Para no *fallarte* del todo



UN LIBRO DE COMPAÑIA PARA TUS DIAS ROTOS

JOSÉ BERNABÉ

Para no fallarte del todo

Para no fallarte del todo

UN LIBRO DE COMPAÑÍA PARA TUS DÍAS ROTOS

JOSÉ BERNABÉ

Copyright © José Bernabé, 2025.
Todos los derechos reservados.

Diseño de portada: José Bernabé

Maquetación: José Bernabé

Ilustraciones: @minukadibus

Primera edición, 2025

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso previo y por escrito del autor, excepto en los casos previstos por la ley.

Para Jorge, que me tendió la mano
cuando era él quien más necesitaba ayuda.

Prólogo

A veces uno escribe no porque tenga algo que enseñar, sino porque necesita poner en palabras eso que, de tanto doler, aprendió a callarse. Y si algo tengo claro mientras preparo estas páginas es que no sé demasiado sobre la felicidad. Tampoco soy ningún experto en cómo dejar de fallarse a uno mismo, ni en ese arte invisible de no derrumbarse del todo cuando la vida decide ponerte de rodillas.

Este no es un libro de respuestas, ni de fórmulas mágicas, ni de recetas para amar mejor o vivir mejor. Es, más bien, un libro de compañía. Como una luz tenue encendida en el pasillo cuando todos duermen: no espanta la oscuridad, pero evita que te sientas solo del todo.

Me he fallado muchas veces. Más de las que podría contar… y muchas más de las que me gustaría admitir. Y, sin embargo, aquí estoy, intentando contártelo con cierta dignidad. He sido ese hombre que aguanta demasiado, que no dice que no cuando debería, que se deja romper por miedo a romper a otros. He sido el extranjero en tierra ajena y en mi propia casa; el que ama mal, el que no sabe pedir ayuda, el que aprendió tarde a no exigirse más de lo que puede sostener.

Durante años pensé que todo eso era solo mío. Que nadie más se sentía así. Que esa mezcla de vergüenza, cansancio y rabia era una tara privada que debía esconder bajo capas de fortaleza mal entendida. Hasta que descubrí que no. Que todos nos hemos fallado alguna vez. Que todos llevamos dentro un inventario secreto de derrotas, de heridas maquilladas, de silencios que pesan más que las palabras, de promesas que no nos hicimos por miedo a no cumplirlas.

Este libro nació de ahí. De esa grieta. De la urgencia de no dejar que el dolor me definiera, y del temor de que al nombrarlo se hiciera más real. Nació de la necesidad de recordarme que sostenerse no siempre es un gesto memorable. A veces es apenas seguir respirando.

No son grandes historias. Son relatos pequeños, torpes a veces, tan simples que podrían pasar desapercibidos. Pero quizás hablen de ti más de lo que imaginas. No buscan darte respuestas, solo hacerte compañía. Como una taza de té tibio que te espera en la mesilla: no quita el frío, pero dice "alguien pensó en ti".

Está dividido en cinco bloques. No porque la vida sea ordenada, sino porque necesitaba ponerle nombre a esos lugares donde uno se pierde, se busca, se encuentra o se extravía sin darse cuenta.

Empecé escribiéndolos para mí, para ponerle palabras al cansancio, al miedo, a ese hueco que se instala en el pecho y parece no irse nunca. Pero pronto entendí que no quería que fueran solo míos. Porque compartir las heridas no las hace más pequeñas, pero sí más soportables. Cuando alguien te dice "yo también", el peso de las cosas cambia, aunque sea un poco.

Escuchar que no estás solo no lo cura todo, pero calma. Y a veces, calma es suficiente.

Si te encuentras en alguna de estas páginas, quédate el tiempo que necesites.

Y si no te ves, también está bien. Este libro no es una brújula ni un mapa: es un banco a la sombra. Un lugar donde sentarse a respirar, a sentirse acompañado, a recordarse —sin urgencias, sin presiones— que incluso cuando te sientes roto, sigues aquí. He aprendido que no fallarte del todo no es un acto heroico. Es un gesto mínimo, casi invisible: no exigirte hoy más de lo que puedes dar, dejar de pelearte contigo mismo y empezar —aunque sea con torpeza— a acompañarte como te gustaría que lo hicieran otros.

No te falles.

Al menos, no del todo.

BLOQUE I

LA PÉRDIDA DEL NOMBRE

A veces no me pierdo, solo me escondo tan bien que ni yo me encuentro.
Me dejo migas, pero llega el viento.

No siempre sabemos en qué momento dejamos de reconocernos. No hay un punto exacto ni un desvío evidente. Solo una deriva sorda, lenta, casi invisible, que nos aleja de nosotros mismos sin hacer ruido. Y cuando al fin lo notamos, ya no sabemos cómo volver. Ya es demasiado tarde.

Tal vez hoy te sientas más pequeño que nunca. No porque seas débil ni porque hayas retrocedido. A veces uno se encoge porque el mundo pesa demasiado, porque las palabras no alcanzan, porque el cuerpo se repliega intentando doler menos.

Eso también es legítimo.

No te apresures a corregirlo. No intentes estirarte más de lo que puedes. Quédate así si lo necesitas. Pequeño, silencioso, encogido…, sí, pero intacto. A veces, incluso una postura cerrada puede ser una forma de resistencia.

Un rincón puede ser refugio.

Este bloque es para esos momentos en los que no sabes dónde estás, ni quién eres, ni hacia dónde debes ir.

Solo trae compañía. Historias mínimas para sentarte contigo mismo en el suelo y no exigirte salir corriendo. A veces, abrir una rendija ya es un acto de valentía.

… Y sentarse al borde del silencio, un modo de empezar a regresar.

1. Aguantar la náusea

«Hoy el mundo puede esperar;
quedarme también es avanzar.»

Esa noche no fue distinta, y sin embargo algo se quebró. No en el espejo. En él.

A esos, él los llamaba espejos ciegos, aunque sabía que, en realidad, no era que los espejos no vieran. Era él el único que no quería ver.

Había uno en su habitación, apoyado contra la pared y cubierto de polvo. Debía llevar años allí.

Nunca se detenía frente a él. No lo hacía por dejadez o por olvido, sino por miedo.

A veces, al cruzar la habitación, lo miraba. Sabía que estaba allí. El espejo murmuraba algo que él no quería —o no se atrevía a— escuchar.

Entonces desviaba la mirada y abandonaba la habitación. Lo hacía porque sospechaba que ese reflejo no le mostraría al hombre que fingía ser, sino al que había ido ocultando durante años bajo gestos, rutinas y capas.

Y temía no gustarse. O, peor aún, no reconocerse.

Una noche, no supo por qué, se detuvo. No fue una decisión premeditada, solo un gesto que ocurrió. Sus pies quedaron quietos frente al espejo, y por unos segundos se permitió mirar.

No vio un rostro. Ni una sombra. Nada.

Pensó que el espejo estaba roto, pero, al acercar la mano, lo sintió intacto. El que estaba roto era él. Incapaz de reconocerse en esa superficie muda.

Entonces, el teléfono vibró en su bolsillo. Y dudó.

En la pantalla: «Papá».

No contestó.

Solo miró esa palabra y, por un instante, eso —ese «papá»— fue más real que su propio reflejo.

Le pareció irónico: el espejo no le mostraba nada. Pero la vida sí. Lo hacía a través de una palabra. A través de alguien que aún lo veía, aunque él no pudiera.

Se quedó ahí, de pie, esperando que algo apareciera en el espejo. Un destello, un contorno. Algo. Pero no ocurrió nada. Solo su reflejo ausente, devolviéndole la misma nada de siempre.

Y entonces, sin saber muy bien por qué, empezó a hablar.

Le habló al espejo de sus días grises, de las noches en las que se sentía un extraño en su propia piel, de las promesas que nunca cumplió y de las veces que quiso rendirse, pero no se atrevió. Le habló de su miedo a mirarse, a no encontrar nada, a encontrarse por fin y no gustarse.

El espejo no respondió. Pero, poco a poco, fue cambiando.

