
EL RVIDO DE
LAS ESTRELLAS
CARLOS SADNESS



EL RUIDO DE LAS ESTRELLAS

CARLOS SAMPAYO

LUNWERG

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.
La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.
En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47
Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Carlos Sadness, 2025

© de las ilustraciones y caligrafías: Carlos Sadness

© Editorial Planeta, S.A., 2025
Lunwerg es un sello editorial de la Editorial Planeta, S.A.
Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
Juan Ignacio Luca de Tena, 17, 28027 Madrid
lunwerg@lunwerg.com
www.lunwerg.com
www.instagram.com/lunwerg
www.x.com/Lunwerglibros
www.facebook.com/lunwerg

Diseño de cubierta: Carlos Sadness, 2025

Primera edición: noviembre 2025
Depósito legal: B. 11.457-2025
ISBN: 979-13-87761-25-7
Printed in Spain - Impreso en España

PEFC Certificado
Este libro procede de bosques gestionados de forma sostenible
PEFC
PEFC/14-38-00305
www.pefc.es

SOMOS ESTRELLAS
ARDIENDO en la NOCHE.
Ni siquiera los ASTRÓNOMOS
SABÍAN DARNOS NOMBRE.

ESTRELLAS PERENNES

En aquellas noches de principios de agosto, solía tumbarme en el corral a contemplar el cielo estrellado. Siempre con los ojos atentos y afilados sobre aquel gris marengo profundo, esperando que una estrella fugaz rasgase el cielo sobre mi cabeza.

Aunque apenas sé identificar unas cuatro o cinco, sé que por ahí brilla Sirio, la estrella amiga de los egipcios. También veo a Arturo, «el guardián de la osa», a la que los griegos veneraban. Alpha Lyrae, el Triángulo de Verano, Betelgeuse…, cada una de ellas permanece inmóvil y paciente, como testigos de todas las noches de la humanidad.

En aquel rincón sin distracciones me encontraba con ellas, puntuales y brillantes desde los tiempos de la antigüedad. «Pero ¿qué pasa con mi estrella fugaz? ¿Es que este verano voy a quedarme sin ver ninguna?», me preguntaba. «Sales a buscar estrellas que huyen cuando te ven y no valoras a las que posan para ti, noche tras noche, desde antes de que nacieras», me respondió una voz joven y burlona desde la oscuridad.

Me quedé en silencio, sintiendo el peso de esa revelación en el pecho. «Así es. Estas siempre están aquí. Sé que todas las noches puedo salir y contarlas», respondí con la sensación de quien piensa en voz alta. «Nunca puedes contar con las estrellas fugaces. Están sobrevaloradas. Deberías ser más agradecido con las estrellas perennes», volvió a decir la voz que venía de ninguna parte. «¿Estrellas perennes?», pregunté sorprendido, pero nadie respondió bajo aquel cielo inmenso lleno de estrellas que no se iban a marchar nunca.

Esa noche dejé de esperar lo efímero.

Me enamoré, para siempre, de las *estrellas perennes*.

VOLVER a PASAR por el CORAZÓN



He vivido momentos de tanta belleza que mi único miedo es llegar a olvidarlos algún día.

No se trata únicamente de instantes extraordinarios, sino también de aquellos en apariencia simples y cotidianos. A veces, los más vulnerables al olvido. Pequeños fragmentos que, uno tras otro, con el paso del tiempo, han construido mi particular manera de habitar y comprender el mundo. Muchos de ellos sucedieron cuando era niño y, consciente de que la infancia es efímera y no regresa, procuro guardar cada uno de esos recuerdos como un tesoro, sabiendo que no habrá más como ellos.

Tal vez mi estrecha relación con la creatividad y la imaginación tenga algo que ver con mi memoria ligera. A veces, esquiva con los nombres, las caras o las tareas pendientes. Porque temo que esa retentiva caprichosa alcance también a las cosas bellas que vivo. Que, por llegar a normalizarlas, pasen por mi mente como algo abundante y prescindible, desdibujándose hasta volverse vivencias imprecisas.

Podríamos llamar a este miedo *letofobia*. No se trata del temor al deterioro cognitivo, sino del miedo a perder la identidad personal. Y no creo que sea algo nuevo. Desde Platón, que advirtió sobre la escritura como un remedio y, a la vez, un peligro para la memoria, hasta Bad Bunny, con su «debí tirar más fotos», parece que este miedo atraviesa el paso del tiempo.

