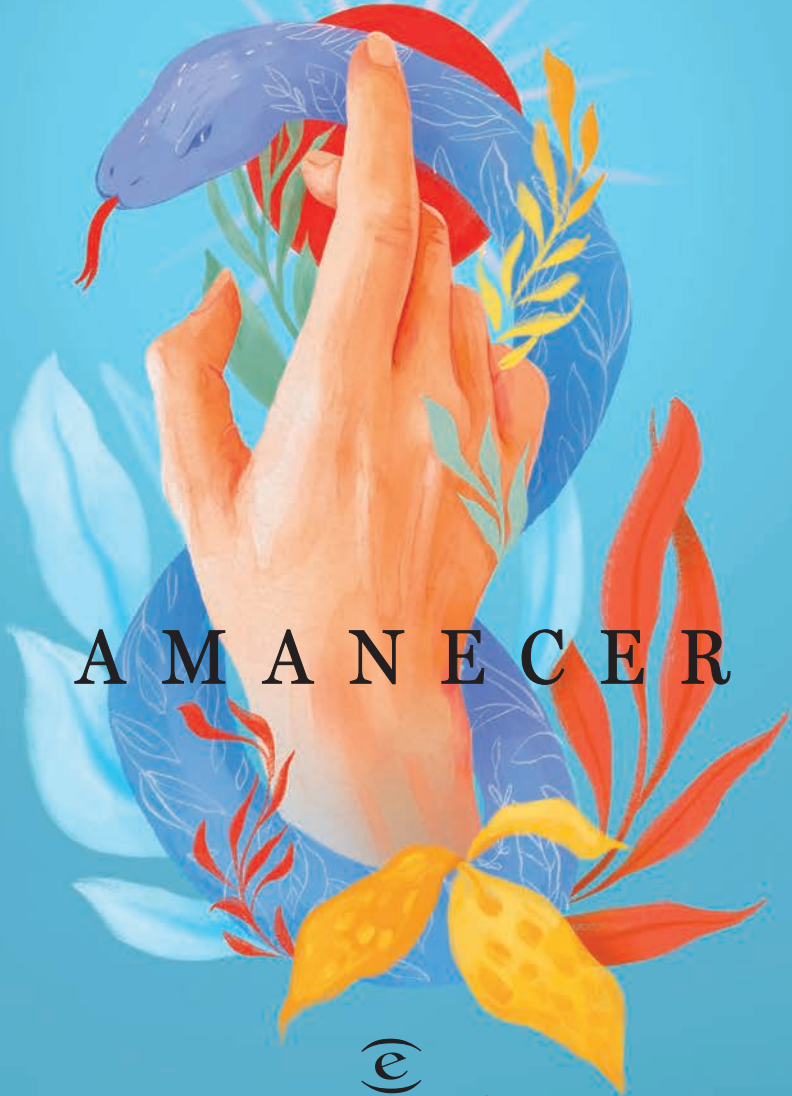


Defreds

Jose Á. Gómez Iglesias



A M A N E C E R



ESPASA es POESÍA

Defreds

Jose Á. Gómez Iglesias

A M A N E C E R

*Ilustraciones de
Naranjalidad*



ESPASA es POESÍA

ESPASAEsPOESÍA

© José Ángel Gómez Iglesias, 2024
© de las ilustraciones, Naranjalidad (Beatriz Ramo), 2024
© Editorial Planeta, S. A., 2024
Espasa, sello editorial
de Editorial Planeta, S. A.
Avda. Diagonal, 662-664
08034 Barcelona

Primera edición: abril de 2024

Diseño de interiores: María Pitironte
Preimpresión: Safekat, S. L.

Depósito legal: B. 5.535-2024
ISBN: 978-84-670-7330-0

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Espasa, en su deseo de mejorar sus publicaciones, agradecerá cualquier sugerencia que los lectores hagan al departamento editorial por correo electrónico: sugerencias@espasa.es

