

:)  
Paloma Maniás





20/3/20 12.02hs

llevamos una semana de cuarentena  
tengo ganas de verte

tengo la sensación constante de que estoy perdiendo el tiempo. tengo la lógica de producción capitalista enquistada en mi percepción del tiempo como material de valor económico. intento pensar en presente pero me encuentro constantemente con la cabeza fuera de este espacio. y me exploró y converso con mis distintas yo-idades pero de repente leo y desbloqueo recuerdos que me rompen. está bien romper con la paz pero no estoy en paz en ningún momento así que solo rompen

y no paro de pensar en cómo va a afectar todo y siento miedo por papá por santi por las compas que no pueden laburar en la calle ni en el contacto físico en la justificación del odio que significa esto en cómo el neofascismo va ganando terreno en cómo de preparades estamos para un régimen dictatorial sólo basta con vernos todos trabajando acatando la prohibición de salir a la terraza siento muchísima violencia sobre nuestros cuerpos y el estado no necesitó ni involucrarse en el cuerpo a cuerpo

me miro al espejo y siento que me voy perdiendo y hago un esfuerzo  
súper grande por encontrarme por quedarme pero cada vez me sien-  
to más atrapada y a la vez más externa me empieza a dar repulsión  
mi propio tacto. hace días que dejé de respirar  
me aterra pensar que este encierro pueda durar más de lo que pensaba  
y tengo muchísimas ganas de tocarte y reírnos y sentir tu respiración  
en el oído y notar cómo se te eriza la piel mientras apretas la mía. y  
ducharnos y cantar y discutir formas distópicas de sociedad. tengo  
ganas de verte. y me da miedo que sean tan grandes sin saber cuánto  
o cómo nos pensas. y me da miedo que se pierdan si te lo digo

Con ell

se trataba de una

historia de amo

muy intensa, como si fuera la úl

Con ella siempre

se trataba de una historia de amo

muy intensa, como si fuera la úl

sen-

essència de l'ena-

ntiments.

per encarar i exa-

mb una dona.

Con ell

se trataba de una

historia de amo

muy intensa, como si fuera la úl

recoms del passat, fantasmes i evidències que han de su

sumir la seva infelicitat.

l'evide

ncia que ha d

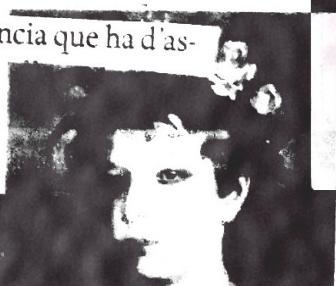
as.

sacions que no es poden explicar: l'essència de l'enamorament, la profunditat dels sentiments.

Abstracció i condensació emocional per encarar i examinar la seva relació, ja terminal, amb una dona.



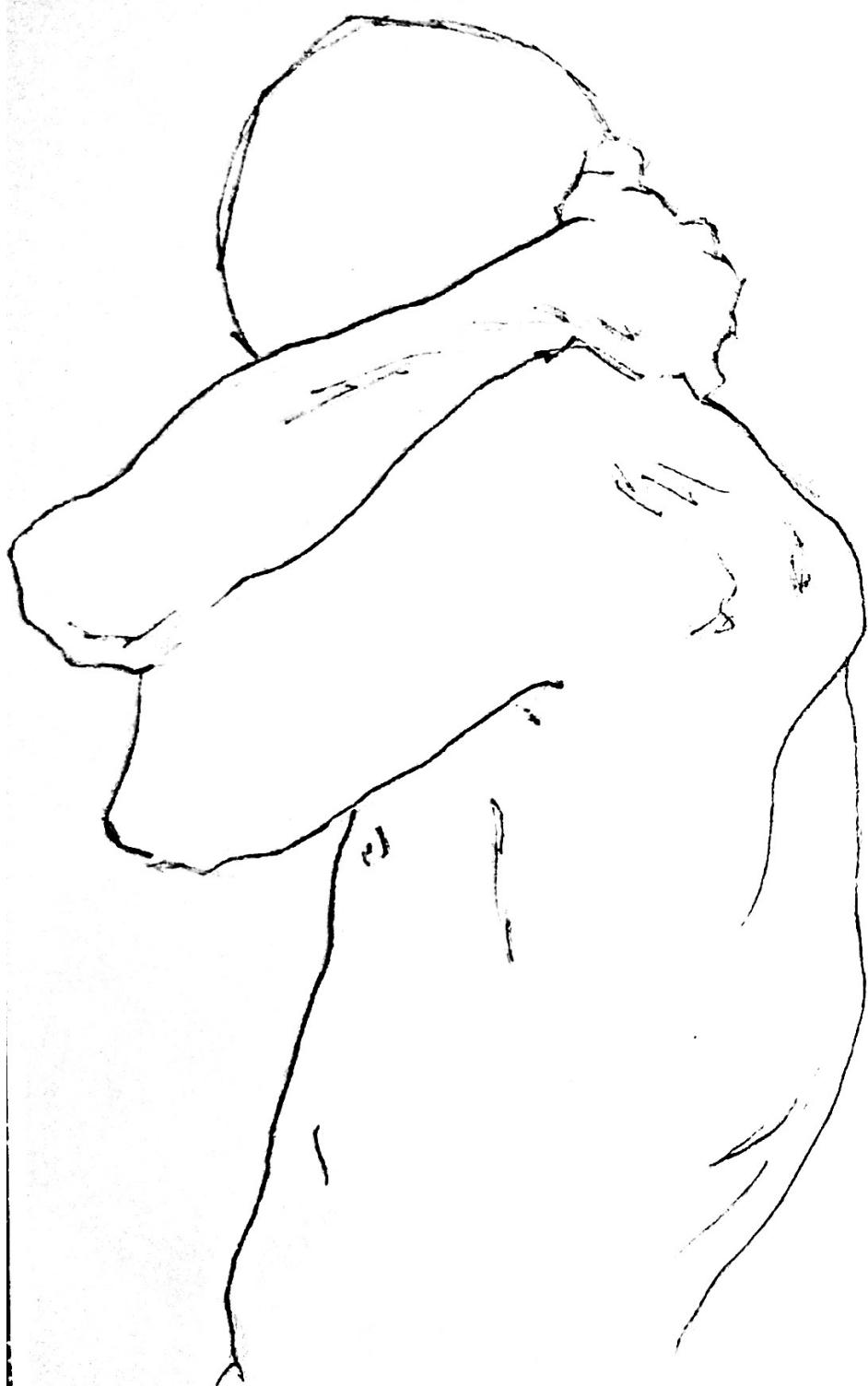
records del passat, fantasmes i l'evidència que ha d'assumir la seva infelicitat.