No apareció una imagen nítida ni una revelación inesperada. Fue más bien una presencia sutil, un temblor leve, y, al dejar de exigirse respuestas perfectas, empezó a vislumbrar pequeños fragmentos. No eran reflejos hermosos, ni postales de éxito, ni una idea reconfortante de plenitud. Eran partes torpes, heridas, cansadas. Pero eran suyas.

Y, por primera vez, no sintió la urgencia de corregirlas, ni de maquillarlas, ni de esconderlas. Solo se permitió mirarlas, quedarse

con ellas, reconocerlas como parte de ese mapa interno que había evitado recorrer durante tanto tiempo.

Comprendió que el espejo nunca había estado ciego, solo le devolvía lo que él estaba dispuesto a ver. Y, durante años, simplemente no había querido ver nada.

Desde aquella noche, dejó de evitar el espejo. No porque se gustara más ni porque el miedo hubiera desaparecido. Había entendido que no hacía falta gustarse siempre, ni entenderlo todo, ni sostenerse con firmeza a cada paso.

A veces, mirarse era todo lo que necesitaba. Permanecer frente al reflejo, incluso cuando lo que devolvía era confuso, fragmentado o incompleto, era suficiente.

Hay imágenes que no aparecen de golpe, ni cuando las forzamos. Algunas solo se dibujan cuando dejamos de exigirnos que todo tenga forma, cuando aceptamos el silencio del espejo como parte de la conversación.

Desde entonces, cada mañana, antes de empezar el día, el hombre se detenía un instante frente a él. No buscaba respuestas. No buscaba consuelo. Solo se miraba, aunque no siempre entendiera lo que veía.

Aunque ahora no te parezca mucho, para él era suficiente.

Porque hay espejos que no son ciegos. Solo esperan a que uno se atreva a mirar de vuelta.

2. Un lugar llamado Nunca

Nunca era un lugar del que nadie hablaba, aunque todos sabían que existía. Estaba en el mapa, pero nadie quería mirarlo demasiado de cerca, por miedo a ser arrastrado hacia allí sin remedio.

El hombre no recordaba cómo había llegado. Es posible que fuera por una serie de malas decisiones, de esos pequeños descuidos cotidianos que parecen inofensivos hasta que te das cuenta de que te han llevado demasiado lejos. O tal vez Nunca siempre había estado allí, esperándolo, y él solo había tardado más de la cuenta en reconocer sus señales.

Era un sitio extraño, silencioso, sin relojes ni estaciones. Las cosas no parecían envejecer, pero tampoco renovarse. El viento no traía olores nuevos y las carreteras parecían caminos a medio borrar. No había tiendas, ni plazas, ni parques. Solo calles sin nombre que se curvaban sobre sí mismas.

La gente de Nunca tampoco hablaba demasiado. Caminaban cabizbajos, con el gesto de quien sabe que ninguna conversación puede cambiar lo que ya está hecho. No había saludos ni despedidas. Solo miradas fugaces, precavidas, como si temieran que, al cruzarse demasiado tiempo con alguien, pudieran compartir la misma tristeza.

El hombre trató, al principio, de buscar una salida de aquel lugar, pero nadie parecía saber dónde estaba. Algunos le decían que Nunca no tenía puertas, que el que entraba se quedaba. Otros, más optimistas, murmuraban que sí existían salidas, pero que solo se veían cuando dejabas de buscarlas.

Eso le pareció una crueldad innecesaria.

«La lámpara pequeña basta
para no perderse del todo.»

Pasó semanas explorando. Marcaba las calles con tiza, dejaba señales en las paredes, se obligaba a caminar siempre en línea recta, aunque eso implicara cruzar campos vacíos o atravesar edificios silenciosos donde las habitaciones parecían haber sido abandonadas a medias.

Pero Siempre —sí, él mismo empezó a llamarlo así, con ironía— acababa en el mismo punto: una plaza desierta, con una fuente seca en el centro y un banco desvencijado en una esquina donde, cada atardecer, se sentaba una anciana a lanzar piedras a una charca que nunca se secaba.

Fue ella la que, un día, sin mirarlo siquiera, le habló:

—¿Sigues buscando, forastero?

La palabra «forastero» le pareció casi un halago. Significaba que, al menos, no era todavía uno de ellos.

—No pienso quedarme aquí —contestó él, más por orgullo que por convicción.

La mujer sonrió, una mueca triste, gastada de tanto repetirse.

—Eso decimos todos al principio.

Él se sentó a su lado, sin pedir permiso, y le preguntó:

—¿Cómo se sale de Nunca? —preguntó.

La anciana lanzó otra piedra.

—No se sale —dijo, y luego, tras una pausa que pareció pesar más que cualquier palabra—: Pero sí se puede aprender a vivir aquí sin que te destroce.

Él la miró, desconcertado.

—¿En Nunca? ¿Vivir… aquí?

—No bien —corrigió ella, con la misma calma con la que lanzaba las piedras—. Pero al menos no mal. No peor. Aprender a estar, aunque no sea donde te gustaría estar.

El hombre se quedó pensando en eso. Era una idea que le repugnaba y, al mismo tiempo, algo en su interior aceptó la verdad incómoda que se escondía en esas palabras.

Nunca no era un lugar del que uno escapaba corriendo. Era como una casa vieja, una de esas donde uno acaba por accidente y termina aceptando porque no puede pagar algo mejor. Un sitio donde aprendes a vivir con las goteras, con el polvo, con los muebles que crujen en mitad de la noche.

La anciana le ofreció una piedra.

—Lánzala. No sirve de nada, pero hace menos daño que gritar.

Él la aceptó, sintiéndose ridículo. Lanzó la piedra. La vio hundirse en la charca sin otro efecto que las ondas que desaparecieron en unos segundos. No sintió alivio, pero sí una tregua pequeña, casi imperceptible, en el centro de su pecho.

Cuando lanzó la segunda piedra, algo diferente ocurrió: un niño, sentado en el bordillo al otro lado de la plaza, a quien no había visto antes, se acercó y comenzó a lanzar piedrecitas también. Pequeñas, torpes, sin puntería.

No hablaba. Solo lo imitaba.

Al principio pensó que era casualidad. Pero, tras la tercera piedra, entendió que aquel gesto absurdo había dejado de ser solo suyo.

La anciana, sin cambiar el ritmo, susurró:

—Nunca es un lugar contagioso. Pero la esperanza, a veces, también.

Él no respondió, pero esa tarde, al marcharse, el peso de sus pasos era un poco menos denso.

Volvió cada tarde después de eso. No porque creyera que las piedras fueran a arreglar algo, sino porque necesitaba esa rutina absurda, ese gesto mínimo que le recordaba que, aunque estuviera en Nunca, seguía aquí, respirando.

Con el tiempo, empezó a notar detalles que antes se le escapaban. Una flor tímida que asomaba entre las grietas de una acera. El canto de un pájaro que parecía burlarse de la tristeza. Una niña que, en secreto, dibujaba casas en las paredes. No eran reales, pero decoraban el gris eterno.

Descubrió que la gente de Nunca también tenía sus rituales. Algunos salían a barrer las calles cada amanecer, aunque sabían que el polvo volvería. Otros dejaban migas de pan en las ventanas, esperando visitas imposibles. Y todos, de algún modo, parecían saber que esas pequeñas acciones no cambiaban el sitio, pero sí cambiaban algo dentro de ellos.

Una tarde, mientras lanzaba piedras junto a la anciana, el hombre preguntó:

—¿Y si ya no quiero salir de Nunca? ¿Eso me convierte en uno de ellos?

La anciana sonrió por primera vez con ternura genuina.

—No importa si eres de Nunca o no. Lo único que importa es cómo eliges habitarlo: puedes vivir aquí peleando contra cada pared sin lograr nada o puedes decidir que, aunque el sitio sea una mierda, tú puedes hacerlo un poco menos gris. Para ti. Para otros. Para nadie… Pero menos gris.

Esa noche, por primera vez desde que había llegado, el hombre encendió una pequeña lámpara junto a su cama. No iluminaba mucho, apenas una burbuja tibia de luz en medio de la oscuridad. Pero era suficiente.

Al amanecer, cuando abrió los ojos, la lámpara seguía ahí. Y entendió que ya no necesitaba salir corriendo. Porque, aunque

seguía en Nunca, él había encontrado una manera de estar sin perderse del todo.

