echar raíces,  
no pido ni siquiera florecer.  
Me gustaría ser perenne.  
Pero mi existencia es temporal.  
Un suspiro de alguien cansado  
que no se alarga más  
que un instante de incertidumbre.

Pero insisto, quiero echar raíces.  
Anclarme a la tierra.  
Permanecer rígida en mi llanto desesperado.  
Quiero echar raíces  
y ver como todo esto pasa de largo  
desde la copa de mi ser,  
como un árbol.  
Necesito con todas mis fuerzas  
un pequeño brote.  
Una semilla buscando nutrientes  
en la profundidad del suelo  
como cuando el médico  
me dice de hacer trabajo introspectivo  
y todo está oscuro.

Quiero echar raíces,  
no pido ni siquiera florecer.  
Quiero morir de fuera para dentro  
y no al revés,  
que es lo que me sucede ahora.

## Sin ninguna maceta de la que salirme

Es una temporada  
demasiado larga en la oscuridad.  
Lo sabes cuando  
se te han entumecido las extremidades  
y no reconoces tu nombre al pronunciarlo.  
Pero da igual.  
Porque a nadie le importa demasiado.  
Los rosales siguen floreciendo  
a ojos de los demás.  
Eso es lo importante.  
Sigues de una pieza  
aunque te estés descomponiendo.  
Hay tantas sutilezas que escapan  
al ojo del humano estándar...

A veces pienso que no soy de esta tierra  
porque no consigo germinar.  
Como una forastera, me quitan el sustrato  
de mis raíces hasta que solo queda el vacío.

Y, en ese espacio negativo, floto.

Como una trepadera  
sigo subiendo hacia arriba.  
Aunque, en la nada, las direcciones  
son solamente inercia.  
De este modo, incluso en un entorno incierto,  
evoluciona mi ser en todos los aspectos.  
Sin ninguna maceta que me contenga  
ni de la que salirme.

Nunca he estado dentro del todo.  
Es ahora cuando siento que es correcto.  
Cuando no hay sistema de referencia ajeno  
que corrija mi forma de comportarme.

Como si el germinar no determinase  
que fuera a seguir con vida,  
me alimento del instante.

A ver si eso me da la esperanza que necesito.  
A ver si eso me da fuerza  
y consigo vivir fuera del jardín.

En un plano en el que florecer  
sólo dependiese de mí.



## Mis girasoles no florecen

Mis girasoles no florecen.  
Ni siquiera son capullos  
condenados a morir.  
Simplemente se trata de delgados tallos  
con alguna que otra hoja creciendo  
hacia los lados.

El sol es demasiado abrasador  
como para aspirar  
a mirarle de cara.

Mis girasoles no florecen.  
Y yo que había puesto todo mi empeño  
en llenar de amarillo la terraza, el balcón  
o incluso mis expectativas de futuro.  
A lo mejor los planté  
demasiado entrado el calor.  
Quizás no tienen suficiente agua.  
Pero sé que, aunque mis girasoles no florezcan,  
siguen siendo a mi parecer  
pequeños dedos  
que quieren alcanzar el cielo.  
No como los cipreses,  
que elegantemente se elevan  
en un plano para nada mundano,  
sino como cualquier persona  
que contra la adversidad  
prefiere sobrevivir aunque no estalle en pétalos  
antes que dejarse llevar  
por la corriente de la apatía.  
No todo son flores en la vida.

Y es que el verde  
es el que nos oxigena el cerebro.



## Flores silvestres

Nací silvestre,  
enloquecida.  
Bañada en miel  
en un intento de que  
se me cerrasen las heridas.  
Desconocedora del agua oxigenada,  
curo mis problemas  
lamiendo con saliva.  
Porque si no me mata,  
puede que incluso me haga  
aguantar un rato más.

Nací silvestre,  
llorando.  
Como luego he pasado  
gran parte de los días.  
En contra de mi voluntad  
salí del útero de mi madre  
y luego lo cosieron  
para que no volviese a entrar.

Pero, repito una vez más,  
nacé silvestre.  
No sé si me explico,  
pero no filtro igual el aire.  
Enloquecida.  
Llorando.  
Porque sabía que todos iban  
a endosarme tener que hacer  
algo con mi vida.

Y yo simplemente quería vivir  
sin más.

Así que hoy, aún más asilvestrada,  
retozo entre margaritas  
y amapolas rojas.

Así que hoy, enloquecida  
como para atarme,  
giro sobre mí misma buscando  
atraparme la cola  
como un perro callejero aburrido.  
Porque bastante tengo  
con no acercarme a los desconocidos  
o temer por mi supervivencia.

Por eso hoy, llorando como una magdalena  
que has sumergido previamente en leche  
y ahora chorrea,  
declaro mi intención de vivir  
sin que me digan que la culpa  
del calentamiento global  
es mía por la pajita verde desechable  
que usé en aquel cumple  
cuando tenía seis años.

Que dejéis de decirme quién soy,  
que estoy harta.  
Soy junco y árbol.  
No se hable más.



PEREJIL

Lo

Co

la h

An

el

y y

Na

so

Mi

al v

Pe

As

Lo

de

lle

## Lo último que recuerdo

Como un ciervo alcanzado por una bala,  
la herida me desangra el pecho.  
Ambos costados tiemblan,  
el lomo se contrae  
y yo caigo al suelo, que está frío.  
Nadie quiere un suelo frío  
sobre el que caminar descalza.  
Mi abuela me hubiese traído una manta peluda  
al verme descompuesta cuan larga soy sobre las baldosas.  
Pero mi abuela ya no está.  
Así que me muero de frío.

Lo último que recuerdo son las galletas  
deshaciéndose dentro del tazón magenta  
lleno de leche caliente.



## Quizá intentarlo mañana

Miro hacia abajo desde el tejado de baldosas,  
noto que están frías a través de los calcetines.  
Es noche cerrada pero no hay estrellas,  
solo contaminación lumínica.  
Sé que estaré bien en algún momento,  
que toda esta angustia que me oprime el pecho  
es como la niebla y se disipará.  
Pero ahora balbuceo y lloro  
porque no puedo respirar.  
Si pudiese explicar al médico  
qué es exactamente lo que siento...  
Pero no es así de fácil.  
Las palabras se atragantan  
y luego salen a borbotones.  
El señor en bata teclea en el ordenador  
de la antiséptica consulta.

Miro hacia abajo desde el tejado de baldosas frías  
y tengo ganas de volver a casa.  
Quizás intentarlo mañana.

## Medicinas

He preguntado a mi madre  
cuántas pastillas solía tomarse  
mi abuela cuando vivía.  
Era solo por saber  
si podía sentirme ya  
parte de la tercera edad.

He preguntado a mi ser  
cuánta medicación necesita  
para que la serotonina  
haga su trabajo.  
Me han respondido que,  
a pesar de ser un cerebro bonito,  
nunca voy a funcionar  
sin estar colocada.

Me entristece que te digan  
que van a ser seis meses  
de antidepresivos y terminen  
pasando esos seis meses  
y algún que otro año de más.  
Porque las medicinas  
no me van a enseñar a vivir.  
Porque las medicinas  
llega un punto  
que neutralizan quién soy  
y qué quiero ser.

Lo siento, pero esta pastilla  
hace que me atragante.





LeCHUGA



## Definitivamente el vacío es peor

Creo que “El vacío” es peor que “La nada”.

