



A la venta desde el 12 de noviembre de 2025

EL RUIDO DE LAS ESTRELLAS CARLOS SADNESS CARLOS S. VRIOL

Carlos Sadness comparte en primera persona una mirada íntima y genuina sobre la creatividad, el arte y la imaginación

Carlos Sadness nos descubre una forma de habitar el mundo a través de la sensibilidad y la creatividad. Explora el lugar que ocupan la imaginación y el arte en un recorrido íntimo y luminoso por diferentes pasajes de la vida: desde el sueño de un niño hasta olvidar la fortuna de haberlo alcanzado.

El ruido de las estrellas es una constelación de hallazgos que **invita a mirar distinto**, a detenerse en aquello que suele pasar inadvertido. Revela cómo los momentos en los que uno se siente más perdido pueden convertirse en **una revolución interior**, en una llamada a vivir la experiencia de crear desde una dimensión radicalmente humana.

Un canto a la sensibilidad para quienes buscan inspiración en lo íntimo y lo inesperado





Carlos Sadness firma **un relato luminoso sobre la creatividad como forma de vida**. A través de **recuerdos, confesiones y anécdotas** que cruzan el arte, la infancia o la música, construye una **declaración de amor a la imaginación**.

Su historia revela **cómo lo cotidiano se vuelve extraordinario** cuando se mira con **ojos creativos**, **cómo el arte puede salvarnos del olvido** y **cómo lo imperfecto, lo subjetivo y lo emocional son el verdadero pulso de lo bello**. Como en los versos de su tema *Kandinski*, «Eres la persona elegida entre un millón para explorar el mundo que hay dentro de mí», este libro es **una invitación para los lectores, un canto poético a la memoria y la sensibilidad, escrito desde el corazón de un creador que nunca dejó de soñar**.

A partir de objetos como unas Ray-Ban heredadas o el sabor del helado de pistacho, el autor **transforma lo cotidiano en pasadizos hacia la identidad**.

Arte, música y emoción se entrelazan en una narrativa que celebra la belleza y reflexiona sobre la creación como un acto vital. **Un canto a la sensibilidad para quienes buscan inspiración en lo íntimo y lo inesperado**.

Un libro íntimo sobre el proceso creativo lleno de anécdotas personales, su forma de entender el mundo y reflexiones universales acerca del arte y la creatividad.



la BELLEZA de las COSAS y el HELADO de PISTACHO

Me cuesta mucho tener cosas favoritas en un mundo en el que hay tanto para elegir y en una vida en la que nuestros gustos son cambiantes. Pero **hay una belleza que toca algunas cosas en la vida, volviéndolas favoritas.**

Recuerdo ser un niño en el **paseo marítimo de Calafell**, acompañado por mis padres y hermanas. Era por la tarde y, como casi cada día, llegábamos a la heladería La Valenciana para pedir unos helados. Como niño, me atraía el de frutas del bosque, pero mi gusto iba variando según el día y el color que me llamase la atención. Mi madre, sin embargo, casi siempre lo pedía de pistacho. Me dejó probarlo aquel día, y algún otro, y lo volví a probar cuando me lo ofreció de nuevo el siguiente verano en el que todavía era un niño; con el paso de los veranos, perdí la cuenta de cuándo lo probé

por última vez. Hasta que un día, bastantes años después, me encuentro frente a más de veinte opciones de sabores de helado en un mostrador y debo tomar una decisión.

Me gusta el de coco, el de leche merengada..., pero el de pistacho tiene buena pinta y lo elijo. Lo pruebo y, antes de notar si está bueno o no, el sabor me transporta directo a los veranos en los que mi madre me daba a probar ese helado. Me lleva al paseo marítimo, a **la buganvilla del balcón**, a **los restos de arena en el sofá**, al **olor de la crema solar**. Me lleva a quien fue mi madre y a quien yo fui entonces. En ese momento, no dudo de que ese sea mi sabor preferido, porque ya no es solamente el sabor lo que me gusta, es que ese helado de pistacho sabe a las cosas que me hicieron feliz algún día. Es un puente hacia todas esas cosas a las que ya no puedo regresar de otra manera.

