

# BIPOLAR

Poemas de Kiko Lameiro



Este ebook ha sido creado, editado y distribuido por Kiko Lameiro. Todo el trabajo y el contenido ha sido imaginación o no, del propio autor. Queda a juicio de los lectores.

Está permitido compartir gratuitamente este ebook siempre y cuando se comparta el archivo completo. Si has pagado por él, te han estafado.

Disfruta su lectura.

No quiero vivir enfadado  
pero tengo derecho a enfadarme  
sin que me llamen trastornado  
y sin que quieran medicarme.  
Ya me han tenido encerrado.  
Han llegado a maniatarme,  
y con inyecciones drogarme  
para tenerme callado.  
Quién tiene derecho a juzgarme  
si ya he sido condenado?  
Quisiera rehabilitarme  
pero me paso el día colocado  
con algo que pueda fumarme  
y no enganche demasiado.  
Es la forma de consolarme  
por acabar desquiciado.  
Qué más da si van a criticarme  
por cualquier cosa que hago?  
Pero conseguiré superarme.  
Otras veces lo he logrado.  
Voy a conseguir liberarme  
de vivir lobotomizado  
consiguiendo desengancharme  
de estar siempre sedado.  
Cuándo me veáis arrastrarme  
no era por estar colocado.  
Es que ni podía levantarme  
por estar tan medicado.

Dicen que tengo paranoias,  
que mi cabeza es una noria,  
siempre con la misma historia...  
Sin amigos y sin novia....

Yo sólo soy uno más  
con trastorno bipolar  
a quién le gusta cantar  
lo que quisiera gritar.  
Y no me digas jamás  
que me tengo que callar  
o te voy a asesinar  
con mi forma de rimar.  
Ya me han hecho luz de gas  
y me intenté suicidar.  
Nadie me quiso ayudar  
y me debo medicar.  
Pero es la puta soledad  
y toda falsa amistad  
La que me llegó a trastornar  
y a huir de la realidad.  
Ahora todo es fantasía,  
pero aun tengo la poesía  
y los petas de maría  
para sobrellevar los días.

El mejor trabajo que tuve en mi vida  
fue vender en la calle mis poesías.  
Pude sentir auténtica libertad  
y alguno pensó que rimaba con calidad.  
Pedía dos euros o la voluntad  
por un librito con diez poemas  
y con eso llegaba a pagar  
facturas, comida y petas.  
Podrían llamarlo mendicidad,  
o que rozaba la indigencia  
pero ya no volveré a trabajar  
para un tirano de mierda.  
Ahora no salgo a vender  
pero escribo diariamente.  
Lo hago para intentar vencer  
un problema de mi mente.  
Pero sé que cuando pueda,

mucho más que cuándo quiera,  
volveré a ofrecer mis poemas  
a cambio de unas monedas.  
Y a convertir alguno en canción  
para ver si consigo un millón  
y así me retiro para siempre,  
como también querría la gente.

Tengo el sueño de ser autosuficiente  
sin necesidad de cobrar una pensión  
pero estoy tomando una medicación  
que nubla por completo mi mente

A veces parezco ausente,  
o que tengo un buen colocón,  
pero dentro de mí hay frustración  
porque me hicieron sentir diferente.

Odio ver compasión en la gente  
aunque tengan buen corazón,  
pues me hace sentir inferior  
aunque no sea lo que intenten.

A veces querría ser más eficiente,  
quizás me sentiría mejor,  
dejaría de sentirme un perdedor,  
y no sería tan impaciente

Me gustaría vivir más el presente  
aunque me llevase algún bofetón,  
pues no existe ningún ganador  
que no haya tenido que ser valiente.

Podría triunfar si quisiera  
y todos me comeríais el huevo.  
Pero sólo escribo cuando quiero.  
Y lo haré así hasta que me muera.  
Mis versos no son para cualquiera.  
Pues los asnos no aprecian la miel.  
Puedo escribir para erizarte la piel  
o para echar mis mierdas afuera  
A veces mis versos son mi castigo,  
pues por escribir lo que pienso  
me he ganado muchos enemigos,  
pero no es algo que lamento.  
Más bien todo lo contrario.  
Eso reafirma mis necesidad  
de escribir con cierto agravio  
contra esta podrida sociedad.  
Y seguir contando mis verdades,  
que es mejor que levantar rumores,  
cómo hacen los más cobardes  
por culpa de saberse inferiores.

Y que voy a hacer sino fumar y escribir  
si hace tiempo que no hay razón para vivir.  
Busqué auxilio pero ya no se a quién acudir.  
Ultimamente tan sólo quiero dormir.

para estar de este mundo ausente.  
No quiero volver a estar con gente  
que creé de mí que soy un demente  
sólo porque pienso de forma diferente.  
Y aunque con cada letra que escribo  
parezco forjarme un nuevo enemigo  
voy a seguir mirándome el ombligo  
como algunos que se llamaban amigos.  
Voy a decir lo que me salga de la polla.  
Total dicen que se me ha ido la olla.  
Y si mis letras te hacen salir ampollas  
ven aquí a cómeme la polla.  
Total a nadie le importó lo que sentía.  
Por eso tuve la necesidad un día  
de expresarme escribiendo poesía  
para liberar toda la rabia que sentía.