Por eso, cuando estoy viviendo algo hermoso a menudo pienso casi en voz alta: «Guarda este recuerdo, guárdalo intencio-

nadamente, para conservarlo y no perderlo nunca, para poder volver a él en algún otro momento de tu vida». Me fijo en los colores, en el peso del aire que respiro y su olor, en los sonidos que me envuelven. Hago un esfuerzo por capturar la máxima información de aquello que convierte ese instante en un futuro recuerdo valioso. Sin embargo, cuando esa belleza está en una emoción abstracta, en vez de en un momento tangible, algo que no se puede fotografiar, recurro a la música, hago canciones. Quizás ese sea el motivo por el que escribo este libro: para no olvidar mi historia de amor con la creatividad, el arte y la belleza.

Una amiga escribió un precioso texto en el que recordaba a su padre. En él mencionaba que la palabra «recuerdo» proviene del latín *recordari*, cuya raíz es «cor», 'corazón'. Así, «recordar» significa, literalmente, «traer algo al corazón», pues en épocas antiguas se creía que allí estaban situadas la mente y la memoria, y no en el cerebro. Es una palabra ligada en su etimología al impacto afectivo que las cosas nos dejan. Con el tiempo, ha expandido su significado, abarcando cualquier suceso del pasado, perdiendo parte de esa conexión íntima con las emociones.

Quizás sea una de las etimologías más bonitas que conozco. Pienso en ello cuando regreso al pueblo en invierno y el aire huele a leña quemada saliendo por las chimeneas. No es solo volver al lugar, es llevarlo de nuevo al corazón, donde habitó hace años, cuando esa misma sensación era nueva, placentera y acogedora. Es por eso por lo que amo pasar infinitas veces por la misma carretera que sube a las montañas; mi corazón vuelve a hablarme de las primeras veces en el coche de mis padres, sentado en el asiento de en medio, entre mis hermanas. A veces los lugares cambian, pero la esencia permanece, y siento una serenidad acogedora al volver a ellos, porque allí, en algún momento, estuve en paz. Parece que las paredes, los árboles, las puertas o

las cimas rocosas me reconocen, como si también guardasen su propio recuerdo de mí.

Las canciones son como esos lugares: suenan y regresan al corazón, de la mano de una lluvia de imágenes. Tal vez sea ese uno de los motivos por los que hago música, para ponerle de nuevo esa cinta de vídeo VHS al corazón y no perder de vista todo eso que la vida me ha dado el privilegio de vivir. Mientras el tiempo avanza implacable, algunos buscamos la forma de detenerlo, al menos unos minutos, para volver a pasar por el pecho todo aquello que nos ha hecho ser quienes somos.

«Recuerdo», del latín *recordari*, cuya raíz es «cor», 'corazón', porque «recordar» significa «traer algo al corazón».

la BELLEZA de las COSAS y el HELADO de PISTACHO

Me cuesta mucho tener cosas favoritas en un mundo en el que hay tanto para elegir y en una vida en la que nuestros gustos son cambiantes. Pero hay una belleza que toca algunas cosas en la vida, volviéndolas favoritas.

Recuerdo ser un niño en el paseo marítimo de Calafell, acompañado por mis padres y hermanas. Era por la tarde y, como casi cada día, llegábamos a la heladería La Valenciana para pedir unos helados. Como niño, me atraía el de frutas del bosque, pero mi gusto iba variando según el día y el color que me llamase la atención. Mi madre, sin embargo, casi siempre lo pedía de pistacho. Me dejó probarlo aquel día, y algún otro, y lo volví a probar cuando me lo ofreció de nuevo el siguiente verano en el que todavía era un niño; con el paso de los veranos, perdí la cuenta de cuándo lo probé por última vez. Hasta que un día, bastantes años después, me encuentro frente a más de veinte opciones de sabores de helado en un mostrador y debo tomar una decisión.

Me gusta el de coco, el de leche merengada…, pero el de pistacho tiene buena pinta y lo elijo. Lo pruebo y, antes de notar si está bueno o no, el sabor me transporta directo a los veranos en los que mi madre me daba a probar ese helado. Me lleva al paseo marítimo, a la buganvilla del balcón, a los restos de arena en el sofá, al olor de la crema solar. Me lleva a quien fue mi madre y a quien yo fui entonces. En ese momento, no dudo de que ese sea mi sabor preferido, porque ya no es solamente el sabor lo que me gusta, es que ese helado de pistacho sabe a las cosas que me hicieron feliz algún día. Es un puente hacia todas esas cosas a las que ya no puedo regresar de otra manera.

En ese tipo de conexiones se acaban basando mis gustos: en aquello que pueden ofrecerme más allá de sus propias cualidades. Te gustan esas gafas porque las lleva tu padre en vuestra foto preferida juntos, como la marca de su polo o el modelo de coche que veías aparcado desde el patio del colegio. Los perros que se parecen a tu primera mascota ya no son solo *fox terriers*, sino «Popers», y verás un poquito de ella en cada uno que te cruces. Las canciones de *Revolver* de The Beatles, porque fueron las primeras que pusiste a girar en aquel tocadiscos del salón. El rasgo imperfecto de esa persona, que sin ni siquiera saberlo asocias a alguien que te aportó bienestar y simpatía en un momento tierno de la vida, a alguien que seguramente ya hayas olvidado.

