

# Inventario de ausencias



**Sofía Grijalva**  
@nena\_nostalgia

# Inventario de ausencias



**Sofía**  
@nena\_nostalgia  
**Grijalva**

## NOSTALGIA

La nostalgia solo debe ser invocada para volver a un instante del pasado y decir: “ahí estaba peor... y aun así, la pasaba bien. Sonreía.”

De otro modo, es demasiado peligrosa. La nostalgia no es ternura, ni abrigo: es un monstruo pasivo-agresivo que se disfraza de dulzura para seducirte, y después devorarte con suavidad.

Se alimenta de tu anhelo por regresar a un lugar donde tampoco eras feliz, pero que, a través de su encanto, ahora te parece un refugio.

Te manipula con sus manos invisibles y, si la dejas, distorsiona tus recuerdos, te hechiza, te convence de que lo que dolía era bello, de que lo que te rompía también te abrazaba.

2

## NOSTALGIA

La nostalgia solo debe ser invocada para volver a un instante del pasado y decir: “ahí estaba peor... y aun así, la pasaba bien. Sonreía.”

De otro modo, es demasiado peligrosa. La nostalgia no es ternura, ni abrigo: es un monstruo pasivo-agresivo que se disfraza de dulzura para seducirte, y después devorarte con suavidad.

Se alimenta de tu anhelo por regresar a un lugar donde tampoco eras feliz, pero que, a través de su encanto, ahora te parece un refugio.

Te manipula con sus manos invisibles y, si la dejas, distorsiona tus recuerdos, te hechiza, te convence de que lo que dolía era bello, de que lo que te rompía también te abrazaba.

2

Éste fazine escrito por @nena\_nostalgia  
fue diseñado colectivamente en el Taller  
de Diseño Editorial impartido por @ColectivoGuendanabani  
en el Campamento de animación  
y creación literaria  
@cochiniya.yi.

Guelatao de Juárez,  
Oaxaca, Agosto 2025.

15

Éste fazine escrito por @nena\_nostalgia  
fue diseñado colectivamente en el Taller  
de Diseño Editorial impartido por @ColectivoGuendanabani  
en el Campamento de animación  
y creación literaria  
@cochiniya.yi.

Guelatao de Juárez,  
Oaxaca, Agosto 2025.

15

Mientras caminas, el crujido de tu andar  
resuena en la quietud de este mundo vacío,  
y en el abismo profundo que dejas en mi alma.

14

Mientras caminas, el crujido de tu andar  
resuena en la quietud de este mundo vacío,  
y en el abismo profundo que dejas en mi alma.

14

Te hace buscar calor en un lugar frío, amor en el  
rincón exacto donde temblabas de soledad.

Y cuando menos lo notas, ya estás llorando por un  
pasado que no fue tan bueno como lo recuerdas  
ahora, llorando por un eco de felicidad, por una  
sombra amable de algo que, en realidad, fue tan  
cruel como el presente y que ya no existe.

Mientras tú te quiebras, mientras tus rodillas  
golpean contra el suelo, la nostalgia se hace fuerte,  
alimentándose de tu tristeza, de tus ganas de volver  
a un pasado donde tampoco te sentías mejor,  
mientras te mira con esos ojos encantadores, llenos  
de amor fingido. Tierna como una caricia que llega  
tarde. Cruel como el recuerdo que insiste en  
quedarse.

3

Te hace buscar calor en un lugar frío, amor en el  
rincón exacto donde temblabas de soledad.

Y cuando menos lo notas, ya estás llorando por un  
pasado que no fue tan bueno como lo recuerdas  
ahora, llorando por un eco de felicidad, por una  
sombra amable de algo que, en realidad, fue tan  
cruel como el presente y que ya no existe.

Mientras tú te quiebras, mientras tus rodillas  
golpean contra el suelo, la nostalgia se hace fuerte,  
alimentándose de tu tristeza, de tus ganas de volver  
a un pasado donde tampoco te sentías mejor,  
mientras te mira con esos ojos encantadores, llenos  
de amor fingido. Tierna como una caricia que llega  
tarde. Cruel como el recuerdo que insiste en  
quedarse.

3

## EL MIEDO, EL AMOR Y OTROS DEMONIOS.

Estoy estancada; en algún punto de mi vida, algo cambió, algo tan horrible que me hizo caer, y desde entonces, no he dejado de arrastrarme. Cada vez que intento levantarme, algo me derriba —sin aviso, sin piedad— y me encuentro a mí misma de nuevo en el suelo.

Me quiebra las rodillas, mi sangre se embarra por el piso. Escucho, a lo lejos, venir a los roedores, el sonido de sus pequeñas garras sucias arañando el suelo, apresurados por devorar mi carne sucia y débil: un festín glorioso para quienes la carroña es lo único que conocen como plato fuerte.

## EL MIEDO, EL AMOR Y OTROS DEMONIOS.

Estoy estancada; en algún punto de mi vida, algo cambió, algo tan horrible que me hizo caer, y desde entonces, no he dejado de arrastrarme. Cada vez que intento levantarme, algo me derriba —sin aviso, sin piedad— y me encuentro a mí misma de nuevo en el suelo.