Digo todo lo que me sale del huevo.  
Y si lo hago es porqué puedo.  
Tu recuerdo me enseñó a rimar.  
Y para olvidarte voy a cantar.  
Fuiste la peor persona de mi vida.  
Desde ti estoy enfermo.  
Ojalá exista un infierno  
dónde vaya tu alma podrida.  
No sólo me rompiste el corazón,  
me hiciste perder la razón.  
Aunque suene patético  
me volviste esquizofrénico,  
o eso dijeron en psiquiatría.  
Pero lo cierto es que no podía  
aguantar la rabia y el dolor

de un recuerdo torturador  
que introdujiste en mi mente  
corrompiéndola para siempre.  
Hoy dicen que soy bipolar  
Será que estoy mejor....  
Pero yo me siento igual,  
o quizá incluso peor.  
Pues ya no tengo credibilidad.  
Me consideraron un maltratador.  
Perdí de vista toda amistad.  
Me convertí en un perdedor.  
Me he querido suicidar  
con sobredosis de medicación.  
Y aún hay algún subnormal  
que querría estar en mi situación  
cómo me dijo alguno en su día  
agrandando mi dolor  
por no encontrar comprensión  
y no digamos empatía  
No quisiera dar nombres  
llamémosmolo señor equis  
pero para mí ya no es hombre  
quién atormenta al débil.  
Y digo lo que otras veces:  
quién se dé por aludido  
que se coma mis heces,  
que yo casi me suicido.

Habláis de enfermedades mentales?  
Hablemos de libertad de expresión  
y de toda la jodida represión  
que supone tener que callarse.  
No puedes cantar sobre el rey,  
ni hacer públicas verdades  
pues caerá sobre ti la ley  
y todas sus tempestades.



Te meterán en la cárcel  
tan sólo por expresarte.  
Así funciona mi España,  
país dónde te meten caña  
si opinas distinto al resto.  
Por eso tanto detesto  
seguir la norma establecida.  
No es un acto de rebeldía  
es necesidad de liberación  
contra un país opresor  
dónde al límite te ponen  
llegándote a desquiciar,  
y así los psiquiatras suponen  
que tienes un trastorno mental.  
Así pierdes todos tus derechos.  
Pues aunque no te metan preso,  
igual puedes acabar encerrado.  
Y peor, drogado y maniatado,  
sin haber pasado un juicio.  
Por eso ahora fácil me desquicio,  
porque yo he pasado por eso  
Sintiéndome tan sólo un deshecho.

Pienso ganar esta batalla  
y demostrar que estoy a la talla.  
Ninguna guerra está perdida  
mientras haya un suspiro de vida.  
Si tengo una enfermedad mental  
es por tener una mente fuerte  
capaz de aguantar todo mal  
y de reírme hasta de mi suerte.  
No necesito nada más  
que saber que soy diferente,  
que nunca nadie me va a igualar,  
ni ahora, ni tras mi muerte.

Orgullosa de ser bipolar.  
Con una mente brillante.  
Aunque totalmente incapaz  
de un mantener un ritmo constante.  
He sentido que de nada valía  
por no dar rendimiento a otros,  
pero hoy sé que con poesía  
hasta los que no estáis locos  
puedéis por unos segundos  
escaparos a otros mundos  
si de fondo suena una base  
y os rapeo con algo de clase.

Quiero dejar de escribir  
pero siento que no puedo.  
Esta es mi forma de vivir.  
Ha dejado de ser un juego.  
Si no tuviera la poesía  
acabaría maniatado  
en una cama de psiquiatría,  
totalmente colocado.  
Quizá en su día quise fama  
y también deseé riquezas.  
Hoy quiero salir de mi cama  
sin sensación de pereza  
y sin la mente nublada  
por culpa de la medicación  
que tengo recetada,  
y renunciar a mi pensión  
demostrando a los psiquiatras  
que nunca han tenido razón.  
Aunque les va a salir barata.  
No contaré con indemnización.  
He perdido todos mis derechos

desde que tengo etiquetas.  
Ahora soy sólo un deshecho  
y un adicto a los petas  
sin ninguna credibilidad  
pero con sed de justicia.  
Esto es para la Seguridad Social  
de la Comunidad de Galicia.  
Y si hace falta para el Rey.  
Para que cambie la ley  
y traten bien a los enfermos,  
pues yo he vivido un infierno,  
y como yo muchos otros  
que no pueden protestar  
porque se quedaron locos  
cuándo les prometieron ayudar.

Prefiero ser un loco  
que ser un corderito  
pues existe mucho lobo  
que quiere dar mordiscos.  
No necesito votar.  
Prefiero poder protestar  
para ver si así despiertas  
y de la verdad te das cuenta:  
que ya todo esta decidido  
desde antes de las urnas.  
Siempre nos han mentido  
y tratado como basura  
Así que, por qué votarlos.  
Deberíamos echarlos  
a un barrio marginal  
a ver así que tal  
ven la vida desde abajo

sin tener dinero, ni trabajo,  
teniendo que traficar.  
Total, ya saben robar...  
Y con las leyes y la policia  
en su contra todo el día,  
quizá acaben en psiquiatría  
cómo yo acabé un día.

No voy a ser más importante  
por tener más ropa  
y vestir siempre elegante.  
Prefiero gastar en copas  
aunque más prefiero drogarme  
y después morderte la boca.  
Mi corazón no es de roca  
y mi sensibilidad está a flor de piel.  
Recuerdas que te volvías loca  
cada vez que saboreaba tu miel?  
Conseguiste que dejara la coca  
y que no me volase la sien.  
Pero no conseguiste curarme  
de un problema mucho mayor.  
no he conseguido desengancharme  
del recuerdo de tu amor.  
Sueño con volver a enamorarme  
pero convivo con rencor.  
continuamente odiándome  
considerándome un perdedor.  
Siempre autoflagelándome,  
mi propio torturador.  
Continuamente recordándote,  
debilitándose mi razón.

