

MENTE

DESCOMPUESTA

Por José Juan Carrillo

Antipoesía

Ilustración José Alvarenga

2026



Copyright © 2024 por CCM R-A Editores

Todos los derechos reservados. Prohibidos dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra, el almacenamiento o transmisión por medios electrónicos o mecánicos, las fotocopias o cualquier otra forma de cesión de la misma sin previa autorización escrita del autor. Su infracción está penada por las leyes. Artículos 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19 y 20 de la Ley de Propiedad intelectual.

ISBN: 978 – 99983 – 0 – 398 - 0

Hecho en El Salvador septiembre 2026

Mente Descompuesta 1. Poesía salvadoreña 2. Literatura salvadoreña

Dirección General: Helen Jovel Agreda

Revisión editorial: Néstor Castaneda

Prólogo: Isiliz Marín

Revisión, Diseño, corrección, maquetación, Portada:
R-A EDITORES

Ilustración: José Alvarenga

Primera edición: R-A EDITORES © 2026

Impreso en El Salvador por R-A EDITORES

Dedicatoria

A mi esposa y mis perros, gracias por estar.

José Juan Carrillo

José Juan Carrillo (San Salvador, 1997) creció en un pequeño pueblo de San Vicente. De origen guerrillero, a los 10 años comenzó a trabajar como vendedor ambulante en tianguis, jaripeos y en la calle. A los 11 años, entre las exigencias del trabajo infantil y la escuela pública, descubrió su vocación por la literatura, aunque debió pausarla para continuar trabajando. Tras diez años de estudiar y laborar simultáneamente, en 2023 se graduó como Ingeniero en la Universidad de El Salvador. A los 27 años, luego de casarse, atravesar diversas crisis personales y ser diagnosticado con depresión, retoma la pluma para volcar su proceso de reflexión en poemas narrativos y anti poesía. *Mente Descompuesta* es el relato sincero de su historia de vida y salud mental.

Prefacio

José Juan Carrillo no soy yo en mi totalidad, pero es la parte más honesta de quien escribe estas páginas.

En el día a día llevamos máscaras funcionales: la del profesional, la del hijo, la del esposo, la del ciudadano correcto y pulcro. Sin embargo, dentro de nosotros convive otra voz que no sabe mentir, que no busca agradar y que no puede callar la sobrecarga, el dolor, ni el desencanto.

José Juan es ese pseudónimo que nació como un canal de escape. Es la voz que se atreve a pronunciar lo que yo, en mi día a día, no puedo o no me está permitido expresar. Mente Descompuesta no busca el adorno ni la complacencia; es el testimonio crudo de un proceso de quiebre, observación y resistencia.

Si al leer estas páginas encuentras un espejo de tu propio ruido mental, entonces este pseudónimo habrá cumplido su propósito.

José Juan Carrillo
Autor | Poeta

Nota Editorial

Mente Descompuesta: Anti poesía nos honra como editorial después de una minuciosa lectura e investigación encontramos frente a esta corriente e importante movimiento literario de la poesía hispanoamericana que dio inicio en el siglo XX, y hoy aquí con José lo tenemos. La palabra como refugio y reconstrucción

Víctor Frankl fue un escritor, neurólogo, psiquiatra que sobrevivió al Holocausto autor de "El hombre en busca del sentido" un libro que relata su experiencia extrema en los campos de concentración y expone cómo el tener un propósito claro permitía a las personas resistir y sobrevivir al dolor. Como agentes literarios que hacen la lectura de una obra, logramos comprender que un libro no se abre y se hojea, se analiza, se adentra hasta el alma la raíz es decir detrás del ojo del que lo emite, en esta obra se habla de la depresión y que no es una simple tristeza pasajera ni una debilidad del carácter; es un estado profundo de agotamiento psíquico y emocional donde el mundo pierde su color y la propia existencia se siente como una carga insostenible, se imaginan que la yuca, las pupusas, el caldo de pollo sea la comida favorita de ustedes y tener la oportunidad de comer pupusas todos los días pero que al probarla no le encuentran sabor así se percibe la depresión es una tristeza que inunda el alma de quien la sufre. Y entonces es

precisamente en esa penumbra donde la literatura emerge como una herramienta fundamental de supervivencia cuando una persona atraviesa un cuadro depresivo, los sentimientos suelen presentarse como una masa deforme, caótica y abrumadora. Cuando abrimos la obra literaria por primera vez nos damos cuenta desde el primer poema que la escritura actúa como un prisma que disgrega ese dolor: Otorga estructura al caos: Nombra la herida *soy un barril, rasco una caca más fina*

le da forma a lo inefable. Lo que se puede nombrar, se puede empezar a procesar externaliza el dolor: Al poner los pensamientos en papel, estos dejan de habitar exclusivamente dentro de la cabeza. Salen al exterior, permitiendo que el autor tome distancia crítica de su propio sufrimiento.

Ahora bien cuando Carrillo escribe busca crear un puente de empatía también y es a través de nuestra literatura que Carrillo convierte la herida individual en un testimonio universal. Desde ahora en adelante todo el que lo lea sabrá que el lector atraviesa un trance similar encuentra en estas páginas la confirmación de que no está solo, de que alguien más ha sentido ese mismo peso en el cuello. El hecho de que Carrillo escribió "*Mente Descompuesta*" no borra el trauma, pero transforma la posición del individuo frente a él, dejó de ser únicamente una víctima de sus circunstancias de vida que incluso en su biografía podemos interpretar lo difíciles que fueron para convertirse en el narrador de su propia historia.