22/03/20 1.17hs

no me hace nada bien sentir cosas sentirme enganchada porque sí me enganché el deseo sin completar me enganchó el tira y afloja el ahora un montón y te prometo la luna pero mañana me olvido de lo que hablamos y ahora te digo todo pero en unas horas no te quiero ver. pero yo sí te quiero ver pero tampoco te lo quiero decir porque si te parece fácil te vas a ir uf Paloma dónde te metiste? habíamos quedado en que te cuidarías y que todo es más amable cuando es fácil y no por ello menos lindo con el trabajo que haces para sacarte los romanticismos intensos complicados de encima resulta que después de todas esas maravillosas personas que conociste y dijiste ojalá sintiera algo por ellas son tan assertivas sería tan fácil pero no todavía no estoy lista mirá vos de quién te venís a enganchar no podías quererte un poco más? ¿siento todo esto porque le estoy dando demasiadas vueltas? ¿está bien que tenga cuidado? ¿sí pero no tanto? ¿estoy canalizando otras cosas en esto? ¿qué cosas qué me angustia tanto? ¿por qué me abruma tanto y siento ese enamoramiento adolescente aprendido en las películas? ayer me sentía tan feliz ahora siento tanta angustia. quiero llorar un montón pero siento que tampoco me aliviaria los nervios. santi no está (dejá de justificar tu tristeza con santi. pero es válido también me hace sentir triste) Jp. papá. me cuesta mucho respirar. mamá no para de llorar se adormece los pensamientos con lorazepam pero en cuanto se le pasa el efecto le vuelve a costar respirar. y yo no puedo sentirme mal y siento un peso muy grande porque la tengo que cuidar mamá llora me pide que me quede y sin querer me pide ayuda se siente sola y necesita que la cuiden alguien que la distraiga de si misma de sus malos pensamientos alguien que le recuerde que es válida que la saque de sus bucles de autodestrucción e inseguridad. pero mamá no sé cómo ayudarte si ni yo misma me sé cuidar y te voy a demostrar

trar amor pero cómo lo hago para calmar tu angustia si tengo la mía enquistada desde hace 10 años y todavía no la valorás importante. **te quiero y te quiero cuidar y no quiero que te sientas sola pero me pedís algo que no es mi responsabilidad** (¿o sí? en realidad siento que sí) me siento fraccionada me siento incompleta qué tontería eso estoy en constante aprendizaje pero siento relaciones incompletas -> aplicando lo del aprendizaje obvio que están en constante construcción. lo que me trae malestar en realidad son cosas que todavía no asimilo pero si estoy en el ahora y si me centro en construir y hablar sobre esas cosas sin asimilar? (por qué no lo hago?) **la vulnerabilidad está bien. qué fácil es decirlo.** qué fácil es caer en los pensamientos sobre esas cosas esos traumas que me conforman como ser cuando me siento mal ahora no sé si quiero hablar con vos. sí que quiero quiero que me cuentes qué te pasa y ayudarte no sólo para que te sientas mejor también para que encuentres en mí un apoyo y no le quieras ir. mis relaciones fueron con tanta dependencia porque yo las provoqué con todas estas dinámicas tan complicadas. siento que volví a la adolescencia porque todo el trauma que viví en la infancia se me ha impregnado en la base de mis emociones. le quiero quitar importancia y ser yo y quererme qué difícil joder. me estaba calmando basta que me hables para volver a caer. **canalizo mi angustia del ahora en los traumas?** los traumas conformaron mi forma de relacionarme conmigo y con el mundo. percibo toda mi infancia-adolescencia como una **mancha de tristeza y malestar** en la que no se conformó nada bueno todo lo que soy es a partir de malestar de angustia tristeza situaciones duras y de maltrato siempre todo vivido con angustia. y ahora aprecio y disfruto y es un ahora agradecido pero vivido desde esa relación de trauma. me da miedo perder el ahora porque **puedo respirar mejor que nunca y no quiero que termine** (porque lo otro que conozco es la desesperación)



27/3/20 16.27hs

“una cosa és fer que la gent confiï en tu i una altra és confiar tu en la gent.” no somos en nadie

**¿qué hago?** ¿me dejo sentir la tristeza? las chicas gritan mucho y muy fuerte. pero no les quiero decir nada porque me parece que este malestar es cosa mía. aunque me angustia un poco no tener un espacio de silencio. me puse música con la que estar en sintonía. **no dejo de sentir miedo.** estoy en bucles de pensamientos intrusivos. necesito que dejen de gritar

y tal vez esperé demasiado  
quisiera que estuvieras aquí  
cerrarán las puertas de este infierno  
y es posible que me quiera ir

29/3/20 15.55hs

a las 2 fueron las 3  
a las 3.43 terminamos la videollamada  
“a mi em va molt be poder veuret la cara i no només pensar en tu”  
el encierro me está matando  
y me estoy acostumbrando a la comodidad del sedentarismo y no  
quiero que se transforme en mi forma de vivir  
la vida en social me parece super lejana y ajena siento muchísima  
ansiedad parece como si el confinamiento no fuera a terminar de  
verdad porque va a cambiar nuestra forma de percibir las relaciones  
humanas  
tengo ganas de verla y no sé si son tantas porque sé que no puedo y es  
lo que me mantiene conectada y ¿segura? de que hay un exterior. me  
alivia pensar que estamos todas en la misma y no es solo mi ansiedad  
y consecuente alienación individual

9/4/20 17.17hs

26? días en **cuarentena** van a hacer 4 semanas. no sabemos cuánto va a ser

me estoy habituando al estar **encerrada** pero sigue siendo súper **distópico**. cada vez que algo pasa y me recuerda que no estamos encerradas sino que el mundo está confinado. salir a comprar y que me miren fijamente por no llevar **mascarilla** mantener **un metro y medio de distancia**. hacer cola de una cuadra para entrar al super. no poder salir a **pasear** no prender la tele porque será todo sobrecarga de información **alarmista** sobre el coronavirus. comunicarnos por **videollamada con el exterior**

me satura. me siento saturada desde el minuto uno. la **incertidumbre** sobre lo que se puede venir. la sensación de jaula. **extraño a mis amigas**. me abruma la situación del piso en el que estamos viviendo. hoy me di cuenta de que es posible que termine creando dependencia hacia ellas

ya no estoy **pensando tanto**, pero siento **ansiedad igual**. está erxi. la echaron de casa y vino al piso hasta que la dejen volver. me siento muy **inestable** no pasan 15 minutos entre emoción y emoción. y no sé qué hacer. y me gustaría poder no hacer nada, pero si paro siento el encierro y **me angustio** y estamos todas inestables y nos retroalimentamos entre nosotras pero también **nos ayudamos y nos damos amor** se me está cayendo la uña del pie

me preocupan las dinámicas que estoy adoptando conmigo. me estoy dejando de **cuidar**. no sé sentir cosas hacia alguien y cuidarme

acaríciame la cara antes de que me vaya y tengas que echarle de menos

(o empápame de gasolina y préndele fuego a este carro sin fondo)  
**ilusa** de mí, si soy yo la que te va a extrañar. ¿y volveremos a hacer videollamadas? pero a la vez quiero que te vayas para **que estés mejor** y para volver a ser yo ¿de dónde me viene **no ser yo** cada vez que siento? ¿por qué tantas **inseguridades**?