En ese tipo de conexiones se acaban basando mis gustos: en aquello que pueden ofrecerme más allá de sus propias cualidades. Te gustan esas gafas porque las lleva tu padre en vuestra foto preferida juntos, como la marca de su polo o el modelo de coche que veías aparcado desde el patio del colegio. Los perros que se parecen a tu primera mascota ya no son solo fox terriers, sino «Popers», y verás un poquito de ella en cada uno que te cruces. Las canciones de *Revolver* de The Beatles, porque fueron las primeras que pusiste a girar en aquel tocadiscos del salón. El rasgo imperfecto de esa persona, que sin ni siquiera saberlo asocias a alguien que te aportó bienestar y simpatía en un momento tierno de la vida, a alguien que seguramente ya hayas olvidado.

Nuestro gusto está mucho más condicionado de lo que creemos. Quiero pensar que esa subjetividad es lo que define la gran belleza, la que encuentra su razón en lo personal. Cuando algo se vuelve valioso para nosotros porque el mundo bailó para que así fuera.

TIGRE en una TORMENTA TROPICAL

No recuerdo cómo llegó **Henri Rousseau** a mi vida, pero hoy el primer cuadro que hay al entrar en mi casa es suyo. En el piso antiguo del Eixample presidía mi estudio de trabajo. Y es que cuando empecé a decorar mi casa pensé que debía explicar algunas cosas de mí de forma indirecta. El último cuadro que pintó, antes de morir ese mismo año, se llama ***El sueño*** y está expuesto en el MoMA de Nueva York. Retrata a su amante sentada en medio de la selva, pero su manera de pintar la jungla y los animales es muy especial, seguramente debido a que nunca estuvo en una selva de verdad y todo lo aprendió a dibujar él mismo a partir de libros ilustrados de la época o fotografías de animales disecados. **¿Puede haber algo más creativo que recrear un lugar donde nunca has estado? ¿Más que imaginar y representar vivo y vibrante a un animal que solamente has visto disecado?** Lo hacía apasionadamente y con mimo en sus detalles, guiándose por las plantas que a él le parecían bellas, la luz que a él le parecía interesante y los animales que cuadraban en la obra. El pintor que nunca estuvo allí e hizo su propia interpretación, me encanta demasiado eso.

La crítica del momento se reía de muchas de sus obras, de su visión *naïf* del mundo y su bajo nivel técnico para pintar, pero a mí me fascina que desarrollase su estilo siendo autodidacta, más guiado por lo poético e intuitivo de su mirada que por la ambición de tener un hueco entre sus coetáneos siguiendo las tendencias. **Es para mí un artista indie**, que trabajaba sin un presupuesto que le permitiera viajar a conocer culturas exóticas, sin poder permitirse maestros de pintura y fiel a su propia personalidad.

Por cierto, la obra que cuelga en la entrada de mi casa es *Surpris!*, también conocida como *Tigre en tormenta tropical*, y me la regaló mi hermana mayor, Ana, por uno de mis cumpleaños, mientras componía *Diferentes Tipos de Luz*. Creo que es la primera obra selvática que pintó Rousseau y sí, el tigre parece disecado, pero aun así se le escucha rugir las noches que hay tormenta en la ciudad.



el MUNDO que hay DENTRO de MÍ (anatomía del instinto)

El arte es una forma de excavar en lo vivido y reinterpretarlo de múltiples maneras. En una canción, en una frase, en una melodía, puede haber algo que empezó a formarse en nosotros hace mucho tiempo. Algo que permanecía dormido, como parte del organismo, y que, al encontrar una luz que le indica la salida al exterior, despierta y se proyecta, atravesando las sombras de la razón.

Pero no es un camino sencillo, porque uno puede despistar al instinto si piensa demasiado. **Pito Cubillas** me dijo una vez algo que me ha acompañado desde entonces: «**Cuando dudes, haz siempre caso al instinto**». Dicho así, suena a frase de libro de autoayuda, pero en mí ha hecho eco muchas veces. Hablaba de un **impulso que nace sin pasar por el filtro de lo racional** y que apunta con bastante acierto hacia la supervivencia. Sería parecido a esos comportamientos que, como los animales, hacemos sin que nadie nos haya enseñado: para sobrevivir. Luego puede llegar la razón, con sus argumentos para borrar la línea rápida que el instinto había trazado. **En esa pelea entre instinto y razón encuentro muchísima belleza**. Es de mis momentos creativos preferidos.

Encuentro una frase que no sé del todo qué dice, pero que insiste en que la siga. Me adentro entonces como un explorador en una selva oscura, persiguiendo el canto de un pájaro exótico que había oído en sueños y viajó tras él a un lugar donde se mezclan los miedos con los anhelos.