Vamos por la colección de textos iniciales que se nos presentaron y que conforma una bitácora en prosa poética y micro ensayo porque lo decimos de esta forma tan directa, es porque la historia está prácticamente enumerada, el estilo es directo, desprovisto de artificios innecesarios, caracterizado por una honestidad brutal que oscila entre la frialdad analítica de la adultez y la fragilidad del niño golpeado así es como los editores lo visualizamos, estamos hablando de la esencia qué el texto tiene, porque leer un libro es hablar con ese ser humano este o no en el plano terrenal con nosotros, abrir *Mente Descompuesta* fue ver a los ojos a José, fue leer cada metáfora de la psique, su jerga técnica porque el autor no se separa de su obra, entender su herencia de dolor por una madre que parió pero no existe, el mito del progreso a través de un trabajo precoz que lo hizo ir adelante cuando no deseaba hacerlo, la herida es primaria y la poesía un lenguaje del alma.

Prologo

Hay libros que se leen y otros que atraviesan nuestro ser, sí, nuestra esencia, eso de lo que estamos formados. *Mente Descompuesta* pertenece a la segunda categoría. No es un libro que se termine al cerrar la última página; es un libro que se queda, que insiste, que vuelve a aparecer semanas después en medio de una conversación cualquiera, cuando menos lo esperamos.

José Juan Carrillo no escribe para consolar ni para ser comprendido. Escribe para no ser borrado de la historia, tanto literaria como humana. Quiere que su manera de vivir, sus experiencias, su sentir, su pensar y su actuar perduren de generación en generación. El niño que trabajó desde los diez años es hoy un adulto que aún espera una llamada que quizá nunca llegue, un hombre que se ríe en las fiestas mientras carga un peso que nadie más ve. Esa es, quizá, la primera verdad que este libro nos obliga a mirar de frente: que el humor, la simpatía, la facilidad para caer bien, pueden ser también una forma de supervivencia. El payaso del que habla Carrillo en uno de sus textos —ese que teme quedarse un día sin público— no es una metáfora exagerada. Es una confesión. *Mente Descompuesta* no pide permiso para ser incómodo, porque su autor ha entendido que a nadie le debe explicaciones: nadie más carga con su peso emocional. Libra batallas día tras día sin que nadie lo note, porque los sentimientos no se ven, tampoco los

pensamientos, hasta que decidimos exponerlos. Y cuando lo hacemos, casi nadie los comprende. Solo quienes han experimentado o están experimentando algo similar. Por eso este no es un libro fácil de leer de corrido, y no debería serlo. Está hecho para leerse despacio, con pausas, quizá con el mismo libro cerrado por un momento sobre el pecho, dejando que una imagen termine de asentarse antes de pasar a la siguiente. Esta obra habla de pastillas, de lágrimas que ya no valen nada, de un cuerpo que algunos días se siente imposible de sostener. Lo hace sin metáforas que suavicen el golpe, aunque también —y esto es lo que distingue a Carrillo de otros— sin perder nunca la capacidad de convertir el dolor en imagen precisa. Ahí está, por ejemplo, el barril que se rebalsa: una infancia que no lloró a tiempo termina, inevitablemente, desbordándose en la adultez. Ahí está el manojo, esa palabra sencilla, doméstica, de mercado —un manojo de cilantro, un manojo de nervios— que Carrillo transforma en la imagen exacta de una mente que no logra ordenar lo que siente. Cada símbolo que aparece en este libro nace de lo cotidiano y termina cargando el peso de lo existencial, y ese tránsito, de lo pequeño a lo profundo, es quizá el mayor logro literario de esta obra. El libro se sostiene sobre símbolos que migran de una idea a otra: el barril que se rebalsa, el ruido que nunca calla, los perros que envidiamos por no conocer el rencor. Cuando la madurez emocional toca a nuestra puerta, descubrimos que es en los momentos que creíamos insignificantes donde se va formando nuestra esencia —

esa que muy pocos logran conocer, y que, si dejamos que la conozcan, quizá no la entiendan del todo—. Carrillo convierte lo cotidiano —un gafete de trabajo, una frase de su padre sobre pollos que rascan tierra, una reunión familiar— en arqueología a emocional. No es para menos: en su caso, se inclinó un buen tramo esa cuesta que a todos se nos impone, sin que tengamos opción de aceptarla o rechazarla. Hay, además, un acierto estructural que vale la pena señalar, porque no es casual: varios símbolos regresan más de una vez a lo largo del libro, con distinto nombre, pero número —Ruido, Ruido 2, Ruido 3; Odio, Odio 2, Odio 3; Perros, Perros 2—. No es repetición por descuido, ni recurso fácil. Es la manera en que Carrillo nos muestra que ciertas heridas no se resuelven en una sola frase, en una sola confesión, en un solo intento de nombrarlas. Vuelven, se transforman, se ven desde otro ángulo. El ruido del segundo texto ya no es el mismo ruido del primero: ha crecido, se ha vuelto más filosófico, más cercano a una pregunta sobre la existencia misma. Esa evolución dentro de la repetición es, a mi juicio, uno de los hilos más finos y mejor logrados de todo el libro. Existe una diferencia entre escribir sobre la salud mental, desde el punto clínico, y escribir desde ella misma. *Mente Descompuesta* pertenece decididamente al segundo grupo: no analiza el sufrimiento desde la distancia, lo habita, lo nombra con la precisión de quien lo ha vivido en carne propia. Carrillo organiza su dolor en categorías que él mismo bautiza: el ruido, los vestigios, las máscaras, los manojos. Y no se detiene ahí: se atreve también a hablar de la muerte sin