Por muy mal que la pintasen en *La Historia Interminable*.

Porque el vacío requiere que algo antes haya estado lleno para hacer la dichosa comparación.

El vacío, aunque sea contradictorio, se expande.

Te mancha.

Te consume.

Te utiliza.

Y terminas estando vacío, salvo por los pensamientos.

Esos que te hacen cuestionar si merece la pena estar si se está vaciado y triste.

Pero ¿cómo es que puedo contener tanto azul si cuando miro hacia dentro no veo nada?



## Mi tristeza

Mi tristeza es pegajosa.  
Cuando menos me lo espero la tengo pringada por todo el cuerpo.  
No puedo quitármela de entre los dedos.

Mi tristeza es azul.  
Se expande como un brochazo de acuarela húmeda sobre mi pecho.  
Se mete el pigmento por cada uno de mis recovecos.

Mi tristeza me hace desinteresarme por las cosas, las personas y hasta la vida.  
Es como si chupase mi energía por completo.  
Preferiría que me chupase la sangre un mosquito.  
Es mejor el picor a la apatía.

Y por eso quiero deshacerme de este "slime" que, en vez de purpurina, lleva pensamientos autodestructivos.  
Pero si la manoseo intentando despegármela solo se vuelve peor.  
Es por eso por lo que voy a intentar dejar estar el asunto.



## **A veces me pongo triste**

A veces me pongo triste  
y no entiendo el motivo.  
Me entristecen tantas cosas en esta vida.  
Me entristezco con fuerza y frecuencia.  
Cualquiera que me roce termina  
un poco más azul que antes.  
Sólo quiero uno de esos bailes lentos  
contigo rodeándome la cintura  
como si tuvieses miedo.  
Sería mejor si no temieses  
que fuese a reventar en pedazos.  
Dicen que, más que como flores,  
somos como bombas.

La verdad es que pintado así,  
a brochazos, parece que sólo me pongo triste.  
Pero también hay amarillo en mi existencia.  
Hay mucho más amarillo que azul.  
Pero estamos aquí para normalizar el derrumbarse,  
ya vendrá la temporada de girasoles.  
Porque lo bueno siempre es remarcable  
pero parece que intentemos emborronar  
la tristeza y sentimientos derivados  
como si no formasen parte de nuestra vida.  
Negación de emociones.

Decapitar sentimientos solo sirve  
para que termines perdiendo la cabeza tú.

## En absoluto

Me gustaría saber qué tengo que hacer con mi existencia.

Ser capaz de salir de la cama,

beber la cantidad recomendada de agua al día.

Me pregunto de manera casi obsesiva qué haría un yo menos condicionado.

Pero estaría condicionada por otras cosas, estaríamos en las mismas.

Me gustaría saber por qué este existencialismo crudo y enorme.

No consigo llenarlo con nada.

Es un vacío que se expande más según lo toqueteas.

He decidido atarme las manos a la espalda.

Me gustaría dejar de reformular cada frase en mi cabeza  
antes de verbalizarla.

Sería genial poder ser espontánea y fluir, pero sé que no es como funciono.

En absoluto.

Y te diría que me lleves de vuelta a mi niñez,

pero es que no la recuerdo.

En absoluto.

He perdido tantos años de mi vida en esta laguna  
que si tengo que morir, espero que sea ahogada en ella.

Aunque el agua no me cubra ni hasta las rodillas,

la siento al cuello.

## No soy un mueble de IKEA

Voy a compartir un pedazo de mí porque eso me hace vulnerable.  
Estoy muy cansada de que ser vulnerable se confunda con ser débil.  
¿Débil según los estándares de durabilidad de los muebles del Ikea?  
Así pues, como resulta que no soy un sofá, voy a compartir un pedazo de mí.  
Me da miedo quemarme la lengua cuando tomo café  
que siempre es descafeinado porque,  
si mi cuerpo recibe la mínima dosis de cafeína,  
se desencadena una crisis existencial debido a la ansiedad que me alimenta.  
¿Sabes lo que es perderse en un centro comercial  
cuando tienes siete años y no encuentras a tu madre?  
Se te acelera el pulso y sientes que el corazón  
va a salirse de ese pecho tan pequeño.  
Tiemblas, te sudan las manos y quizá la frente.  
Sientes que todo se nubla y no consigues pensar con claridad.  
Yo a veces vomito.  
Pero echar la merienda en medio de la sección de mujer de una multinacional,  
en concreto manchar sus pantalones vaqueros de nueva temporada,  
no es demasiado aceptable cuando ya tienes veinte años.  
Y me han dicho innumerables veces que soy frágil.  
Sí, lo que oyes, ahora soy una mampara de ducha.  
Y me han dicho numerosas veces que parece que me quiebro.  
Como si fuese esos lápices del colegio que parecían medio elásticos  
hasta que la madera no podía más y se partía en dos.  
Lo que quiero decir es que si esos lápices no se convirtieran en dos  
al sacar punta a ambos fragmentos, tu compañero de pupitre y tú  
no tendríais los lápices a juego.  
Estoy tan cansada de que la gente me describa incorrectamente  
como a un mueble de Ikea...  
Si tan solo desmenuzasen las expectativas que se marcan ellos mismos,  
podrían ver que no soy frágil, que no me quiebro.  
Que ya estoy en la segunda decena de edad y he sobrevivido.  
Justo igual que ellos, al final. Hemos sobrevivido.  
Porque si te da miedo ser frágil es porque te sientes vulnerable.  
Solo que no has aprendido todavía que la vulnerabilidad  
es un acto político. Que es una revolución.  
Voy a compartir un pedazo de mí.  
Porque sé que al final todos estamos hechos de lo mismo.  
Y no, no es polvo de estrellas.

## Que si era feliz

Cuando los cuerpos abandonan  
la escalera común.

No hay nadie en los parques  
más que un perro y su dueño.

No sé quién es ahora el que  
lleva bozal después de todo.

Ambos tapan sus hocicos.

Un día de estos,  
en los que el tiempo parece  
un chicle pegado al zapato,  
mi madre me preguntó  
si era feliz de niña.  
La verdad es que no lo recuerdo.

Pero qué sentido tiene esa conversación  
si no hay cuerpos en la escalera.  
Y si el animal pasea al amo  
con cuidado de que no muerda a nadie.  
Pero no hay nadie con quien cruzarse hoy.

Y, mientras el sinsentido se apodera  
de las calles, avenidas e incluso rotondas,  
mi madre me pregunta si fui feliz de niña.  
Cuando todavía no me había dado cuenta,  
al parecer.

## Lo siento, pero se me hace bola

A veces me gustaría escupir,  
pero sería de "mala educación".  
Como si sus comportamientos no lo fuesen.  
Como si no hiriesen mi condición  
con su pensamiento aletargado y retrógrado.  
Me gustaría escupir,  
pero quizá sería perder el tiempo  
después de todo.

Ellos no entienden mi letra,  
mis versos o mi lema.  
No saben leer gestos,  
escuchar otros labios hablar.  
Por eso frunzo el ceño.  
Yo tampoco es que entienda demasiado bien  
de qué van.

Por eso quizá resoplo e intento huir.  
Pero es como la situación  
de aquel que teme su propia sombra.  
No puede tampoco separarse de ella.  
Por unos motivos u otros,  
nos encontramos ligados y  
mi sufrimiento incrementa.  
Me resulta tediosa la convivencia  
con estos seres pretenciosos  
y algo ególatras.