Y eso, aunque nadie más lo notara, ya era una forma de salir de donde estaba.

3. Café sin pretensiones

Los martes no tienen prisa. Son los días grises de la semana. Los días que nadie elige. Por eso ella escogió los martes para ir a aquella cafetería. Siempre la misma. Siempre la mesa del rincón, escondida al lado del perchero de madera vieja que siempre estaba lleno de chaquetones. Una mesa pequeña, con marcas de tazas y nombres raspados en la esquina de personas que ya nadie recuerda.

«Un rincón no mejora la vida; la hace respirable.»

Llegaba a las tres y cuarto. Siempre. Pedía un café con leche templado. No muy caliente, no muy frío. Le gustaba observar cómo la espuma se iba deshaciendo poco a poco y no podía evitar ver en ello una metáfora de su vida, aunque prefería no pensar en eso. Últimamente todo le parecía una metáfora. Estaba cansada.

Aquella cafetería no tenía nada especial. Ni buena música, ni pasteles de autor, ni camareros con pajarita. Pero tenía una cosa que ella apreciaba: nadie le preguntaba nada. Nadie la miraba dos veces. Era un lugar para ser invisible, y ella había aprendido a valorar eso más que cualquier carta *gourmet*.

Aquel martes llovía, como casi todos los martes que importan. La puerta chirrió cuando entró. Saludó con un gesto mínimo. Nadie respondió. Perfecto.

Se sentó en su mesa. Antes de abrir el cuaderno, pensó en dos nombres escritos con rotulador en una mochila. No era un plan; era apenas un recordatorio de por qué ese rato a solas importaba. Nunca escribía nada. Solo lo abría, buscando una falsa protección en

sus hojas. Una costumbre. Como llevar un paraguas aunque no llueva. Como quien se pone los auriculares cuando sale a la calle pero no escucha música.

Al rato, una camarera nueva se acercó. Tendría veintipocos. El pelo recogido de cualquier manera y una sonrisa que no te pedía permiso.

—¿Lo de siempre? —preguntó.

Ella dudó. Nunca había visto a aquella camarera, ¿cómo podía saber qué era «lo de siempre»?

—¿Nos conocemos? —preguntó sin levantar demasiado la voz.

La camarera sonrió más.

—No. Pero tiene cara de pedir café con leche templada. Cara de martes, también.

Por primera vez en mucho tiempo, ella sonrió de verdad.

—Aciertas.

—Es que he trabajado muchos martes. Se les reconoce fácil.

La camarera se fue y ella se quedó pensando en esa frase. Trabajar los martes sonaba a oficio olvidado. A oficio de quienes saben que los días intermedios no regalan nada.

Cuando volvió con el café, dejó la taza con amabilidad frente a ella.

—Hoy el café viene con un extra —dijo la chica.

Ella alzó la ceja, con una sonrisa que empezaba a desperezarse.

—Ah, ¿sí? ¿Y eso?

—Sí. Una segunda oportunidad. Está de oferta. Solo los martes… y es solo para los mejores clientes invisibles.

Su sonrisa le cruzó el rostro por segunda vez.

—¿Qué se hace con una segunda oportunidad? —preguntó, como quien pregunta por curiosidad, aunque era la necesidad quien hablaba.

La camarera apoyó la bandeja en la cadera, pensativa.

—Se empieza por dejar que el café se enfríe un poco. Y luego, por ejemplo, se puede escribir algo en ese cuaderno.

—¿Aunque no sepa qué escribir?

—¡Sobre todo si no sabe qué escribir! Los martes se prestan a eso: a escribir cosas que no tienen que ser perfectas o que solo se entienden después.

Ella miró su cuaderno. Lo acarició con los dedos. Sintiendo que era la primera vez.

—¿Usted hace eso? —preguntó.

—Yo dibujo garabatos. Caras que no existen. Cosas feas. Así la vida real me parece más bonita luego.

La mujer sonrió. La taza en sus manos parecía más cálida ahora. O quizá era ella.

La camarera se marchó a otra mesa, pero ella la siguió con la mirada. Había algo en esa chica que no cuadraba con el gris de los martes. Estaba llenando su martes de un cálido brillo inesperado.

Durante un rato, dejó que el café se fuera quedando tibio. Se quedó observando las gotas que bajaban por la ventana empañada. Afuera, la ciudad seguía como siempre: con prisa, con gente que no sabe que los martes también pueden ser tregua.

Abrió el cuaderno, cogió el bolígrafo negro y escribió sin pensar:

«Hoy el café trae una segunda oportunidad».

Luego se rio de lo absurdo que sonaba. Y escribió otra frase debajo:

«No hay muchas cafeterías que sirvan eso».

Y entonces algo se aflojó. Algo pequeño. Algo leve. Como un nudo que no sabía que llevaba tanto tiempo apretando. Como si, por fin, alguien le hubiera dicho que no pasa nada por no saber qué hacer con un martes.

Siguió escribiendo frases sin sentido. Recuerdos sueltos. Listas inútiles. Nombres que no volvería a pronunciar. Cosas que solo tienen sentido en los días que nadie elige.

Cuando terminó el café, la camarera volvió para retirar la taza.

—¿Qué tal estaba? —preguntó.

—Perfecto. Incluso la segunda oportunidad.

—«Perfecto» es mucho para un martes.

Ella asintió. Guardó el cuaderno.

—Creo que volveré la próxima semana.

La camarera le guiñó un ojo.

—Aquí estaré. Trabajo los martes, ya sabe.

Pagó en efectivo. Salió a la calle. La lluvia seguía cayendo. Pero, por primera vez en mucho tiempo, no le importó. Caminó despacio, dejando que la lluvia, de algún modo, la limpiara también por dentro.

Al llegar a casa, dejó el cuaderno abierto sobre la mesa. Se prometió a sí misma que escribiría todos los martes. Aunque fueran tonterías. Aunque fueran cosas que solo ella entendiera.

Porque, en el fondo, todos necesitamos una cafetería donde el café venga con segunda oportunidad incluida. Donde nadie te pregunte nada. Donde nadie sepa que vienes roto.

O, quizá, donde a nadie le importe. Porque todos deberíamos tener, al menos una vez, un café que no cure, pero abrace.

4. Los que no sabían qué faltaba

No se veían desde hacía años. No por una pelea. Solo por la vida: las semanas que se hacen meses, los mensajes que se postergan, los planes que nunca llegan. Esa erosión lenta y sorda que convierte lo íntimo en esporádico.

Alguien propuso una cena. Nadie se opuso. Todos dijeron que sí con ese entusiasmo vago que tienen los planes que tal vez no ocurran, pero que suenan bien cuando se proponen.

Pero, esta vez, ocurrió.

Una mesa larga en el patio interior de un restaurante con pretensiones rústicas: manteles de lino áspero, sillas de madera que crujían al sentarse, lámparas colgantes de cobre y una fuente con agua estancada en el centro. Pan caliente servido en una cesta trenzada, vino en copas demasiado finas, menú escrito a mano en pizarra con términos como «en texturas», «reducción de Pedro Ximénez» y «esencia de temporada». Rieron con torpeza al saludarse. Besos mal calculados. Abrazos que querían ser cálidos, pero que parecían forzados.

Uno llegó con una botella de vino en una bolsita de esas de cartón hechas a medida para que las botellas de vino barato parezcan más lujosas. Otra sacó fotos de sus hijos como si mostrara pruebas de vida. Alguien recordó una historia de juventud, de esas que se han contado tantas veces que ya nadie sabe si fueron ciertas. La celebraron igual.

Había afecto, sí. Pero también una inquietud leve, como electricidad que no sabe a dónde ir. Como si todos esperaran que

alguien dijera en voz alta lo que de verdad querían decir… y nadie tuviera las palabras justas, o el valor, para decirlo.

—¿Y tú, Julián? —le preguntaron entre el *risotto* y el pato confitado—. ¿Qué tal la vida?

Julián dudó un segundo antes de responder. Jugó con la costura de la servilleta, se tocó la muñeca izquierda, donde aún llevaba una pequeña cicatriz pálida, y dijo:

—Bien…, más o menos.

