

Antología de Noelia Beteta



Presentado por

Poemas del Alma 

Dedicatoria

*A mis padres y hermana,
por ser la raíz y el techo de todo lo que soy,
por las noches en que el cansancio no pudo con ustedes,
por los silencios que también fueron amor,
por las ausencias que enseñaron
y por las presencias que sostuvieron mi mundo.*

*A papá, que me mostró que incluso los más fuertes también se quiebran,
y que en las lágrimas también hay valentía.*

A mamá, que supo reconstruirse y aun así encontrar espacio para abrazarme.

*A mi hermana, que con su risa, sus palabras y su compañía
hizo que los días grises fueran más claros y los caminos más suaves.*

*Todo lo que escribo nace de lo que me dieron
y de lo que me faltó,
porque juntos formaron el eco que hoy se convierte en palabras.*

*Esta antología es para ustedes,
porque soy su historia caminando.*

Agradecimiento

Quiero agradecer a todos quienes han formado parte de mi camino,
a quienes han sostenido mis pasos con palabras, gestos y silencios.

Gracias a mis padres, por enseñarme la fuerza y la ternura,
y por darme alas incluso cuando mis propios miedos me detenían.

Gracias a mi hermana, por ser mi confidente, mi compañía y mi refugio en los días grises.

Gracias a mi tutora, Jackeline Tejada,
por su guía paciente, sus enseñanzas y su apoyo constante,
por inspirarme a crecer y a creer en mis palabras.

Gracias a los amigos que escucharon mis historias,
y a todos aquellos que, de alguna manera,
dejaron una huella en quien soy y en lo que escribo.

Cada texto de esta antología lleva un pedazo de ustedes,
y cada palabra es un eco de mi gratitud.

Sobre el autor

Soy Noelia Beteta, apasionada por las palabras y por explorar la emoción humana a través de ellas. Desde pequeña descubrí que escribir era mi refugio y mi forma de entender el mundo.

Mis textos buscan transmitir sensibilidad, reflexión y verdad en lo cotidiano. Cada palabra de esta antología refleja un pedazo de mi vida y de mis sentimientos.

Cuando no escribo, disfruto de la lectura, la música y de los momentos compartidos con mi familia, que siempre ha sido mi inspiración y mi sostén.

índice

Cuando la casa deja de respirar

Serías tú en todas mis vidas

Hermana, mi vida

La falsa casa feliz

La elegancia silenciosa del fracaso

A un paso del abismo

Aprender a seguir roto

Déjame quedarme con la ilusión

Mamá, no te vayas

Por favor, quédate

Dormir en el silencio de la ausencia

Lo que arriesgo sin saber por qué

Herencia del miedo

El eco de lo eterno

La forma del silencio

La fe agotada

Cuando la casa deja de respirar

Papá dijo que estaba cansado,
pero su voz pesaba más que las palabras.
Había algo en su mirada,
una sombra antigua
que yo ya había visto antes.

No habló de muerte,
pero el aire se volvió denso,
como si la casa entera
sostuviera la respiración.

Mamá habló sin temblores,
dijo que tal vez se iría,
que había encontrado otra forma de vivir,
otra historia donde no entrábamos todas.
Y yo, sin saber si llorar o gritar,
solo pensé.
Pensé hasta dolerme.

Mi hermana tiene a alguien que la espera,
un lugar donde quizás el miedo no llega,
y a veces la envidio por eso,
por poder marcharse sin romperse.

Yo me quedo con los ecos,
con los "quizás" y los "si hubiera".
Con el reloj que no se detiene,
y la cabeza que no deja de girar.

Soy hija del silencio y del exceso,
la que entiende más de lo que quisiera,
la que escucha lo que nadie dice,
la que imagina todos los finales
porque teme que uno de ellos ocurra.

Y mientras todo se deshace,
yo sigo aquí,
tratando de no pensar,
tratando de no ver,
tratando, simplemente,
de seguir respirando.