el filtro habitual de la solemnidad. Sus reflexiones sobre los velorios, sobre esa costumbre de exhibir al muerto como una atracción, sobre preferir recordar a alguien vivo antes que memorizar su rostro inerte, revelan a un escritor que piensa por cuenta propia, que no repite lugares comunes ni siquiera frente a los temas donde más se espera que los repitamos. Tampoco rehúye lo familiar, ese territorio que tantos autores prefieren dejar en la sombra. Los textos sobre su padre —el ídolo caído, el origen del humor heredado, la frase sobre el pollo que no rasca tierra— y sobre la comparación silenciosa con la crianza que recibió su hermana, son de los momentos más dolorosamente honestos del libro. No hay victimismo en ellos; hay observación clínica de la propia historia, hecha con la herramienta más filosa que un escritor puede tener: la memoria puesta en palabras. Este no es un libro que ofrezca respuestas. Es un libro que se atreve a hacer las preguntas que la mayoría prefiere callar. ¿Cuándo dejaré de ser el niño que trabaja? ¿Hace ruido un árbol que cae si nadie lo escucha? ¿Seré capaz de sanar? Estas preguntas no buscan respuesta inmediata; buscan compañía en quien también se las ha hecho alguna vez, aunque nunca las haya dicho en voz alta. Para Carrillo, la cuesta que le presentó la vida no ha terminado; lo deja ver entre líneas. Porque mientras no cierren del todo las heridas, mientras los conflictos internos no se resuelvan y haya cargas que nadie más lleve auestas, siempre habrá más de una mente descompuesta. Y eso es lo bello de esta vida: un toque de desorden y otro de cordura aparente —sin esos dos

ingredientes, nuestra esencia sería extremadamente aburrida, incluso sin sentido—. A veces el orden desordena, y viceversa. Por eso, aunque a veces sentimos que tenemos la mente descompuesta, eso representa honestidad; y plasmarlo como lo ha hecho José Juan Carrillo es valentía y humildad, cualidades que hace mucho dejaron de circular aun siendo necesarias. Vale la pena decir también algo sobre la forma, no solo sobre el fondo. El lenguaje de Carrillo no busca el adorno. Prefiere la frase corta, casi de trinchera, a la construcción elaborada. Cuando el verso se alarga, es porque el pensamiento mismo se enreda —y ahí, en esa correspondencia entre forma y contenido, es donde se nota que estamos frente a un poeta que ha encontrado su propia voz, aunque él mismo, en más de un texto, confiese no saber todavía quién es del todo.

Este libro es, por tanto, un homenaje —hecho de letras— a la honestidad, la verdad y la humildad. Seguramente su autor espera haber roto el silencio que muchos guardan sobre lo que piensan o creen pensar, lo que sienten o creen sentir. Porque hay silencios que enferman y otros que sanan, y este libro sanará a muchos, porque la escritura es compañía en la soledad, es voz en el silencio y es esperanza en la adversidad. Al lector le pido solo una cosa: que no busque consuelo aquí, sino compañía. Que no espere que estas páginas le digan que todo va a estar bien, porque ese no es el propósito de este libro ni la promesa que hace su autor. Lo que sí se reitera, es la certeza incómoda y necesaria de que alguien más —en algún lugar, en algún

momento, con sus propias palabras y sus propios símbolos— sintió exactamente lo que usted ha sentido, y decidió, en lugar de callarlo, convertirlo en libro. A veces eso es lo único que la escritura puede ofrecer, y es suficiente.

Isiliz Marín
Autor | Prólogo

Ser y Estar

Es tan fácil identificar la tristeza, lo sabes
al instante, lo sientes

Sin embargo, nunca sabes cuando eres
feliz, no te das cuenta hasta que ya pasó y
sueles un “¡Que feliz era!” “¡Que buenos
tiempos!”

Peor aún hay personas que nunca se dieron
cuenta de su felicidad y pasaron toda
su vida identificando su tristeza y sus miserias.

El Vecino

Siempre hay un vecino en la colonia que es el más ruidoso, el que siempre tiene fiesta.

A ese vecino nadie le dice nada; o bueno sí, pero la realidad es que no le importa, al fin y al cabo es su casa

Nuestra mente está llena de vecinos y dependiendo la persona o la situación tenemos a uno que es el más ruidoso y pasa exactamente lo mismo, no se callará.