Nuestro gusto está mucho más condicionado de lo que creemos. Quiero pensar que esa subjetividad es lo que define la gran belleza, la que encuentra su razón en lo personal. Cuando algo se vuelve valioso para nosotros porque el mundo bailó para que así fuera.

el CANTANTE que quería ser PINTOR

De niño, empecé a percibirme como artista casi sin pretenderlo, pero nunca me imaginé siendo cantante, sino pintor.

Aunque cantar me ha llevado a vivir cosas extraordinarias, sigo sintiéndome extraño cuando alguien me llama «cantante». El canto no es mi vida, ni siquiera lo hago de una forma prodigiosa. Lo hago en la ducha, en los ensayos, en escenarios de cientos de ciudades —algunas que no conocía hasta que llegué con mi banda—, pero cantar, en sí mismo, no es lo que me apasiona del arte.

El cantante y el pintor no están tan alejados entre sí y eso es algo que fui descubriendo a medida que me daba cuenta de que lo que me hacía vibrar, en realidad, era el proceso creativo del arte. Ambos eran artistas, ambos daban forma a algo que solo estaba en el pensamiento, ya sea en una pintura o una canción. Los dos tenían el superpoder de dar voz a lo que está en silencio. Lo que me lleva a cantar es lo mismo que me llevaba a dibujar cuando me proyectaba como pintor. Es la sensación que me produce asistir al nacimiento de una idea y verla crecer y construirse, convertirse en algo que ocupa sentidos y emociones. Es en ese proceso donde más disfruto: en la búsqueda, en el reto de dar con las palabras, los colores o las melodías exactas para expresar algo con personalidad y precisión. Ahí siento la electricidad. Por eso, más que cantante o pintor, soy alguien enamorado de la creatividad.

Recuerdo dibujar a diario. Era mi momento de imaginar, de mezclar mundos: el de los dibujos que veía en la tele con mis compañeros de clase, con dinosaurios y naves espaciales. Años después, sentí lo mismo con la música. La diferencia estaba en la técnica, en la manera de formalizarlo, pero no en la emoción.

Así pues, la creatividad siempre ha sido una especie de amiga invisible. Le he confiado secretos, tristezas, momentos de alegría. Ella me ha permitido conocerme mejor, y eso, más que llenar teatros o sumar miles de escuchas, es lo que más valoro del arte. Su capacidad para dar un sentido bello a la sensibilidad.

En este libro quiero hablar sobre la creatividad en muchas de sus formas. A través de mi existencia como cantante y compositor, de mis inquietudes artísticas y de la manera en que fui encontrándome con el gusto personal, la concepción de la belleza o la inspiración. Hablar de esos momentos en los que la creatividad y yo nos encontramos cara a cara.

De pequeño me enamoré de ella, sin ponerle nombre ni rostro, y todavía sigo explorándola, intentando conocer todos sus vértices. Tantos años después, aún la siento generosamente infinita.

PICASSO, MIRÓ y LA ISLA BONITA



Yo era un niño de unos cuatro o cinco años y el *Guernica* de Picasso colgaba en el salón de casa. Mi padre me explicó que lo que se situaba en el centro de la obra era un caballo, pero un caballo pintado de una forma particular. Pintado a través de la mirada de Picasso. Si uno fotografía un caballo, lo que mostraría la fotografía sería algo muy distinto a lo que nos muestra el pintor en este caso. Con el tiempo, entendí que ahí estaba el valor de los artistas: su capacidad para mostrarnos la realidad a través de su propia interpretación y sensibilidad. La realidad compartida con el mundo se transforma en algo irrepetible a través de su elección de palabras, formas, colores, melodías, pasos o movimientos. Ese caballo es, a su vez, un grito entre sombras y luces, una figura rota en diagonales punzantes. No es solamente un animal herido, sino una historia de dolor en un nuevo mundo que se presenta en blanco y negro.

Eso es algo que me ha hecho valorar a los artistas: su propia interpretación de un mundo que compartimos todos. Valoro al artista que me enseña la realidad compartida a través de su sensibilidad única. Que transforma algo común en algo irrepetible a través de sus expresiones.