www.espasa.com
www.planetadelibros.com

Impreso en España/*Printed in Spain*
Impresión: Gómez Aparicio

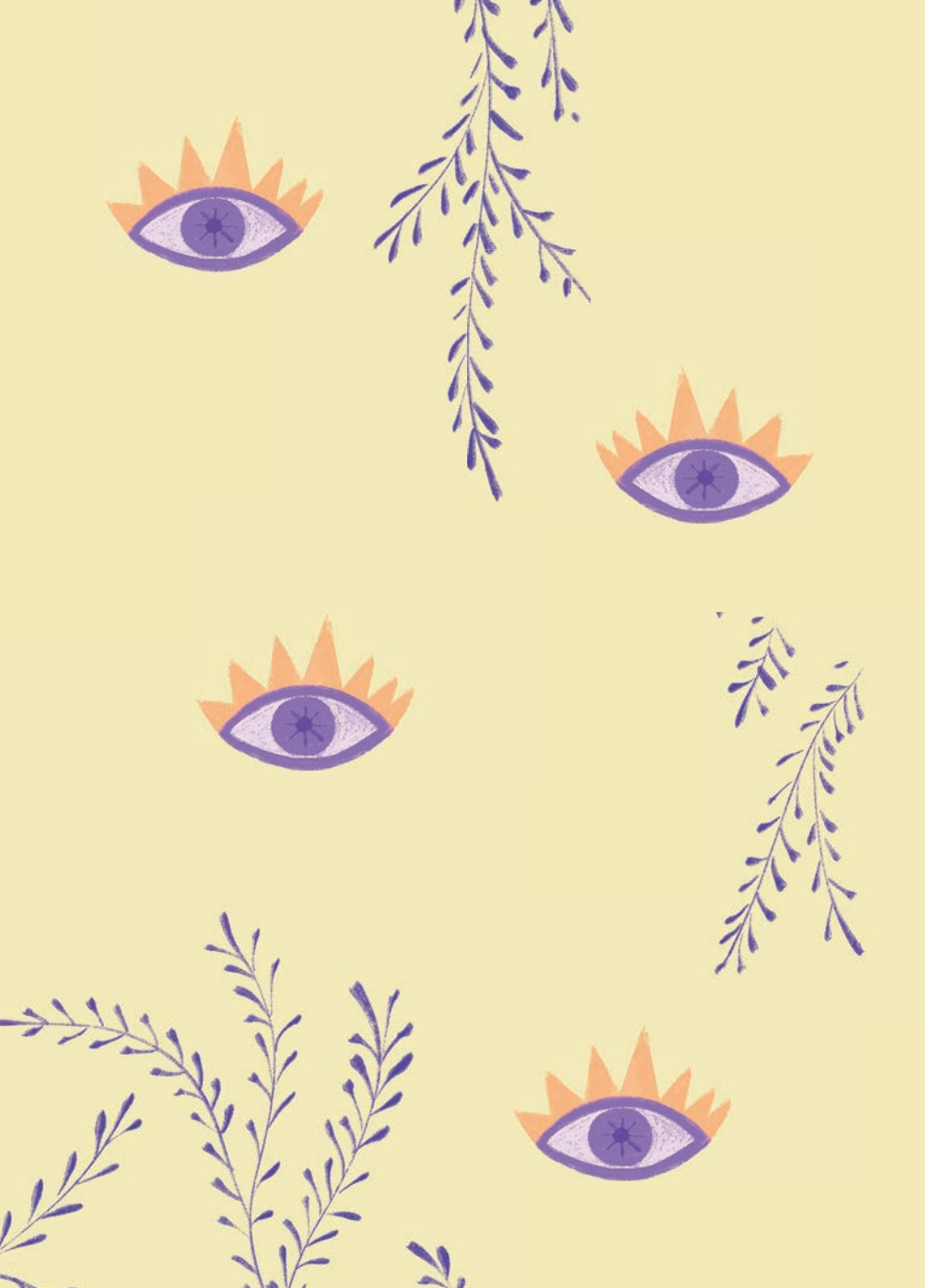


Gracias a ti.
Por conseguir que siga teniendo
cada día un amanecer.
Por sacarme la oscuridad.

Gracias a ti
por hacerme volar.

Gracias a todos
por las letras y los sueños.

Gracias a mí
porque nunca hay que olvidarse de darnos
las gracias a nosotros mismos.




Índice

- Casi sin querer, 10
- Cuando abras el paracaídas, 24
- 1775 calles, 38
- Historias de un náufrago hipocondríaco, 52
- Con un cassette y un boli Bic, 66
- Sempiterno, 80
- Recordar contraseña, 94
- Incondicional, 108
- Ya no quedan ciudades, 122
- Ojalá, 136
- Siempre, 148
- Vosotros (microcuentos), 161

Casi sin querer






Hay cosas en la vida que suceden así, «casi sin querer».
No las esperas y llegan para cambiarte la vida.

Son el comienzo, lo que hace que continúes y, al recordarlo
todo, te provoque una sonrisa.