Máscaras

Cierto día disociándome se vino a mi
mente el hecho de que el humano tiene
solo relaciones superficiales

Tienes amistades, pero para cada una
Tienes ciertas cosas de las que si puedes
hablar y otras de las que no

Cada amigo que tienes es una máscara,
usas una máscara para hablar con él y él
usa una para hablar contigo

Creo que moriré con la duda de que pa-
saría si todos empezáramos a hablar sin
máscaras.

Triggers

Soy un hombre de IT, un “trigger” activa un proceso cuando un evento sucede

La nostalgia es un trigger peligroso puede disparar pensamientos tanto lindos como horribles.

Abrir nuestros ojos hacia algo que estaba mal en nuestro pasado.

Ten cuidado con los recuerdos que quieres revivir no siempre es algo bueno.

Perros

Como mencioné antes soy un hombre
de IT, por lo tanto, eso me convierte en un
“Godínez”

Siempre he tenido un conflicto interno,
recuerdo de niño ver perros con correa
para limitarlos e identificarlos de que per-
tenecen a alguien

A día de hoy odio ponerme mi gafete
del trabajo en el cuello porque me hace
sentir como ese perro amarrado con due-
ño.

Pollo

Trabajo desde niño, desde los 10 ando en la calle, cierto día mi padre después de un día de mala venta me dijo “pollo que no rasca caca se muere de hambre”

Esa frase la he tenido siempre tatuada en mi mente, y es que me surgen muchas preguntas

¿Cuándo dejaré de ser pollo?

¿Siempre hay que pasarla mal para luego estar bien?

O

¿Solo es una regla aplicable a los obreros?

Mientras fui creciendo seguí pensando en la frase, a día de hoy he crecido personal y profesionalmente, pero siento que soy el mismo pollo solo que ahora rasco una “caca” más fina.

Payaso

Siempre he sido el más gracioso del grupo, fiestas, reuniones, trabajo, etc.

Se me hace fácil hacer reír a las personas, sin embargo, no siempre considero esta cualidad como buena

Como al payaso en su espectáculo, sino hace reír a nadie, nadie lo quiere y sé que quedará un día sin público para el cual actuar

Lo mismo pienso de mí, me quedaré un día sin público, gente que me rodea, gente que me acepte, gente que me incluya...

Bromas

Obtuve el humor del lado de mi padre,
él es un hombre raro a mi parecer, pero
ahora maduro me doy cuenta de ciertas
cosas

Yo siempre bromeo acerca de mis des-
gracias, si algo malo pasa hago un chiste
de eso, justo como lo hace mi padre

Esa acción no hace más que minimizar
el problema y de esa manera llevarlo mejor
y también lo minimiza con quienes te ro-
dean

De una u otra manera hacer eso, es decir
“No importa, estoy bien, no hay de que
preocuparse”

Es una fachada y como toda frágil fa-
chada en algún momento va a ceder y
siempre estoy solo cuando sucede.

Barril

Hay momentos en los que pienso que
soy un barril

De niño pasé cosas que no debí haber
pasado, rara vez lloraba de tristeza, a no
ser que llegara a “rebalsar” tal cual lo hace
un barril

Creemos con la idea de que un “va-
roncito” no debe llorar y eso hace que te
reprimas

Soy un barril...

Porque lloro más ahora que soy adulto
que cuando era niño y es porque ya me
rebalsé...

Infancia

Vestigios de mí una infancia fracasada
aturde mi adultez actual, como los peque-
ños movimientos telúricos previos al te-
rremoto de gran magnitud

Mi pensamiento se ennegrece y me pierdo
en los laberintos de mis recuerdos
que conforman mi mente, un estado del
cual me es difícil salir y siempre termina
en tragedia

Busco y rebusco acciones que eviten
el inminente estallido de mis emociones,
pero nunca lo encuentro a tiempo

El ciclo se repite y solo entra en remi-
sión durante cortos periodos y yo solo
puedo pensar en cómo hacer para mante-
nerlo así.

Aniversario de Nacer

Cumplir años al contrario que la mayo-

ría nunca ha sido una fecha grata para mi

Desde niño trabajo ese día así que le
reste importancia

Ver a otros celebrarlo me hacer sentir
raro, yo me siento triste cuando sé que la
fecha se acerca

¿Es un año más o un año menos?

Cometo el error de compararme y al ver
como a personas cercanas si les celebra-
ban me hacía sentir menos

Era solo un niño obligado a madurar, se
burlaron de mi por pedir lo mismo que otro niño
Se burlaron

Caída

Nunca conozcas a tus ídolos

Es una frase aparentemente superficial,
en mi caso no

Conocí a mi ídolo, mejor dicho, el otro
lado de mi ídolo, mi padre

De pequeño no hay nadie más grande
que tu padre, no hay mejor ídolo

Recibir una puñalada de tu ídolo es un
sentimiento doloroso y drenante

Aun espero su disculpa, aun espero su
llamada, pero como persona tengo un or-
gullo e integridad que debo mantener

Nunca conozcas a tus ídolos.