Es que, lo siento,  
pero se me hace bola.







## No tendría sentido

Estoy cansada.

Soy consciente de que digo mucho esto,  
pero es que es acumulativo.

Imagínate cómo de cansada estoy respecto al año pasado.

La gente viene, va, yo me siento acompañada  
y sola en mi eterno dilema.

¿Por qué si enseño las entrañas la gente se desapega?

Dicen que sonría más y que relativice.

Pero es que a mí lo que me importa

son esas cosas anómalas que pasan en mis intestinos.

Nadie parece verlo con tanta claridad como yo.

Después de todo, ¿existe realmente?

¿Es solo un fenómeno de mi imaginación?

No puede ser, no tendría sentido.

Y lo único que hacen es barrer, todo el rato.

No tocan mi desastre más que con el recogedor

y yo no he estado nunca más cerca de ser un desecho.

## **Sí, soy yo otra vez diciendo que estoy cansada**

Estoy cansada de pensar que no soy suficiente.  
Creo que, si me diesen a elegir entre  
mi hipersensibilidad y la apatía,  
respondería una opción diferente cada día.  
Saben que me asustan, que me quiebro.

Estoy cansada de pensar que no soy suficiente  
o, incluso, pensar que soy demasiado intensa.  
Nunca en el punto medio.  
Nunca es gris.  
Siempre esos dos polos que me desmiembran  
Tirando cada uno hacia un lado diferente.

De pequeña me dijeron que podía ser lo que quisiese.  
No contaron con que la sociedad y su estigma  
me juzgarían.  
Los sueños de niña son los que más daño hacen.  
Ahora, entrando en el mundo adulto, mi paradigma ha cambiado.  
Y voy a por el título de desastre con daños colaterales  
por sentirlo todo tan fuertemente.  
Siempre reventando en pedazos esperando  
que los demás se claven mis cristales en el pecho.  
Y lo único que hacen es barrer, todo el rato.  
No tocan mi desastre más que con el recogedor  
Y yo no he estado nunca más cerca de ser un desecho.

Estoy cansada de pensar que no soy suficiente,  
de subordinarme, doblegarme y tragar  
cuando lo único que reclamo  
es sustrato para poder germinar.

## La alegría de la huerta

A toda la gente que me insiste  
en que escriba cosas más felices.  
Sí, sé que no soy la alegría de la huerta.  
No es que pretenda serlo,  
también te digo.  
Y quizá todo este existencialismo puro  
-o hastío existencial,  
como le dije una vez a mi psicóloga-  
se debe a que estoy triste con frecuencia.  
Pero la diferencia entre estar y ser feliz  
es la misma que entre estar y ser azul.  
Yo no soy "triste".  
Qué tontería.  
Como si se pudiese ser un solo color  
o un solo estado de ánimo.  
Simplificamos demasiado las cosas  
y las categorizamos hasta que podemos entenderlas.  
No quiero imaginarme el colapso mundial  
si decidiéramos vivir nuestras emociones  
sin juzgarlas.  
Una vez, estando muy deprimida,  
mi médico me insistió en que todos tenemos  
la necesidad de estar tristes.  
No la mierda esa de que no hay felicidad  
sin sufrimiento para justificar  
que estés en el pozo más profundo,  
sino que a veces simplemente estamos tristes  
y esas veces hay un motivo coherente.  
Se me hace raro estar triste por una razón  
concreta en específico.  
Normalmente mi odisea parece irremediablemente  
inexplicable y abstracta.  
Pero aquel día estaba triste por una razón de peso  
y nadie me dijo:  
"Venga, ánimo".  
Porque la gente entendía por qué estaba triste.  
Propongo que, si no nos entienden el malestar,

en la ficción de nuestro cerebro  
para demostrar lo absurdo que es necesitar  
darle una explicación a todo el mundo  
sobre por qué estamos mal.  
Pongo como ejemplo que mi perro se ha comido los deberes.  
Es la excusa del siglo.  
Aunque la de una invasión alienígena  
que abdujo tu albornoz mientras te duchabas  
me parece igual de válida.  
Dejemos de dar explicaciones de más,  
comuniemos nuestros sentimientos sin miedo.  
Corramos empapados por la casa buscando una toalla  
con la que secarnos la pena.  
Como el gato que se relame la pata.  
Lamamos nuestras heridas para saber a qué saben,  
para familiarizarnos con ellas.  
Cuidemos de nuestras emociones.  
Pero nunca, nunca, nunca seamos ellas  
y perdamos la identidad.  
A toda la gente que me dice  
que escriba cosas más felices.  
Relajaos, por favor,  
ya llegarán.



## Silencioso e incómodo

Estoy demasiado triste.  
Y ya no lloro.  
He perdido el apetito  
y lo gano de nuevo  
a impulsos de ansiedad.  
Como como quien intenta llenar  
un vacío en el estómago  
que le atraviesa  
y por el que puede meter la mano.  
Pues bien, solo sirve para  
que se me ensanchen las caderas.  
Porque lo que es el vacío sigue ahí.  
Completamente inmóvil.  
Silencioso e incómodo.





GUANTES de Jardinería



## Mis infusiones me hablan

Hay una marca de té que añade una frase que invita a la reflexión con cada una de sus bolsitas.

De ese modo,

mis infusiones me hablan.

Son como proverbios de una civilización sabia que quiere traspasarme sus conocimientos porque nadie más les presta atención.

No soy ni yo misma consciente de la ilusión que me hace leer sus pequeñas anotaciones sobre el cartoncito que queda colgando.

Mis infusiones me hablan, pero no solo es cuestión de la impresión en el papelito.

Se trata del efecto que me hacen estos brebajes mágicos.

Me hacen sanar el tiempo que dure el líquido.

Me hacen curar mi malestar en el calor reconfortante que siento al abrazar la taza.

Tengo una conexión especial con este puñado de fruta deshidratada y flores secas.

Con esa dosis de azúcar que enturbia el agua.

Porque evidentemente, el azúcar es como las mentiras piadosas.

Sirve para endulzar lo que nos sabe mal.

Sea doloroso o un poco amargo.

Debe ser que como no soporto las mentiras, compenso mi dosis de no cinismo en ese aspecto de la vida

echando cucharadas y cucharadas de azúcar al agua amarilla de mis infusiones.

Todo en esta vida guarda un equilibrio.

Aunque no lo rijan leyes estrictamente matemáticas.



## He comprado infusiones nuevas

He vuelto a renovar mis infusiones.  
Está mal acostumbrar el paladar  
a lo conocido porque  
lo conocido deja de hacer efecto.  
Si condicionas tu cuerpo a algo,  
ese algo deja de funcionar  
porque el cuerpo, en mi caso la mente,  
ha aprendido a neutralizarlo.

De este modo, he conseguido  
una nueva infusión.  
La caja es roja, no lo veo  
yo muy relajante.  
Dice que lleva albahaca, jengibre  
y limón.  
A lo que yo respondo:  
¿No es idóneo entonces una caja verde?  
Que no digo yo qué verde elegir,  
pero evidentemente es verde  
lo que se debería haber escogido.  
Desde luego que rojo no.