No hay mayor locura que la soledad.  
Pero estar solo te hace libre.  
Así que, quizás, la felicidad  
es ser un loco irremisible.  
Qué fue primero,  
el diagnóstico o la enfermedad?  
Si tengo que ser sincero,  
no creo que tenga bipolaridad.  
Creo que fue todo un error  
qué ahora intentan tapar.  
Yo lo que siento es rencor  
pero es un sentimiento normal  
cuándo te están comiendo el coco  
y haciéndotelo pasar mal  
para después llamarte loco  
y tenerte que medicar.  
Ya no me creo esta mentira.  
Si tengo trastorno bipolar  
es culpa de psiquiatría  
por no haber sabido escuchar.  
22 años medicado  
por una supuesta enfermedad.  
Químicamente lobotomizado  
viviendo en otra realidad.  
Creyéndome yo mismo  
que me tenía que medicar.  
Cayendo en un abismo  
en forma de espiral.  
En que para no sufrir psicosis  
por no sentirme capaz  
me subían más la dosis,  
sufriendo cada vez más.

Desde que no tengo tus besos  
estoy preso de mil excesos  
y entre versos y versos  
parezco cada vez más obseso.  
Contigo hasta dejé de fumar.  
Lo cambié por el vicio de besar.  
Pero ahora me vuelvo a drogar  
para escapar de la realidad.  
La realidad de estar solo.  
Cada día un poco más loco.  
Sintiendo que todo es poco.  
Intentando no comerme el coco  
pero apenas lo consigo...  
Recuerdo cuando estaba contigo.  
Eramos mucho más que amigos.  
Tú pijita y yo mendigo  
de caricias y camelos.  
Y enredándome en tu pelo  
pude sentirme pleno  
sin necesidad de venenos.  
Ahora que ya casi te olvido  
todavía es para mí un castigo  
que ya no estés conmigo  
aunque sólo sea tu amigo.

Mi arte es miel  
y no está hecho para asnos.  
Me he dejado la piel  
escribiendo durante años.  
Pocos admiran mis versos,  
o el esfuerzo que hay detrás.  
Fruto de vivir preso  
de una enfermedad mental.  
Me gustaría vivir de esto  
y quizás me podría forrar,  
pero el dinero detesto;

sólo lo uso por necesidad.  
Podría invertir en publicidad,  
en músicos y estilistas,  
ponerme nombre de artista,  
y salir al escenario a triunfar,  
pero prefiero estar en mi casa  
escribiendo sin parar;  
sin que me importe lo que pasa  
en cualquier otro lugar.  
Centrado en mí y los míos.  
Intentando no meterme en líos.  
Sólo intentando rimar  
por lo que necesito protestar,  
y te juro que no es poco,  
tanto que me siento loco,  
pero no te quiero rallar más,  
así que, ya me voy a callar.

Siento que nunca estaré bien,  
que este mundo es una mierda,  
que nunca encontraré a quién  
algún día me comprenda.  
Me gustaría desaparecer  
o mejor no haber existido.  
Para que sirve nacer  
si no te quedan amigos.  
Lo llaman bipolaridad.  
Yo lo llamo hipocresía  
de esta puta sociedad.  
Insto a mi propia rebeldía.  
Y a no dejar de gritar  
ni de noche, ni de día  
aunque me puedan encerrar  
un mes en psiquiatría.  
Allí hay gente más normal  
que la que circula por la calle,

pues hay mucho subnormal.  
Pero no dejaré que me rallen.  
Puede que sea bipolar  
pero no soy gilipollas.  
A todo el que me intentó rallar,  
que venga a comerme la polla.

Exprésate.  
Y no dejes de expresarte.  
Libérate.  
Haz del dolor arte.  
Pinta un cuadro.  
Escribe un poema.  
Llega alto  
gracias a tus penas.  
Canta un tema  
o haz una escultura.  
Escupe tu flema  
a tanta tortura.  
Nos hacen callar.  
Nos catigan si pensamos.  
Mientras no dejan de ladrar  
los perros del estado.  
Dibuja a un político  
colgado de una soga  
y a un madero paralítico  
tragándose su porra.  
Cuánto más nos callen  
más querremos gritar.  
Salgamos a la calle  
todos a protestar.  
Si nos quitan el derecho  
a la libertad de expresión  
será mejor cruzar el Estrecho



u organizar la rebelión.  
Cuántas veces me habré sentido  
yo también ofendido  
por sus palabras y actos.  
Así qué, no me retracto.

Aunque me haya hundido anímicamente  
escuchar los murmullos de la gente:  
susurros que se clavan en mi mente,  
sigo prefiriendo tender puentes  
dónde otros han construido muros.  
He vivido tiempos muy oscuros  
y sólo encontré más oscuridad  
entre los brazos de mi triste soledad.  
Pero hoy quiero hacerte compañía  
acariciando tu alma con mis poesías.  
No importa lo que sea pasado.  
Ni siquiera el futuro es importante.  
Lo que importa es lo que está pasando.  
Así que, cabeza erguida y paso constante.  
No permitas que te vean hundido,  
pues no hay mayor castigo  
para quién sea tu enemigo  
que ser de tu felicidad testigo.

