

POESÍA CUÁNTICA / UNA ANTOLOGÍA

Sangre en las palabras

CUARENTA TEXTOS
PARA ATRAVESAR UNA RUPTURA

ABEL L.

2023 - 2026 / EDICIÓN DIGITAL, 2026

NOTA EDITORIAL

Un libro de paso

Este no es un libro contra nadie. Es un libro escrito mientras el suelo cambiaba de sitio.

De 2023 a 2026, la escritura fue una forma de atravesar la pérdida, defender la ternura, aprender a estar a solas y descubrir que todavía era posible querer. En estas páginas conviven poemas breves, piezas extensas, humor, rabia, deseo, paternidad y pequeñas victorias.

La escucha de *Blood on the Tracks* está en el impulso del proyecto: reunir los rastros de una separación sin repetir la música ni vestir estas palabras con la portada de otro disco.

Los textos se presentan como obra literaria en primera persona, no como una reconstrucción factual de la vida de terceras personas. Se mantienen sus lenguas originales y se identifica el año de publicación en el blog, que no tiene por qué coincidir con el de escritura.

Cuarenta textos. Cinco movimientos. Ninguna promesa de que la herida desaparezca; sí la prueba de que puede cambiar de nombre.

CONTENIDO

Las cinco huellas

I. La casa y el incendio

- 01 Quemar las heladas
- 02 Sistema familiar
- 03 Escenas de un matrimonio
- 04 5*duelo
- 05 CMA
- 06 Poesía traumada
- 07 Desescalo
- 08 Me das

II. La carretera sin regreso

- 09 Dime
- 10 Sin voz
- 11 Tinc un fil
- 12 Vuelo libre
- 13 Me libero, me despido
- 14 Volver

15 Viento idiota

16 Palabras mágicas

III. El corazón en obras

17 Cuando

18 Checkpoint

19 Sin perdón

20 Me alejo

21 Te libero

22 Arde

23 Luché

24 Ya probé

IV. La forma del aire

25 Solo deseo

26 El caos es infinito

27 Vida desenfocada

28 He dejado de pensar en ti

29 Amar y que te amen

30 Lo que no somos

31 Nosotros, los que nunca fuimos

32 Es terapia

V. Lo que permanece

33 Que todo duele

34 La noche es un ciempies

35 He decidido seguir adelante

36 Fer-me felix

37 Inicio de la segunda parte

38 Estem bé

39 Palabras imantadas

40 Puerta cerrada

MOVIMIENTO I / 2023-2023

La casa y el incendio

La grieta antes del derrumbe

El primer temblor no ocurre cuando algo se rompe, sino cuando descubres cuánto tiempo llevabas sujetándolo.

01 / 2023

Quemar las heladas

Publicado en Poesía cuántica · 2023-01-23

En nuestra casa en llamas
el amor pide la entrada.
Años de eternas heladas
al fin pierde el demonio las ganas.

Vuelve el miedo cuando
vence el dolor.

Solo la luz puede
devolvernos el valor.

Tú te alejas en la distancia
y yo no puedo seguirte el paso:
no soy ese monstruo que
por las noches deja mil rastros.

Cuando vuelvan las luces,
seguiremos aquí por los 3
y por nosotros también.

Habremos ganado la batalla a la indiferencia,
apagado las llamas,
y quemado las heladas.

02 / 2023

Sistema familiar

Publicado en Poesía cuántica · 2023-02-02

Dos habitantes en el mismo habitáculo.

Quehaceres y responsabilidades, rutinas, noches y días, se
amontonan y se ordenan por todo el espacio-tiempo familiar.

El amor por sus hijos los protege, dando sentido y movimiento al
sistema.

03 / 2023

Escenas de un matrimonio

Publicado en Poesía cuántica · 2023-03-03

- Te libero.
- ¿Dónde está el truco?
- No hay truco.
- Siempre hay truco.

El truco se revelará cuando perdáis la magia.

04 / 2023

5*duelo

Publicado en Poesía cuántica · 2023-02-24

Niego lo nuestro.

Me peleo contigo.

Negocio el nuevo sistema familiar.

Lloro la pérdida.

Acepto el cambio.

05 / 2023

CMA

Publicado en Poesía cuántica · 2023-03-23

Estoy llorando y nadie lo ve.

Llorando y caminando a la vez.

El cuerpo tiembla, la mente frenética y el alma perdida.

¿Qué dirección debería tomar ahora?

¿Qué se hace cuando la mentira ocupa todo el lugar?

Hablaste alto y claro y me destrozaste. Me escondí en un rincón del comedor.

Estoy encerrado en este amor tóxico y loco, y no sé qué hacer.

Estoy llorando y nadie lo ve.

Llorando y caminando a la vez.

El cuerpo tiembla, la mente frenética y el alma perdida.

06 / 2023

Poesía traumada

Publicado en Poesía cuántica · 2023-05-01

Y mientras soluciono los traumas de los demás no afronto los míos.

Y mientras los demás me entretienen, no lloro por mí.

Y mientras arreglo vuestras vidas, me olvido de la mía.