Hay un tipo de viaje que me sobrecoge especialmente: aquel en el que busco algo que hay en mí, que perteneció a un tiempo que ya no existe. Aunque ese momento se haya desvanecido, aunque se haya casi olvidado, si estiro el brazo, puedo rozar la raíz del recuerdo con la punta de los dedos.

Ya lo tengo. Íbamos en bici y en las laderas de los huertos crecía una planta que aprendí a identificar. Había que meter las manos entre la tierra y buscar la raíz. Mi padre, con las manos manchadas, sacaba una navajita y rascaba la raíz hasta que aparecía un color amarillo húmedo del interior. Allí estaba **el secreto del regaliz**.

Algo así sucede en ese **otro viaje hacia la esencia del recuerdo**. Llega esa frase, quizás un tanto abstracta, pero que te empuja a seguir, hasta encontrar algo en lo profundo que conecta y tiene sentido. No, ahí no se baja fácilmente. Me gusta pensar en Alicia cayendo por la madriguera. Me alucina esa escena de la película de Disney. No desciende con calma: cae descontrolada. No se puede llegar a ese lugar mágico de forma cómoda y calculada. Si fuera así, bajaríamos cada vez que quisiéramos, en primera clase, cada vez que sintiéramos nostalgia o necesitáramos hacer una canción nueva.

Creo que es el yo del recuerdo el que grita hacia la superficie del presente, esperando ser escuchado. Un grito al futuro. Quizás todo lo que estoy viviendo ahora también lo gritaré con fuerza para que al yo de mañana no se le ocurra olvidarlo. Para que, cuando por fin entienda por qué me duele de esta forma el mundo, me ayude a escribirlo. Tal vez el verdadero reto del arte no es solo recordar, sino asimilar y reinterpretar aquello que nos hizo ser quienes somos.



ME PREGUNTO QUÉ PASÓ CON LAS
ALEGRÍAS QUE NO COMPARTÍ.

SI SE MARCHITARON O LAS PODRÉ
VOLVER A CELEBRAR ALGÚN DÍA.

OTROS EXTRACTOS

[...] **Freddie Mercury** decía que **el verdadero éxito es lograr ser uno mismo**. También creo en eso. Porque cuando lo que hacemos refleja con honestidad quiénes somos, logramos ser irremediablemente auténticos.

[...] Siempre hemos escuchado eso de «**donde duele, inspira**». Suena muy poético, pero ¿solo el dolor puede llevarnos a sacar lo más creativo de nosotros mismos? ¿Para llegar a la genialidad hay que atravesar el sufrimiento? Creo que el pesar nos empuja a un estado más existencial, más trascendental, más cercano a lo profundo y esencial. Nos coloca frente a una materia prima emocional que ya de por sí carga una intensidad poderosa. Pero también pienso que eso sucede, en parte, porque **todos identificamos el dolor y la tristeza cuando la sentimos**. En cambio, **la felicidad nos lleva hacia estados más eufóricos, donde preferimos la celebración a la reflexión**. Y el proceso creativo, en muchos casos, requiere justo lo contrario: un diálogo interior que a menudo usamos para sanar heridas.

[...] Una de las cosas que más me fascinan del arte es **cuando el artista convierte una limitación en una forma extraordinaria de expresión**. Pienso en **Henri Matisse**, quien, tras la delicada cirugía que le impidió seguir pintando con agilidad, empezó a trabajar con recortes desde la cama o la silla de ruedas. Creó así sus famosos y genuinos collages. Un impedimento llevó a Matisse a renovar su método y, así, reinventarse creando una de sus series más icónicas. **Claude Monet**, por su parte, pintó más de doscientos cuadros de nenúfares a lo largo de su vida. En sus últimos años, afectado por cataratas, su visión se volvió borrosa y amarillenta. Lejos de dejar de pintar, esa nueva percepción le llevó a crear sus pinturas más expresivas y abstractas; los últimos nenúfares de Monet.

[...] Uno puede aprender a bailar con ella, a **habitar la soledad con cariño**. Entender la soledad como un acto de recogimiento y regreso a uno mismo. Estoy seguro de que, bien llevada, puede ir acompañada de un gran aprendizaje, ayudar a despejar el ruido que no deja que escuchemos nuestra propia consciencia. Pero, desde luego, es bonita solo cuando uno la busca, no cuando es impuesta.

[...] **En la soledad aprendí a crear belleza**. A ordenar el ruido y entregarle la emoción al arte. Me pregunto qué pasó con las alegrías que no compartí. Si se marchitaron ya, o las podré volver a celebrar algún día.