Me quiebra las rodillas, mi sangre se embarra por el piso. Escucho, a lo lejos, venir a los roedores, el sonido de sus pequeñas garras sucias arañando el suelo, apresurados por devorar mi carne sucia y débil: un festín glorioso para quienes la carroña es lo único que conocen como plato fuerte.

Te entrego lo único que me pertenece,  
lo único que mi alma guarda intacto,  
y tú lo tomas, lo devoras con voracidad,  
alimentando al monstruo de tu ego  
que nunca parece saciarse.

Tu indiferencia, ese veneno disfrazado de caricia,  
me va despojando lentamente de todo,  
como el hierro que se oxida sin remedio ante el paso  
impasible de los días.

Mis ojos, hundidos en la penumbra,  
siguen la huella de tu sombra mientras te alejas,  
y mi esperanza, tan frágil, se deshace en polvo  
bajo el peso de tus pasos.

Te entrego lo único que me pertenece,  
lo único que mi alma guarda intacto,  
y tú lo tomas, lo devoras con voracidad,  
alimentando al monstruo de tu ego  
que nunca parece saciarse.

Tu indiferencia, ese veneno disfrazado de caricia,  
me va despojando lentamente de todo,  
como el hierro que se oxida sin remedio ante el paso  
impasible de los días.

Mis ojos, hundidos en la penumbra,  
siguen la huella de tu sombra mientras te alejas,  
y mi esperanza, tan frágil, se deshace en polvo  
bajo el peso de tus pasos.

## MUDANZA.

Mi corazón, obstinado y terco, sigue aferrándose a tu presencia,

como el río que no puede renunciar al agua que lo alimenta,

como la luna que se niega a abandonar la noche, aunque no llegue nunca a tocarla.

El silencio me consume, me arrastra,

me aprieta con dedos invisibles que me disuelven

y me convierten en un eco lejano que clama,

pero mi voz, quebrada, nunca logra alcanzarte.

## MUDANZA.

Mi corazón, obstinado y terco, sigue aferrándose a tu presencia,

como el río que no puede renunciar al agua que lo alimenta,

como la luna que se niega a abandonar la noche, aunque no llegue nunca a tocarla.

El silencio me consume, me arrastra,

me aprieta con dedos invisibles que me disuelven

y me convierten en un eco lejano que clama,

pero mi voz, quebrada, nunca logra alcanzarte.

Siento como estiran mi piel, la desgarran, se pelean por los restos de mí. Separan mis huesos de mi carne, y los roen. Y yo, rota, en el suelo, con las extremidades desprendidas y el corazón aún latiendo, siento cada dolor, cada mordida, cada impulso de alimentarse de mí como una profunda tortura. Me percibo inmóvil, quieta, con un gesto de tormenta en el rostro y un llanto profundo queriendo salir de mis ojos, pero no corre, mis lagrimas se condensan y desaparecen. En un llanto contenido.

Quiero que se detengan, que me suelten, pero me muerdo la lengua para no gritar. Es que aprendí que soportar el dolor era la única forma de sobrevivir, incluso cuando esa supervivencia pesa más que la propia muerte.

Porque cuando el sufrimiento es tan grande que te rebasa, cuando su presencia se vuelve más fuerte que la tuya, más grande, la muerte deja de parecer

Siento como estiran mi piel, la desgarran, se pelean por los restos de mí. Separan mis huesos de mi carne, y los roen. Y yo, rota, en el suelo, con las extremidades desprendidas y el corazón aún latiendo, siento cada dolor, cada mordida, cada impulso de alimentarse de mí como una profunda tortura. Me percibo inmóvil, quieta, con un gesto de tormenta en el rostro y un llanto profundo queriendo salir de mis ojos, pero no corre, mis lagrimas se condensan y desaparecen. En un llanto contenido.

Quiero que se detengan, que me suelten, pero me muerdo la lengua para no gritar. Es que aprendí que soportar el dolor era la única forma de sobrevivir, incluso cuando esa supervivencia pesa más que la propia muerte.

Porque cuando el sufrimiento es tan grande que te rebasa, cuando su presencia se vuelve más fuerte

tan mala. Y te atreves a mirarla a los ojos, y ves en su mirada compasiva, una salida. Un camino. Pero no lo tomas, porque tu sangre sucia y débil no te lo permite. Cobardía. Y escuchas una voz en tu cabeza —quebrada— te susurra que las cosas van a mejorar, en algún momento, algún día, aunque ahora mismo parezca que no, aunque tu cuerpo esté siendo devorado por ratones carroñeros.

que la tuya, más grande, la muerte deja de parecer tan mala. Y te atreves a mirarla a los ojos, y ves en su mirada compasiva, una salida. Un camino. Pero no lo tomas, porque tu sangre sucia y débil no te lo permite. Cobardía. Y escuchas una voz en tu cabeza —quebrada— te susurra que las cosas van a mejorar, en algún momento, algún día, aunque ahora mismo parezca que no, aunque tu cuerpo esté siendo devorado por ratones carroñeros.