07 / 2023

Desescalo

Publicado en Poesía cuántica · 2023-03-25

Desescalo enero y febrero.

Desescalo el 2018.

Desescalo la mentira y la ira.

Desescalo la montaña y la playa.

Desescalo el matrimonio.

Desescalo las terapias.

Desescalo la ansiedad.

Desescalo las amenazas económicas.

Desescalo las medias naranjas.

Desescalo Barcelona, Tarragona y Madrid.

Desescalo el Lexatin.

Desescalo los ojos y los pechos.

Desescalo el perro y la perra.

Desescalo la mente abierta.

Desescalo la cama 4x4.

Desescalo la noche.

Desescalo el sexo.

Desescalo las puertas y las ventanas.

Desescalo la cerveza.

Desescalo la escalera.

Desescalo la pintura y el autobús.

Desescalo a los amigos y los higos.

Desescalo el gato muerto.

Desescalo el tren y la libreta.

Desescalo lo nuestro y lo otro.

Y vuelvo al campo base donde el horizonte me sanará.

08 / 2023

Me das

Publicado en Poesía cuántica · 2023-03-25

Me das el puñal y la pluma.

Me das la muerte y la vida.

Me das la sonrisa y la lágrima.

Me das la piedra y la flor.

Me das la noche y el día.

Me das el pantalón y el espejo.

Me das el impulso y la siesta.

Me das el melón y la arena.

Me das el tú y el yo.

MOVIMIENTO II / 2023-2023

La carretera sin regreso

Aprender a caminar sin el nosotros

El duelo toma la forma de un equipaje: algunas cosas se dejan en la estación, otras viajan para siempre.

09 / 2023

Dime

Publicado en Poesía cuántica · 2023-05-06

Dime qué tengo que hacer para no verte en el espejo junto a la lágrima y el trueno.

Dime qué seré sin esta vida, cuando cierre la puerta y me deje fuera.

Dime qué tren debo escoger para llegar entero al siguiente puerto.

Dime que no hay respuesta, y correré el riesgo.

Dime que no habrá recargo en la deriva de la saliva que se intercambia de noche.

Dime si este cóctel me sentará mejor que el de ayer.

Dime que sé qué hacer, y correré el riesgo.

10 / 2023

Sin voz

Publicado en Poesía cuántica · 2023-05-09

Sin voz me arde el pecho por el grito sordo.
Luego oigo esa canción y me revientan los ojos

y en un segundo la calma se vuelca patas arriba.

Ahora mismo, el equilibrio es una fina línea en el silencio de la tregua.

Si vuelves, volvería la guerra.

Sin nosotros nado en aguas tranquilas donde
duele mucho menos la ausencia que la presencia.

Repasar sin emociones las fotos del comedor
me hace feliz.

Con tu vuelta, volverá la guerra.

Sin esta casa y los niños estaría perdido y loco.

¿Qué hacen los demás? ¿A quién engañan?

Pido unos meses más, que me alejen de todo,

que rompan con nosotros, lejos del ruido i las palabras heridas.

Volver, nos condena a la guerra infinita.

11 / 2023

Tinc un fil

Publicado en Poesía cuántica · 2023-05-29

Tinc en un fil tot el què ens vam dir.

Tinc entre els dits

tres joies i el record de ser feliç.

Tinc en un fil el passat i el desig,

enterrat al terra del jardí,

ple de males herbes en un carrer sense fi.

Tinc un fil molt finet, enremendat i rogenic,

que centelleja el què vam ser.

Un fil que balla al vent, lliure i lleuger.

Tinc un fil que s'esvaeix i es perd, que s'amaga i es trenca.

Un camí de memòries, entre somnis de moments dolços, dies plens
d'esperança.

Tinc en un fil les nostres promeses entrelaçades,

com vinyes que s'enfilen cap al cel.

Tinc un fil molt finet, enremendat i rogenc,
que centelleja el què vam ser.

Un fil que balla al vent, lliure i lleuger.

Dibuixant camins en l'aire, enlairant-se alt, com un ocell blau, cap al
cel obert.

Viatge sense fi, al teixit del temps.

I en aquest fil, en aquesta teia que trenem, tinc tot el que hem
estimat, tot el que hem viscut, i brilla etern, com a la nit fosca els
estels.

12 / 2023

Vuelo libre

Publicado en Poesía cuántica · 2023-05-16

Soltar lastre,
vaciar la mochila,

volar.

Desprender,

dejar atrás,

ligero.

Levantar anclas,

aligerar el equipaje,

sin nudos.

Desatar ataduras,

desnudar,

superar.

Desamarrar,

romper grilletes,

presente.

No hay penas,

no hay heridas,

melangría.

Cerrar la oscuridad,

abrir la luz,

pasos.

Hallar anhelo y quiero,

nuevos caminos,

fresco y vibrante.

Señor del viento,

intensidad e instante,

sin dolor ni mezquindad.

Abrir alas,

coraje y audacia,

más pasos.

Delante horizontes,

no hay atrás,

mirada.

Confianza y seguridad,

valentía,

reajustar.