La Madre de mi hermana

La madre de mi hermana es distinta no
es como la mía

Siempre la protegió, lo sigue haciendo,
rara vez le faltó el respeto

La ama y quiere más de lo que mi madre me quiso a mí y eso que considero que
yo he hecho más por mi madre

La madre de mi hermana se preocupa,
la madre de mi hermana la consintió
siempre, la madre de mi hermana jamás
dejo que la pisotearan, la madre de mi
hermana jamás dejo que ella trabajara

La madre de mi hermana nunca le exige ser la mejor o le reprocha sus fracasos

La madre de mi hermana es genial, le
tengo envidia a mi hermana.

Reunión Familiar

Me gustan y me incomodan las reuniones familiares

En ese momento se realiza un fenómeno que yo denomino “luchas mudas”

Existen varios tipos, está la lucha de quien llevó el mejor carro, otra es de quien llegó mejor vestido y también de quien llegó peor y criticar con cuchicheos o al llegar a casa

Están las que se dan cuando dos personas hipócritamente se saludan, por compromiso obviamente

Lo interesante es que en estas luchas nadie pierde, al terminar e irse cada uno a su casa nadie perdió, todos le ganaron al otro.

Velorios

Mi relación con la muerte es extraña, no sé cómo describirla justo ahora, en las “velas” siempre veo niños, adultos, ancianos y todo tipo de personas, incluso esos “bolitos” que ni conocen al muerto, pero van para comer algo rico ya que no siempre se lo pueden permitir

Nada de lo anterior me molesta o me es extraño, me molesta el exhibir al muerto como una atracción

Muchos van y quieren ver el cuerpo y la cara del muerto, hasta cargan a los niños para que también lo vean

Personalmente prefiero ni acercarme, la mejor manera de recordar a alguien es cuando estaba en vida

Si veo su rostro inerte es ese trozo de madera, la próxima vez que escuche su nombre esa imagen será la que se vendrá a mi mente primero, quiera o no quiera.

Muerte

Como mencioné antes mi relación con
la muerte es extraña

Veo a las personas perder un ser queri-
do y mi mente se inunda de dudas, dudas
que no pueden ser resueltas por nadie

Por instinto le temo a la muerte, a todos
nos da miedo morir, pero también hay ve-
ces en las que deseo morir.

Es extraña mi relación con la muerte,
no sé si la quiero o la odio, no sé si bus-
carla o evitarla, al fin y al cabo, tememos
más a la muerte por cómo afecta a nues-
tros allegados más que por otra cosa, por
que para el muerto después de eso no hay
más nada

Es extraña mi relación con la muerte

Sueños

Descartes se cuestionaba si la realidad verdadera eran los sueños y nuestra realidad un sueño

Yo difiero con este planteamiento ya que el humano mismo alimenta el sueño con sus ideales y acciones

El sueño, como lindo, puede ser peligroso, puede darnos una breve felicidad, puede darnos ideas equivocadas de la percepción

Al final del día el sueño no es más que una imagen construida en base al alimento que le damos a nuestro subconsciente.

Sentido

Pensar en el sentido de la vida me hace
cuestionarme dos cosas

La primera es por qué existimos, pero
eso es un tema en el que ahora mismo no
quiero inmiscuirme

La segunda es si hay manera de utilizar
esta incertidumbre en el hombre para to-
mar ventaja de él

El modelo sociopolítico predominante
actual da respuesta a esta pregunta, te dan
lo justo y necesario para vivir, para que
tengas pequeñas aspiraciones, una falsa
imagen de logro para que entres en su ci-
clo y básicamente existir por existir, es ahí
donde está definido como se aprovechan
de esa duda.

Odio III

Nací en un lugar que detesto, mi origen
no tiene fundamentos, está lleno de san-
gre, injusticias y mentiras

Odio mi patria, como nación no tene-
mos cultura, no poseemos identidad es por
eso que nos aferramos tanto a lo único que
tenemos que es la “pupusa”

No hay un orgullo porque no hay nada de lo que estarlo,
por eso somos un pueblo tan manipulable

Buscamos desesperadamente algo, que
al primero que viene y nos deslumbra
con un espejito nos entregamos ciegamente

Odio mi patria, odio donde nací, odio
este país.

Competencia

Tengo la sensación de que debería estar
más lejos de lo que ya llegué

El humano es competitivo por naturaleza y no hay nadie más competitivo que yo

No me molesta que otros crezcan, no poseo ese tipo de envidia, pero si cuestiono constantemente que debo mejorar o que me hace falta para crecer

Admiro a quienes están más lejos que yo, pero también quiero estar arriba de ellos

Creo que forma parte de lo que mencioné antes acerca de ponerme ideales.

Ruido

Como especie nos hemos esforzado tan-

to en crear métodos y procesos para ordenar los proyectos e ideas

La realidad es que buscamos siempre silenciar o más bien ordenar el ruido que tenemos en nuestra mente

Hay muchos tipos de ruidos y a mí siempre me atacan todos los ruidos posibles al mismo tiempo

Este dilema humano es directamente proporcional a tu capacidad intelectual o directamente proporcional a la cantidad de problemas que tienes

Poco a poco aprendemos a sobrellevarlo, pero está ahí, siempre está ahí, como una televisión sin señal, con un motor en reposo, como la algarabía en un mercado, como un teléfono sin contestar.

Ruido II

¿Hace ruido un árbol que cae y nadie escucha?

¿Nadie lo escucha porque está solo?

¿Nadie lo escucha porque lo ignoran?