Serías tú en todas mis vidas

Y si todo cambiara en el universo,
si el tiempo borrara mis huellas,
si mi mente, tonta y torpe, olvidara tu nombre,
sé que al verte, sin entender por qué,
volvería a temblar mi alma.

Te elegiría una vez más,
aunque el destino me rompiera los dedos,
aunque amar fuera un crimen sin perdón,
aunque supiera que al final
volvería a perderte.

Porque hay amores que no se eligen una sola vez,
sino en cada vida, en cada error,
en cada intento fallido de olvidarte.

Y si el universo me diera otra oportunidad,
yo, necia, la usaría para tropezar contigo de nuevo,
para amarte sabiendo
que el final sería el mismo:
dolor, distancia,
y ese silencio que aún lleva tu nombre.

Hermana, mi vida

Yo no soñé con hijos,
nunca lo vi en mi destino,
pero tú, hermana mía,
guardas en tu alma ese camino.

Y cuando lo pienso,
algo se rompe en silencio,
una nostalgia me abraza,
me duele el pecho.

Porque yo daría por ti mi vida,
sin pensarlo, sin medida,
hasta el último aliento,
hasta el fin de mis días.

Pero tú, si llega el momento,
entregarías la tuya por otro ser,
por el que un día será tu hijo,
y eso... me hace doler.

No porque no lo entienda,
no porque no lo respete,
sino porque en mi corazón
quisiera que siempre me prefirieras,
como yo te prefiero,
como yo moriría por ti
sin mirar atrás, sin esperar más.

Tal vez es egoísmo,
quizás es amor puro,
pero hay días en que deseo
que yo siga siendo tu mundo.

La falsa casa feliz

A veces deseo desvanecerme,
pero el eco de su llanto atenúa la herida.
A veces pienso en partir,
pero ¿qué harían sin la sonrisa que invento para ellos?

La casa gime y suplica,
como quien pide ser rescatado
mientras todos pasan de largo,
incapaces de ver su dolor,
aunque cada grieta lo grite.

La casa finge alegría,
una máscara bella
que ya no logro sostener.
Quisiera dejar caer mis lágrimas,
llenar ese frasco tembloroso
y finalmente dejarlo romperse,
para que al fin comprendan
el sufrimiento escondido
tras una fachada impecable.

A veces imagino caer, desaparecer,
pero sé que si la casa se derrumba,
no caerá sola:
sus cuartos son frágiles,
sus habitantes vulnerables,
incapaces de curar sus propias heridas.

Y solo a veces, cuando el silencio pesa,

pienso en cómo sería vivir en una casa que respire paz,
no perfecta, no brillante,
solo un lugar donde las paredes no duelan.

Miro otras casas y, por un instante,
siento el deseo simple y sincero
de tener un hogar que no me canse.

La elegancia silenciosa del fracaso

La normalidad es la meta final del fracasado,
del que dejó de soñar por cansancio,
del que cambió el vértigo por una silla cómoda
y llamó "madurez" a su rendición.

Ser normal es morir sin escándalo,
es firmar la paz con el vacío,
es dejar que el reloj piense por ti
y aceptar su dictadura de segundos.

El fracasado no siempre pierde,
a veces se acomoda,
se disfraza de equilibrio
y llama "vida tranquila" a su derrota.

La normalidad, esa cárcel pulcra,
te enseña a sonreír en automático,
a decir "todo bien" con el alma oxidada,
a vivir sin ruido, sin riesgo, sin fuego.

Y a veces,
cuando el silencio se alarga demasiado,
parece que todo eso,
no suena tan mal.

A un paso del abismo

Camino despacio,
no por miedo,
sino por costumbre.
Cada día imagino
el frío de un disparo
rompiendo el aire,
y espero...
tres segundos,
a veces cinco,
como si darle tiempo al destino
pudiera, por fin,
ahorrarme otro amanecer.

Pero nada pasa.
La vida sigue
como si no escuchara
mis silencios.