Sin despacio ni destiempo,

ágil,

paz y alivio.

Dejar ir,

sin prisión,

esencial y auténtico.

Hacia rutas salvajes

y la cumbre donosa,

en vuelo libre.

13 / 2023

Me libero, me despido

Publicado en Poesía cuántica · 2023-06-05

Adelante, sin miedo, desafío molinos,

horizonte del horror, valiente,

egoísta al amanecer,

mezclo realidad y deseo, sin fingir.

Un brote de esperanza nace en el sendero,

fulgurante, brillante, se vuelve compañero.

Es mi momento, sin ti, sin nadie, nostalgia sincera,

sigo adelante, firme, sin remordimientos.

La soledad se torna mágica, encantadora,

crezco, avanzo, como ave que explora

el tiempo, la noche oscura se descolora,

cada paso danza un nuevo verso a la hora.

Mi voz se sincera y susurra y entona,

sin rincones oscuros, resuena con armonía
en mi mente, cuerpo y alma, unión melódica,
bailan juntos, al ritmo, en simetría.
Gracias a las mujeres valientes, inspiradoras,
pintaron sonrisas en mi noche de sombras.
Lloré verdades con lágrimas sinceras, pero
pasé página, sin clemencia, en dirección a mí.
Y a ti, guía en el camino escarpado,
en noches cerradas, tus ojos fueron faros.
También en días brillantes con tres soles consagrados
que nos iluminarán siempre en esta ruta dura sin atajos.
Se trata de mí, bajo esta lluvia tóxica que se agota,
bajo la luz serena creciente, persisto,
desbloqueo nudos y cadenas, me despojo
para pesar lo justo y no vivir del antojo.
He escrito esta poesía, ¡sí! Es mi despedida,
liberación encontrada, mirada renovada

palabra reajustada, cierro el capítulo sin odio,
con gratitud y amor, me libero, me despido.

14 / 2023

Volver

Publicado en Poesía cuántica · 2023-06-11

Volver no es el camino,
el rastro de lágrimas ya ha desaparecido.

Solo quedan calaveras acechando en las cunetas,
es la nostalgia en vuelo rasante que te quiebra.

Volver es despreciar al instinto,

¡Él marca otro camino bien distinto! ¡Señala hacia el infinito!

Donde la vida que me apremia

es perdón, urgencia, redención e inercia.

15 / 2023

Viento idiota

Publicado en Poesía cuántica · 2023-09-19

Todo se está transformando
Dentro de mí.

Voy a contar historias muy diferentes

A partir de ahora.

Todos vienen con sus consejos

Y me creen si les digo que todo va bien

Pero hay un guerra fría desarrollándose detrás de mis pupilas.

Las imágenes son grotescas, niños heridos, madres muertas.

Y entonces viene a mis orejas el viento idiota de las palabras negras
que nunca quisimos pronunciar.

Estoy en mi blood on the tracks particular, en mi mundo, en mi casa
retumbam el eco de todas sus canciones.

Hoy una, mañana otra, día y noche,

Y entonces viene a mis orejas el viento idiota de las palabras negras
que nunca quisimos pronunciar.

Ojalá la gravedad actuara sobre las emociones que nos elevan porque no podemos soportarlas.

Hoy todavía somos portada en todas las noticias y yo solo quiero esconderme y dejar que pase el tiempo.

Y entonces viene a mis orejas el viento idiota de las palabras negras que nunca quisimos pronunciar.

16 / 2023

Palabras mágicas

Publicado en Poesía cuántica · 2023-10-03

Renuncié a escribir por ella,
por el bienestar y clima familiar.

Por su salud mental en detrimento de la mía,
porque en el hogar

el arte sin postureo es ruina,

y prefería, mucho antes, quedarme,

- 20 años no es nada -

huérfano en la rutina.

Pero, al final del final, cuando todo se tuerce

la verdad siempre emerge,

en este final de luz que no de muerte.

Cuando todavía

queda tiempo y vida,

ganas de tener ganas, y energías limpias,

lo real asoma
sin oscuridad ni esquinas.
Es entonces cuando estallan
todas esas situaciones y emociones,
y los espectadores alucinan
de la vida hasta ahora escondida,
y leen con interés
tu obra y milagros
vestida en lo único que importa y destaco:
las palabras mágicas que son poesía.

MOVIMIENTO III / 2023-2024

El corazón en obras

El aniversario, los hijos y el incendio

La vida no espera a que termines de ordenar los restos. A veces, reconstruir consiste en volver a abrir la puerta.

17 / 2023

Cuando

Publicado en Poesía cuántica · 2023-10-06

Cuando me olvide de ti,

Cuando mi teléfono olvide tu teléfono,

Cuando mis ojos no lloren en los semáforos,

Cuando vuelvas y yo ya no esté,

Cuando no me recuerdes lo que quiero ovidar,

Cuando este vaso no sepa a ti,

Cuando los niños canten y rían sin parar,

Cuando la luna no te hable,

Cuando lo que escribo no te reconozca,

Cuando la noche sea larga y tranquila,

Cuando mis manos no tiemblen,

Cuando no haya cuando ni fecha,

Cuando el espejo no te refleje,

Cuando el agua esté limpia,

Cuando la calle sea segura,

Cuando no haya ni remordimientos ni mirada atrás,

Cuando tus canciones no estén,

Cuando ni tú ni yo ni ambos ni nada

Voy a ser muy feliz en cuanto te vayas.