Resonó una risa breve, no incómoda, pero sí ansiosa por cerrar el paréntesis.

—A veces eso ya es suficiente —dijo alguien, dando por cerrado el tema.

Siguieron hablando de viajes, jefes, alergias nuevas, los precios del alquiler, las series que hay que ver aunque no apetezca. Cada tanto, el silencio duraba un poco más de la cuenta, como una respiración sostenida que no se atrevía a exhalar. Entonces alguien sacaba una nueva anécdota, un recuerdo absurdo, el nombre de quien no había venido. Lo justo para mantenerse en la superficie.

Julián los observaba desde una distancia casi involuntaria, como si se supiera fuera del foco. Como de costumbre. Se volvió a tocar la muñeca. Un gesto mecánico. A veces ni lo notaba. Se fijaba en sus gestos: uno jugueteaba con la cucharilla del café; otro pasaba el dedo por el borde de la copa, como si afinara un instrumento. Todos parecían levemente cansados sin saber por qué, como si llevaran la ropa interior torcida y no pudieran acomodársela.

Pidieron postres por inercia. Luego cafés, más tarde infusiones y algunas copas. Era como si estiraran la noche no para compartir más, sino para no tener que irse los primeros. Y en ese estiramiento sintió una certeza rara: faltaba algo.

No sabía qué. No era nostalgia, ni tristeza. Era ausencia. Algo que nadie se atrevía a nombrar porque hacerlo implicaba reconocer que

sí, que ya no eran los de antes.

Pagaron a medias. Se abrazaron al despedirse con un afecto real, aunque medido. Dijeron que tenían que repetir pronto, con ese «pronto» que todos sabían que podían ser otros diez años.

Camino a casa —el abrigo abierto, las llaves en el bolsillo equivocado, la mano en la muñeca—, pensó que no era el único. Que todos, en algún momento de esa noche, se habían sentido igual. Que en esa mesa había algo compartido que no se dijo: la sospecha persistente de que faltó algo, pero que nadie supo muy bien qué fue.

Y por alguna razón esa ausencia compartida los unió más que cualquier recuerdo.

«Cuando el nombre se afloja, el suelo encuentra primero.»

BLOQUE II

TREGUAS EN EL SUELO

No fue el olvido lo que dolió. Fue recordar que alguna vez me recordaste.

Hay días en los que el mundo ni siquiera tiene que hacerte daño.

Te bastas tú. Te fallas tú. Te juzgas tú.

No sabes cómo bajarte de esa rueda que gira sola, que no pregunta si aún te quedan fuerzas para sostenerte en pie.

Este bloque es para esos momentos. Para cuando el cansancio ya no es solo físico, sino emocional, identitario, existencial. Para cuando tu mayor batalla es contra la exigencia de seguir funcionando como si nada doliera. Como si doler estuviera prohibido.

Aquí no hay fórmulas ni rescates. Solo relatos que, tal vez, puedan ofrecerte un descanso sin condiciones. Una tregua mínima. Una voz blanda. Un gesto pequeño que te recuerde que también tú mereces estar en la lista.

No por méritos. No por logros. Solo por existir.

Si hoy no puedes levantarte, quédate en el suelo.

El suelo también puede ser refugio.

5. Cuando el suelo me alcanzó

Al principio, correr era natural. De niño corría por los campos, por las calles polvorientas, por los pasillos de la escuela cuando llegaba tarde. Corría detrás de los otros niños, de las pelotas, de los sueños que prometían las revistas. Nadie le enseñó a detenerse. Nadie le dijo que había lugares a los que no se llega corriendo.

Creció convencido de que la vida era una carrera. Contra los demás, contra el tiempo, contra el miedo. Aprendió a aguantar la respiración más de la cuenta, a apretar los dientes cuando el cuerpo le pedía rendirse. Cada zancada traía una promesa muda: si no paraba, algún día llegaría a ese sitio al que todos parecían querer llegar.

Pero ese lugar nunca aparecía.

Primero fue la universidad. Luego el trabajo, la casa, el coche, las vacaciones con fecha cerrada. Siempre algo más, siempre un nuevo destino, siempre la necesidad de llegar antes que el fracaso. Antes que el vacío.

Corría.

De lunes a viernes. De enero a diciembre. De promesa en promesa. De trabajo en trabajo. De agotamiento en agotamiento.

A veces creía oír algo detrás de él: una voz, una sombra, una versión suya pidiéndole que pare. Pero no podía permitirse ese lujo. Quienes se detenían eran devorados por las deudas, el olvido. Adelantados por los otros corredores.

Hasta que un día, en una esquina cualquiera, en una ciudad sin nombre, tropezó. Su pie resbaló en el bordillo mojado, la rodilla

golpeó el asfalto, las manos se arañaron con la grava. No hubo espectadores. No hubo aplausos ni alarma. Solo una caída torpe y muda.

El suelo estaba frío. La respiración, entrecortada. El pecho, agarrotado. Se quedó allí, con las palmas abiertas y el corazón latiendo demasiado rápido, sin urgencia por levantarse. El mundo a su alrededor siguió, indiferente. Una mujer pasó empujando un cochecito. Un perro ladró a lo lejos. Un coche pitó. Pero, en ese instante, nada le tocaba. Estaba solo consigo.

Y se quedó quieto.

El hombre que había corrido toda su vida comprendió, ahí, en esa acera áspera, que, si se levantaba enseguida, todo volvería a ser igual. Que la carrera no tenía fin. Que detrás de cada meta había otra. Y otra. Y otra más.

Sentado en el suelo, sintió por primera vez el peso real del cansancio. No el físico, el otro. Ese que se instala no solo detrás del esternón, sino también en tu cabeza, y que no se quita con descanso ni con vacaciones.

Los días siguientes fueron difíciles: la costumbre le gritaba que se levantara, pero él resistió y se obligó a escuchar la voz que venía de dentro.

Descubrió que el miedo no lo seguía, lo habitaba. Que no era el mundo el que exigía tanto, sino él mismo, aferrado a un objetivo que ya no recordaba.

No encontró respuestas ni redención. Solo una grieta por la que, al fin, entraba algo de aire.

Desde entonces camina. A veces lento, a veces sin rumbo. A veces se detiene a mirar cómo otros corren y siente algo de envidia. Pero, otras veces, siente alivio.

No ha renunciado. Ha elegido.

Caminar le devolvió su vida, su cuerpo. Le dio un mundo y, sobre todo, la posibilidad de no llegar.

Ya no corre, porque entendió que la única meta digna de su esfuerzo no estaba delante, sino dentro. Y que esa carrera no empieza con una zancada. Empieza cuando, al fin, te das permiso para quedarte en el suelo.

6. La noche en que me cansé de luchar

No fue una gran crisis.

No hubo un grito, ni una caída espectacular, ni una noticia que lo cambiara todo. Fue una noche cualquiera. Una de esas en la que todo está en su sitio, pero nada encaja. En la que el silencio no arropa, sino que aprieta.

Había hecho todo lo que se suponía que debía hacer: había hablado cuando le dijeron que era sano hablar; había respirado hondo cuando tocaba; había salido a caminar; había hecho listas de gratitud; había intentado dormir mejor, comer mejor, pensar mejor… Había puesto voluntad y paciencia. Luego fe. Y, sin embargo, esa noche me sentí más vacío que nunca.

No era tristeza. Era una mezcla de fatiga arrastrada durante años, resignación muda y una certeza que no hacía ruido, pero ocupaba todo el cuerpo: yo ya no podía más. No con rabia. No con dramatismo. Solo… ya no.

Me senté en el suelo del baño, sin saber por qué. No lloré. No pensé en nadie. No pedí ayuda. Apoyé la espalda contra la pared fría y dejé que la luz tenue del pasillo se colara por la rendija de la puerta. Y ahí nos quedamos la rendija y yo. En pausa. Sin esperar nada.

«A veces parar no es rendirse;
es dejar de hacerse daño.»

Por primera vez en mucho tiempo, no me sentí culpable por rendirme. Ni tuve miedo por no tener respuestas. Solo sentí un cansancio tan hondo, tan real, que ya no pedía ser comprendido ni acompañado.