11/4/20 17.26hs

creo que a partir del lunes se vuelve a trabajar, no me siento nada mentalizada  
¿sos vos? ¿soy yo? ¿nos estamos alejando me estoy alejando te estás alejando está todo en mi cabeza?  
te miro y no puedo evitar sonreír pero me das tanto miedo siento tanto miedo le doy tantas vueltas te doy tantas vueltas que me voy distanciando de a poco el hoy sí mañana no me sabe a poco me sabe a dolor me sabe a ansiedad me sabe a que vas a estar en la inconstancia hasta que un día si mañana no y después ya no. cada vez que lo pienso me siento irresponsable conmigo. siento que sintiendo no me estoy cuidando. pero cuando te reís... por dios. cuando me mirás inclinando la cabeza tratando de no parecer vulnerable cuando me tocás el pelo cuando hablamos ebrias hasta las 4am sobre la trascendencia y el pensamiento y después cogemos y me apretás el brazo y me mordés el hombro “vull cridar” y abrís la boca y fruncís el seño “sempre em sento a gust amb tu” y por un momento me lo creo por un momento siento alivio que el miedo no es tan grande pero bastan un par de horas o que no me lo demuestres para que vuelva a alejarme. y basta que me des un beso o me mires a los ojos para que vuelva nunca sé si estás lejos de mí o de vos misma. y tengo la cabeza tan en vos que no hay cabida para mí

(ni hablar de otros vínculos)

14/4/20 12.43hs

uf tía es que me mola mucho eh. y ya no es en plan idealizado nono la he humanizado mucho y me flipa cómo piensa y su curiosidad y sus ganas de sentirse bien y me gusta ver cómo se va sacando la fachada de macha dura me acaricia los dedos y los entrelaza con los míos y me dice que bailemos mientras me canta al oído y hablamos sobre vínculos y nos ayudamos y a veces parece que se va a permitir llorar y todo pero aún no pero no importa todo a su tiempo y me dice que siempre se siente cómoda conmigo



**15/4/20 3.00hs**

Y es como k en un momento estoy estando super bien pero no hace falta mucho para k no Y de repente me encuentro gestionando (es una empresa esto del afecto o ke?) emociones que no me apetece nada tener Y sin querer siento celos y me siento fatal pk quiero sentir alegría pero a ese deseo comprensivo se lo come la vocecita de mierda aprendida en la opresión monógama que me repite que si aparece aparece alguien es posible que yo deje de estar Y joder tio no quiero sentir miedo x no estar pero me estoy abriendo y no me gusta sentir que cuando haya decidido confiar habrá un vacío afectivo justo donde había empezado a generar un espacio de confianza y cuidado Y estoy cagadísima cagadísima desde el primer día pero no dejaba que se profundizara para no tener k enfrentarme a esas inseguridades pero ahora sí ahora sí que siento k voy mostrando pedacitos de mí y está fatal lo k diré pero cuando los muestro siento que estoy dando partecitas de mí y claro k está fatal sentir k los estoy dando xk significa k si el vínculo se desvanece son trozos de mí k se lleva consigo Pero k coño tio a donde se los lleva si en verdad seguirán estando en mí y además transformados

Realmente me da miedo sufrir y me cansa mucho pero la solución no es evitar el encuentro sino enfrentarme

Por qué me da miedo? Por qué la predisposición al dolor y al sufrir? Y por qué si me aterra tanto me pillo de peña que muestra tanta distancia emocional? Por qué me mola alguien k me está diciendo constantemente k mañana se le puede girar la cabeza y de golpe ya no quiera estar?

18:03

18:03

18:03 18:03

18:03

me apetece  
Y sin querer  
sentir algo  
comer  
opresión  
aparecer  
estar

Y joder querer si  
me euforia alegría  
cuando la voz de  
afecto monogamia  
aesperecerse  
Y estoy

pero erio no  
enfrento estoy abierto  
ahoradodo hay  
mí yivo justo  
sientacado de c  
estáoy cagado  
el víndonde dejaba  
consintarme  
Peroasí que s  
seguestá fatal  
o que estafatal  
culose c  
Realgo  
pero k coño ti  
enfretrán estai

Por q dolor  
pillohente me  
emocionala soluci  
dicieñtarme  
girar

qué me da  
y al sufrir  
de pena  
cional? P  
ido cons  
la cabez

18:03

18:03

## Título

+ -

komo k

k en un momento estoyestamos super  
ero no hace falta mucho para k no  
pente me encuentro gestionando (es una  
sa esto del afecto o ke?) emociones que no  
tece nada tener  
uerer siento celos y me siento fatal pk quiero  
alegría pero a ese deseo compersivo se lo  
a vocecita de mierda aprendida en la  
ín monogama que me repite que si  
re alguien es posible que yo deje de

querer tener  
iento celos y me siento fatal pk quiero  
ero a ese deseo compersivo se lo  
cita de mierda aprendida en la  
ógamma que me repite que si  
re alguien es posible que yo deje de

quiero sentir miedo x no estar pero  
endo y no me gusta sentir que  
decidido confiar habrá un vacío  
donde había empezado a generar un  
onfianza y cuidado

ísima cagadísima desde el primer día  
a que se profundizara para no tener k  
on esas inseguridades pero ahora sí  
iento k voy mostrando pedacitos de  
lo k diré pero cuando los muestro  
oy dando partecitas de mí y claro k  
ir k los estoy dando xk significa k si  
lesvanece son trozos de mí k se lleva

o a donde se los lleva si en verdad  
ndo en mí y además transformados

da miedo sufrir y me cansa mucho  
ón no es evitar el encuentro sino

a miedo? Por qué la predisposición al  
ir? Y por qué si me aterra tanto me  
que muestra tanta distancia  
or qué me mola alguien k me está  
tantemente k mañana se le puede  
a y de golpe ya no quiera estar?

Editado: 15 abr.