18 / 2023

Checkpoint

Publicado en Poesía cuántica · 2023-10-02

Al anochecer me pierdo
en un nuevo sueño,
busco el eco suave de un recuerdo,
en el parque, el río, en la mariposa,
donde la memoria fluye con luz hermosa.
La vuelta de tuerca, la música y la razón,
el cambio de etapa, el checkpoint.
Un coche lento cruzando la ciudad,
una posesión de celos bajo la luna,
el mar de estrellas, un libro volando
y un cuerpo ardiendo
maldiciendo tus ojos aceituna.
La vuelta de tuerca, la música y la razón,

el cambio de etapa, el checkpoint.

Una escalera que me eleva al ensueño

donde te veo bajar y me arde el pecho,

una carta de amor con palabras,

grados y peldaños,

un caleidoscopio onírico de ojos lejanos.

La vuelta de tuerca, la música y la razón,

el cambio de etapa, el checkpoint.

Un castillo de flamenco que danza,

fuegos artificiales, una furgoneta robada,

una virgen difuminada,

joyas que no se venden

y se acumulan en mi ventana.

La vuelta de tuerca, la música y la razón,

el cambio de etapa, el checkpoint.

Granos de arena que guardo

en un rincón secreto de mi mente,

eternos en versos,

de cuento de hadas y pachamamas,

de sexo en la playa.

La vuelta de tuerca, la música y la razón,

el cambio de etapa, el checkpoint.

El verano del mármol promiscuo e hiperactivo,

el campamento base de los labios,

el refugio en la tormenta perfecta,

el retorno de las fuerzas, un tren de alta velocidad

cruzando el país sin remordimientos ni mirar atrás.

La vuelta de tuerca, la música y la razón,

el cambio de etapa, el checkpoint.

19 / 2023

Sin perdón

Publicado en Poesía cuántica · 2023-10-25

Y, después de todo,
vienes a pedir perdón.
Pero la paz no me la vas a dar tú,

me la voy a ganar yo.

20 / 2023

Me alejo

Publicado en Poesía cuántica · 2023-12-29

No soy frío y calculador,
todo lo contrario.

Necesito distancia y silencio

para sentirlo mejor,
y ver las palabras que me sanen.

21 / 2024

Te libero

Publicado en Poesía cuántica · 2024-01-17

Hoy se celebra un año
del famoso "Te libero".

Este día, este aniversario,
lo celebro sin amargura,
con una sonrisa torcida.

Ah, qué ironía
la promesa del amor eterno,
frágil como el cristal
bajo la mano airada.

He vivido a solas, y he vivido bien.
Momentos que se acumulan
como testigos silenciosos
de mis noches,
de mi vida en construcción.

He conocido mujeres, oh sí, mujeres.

Algunas buscaban amor,

otras solo un viaje de ida.

Y yo, libre como un pájaro,

me posé donde quise,

sin jaulas, sin promesas,

sin anillos en mi dedo.

He escrito, maldita sea, he escrito.

Sobre las paredes de mi alma,

sobre servilletas manchadas de vino,

mis palabras, crudas y verdaderas,

sin miedo, sin censura

ni remordimientos.

Y brindo, sí, brindo por mí,

por mi vida, por la vida,

por este viaje incierto y gloriosamente imperfecto.

Porque, como dijo el viejo Buk,

"Lo que importa es cuán bien caminas a través del fuego".

Y yo, queridos lectores, estoy ardiendo.

22 / 2024

Arde

Publicado en Poesía cuántica · 2024-02-16

Arden las promesas que nos hicimos.
Arden los sueños que nos prometimos.

Arde el recuerdo de lo nuestro.

Arde el silencio de la retirada.

Arde la esperanza de volver.

Arde el camino que hicimos.

Arde la verdad en los oídos.

Arde el amor en el calendario.

Arde la risa en los ecos.

Arde el futuro por la mañana.

Arde la soledad por la noche.

Arde la pasión en la cama.

Arde la fe en la casa.

Arde el valor cada lunes.

Arde el deseo en las aplicaciones.

Arde la vida en el reloj.

Arde la luz en la ventana.

Arde la palabra en los libros.

Arde el instante que te dije adiós.

Arde la belleza en tu espejo.

Arde la canción de tu recuerdo.

Arde el arte en tu mirada.

Arde la inspiración del instante.

Arde el misterio al girar la esquina.

Arde el destino en mis manos.

Arde la alegría en un mar de lágrimas.

Arde la tristeza en mi cara.

Arde la paz en los papeles.

Arde el ego en mi pecho.

Arde el coraje en la cara del miedo.

Arde la paciencia en mis piernas.

Arde el consuelo en los labios.

Arde el perdón en el rencor.