Esa noche no decidí nada. No hice planes ni promesas. No me juré volver a intentarlo al día siguiente. Solo me permití parar. Me abandoné aquella noche. No porque hubiera perdido la esperanza, sino porque ya no era capaz de sostenerla a la fuerza.

Me quedé medio adormilado un rato y, cuando por fin me levanté, no fue con energía renovada ni con algún pensamiento revelador. Solo me levanté porque el cuerpo, de alguna manera, todavía me respondía.

Nada cambió después de eso. O tal vez sí. Tal vez esa noche fue el comienzo de otra forma de estar en el mundo. No más fuerte ni más sabia. Solo más honesta… Sin tanto empeño en seguir luchando cuando todo me pedía, simplemente, parar.

7. Bailar dentro del círculo

Había una vez un hombre que vivía dentro de un círculo.

No sabía cuándo había entrado ni si alguna vez había estado fuera. Solo sabía que, cada día, despertaba en el mismo punto exacto, rodeado de una pared sin esquinas.

Afuera —si es que algo seguía existiendo fuera—, su vida era igual de circular: el mismo metro, la misma oficina, la misma cena recalentada frente a una pantalla. Tal vez por eso no recordaba en qué momento dejó de distinguir si lo que le rodeaba era una metáfora o simplemente su rutina.

El círculo no tenía puertas, ni ventanas, ni esquinas donde esconderse. Era perfecto, redondo como una moneda vieja, como una rueda que gira por costumbre, sin detenerse a preguntar por qué. El hombre, al principio, intentó romperlo de mil maneras: pateó, arañó, empujó con furia. Se pasó horas gritando hasta que el eco le devolvió, incansable, su propia voz rendida.

Pero el círculo nunca respondió.

Aquel espacio —si es que podía llamarse hogar— era una serpiente que se mordía la cola.

Un uróboros, le susurró un día una voz sin rostro.

No entendió del todo aquella palabra extraña, pero la hizo suya y, desde entonces, llamó así a su prisión: el uróboros.

Pasaron días, meses, quizá años. Allí dentro el tiempo no se podía contar. Solo existía el tictac invisible de sus pasos, repitiéndose en la misma dirección, en la misma trayectoria infinita.

Hasta que, un día, sin un motivo concreto, el hombre decidió sentarse. No por tristeza ni por resignación, sino por un cansancio que ya no se parecía al agotamiento físico, sino a una rendición interna. Se dejó caer en el suelo liso, estiró las piernas, respiró hondo y, entonces, algo cambió.

El uróboros, como contagiado por aquel bostezo profundo, abrió también su boca. Fue un bostezo largo, perezoso, que dejó escapar una ráfaga de aire tibio, acariciando la nuca del hombre.

—¿Qué haces ahí quieto? —preguntó la serpiente, como si siempre hubieran hablado.

—Nada. Estoy… agotado. De dar vueltas. De luchar contra paredes que no ceden. Contra el silencio. Contra mí mismo. Me rindo —dijo él, sin asombro, como quien llevaba toda la vida esperando esa conversación.

—Yo también estoy cansada de morderme la cola —confesó el uróboros, estirándose con desgana.

El silencio se instaló entre ambos. Uno, en el centro; la otra, rodeando. Pero, en ese silencio, por primera vez, el hombre notó que el círculo ya no apretaba tanto. No porque se hubiera roto, sino porque él había dejado de empujar.

—¿Y, si en vez de correr, bailas? —propuso la serpiente, ladeando la cabeza.

—¿Bailar aquí dentro?

—Claro. Yo no sé bailar, pero seguro que es más divertido que perseguirse a uno mismo sin descanso.

El hombre dudó. Pero, como ya había probado todo lo demás, pensó que bailar no podría empeorar las cosas. Se levantó despacio, movió los brazos con torpeza, dio unos pasos sin saber muy bien hacia dónde.

La serpiente observaba con curiosidad.

Y entonces, sin esperarlo, el hombre sonrió. Fue una sonrisa pequeña, oxidada, casi olvidada. Pero era suya.

Bailó despacio, primero sin música, luego inventando un ritmo suave, como el susurro del viento cuando no hay nadie para escucharlo. La serpiente rio. Y, al hacerlo, aflojó su abrazo.

El hombre aprovechó ese espacio recién nacido para girar sobre sí mismo, para dar vueltas que no llevaban a ningún sitio, pero que, por primera vez, no pesaban.

—Quizá no necesito salir de aquí —dijo mientras se movía—. Quizá solo tenía que dejar de exigirme escapar.

—Quizá —asintió el uróboros, ahora menos fiera, más blando, casi amigo.

Nadie sabe si el hombre encontró una salida o si la serpiente sigue rodeándole. Pero, en el fondo, eso ya no importa.

Porque entendió que no siempre es necesario romper el círculo, ni encontrar respuestas, ni escapar a ninguna parte. A veces, basta con cambiar la manera en que uno se mueve dentro de él. A veces, basta con un bostezo compartido, con un paso de baile improvisado, con dejar que el día pase sin exigirle tanto.

Y si algún día el uróboros vuelve a apretarse, él sabrá qué hacer: no peleará, no empujará. Simplemente, le invitará a bostezar otra vez.

El uróboros volverá a ceder y él… volverá a bailar.

8. La tejedora de cicatrices

No era joven ni vieja. Nadie sabía de dónde venía. Algunos decían que había llegado cuando el barrio aún tenía nombre, cuando las farolas eran de gas y las casas olían a madera húmeda. Otros aseguraban que estaba allí desde antes de que existiera el primer puente, sentada en ese mismo portal, fundida con el cimiento. Se instaló sin permiso, con una silla desfondada, una manta de lana gris que arrastraba por el suelo como una sombra y una bolsa de hilos de colores imposibles.

Nunca pedía limosna. Tampoco hablaba más de lo justo. Solo tejía.

Pero no tejía bufandas, ni gorros, ni mantas. Lo que tejía era distinto. Se decía —aunque nadie pudo comprobarlo del todo— que tejía cicatrices.

Los primeros en notarlo fueron los niños, siempre más atentos a lo invisible. Hugo, el pequeño de la señora Ramírez, volvió una tarde con la rodilla desgarrada por la piedra del parque, llorando de rabia.

No lo hacía tanto por el dolor como por la humillación.

Su madre, cansada de esos dramas, lo envió a la mujer del portal. Ella no dijo nada. Le tomó la pierna con unas manos huesudas y cálidas y, sin pedir permiso, sacó de su bolsa un hilo de un azul tan intenso que parecía un trozo de cielo roto. Enhebró una aguja que nadie supo de dónde había salido —quizás hecha de humo— y tejió sobre la herida como quien dibuja un recuerdo en el borde de un cuaderno.

Cuando Hugo volvió a casa, la herida seguía allí, rojiza, con restos de barro. Pero el dolor se había ido. En su lugar, la cicatriz brillaba

como un pequeño tatuaje de tormenta. Nadie más vio el brillo, salvo él y, quizás, la mujer que la cosió.

Después llegó Marta, con el pecho resquebrajado por la primera traición amorosa. Luego Tomás, con las manos temblando tras perder su empleo. Y así, poco a poco, la mujer fue tejiendo sobre cada grieta invisible que la gente arrastraba sin saberlo.

No curaba, decían algunos, tejía para que el dolor no se olvidara, para que no se pudriera dentro. Porque, según ella, lo que no se nombra, lo que no se cuida, termina devorándote desde dentro como un animal ciego.

Cada cicatriz que tejía llevaba un color distinto, señal de que comprendía matices del dolor que el resto del mundo había olvidado.

Un día, una anciana le preguntó por qué no tejía belleza en vez de heridas.

La mujer esbozó esa sonrisa que parecía una grieta más en su rostro:

—Porque la belleza es caprichosa. Las cicatrices, en cambio, son honestas.

Aquel mismo día, un niño se acercó a ella con un peluche desgarrado. No era una herida en la piel, pero en sus ojos se leía la misma tristeza que la mujer conocía bien.

—¿Puedes arreglarlo? —preguntó con tristeza, mostrándole el oso con un brazo casi desprendido.