Subo escaleras
que parecen montañas rotas,
y hay instantes ?breves, crueles?
en los que pienso
qué sencillo sería
soltar el cuerpo,
dejar que la gravedad
haga lo que yo ya no puedo.

Estoy cansado.
Cansado de sobrevivir
a días que no pedí,

a noches que pesan,
a un mundo que no entiende
que incluso seguir de pie
es una herida abierta.

Y aun así, aquí estoy,
no por fuerza,
ni por fe,
sino porque incluso el cansancio
tarda en rendirse,
y porque mi caída,
por ahora,
sigue esperando.

Aprender a seguir roto

Todos quisimos morir en un momento,
capaz fue un corazón roto, una familia rota, un momento que te destruyó.
Pero después sales por la puerta con una sonrisa en el rostro,
hablas con tus amigos y te ríes, sonrías genuinamente,
y te das cuenta que esos momentos rotos pasarán, se olvidarán.

Capaz te demores semanas, meses, años, pero pasarán.
Te acuerdas de tus sueños: capaz una casa, una mujer hermosa,
una vida suficiente y feliz, algo que capaz te falta ahora;
y decides seguir, esforzarte, hasta lograr lo que nunca tuviste.
Y por un momento, por un pequeño instante, se te olvida lo roto que estás.

Déjame quedarme con la ilusión

No trato de ocultarme,
ni de hacerte daño con este silencio que parezco arrastrar desde siempre.
Créeme, no quiero que te sientas despreciada,
ni ignorada, ni reducida a una sombra en mi vida.
No es tu culpa. Nunca lo fue.
Es este corazón torcido, cansado, que parece fallar cada vez que intenta amar.

No quiero rendirme otra vez ante un amor condenado,
un amor que quizás solo existe en las grietas de mi mente,
creado por esta distimia que me inventa refugios,
fantasías que uso para abrazar lo poco que todavía no ha caído dentro de mí.
Y aun así... aun así te amo, te juro que te amo,
pero no como se debe amar a alguien real,
sino como se ama un sueño que nunca se toca.

Créeme, no quiero hacerte sentir menos.
No quiero que cargues con mis silencios, mis huidas, mi miedo.
Por favor... solo vete.
No porque no te quiera,
sino porque quererte me rompe en lugares que ya no sé reparar.

Yo solo quiero vivir el sueño de la ilusión del amor,
esa pequeña mentira dulce que me permite respirar,
que me deja imaginar que soy capaz de entregarme sin quebrarme.
No quiero tenerte de verdad,
porque entonces tendría que enfrentar mis defectos,
mis sombras,
esas cosas que intento esconder incluso de mí mismo.

No quiero dejar de sonreír porque me aterra que veas mi sonrisa rota.
Quiero sentirme libre de hacerlo,
libre de ser yo sin miedo a que descubras la grieta exacta donde empiezo a desmoronarme.
Quiero quedarme con la ilusión, no con la obligación.

Con la esperanza, no con el peso.

No quiero que me pidas perdón.

No quiero tus lágrimas, ni tus manos intentando sostenerme.

No quiero convertir tu cariño en un lastre que arrastre mi culpa.

Yo solo seré una carga, una pared húmeda donde se estrellan todas las palabras bonitas.

Por favor... vete.

No porque no signifiques nada,
sino porque significas demasiado,
y yo, yo no sé sostener algo tan grande sin romperlo.

Mamá, no te vayas

Mamá, no te vayas.
No me dejes sola en esta casa
que ya cruje como un barco que se hunde.
Desde que tú empezaste a irte en silencio,
las paredes repiten tu nombre
y el viento abre las puertas
como si todavía te buscara.

Aún recuerdo lo que dijiste,
aquella frase que cayó sobre mí como un golpe:
"No quiero que estés tan cerca de mí,
porque luego me acostumbraré."
Y yo, que solo quería tu abrazo,
aprendí a no acercarme,
a caminar despacio para no molestarte,
a respirar bajito para no dolerte.