Arde el equilibrio en lo imposible.

Arde la libertad en el camino.

Arde la claridad en la incertidumbre.

Arde la naturaleza que no supimos ver.

Arde el agua, el aire, la tierra.

Arde el fuego,

y de la ceniza nace una flor.

23 / 2024

Luché

Publicado en Poesía cuántica · 2024-02-27

Quiero que sepáis,
pero todavía no es el momento.

En algún lugar del futuro
ocurrirá esa conversación;
las preguntas brotarán afiladas,
y yo, como todo lo que os debo,
contestaré con sinceridad.

Os contaré que luché,
luché con todo por vosotros.

Y no fue hasta el final,
todavía desconocido,
que no retrocedí
y dejé la mano vencida sobre la cama.

Que aunque hubo momentos

que me asomaron al límite,

seguí luchando.

Dudando de mí y de mis fuerzas

como nunca, pero no de vosotros;

de vuestra sonrisa y mirada, de vuestras fuerzas,

de vuestro garabato en una libreta roja con la palabra "Papá".

Luché, os prometo que luché

por vosotros, por vuestro derecho

a una vida plena,

libre de nosotros y de nuestras miserias, libre del pasado.

24 / 2024

Ya probé

Publicado en Poesía cuántica · 2024-03-25

Ya probé la cerveza fría en el viejo "Buk", con la hoja ardiendo pero en blanco.

Ya probé la soledad de la cama ancha que te susurra vacío al oído.

Ya probé el baile latino en la calle del ritmo.

Ya probé la cascada en mi cara.

Ya probé el cine, el chicle y la mano traviesa.

Ya probé la mirada furtiva a dos centímetros de su cara.

Y probé la carretera sin destino, en la ruta del desierto de los lagartos.

Ya probé la fotografía perfecta, con la luz perfecta, y la postura perfecta, y no fue perfecto.

Ya probé el orgasmo a seis manos.

Ya probé la melancolía en una silla vacía, en una playa desierta bajo la lluvia.

Ya probé todos los labios sin compromiso.

Ya probé lanzarme al estrecho de sus piernas, sin flotador ni conocimiento.

Ya probé todas las aplicaciones y seguí hambriento.

Ya probé, pero no todo.

Ahora, solo imploro, a los dioses paganos y caprichosos de este juego enloquecido, que me permitan vivir lo que resta, junto a mis seres queridos, aquellos que me quieren sin juicio, ni, sobretodo, mediar condición.

MOVIMIENTO IV / 2024-2025

La forma del aire

Una vida que comienza a parecerse a la propia

No se trata de olvidar, sino de recuperar el pulso: el deseo, la calma, la memoria y la libertad de elegir.

25 / 2024

Solo deseo

Publicado en Poesía cuántica · 2024-07-17

Solo deseo un vida tranquila. Cuidar a mis hijos, llevarlos al cine. Estar ahí cuando más me necesiten. No juzgarlos. Estar presente en la distancia. Un faro siempre encendido en la oscuridad.

Solo deseo un vida tranquila. Ir al cine una vez por semana. Un festival por temporada y un concierto en cada estación. Conocer sitios nuevos donde comer sea especial. Y bailar toda la tarde cada vez que el cuerpo me lo pida.

Solo deseo un vida tranquila. Lejos de ti y de tus caprichos. Sin reproches. Libre de culpa y cuentas pendientes. Sin problemas semanales ni quejas diarias.

Solo deseo un vida tranquila junto a ti. Abrazarte todas las noches. Desayunar juntos. Desearnos un buen día. Coger el tren y dormir en la otra punta de mapa.

Solo deseo y, os prometo, que la voy a tener.

26 / 2024

El caos es infinito

Publicado en Poesía cuántica · 2024-10-08

El caos es infinito, no puedo vencer,
Ni tengo fuerzas ni voy a perder más tiempo.
Pero a vosotros os cuidaré,
Y juntos lejos nos salvaremos de él.
El amor incondicional es así,
Como el caos, no tiene fin.
Pero no destruye, no miente,
Y tampoco se puede destruir.
Construí mi vida el doble de fuerte,
Paredes blancas, columnas anchas,
ventanas con vistas al mar.
Y aquí, no hay nada, que nos pueda dañar,
Mi amor os protegerá.

Estaré, siempre a vuestro lado.

Lejos, muy lejos del caos.

27 / 2024

Vida desenfocada

Publicado en Poesía cuántica · 2024-11-02

Siento, y cada vez con más certeza, que he vivido hasta ahora una vida en un caleidoscopio roto.

Me explico: ¿han sentido alguna vez el atropello de las lentes, ese instante en que un óptico alquimista te introduce la cara en esa máquina que parece una tortura kubrickiana, y un objeto nebuloso —un espectro de casa, una pelota de playa— flota a lo lejos, irreconocible? Luego, con movimientos de prestidigitador, cambia y vuelve a cambiar las lentes, hasta que la bruma se condensa en nitidez y aquel objeto absurdo se vuelve real, tangible, capaz de volverse aire o recuerdo.