Ella tomó el peluche sin decir palabra. Buscó en su bolsa un hilo de un rojo terroso, como de hoja seca, y comenzó a coser con la misma delicadeza con la que tejía cicatrices.

Cuando terminó, devolvió el oso al niño, que lo abrazó con la intensidad de quien no sabe poner en palabras lo que duele.

—Gracias —dijo él, alejándose sin mirar atrás.

La anciana nunca se ofrecía. Ni siquiera respondía a los que llegaban con excusas. Solo aceptaba heridas sinceras. No aquellas buscadas como medallas o adornos. Solo el dolor que dolía de verdad. A veces, bastaba una mirada suya para que alguien comprendiera que no estaba listo. Que no tenía el valor de mostrar la grieta exacta por donde se estaba desangrando.

Con el tiempo, la ciudad creció, el barrio cambió de nombre, las farolas se construyeron de plástico y nadie quiso recordar los días de gas y madera. El portal donde tejía fue tapiado y la acera se llenó de grietas que nadie reparaba nunca. Pero ella seguía allí, como si el tiempo no le afectara.

Algunos le lanzaban monedas entre las rendijas del muro que tapiaba el portal. Otros pasaban de largo, convencidos de que era solo una vieja loca jugando con hilos sucios. Pero había quienes, en noches de insomnio o en madrugadas de resaca emocional, buscaban su rincón y le ofrecían sus heridas como quien entrega un animal herido.

Ella nunca preguntaba. Solo miraba, elegía el hilo, tejía. Había quien lloraba mientras la aguja rozaba la piel. Otros reían como si, por fin, alguien les hubiera quitado un peso invisible. Y había quienes no decían nada, pero volvían una y otra vez.

Un día, dejaron de verla. La silla quedó vacía. La manta, arrugada como una piel abandonada. Nadie supo si se había ido, si había muerto o si estuvo sacando los hilos de su propio cuerpo hasta que se deshizo.

Durante semanas, quienes habían llevado sus cicatrices a ella notaron que las marcas que ella había tejido seguían allí, intactas, brillando en la piel como constelaciones mudas. No dolían. No ardían. Solo recordaban.

Y entendieron su verdadera costura: había tejido en ellos la memoria de sus heridas, para que no olvidaran quiénes eran, a qué habían sobrevivido, qué partes de sí mismos valía la pena cuidar.

No eran adornos. Eran mapas.

Con el tiempo, aquellos hilos se convirtieron en relatos. Canciones. Murales pintados en estaciones abandonadas. Las nuevas generaciones, que ya no sabían quién había tejido aquellas cicatrices, inventaron leyendas. Decían que una mujer extraña recorría los barrios donde nadie quería mirar, dejando hilos de colores en las grietas de los edificios, en las puertas cerradas, en las mochilas rotas de los niños.

Nadie volvió a verla, pero algunos juraban —cuando el insomnio apretaba o la rabia hervía por dentro— que, si te quedabas lo bastante quieto, si escuchabas el viento colarse por las rendijas de la madrugada, podías oírla tejer todavía.

Tejiendo cicatrices. Memoria.

Tejiendo la única belleza que nunca pasa de moda: la del dolor aceptado y dignificado.

9. La mujer que dejó de preguntar la hora

Elisa dejó de mirar la hora a los setenta y tres. No fue una decisión, fue un olvido que se volvió costumbre. Simplemente, un día se dio cuenta de que ya no miraba. No consultaba el móvil, ni giraba la muñeca, ni preguntaba a nadie en qué momento del día se encontraba.

Y, curiosamente, todo seguía funcionando igual.

Durante décadas, la hora fue el hilo que mantenía su espalda erguida: a las ocho, el café; a las ocho y media, el tren; a las diez, la reunión; a las dos, la comida; a las seis, los deberes de los niños; a las nueve y cuarto, la cena; a las diez, la vida en pausa.

Siempre sabía en qué punto exacto estaba su existencia.

… Hasta que no.

Ahora vivía sola. Su agenda era un cuaderno casi en blanco donde apuntaba cosas como «llamar a Lucía» o «comprar pan si me apetece». Las llamadas eran cada vez menos. El pan, cada vez más. A veces abría el cuaderno solo para escribir algo y sentirse útil. «Llamar a Lucía», incluso si sabía que no lo haría.

Una tarde, mientras tomaba té sin azúcar frente a la ventana, notó algo curioso: no recordaba cuándo había empezado a tomar el té sin azúcar. Tampoco por qué. Simplemente había ocurrido, como tantas otras cosas. Como dejar de usar pendientes o de comprar zapatos «por si acaso».

Como dejar de esperar.

Sonó el teléfono. No lo cogió.

Esperó a que se apagase. A veces lo dejaba sonar solo para recordar que seguía viva. Para escuchar algo que no fuera el goteo del grifo o la radio de la vecina. No tenía prisa por responder. No debía explicaciones.

El silencio era tregua, y el tiempo una bestia dormida que ya no pedía ser atada.

Una mañana cualquiera —las únicas que tenía últimamente— salió a pasear sin rumbo. No llevaba ni reloj, ni el móvil…, ni siquiera había agarrado el bolso. Solo las llaves y una moneda suelta en el bolsillo. Se sentía más ligera, liberada de responsabilidades con cada objeto que había decidido dejar en casa.

Pasó por delante del patio de una escuela, donde los niños jugaban al balón. Uno tropezó y cayó. Nadie lo socorrió enseguida, pero se levantó solo, sacudiéndose la tierra. Elisa se detuvo. Sintió algo muy hondo removiéndose: durante años, ella había sido esa madre que corría antes de que el llanto brotara. Siempre alerta. Siempre pendiente.

Cerró los ojos y dejó que el sonido de aquella escena la habitara un momento. Luego siguió caminando.

Se sentó en un banco del parque y escuchó las hojas arrastrarse, los pasos de alguien corriendo, el llanto breve de un niño. No hizo nada. No se esforzó en pensar.

No se obligó a sentir.

En algún momento, un hombre mayor —más mayor que ella, o al menos eso le pareció— se sentó en el otro extremo del banco. Se quedaron en silencio un buen rato. Al cabo de un tiempo, él dijo:

—¿Sabe qué hora es?

Elisa giró la cabeza, lo miró con amabilidad. Dudó.

—No —respondió al fin—. Y creo que no quiero saberlo.

El hombre sonrió, como quien recibe una respuesta inesperada que le alivia.

No hablaron más. Cuando él se levantó, ella siguió sentada. No sintió la necesidad de mirar el cielo ni de adivinar la hora por la posición del sol. Sabía que era antes de comer porque aún no tenía hambre. Suficiente.

Esa tarde, sacó una caja del armario. Una de esas que uno guarda sin saber por qué. Dentro había relojes rotos, agendas viejas, papeles con horarios escolares, billetes de trenes, recetas de médicos. También una nota con la letra de su marido, fallecido hacía más de veinte años: «No olvides la cita a las 10:00».

Esa vez no llegó a tiempo. Y nunca volvió a escribirle nada más.

La leyó sin llorar, pero con una ternura nueva. Durante años, había sido una mujer puntual. Una mujer de reloj en la muñeca y minuto a minuto anotado en la cabeza. Una mujer que medía su valor en eficiencia, en cumplimiento, en utilidad.

Pero el tiempo, ese que antes apretaba como un cinturón, ahora se había aflojado. Y, en lugar de perderse, se había encontrado. Se encontró no en lo que hacía, sino en lo que dejaba de hacer: en no ir a ningún sitio concreto, en no responder al instante, en no planear la cena durante el desayuno.

Se preparó una sopa y encendió la radio. Sonó una canción antigua, de esas que no sabes si conoces o solo te suenan porque ya la llevas en el cuerpo. Se rio sola. No porque algo hiciera gracia, sino porque por fin no debía dar explicaciones.

Aquella noche se quedó despierta más de lo habitual. Se dejó llevar por el vaivén de los pensamientos, sin brújula, y, antes de apagar la lámpara, pensó: «Esto también es vivir».

La sopa humeaba en el plato.

Afuera, las sombras se alargaban sin apuro.

El reloj seguía detenido.

10. El banco al sol

«El banco al sol es un lugar honesto.»