Desde niño me gusta cantar,  
bien lo saben los vecinos.  
Y aunque no dejo de desafinar  
me gusta hacerlo a voz en grito.

Aunque de hacer ruido me acusen  
pongo la música a todo volumen,  
y a veces me grabo sobre una pista  
creyendo que llegaré a artista.  
Quizás algunos me critiquen,  
o me odien por hacer ruido,  
pero mis ansias no remiten,  
Así que, sigo y sigo.  
Y aunque poco he conseguido  
tengo ya alguna canción  
que intenta expresar lo herido  
que ha estado mi corazón  
por no sentirme entendido,  
condenado a tomar medicación.  
Pero del dolor me despido  
con la letra de alguna canción  
que exprese lo que siento.  
Y a veces lo que siento  
es que hay más gente como yo  
que ha hecho arte del dolor,  
y que ahora se ganan la vida  
con mejor o peor salida  
pero con lo que mejor se les da,  
sintiendo, así, cierta libertad.  
Yo lo mejor que sé hacer  
es escribir rimando.  
Eso me produce placer  
y más cuando consigo cantarlo.  
Así que tal vez algún día  
viva de mis poesías  
y de cantarlas a diario,  
esta vez sin calvarios,  
con mucha alegría que regalar,  
y entre versos y versos  
algo bueno que recordar  
como la libertad de un preso.

Yo era un perro callejero  
al que intentaron amaestrar.  
Y ahora el mundo entero  
puede oírme protestar.  
Vivo pasandolo mal  
por sentir que llevo bozal.  
Todo el día encerrado,  
en mi libertad pensando.  
Quisiera correr por el campo  
y sentir el viento en mi cara,  
pero siento que estoy atado  
a la correa de un psiquiatra  
que me mantiene medicado  
para que no moleste a nadie.  
Es como estar lobotomizado,  
pero a mí no hay quién me calle.  
Ya no quiero dar explicaciones.  
Me han tocado mucho los cojones.  
Ahora quiero quejarme por ti  
cómo nadie lo hizo por mí.  
No van a volver a sedarme.  
Tal vez vuelvan a castigarme  
pero esta vez en una cárcel  
por expresarme con arte.  
Y qué es el arte sino  
una expresión de tus adentros.  
Y qué mejor expresión  
que tu psiquiatra muerto?

Di que lo mío no es arte  
pero no intentes censurarlo  
o voy a tener que matarte  
por tener que vivir callando.  
Si escribo versos hirientes  
es por ser demasiado paciente  
y no emprenderla a golpes  
con alguna gente mediocre.  
Di que siempre me repito.  
Que digo siempre lo mismo.  
Que no dejo de quejarme.  
Y que llego a molestarte.  
Pero nunca jamás me calles,  
ni me digas que no me ralle,  
o me vas a tocar los cojones  
y escribiré más canciones.  
Yo no elegí la escritura,  
ni llamo a lo mío cultura,  
pero necesito expresarme  
y mucho he tenido que callarme.  
Tanto que ya casi no hablo;  
sólo fumo, escribo y canto.  
Y cuánto más quieran silenciarme,  
en mis versos, más voy a reafirmarme.

Ser bipolar no es un don,  
pero si no lo fuera tal vez no  
habría empezado a escribir.  
Ahora, mi forma de sobrevivir.  
Mis versos son casi todos  
dolor, sufrimiento y angustia  
y aunque tal vez no gustan

a mí me sacaron del lodo.  
Así que seguiré escribiendo  
cómo parte de mi terapia  
para liberar así la rabia  
que a veces estoy sintiendo.  
A veces quisiera matar,  
pues no me permiten gritar.  
Ya nunca puedo enfadarme  
porque podrían castigarme  
y ponerme una inyección  
que me deje totalmente sedado;  
tenerme a una cama atado  
y recetarme medicación  
que me deja lobotomizado  
como si fuera un mongol,  
y yo ya estoy muy cansado  
de tanto jodido doctor.  
No es peor vivir resignado  
y no poder escoger?  
Yo no quiero vivir medicado,  
así que díganme que hacer  
si mi obsesión ahora  
es ver llegar la hora  
de poder demostrar  
que no hay enfermedad,  
qué, no negando la bipolaridad,  
no tendría que ser incapacitante  
si los médicos y la sociedad,  
simplemente, nos aceptasen.

Me van a comer todos la polla.  
Igual que me comieron la olla.  
No es mi bipolaridad,  
es más bien tu rechazo  
el que me sienta mal

y me hace daño.  
Dejad de hablar como expertos  
de cosas que no sabéis.  
Hasta psiquiatría tiene pocos aciertos.  
Vosotros quién os creéis?  
Si la mayoría no sabe de que va  
esta dura enfermedad.  
Los vecinos cuchichean y murmullan  
entre los rellanos del edificio,  
pero aquí nadie ayuda,  
más bien quieren sacrificio  
mientras que otros abusan  
de mí y de los míos.  
Si es sangre lo que buscan  
van por muy buen camino.

Porros, música y poesía.  
Ni pastillas, ni psiquiatría.  
Mejor cantar cada día  
cada vez que quieras gritar,  
así, no te dirán bipolar,  
ni te querrán medicar  
A lo mejor hasta gustas  
mientras al miedo asustas  
y tu depresión desajustas  
provocándote hipomanía,  
recuperando la alegría  
de ver brillar los días.  
Mira cuántos cantantes  
que consideras brillantes  
tienen trastornos mentales.  
A lo mejor es por algo...  
Yo cuando canto me salvo

de tener que vivir callando.

