

# Desnudando Heridas

claumarce

Presentado por

Poemas del Alma 



## Dedicatoria

*Algunas noches de desvelo fueron la antesala de mi libro, en el cual comparto mis vivencias.*

*En mi caso personal la letra de mis poemas me han ayudado a expresar momentos de dolor*

*permitíendome mostrar mis heridas más profundas las cuales estaban escondidas dentro*

*mío,carcomiendo mi interior, anulando mis sentidos.*

## Agradecimiento

Ante todo, quiero agradecer a quien me acompañó en este desafío de plasmar en letras, el entorno que me rodeaba, mi psicóloga, quien con dedicación y firmeza está logrando que ueda sentirme una persona.

Detrás de la poesía encontré la sombra invisible que forma mis paisajes interiores, instaurando mi ser con la palabra.

## Sobre el autor

Al nominar esta publicación ,quiero llamar la atención , pues ante la adversidad podemos encontrar esos parajes del espíritu que alguna vez perdimos.

## Índice

Quien puede temerte

Tómame

Amor no correspondido

Gracias a tí

Quiero ser

La vida es maravillosa

Amigas

Despertar

Almas Gemelas

Juguemos al amor

Pobre corazón herido

Poema a mi psicóloga

Hazme el amor

Poema del alma

Amantes

Tu Sonrisa

Desesperanza

La Nada

Amor desenfrenado

Nueva vida

Soledad

Dolor

Regresa amor

Volver a amar

Alma de Poeta

Reencuentro

Desnudando Heridas

Desiciones

Tormento

Rumbo a la libertad

Hermanas

Poema a mi nieto

Poema de Abuela

Te espero

Indiferencia

Sinceridad

Desencanto

La Muerte

Desde el Alma

Rumbo a la libertad

Silencios

Quisiera

Amantes

## Quien puede temerte

Quisiera en esta tarde cálida  
poderte encontrar  
siempre me has buscado  
sin poderme hallar.

Durante mucho tiempo  
te tuve temor  
más eso ha pasado  
y ahora siento valor.

Quiero verte frente a frente  
sentir tu fría mirada  
pues has ganado la batalla  
y ya no siento nada.

Espero puedas escucharme  
y puedas venir a enfrentarme  
Ya no puedes asustarme  
sólo espero vengas a buscarme.

## Tómame

Tómame en tus brazos  
hazme sentir tu calor  
quiero sentirme tuya  
dame todo tu amor.

Que nuestros cuerpos  
se unan en pasión  
y podamos amarnos  
con devoción.

Siente el latido  
de mi corazón  
con tu entrega  
has logrado  
que pierda la razón.



## Amor no correspondido

Sólo te pedí amarme  
más nunca has querido  
lograste engañarme  
mi ser has adormecido.

Luché una y mil veces  
por enseñarte el amor  
me dañaste con creces  
marchitándome como una flor.

De mi amor te has burlado  
sin tener razón  
pues has logrado  
cerrar mi corazón.

Espero la vida quiera  
darme una oportunidad  
pues estoy a la espera  
de la felicidad.

## Gracias a tí

Gracias a tí  
he vuelto a soñar  
sólo con mirarme  
me haces vibrar.

Al estar en tus brazos  
vuelvo a sentir  
ese elixir mágico  
y siento ganas de vivir.

Quiero estar a tu lado  
y juntos disfrutar  
fundirnos en uno  
y amarte hasta el final.

## Quiero ser

Quiero ser tu musa ,  
lograr entrar en tus sueños  
y en tu corazón.  
Que roces con tus labios  
más allá de mi piel  
poder ser tu amor.  
Ser tu inspiración,  
que me veas al cerrar tus ojos  
y desees con pasión.  
Estar a tu lado  
ardiente de amor  
que al tomar tu pincel  
todo tu ser  
se entregue a mí  
sin condición.

## La vida es maravillosa

Hoy descubrí que la vida es bella  
que no todo es oscuridad  
que hay muchas estrellas  
ellas están ahí brindando bondad.  
Sólo me bastó cambiar mi realidad  
para apreciar una buena amistad  
Mucho tiempo un velo me cubrió  
mas ahora el mismo cayó.  
Es hermoso ver tanta generosidad  
esperando a nuestro alrededor  
tan sólo basta con mirar  
para advertir tanto amor.  
Cegada me tenía la desilusión  
pues no podía advertir  
quien me esperaba  
con tanta devoción.  
Hoy mis ojos ven con claridad  
que no todo es maldad  
que el sol brilla  
cuando te decides a mirar.