Así pues, me dedico a observar  
el envoltorio de color estridente  
que me chilla.  
¿Cómo quieren que me relaje si todo  
son gritos?  
Pero cuando olfateo la taza  
me resulta agradable incluso.  
Puede que deba empezar a aprender  
a discriminar estímulos.

## **Estoy cambiando**

Estoy cambiando mis hábitos.

Estoy en ello, lo prometo.

Voy lentamente reconsiderando cada célula de mi cuerpo.

Preguntándome si merece la pena conservar ciertos comportamientos.

Algunos se van, otros se quedan.

Al final es como cambiar la ropa de invierno por la de verano.

Limpiar el armario.

Deshacerse de esa camiseta que utilizas muchísimo

pero que ya está repleta de pelotillas.

Estoy cambiando.

Lo sé porque no duda nadie en reprochármelo.

¿Acaso no es renombrarse florecer?

Ahora quiero que mi nombre tenga otras connotaciones.

Que evolucione hasta ese factor que parece inamovible de mi vida.

Estoy en proceso y es como cargar un archivo pesado en el ordenador:

Tarda medio siglo y a veces se queda colgado.

Por eso pido tregua a mis condiciones adversas.

Porque voy poco a poco.

## Ingredientes no procedentes del Reino Unido

He probado una nueva marca de infusiones imposible de pronunciar.  
Cambia de nombre registrado según cambia de país.  
Ha sido mezclada y envasada en el Reino Unido y, sin embargo,  
sus ingredientes no proceden de allí.  
Yo ya no sé si son dos marcas distintas, la misma o marcas hermanas.

Hay una infusión concreta que su nombre en sí  
dice -o me pide- que me mantenga calmada  
con su dosis de manzanilla, *honeybush* y canela.  
Yo no noto ni la canela ni la tranquilidad.  
A lo mejor alguien me cambia las infusiones y su magia  
por agua sucia que no contiene ningún poder.  
No lo sé, pero siento que algo no cuadra.

El dibujo de la flor de la manzanilla me mira desde el sobre de la infusión  
y me hace pensar en el amarillo en el que quiero sumergirme.  
Tan amarilla como su parte polinizada por las abejas.  
Quiero ser tan amarilla como el sol que se dibuja en preescolar  
con ceras blandas y una fuerza capaz de traspasar el papel.  
Quiero ser amarilla, aunque esta infusión  
solamente esté rica y no me tranquilice en absoluto.  
Pero infusiona en un cálido aroma a seguridad.  
Cuando rodeo la taza exageradamente grande  
con mis dedos exageradamente pequeños,  
pienso que soy afortunada,  
aunque no sepa pronunciar el nombre de la marca  
de las infusiones nuevas que he comprado.



ReSADERA



## Reflejo

Aunque mire fijamente  
mi reflejo en el agua,  
no termino de reconocerme.  
Espero que en algún momento  
de mi vida me aprenda mis facciones.  
Por ahora, me limito a meter el dedo  
bajo la superficie  
para comprobar la temperatura.  
Simplemente esperaba que estuviese fría.  
Si alguien mirase a mis ojos,  
apartaría la vista.  
Pero, durante ese instante,  
espero que pudiesen reconocer  
sus facciones en el reflejo.

## El agua

Déjate caer al agua.  
Aunque pique al dar  
con la espalda.

Déjate arrastrar  
entre azucenas.

Deja que la corriente haga  
que el hormigueo en el costado  
se intensifique.

Déjate caer al agua.  
Abandónate a la incertidumbre.

Déjate llevar.  
Piérdete entre  
las amapolas silvestres  
bañadas de polen.  
Deja que la miel  
sane las heridas  
o al menos pegue  
cada uno de los lados  
del corte con dulzura  
para que después luego  
yo rasque tu sangre seca  
y procure encontrar tiritas,  
agua oxigenada y amor  
donde sólo queda resentimiento.

Déjate caer al agua.  
Ser recubierto por las burbujas.

Deja que te cure,  
aunque escueza.

Porque una vez esté limpio,  
prometo que dolerá menos.

## Bébeme

A veces me gustaría que alguien me ayudase  
cuando necesito hacerme pequeña, pequeñísima,  
y me ofreciesen como a Alicia  
una bebida mágica para casi desaparecer  
y poder cruzar puertas como Temple Grandin.  
Pero la realidad es que ninguna bebida  
dice en su etiqueta que la beba  
sin dar más explicaciones.  
Todas ponen las calorías  
y si llevan burbujas o no.  
Yo solo quiero desaparecer.  
Ellos se preocupan de que mantenga  
una dieta equilibrada.

## El suelo de la cocina

Ayer me dediqué a llorar  
en el suelo de la cocina.  
Simplemente pegué las rodillas al pecho  
y, así, el oleaje salado  
perduró durante unas horas.

Siento un vacío en el pecho.  
Al menos ya sé que no es hambre.

## En el medio de ninguna parte

Me siento exactamente situada en ese punto del que no puedo huir, que tengo que afrontar.

Por supuesto, a desgana.

Estoy cansada de no ubicarme en ninguna parte.

De no pertenecer a ninguna parte y, sin embargo, estar siempre por medio.

Me pregunto si es igual de perturbador visto desde fuera.

Mis rodillas intentando mantenerse firmes ante la situación más absurda de mi vida.

Llevo superando la vida como el niño que llora en el tióvivo y sabe que no van a pararlo para que se baje específicamente él.

Es como si supiese que el sufrimiento terminará, pero son los dos minutos de atracción más largos de mi existencia.

Llevo superando la vida como una planta a la que apenas riegan, con complicaciones evidentes.

Y, de vez en cuando, el agua viene a mí y me revive milagrosamente, condenándome a seguir con vida.

Me siento exactamente situada en ese punto, en el medio de ninguna parte.

## La bañera

No sé desde hace cuánto nos conocemos,  
pero me retuerce la garganta cada vez que aparece.  
Me desvelo y arrastro los pies con su presencia.