Pues así siento que he vivido, con mi vida hecha de niebla, desenfocada, borrosa. Y ahora, tras un remolino de decisiones y fracasos, de piezas que no encajaban, he conseguido que el horizonte, por fin, estalle en formas claras; que aquello que antes era incertidumbre se dibuje en líneas precisas, de contornos afilados, como si el mundo mismo hubiera decidido, de pronto, hacerse nítido, y al fin, encajarme en él.

28 / 2024

He dejado de pensar en ti

Publicado en Poesía cuántica · 2024-11-03

He dejado de pensar en ti.

No fue un acto heroico ni una decisión precisa; apenas fue voluntario, el hilo se tensó tanto que reventó.

He dejado de pensar en ti, en tu cuerpo de selfie, en esa boca tuya que se traga todo mi aire, como si yo fuera el oxígeno en medio de tu incendio.

He dejado de caer, como la lluvia inoportuna que te moja el pelo de camino al trabajo.

Te he despegado de mi sombra, desatornillado del peso de las ideas que todavía me caminan por dentro.

He dejado de pensar en ti: ya no luxas mi deseo, ni manipulas mis huesos como una marioneta esperando su función.

He dejado de escribir.

29 / 2024

Amar y que te amen

Publicado en Poesía cuántica · 2024-11-02

Hay una obsesión, una fiebre, un frenesí colectivo por encontrar a alguien que nos quiera, como si el afecto ajeno fuese un boleto de lotería o un salvoconducto a la eternidad. Pero me parece un error descomunal, un despropósito sideral.

Lo mismo querer a alguien que no te quiere: un desgaste brutal, un nadar contracorriente en un océano de espejismos, un esfuerzo hercúleo que nunca recibirá laureles.

¿Y quererse a uno mismo? ¡Qué fantasía sin coristas ni fuegos artificiales! ¡Qué alivio tan insólito y sanador! Imaginen: amarse a sí mismo como un rito secreto, una liturgia privada. Sería un alivio cósmico, un bálsamo para el alma.

Pero, ¿qué dirían si les contara que ni el amor propio ni el ajeno tienen la textura del paraíso? ¿Que ninguno de esos estados es celestial? Me da por pensar —y puede que me equivoque, o no— que la verdadera magia ocurre cuando uno quiere y, ¡oh maravilla!, además lo quieren de vuelta. No confundan esto con el juego de ser pareja, no. Las relaciones a menudo son un teatro donde uno ama y el otro solo se deja amar, como una planta que absorbe la luz sin devolver la mirada.

Yo hablo de otra cosa, de una sincronía rara y milagrosa: querer con todo el cuerpo, el alma, la lengua, y recibir a cambio el mismo vértigo. Amar con los ojos vendados y ser correspondido con idéntico fervor. ¿Es mucho pedir? ¿No es un anhelo legítimo, una utopía por la que vale la pena desvivirse?

Y así me encuentro en esta búsqueda que casi parece un acto de fe, una travesía hacia lo imposible. Una búsqueda tan llena de esperanza que, aunque a veces queme, siempre da calor.

30 / 2025

Lo que no somos

Publicado en Poesía cuántica · 2025-02-15

Los científicos dicen que la realidad se crea cuando alguien o algo la observa.

Antes de eso, todo es un montón de posibilidades

flotando en un charco de barro cuántico.

Que lo que percibimos no es más que impulsos eléctricos

saltando entre neuronas,

jodiéndonos con nuestras expectativas.

Que la certeza es solo un maldito truco de la consciencia

para que no saltemos del quinto.

Así que aquí estamos, finitos,

actuando como si importara,

como si el hecho de sentirnos nos hiciera reales.

Como lo que tú y yo no somos:

un beso,

una historia,

una vida entera.

O quizás nada.

Seguramente nada.

Y dime, ¿hay algo más jodidamente perfecto que la nada?

Quizás tú, pero no creo.

¿Algo más bonito que lo que no se ha tocado,

ni visto,

ni juzgado?

Sin errores, sin heridas, sin pecado.

Quizás tú otra vez, pero cómo estar seguro.

Y hasta entonces,

lo que no somos:

infinitas posibilidades

nafragando contra el destino.

31 / 2025

Nosotros, los que nunca fuimos

Publicado en Poesía cuántica · 2025-02-26

Dicen que hay un momento,
justo antes de ser,

en el que todo sigue intacto.

El beso que no dimos,

la historia que no empezó,

la vida que casi.

Dicen que los artistas viven por nosotros

lo que no nos atrevemos a tocar,

que pierden para que otros ganemos,

que su condena es entregarse

hasta que no quede nada.

Nosotros, en cambio, coleccionamos certezas,

les ponemos nombres, les damos horarios,

les alquilamos una casa con vistas al miedo.

Queremos que todo encaje,
que el amor venga con garantía,
que la vida sea perfecta
como una casa de revista
con su cocina de diseño
y su tristeza disfrazada de domingo.

Pero a veces,
cuando el mundo no nos mira,
el artista que enterramos nos despierta,
nos arrastra al borde del abismo
y nos pregunta, casi en un susurro:
¿Y si saltamos?