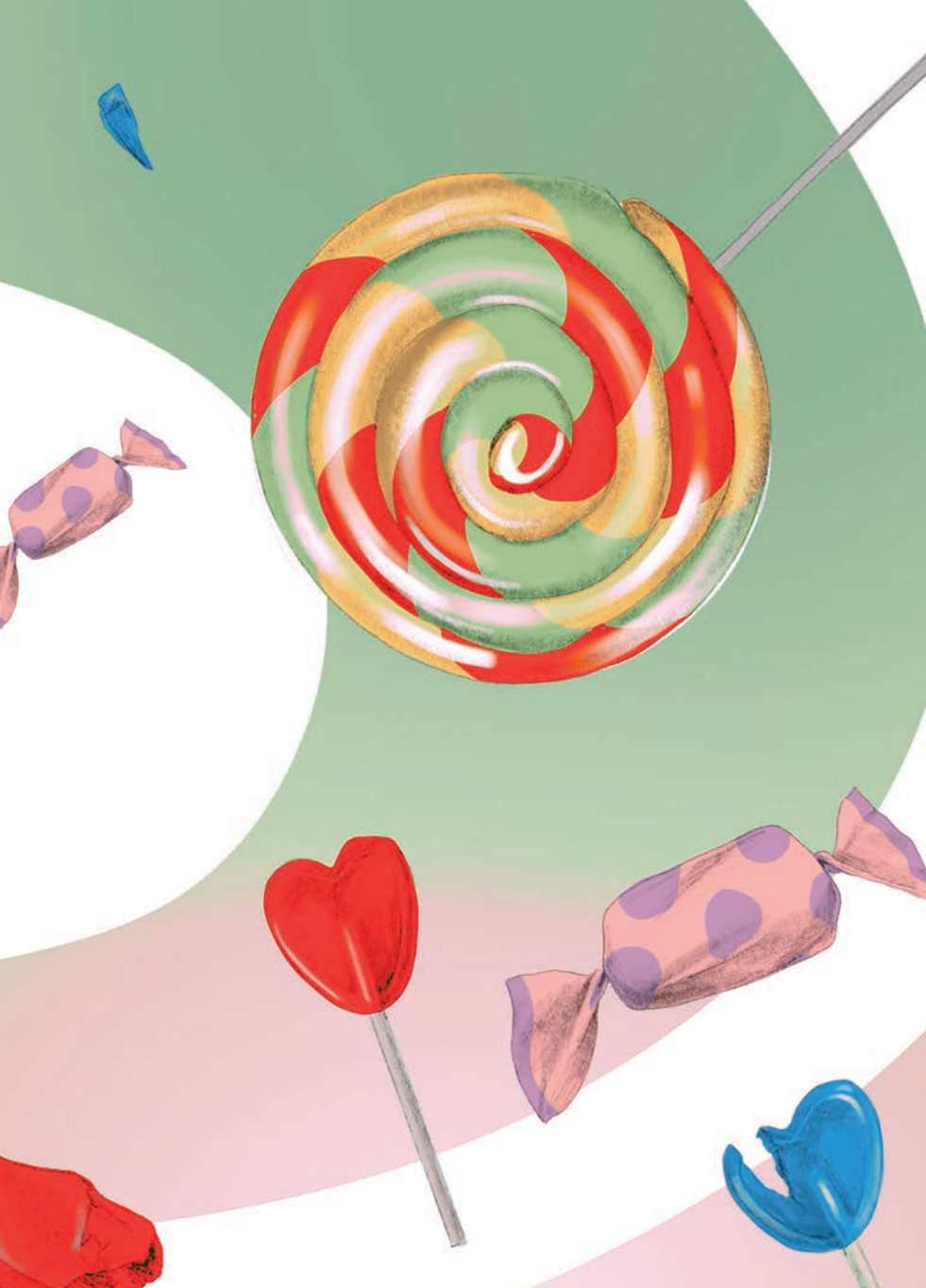
Fuiste *Casi sin querer*.