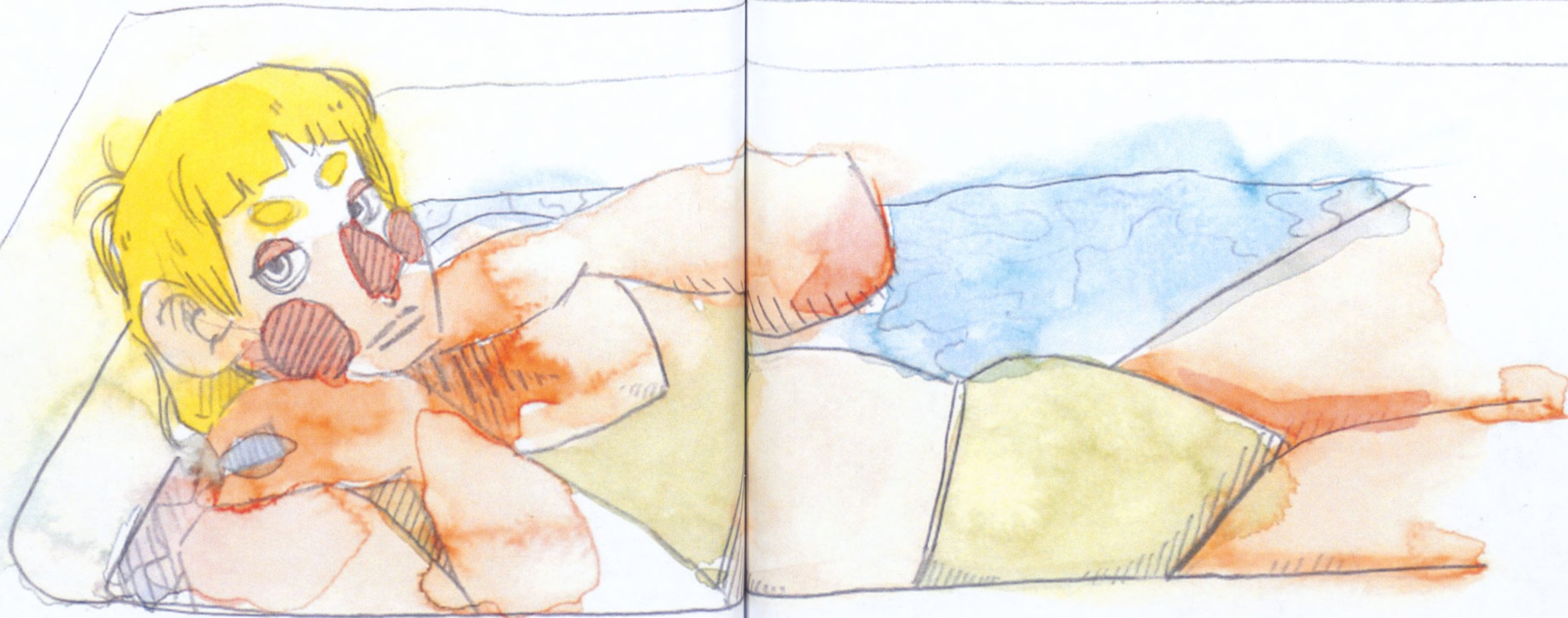
Y el agua brilla.

La luz titila en forma de vela  
desde el suelo del baño.

Porque sí, he vuelto a encerrarme  
para meterme en la bañera.

Pienso que si sumerjo la cabeza  
desaparecerá todo este ruido.

Pero solo se hace eco.



## **Estoy arrepentida de existir**

Como si el agua me serenase me meto en la bañera caliente.  
No sé por qué mi piel soporta tal temperatura o si podría resistirse.  
Estoy arrepentida de existir.

Como si el agua fuese a tragarme cuando me sumerjo  
terminando así con la condena y algún que otro problema circunstancial.  
Si pudiese, cerraría con una suave y pringosa película de miel de flores  
todas las heridas que aun supuran por mi cuerpo al completo.  
Si pudiese, días después, lamería esa miel con la intención  
de ver la cicatriz y comenzar la siguiente fase del duelo.

A veces se nos muere alguien,  
otras nos morimos nosotros.

Y, ¿qué eres?

A pesar de la coincidencia,  
me aturde encontrarte aquí.  
Rodeándome con tus brazos viscosos y azules.  
Cuestionando cualquier cosa que digo.  
Unos días atrás hubiese entrado en pánico.  
Con tus yemas frías dejando rastro por mis mejillas.

Hoy simplemente sumerjo la cabeza en la bañera  
y escucho desde debajo del agua.  
Sigues estando, pero tus palabras se distorsionan  
como si atendiese a un canto de ballena.  
Cuando estoy tranquila, no eres una amenaza,  
eres mi compañera.  
Y no tienes nada de malo más que cierta incomodidad.

Cuando emerjo del agua, sigues mirándome perpleja.  
Menos mal que sumergida, cierro los ojos y no puedo verte.  
Me seco las pestañas con la toalla antes de llorar  
solo por la curiosidad de distinguir el agua de la bañera  
de las lágrimas.

Estás aquí y eso no cambia nada.

Acostumbrada a generar inseguridad y tormenta,  
te he arrebatado el factor *femme fatale* y, ¿qué eres?  
Tristeza.

## Completamente náufraga

Desde la orilla  
puedo oír el rugir del mar.  
Mis pies bañados por las olas.

Desde la orilla el viento  
me despeina el pelo.  
Lástima que no pueda metérseme  
en los ojos.  
Sigo viendo.

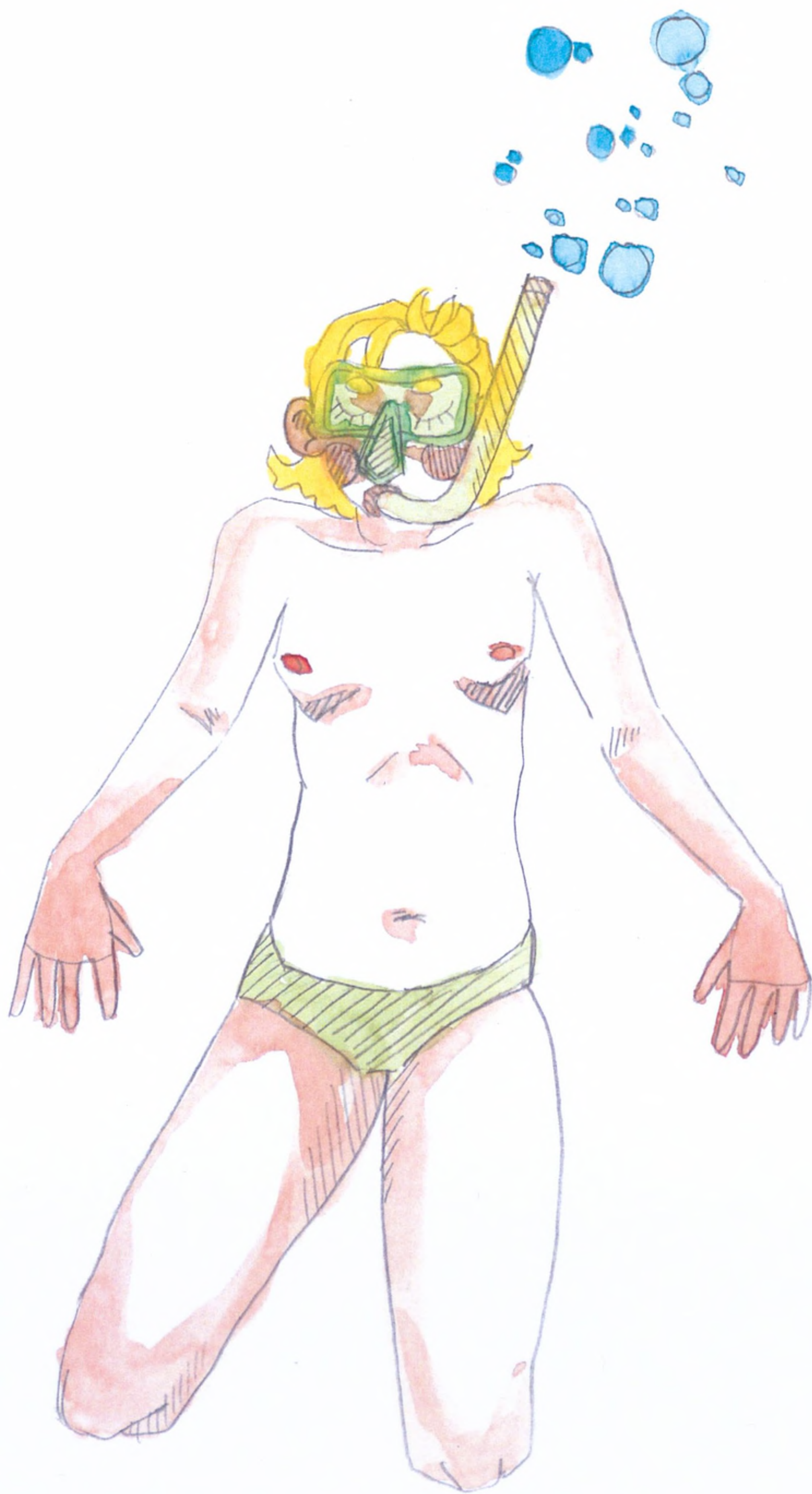
Desde la orilla,  
las cosas son cómo tienen que ser.  
No como quiero que sean.