Cuántas veces me culpé a mí mismo  
por esta puta enfermedad...  
Pero si me hundí en un abismo  
fue culpa de la sociedad.  
Desde niño era diferente  
aunque sólo en apariencia.  
Por dentro tenía una mente  
despierta para la ciencia.  
Me gustaba el inglés y las mates  
pero lo mejor de todo  
era salir de clase  
y fumarse cuatro porros.  
Así empecé a socializar  
y a conocer mucha gente.  
Parecía despertar  
de un sueño recurrente  
en el que sólo sabía obedecer  
y rezar a un dios invisible  
en el que me hicieron creer  
aunque no lo creas posible.  
Me enseñaron que era un pecador  
tan sólo por haber nacido  
y que tenía que ir al confesor  
para evitar los castigos  
que ejercía ese dios  
que es tan benevolente  
pero al que si no pides perdón  
te condena para siempre.  
No les guardo rencor.  
Sólo quiero que me olviden.  
Soy un librepensador.  
No importa que me castiguen.  
Mi sueño es dejar mi cuerpo

y quedarme a solas con mi mente  
cosa que lograré cuando muerto  
deje de incordiarne la gente.

Quizás debería alejarme de la gente  
que me recuerda constantemente  
que tengo una enfermedad mental  
y que por eso mi cabeza funciona mal.  
Mi cabeza va mejor que la de muchos,  
sólo que totalmente desordenada.  
Hace mucho tiempo que lucho  
por vivir con ella más despejada.  
Tengo un c.i. de ciento veintitres  
y aunque mucho lo he desaprovechado  
tuve mi buena época de leer  
y algunas cosas se me han quedado.  
En el instituto fui el mejor en mates  
cuándo me empezaron a gustar.  
Así que no vengan y traten  
de quererme engañar,  
pues cómo buen hombre de ciencia  
de todo dudo y en nada pongo creencia  
hasta que pueda comprobarlo yo mismo,  
aunque a veces me pierda en el abismo  
de una espiral de pensamientos  
que llegan a ser el cimiento  
de algún verso incoherente  
que busca salir de mi mente.  
Así que si hasta del sufrimiento  
consigo sacar algo decente  
es porque quizás no miento  
al decir que soy inteligente.  
Basta ya de falsas modestias.  
Pero también de caraduras  
que intentan despertar a la bestia  
y después llamarlo locura.



Esta canción va para tanto gilipollas.  
A ver si ya nos coméis la polla.  
Dejad de seguir a las masas  
y pensar por vosotros mismos  
Pero sabes qué pasa?  
Yo te lo digo.  
La gente es muy subnormal  
y piensa que es normal  
pensar como piensan todos.  
Pero eso es ser muy bobo.  
Yo no me dejo guiar.  
Yo voy en contra del mundo.  
Y aunque a veces pierda el rumbo  
no me va del todo mal.  
Pero hay muchos a quién no gusta  
qué alguien con pintas que asustan  
sea capaz de ahorrar un poco.  
Muchos dicen que estoy loco  
pero a mi me suda la polla.  
A veces se me ha ido la olla  
cómo se le puede ir a cualquiera  
Y te aseguro que no quisieras  
que te hicieran lo que a mí.  
Ahora empiezo a ser feliz  
no sin poco haber sufrido.  
Por eso lo que tengo es mío.  
Y aunque comparto, es un hecho.  
No te creas con derecho  
a tocarme lo qué es mío  
o te vas a meter en líos.

No he conocido droga más incapacitante  
que la que me dan los psiquiatras.  
Quizás te resulte impactante  
pero los porros son los que me salvan.  
La medicación no me deja pensar,  
me tiene en la cama sedado,  
pero en cambio fumar  
tan sólo me mantiene relajado.  
Y en estos tiempos que corren,  
en los que el estrés es constante,  
parece mentira que aún sobre  
quién por fumar pretenda castigarte,  
o te venga con sus moralinas  
sin saber que quizás sus hijos  
estén enganchados a la cocaína,  
cosa muy común entre pijos.

No fracasas por tener menos,  
o por no haberlo logrado.  
Fracasas en el momento  
en el que dejas de intentarlo.  
Yo no dejaré de luchar  
por mis sueños y mis metas.  
Si me intentaron callar  
me disfrazaré de poeta  
y caminaré por las calles  
dando a conocer mis versos,  
intentando no dar detalles  
de mis pensamientos perversos,  
aunque a veces quiera gritar  
que mataría a más de uno,

así que, mejor intento rimar  
aunque no le guste a algunos.  
Un día me van a encerrar  
tan sólo por crear poemas  
que escribo para evitar  
tener que callar mis penas  
y con ello morir por dentro.  
Lo intento hacer cada día  
aunque a mí nadie esté atento,  
pues me saca de la agonía.  
Tú también podrías hacerlo  
o tal vez pintar un cuadro.  
Yo a veces pinto en mi cuaderno,  
y aunque no son más que garabatos,  
también me sacan del infierno  
de tener que vivir callando.