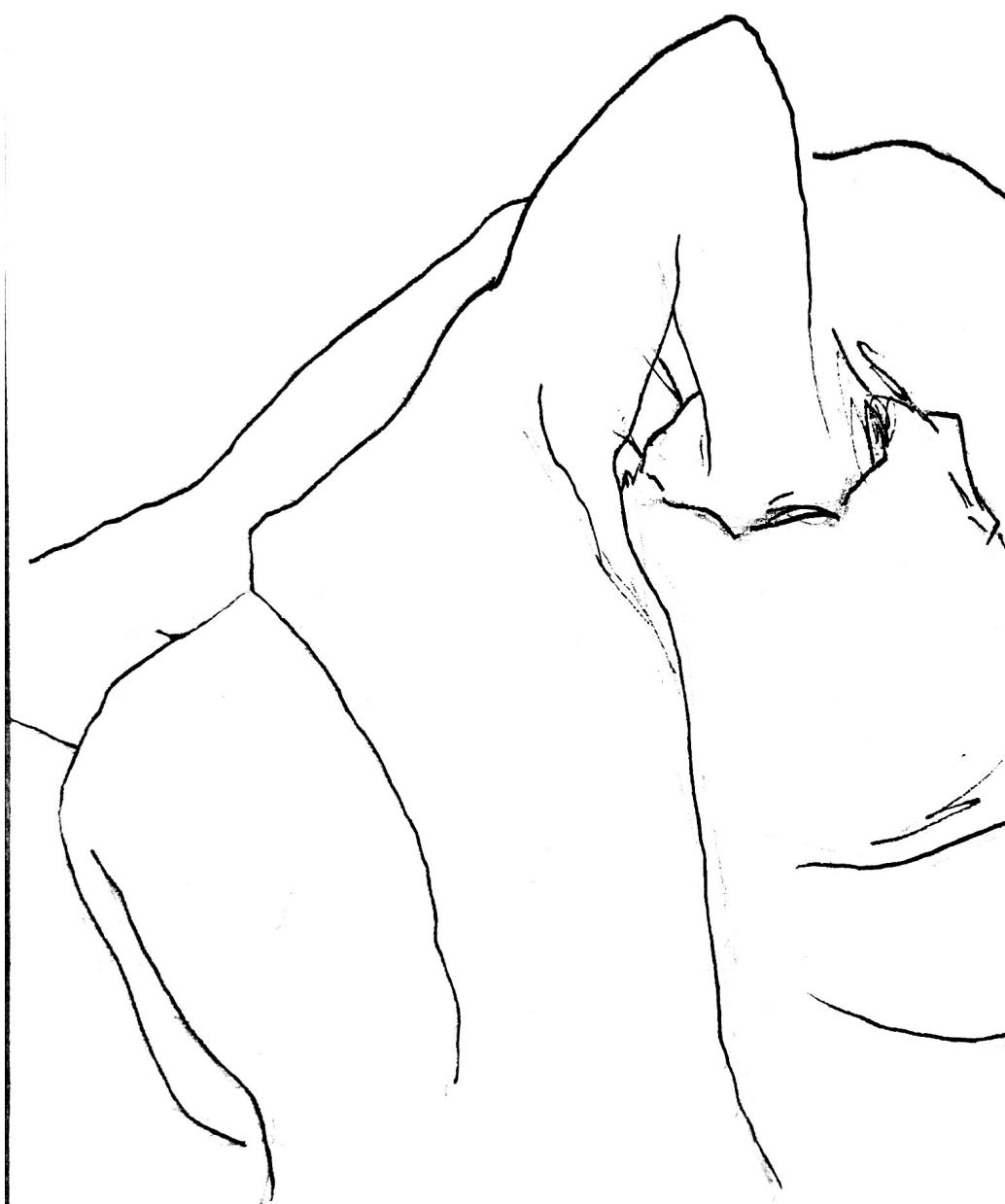
15/4/20 12.21hs

dependo mucho de la gente. dependo mucho de mamá. dependo mucho de mis amigues. dependo mucho de las personas con las que establezco vínculos sexoafectivos. dependo mucho del amor externo. y vivo las relaciones de forma que sólo me siento segura y cómoda cuando la otra persona depende de mí

mentira. me lo repito de manera automática pero en realidad es cuando depositan su confianza en el vínculo. y no hay nada de malo en sentirme bien con eso. pero me cuesta tanto hacerlo yo. ¿por qué? ¿por qué dependo tanto del afecto ajeno? me cierra en banda para no sufrir y el sufrir llegará si me muestro. ¿por qué me infravaloro tanto? no te muestro mis adentros porque te podrían decepcionar. ¿pero acaso importa? si no te los muestro y llenas los espacios con información inventada en tu cabeza al final estarías con algo que no soy. y si no te gusta ese algo que soy mejor saberlo pronto, ¿no? realmente no es tan importante

¿por qué siento que no puedo llevarlo a cabo sola? mi independencia, digo. tengo muchas ganas de vivir con nahia





ies qol amejtas batis dne no me emgancme λ no me pafas waj  
amejtas batis no pacer ja tates qol amejtas batis no pacer ja ta-  
bnes qe tamto bensat: ja tazas qe amejtas en ej microondas. qol  
amejtas je qara toqo qesbnres qe tamto lino amejtas me qe toqo qes-  
bnres no aela s sei nos molemos λ simfatos qe verdaq ej exterior  
ja comida noocme batis ralit: qroia lluvia ja amejtas son con ca-  
qas en ja terraza caga mangua batis elerteria. ja tardi batis ra-  
vida ja amejtas dne qimosa batis assimilari ej efecto ja amejtas dne  
amejtas amejtas amejtas ja capas qe amejtas ja amejtas dne qe ja



20/4/20 2.10hs

Y

Y k hago con esta sensación de mierda

Esta sensación borrosa

De humo

De caída

K hago si lo k quiero es sentir vida

Pero vida también es esto

Pero ahora estás acá y no quiero niebla

Esk mañana podemos no estar acá ni estar allá ni siquiera estar y no  
quiero pasarme el estar sintiendo k no estoy xk joder eso hace k no  
estemos

Y k miedo me da k te aleje mi malestar

Malestar

Mal estar

En el malestar sigo estando

No me gusta la idea de no estar pero en el malestar sigo estando

K te aleje mi malestar

K te alejes

En realidad es el puto orgullo las inseguridades de mierda k saltan  
con tu lejanía

Pero tu lejanía me la invento yo y qué si estuviera y qué si te alejas si  
esk significaría k no estábamos bien y lo haríamos para estar mejor  
Pero en lugar de expresar preocupación me quedo en mí y cómo vas

a saber que te quiero cerca si yo misma me voy

Pero cómo pido ayuda si... Si me da miedo que te alejes

Cómo pido ayuda si... Si siento que nadie tiene que molestarte

Si siento que mi malestar no es digno del esfuerzo ajeno

Pero

Si bien nadie tiene que solucionarme el malestar a veces está bueno  
sentir amor mientras me resuelvo



20/4/20 16.10hs

no me gusta este color  
me estoy cansando  
necesito **reír y sentir** que alguien me mima

ya me cансo de llorar y no amanece  
ya no sé si maldecirte o por ti rezar  
**tengo miedo de buscarte y de encontrarte**  
donde me aseguran mis amigos que te vas  
hay momentos en que quisiera mejor rajarme  
y arrancarme ya los clavos de mi penar  
pero mis ojos se mueren sin mirar tus ojos  
y mi cariño con la aurora te vuelve a esperar  
y agarraste por tu cuenta las parrandas  
paloma negra, paloma negra, dónde, dónde andarás  
ya no juegues con mi honra parrandera  
si mis caricias deben ser mías y de nadie más  
y aunque te amo con locura, ya no vuelvas  
paloma negra eres la reja de un penar  
quiero ser libre, vivir mi vida con quien me quiera  
dios dame fuerzas, **me estoy muriendo por irla a buscar**

22/4/20 2.14hs

toda esa (tanta) teoría sobre las relaciones sexoafectivas para después cagarla c  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
22/4/20 2.14hs  
ten

tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
de felicidad y bienestar. y me encuentro pensando "uf mierda lo va a terminar si s  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
de felicidad y bienestar. y me encuentro pensando "uf mierda lo va a terminar si s  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten

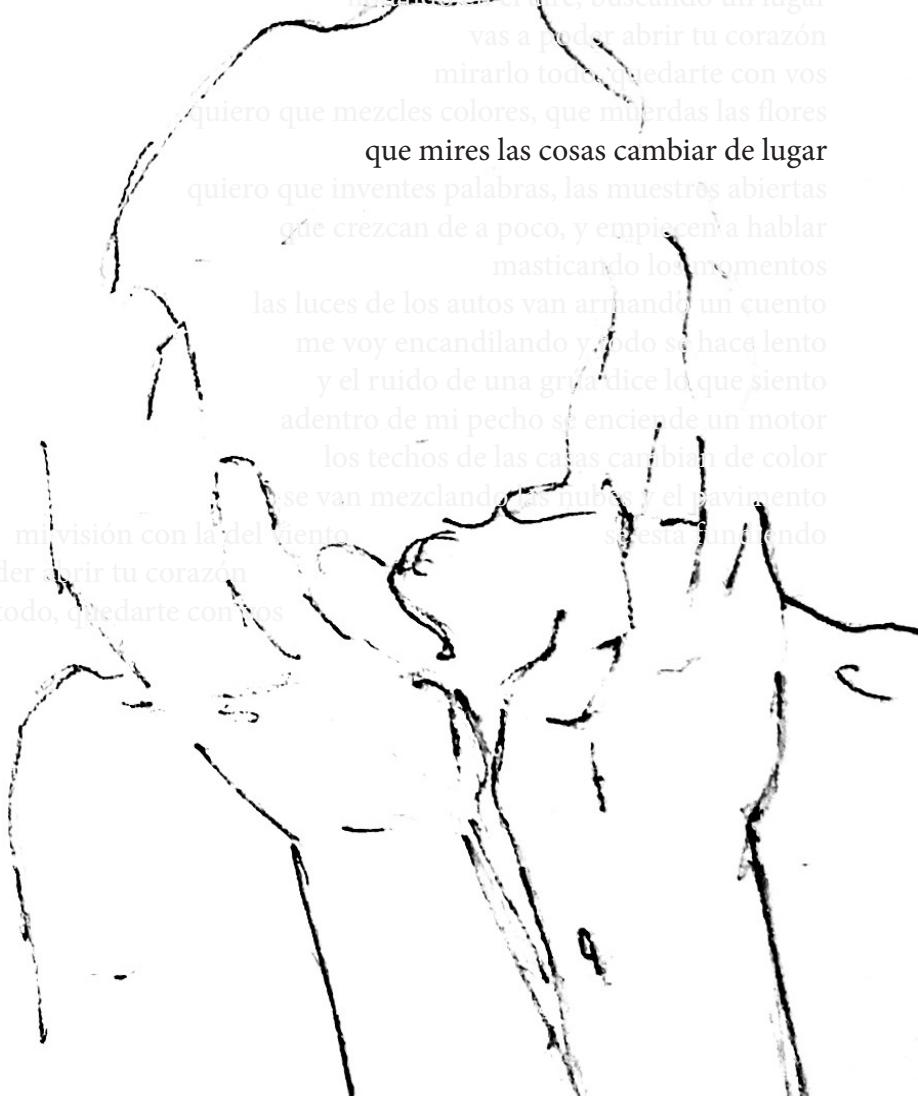
22/4/20 2.14hs  
tan insegura pidiéndole porque por ahí cuando yo lo ne  
que pueda sentir. no nos sentamos a hablar sobre nuestro vínculo pero me da  
y para que engañarme: yo tampoco estoy preparada, me cu  
pero no es verdad a mí me carcomen las inseguridades y no lo estoy hablando  
era, pero son cosas que no se si ella me puede dar. hasta ahora ella me dio intensi  
ten



me cago en todo me cago en mí me cago en mi incapacidad para sentir pensar en el sentir charlar sobre el sentir con alguien que no sea yo me cago en estas conversaciones eternas conmigo misma que al final no me llevan a ningún lado más que a la angustia o a falsas epifanías que parece que sí pero no solucionan nada solo hacen que repita ese discurso pre-parado premeditado pero en el momento de la verdad (qué es la verdad) los bucles intrusivos me comen me cago en mi intensidad me cago en mi sentir inclinado al sufrimiento me cago en pasarme los días repitiendo patrones ideas pensamientos recuerdos emociones me cago en la angustia que parece intrínseca en mi vivir. estoy enojada conmigo a dónde quiero llegar con esto no tengo ni idea no sé quién soy. tampoco sé por qué hago. por ahí porque me gusta sentirme viva, no sé no quiero sentirme enamorada . por qué??? si es lo que más quiero cuan-do siento tranquilidad. ¿se puede estar tranquile sintiendo enamoramien-to? claro que no qué estupidez. si el enamoramiento es pura intensidad. ¿me hace bien? sí me hace bien pero soy yo la que pensando y retorciéndolo no me hago bien. cómo me cuesta mostrarme ser honesta . cómo me cuesta creersentir suficientes mis emociones. perdón sé que no te dije buenas noches y te fuiste a dormir sin saber la verdad. pero te insensibilizo y me repito que no te importa realmente lo que pueda ser y es una resolución súper egoísta.

29/4/20 1.31hs

termino viniendo cuando no sé cómo siento cómo me siento. estás a full falafel, y al final es el vivir pero otra vez el miedo. y me alejo no vaya a ser que sea tan rápido que mañana no esté pero la cosa no funciona así y si lo mido mañana puede dejar de estar igual el tema en realidad es si estoy dispuesta o no a entregarme al dolor



quiero que cierres los ojos, y mires adentro  
tan lleno de agua, que parezca el mar  
quiero que frenes el tiempo, y mires la lluvia  
flotando entre el aire, buscando un lugar  
vas a poder abrir tu corazón  
mirarlo todo, quedarte con vos  
quiero que mezcles colores, que muerdas las flores  
que mires las cosas cambiar de lugar  
quiero que inventes palabras, las muestras abiertas  
que crezcan de a poco, y empiecen a hablar  
masticando los momentos  
las luces de los autos van arrancando un cuento  
me voy encandilando y todo se hace lento  
y el ruido de una grúa dice lo que siento  
adentro de mi pecho se enciende de un motor  
los techos de las casas cambian de color  
se van mezclando las nubes y el pavimento  
mi visión con la del cielo  
vas a poder abrir tu corazón  
mirarlo todo, quedarte con vos

comportó de una forma u otra? ¿Pensará  
diseñada, se que siente y que me aprecia.



30/4/20

acostadas tus piernas enredadas a mi tronco **te escucho roncar pero**  
**te escucho con buena onda porque en la soledad de la noche qué**  
**lindo escuchar lo más parecido a una respuesta a lo q pienso**  
no paro de recordar parece q no generar experiencia me lleva a la  
necesidad de vida y tiro de archivo mental y de sueños a fragmentos

2/5/20 2.52hs

hoy me sentí muy triste. **todavía me arden los ojos.** no sé cuando voy a dejar de tener ganas de llorar. solo siento tristeza. me apetece estar sola ¿? no tengo fuerzas. necesito que alguien me mime mucho.

**me salió una cana**

a partir de mañana se puede salir a hacer deporte y pasear de 6 a 10h y se 20 a 23hs. me apetece mucho pero a la vez me da miedo que salga demasiada gente.

**debería descansar.** me siento muy nerviosa

pero me permití estar triste y lloré un montón sin angustiarme

5/5/20 18.25hs

nos tuvimos que ir del piso. las extraño un montón. estoy en videollamada con laia

6/5/20 3.35hs

estuvimos 6h en videollamada

me siento muy frustrada. espero a que me hables sabiendo que no lo vas a hacer y asumiendo que es porque ya no te importa. y sentía que no me importaba pero en cuanto le empecé a dar muchas vueltas me importó. pero no sé si estoy siendo muy exigente pero a la vez tiene sentido que desee constancia si me genera inseguridad la incertezza y si me canso de tirar del carro. necesito aire para poder relativizar las extraño un montón. y es curioso porque te extraño muchísimo menos de lo que pensé que te extrañaría. aunque por ahí estoy cohibiendo y alejándome para no sufrir

hace dos días que “després et truco” pero no lo haces. y está bueno que no hablemos por un par de días. pero tengo tan presentes tus dinámicas pre-confinamiento que a la mínima que veo que se repiten hago fusfus. te dediqué demasiadas páginas de este diario y demasiadas horas de mi cabeza. también pienso mucho en nerea pero es tan grande y a la vez está tan verde que no sé qué decir.  
en realidad no me banco ni estar sola ni estar con alguien.