No todas las rebeliones son espectaculares. Algunas ocurren en voz baja, sin pancartas, sin titulares, sin que nadie se dé cuenta de que algo ha cambiado.

Como la de aquella mañana en la que decidí sentarme en un banco al sol.

No fue nada heroico. Ni siquiera lo pensé. Solo pasaba por allí, arrastrando una rutina que no me pesaba especialmente, pero que tampoco me aliviaba. Vi el banco vacío, iluminado por la cálida luz de un sol amable, de esos que no queman, de los que calientan lo suficiente y no te obligan a usar protección. De los que simplemente dan sin pedir nada a cambio. Y me senté.

Así, sin más. Sin propósito. Sin motivo. No porque me dolieran los pies ni porque tuviera un rato libre, sino porque, por un instante, el banco me pareció la única oferta honesta en medio de un día demasiado lleno de compromisos.

No tenía prisa. Tampoco tenía rumbo. Ese banco, en su anonimato absoluto, me ofrecía justo lo que no encontraba en ninguna de mis listas de tareas: un lugar donde no hacer nada tuviera sentido.

A mi alrededor, la vida seguía su curso con la indiferencia de siempre. Observé cómo el viento movía las hojas con la parsimonia de quien cumple con su jornada sin motivación. Vi pasar a un perro viejo, de esos que ya no corren, que caminan despacio, a su ritmo, conocedor de que ya no hay ninguna carrera que merezca la pena. Detrás, su dueño caminaba al mismo ritmo, llevado por esa resignación serena de quien ya no tiene prisa por llegar a ninguna parte.

Al otro lado de la calle, una mujer mayor acomodaba las flores en su ventana. Lo hacía sin prisa, sin seguir la moda de las *influencers* de turno. Simplemente las recolocaba, como quien endereza una silla por costumbre, sin esperar nada a cambio.

En medio de aquella coreografía diminuta, entendí algo que no aparecía en mis propósitos de año nuevo, ni en las aplicaciones de productividad, ni en las frases motivacionales que había memorizado casi sin querer: no todo momento necesita un propósito.

Me quedé allí más tiempo del que suelo permitirme. Sin disfrazarlo de «pausa consciente», sin la excusa de «desconectar para reconectar». Solo porque sí.

Aunque, en el fondo, sabía que esa calma tenía fecha de caducidad. Que, en algún momento, el mundo volvería a empujar.

Porque el banco me sostenía. Porque el sol me daba un calor suave y, por primera vez en mucho tiempo, me bastaba con eso.

Durante esos minutos (o quizá fueron horas, no lo sé) no pensé en mejorarme, ni en ser más eficiente, ni en cómo aprovechar ese rato para convertirme en una versión superior de mí mismo. Me limité a existir allí, con la misma simpleza con la que existe un banco bajo el sol.

Recordé, sin querer, cómo de niño podía quedarme quieto durante horas mirando las hormigas, los charcos, las nubes. Cómo esa forma de atención sin finalidad era capaz de llenar el día entero sin sentirlo vacío.

Me pregunté en qué momento habíamos decidido que solo merece la pena lo que se mide, lo que se monetiza, lo que se exhibe… y la respuesta, por supuesto, no vino. Tampoco la necesité.

Mientras el sol seguía su recorrido, la sombra del banco se fue alargando despacio. Me descubrí respirando lentamente, con más profundidad, soltando la tensión acumulada. Sentí que el cuerpo, por fin, se permitía un respiro, un descanso necesario tras tanto esfuerzo.

Alguien pasó cerca y me miró con esa mezcla de curiosidad y desconcierto con la que solemos mirar a quien no parece estar haciendo nada productivo. Me dieron ganas de sonreírle, de decirle que no se preocupara, que no estaba desperdiciando el día. Pero no lo hice porque no tenía nada que demostrar.

En ese momento supe que no hacía falta romper el calendario ni renunciar a todas mis responsabilidades para encontrar un espacio de tregua. Que a veces rebelarse contra la inercia del hacer constante podía ser tan sencillo como sentarse en un banco y dejarse calentar por el sol un rato.

Cuando finalmente me levanté el banco seguía allí. El sol también. Pero algo en mí había cambiado. Algo dentro de mí. Un susurro leve que me decía: «Hoy no has hecho nada… Me alegro».

Ese banco no me resolvió la vida ni me dio respuestas. No me convirtió en mejor persona, pero me recordó algo esencial que a menudo olvido: que también hay vida en los márgenes. En lo que no se planifica. En los gestos que no buscan llegar a ningún sitio.

Desde aquel día, cada vez que paso por allí, le dedico una mirada de complicidad. No siempre me siento, porque no siempre puedo, pero sé que está si me apetece.

Porque, a veces, rebelarse es exactamente eso:

— Quedarse.

— Callar.

— No justificar.

— Respirar sin metas.

— Sentarse sin miedo.

— Permitirse existir sin asteriscos.

Y confiar en que lo sencillo, si es honesto, basta.

11. Las migas que me trajeron de vuelta

Rodolfo salió a caminar sin rumbo. No por tristeza, sino porque el aire de su casa empezaba a parecerse al de una celda amable. A celda limpia y silenciosa, pero a celda. Caminó sin mirar el reloj, cruzando calles conocidas, con ese paso automático de quien no espera nada del paseo.

Hacía días —quizá semanas— que sentía su vida como un cuarto sin ventanas: ordenado, funcional, pero sin aire. No pasaba nada grave. Era solo esa sensación sorda de estar ausente incluso de uno mismo. Como si se estuviera dejando estar, en pausa, sin que nadie lo notara. Ni siquiera él.

Fue entonces cuando el olor lo detuvo. Uno a pan recién horneado que salía de la puerta entreabierta de una panadería vieja con el escaparate empañado. El aroma se le metió en el pecho como un recuerdo de su infancia, aunque no supiera bien cuál.

Entró sin pensarlo y pidió una barra caliente. Una de esas con corteza rugosa y migas irregulares. La sostuvo entre las manos como si fuese algo frágil e importante.

Salió sin rumbo, buscando un banco sin demasiada prisa. Lo encontró en un rincón del parque, bajo un árbol pelado, con las hojas secas formando una alfombra desordenada.

Se sentó. Rompió un trozo de pan. Lo llevó a la boca.

Masticó despacio, como si cada bocado pudiera devolverle algo que había perdido.

Y entonces llegó el perro: flaco, silencioso, sin collar. Se sentó frente a él con la dignidad de un invitado importante y la mirada de

viejo conocido.

Rodolfo le lanzó un pedazo y este lo atrapó sin apuro, sin ansiedad.

Se quedaron así, compartiendo el pan como dos exiliados que no hablan el mismo idioma, pero se entienden.

Hubo un momento —mínimo, imperceptible— en que Rodolfo sintió ganas de llorar. No por tristeza, sino porque algo en su cuerpo reconoció aquello como un lugar seguro. No era un hogar, pero casi. El perro, en un gesto inesperado, apoyó el hocico sobre su rodilla y Rodolfo no se movió. Únicamente cerró los ojos.

Ese peso leve, esa tibieza viva, esa confianza sin demanda, fue la señal que no había estado buscando, pero que, sin saberlo, tanto necesitaba.

No se quedó mucho tiempo: cuando el pan se acabó, el perro se fue sin más y Rodolfo se quedó solo, pero ya no se sintió invisible.

Se sacudió las migas con la palma abierta, como quien termina un pequeño ritual. Luego caminó hasta la panadería y pidió otra barra, sin pensarlo demasiado.

No la comió. Solo la sostuvo bajo el brazo en el trayecto de vuelta a casa, como si el calor del pan fuera brújula y compañía.

Esa noche, al dejar la barra sobre la mesa, pensó en algo absurdo pero cierto: quizá no hay que buscar caminos de regreso cuando uno puede seguir las migas.

BLOQUE III

EL ARCHIVO INTERIOR

Me cansé. No de intentarlo, sino de justificarlo.
Me cansé como se cansa una silla de ser siempre sostén.

No todo cansancio se cura durmiendo.