Antes tenía mucha labia  
pero intentaron callarme.  
Yo me llené de rabia  
y ya no pueden pararme.  
Intento desahogarme  
escribiendo cada día  
aunque puedan juzgarme  
por lo que dicen mis poesías.  
Nadie está obligado a leer,  
y todo lo que digo  
no lo tienen por qué creer,  
pues sólo yo soy testigo.  
Pero debo insistir en mis quejas  
contra psiquiatría y sus rejas  
y contra una medicación

que te hunde en depresión.  
Quiero escapar de esta droga  
tan adictiva e incapacitante  
que, de momento, hasta ahora,  
sólo ha sido frustrante.  
Sólo cuando reduzco la dosis  
empiezo a estar mejor,  
y a cualquiera le entra psicosis  
rodeado de tanto cabrón.  
Gente que se aprovecha  
porqué te considera inferior  
y que luego te deshecha  
sí encuentra alguien mejor.  
Y ahora quieren curarme...  
Pues déjenme volver a ser yo.  
No vuelvan a intentar cambiarme.  
Y métanse por culo mi pensión.

Hace 22 años me pusieron una etiqueta.  
Dijeron que tenía esquizofrenia.  
Me dieron un montón de recetas,  
y ahí empezó mi decadencia.  
Las pastillas son la nueva lobotomía  
y juro que no dejas de sufrir.  
Por dentro es aún peor la agonía  
pues ya no sientes, ni ganas de vivir.  
Hablo desde mi propia experiencia,  
y seguro que no soy único.  
Un día me dará la razón la ciencia  
y psiquiatría se disculpará en público.  
Mira lo que hacían con los homosexuales.  
Y de eso no hace tantos años.  
Por qué juzgáis de enfermedades  
a cualquiera que se sale del rebaño?

Tenía toda mi vida por delante.  
Había empezado a trabajar,  
y aunque no fuí buen estudiante  
tenía pensado triunfar.  
Pero desde el maldito día  
en que empecé a ir a psiquiatría  
mi vida cambió por completo,  
y hasta también mi aspecto  
Antes era muy trabajador,  
y un poquito presumido.  
Ahora tan sólo soy un soñador  
que absolutamente nada ha conseguido.  
Sólo tengo en mi haber mis poemas  
y la suerte de llegar a fin de mes  
pero eso no me quita las penas  
ni me hace olvidar el ayer,  
no me devuelve lo perdido:  
los años y los amigos,  
y las mujeres que habría tenido  
si no viviera este castigo.  
Hoy dicen que soy bipolar.  
Que debo seguir medicado.  
Yo lo que quiero es protestar,  
pues para mí es vivir condenado.

Mi mente es mi propia jaula.  
Los barrotes: los traumas.  
Mi padre nos maltrataba  
y mi madre mucho lloraba.  
La iglesia nos enseñaba  
lo que era pecado y se castigaba,  
y la mente de un niño inocente  
se creó todo lo que dice la gente.  
A la escuela fui a aprender

que tenía que obedecer.  
Me sentí siempre vigilado  
y por mis movimientos juzgado  
por vivir en una ciudad  
en la que no hay privacidad  
y cualquier cosa que hacía  
se la contaban a mi tía.  
De niño era todo complejos  
y odiaba verme a los espejos.  
Ahora vivo un show de Thruman  
y soy de los que más fuman.  
Encerrado en mi cuarto.  
De casi todo harto.  
Diagnosticado de bipolaridad  
pero con ganas de volar.  
Todavía con la esperanza  
de que rompan por mí una lanza,  
y encontrar más comprensión  
y menos medicación,  
pues tras lo poco que he contado  
soy yo quién vive medicado.  
Y no es esquizofrenia colectiva  
creer en una entidad divina  
que está en todas partes  
y que un día va a juzgarte?  
A mí, al menos, hoy día  
me avalan todas las teorías  
de que con la tecnología  
pueden controlar tu vida  
y de que te tienen vigilado,  
así que no estoy trastornado,  
y lo peor que me ha pasado,  
es tener que vivir medicado.

Ahora que callan a los genios  
para no molestar a los necios  
yo me apunto a este gremio  
de los que escriben sin premio.  
A costa de buscarme enemigos  
por todas las cosas que digo.  
Y aunque tal vez mi castigo  
sea terminar siendo mendigo,  
Pues aunque cobro una pensión  
no quiero dejar mi pasión:  
escribir renglón a renglón  
los versos de alguna canción.  
Y tal vez un día cantarlos  
para que puedan escucharlos  
aquí y cruzando el charco.  
Al menos, no intento ser narco,  
lo cual tampoco veo mal  
y si lo llegase a necesitar  
tan sólo sería uno más  
navegando en ese mar.  
Dime que es lo que tú harías  
Si llegase un inesperado día  
en el que de ti depende la economía  
de toda tu familia  
y no pudieses trabajar  
por una supuesta enfermedad.  
Abrazarías la mendicidad...?  
O te pondrías a traficar?

No permitas que te engañen.  
Tú no has elegido tu vida.  
Y aunque conmigo se ensañen  
lograré que lo veas algún día.  
Desde niños vais a la escuela  
porque lo manda la ley,

pero sólo es otra manera  
de controlar lo que creéis.  
Yo suspendí casi siempre  
porque preferí la diversión,  
pero te invito a que intentes  
leer con atención  
libros de historia diferentes,  
uno de cada nación,  
verás qué lo que aprende la gente  
tiene mil y una versión.  
Pregunta en Latinoamérica  
quién fue Cristóbal Colón.  
Para ti el descubridor de América,  
para ellos un jodido cabrón  
que arrasó con sus tierras  
y todo su oro robó,  
violó a las más bellas  
y a los fuertes esclavizó.  
Y a tí te enseña la escuela  
que eso es ser conquistador.  
Qué no nos vendan más mierda  
que aprender por obligación.