Desde la orilla puedo jugar  
con la espuma blanca.  
Recoger conchas.  
El divertimento sólo  
durará unas horas.

Desde la orilla,  
probaré a escribir tu nombre  
en piedras sobre la arena.  
Intentaré encender una antorcha  
sin la intención de arder.

Desde la orilla terminaré desesperada  
por volver al asfalto, a la suciedad  
de la ciudad mezquina que no es casa,  
a la cama con la forma de mi espalda.

Desde la orilla podré intentar  
que alguien me salve después de probar  
a nadar kilómetros con mis propios brazos  
y ser arrastrada de nuevo a tierra.  
A esa orilla de la que me siento  
completamente náufraga.









## **A veces me gustaría que me tragase el váter**

Cuando estoy en cualquier cuarto de baño.  
Cuando he huido de mis obligaciones  
para encerrarme y sentarme sobre la tapa del inodoro.  
Es entonces cuando, a veces, me gustaría  
que me tragase el váter.  
Como el "Tierra, trágame", pero más escatológico.

Desearía colarme por las cañerías  
y que nadie pudiese saber nunca más de mí.  
Que ese pequeño agujero succionase todo mi hastío.  
Que no hubiese desatascador que pudiese devolverme  
al mundo que no son las alcantarillas.

## Autopsia

El cuerpo, efectivamente, está ya frío.  
Hace tiempo que ha sido deshabitado  
y no podemos hacer nada ya.  
La piel parece poder arrancarse a tiras.  
Ya, de todas formas, nadie sufriría.

El cuerpo pide socorro  
mientras se descompone.  
Lo observo desde fuera,  
con curiosidad.  
Si tan solo... Pero daría igual.

El cuerpo se está muriendo  
del dolor de la pérdida.  
El cuerpo no puede vivir  
de esta manera.  
Por eso está frío.  
Se abandona a la muerte.  
Quizá va siendo hora  
de volver y dejar atrás  
la disociación.



## **Mi carne se pudre**

Mi carne se pudre.  
El tiovivo sigue girando  
aunque ya hayamos pasado la infancia.  
Aunque quede lejos el olor a metal sudado  
y cerca el mareo de quien no se acostumbra.

Mi carne se pudre.  
Levanto la camiseta y mi costado presenta  
un color moribundo.  
Debe ser que he empezado a morir desde dentro.  
De esta forma, mi enfermedad se extenderá  
por todo mi cuerpo y, cuando menos me lo espere,  
me doblaré en dos como árbol en la tormenta.  
Dejando atrás los nervios, la ansiedad  
y la tristeza.  
Si me parto, no puedo existir más.  
Por lo tanto, no pensaré tampoco.

Y el tiovivo sigue girando  
mientras mi carne mortecina  
se pudre.

## La podredumbre

El techo baila en mi retina.  
Creía estar mirando fijamente.  
A lo mejor es justo debido a eso  
por lo que todo gira.

En torno a mí, todo son luces.  
Me siento en la penumbra  
a contemplar los brillos  
y ya no reconozco las caras  
ni recuerdo sus nombres.

Pero, da lo mismo.  
Ellos no me ven.  
No perciben mi presencia  
desde la sombra.

Me deslizo sobre la mugre  
encontrando pegada la suciedad  
a mi delicada piel.  
¿Quién vendrá a lamer  
la podredumbre de mi ser  
sin pedir nada a cambio?

## A ver cómo lo digo

No importa cómo haya llegado aquí  
si ya estoy en este lugar  
del que quiero salir.  
Di lo que te apetezca,  
no vas a hacerme cambiar de opinión.  
A estas alturas,  
sinceramente, me mareo un poco.  
Y me dijeron que estaría bien  
en cuestión de tiempo,  
pero he perdido la cuenta  
de cuánto llevo esperando un milagro.  
Por eso, entre otras cosas,  
creo que desisto.  
Lo único que tengo en común con vosotros  
es que todos nos estamos muriendo.

## No me queda otra

Estoy contaminada en mi deshecho.  
Como si cada pedacito estuviese pútrido  
desde lo más interno.  
Como si me hubiesen sacado el corazón  
y de bombear mi sangre  
se encargase el cerebro.  
No quiero existir, ni respirar,  
ni seguir en este columpio  
que me marea desde siempre.  
Porque lo nuestro es una larga historia  
que me aburre contar.  
Pero continúo existiendo, respirando  
y columpiándome sin remedio.  
No me queda otra.

## Sin respiración

Vuelvo a encontrarme  
en la cuerda floja;  
la misma que me enrollé  
como sogá.  
Porque no soy marinera  
respecto a nudos.  
Pero sé cómo colgarme de sitios  
y quedarme sin respiración.

## Miserable

Hoy me he sentido miserable.  
Ayer, también.  
Es como si los días pasaran  
y yo solo pudiese mirar.  
En realidad, si lo analizásemos,  
me estoy perdiendo parte de mi vida  
sumergida en un diagnóstico  
que no me deja salir de la cama.  
Y, así, permanezco arropada  
por si fuese a coger frío  
por tener los pies destapados.  
Como si me diese miedo vivir  
debido a las consecuencias  
y a todo eso que podría ir mal.  
Cuando hasta lo peor  
te hace aprender algo  
a partir de la experiencia.  
Pero me mantengo bajo las sábanas.  
Como si eso fuera a protegerme, insisto.

Hoy me he sentido miserable,  
veremos mañana.

## Anatomía de un cuerpo entumecido

Es sencillo entender  
por qué estoy cansada.  
Me paso el día adaptándome  
a los adaptativos  
que me resultan inflexibles  
y doy mi brazo a torcer.  
Luego, todos dicen  
a mis espaldas que mi rigidez  
les dio tendinitis  
al cogerme de la mano.  
Y yo me pregunto si, sinceramente,  
son conscientes de la incoherencia.  
Del frenesí de sus palabras,  
la sinrazón de sus gestos.  
Quiero, ansío, saber  
si sus cuerpos  
se mueven así por gusto  
o por inercia.  
El mío, entumecido,  
se limita a jugar  
alternando mover los dedos  
de uno u otro pie.





CoLMEnA



## Virginia se llama como Virginia Woolf

Virginia se llama como Virginia Woolf  
y, a pesar de no tener el Woolf en su nombre,  
no le falta la sensibilidad de la segunda.

Virginia siempre va cargada  
y, si no llevase mis mil cosas de clase,  
me ofrecería a cargar con algo.

Tiene un brillo en los ojos precioso  
y, cuando sonrío, te reconforta.

Es como si la mascarilla no pudiese ocultar  
el cálido abrazo que te brinda su boca  
al gesticular para hablar.