Otro día hablamos de Miró y decidimos pintar unas camisetas como él lo haría. El mundo a través de Miró se simplificaba en formas y colores primarios. Trazos irregulares, líneas negras que se expanden y chocan con amarillos, rojos o azules. Aquel día creamos unas camisetas simulando su estilo, y eso me hizo

entender que cada artista tenía su forma realmente diferente de representar el mundo. Ese descubrimiento marcó mi relación con la creatividad, dándome a entender que cada personalidad artística era única y que, en la gran mayoría de los casos, su valor residía más en su creatividad que en su técnica. Ese es uno de mis primeros recuerdos creativos. Y si bien es algo difuso por mi corta edad, no olvidaré nunca su sentido.

Soy el máspequeño de una familia de tres hermanos, hermanas en mi caso, y la mayoría de los recuerdos infantiles que tengo con mis padres y hermanas son momentos compartidos creando: dibujando, inventando obras de teatro con las *titelles* que dormían en el altillo, bailando Michael Jackson, inventando el final de los cuentos que ellas empezaban… o ayudándolas a forrar las carpetas con recortes de revistas de música. Generalmente, de cantantes de pelo largo o *looks* pintorescos de Madonna.

Todas aquellas personas que se juntaban en los laterales de las carpetas me despertaban admiración y curiosidad. No estaban allí por ser guapos, ni por ganar peleas o marcar goles, como en los cromos de mis compañeros del colegio; estaban ahí porque hacían algo tan emocionante como inventar canciones.

Y sí, algún día íbamos al jugar al fútbol, pero ¿qué emoción tenía chutar un balón comparado con dibujar lo que había en la imaginación? Me encantaba ir en bici, meterme en los peores caminos con ella o ir a natación los jueves, aunque al principio lo odiaba por esa horrible técnica de ponerse de rodillas en el borde de la piscina para dar una voltereta en la que casi siempre me entraba agua por la nariz. No era un niño sedentario, realmente no paraba quieto. Pero el dibujo siempre fue mi entretenimiento preferido, a pesar de requerir «estar quieto» para hacerlo.

Recuerdo la primera «hora libre» que nos dieron en clase para hacer lo que quisiéramos. Empecé a dibujar lo que recordaba

ver desde la ventana del aula. «¿Eso es lo que hay en la calle?», me preguntó la profe. Sí, pero yo estaba sentado en un pupitre desde donde no se veía, así que usé el recuerdo y la imaginación. Dibujé las tiendas que recordaba y el resto lo inventé, añadiendo coches futuristas que volaban y algún dinosaurio. Porque alterar la realidad en su representación era un ejercicio muy divertido.

Muchos años más tarde, cuando empecé a ser conocido en la música y a dar entrevistas, me preguntaron miles de veces si mis padres eran músicos. La verdad es que no. Siempre vi a los músicos como figuras lejanas, con un talento complejo que no parecía estar fácilmente al alcance de nadie. En casa nadie tocaba un instrumento. Mi hermana mediana se apuntó a clases de guitarra, pero fue a poquísimas y abandonó. Recuerdo que decía que le dolían los dedos. Mi tía, algún día, nos enseñaba una canción sobre patitos que sabía tocar con cuatro acordes. Aquellas guitarras se quedaron acumulando polvo en algún altillo durante años, hasta que casi veinte años después pregunté: «¿Dónde está la guitarra de Marta?».

Nunca sentí que fuera imposible dedicarme al arte. Mucha gente habla de atraer lo que deseas para conseguirlo, pero yo creo más en crecer sin miedo, en haber sido un niño al que nadie le ha dicho que algo es imposible. A veces los límites más fuertes son los que nos enseñan de pequeños, como ese elefante que no se escapa porque cuando era una cría no podía con la estaca a la que estaba atado, y de adulto ya ni siquiera lo intenta. Crecer sin miedo a fallar, sabiendo que si algo no sale no va a ser un drama, es lo que te permite intentarlo todo.

En casa no había músicos, pero el arte estaba siempre presente. Había una fuerte pasión e interés por la música, la fotografía y la pintura, una pasión que normalicé al crecer con ella. Se ha-

blaba de artistas, de pinturas y de canciones bonitas que sonaban en el tocadiscos del comedor o en el radiocasete del Opel Ascona en el que viajábamos. Mi padre llegaba cada pocos días con discos nuevos y los escuchábamos para decidir cuáles nos gustaban más. ¿Cómo sonaría la música que había tras aquella portada? ¿Quiénes eran los cuatro tipos que cruzaban la calle por el paso de peatones y que en otra portada están dibujados en blanco y negro? ¿Quién es el tonto Simón y por qué no tiene elección? ¿Quién es esa chica que canta en inglés, pero sabe decir en castellano «la isla bonita»? Normal que, cuando yo hice mis propias canciones, acabara titulando una de ellas *Isla Morenita*. En aquel momento, el arte me planteaba infinitas preguntas que despertaban, por encima de todo, la curiosidad de un niño.