Ruido siempre hay, sea ese árbol
o sea otra cosa

El humano decide que hace ruido para
él

Ruido siempre hay y siempre habrá

Nunca será silenciado, pero tampoco
debe ser ignorado, al darte cuenta de tu
propia existencia, el universo mismo te
castiga

El universo es cruel, no le importa tu
existencia, es más, la desconoce, eres ins-
ignificante

Te inunda la mente de preguntas sin
respuesta, de aflicciones sin sentido

No hay vuelta atrás, caíste en ese espi-
ral, en la trampa de la consciencia cons-
ciente

¿Qué sentido tiene todo esto? Solo soy
otro loco tratando de explicar lo inexplica-

ble

Tantas personas y ejemplos que existen
a lo largo de la historia y seguimos cayen-
do

Y seguirán cayendo...

¡Preguntas! Y ¿Respuestas?

Oscuro y perdido buscando respuestas

¿Respuestas?

¿Preguntas?

No logro entenderme, entender
el mundo

Un estúpido sentir que ni siquiera puedo
describir

Estoy consciente ¿de qué?,
Vivo ¿Por qué?

Me enredo mucho y hago nudos ciegos
con los hilos de mi mente,
¿Ignorarlos? Naa...

¿Como puedo ignorarme? Es inaudito e
imposible

Debo concentrarme y seguir con las
preguntas y las respuestas.

Visitantes

De todos los amigos que tengo, la melancolía es uno de esos que me visita
muy a menudo

Es de esos que no estas tan seguro de si es
tu amigo o si fiarte de él

Es mi amigo fiel y lo aprecio, pero sus
visitas son demasiado frecuentes

Hablaré con él la próxima vez que
me visite.

Sin Permiso

Pensamientos intrusivos invaden mi
mente

Pensamientos inquietantes que no pue-
do expresar

Pensamientos polémicos para la socie-

dad

Pensamientos sobre mi persona que me
hacen aborrecer

Pensamientos de otras personas que me
hacen aborrecerlos

Pensamientos intrusivos invaden mi
mente

Manojos

Manojos es una palabra que siempre he
escuchado, “Pásame ese manojo de frijo-
les”, “Es un manojo de nervios”

Está referido a una agrupación, pero no
ordenada

En estos días pienso mucho en ella

porque es lo que siento un “manejo”

Es una mezcla extraña, se siente extraño, un manejo de emociones, manejo de resentimientos, manejo de pensamientos y a la vez mi mente se vuelve un manejo de todo eso y más manejos que muchas veces no identifico

No me gusta la palabra manejo.

Peleas Conmigo

Cuando estoy peleado con mi subconsciente olvido mantener algunos pensa

mientos para mí mismo

Sin querer le falto el respeto a los demás
y pienso en voz alta

Mi subconsciente al estar enojado con-
migo me deja equivocarme, es su manera
de decirme que él manda

Mientras no haga las paces con él, aunque
sea momentáneamente seguirá todo igual

Es un ciclo que se repite una y otra vez,
aun no reconozco la variable que lo detie-
ne o si es un loop infinito.

Odio IV

El humano está constantemente bus-
cando ser aceptado, no sé si por instinto
o por crianza

Sin darme cuenta yo también lo hago,
me molesta...

Cuando me doy cuenta siento una pro-
funda vergüenza y decepción que se apo-
deran de mi

¿Por qué buscarla?

Es estúpido, es tonto buscar ser aceptado, así somos y seguro hay personas que así nos acepten
y ¿Qué hacemos? Siempre
estar tratando de caer bien a todos.

Esa es una de las tantas cosas por las
que me odio.

Odio II

A veces pienso que mi subconsciente
está corriendo o huyendo de algo y que
cuando medio lo logra alcanzar me hace
sentir emociones que no entiendo

¿Mi subconsciente decide huir?
¿Se está protegiendo de algo?

Eso me hace más daño porque no me
entiendo

¿No sé qué me pasa?
¿Qué influencia tiene mi sentir?
¿Qué puedo hacer?

Me odio, odio mi subconsciente

El triste

Estoy triste y no sé por qué
Estoy triste y no sé hasta cuando
Estoy triste y no sé cómo expresarlo
Estoy triste y no puedo llorar
Estoy triste y no quiero decirlo
Estoy triste y no puedo ayudarme

Estoy triste y no puedo dejar de estarlo

Estoy triste y tengo gente que me ama

Estoy triste y tengo muchos logros

Estoy triste.

No sé

Lo que busco no lo encuentro, lo que
encuentro no lo andaba buscando

¿Para dónde voy? No sé

¿Para donde quiero ir? Si sé

Una semana tranquila es más rara
que un cocodrilo albino

Soy más suave de lo aparento,
Más miserable de lo que aparento,
Más complicado de lo que aparento

¿Sera que aparento demasiado? O ¿No
tengo claro quién soy?

Me extraño...

Perdido

Se me ha vuelto cotidiano el aguantar
mis ganas de llorar

Siento que las pastillas no funcionan,
me caigo a pedazos y cada día esos peda-
zos se caen a pedazos, hasta el punto de
que no sé cómo armarlos de nuevo

Soy un rompecabezas vivo, un laberinto
humano

Espero algún día armarme de nuevo o
encontrarme, lo que suceda primero.