Ella a veces es ignorada,  
es como si tuviese el superpoder de ser invisible.  
Como si pudiese pasar desapercibida en la facultad  
gracias a la ropa de trabajo y el cubo de la fregona.

Pero yo la encuentro muy evidente  
e intento no pisarle nunca lo fregado,  
Además, sé que otras personas la perciben  
igual de cálida que yo y que también saludan  
cuando se cruzan con ella por los pasillos.

Todo el mundo debería ser saludado.  
Es un mínimo humano.

Pero Virginia sabe que no es invisible.  
Y yo me siento dichosa de poder verla  
desde unos ojos lo menos clasistas posibles.  
Me siento la persona más afortunada  
cuando me devuelve el saludo.

## Tarta de zanahoria

No sé si has oído hablar  
de la tarta de zanahoria.  
Sí, esa que lleva bizcocho  
y está recubierta  
de algo pringoso blanco.  
Pues bien, siento ser yo  
quien te lo diga,  
pero has vivido engañado.  
La verdadera tarta de zanahoria,  
no te llena hasta reventar  
sino que es ligera  
y siempre apetecible.  
La verdadera tarta de zanahoria  
es muy bajita,  
porque lleva el amor comprimido.  
Verdad de la buena.  
Cuando la vi por primera vez,  
su color naranja me hizo dudar.  
Pero el coco rallado que la recubre  
endulza hasta el color más horrendo.  
Además, la abuela hace tarta  
cada vez que sabe que voy a verla.  
Si eso no es una muestra de amor puro  
en los tiempos que corren,  
no entiendo para nada lo que es el amor.  
Pero, déjame que me atreva a rebatirte  
que quizá quien se equivoca eres tú.  
Puedo pasarte la receta  
a ver si cambias de idea.

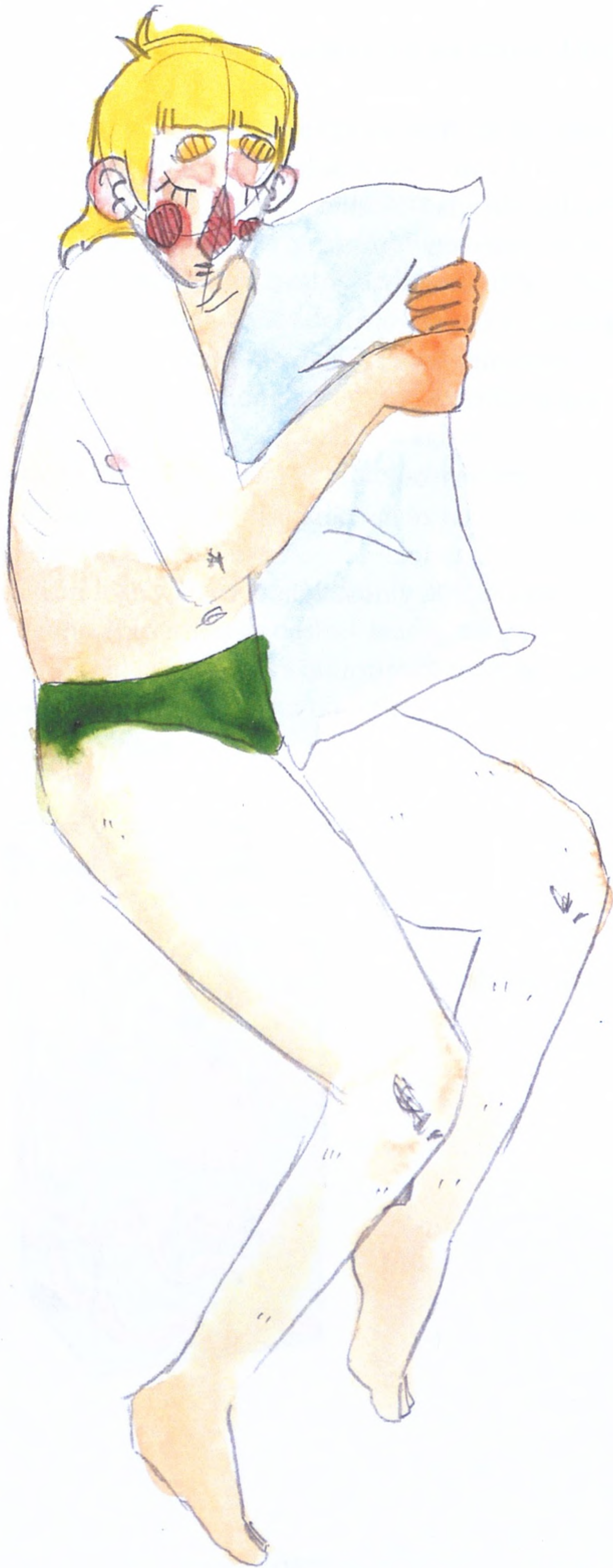
## **Aún así**

Cuando llegué, la calle ni siquiera  
era sin salida, sino que estaba prohibida.  
Aún así te elegí como camino.

## Quiero mi trozo de manta

Sólo somos un retal más  
de algo grande,  
a lo que previamente hemos pertenecido  
o estamos destinados a pertenecer.  
En mi caso me gustaría saber  
qué narices ha sucedido  
con el resto  
de mis cinco metros de manta.

Porque estoy sola  
y esta noche hace frío.



## Pack indivisible como en los zumos

Sácame de la espiral de violencia propia.  
Mi ser no terminará con el bucle solo.  
El girar me ha llegado a las entrañas.  
Ahora siempre termino en vómito.  
Oigo los consejos difuminados  
mientras la puerta se cierra.  
La cama parece que me absorbe  
con su dulce nana fúnebre.  
Como si fuesen esas sirenas  
de las historias de marineros,  
me dejo caer del barco entre las sábanas  
y el domingo ha comenzado.  
Con su tristeza, melancolía y nostalgia.  
Todo en uno.  
Pack indivisible como en los zumos.



## Mónica

He descubierto que no tengo que pasar por el ajetreo de un supermercado para comprar mis infusiones.

Hay una tienda en mi ciudad, aunque en la otra punta casi, que tiene todo lo que puedas desear probar en brebaje.

Mónica se dedica a aprenderse los gustos de los clientes como si fuese unas recomendaciones de *Google*, pero más acertadas. Es un espacio mágico, sobrecargado de artículos, estímulos y aromas. Con las latas de té sobredimensionadas en una estantería a la medida.

Ahora Mónica tiene un ayudante en el establecimiento.

Ambos llevan delantal.

Pero no me quedo con el nombre.

Van los dos deslizándose veloces por la tienda prácticamente acompasados.

Saben dónde encontrar esas frutas deshidratadas con miel que curan las heridas al infusionarse diez minutos en agua hirviendo.

Y yo he descubierto que casi me sana tanto la conversación como probar las infusiones.

Nunca había pensado que fuera a ser posible un trato personalizado.

Que no resultase tedioso adquirir estas mezclas de cosas que luego hacen magia en la taza.

Porque hasta la miel de allí cicatriza mejor.

No hace falta que me lama las heridas si no se me abren más.

## Generación de cristal

Dicen que somos de cristal,  
que nos rompemos, quebramos y estallamos.  
Que no podemos soportar las críticas.  
Que somos frágiles, en definitiva.  
No es, sin embargo, la primera vez que insisto  
en que somos nosotros los que resonamos.  
Los que podemos sincronizar nuestras vibraciones  
como si se tratase de un concierto de copas llenas de agua.