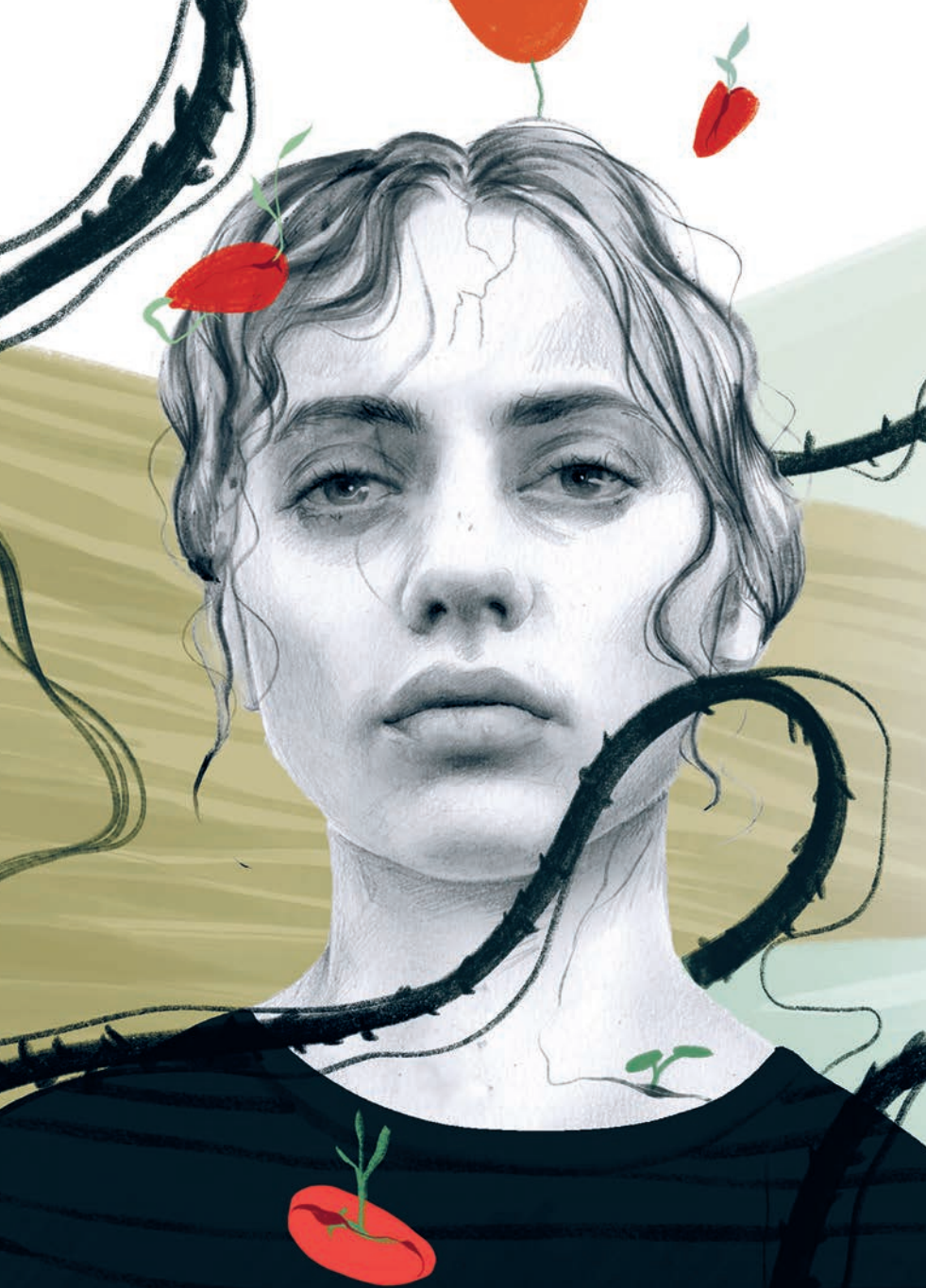
The background features large, flowing, abstract shapes in shades of pink, green, and orange. Scattered throughout are various illustrations of candies: a blue wrapped candy in the top left, a red candy in the top right, a blue lollipop with a bite taken out of it in the bottom left, a purple and pink polka-dot wrapped candy in the bottom center, and several red candies in the bottom right.


No hay razón

No hay razón para volver a probar los errores del pasado, como si fueran dulces con mucho azúcar que quisiéramos saborear de nuevo. El daño que nos infligieron o que infligimos ya supuso suficiente lección. En vez de quedarnos atrapados en el remordimiento, debemos aprender de nuestros fallos, para seguir adelante y no repetirlos.

Cada día es una oportunidad para enmendar, para ser mejores, para dejar atrás aquello que nos hirió. El pasado ya se ha ido, no permitas que sus sombras vuelvan oscuro tanto tu presente como tu futuro.





The background features dark, gnarled, thorny branches that curve across the frame. A few bright red, seed-like shapes are scattered throughout, including one at the top center, one in the middle, and one at the bottom right. The overall aesthetic is minimalist and symbolic.

El jardín

La salud mental es como un jardín, requiere de cuidados y atención constante. Demasiado tiempo ha estado descuidado para el mundo. A veces, las semillas de la ansiedad o la depresión pueden germinar sin que nos demos cuenta, y si no las atendemos a tiempo, pueden convertirse en mala hierba difícil de quitar con nuestras propias manos.

No tengas miedo de pedir ayuda si sientes que estás perdiendo el control por momentos.

A veces, la solución es tan sencilla como hablar con alguien que nos escuche y nos comprenda. Que nos ayude con su linterna a iluminar el camino.