32 / 2025

Es terapia

Publicado en Poesía cuántica · 2025-03-23

Esto no es poesía, es terapia.

Como el que corre bajo la lluvia

para camuflar las lágrimas con el agua.

Como el que se esconde del duelo y fuma a escondidas.

Escribo para cambiarme,

con necesidad,

la parte de mí que aún no se ha perdonado.

Sin alegría.

A la alegría no la quiero encerrar

en un verso y esconderla debajo de la cama.

Porque hay días en los que escribir es la única puerta abierta.

MOVIMIENTO V / 2025-2026

Lo que permanece

La noche pasa; la escritura se queda

No hay una línea limpia entre el dolor y el amor. Hay días, palabras y una casa que se aprende a habitar de nuevo.

33 / 2025

Que todo duele

Publicado en Poesía cuántica · 2025-11-01

Uno va entendiendo

que la locura no tiene fin.

Que no se puede combatir

con lógica ni con silencio.

Que cuando uno suspira de alivio,

después del estallido,

otra locura más grande vendrá,

como una puerta que se abre

sin avisar en la resaca,

como un mensaje en mayúsculas

a las seis de la mañana.

Uno va entendiendo

que hay días en que uno la sobrevive

y otros en que solo se espera
que el huracán amaine,
aunque toque recoger después del desastre.
Que el tic-tac de los relojes no cura,
que la distancia no enseña nada,
cuando el resentimiento es una forma de vivir.

Uno va entendiendo
que va a tener que lidiar
con su cólera,
que no hay escapatoria,
que hay mucha avería
y muy poca redención.
Que va a tener que driblarla
como un ratón al búho en la oscuridad.
Que le va a acompañar siempre,
como el hambre al perro flaco,
como la rabia a la despechada.

Uno va entendiendo
que no se entiende,
que no se trata,
que se respira de día
y se sueña en pesadillas de noche.
Que nada corrige,
que los libros ayudan,
pero no tanto.
Que la música despista,
pero no para siempre.
Que la terapia cura como el tabaco.
Que acariciar elefantes y abrazar árboles
es solo un disfraz.
Uno va entendiendo, por momentos,
que, a veces, todo pasa:
uno se levanta,
lava el vaso,

se ducha, se viste,

y vuelve a escribir.

Porque esa —aunque nadie más lo sepa—

es la única forma de decirle a la cara:

“A esta casa no vuelves a entrar”.

34 / 2025

La noche es un ciempiés

Publicado en Poesía cuántica · 2025-11-22

La noche es un ciempiés:

asqueroso bicho enorme,

revoloteando, buscando donde pararse

a dormir.

Sus patas, son recuerdos.

Me tocan, me joden. Aún sigo vivo,

expectante, como los ojos del búho

en la noche noctámbula.

La noche es un ciempiés:

desgarra piel, consume vida, escribe con tinta de sangre. Ojalá
sueños de ayer, pero son hoy, como piedras molidas por la cascada.

La noche es roja y afilada

subida a un ciempiés caníbal

como el vino,

como las manchas en tu cama

la noche perfecta.

La noche es un ciempiés

y el día, la gota que lo mata.

Sobrevivir es colarse en tu garganta.

Buscando refugio, huyendo del sol.

Escondido en las sombras,

muerto de insomnio,

enfermo de noche y escombros de día.

La noche es un ciempiés alado y malvado,

cazador como la pesadilla.

Cruel como no volverte a ver.

35 / 2025

He decidido seguir adelante

Publicado en Poesía cuántica · 2025-12-01

En esta mañana no se ven las montañas.

La niebla descansa sobre el paisaje

como un recuerdo que acecha.

Sigo pensando en ti a cada hora,

pero he decidido seguir adelante.

Puedo hablar de asuntos sin importancia,

volver a casa temprano,

cumplir con el guion de los días tranquilos

que a veces se viven sin ganas.

Y aun así, he decidido seguir adelante.

En casa todo parece en orden,

pero trabajo mirando de reojo por la ventana,

buscando una señal en el horizonte,

y solo encuentro el viento crudo del invierno.

No hay nada nuevo,

pero he decidido seguir adelante.

El frío se acerca con su forma de siempre:

la hierba cruje, el aire se congela,

y la piel insiste en acordarse del verano.

Ya no siento la luz del oeste en la cara,

ese calor que entonces me salvaba,

pero he decidido seguir adelante.

Mis amigos hablan de ti a veces,

con esa franqueza que afila navajas.

Dicen que hacíamos buena pareja

y guardan silencio después,

acompañándome en el duelo también.

No tengo nada que decir, solo que he decidido seguir adelante.

36 / 2025

Fer-me feliç

Publicado en Poesía cuántica · 2025-12-29

És més bonica que un dia de boira.

No ho admet, però jo ja ho sé.

Als seus ulls ho puc llegir:

s'ha compromès a fer-me feliç.

Ho diu sense dir-ho,

amb silencis i mirades tímides,

amb un “no tinc res més a fer”

que vol dir: confia, no et fallaré.