Mi papá ya no sabe cómo sostenernos.
Lloró ayer, mamá.
Lloró como si se le quebrara la vida en las manos,
como si tu ausencia fuera una grieta
que atraviesa todo lo que tocamos.
Y yo lo vi intentando ser fuerte,
pero hasta su voz temblaba
cuando dijo que te extraña.

Aún escucho tu sentencia:
"Si encuentro a alguien, me quedaré allá...
será mejor que me olvides."
Y yo, que no sé olvidar a nadie,
intenté seguir viviendo
mientras la familia se desmoronaba
como un castillo hecho de polvo.

Por favor, mamá, quédate.
No te pido perfección,
ni amor limpio,
ni palabras bonitas.
Solo quédate un momento más,
aunque sea desde lejos,
aunque sea sin mirarme.

Quédate, mamá.
No por mí,
sino para que este mundo
no termine de caerse
sobre mis manos.

Por favor, quédate

Por favor, quédate
Rogué que te quedaras.
Te pedí un instante, solo uno,
en el que mi alma dejara de crujir.

"Por favor, quédate", susurré,
mientras esperaba despertar
de esta pesadilla sin forma.

"Por favor, quédate", repetí,
pero tus ojos pasaron sobre mí
con una indiferencia que me volvió diminuta.
Y cuando volví a mirar... ya no estabas.

"Por favor, quédate", le dije al aire,
y fue él quien me abrazó
como una madre que consuela sin rostro.
El suelo recogió mis rodillas,
y bebió mis lágrimas
como si ese dolor le perteneciera.

A veces solo me salva el olvido:
ese instante fugaz donde puedo reír,
 fingir que nada pesa,
o llorar sin miedo mientras el mundo se diluye.

Y aun así...
por favor, quédate.

Dormir en el silencio de la ausencia

La ideología de la ilusión es el refugio que el escritor guarda en secreto,
esa posibilidad que pudo tocar,
esa historia que pudo hacerse real,
pero que eligió dejar intacta, suspendida en la frontera de lo posible.
No porque no quisiera, sino porque la vida, en ese momento,
le pesaba demasiado:
el hogar quebrándose, los padres derrumbados,
el miedo a repetir lo aprendido sin querer.

Así, la ilusión se volvió su amuleto,
algo que no necesitaba vivirse para darle consuelo.
Una verdad suave que cura sin exigir presencia.

Y ahora duerme sin la espera de un mensaje,
sin ese reloj emocional que solía estirarse hasta la eternidad.
La soledad ya no lo sorprende:
es una vieja conocida que se sienta a su lado cada noche.
Sabe que no debe esperar nada,
que el mundo sigue sin promesas,
y aunque duele, también transforma.

Con el tiempo uno se acostumbra,
como un lápiz que acepta la presión constante de la hoja,
como quien aprende a convivir con un dolor que deja de arder
y solo respira, silencioso, a su ritmo.

Por eso él se aferra a la ilusión:
porque en ella no hubo errores,
ni finales,

ni repeticiones de un pasado ajeno que teme heredar.
En la ilusión hay pureza, hay pausa, hay calma.
Es un sueño que lo sostiene cuando la realidad se desploma,
una chispa que lo acompaña cuando todo lo demás se apaga.

La ilusión no es cobardía:
es la única parte de su mundo
que sigue intacta
cuando todo lo demás se rompe.

Lo que arriesgo sin saber por qué

Hay momentos en los que te descubres
sosteniendo entre los dedos
una felicidad frágil, mínima,
como si fuera el último resto de luz
que te queda en medio del invierno.

Y justo entonces aparece alguien
que no termina de acercarse
ni de irse del todo,
alguien que te mira como si te entendiera
y al segundo siguiente
te deja hablando con tus sombras.