Valora el contenido y no el contenedor.  
Cuánto menos comercial, mucho mejor.  
Mis versos están en cuatro hojas  
con una grapita de mierda  
pero en ellos describo las cosas  
tal y cómo puedo verlas.  
Tal vez no escribo muy bien  
pero para no volarme la sien  
practico mis versos a diario.  
Otros prefieren el Súper Mario  
y vivir pegados a una pantalla.  
Yo prefiero que mis batallas  
sean las que trae la vida,  
pues ya es bastante dura por si sola



y cuándo toda guerra está perdida  
hay que saborear la derrota,  
pero no por ello hay que abandonar.  
A mi me diagnosticaron bipolar  
pero continúo luchando  
con ayuda de una pensión,  
así que no vivo mendigando.  
Escribir me hace ilusión.  
Siento que sirvo de algo.  
Qué no soy del todo incapaz  
y quizás algo te acabe gustando,  
pues lo único que hago es rimar.

Tal vez piensas que mi vida es fácil  
porque estoy cobrando una pensión,  
pero preferiría sentirme ágil,  
cómo antes de tomar medicación  
y volver a salir a la calle cada día  
a vender libritos con mis poesías.  
Por lo menos, ahora, tengo tiempo  
para describir mis tormentos  
y seguir escribiendo poemas  
que desahogan mis penas.  
Sé que no soy un gran poeta  
pero al menos le pongo ganas.  
Sigo llenando libretas.  
Son mis mejores psiquiatras.  
Pero necesito que veas  
que no soy un caradura,  
qué me gusta que me lean  
y no soporto la censura.  
Y como tengo que vivir callando  
por un diagnóstico maldito,  
a veces, acabo rimando

todo lo que no grito.

Yo no soy lo que escribo.  
Lo que escribo es lo que siento.  
Es mejor que dar gritos  
por culpa de mi tormento.  
No me juzgues por mis versos.  
Júzgame por mis actos.  
Yo prefiero dar besos  
pero no suelen salir baratos.  
También necesito abrazos  
pero es más fácil quejarse  
que intentar abrir los brazos.  
Necesito desahogarme  
y con más de uno cruzarme  
para decirle que lo extraño,  
pero no voy a engañarme....  
Han pasado muchos años.  
Todos hemos cambiado,  
y algunos me guardan rencor.  
Yo al menos lo he intentado  
y no pretendo tener razón  
pero soy quién toma medicación  
y vive así torturado  
cómo si fuera una maldición.  
Por la sociedad castigado...

Tu no eres un gran artista.  
Sólo eres un buen inversor.  
Tienes a sueldo un letrista  
que te escribe cada canción.  
Yo nunca llegaré a la cima  
pero me escribo mis letras.  
Quisiera ser como Sabina,  
el dios de la vieja escuela,  
y contarte la vida de fulano  
con tres acordes y un poema,  
pero para eso hacen falta años  
de trabajo y experiencia.  
Yo he empezado poco a poco,  
escribiendo lo que pienso.  
Muchos me toman por loco,  
pero casi siempre acierto.  
Sólo me falta un instrumento  
pero nunca aprendí a tocar,  
y es algo que lamento  
pues me gustaría cantar  
en las plazas de los pueblos  
a cambio de la voluntad  
y ganarme la vida con ello  
aunque lo llamen mendicidad.  
Adoro el arte callejero:  
una alternativa a trabajar  
haciendo algo muy bello  
que casi no cuesta na'.

Hola mi hermano.  
Dime qué tiene de malo  
que quiera ganarme la vida  
vendiendo mis poesías.  
Es por hacerlo en la calle  
sin invertir en publicidad?

Yo prefiero que hablen  
de mí por mi calidad.  
Se ha descargado mi libro  
más de 3000 veces  
pero ni un euro he visto  
en todos estos meses.  
Yo también fui pirata,  
así qué no puedo quejarme.  
Pero puedo llamar ratas  
a los que no quisieron pagarme.  
Al menos haber compartido  
en la red mi blog de poemas.  
Quizás me habría sentido  
un poco más libre de penas.

No necesito pastillas  
para tener mi mente dormida  
Lo que necesito es poesía  
para ver brillar los días.  
Ojalá un día encuentren  
la cura para la cura.  
Pues mejor es la locura  
aunque muchos no lo entienden.  
22 años de experiencia  
de tratamiento psiquiátrico.  
Lo que no explica la ciencia  
es que es algo traumático.  
Incapaz de casi todo.  
Aparentemente bobo.  
Lobotomizado químicamente.  
Babeante y ausente.  
Ahora con menos dosis  
sigo fumando porros  
sin que me entre psicosis

y sin volverme loco.  
Tan sólo gritando por dentro  
pues si lo hiciera hacia afuera  
me ingresarían en un centro  
cómo perro en una perrera.

11 suicidas al día.  
Para ellos ésta poesía.  
No lo hagas todavía  
aún te queda la rebeldía.  
Puede que nadie te entienda.  
Seguro que yo tampoco.  
Pero no creo que estés loco  
y la vida puede ser estupenda.  
Así que intenta respirar  
y si lo necesitas grita.  
Si hace falta no pares de llorar.  
Da igual si te critican.  
Acuérdate de los tuyos  
y aléjate de tanto capullo.  
Si hace falta vete al psiquiatra  
o rézale al que sea tu dios.  
Pero no metas la pata.  
Aún no nos digas adiós.  
Todavía nos haces falta.  
Sin ti el mundo es peor.