7/5/20 0.22hs

qué hago esperando tu mensaje. hoy te pusiste insistente para hablar cuando me extrañaste y cuando se te pasó ya no supe más. te fui hablando de tu respuesta corta y si odio tanto este trato **por qué espero tu mensaje.**

con el encierro todo se me hace enorme. hoy mamá estuvo fuera y estuve sola todo el día

7/5/20 3.10hs

termino todos los días igual. me alteraste el sueño, el pensar, el estar. y me resulta un recurso fácil el romantizar y poetizar mis desazones obsesivas hacia vos. **¿es menos válido mi poliamor si sigo en bucles propios de la posesión romántica? ¿hasta qué punto soy yo la responsable de las dinámicas?** **¿caso tu inconstancia, aparente indiferencia y constante amenaza de fuga no contribuyen a mis comportamientos?** porque, por supuesto, soy la dueña de mis actos, pero **también** siento cosas y me dejo llevar por ellas. y no tengo por qué recibir la vida **pasivamente y moldearme al gusto.**

me given a UN  
pecker

pecker

treech  
the mswp's



given a hagg  
green

K  
no  
vs  
pa



hagg  
ver



**9/5/20 2.36hs**

nos llamamos y hablamos y nos dijimos que nos extrañamos. la extraño. me siento triste porque la quiero ver y me siento porque nos siento y después de hoy siento y noté un poco de permitirme sentir mamá no estuvo en casa hoy. hice videollamada con emma. me sentí sola. siento mucha soledad en compañía. estoy viendo kim possible. me masturbo mucho para sentirme mejor

**10/5/20 18.09hs**

las extraño un montón. los días pasan y no hago nada. quiero hablar con erxi pero no por whatsapp. quiero comerle la boca y tocarle la cara

**12/5/20 0.19hs**

no sé, no sé, pongo muchas expectativas muchas exigencias que solo me llevan a la frustración y la insaciabilidad. y no sé t'estimo tia per què collons no em coides??? si aquesti es l'interès que penses mostrar per la conversa t'ho dic que pira. no penso seguir tirant del carro (què em crec k sóc si després no aguento dos dies sense parlar-te sabent k em contestaràs abix)

**9/5/20 10.31hs**

sueño muy vívido. a veces no sé si soñé o fue real. y los sueños determinan mucho mi estado de ánimo. y a veces un sueño me puede saciar aunque sea un poco las ganas de una experiencia. estoy volviendo a poner barreras con erxi. si el interés no se muestra reciproco voy a dejar de tirar del carro. emplezo a perder mi propio interés

9/5/20 2.36hs

nos llamamos y hablamos y nos dijimos que nos extrañamos. la extraño. me siento triste porque la quiero ver y me siento porque nos siento y después de hoy siento y noté un poco de permitirme sentir **mamá no estuvo en casa hoy** hice videollamada con emma. me sentí sola. **siento mucha soledad en compañía**. estoy viendo kim possible. me masturbo mucho para sentirme mejor

10/5/20 18.09hs

las extraño un montón. **los días pasan** y no hago nada. quiero hablar con erxi pero no por whatsapp. quiero comerle la boca y tocarle la cara

12/5/20 0.19hs

no sé, no sé, pongo muchas expectativas muchas exigencias que solo me llevan a la frustración y la insaciabilidad. y no sé testimo tia per què collons no em cudes??? (aquest és l'interès que penses mostrar per la conversa. l'ho digo que puc no penso seguir tirant del carro (què em crec k sóc si després no aguento dos dies sense parlar-te sabent k em contestaràs d'acord )

9/5/20 10.31hs

sueño muy vívido. a veces no sé si soñé o fue real. y los sueños determinan mucho mi estado de ánimo. y a veces un sueño me puede saciar aunque sea un poco las ganas de una experiencia. estoy volviendo a poner barreras con erxi. si el interés no se muestra reciproco voy a dejar de tirar del carro. empiezo a perder mi propio interés

9/5/20 14.37hs

tengo mucha **ansiedad** no me sale nada para entregar en la uni tengo muchas entregas atrasadas que no empecé (sí que empecé pero no me convencen o no sé cómo materializar o no sé cómo seguir) y exijo por dios cuánta **inseguridad** me genera pensar que **ya no**

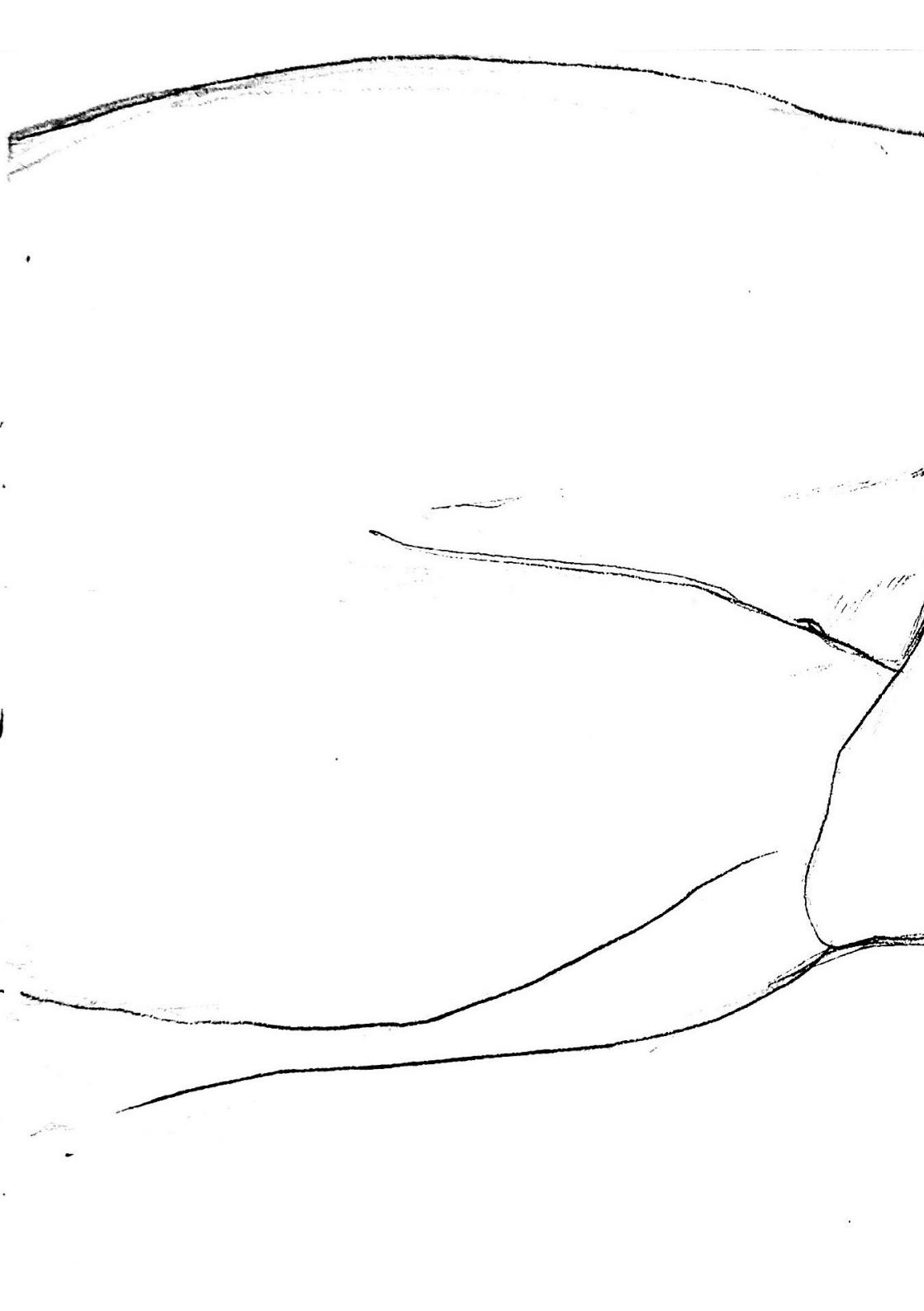
atisbo de luz en la tiniebla no veo el final bajo esta niebla continua lucha interna caer en la **incoherencia**. el **miedo a gestionar** y las sombras que me acechan temo a lo que pueda pasar cuando duermo y no estoy despierta. cuando me asaltan dudas de Tempo, Filo o Gea pa' que existo en la tierra y cuál es mi tarea. el día a día nos descubre no sé lo que nos separará sólo el tiempo lo sabe y no nos lo quiere contar. con un **nudo en el estómago** y ansiedad palpitante no encuentro ciencia cierta sólo eterno interrogante. una verdad lúgubre a una mentira encubre camino a paso firme hacia la incertidumbre. quiero derribar muros quiero saltar vallas quiero que seamos libres cuando vengas o te vayas apalancarme en valles correr por las calles si vas a tomar nuestra palabra, es mejor ketekalles. camino firme hacia la incertidumbre. miro hacia fuera y busco un clavo al que agarrarme miro hacia dentro y busco donde refugiarme me temo a mi misma y dudo un instante de seguir hurgando y **tener miedo de encontrar-me**. buceo entre dudas y me pregunto más adentro cómo será el final y como fue el comienzo. una conversa **pendiente** una cuestión no resuelta qué pasa con el miedo que entra y no cierra la puerta. y **el tiempo se consume**, igual que toda esta **mierda** y ahora pasan las horas por la puerta que está abierta una verdad lúgubre a una mentira encubre camino a paso firme hacia la incertidumbre.