Sus gestos son un misterio,
sus silencios una pregunta abierta.
Y tú, sin querer admitirlo,
te ves midiendo distancias,
traduciendo señales,
buscando sentido en aquello
que nunca termina de revelarse.

Mientras tanto, tu vida
se va desmoronando por dentro
con la delicadeza del polvo que cae
cuando una pared ya no puede sostenerse.
No lo notas de golpe:
primero la risa se hace más corta,
luego el sueño se vuelve inquieto,
y al final descubres que tu poca alegría
tiembla como una brasa
que necesita aire y no lo encuentra.

Y en medio de ese derrumbe silencioso

recuerdas a Dostoyevski,
ese viejo conocedor del alma humana,
cuando decía que el dolor es señal
de que algo es real.
Y te sorprendes pensando
si esta punzada, esta duda, esta espera,
son prueba de una verdad profunda
o solo el eco de un deseo que te inventas
para no sentirte vacío.

Porque hay decisiones
que no se anuncian en voz alta,
que uno toma despacio,
casi sin darse cuenta:
ceder un fragmento de tu luz,
ofrecer un pedazo de tu calma,
abrir un espacio en un corazón cansado
para alguien que no sabe
si quiere entrar o solo pasar de largo.

Y al final, la pregunta que queda,
la única que importa,
no es sobre esa persona,
sino sobre ti:

¿Vale la pena entregar tus últimas certezas
a una incertidumbre que duele
y por eso mismo parece, como diría Dostoyevski,
tan real?

Herencia del miedo

Tengo miedo,
miedo de que un corazón roto me mate,
de que su tristeza, tan feroz y tan honda,
termine buscándome como último refugio
cuando todo lo demás ya está en ruinas.

Él camina como quien carga una vida entera
de derrotas que nadie vio,
con pasos que duelen más que los silencios,
con el alma hecha un desastre
que intenta esconder detrás de una respiración cansada.

Dice que ya no vale nada,
que el mundo se volvió demasiado largo,
que lo que siente es un peso
que no eligió,
un castigo del que no puede escapar.

Se siente inválido,
no del cuerpo,
pero sí de espíritu:
como si dentro de su pecho hubiera una grieta
que crece con cada recuerdo,
con cada noche que pasa sin dormir,
con cada día que aprieta más de lo que libera.

Tengo miedo
de que su dolor sea egoísta,
de que me arrastre consigo sin darse cuenta,

de que me pida sostenerlo
cuando ni mis propios huesos saben ya
cómo mantenerse de pie.

Tengo miedo
de que un día no mida la velocidad de su
propio destino,
que la línea entre cansancio y renuncia
se vuelva demasiado delgada,
que el destino se le cruce
en forma de un conductor distraído,
de un semáforo ignorado,
de una mínima chispa de azar
que decida por él
lo que él ya no se atreve a enfrentar.

Y mientras tanto yo,
temblando bajo la piel,
tratando de contener una vida que se desmorona,
intentando ser un muro
cuando por dentro me derrumbo,
sabiendo que a veces amar a alguien
es sostener una tormenta
que te arranca pedazos.

Tengo miedo,
sí.
Un miedo que me rompe, que me quema,
que no sé dónde guardar
para que no duela tanto.

Porque todo este miedo,

todo este temblor,
toda esta carga que me estoy tragando en silencio...

es por él.

Porque al final,
después de todo,
él es mi padre.

El eco de lo eterno

La vida sería más fácil si no existiera el tiempo,
si no dejara migas de ayer clavadas en los pensamientos.
Hay casas donde el silencio duele más por la noche,
y relojes que laten despacio cuando nadie los escucha.

A veces el cansancio se sienta a mi lado,
susurra sin voz y mira al suelo.
Otras veces, alguien olvida su propio nombre
para sostener el mío con cuidado entre los brazos.

Camino con frases que vuelven como fantasmas,
como si los espejos recordaran más que yo.
Me empujan a avanzar, a cambiar,
a mudarme por dentro aunque duela.