## Amigas

Gracias por estar a mi lado  
gracias por lo que me has enseñado  
No tengo palabras para decir  
cuánto me has ayudado.

Me tendiste tu mano  
sensible y sincera  
hiciste que sintiera  
que vivir no era tan malo.

Con tu paciencia y dulzura  
logras que fluya verdad  
aunque sea muy dura  
es mi cruel realidad.

Siempre dices aquí estoy  
para apoyarte y acompañarte  
y hoy soy quien soy  
gracias por estar  
no voy a defraudarte.

Sé que puedo contar contigo  
eso me da tranquilidad  
me diste un motivo  
para buscar mi verdad.

## Despertar

Como pudiste lastimarme tanto  
tus palabras me hirieron  
cuando entraba en llanto  
no pensabas que temblaba de espanto.

Esos brazos en cuales  
entregué todo mi ser  
quien hubiera dicho  
que tanto mal me iban a hacer.

Cuando por las noches sola me encontraba  
aparecías tú pidiendo perdón  
y con esas manos me acariciabas  
accediendo yo te perdonaba.

Carcelero eras de mis sueños  
pero un día desperté sabiendo  
que no eras mi dueño  
ya no quería a tí someterme  
había aprendido a defenderme.

Fiel esposo y honrado  
poco tiempo te llevó  
convertir tus abrazos  
en lanzas y dardos  
destruyendo lo más sagrado.

## Almas Gemelas

Eres la causa de mis alegrías  
quien causa mis sonrisas  
motivo de mis silencios...  
no es solo mirarte, tocarte, o besarte,  
es que hablarte, escucharte o pensarte,  
motiva el sentido de mis verdades...  
Emociones compartidas,  
que iluminan nuestras vidas...  
que es verdad, que no es un cuento,  
que te llevo muy adentro  
pues no sólo son pasiones,  
también son sentimientos,  
Sentimientos encontrados, que gritan extasiados,  
que dos almas gemelas se han enamorado.

## Juguemos al amor

Estréchame en tus brazos  
susúrrame al oído  
dime que me amas  
despierta mis sentidos.

Bésame con pasión  
hazme tuya  
que mi ser sienta  
por tí devoción.

Ven a mi encuentro  
mi piel te reclama  
haz que mi cuerpo  
arda en llamas.

Tú eres mi hombre  
en esta noche quiero  
que sólo digas mi nombre  
ser la fuente de tu deseo.



## Pobre corazón herido

En que me he convertido  
siento que todo está perdido  
la tristeza invade mi alma  
veo como la muerte me desangra.

Mi corazón lleno de dolor  
hace que mi vida no tenga color  
he buscado la libertad  
y sólo encontré maldad.

He buscado a quien dar mi amor  
pero al igual que una flor  
lo han marchitado  
el egoísmo ha ganado.

Si tan sólo la vida me guiara  
al que mi amor necesitara  
todo tendría otro sentido  
sanaría mi corazón herido.

## Poema a mi psicóloga

Todas mis palabras  
resultan vanas  
al tratar de describir  
mi sentir.

Como agradecer  
que me ayudes a ver  
dentro de mi ser.

Tantas historias escondidas  
en mí causaban heridas  
más tú con paciencia  
logras que tome conciencia.

En este día tan especial  
considero esencial  
agradecer tu comprensión  
cariño y orientación.

Una palabra de aliento,  
un abrazo a tiempo  
tu consejo, tu ayuda  
disipas todas mis dudas.



## Hazme el amor

Acaricia con tus manos mi piel  
haz brotar de mi cuerpo miel  
cubre mis labios con tus besos  
fluyan mis deseos presos.

Amame ardientemente  
excita con tu fuego mi mente  
hazme perder la razón  
me invada tu pasión.

Entrégate al amor  
siente mi calor  
se fundan nuestros cuerpos  
hasta quedar sin aliento.

## Poema del alma

Poemas enamorados  
alumbran mi mirada  
emociones entrelazadas  
alegran mi alma  
dandome esperanzas  
aun en la distancia.

## Amantes

Te amaré profundamente  
jurando amor eterno  
besándote interminablemente  
desearás mi cuerpo tierno.

Cuando tus manos me acarician  
pierdo mis sentidos  
mi piel se eriza  
cuando susurras en mis oídos.

Deseo en este momento  
se detenga el tiempo  
fluya nuestro amor  
hacia el firmamento.