9/5/20 18.14hs

llevo dos días en **bucles** negativos. me siento súper insegura.

14/5/20 16.37hs

¿tenés tantas ganas de verme como yo a vos? ¿te ilusiona la idea de pasar un rato juntas? ¿me seguís queriendo?





me gustaría  
entender

lo que  
siento.

me abruman

todas estas  
emociones

15/5/20 1.07hs

15/5/20 18.42hs

hace una semana que no hablamos. no tengo ganas  
de ir a tu casa cuando no sos capaz de cuidarme o  
mandarme un mensaje. no sé si quiero mantener el  
vínculo con vos. nunca estoy segura de tu interés y el  
día que se te pase tampoco lo notaré porque --- men-  
tira, puede que ya no me hables pq ya no te interesa  
--- general

15/5/20 23.28hs

estoy enojada pero ya no me siento angustiada. me  
cabrea mucho que me hayas dejado plantada. es  
la primera vez en mi vida que me lo hacen. quiero  
asentar un poco mis emociones antes de escribir.  
no me contestas desde ayer a las 18hs y tu último  
mensaje había sido que me llamabas a la noche. te  
quiero dejar en visto, sea lo que sea y cuando sea que  
me decidas contestar. estoy muy enojada con vos.  
y sé que no nos relacionamos de la misma manera  
pero esto ya no lo quiero pasar y está bien que ponga  
mi límite.

17/5/20 1.59hs

el tema es que a mí em...  
no esperar nada y de go...  
do decida venir no me ...  
no me llena y no me gu...  
para mantener mi afect...  
hay una...  
es recíproco o sino se d...  
y estoy en la batalla int...  
tira mucho hacia el con...  
venga sin darle importa...  
me sabe mal porque x e...  
sentir ciertas cosas muy...  
a veces me canso de cuidar las palabras y de mantener la calma y asertividad...  
pienso que por ahí si mi pensamiento es "ya no me quierés" y descarto el "ya no me..."  
fachada hacia mí mismo...  
no sé qué hacer. no sé si en este sufrir es mejor dejarlo estar para dejar de pasar...  
entiendo que nuestras formas de relacionarnos son super diferentes y tenemos s...  
por aprender solo sea por mi parte y termine siendo una adaptación unidireccional...  
a ti es para no sufrir el...  
tancia, tampoco tengo que dar por sentado tu ausencia...  
pero tampoco quiero que se...

17/5/20 15.22hs

me tienes pilladísima. r...  
que no me sale ni pens...  
tradicciones en el cuello...

16/5/20 10.42hs

ocionalmente eso de  
olpe ilusionarme cuan-  
sale  
usta

o tengo que sentir que  
esvanece

erna constante que  
informarme con lo que  
nicia al vínculo pero  
esa vía también dejo de

y lindas hacia ella que

si esfuerzo es unidireccional. y a veces en ese descuidar las formas salen cosas.  
o me aprecias" porque sé que me aprecias, puede ser porque me percibo como tu  
ir manteniendo la capricho. y un capricho es algo material y casi despersonalizado.  
a de que la que está a seguir para aprender a relacionarme de otra manera. porque  
rla mal o forzarme a seguir para aprender a relacionarme de otra manera. porque  
concepciones muy distintas de lo que es cuidar. pero no me gustaría que ese afán  
e que si me empiezo a relacionarte, e igual que no tengo que dar por sentada la cons-  
onal dolor que me pueda da la duración de un vínculo. que por ahí no tiene por qué alargarse en el tiempo  
da solo cuando vos quieras. no me gusta sentir que quedo a la espera de tu apetito

ne tienes tan pillada  
arlo solo siento las con-

o

¿cómo quieres que te quiera si no estás aquí?  
me dan miedo los meses q se van volando  
me quedao flaquita de esperarte tanto

17/5/20 18.52hs

me quiero pedir perdón x descuidarme tanto. estuve días en pensamientos intrusivos y bucles y siendo comida por la ansiedad. fui muy injusta conmigo y con vos y con nosotras (¿hay un nosotras? estaría bueno saber lo que pensás para que pueda percibir un nosotras además de un vos y un yo) y focalicé mucho en la situación. no me dejé respirar y tampoco lo dejé respirar. te aprecio mucho y me gustaría ser capaz de explicarte mis inseguridades y mis sentimientos negativos para construir un vínculo de forma más sana

me siento muy cómoda con nerea. nos mandamos como cartas por whatsapp y hablamos sobre muchas cosas y todo fluye un montón. tengo muchísimas ganas de que vuelva del pueblo y nos veamos. me genera mucha curiosidad y me transmite mucha honestidad. siento que tiene una cabeza super caótica e inquieta pero se expresa de una forma super amable. me gustaría quedar y charlar durante horas e ir a ver alguna peli y prestarnos libros. no quiero crear un ideal de cómo es en mi cabeza, por eso no estoy escribiendo sobre ella. quiero que nos conozcamos y creemos ideas sobre la otra basadas en cosas reales y no solo en lo que tengo ganas que sea

18/5/20 10.16hs

tengo ganas de que sea pero que el ser salga solo (por mucho que ese salga solo implica nuestro afán por construirlo) *a la vez* no quiero depositar en ella expectativas ni emociones precipitadas

20/05/20 16.58hs

este silencio me está matando tam  
poco a poco el silencio está matando tam  
tensión una espera que me hace gritar  
para adentro y me tenso y tiemblo y para dentro entre tensión y el tiemblo  
malestar no te puedo extrañar pero a la vez no se si te pude extrañar pero  
extraño

20/05/20 16.58hs

pero no decimos nada y cada una va perdiendo su identidad en una  
quiero asumir cuáles son tus procesos quieras o no pero como es mental  
sito que me expliques qué te pasa por la cabeza qué te pasa por la cabeza  
honesta con lo que pasa por la mía lo que pasa por la mía  
todo se reduce al aferrarme y al no querer que las cosas acaben un término no  
nen