Tenemos el don de hablar sin tapujos y molesta.  
Y ya me da igual lo que piensen, lo que digan.  
Yo he venido al mundo sin que se me preguntase  
y, no obstante, pregunto antes de cambiar las cosas.  
Aunque vaya a cambiar el paradigma igual.  
Porque la vulnerabilidad ahora es un arma.  
Sí, lo digo yo.

Porque vamos a romper los techos, las vidrieras,  
los viejos dogmas de insensibilidad.  
Soy consciente de que estamos haciendo mucho ruido,  
pero no todos de los vuestros llevan el audífono puesto.

Os oigo romperos un poco más con cada comentario.  
Como si, después de tanta parafernalia,  
vosotros fueseis también de cristal.





SeMiLero



## Sanar es un proceso largo

Esperar a que infusione  
el sobrecito en el agua caliente  
es como esperar a que sanes.  
Es un proceso largo que impacienta.  
Incluso cuando la bebida  
ya esté hecha,  
debes tener cuidado  
de no quemarte  
al acercarte la taza  
y beber.



## Carrerilla

El primer verso  
siempre duele más.  
Luego coges carrerilla.

## Soy una semilla

Soy una semilla  
atrapada bajo tierra  
sin saber si tendrá oportunidad  
de germinar.

## Porque cada palabra que escupo vale mil veces más por escrito

Me dijeron que todo referente  
estaba mal.  
Que todas mis pautas  
me las había inventado  
con ayuda de mi terapeuta.  
Que no servía para nada.  
Que yo no serviría  
nunca para nada.  
Estaba rota  
y necesitaba una salvación.  
Por favor, qué ridículos  
podemos llegar a ser a veces  
cuando damos nuestra opinión.

Me importaron una mierda  
sus juicios de valor arbitrarios.  
Y toda es gente que dijo  
que mi poesía no valía nada  
y que apenas era poesía  
es la que me ve  
autodenominarme poetisa  
a día de hoy.

Porque cada palabra que escupo  
vale mil veces más por escrito  
que cuando solamente las vomito  
y cubro de lágrimas.

Por eso hoy resurjo.  
No me quedan muchas más fuerzas,  
pero créeme que soy capaz  
de emplear mi último aliento  
en reafirmarme  
o en restregárselo por la cara.  
Porque cada palabra que escupo  
vale mil veces más por escrito

que cuando solamente las vomito  
y cubro de lágrimas.  
Créeme que aún me queda bilis  
que sacar.



## Fe

A veces me pregunto  
si desearía creer en algo concreto  
para seguir creyendo y teniendo fe  
aunque sea en lo más inhóspito.  
Pero claro, a estas alturas  
no vamos a preocupar a todo el mundo  
sólo por una falta de referentes.

Así que simplemente me digo  
que podría empezar por creer  
en mi propia persona.  
Pero estoy demasiado perdida  
como para saber exactamente  
quién soy.  
¿Por qué iba a confiar en alguien  
que no quiere definirse?  
Constreñirse entre etiquetas  
que supuestamente le representan.  
Cuesta un poco creer en uno mismo.  
Supongo que una vez empiezas,  
el resto lo hará la inercia.

## Tener algo que sanar

Ayúdame a decidir cómo comenzar,  
luego puedes soltarme la mano.  
Siempre he tenido la tontería  
del folio en blanco y,  
una vez que he escrito algo,  
tengo la tontería  
de no ser suficiente.  
Como si lo que escribo  
fuese a determinarme como persona.

Me encuentro entre  
la espada y la pared.  
Quiero evitar toda esa rima fácil,  
todo el circunloquio pretencioso,  
la metáfora absurda  
de quien no tiene nada ya que decir.  
Pero sé que es  
lo que la gente quiere leer.  
O a lo que está acostumbrada.  
Y no entiendo de estilos  
ni de nada concreto en este mundo.

Pero sé que hay que escribir  
como se escupe.  
Nada de pensar demasiado  
cómo colocar esta palabra  
o jugar con los prefijos  
una vez terminado el poema.  
Porque escribir suele ser como  
parir una criatura  
y que tengan que darte puntos  
porque la hemorragia no cesa.

Si no duele,  
no sé qué narices estás escribiendo.  
¿Acaso no tienes nada que sanar?



## AGRADECIMIENTOS

Me daba miedo esta sección del libro porque hay algo en agradecer que nuestra sociedad ve aún como ñoño o cursi. Me da pena que sigamos percibiendo estas cualidades con esa connotación negativa que las intoxica. Con lo preciosas que son. Por eso ahora mismo, me gustaría mostrarme ñoña, cursi y agradecida.

Eternamente agradecida a Paula por el precioso prólogo, por aguantar mis angustias y por apoyarme en todo lo que hago. Aunque es muy sabia y sabe hacerme recalcular cuando algo se me va de control.

Muchísimas gracias a Javi por apoyarme en este proceso de escritura, ilustrar e incluso maquetar. Admiro su conocimiento en Photoshop y agradezco que lo comparta. Adoro su entusiasmo y su apoyo no solo a nivel del libro sino como compañero de vida.

Mil gracias a mi familia por quererme, apoyarme, acompañarme y guiarme en este mundo que a veces se me hace hostil y sin sentido. Gracias por los gestos y acciones que me hacen saber que estáis ahí, ayudándome a coger carrerilla o siendo mulliditos cuando tengo que descansar.

Gracias a mis amigos por apoyar cada cosa que se me ocurre, por estar ahí, por aprender conmigo en el camino e involucrarse.

Muchas, muchas gracias a Jose Manuel Gayoso, al que me cuesta un poco tutear porque es mi profesor y le respeto infinito en su sabiduría. He estado un año entero aprendiendo de su maravilloso gusto en maquetación y detalles – y tuteándole después de todo-. Gracias por guiarme en este libro y por enseñarme.

Y a ti, lector, gracias por darme la oportunidad de mostrarte mi mundo interior y mi perspectiva. Espero que estas páginas te hagan resonar.

Os quiero mucho.

Laura Gómez Navarro  
Madrid, 25 de abril de 2022









Regaliz Negro



@\_regalيزnegro\_



Regaliz Negro

4

AYUNTAMIENTO DE MADRID



1402170848

La alegría de la huerta es parir en forma de poemario miedos e inseguridades que te hacen vulnerable. Pero con el resultado de que no te moleste porque realmente hemos venido a ser vulnerables como resistencia a la insensibilidad generalizada. La gente suele pensar que no hay nada malo en mostrar las entrañas mientras no manches el sitio donde las espongas. Pero yo creo que cuanto más manches, más significado tiene. Pasar por la vida de puntillas no merece la pena. Cada tropiezo es un aprendizaje diferente e importante. Tropezarse dos veces es asimilar conocimientos adquiridos.

Este libro, está dividido en secciones pequeñas donde podemos encontrar diferentes poemas según la parte del poemario en la que estemos en ese momento. Son diferentes temáticas respondiendo a los diferentes elementos que podemos ir encontrando en una huerta. Porque una ha nacido literal y cree que el pensamiento autista está ya suficientemente invisibilizado como para no reconocerlo siendo propiamente autista. Con esto quiero decir que cada elemento de la huerta simboliza un momento vital, una emoción o incluso una actitud frente a la vida aún habiendo sido escritos estos poemas en diferentes fechas.



9 788409 433087