Prenda

Todos los días despierto y viene a mí el
miedo de si esta vez empezare a desmoronarme de nuevo

Como una prenda con un hilo colgando,
así se siente vivir para mi

Experimentando el temor de si algún
recuerdo halará ese hilo y me desarmará
por completo

Empieza el festival de golpes a mi ser,
los teloneros son los mismos y al final reluce
el show principal dejándome sin
aliento, dejándome destruido.

Peso

Mi pecho se siente pesado
Mi respiración se siente pesada

Mi mordida se siente pesada
Mi mente se siente pesada

No quiero o no puedo dormir
No quiero o no puedo levantarme

Mi vida se siente pesada

¿Debería aligerar la carga?
¿Es siquiera posible?

¿Y si para aligerar mi vida debo desha-
cerme de ella?

Llevo años pensando, soy un cobarde
preso de sus propios pensamientos, temo-
res y pasado.

Veneno

Las lágrimas brotan, bajan por mi meji-
lla hasta desaparecer en el piso

Vienen cargadas con un veneno que me
deteriora desde el fondo

Poco a poco voy muriendo, empiezo a agonizar
y a esperar que suceda lo peor

O

¿Lo mejor? No lo sé

Mi alma me quema, el veneno avanza

Maldito veneno incurable, estúpido yo,
¿Como pude dejar que me envenenaran?

Siento que voy a morir

Error

El mero hecho de intentar tomar un respiro se vuelve
un suplicio al considerar tu existencia
un error inconmensurable

Soy consciente de que mi pasado no
debe definir mi presente, más aquí estoy

Herido fatalmente
Sangrando lentamente

El mañana luce incierto,
El ayer es oscuro y
El hoy es gris

Como el cielo que veo, como lo que soy.

Dolor

No me extraño de niño
No me extraño de adolescente

No extraño a nadie de esas épocas

No extraño el daño que sufrí

No extraño las palabras que hicieron
que mi alma se entristeciera

Es curioso, no extraño nada de eso

Pero me duele

Duele
Duele mucho
Duele mi ser

Me duele

Pastillas

Pastillas

Pastillas para controlarme

Pastillas para estabilizarme

Pastillas para poder vivir

Pastillas porque duele

Pastillas porque estoy perdido

Pastillas porque soy un humano que no
sabe digerir sus emociones

Pastillas porque si no...

Pastillas para evitar...

Pastillas o matarme.

Lágrimas

Si las lágrimas fuesen una moneda, las
mías ya no tendrían valor alguno

He derramado tantas que ya entraron
en hiperinflación

No puedo detenerlas,
como todos los mercados monetarios, controlarlos es
una tarea titánica

Pero como todo país orgulloso para mi
siguen teniendo un valor incalculable

Y justamente ese es el problema, aun no
me doy cuenta de que no siempre vale la
pena derramar lagrimas

Así como una crisis monetaria no se so-
luciona imprimiendo más dinero.

Vestigios

Soy vestigios o pedazos de un humano
tratando de armarse, pero no logrando
siquiera encontrar la pieza que encaje en el lugar
correcto

Vestigios de un alma dañada,
pedazos de un ser infeliz que no sabe que hacer
con su sentir

No me amo, pero trato
No me cuido, pero trato
No me acepto, pero trato

Ya no me siento humano, ya no siento
que vivo como tal

Ya no siento.

No soy ellos

Quisiera arrancarme la cara, despellejar
mi rostro pedazo a pedazo

Arrancarme la nariz

Sacarme los ojos

Arrancarme los dientes

Sacarme el cabello

Arrancarme los labios

Cada expresión se parece a ellos, no me
gusta ser ellos

Ellos no son yo

Yo no soy ellos

Yo soy yo y siempre me elegiré yo.

Ruido III

Ruido, ruido por doquier

Ruido en el restaurante

Ruido en la carretera

Ruido en la oficina

Ruido en mi mente

Ruido en mi corazón

Ruido en mi alma

Demasiado ruido, demasiada interfe-
rencia, demasiado pienso.

Cierres

Me cuesta entender finales y no me refiero
a una serie o película, sino a etapas
o similares

Tengo una mala costumbre, que a mi
parecer es heredada, yo acumulo cajas, es
gracioso, pero es así e irónicamente sé que
es una clara señal de que no se interpretar
o entender cuando algo llega a su fin

Cuando me gradué de ingeniero, no llo-
ré, no me emocioné, no me sentí feliz, no
sentí nada...

A día de hoy no entiendo si fue porque
no se dar cierres o si porque soy un barril.

Mente

De cuando en cuando mi mente usurpa
mi corazón y lo llena de una profundo tris-
teza

Mi mente actúa sola, ella decide cuando
y donde atacar mi corazón

Siempre escoge los peores momentos

Mi mente está enferma. Estoy seguro
de ello, sin embargo, no sé qué la enferma
y por consecuencia no se que la cura

Lograr domarla es el reto más grande al
que jamás me he enfrentado y lastimosa-
mente voy perdiendo, aunque últimamente
le he devuelto un par de golpes, espero sea
necesario para girar las tornas

Amigo íntimo

Toda mi vida mi más íntimo amigo ha sido

la tristeza, es ese alguien que siempre
está

Platicamos, discutimos y hasta hacemos
tratos

Como todo mal amigo, la tristeza tiende
a tomarte el codo cuando le das la mano

Es incómodo...