Esta es mi forma de salvación  
Escribir de cuando en cuando  
algo que termine en canción  
aunque nadie lo acabe escuchando.  
Yo me paso la vida rimando  
para reflejar mis pensamientos.

Tan sólo estoy intentando  
evitarme el sufrimiento  
de tener que vivir callado  
cuándo por dentro protesto.  
No puedo!, lo detesto!  
Prefiero vivir aislado  
a engañarme a mi mismo  
y decir que todo está bien  
cuándo salir del abismo  
es pegarse un tito en la sien.  
Así qué, cuando mis letras  
hagan daño a tu conciencia  
jódete y ten paciencia,  
tú tampoco me respetas.  
Yo por lo menos intento  
hacer algo bello del tormento,  
y aunque me cuesta llamarlo arte  
mi vida podría cantarte.  
Pero tengo pánico escénico  
y ahora también, fobia social,  
así que no le quites mérito  
cuándo me pongo a desafinar,  
pues a veces cuándo estoy solo  
me sale un chorro de voz  
que yo mismo no controlo.  
Pero en público es atroz  
el esperpento que causa  
cuando pongo voz de flauta  
intentando creérmelo un poco  
y más de una risa provoco.

Quise ser artista callejero.  
Ahora soy poeta de barrio.  
Un proyecto de rapero  
que se quiere subir al carro.  
Como tantos otros. ...  
Yo al menos me curro lo mío  
a costa de estar loco  
Quizás no guste lo que digo.  
A mi no me escriben las letras,  
ni tengo ayuda de nadie,

no sé crear música bella  
para mis versos cantarte.  
Pero aún así intento entonarte  
algunas rimas asonantes  
dando muchas vueltas al coco  
mejorando poco a poco.

Soy pensionista por incapacidad.  
De dinero no tengo más necesidad  
Pero sí de comunicarme.  
Y si ello puede dinero darme  
creo que está bien intentarlo  
creciendo como persona.  
Siempre me acabarán criticando  
así qué, que los jodan.  
Aunque ojalá gustasen mis versos  
y nadie se sintiese ofendido.  
Pero si te pica, te recuerdo  
que ajos, tal vez, has mordido.

Me hacen el vacío y me da igual.  
Eso confirma que no soy bipolar.  
Me he rodeado de gente sin moral  
que no sabe lo que es la amistad.  
Así que no, no estoy enfermo.  
Estoy mal diagnosticado.  
así que evítame un infierno  
y quédate para siempre callado.  
Vete tú a visitar al psiquiatra  
y toma tú la medicación.  
En el mundo hay mucha rata  
y demasiado cabrón  
que traiciona a sus amigos

haciéndoles creer que están locos.  
Pero yo no me como los mocos  
y voy a aplicar mi castigo  
que es no quedar callado  
para que todo el mundo sepa  
que no estoy trastornado,  
que sólo soy un poeta  
al que han intentado joder.  
Pero para mí eso es un placer  
porque así tengo más razones  
para escribir mis canciones  
y hacer que seas tú quién se ralle  
y que tu conciencia no se calle.  
Pues si tomo yo la medicación  
es por tu palabra, obra y omisión.

Creo que no estoy enfermo.  
Qué es esta puta sociedad  
la que me vuelve incapaz  
y me hace vivir un infierno  
diagnosticado de bipolaridad,  
privado de toda libertad.  
Ya no cuenta nunca mi opinión.  
Lobotomizado con medicación.  
Sólo me queda la poesía  
pero no hay libertad de expresión,  
así que continúa la agonía  
y las ganas de rebelión.  
Quiero ser la voz de los locos  
y gritar por todos aquellos  
en los que esperanza provocho



si sienten que hablo por ellos  
cuándo digo que ya basta,  
qué no hay en el mundo pasta  
ni sustancia química  
que nos haga dejar de ser victimas  
de un sistema que no nos entiende  
y que nos trata diferente  
a todos los demás  
por enfermedad mental.  
Y si no fuéramos enfermos?  
Y si el problema es vuestro?  
Acéptame o apártate  
pero no quieras cambiarme.  
No quiero tomar más pastillas  
ni contar mi vida a psiquiatras  
que me sacan de mis casillas  
cada vez que meten la pata.  
Ellos no tienen la solución.  
Tan sólo tienen drogas  
a las que llaman medicación  
pero que a muchos nos ahoga  
enganchándonos para siempre  
y dejándonos inservibles.  
Hay que ser viles  
como ponzoñosas serpientes  
para ser de ello consciente  
y no cambiar las maneras.  
Así muere tanta gente  
cortándose las venas...

Estoy orgulloso de ser porrero.  
No me escondería en callejones

si tuviera suficiente dinero  
para pagar todas las sanciones.  
Yo no soy un delincuente  
aunque tenga mal aspecto  
y rumoree de mi la gente.  
Yo los trato con respeto.  
Por eso me dirán hipócrita,  
pero más hipócritas son ellos.  
Si fuera un rico aristócrata  
admirarían hasta a mis camellos.  
O si fuese un gran artista  
a poca gente importaría  
que fuera una persona adicta  
a fumar hachís y maría.  
Reivindico mi derecho  
a consumir lo que quiera  
sin que se me considere un deshecho  
aunque pueda hacer que muera.

Te invito a visitar y seguir mis webs para apoyar mi trabajo. Gracias.

[www.nadiesintecho.org](http://www.nadiesintecho.org)

[www.camasvaciasysoledades.com](http://www.camasvaciasysoledades.com)

[www.kikolameiro.com](http://www.kikolameiro.com)