## Tu Sonrisa

Es verso que aflora en desmedida  
y expande su poesía en la aurora más bonita.  
Sonrisa de tu boca, plena y seductora.  
Rumor de brisa y caracola adormecida.

Tu sonrisa es ambrosía  
que enamora al alma con su aroma.  
Es fruta prohibida que se antoja.  
Es margarita en flor que se deshoja.

Tu sonrisa y tu mirada  
son cómplices de mi alegría.

## Desesperanza

Cuanta tristeza en mi alma  
no la he podido arrancar  
dame una luz de esperanza  
hoy quiero soñar.

Quiero retomar el camino  
no sé donde quedó  
esa ilusión del destino  
alguien me la quitó.

Si tanto he amado  
no encuentro explicación  
la vida se ha empeñado  
en destruir mi corazón.



## La Nada

Es la nada que me embriaga  
se apodera de mi cuerpo  
no puedo sentir  
ni mente descifrar.

Ella me acoge  
a un vacío sin final  
infinito sentimiento  
imposible de explicar.

Varias veces he pasado  
por situación similar  
mi corazón cansado  
ya no puede esperar.

Tal vez será dejé de sentir  
si es así que pena  
muy difícil es seguir  
ya he pagado mi condena.

## Amor desenfadado

Tanto te ha esperado  
mi corazón maltratado  
tu has llegado a sanar  
enseñándome a amar.

Sólo con una simple mirada  
me sentí enamorada  
esa sonrisa tuya  
logras que mi amor fluya.

Cambiaste mi existencia  
sólo deseo tu presencia  
mi alma gemela  
haces que ya nada duela.

Todo en tí es ternura  
eres mi locura  
vivo de tu aliento  
no dudo lo que siento.

## Nueva vida

Tú haces mi corazón latir  
siento deseos de vivir  
recorrer nuevos caminos  
sin fijar ningún destino.

Cuaderno de hojas blancas  
despiertan mis ansias  
siento gran impaciencia  
por lograr nuevas experiencias.

No temo al pasado  
tanto me ha lastimado  
lo bueno va a suceder  
basta sólo con querer.

Comienzos renovados  
dolores olvidados  
No quiero esperar  
ansío disfrutar.

## Soledad

Ya no faltan agallas  
para dar el salto definitivo  
Saltar la muralla  
pues nada tiene sentido.

Sobran lágrimas  
faltan abrazos  
nacen rimas  
estando en el ocaso.

Prolongadas agonías  
consumen mi mente  
aunque pinte fantasías  
mi corazón no siente.

Mi verdad es poesía  
rimo amor con alegría  
suerte con muerte  
aún así me siento inerte.

## Dolor

*Mis ojos ya cansados  
no paran de llorar  
pensando si algún día  
volveré a amar.*

*Tan profundo dolor  
me ha causado el desamor  
vacía he quedado  
sólo siento rencor.*

*Tanto te ha amado  
este tonto corazón  
el cual has destrozado  
sin ninguna razón.*

*Sólo pido una esperanza  
se cumpla mi añoranza  
volver a sentir  
comenzar a vivir.*

## Regresa amor

Desvanecido está mi sueño  
te amaba con toda mi alma  
de mi vida eras el dueño  
a tu lado perdía la calma.

Te marchaste sin razón  
dejándome sin nada  
solitaria y desolada  
quebrando mi corazón.

Mi pecado fue amarte  
mi ser entregarte  
de mí te burlaste  
sola me dejaste.

Sólo pido una noche  
sin ningún reproche  
entregarte mi cuerpo  
sin pensar en el tiempo.

Recordar esos momentos  
de amor intenso  
pasión desenfrenada  
sin temor a nada.



## Volver a amar

Regresa a mí amor  
mi ser gime de dolor  
no supe cuidarte  
hoy quiero recuperarte.

Recuerdo esos días  
en que tú me querías  
tú siempre fuiste fiel a mí  
más nunca lo comprendí.

Lo nuestro parecía eterno  
ahora que no estás aquí  
mi vida es un infierno  
sólo pienso en tí.

Prometo buscarte  
lograré hallarte  
nuestras vidas se unirán  
por toda la eternidad.



## Alma de Poeta

Quizás algún día  
dirán era una poeta  
mi vida vacía  
llené de letras.

Mi esencia plasmada  
en cada verso escrito  
sin esperanzas estaba  
he vuelto vivir ,lo admito.