[...] **Hubo un tiempo en el que ser feliz era pasar los días de verano con mi familia** en un apartamento minúsculo junto al mar y que alguna noche se cenase pizza. Puedes intentar repetirlo de adulto, pero nunca será lo mismo. Seguramente falten personas, falte inocencia y sobre

experiencia. **Sobran todas esas cosas que habitan la cabeza del adulto: preocupaciones, cálculos o miedos por resolver.** Sobra, sobre todo, la conciencia de la finitud. Saber que nada precioso dura para siempre, aparte de las estrellas perennes. Sobra saber que los pequeños momentos felices llevan consigo la sombra de su propia desaparición.

[...] En aquel rincón sin distracciones me encontraba con ellas, puntuales y brillantes desde los tiempos de la antigüedad. «Pero ¿qué pasa con mi estrella fugaz? ¿Es que este verano voy a quedarme sin ver ninguna?», me preguntaba. «Sales a buscar estrellas que huyen cuando te ven y no valoras a las que posan para ti, noche tras noche, desde antes de que nacieras». Me respondió una voz joven y burlona desde la oscuridad.

Me quedé en silencio, sintiendo el peso de esa revelación en el pecho. «Así es. Estas siempre están aquí. Sé que todas las noches puedo salir y contarlas», respondí con la sensación de quien piensa en voz alta. «**Nunca puedes contar con las estrellas fugaces. Están sobrevaloradas. Deberías ser más agradecido con las estrellas perennes**», volvió a decir la voz que venía de ninguna parte. «¿Estrellas perennes?», pregunté sorprendido, pero nadie respondió bajo aquel cielo inmenso lleno de estrellas que no se iban a marchar nunca.

[...] Uno se detiene ante un paisaje y, si realmente quiere contemplarlo, deberá dedicarle un poco más de tiempo del que solemos concederles a las cosas en este mundo de inmediatez. Salir de uno mismo y verse como una mancha de colores artificiales que se ha colado en ese escenario que le es ajeno. Apreciar a qué huele ese lugar, identificar algunas de las cosas que se escuchan y qué colores se distinguen al pasear la vista por él. **Solo en la contemplación se capta realmente la forma y el sentido de las cosas.** Solo en la contemplación era capaz de ver una estrella fugaz en las noches que miraba al cielo en el corral. Si nos precipitamos, solo habremos pasado por allí, pero no habremos estado realmente.

[...] «Debe haber tantas situaciones detrás de cada canción», me dice. Y entonces pienso en lo de siempre: escribo sobre el futuro, sobre un posible futuro cercano, que ya casi es presente. Pienso en las canciones que nacen de una pequeña frase del momento que vivo, pero que mira hacia el futuro y me parece que es algo así como construir una casa en la que vivir alrededor de la cama desde la que sueño. **Pocas veces ha sido el recuerdo lo que me ha llevado a escribir; muchas más ha sido todo eso que siento que está a punto de llegar.** Escribir sobre el pasado es una forma de recopilar, recordar y reinterpretar, pero como amante de la creatividad, me resulta más satisfactorio escribir sobre lo que creo que puede pasar, sobre los escenarios imaginarios y las posibilidades que se abren en mi presente hacia un lugar desconocido, pero intuible.

Lo que MÁS TEMO NO ES DESCONOCER
el RUMBO DE MI VIDA, SINO QUE SE
DERRUMBEN LOS PUENTES que ME
LLEVAN de VUELTA A DONDE FUI FELIZ
ALGUNA VEZ.

SOBRE EL AUTOR

Carlos Sadness es uno de los principales artistas *indies* nacionales. Con cinco discos en su haber, está en el top de músicos de Spotify, donde supera los dos millones de oyentes mensuales. Sus canciones han llegado a conectar en América tanto como en España, llenando auditorios y festivales en los últimos años. "Es seguido por su particular forma de escribir y la crítica musical siempre destaca la originalidad de sus letras. El diseño de su disco *Diferentes tipos de luz* (2018), hecho por él mismo, fue merecedor de un Grammy Latino. Su álbum *Realismo mágico* (2024), en el que colaboró con Carla Morrison, Ximena Sariñana y Melissa Robles, también fue nominado en la categoría de mejor diseño.



EL RUIDO DE LAS ESTRELLAS

Carlos Sadness

Lunweg Ediciones. 2025

14 x 21 cm.

200 páginas

Rústica con solapas

PVP c/ IVA: 16,95 €

A la venta desde 12 de noviembre de 2025



Para más información a prensa y entrevistas:
Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg
Tel: 619 212 722 / lescudero@planeta.es