21/05/20 20.58hs

otra vez cancelaste a último momento otra vez cancelaste a último momento  
me cansé. es súper descuidado por tu parte tensión es súper descuidado por  
no estás cuidando el vínculo. estoy muy desatada hoy enojada. estoy  
voy a cuidar

21/05/20 20.58hs

voy a cuidar

20/05/20 16.58hs

~~o es este silencio está matando~~ tampoco es un silencio es como una  
~~lata de presión~~ una espléndida gritar ~~y gritar~~ gritar pero no me sale gritar y grito  
y ~~me abruma~~ entre temblo y temblo y me abruma y entre todo el  
a la ~~adversidad~~ a la ~~adversidad~~ pero a la que me siento y me calmo te  
extraño

va ~~procesando~~ ~~dejando~~ ~~que cada una~~ va procesando por su cuenta y no  
es ~~que para uno~~ ~~que para mí~~ ~~que para mí~~ que son procesos mentales pero para eso nece-  
sito que ~~me explique~~ que ~~me explique~~ que pasa por la cabeza pero eso implica ser  
honesta con lo que pasa por la mía  
querer que las cosas ~~abren~~ ~~terminen~~ no querer que las cosas buenas termi-  
nen

21/05/20 20.58hs

nto otra vez cancelaste a último momento  
tu partida ~~no sé más~~ ~~desdichado~~ por tu parte. no me estás cuidando.  
~~mi desilusión~~ ~~desilusión~~ enojada ~~me~~ soy muy desilusionada, y enojada ~~me~~  
voy a cuidar

ELLOS ENCONTRAN  
UN LUGAR DE ASANO,

VIAJAN, SALIMOS

PASA LO QUE SEA

Y ESE VALOR HAY QUE SEMPRE

ESTAR AL FESTIVAL NO PODRÁS CONTROLAR,

PERO UN OJO AL OTRO CON QUE DESARROLLARÁ.

DE SOLAS DESENTRAL VENIR A TRANSFORMARTE EN N

MÉJICUENTROS.



22/05/20 13.14hs

anoche el destino nos cruzó mientras paseabas al perro y yo iba a casa  
todavía me siento muy enojada por el descuido pero **me gusto verte**  
eres preciosa  
te aprecio mucho  
te echaba de menos

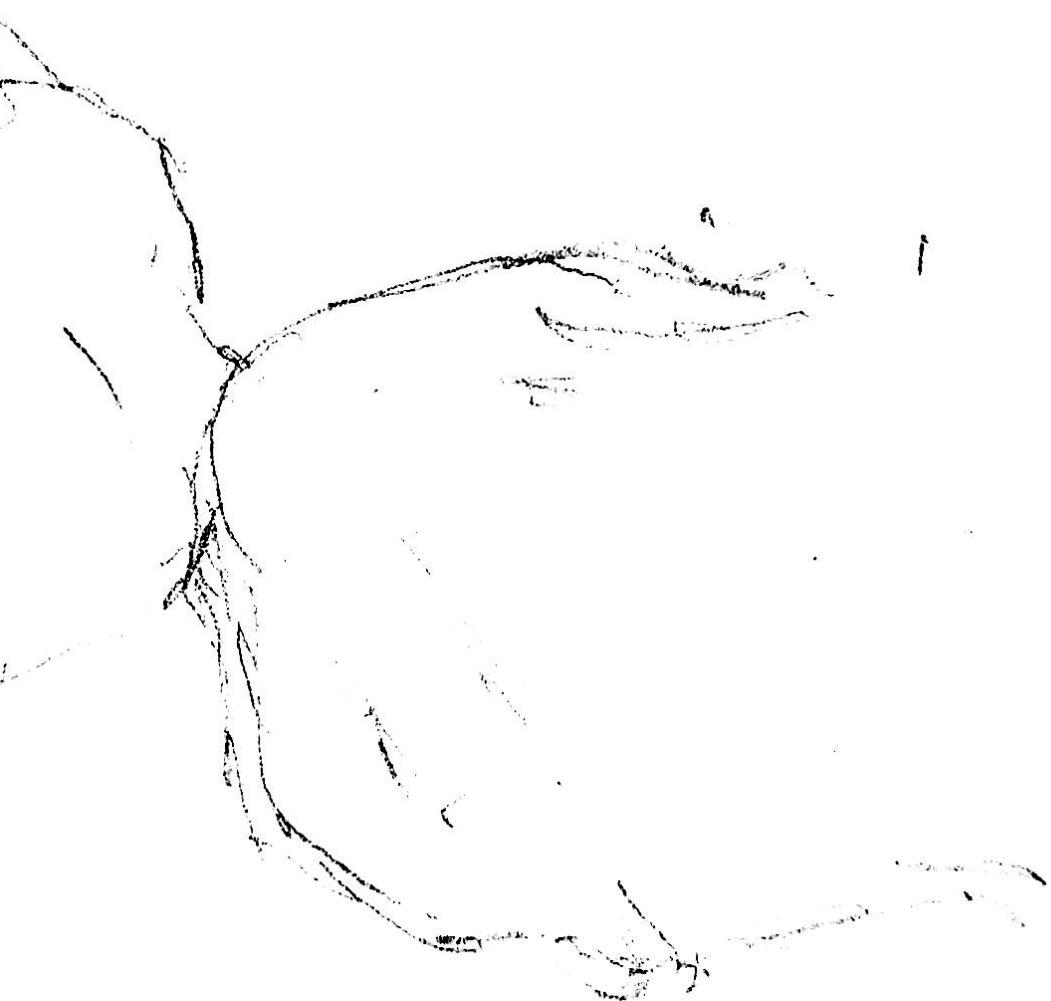
24/5/20 1.20hs

hoy nos vimos  
me siento muy tranquila

no te dije nada de lo que pensé porque soy consciente de que es la angustia canalizada en vos y no me parece justo cómo te pensé y no me parecen justas muchas de las conclusiones a las que llegué y no me parecería justo exigirté cosas (aunque también creí que a veces no sos consecuente con tu forma de cuidar y eso me hace dudar pero parte del cuidarnos también es decirte cómo me siento al respecto) y eso está en mi mano y por ahí te lo diré el próximo día que nos veamos porque hoy prefería acariciarte y olerte y reírnos y verte sonreír tienes una sonrisa super bonita) y me sabe mal haberte pensado de forma tan distante

**empiezo a respirar mejor**

todavía me cuesta pero **empiezo a respirar mejor**  
me siento muy cómoda con vos y agradezco que compartamos espacios





25/5/20 15.17hs

me siento muy tranquila

no me está costando respirar. se me abren los pulmones cada día un poco más. estoy siendo más cuidadosa con mis pensamientos. tengo muchas ganas de que sea leído (aunque me sienta tensa al respecto pero es normal es una situación de enfrentamiento al yo que tanto esconde) y eso está muy bueno porque quiere decir que empiezo a aceptar estas partes de mí  
esta sensación es hermosa

la conciencia y el sentir el cuerpo justo después de la congoja provocada por el pensar en el encierro sin filtro sin freno sin cuidados y ahora que lo siento desde un respirar puedo darle vueltas y tratarme tratarte  
tratarnos con dulzura



EL

DEL

CONSTITUTION

TAMBALEO

YO ES

VO





:)

Paloma Maniás