No encontraba sentido  
mi corazón herido  
escribir mis vivencias  
despierta mi conciencia.

Tantas noches de soledad  
sin expresar mi verdad  
mis poemas lograrán  
tantas lágrimas secar.

## Reencuentro

El día cerró su ventana  
la noche abre su puerta  
mi piel a gritos reclama  
sacies tú mi sed interna.

Dibuja mi piel desnuda  
con tus ardientes besos  
sea este amor sin censura  
somos libres y no presos.

Mi cuerpo arde de emoción  
al sentir tus caricias  
torrentes de pasión  
transformados en delicia.

Fusionadas nuestras almas  
entre sábanas blancas  
hemos vuelto a sentir  
nuestro amor fluir.



## Desnudando Heridas

Cuanto tiempo adormecida  
vivió mi alma herida  
mi corazón descontento  
fundido en el lamento.

Más hoy al despertar  
al abrir mi ventana  
la vida me invitó a soñar  
su belleza cada mañana.

La brisa del suave viento  
caricia que infunde aliento  
baños de luz en mi ser  
hacen mi alma florecer.

Desnudando mis heridas  
tras muchas caídas  
sano está mi corazón  
he recuperado la razón.

## Decisiones

No temo a la muerte  
pues es una suerte  
me venga a buscar  
mi dolor terminar.

Tanto tiempo he luchado  
provocando mi enfado  
si vivir duele tanto  
el morir suena encanto.

Continuar navegando  
sumida en el espanto  
no tiene sentido  
ya me has vencido.

Me abandonó la templanza  
se esfumó la esperanza  
todo está ya perdido  
decidí ir contigo.

## Tormento

El amar es sufrimiento  
en mí sólo es tormento  
he amado demasiado  
a quien nunca me ha amado.

El nunca me ha respetado  
de mí siempre se ha burlado  
no sé que quiere de mí  
su gozo es mi sufrir.

El dolor me invade por dentro  
me siento sin aliento  
tanta crueldad mató  
mi hermoso sentimiento

## Rumbo a la libertad

Cuando llegue mi día  
piensa con alegría  
dejaré de padecer  
volveré a florecer.

Terminarán mis tormentos  
me dejaban sin aliento  
se apagan los latidos  
de mi corazón herido.

Mis heridas sanarán  
ya no existirán  
ya no habrá vacío  
terminará mi soledad.

Feliz me siento  
con mi último aliento  
sin miedo ni falsía  
voy a tí con alegría.

## Hermanas

Hay personas que dejan huellas  
conozco una y es la más bella  
hay tristeza en su mirada  
más nunca dice nada.

Recuerdos pasan por mi mente  
en ellos estás presente  
cuando más te necesitaba  
tú siempre estabas.

El dolor nos unió más  
sufrimos por igual  
la pérdida de papá.

Tu corazón y dulzura  
exponen tu ternura  
aunque la vida fue dura  
no has perdido la cordura.

Situaciones han pasado  
nos han quebrantado  
más no lograron disolver  
nuestro lazo al nacer.



## Poema a mi nieto

Amor de mis amores  
pintas mi vida de colores  
tu hermosa sonrisa  
es mi bella caricia.

Mi manto de consuelo  
extención de mi anhelo  
motivo de desvelos  
trocito de cielo.

Tus manitos chiquitas  
dibujan mi sonrisa  
tú llenas mis vacíos  
mis penas olvido.

Me regalas ternura  
mi vida no es tan dura  
mi nieto amado  
siempre estaré a tu lado.

## Poema de Abuela

Hoy al verte renació  
en mí la ilusión,  
revuelo de mariposas  
sensaciones hermosas.

Eres dulce ternura  
fiesta de dulzura,  
tus padres ansían verte  
en sus brazos tenerte.

Canciones de cuna  
a la luz de la luna  
cantarán los dos  
al oír tu voz.

Cuando abras tus ojos  
los verás dichosos,  
caricias y amor te darán  
a tu lado siempre estarán.

## Te espero

Al mirar las estrellas  
acuérdate de mí  
pues en ellas  
habrá un beso para tí.

En mi mente estarás  
aunque no a mi lado,  
pasado nunca serás  
no te he olvidado.

Sueño tu regreso,  
siento tus besos  
vuelvo a sentir  
mi corazón latir.

Siento tus caricias  
mi piel se eriza,  
ven pronto  
mi herida cicatriza.

## Indiferencia

Por primera vez amanecí  
sin pensar en tí ,  
tanto tiempo luché  
quise ganar tu querer.