Als seus ulls ho puc llegir:

vol fer-me feliç.

Compartim misèries,

sense tabús ni pors.

Ens expliquem els traumes passats

rentant la roba bruta per demà.

Als seus ulls ho puc llegir:

ha decidit fer-me feliç.

No vull anar ràpid,

ja m'he estavellat altres vegades.

El que ràpid comença, ràpid acaba.

Millor bevem-nos els moments a glops petits.

Als seus ulls ho puc llegir:

ha triat fer-me feliç.

Avui m'ha fet el berenar:

formatge molt bo i pa torrat.

La felicitat és això:

rellotge apagat, paraules i intensitat.

A les seves mans ho puc llegir:

ha escollit fer-me feliç.

Ens vam conèixer de nit,

al lloc on els matrimonis van a morir.

Ens vam mirar i va sorgir.

Als seus ulls ho puc llegir:

confia a fer-me feliç.

Ves amb compte,

els meus amics diuen

que només penso en mi.

No ho diré gaire fort, però potser tenen raó.

Als meus ulls ho podràs llegir:

et deixaré fer-me feliç.

Parlem de música i pel·lícules,

de nens, feina i rutines.

És la més forta i la més dolça.

Als seus ulls ho puc llegir:

no ho ha dit, però vol fer-me feliç.

Parlem del present

i del passat rient.

Ho torno a sentir.

Quina sort que tinc.

N'estic segur: vol fer-me feliç.

Avui,

aquí,

de nit,

mentre la boira s'aixeca,

triem quedar-nos i seguir compartint.

Ho puc sentir:

em farà feliç.

37 / 2026

Inicio de la segunda parte

Publicado en Poesía cuántica · 2026-07-26

Y, en un acto instintivo, desesperado. Último. De supervivencia. Le dijo que iniciaba los trámites para separarse.

Ella no se inmutó. O eso quiso aparentar.

Y fue el fin. El fin de algo. El desenlace romántico.

Pero también el inicio de la segunda parte.

38 / 2026

Estem bé

Publicado en Poesía cuántica · 2026-04-02

Ahir et mirava com qui observa l'hora blava,
amb els ulls encesos, brillants,
i vaig saber que el que tenim té pes però vola,
i que volem junts per la nit de molsa.

Quina rutina més bonica
anar de la mà pel món, de la mà amb tu,
units per un fil d'emoció i de vent,
trepitjant núvols i gaudint del silenci.

Estem.
Estem radiants i contents.
Estem molt bé.

La teva mà calenta és un planeta amic,
un estiu perenne
que escalfa els meus llençols
quan el fred intenta entrar per la finestra.

Ets un regal de terra i aigua
que no sé agafar sense que em tremolin els dits.
Ets mar i montanya
plena de llum, vida i nit.

Estem.

Estem radiants i contents.

Estem molt bé.

Puc confiar en tu les paraules amagades

sense rebre judici,

i aprendre de nou

a viure a quatre mans.

Tenim la quietud dels arbres vells,

sense piruetes ni grans discursos,

encaixats com la molsa a la roca,

creant memòria i desig.

Estem.

Estem radiants i contents.

Estem molt bé.

Ens mosseguem en silenci,

amb gana de pa, de vi i de tempesta,

sense deixar ferida:

el món és només una joguina al nostre jardí.

El temps s'atura per mirar-nos.

L'espai s'atura per mirar-nos.

Som radiants i contents.

Som radiants i contents.

Som radiants i contents.

Estem bé.

Estem molt bé.

39 / 2026

Palabras imantadas

Publicado en Poesía cuántica · 2026-07-11

Uno aprende a mirar
cuando ya no espera salvarse.

Dejando que las palabras
suban despacio

desde un lugar oscuro.

Quizá había pasado ya
el tiempo necesario.

Entonces todo parece fácil:

las palabras se rozan,

se buscan,

imantadas,

río arriba.

Se ordenan

y forman una extraña verdad

que ilumina la noche.

Qué extraño privilegio

ver nacer un poema.

Dice así:

Déjalo comer.

Es un mosquito obstinado

y no puedes matarlo.

Déjalo beber de ti

hasta que no le quepa

ni una gota más.

Después se irá

a vaciar otro cuerpo,

más joven

y generoso.

Vendrán entonces

años hospitalarios.

Pero regresarás,
como regresa el sol
a la casa sombría,
con una sonrisa bajo el brazo
y otros muchos bellos insectos
a los que salvar.

40 / 2026

Puerta cerrada

Publicado en Poesía cuántica · 2026-09-22

Ya no hay una puerta cerrada con llave, hay una pared nueva sin grietas.

Y la verdad, me está quedando genial la decoración.

COLOFÓN

La herida y la tinta

Selección de cuarenta piezas del archivo de obra propia de Poesía cuántica, publicadas entre enero de 2023 y septiembre de 2026.

Las fechas identifican las entradas originales del blog. La división en movimientos responde a una lectura editorial de conjunto y no a una cronología exhaustiva.

Textos y autoría: Abel L. · Todos los derechos reservados.

Edición digital de Sangre en las palabras, 2026.