El tiempo no grita, apenas murmura,
se esconde en gestos tan pequeños:
una mirada que no regresa,
un sueño que se dilata,
una promesa que aprende a doler despacio.

Y aun así sigo,
no porque sea fácil,
sino porque incluso entre sombras
hay algo tierno que se niega a irse.

La forma del silencio

Existen gestos que no pertenecen al orden de lo común,
formas del rostro que contradicen toda razón.

El tuyo apareció como un error del destino,
una belleza indebida, una leve desviación,
y desde entonces comprendo
que no todo lo posible
nace con vocación de permanencia o unión.

Quizá amar no sea coincidir,
sino traducir de manera distinta el mismo silencio.
Yo pronuncié una verdad buscando reflejo,
y tú respondiste con la exactitud de lo no dicho.
Porque el silencio no siempre es ausencia,
a veces es la forma más pura
de una negativa que no necesita explicación.

Basta con sostenerte en la mirada
para que el tiempo dude de su dominio,
para que lo eterno se disfraze de instante
y lo imposible parezca mínimo.
Te nombro en mis versos no para retener,
sino para entender
por qué ciertas ideas, al no cumplirse,
duelen más que cualquier renuncia al querer.

Hay en mí un impulso antiguo y contenido:
retener la suavidad de tu forma,
como quien modela lo frágil
temiendo que el tacto lo transforme.
No es deseo de posesión ni de control,

es la conciencia amarga y precisa
de que todo lo bello es transitorio,
y que soltar, a veces,
es la primera forma de amor consciente y hondo.

Si comprenderte implica perder,
entonces pierdo sin ruido ni reproche.
Me quedo en la contemplación serena,
en ese límite exacto donde el afecto no exige,
donde amar no reclama,
solo existe y permanece.

Porque quizás el amor no sea promesa ni destino,
sino una verdad breve,
una duda que insiste,
una forma de pensar el vacío
con un poco más de sentido
y menos necesidad de olvido.

La fe agotada

Lo perdió todo.
No por desgaste,
sino en un instante que partió el tiempo
en un antes y un después.

Ella creyó ?como se cree cuando se es honesta?
que el mundo guardaba algún tipo de equilibrio,
que darlo todo tenía sentido.

Y lo dio.

Dio las horas que no regresan,
las noches sin nombre,
las madrugadas donde el agotamiento
dejó de ser simple fatiga,
Y se volvió un dolor silencioso.

Trabajó cuando la noche se hacía espesa,
cuando el silencio pesaba más que el cuerpo,
cuando la madrugada la encontraba despierta,
con los ojos ardiendo
y la esperanza sostenida apenas por costumbre.

Cada esfuerzo era una promesa,
cada sacrificio una apuesta
a que algo, en algún momento,
valdría la pena.

Pero el mundo no respondió.
Su esfuerzo tocó la realidad
y se volvió desgracia.
Como papel arrojado al fuego,
todo lo que construyó
ardió sin siquiera iluminar.

Lloró.

Y ni siquiera eso le perteneció.
El poderoso tomó sus lágrimas
y las convirtió en cifras, en castigos,
en pruebas de que el dolor ajeno
puede administrarse sin culpa.
Así entendió que hay quienes suben
pisando el cansancio de otros.

La fortuna nunca llegó a buscarla.
Tal vez porque el lugar donde vivía
no figuraba en los mapas,
porque nadie enseñó el camino de salida,
porque a los pueblos sin nombre
la esperanza llega tarde
o no llega.

Ella aprendió, con el cuerpo herido,
que el mundo no sigue reglas claras.
Que esforzarse no salva,
que la bondad no protege,
que el mérito no garantiza nada.

Y aun así, permanece.
No porque no duela,
sino porque doler no la borró.
Porque haberlo perdido todo
no le quitó lo único irrenunciable:
la dignidad de haber dado la vida entera,
día y noche,
incluso cuando el mundo
solo supo devolver desgracia.