Aún así, en este caos que es mi alma,  
me canso de pelear conmigo misma,  
y en la quietud del llanto que me acompaña hasta quedarme dormida,  
logro encontrar un leve eco de paz,  
mis ojos se cierran, mis puños se abren,  
la lucha por hoy terminó,  
mañana me levantaré con el sol,  
esperando que su luz y su calor  
me enciendan el alma.

Aún así, en este caos que es mi alma,  
me canso de pelear conmigo misma,  
y en la quietud del llanto que me acompaña hasta quedarme dormida,  
logro encontrar un leve eco de paz,  
mis ojos se cierran, mis puños se abren,  
la lucha por hoy terminó,  
mañana me levantaré con el sol,  
esperando que su luz y su calor  
me enciendan el alma.

Mis nudillos son colinas rojas,  
y mi boca, un desierto reseco que clama sin voz.

Mis uñas, la ruina de mis emociones,  
hunden sus cúspides en mi carne, buscando un  
descanso que nunca llega.

El hedor de mi aliento es el perfume de la lucha,  
de un cuerpo que sigue, aunque quiera detenerse.

Ningún dolor, ni herida, ni el tiempo  
logran atrapar la calma que se escapa entre los  
dedos.

## ALIVIO MELANCOLICO

La muerte se vuelve un suspiro para el pobre, para el atormentado, para el que tiene algo de que escapar, para el que no quiere vivir de la manera en que lo hace y para el que no quiere recordar lo que alguna vez vivió, para el que es prisionero de su propia mente y para el que su mente se le escapó hace mucho y cada que le echa un vistazo la lucidez piensa en la muerte y suspira.

Mis nudillos son colinas rojas,  
y mi boca, un desierto reseco que clama sin voz.

Mis uñas, la ruina de mis emociones,  
hunden sus cúspides en mi carne, buscando un  
descanso que nunca llega.

El hedor de mi aliento es el perfume de la lucha,  
de un cuerpo que sigue, aunque quiera detenerse.

Ningún dolor, ni herida, ni el tiempo  
logran atrapar la calma que se escapa entre los  
dedos.

## ALIVIO MELANCOLICO

La muerte se vuelve un suspiro para el pobre, para el atormentado, para el que tiene algo de que escapar, para el que no quiere vivir de la manera en que lo hace y para el que no quiere recordar lo que alguna vez vivió, para el que es prisionero de su propia mente y para el que su mente se le escapó hace mucho y cada que le echa un vistazo la lucidez piensa en la muerte y suspira.

## OTRA CARTA PARA VICTOR

Me gusta pensar que te veo en los colores del atardecer, que te siento en el calor que irradia, que su luz me envuelve y se siente como un abrazo tuyo,

Estás en mí, en mis sueños y mis realidades, en las cosas que hago, en mi pena, en mi llanto, en el dolor de mi pasado, y al mismo tiempo en el presente y muy seguramente en mi futuro, te veo en todos lados, incluso más que cuando estabas vivo, tu esencia envuelve todo y vives en cada cosa en el mundo que se siente en calma;

pensarte para no olvidarte,

vives en mi y vivo contigo, aunque tú cuerpo ahora ya no exista, tu alma se quedó conmigo.

8

## OTRA CARTA PARA VICTOR

Me gusta pensar que te veo en los colores del atardecer, que te siento en el calor que irradia, que su luz me envuelve y se siente como un abrazo tuyo,

Estás en mí, en mis sueños y mis realidades, en las cosas que hago, en mi pena, en mi llanto, en el dolor de mi pasado, y al mismo tiempo en el presente y muy seguramente en mi futuro, te veo en todos lados, incluso más que cuando estabas vivo, tu esencia envuelve todo y vives en cada cosa en el mundo que se siente en calma;

pensarte para no olvidarte,

vives en mi y vivo contigo, aunque tú cuerpo ahora ya no exista, tu alma se quedó conmigo.

8

## CARCEL PARA TONTOS.

Prisionera de una mente que no para,  
duerme poco y piensa mucho,

me pierdo en la tormenta de mis propios pensamientos

que me azotan una y otra vez contra mi propia estabilidad mental.

Cada aliento es una esperanza perdida;

y en la oscuridad de mi mente, la ansiedad danza a sus anchas, como sombra que se arrastra en la penumbra, como grito de miedo ahogado entre dientes.

9

## CARCEL PARA TONTOS.

Prisionera de una mente que no para,  
duerme poco y piensa mucho,

me pierdo en la tormenta de mis propios pensamientos

que me azotan una y otra vez contra mi propia estabilidad mental.

Cada aliento es una esperanza perdida;

y en la oscuridad de mi mente, la ansiedad danza a sus anchas, como sombra que se arrastra en la penumbra, como grito de miedo ahogado entre dientes.

9