Cuando un viejo amigo empieza a abusar
de tu confianza es difícil poner un alto

Los límites son un concepto el cual solemos
estirar demasiado e incluso saltarlos, es importante
volver a retomarlos y así evitar situaciones incómodas
con mi amigo.

Yo

No es sano el recordar siempre cosas
que te lastiman, mi cerebro me mete en un

bucle donde me dispara eventos no gratos
para mi ser

No tengo el control, solo dispara

¿Tendré el control alguna vez?

¿Lo tuve alguna vez?

Busco en mi interior y solo recuerdo a
mi yo dañado, es una sensación de sole-
dad, vacío e impertinencia que doblegaría
a cualquiera

No soy yo y a la vez soy yo.

Expectativas

¿Qué más quieren de mí?

Di mi infancia, mi adolescencia y parte

de mi adultez

¿Aun no es suficiente?

¿No basta para ti?

¿No basta para los demás?

Perdí más de la mitad de mi vida cumpliendo roles que no me corresponden

¿Por qué sigo?

¿Por qué no paro?

Espero en algún momento poder responder a todo esto, aunque el daño en mí ya está hecho

¿Seré capaz de sanar?

Metas

Intencionalmente hago cosas que me perjudican, una de ellas es que me sobreexijo demasiado.

No sé ponerme metas, yo me pongo
IDEALES, soy consciente que estaré eter-
namente persiguiendo algo que nunca
siquiera llegaré a rozar con la punta de mis
dedos

¿Soy un tonto? Porque persigo objetivos
inalcanzables

¿Soy listo? Porque me obligo a estar en
constante evolución buscando un imposi-
ble

Sincerándome creo que es un poco de
ambos

Soy un tonto listo,
Un listo tonto

Metas II

Oculto en tu interior están tus verdades,
no las sigas ocultando, búscalas, enfrénta-
las

No seas más una consecuencia del pasado,
de un pasado que ni siquiera te pertenece

Enfoca tu rumbo y al mismo tiempo sana
tu subconsciente

Aprende a vivir.

Hambre

Dudo entre si mi ambición es una virtud
o un defecto, siempre busco más y
siempre lo demuestro

No me gustan las cosas a medias si algo
se hará que se haga bien

Odio sentirme utilizado, mentido o recibir promesas sin fundamento

Exijo lo que considero merecer, pero no sé si está bien exigir o si debería esperar a que me vean

Mi ambición me ha llevado lejos, pero también puede tirarme fácil

Debo encontrar un equilibrio antes que mi ambición sea más grande que mi talento.

Perros II

Los perros son tontos o inteligentes aun no lo sé y es que tienen una cualidad que envidia

No tienen ni idea de lo que es el rencor, no piensan en la venganza, no piensan en hacer daño, son nobles y buenos por naturaleza

En un mundo hecho por humanos esa
cualidad es de tontos, el mundo humano
es cruel, sin sentido y egoísta.

Pero ahí está el perro siendo todo lo
opuesto.

Quisiera ser un perro...

Nubes

Nubes a mi alrededor, un clima som-
brío observó, nubes que anticipan una
tormenta o no anticipan nada

Nubes grises veo, nubes grises siento

Muy de vez en cuando rayos de luz al-
canzan a penetrar, rayos de esperanza que
me otorgan confianza en que la estación

actual pasará

Me gusta el sol quisiera estar mucho
más tiempo bajo su calor

Nubes a mi alrededor, un clima som-
brío observo, espero sea pasajero y el sol
las venza al final de la estación.

Colores

Soy una persona azul, pero busco que
los demás sean amarillos

Tengo a mi persona rosa, pero vivo con
el miedo de hacerla azul también

Jamás creo que me sentiré verde o si alcanzare
el amarillo alguna vez

Pero seguiré revisando la tabla de colo-

res de mi consciencia

Seguiré pintándola, agregando más co-
lores

Buscando el amarillo...

ÍNDICE

Prefacio	8
Nota Editorial	9
Prologo	13
El Vecino	22
Máscaras	23
Triggers	24
Perros	25
Pollo	26
Payaso	27
Bromas	28
Barril	29
Infancia	30
Aniversario de Nacer	31
Caída	32
La Madre de mi hermana	33
Reunión Familiar	34
Velorios	35
Muerte	36
Sueños	37
Sentido	38
Odio III	39
Competencia	40
Ruido	41
Ruido II	42
¡Preguntas! Y ¿Respuestas?	44
Visitantes	45
Sin Permiso	46
Manojos	47
Peleas Conmigo	48
Odio IV	49
Odio II	50
El triste	51
No sé	52
Perdido	53
Prenda	54
Peso	55
Veneno	56
Error	57

Dolor	58
Pastillas	59
Lágrimas	60
Vestigios	61
No soy ellos	62
Ruido III	63
Cierres	64
Mente	65
Amigo íntimo	66
Yo	67
Expectativas	68
Metas	69
Metas II	70
Hambre	71
Perros II	72
Nubes	73
Colores	74



TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