Tu frialdad y desamor  
sólo me han causado dolor,  
más nunca pensé  
te iba a dejar de querer.

Cansado mi corazón  
quebrado de dolor,  
tanta lucha vana  
mi ser ya nada reclama.

Tantos años te di amor  
tu ser no doblegó,  
mi tiempo llegó  
salir de esta prisión.

## Sinceridad

Dulce fuí una vez,  
no alcanzó tal vez  
cariñosa ,desinteresada  
más a nadie le importaba.

Sólo amor buscaba  
más no lo encontraba,  
soporté humillaciones  
perdoné sin vacilaciones.

Hoy la frialdad me acompaña  
con ella nadie me daña,  
grande es mi hastío  
sólo queda en mí el vacío.

Me agobia la realidad  
me rodea la soledad  
cansada de esperar  
es hora de terminar.

## Desencanto

Tantos años creyendo que ibas a cambiar,  
que pena que sigas ocultando la verdad  
me llevas al infierno ,donde no quiero estar  
pero pronto sabrás el dolor de tu crueldad.

Todo vuelve en esta vida,  
eso debes pensar  
no quisiera ni un minuto  
estar en tu lugar.

Porque tanta mentira,  
sólo sabes ocultar  
no tienes en cuenta  
todo va a regresar.

Nunca es tarde para comenzar  
sólo hay que saber sembrar  
trata ahora que aún hay tiempo  
tu cosecha a preparar.

## La Muerte

Como voy a temerte  
si contigo conviví,  
mucho tiempo resistí  
tratando ser fuerte.

Con amor quise transformar  
tu frialdad ,enseñarte a amar  
más nunca supiste ver  
dentro de mi ser.

Te sientes poderosa  
y vaya si lo eres  
era una tierna rosa  
hoy sólo soy una cosa.

Has ganado la batalla  
tienes muchas agallas  
el amor y la verdad  
pierden ante la maldad.

## Desde el Alma

Soñé que me besabas,  
a mi lado estabas.  
Al despertar te busqué,  
ya no te encontré.

La tristeza me invadió,  
la realidad me sacudió.  
Te habías marchado,  
me habías abandonado.  
Te amé con el alma,  
ya no mantengo la calma.  
Desde que no estás aquí,  
sólo deseo morir.  
Vuelve amor a mí,  
solamente pienso en tí.  
Mi vida no sentido,  
desde que tú te has ido.



## Rumbo a la libertad

Camina sola, apenada  
sus ilusiones desgranadas.  
tanta lucha en vano  
nadie le toma la mano.

Ya sin ganas batallar  
se entrega a llorar  
buscando una mirada,  
ya no espera nada.

Mujer que ha luchado  
su vida ha entregado,  
sólo en el mar ha encontrado  
lo tan esperado.

Sumergida en su calma  
las olas acarician su alma,  
sueña con su libertad  
allí está su felicidad.

## Silencios

Años de angustias y temores,  
sólo han causado en mí dolores.

Miradas perdidas  
en el abismo de mi vida

Golpes y manipulaciones,  
provocaron en mí confusiones.

Días de tormento  
han dejado resentimiento.

Escuchar canciones,  
pensando soluciones.

Ocultan en mi mente,  
lo que es evidente.

Salir de esta prisión,  
de quién dañó mi corazón.

Susurros constantes,  
me impulsan a salir adelante.

## Quisiera

Quisiera en esta fría noche  
deleitarme en el inmenso mar ,  
caminar sobre sus aguas  
que las estrellas me vean pasar.

Mi mirada fría y ser sin aliento  
entregar mi cuerpo en silencio,  
a las rocas muertas  
dejarme llevar.

Sentir que soy libre  
ya no más sufrimiento ,  
dormir en un momento  
ya no despertar.

## Amantes

Escapemos juntos hoy amor de esta realidad,  
donde al amanecer nos sorprenda juntos,  
sin miedo a evidenciar nuestra felicidad.

Vivir este tiempo ,sin miedo al que dirán,  
Mi deseo de tenerte,  
es cada día es más difícil ocultar .

Llegaste a mi vida cuando ya nada esperaba,  
todo comenzó como un juego,  
pasó el tiempo y descubrí que te amaba.

Huyamos ahora que hay tiempo,  
puede ser muy tarde mañana,  
pues la vida no es más que un momento.

Atrévete a hacer el intento,  
entregándonos a este amor  
déjate llevar por este sentimiento.