Hay un agotamiento más hondo, ese que se instala en el pecho, en la espalda, en la forma en que uno se habla por dentro. Un peso que no alivia el café ni la voluntad, porque no viene del cuerpo: viene del archivo invisible donde guardamos todo con lo que no sabemos qué hacer. Las dudas. Las palabras que no dijimos. Las versiones de nosotros que dejamos a medias.

Este bloque es para esos días en los que lo único que uno puede hacer es sentarse. Respirar y reconocer que estar cansado no es rendirse: es decirse la verdad en voz baja.

Aquí no hay metas. No hay promesas. Solo compañía.

Estos son textos que no pretenden curarte ni animarte, solo quedarse contigo mientras decides qué hacer con ese archivo que a veces se abre solo.

Porque, a veces, sostenerse es simplemente eso: no fingir. No forzarse.

… Dejarse estar.

12. La lista de quien quise ser

Hoy buscaba un bolígrafo y encontré la libreta.

No es una libreta especial. De hecho, parece todo lo contrario: las tapas blandas, las esquinas dobladas y ese papel amarillento desde siempre, como si hubiese nacido viejo. Ni siquiera recuerdo haberla comprado. Podría haber pertenecido a cualquiera. Pero, al abrirla, me he reconocido en ella. O, mejor dicho, me he encontrado. Como cuando te topas con una foto de alguien que fuiste y que ya no recuerdas del todo.

En la primera página, una frase escrita con inseguridad:

«Cosas que no he hecho bien».

Debajo, una lista. No una de esas listas que uno escribe con esperanza, para tachar cosas y sentirse valiente. No. Esta lista era otra cosa. Una especie de inventario de verdades dolorosas.

–Dejar de estudiar violín.

–No haber dicho «te quiero» a tiempo.

–Elegir trabajos que no me importaban.

–Perder a gente por orgullo.

–Querer gustar más que ser.

–Quedarme cuando ya me había ido.

–Irme cuando aún quería quedarme.

–Decir «sí» por no saber decir «no».

–Esperar a que me eligieran.

–Elegirme tarde.

Frases así. Afiladas y dolorosas. No por lo grandes, sino por lo reconocibles. No sabía si las había escrito yo o si eran restos de una versión antigua de mí que necesitaba hablar. Pero ahí estaban. En mi letra. En mi voz. En mi silencio.

Me senté en la mesa del salón, con la libreta abierta y una taza de café entre las manos. Miré las ventanas cerradas y, durante un instante, todo se quedó quieto. Como si el mundo contuviera el aliento esperando a que yo hiciera algo distinto.

Pensé en actualizar mi biografía. Esa que nadie lee, pero que todos escribimos como si nos fuera la vida en ello. «Aprendiendo a ser», «Café, libros y contradicciones», «Sobreviviendo con estilo»… Frases limpias. Publicables.

Seguí leyendo.

Recordé el día en que empecé a escribirla. Fue en un café. Estaba sola. Hacía frío. Comencé a escribir debajo como quien no sabe rezar, pero quiere. Como si las palabras pudieran limpiar.

Como si nombrar la herida la curara.

… Pero no curaba. Al contrario.

Con el tiempo, la lista empezó a doler más. Porque no la escribía para liberarme, sino para castigarme. Me convertí en la contadora oficial de mis propias decepciones. Anotar lo que no hice bien se volvió una especie de religión íntima. Una forma de no perdonarme nunca del todo, pero tampoco olvidarme.

Cada error se volvió una identidad. Cada omisión, una etiqueta.

Llegué a pensar que, si un día dejaba de escribir, dejaría de ser yo. Porque esa libreta, de alguna forma retorcida, me sostenía. Me daba forma. Me daba excusa.

Y entonces recordé algo que había olvidado.

Una niña, hija de una amiga, me había preguntado una vez qué escribía siempre. Le respondí: «Errores». Me miró, frunció el ceño y dijo: «¿Y no dibujas unicornios?».

Me reí en su cara, como quien se ríe para no llorar. Pero esa frase se quedó. Como una piedrecita dentro del zapato. Como una grieta que parece decorativa, pero que con el tiempo hace que algo se caiga.

Hoy he vuelto a esa frase. Y, por primera vez, no la he ignorado.

No he quemado la libreta. No he arrancado las páginas. No he fingido que no duele, pero he hecho algo que no hacía en años: me he escrito una nota nueva, en la última página.

«Esta lista no me define. Solo me recuerda que, incluso cuando fallé, lo intenté».

Y justo debajo, como si fuera la primera casilla de otra lista, he escrito: «Empezar a ser sin tener que explicarme».

He cerrado la libreta con calma. La he atado con un lazo que encontré en un cajón. Y la he dejado en el estante más alto del armario. No como quien esconde, sino como quien deja descansar.

Después, me he duchado. He abierto las ventanas. He servido otro café, esta vez con olor a algo. Me he puesto una camiseta vieja que me queda bien sin tener que parecer nadie. Y, por primera vez en meses, he salido a la calle sin el móvil en la mano.

He caminado sin destino. He entrado en una librería sin saber qué buscaba. He comprado un libro sin leer la sinopsis. Me he sentado en un banco sin pensar en el ángulo de la luz. He leído sin compartirlo. He vivido sin contarlo.

Y me he sentido real. No feliz. No triunfante. Solo en camino.

Y eso, por hoy, me bastó.

13. Hoy no quiero mejorar

Hoy no quiero hacer el esfuerzo de entenderme. No quiero indagar en el origen de mis emociones, ni traducir mis reacciones como síntomas de algo más profundo. No quiero respirar hondo, ni meditar cinco minutos, ni repetirme que todo pasa. No quiero trabajar en mi autoestima, ni en mi vínculo con el pasado, ni en mi manera de gestionar el dolor. Hoy no quiero responsabilizarme de cada pensamiento oscuro, como si todo en mí dependiera siempre de un acto de conciencia.

Estoy cansado.

No de la vida, sino de este sistema invisible que ha convertido incluso el malestar en un deber. Porque ahora, si uno se siente mal, también tiene que hacerlo bien: con autoconocimiento, con templanza, con humildad. Ya no basta con sufrir. Hay que sufrir con herramientas.

Y yo, hoy, no quiero herramientas. No quiero lecturas sanadoras, ni *podcasts* de crecimiento personal, ni frases que empiecen por «quizás esto te está enseñando…». No quiero agradecer lo que tengo para compensar lo que me duele. No quiero aceptar que todo es parte de un proceso, ni que el dolor es fértil, ni que algún día voy a comprender por qué todo era necesario. Hoy no quiero comprensión. Ni propósito. Ni sentido.

Hoy solo quiero estar harto. Sin explicarme nada. Quedarme quieto en este cansancio que no busca consuelo ni interpretación. No porque me haya rendido, sino porque estoy agotado de esta exigencia constante de convertirme en una versión mejor de mí mismo.

¡Ya ni siquiera sé qué significa eso! Mejor ¿para quién? Mejor ¿cómo?

No tengo respuestas, ni ganas de buscarlas. No me siento fuerte, ni resiliente, ni sabio. Me siento saturado. Y, si algo quiero salvar hoy, es el derecho a no justificarme.

Quizás mañana, pero hoy, al menos hoy, no quiero mejorar.

14. La casa donde me senté

Un día ella se despertó y no supo quién era.

No fue un olvido dramático, sino una erosión suave. Como esas grietas finas que avanzan por una taza, invisibles al principio, hasta que un día el líquido se filtra por donde no debería.

Durante años había vivido con una brújula instalada en el pecho. Una brújula que no toleraba pausas ni treguas. Todo en su vida estaba planificado: listas, metas, relojes. Y, sin embargo, una mañana cualquiera, al despertar, esa brújula se detuvo.

Intentó decir su nombre en voz alta, pero no pudo. Lo buscó en sus documentos, correos, credenciales. Había uno que se repetía más que los otros, pero se sentía raro. Como si lo reconociera, por haberlo leído antes, pero no fuera suyo.

Ese día, por primera vez, no siguió el guion. No se maquilló, no revisó el calendario, no fingió normalidad. Al llegar la noche, en lugar de encender la luz, se dejó caer en el suelo del salón de aquella casa. No por drama ni desesperación, sino porque ya no le quedaban fuerzas para sostener la pose de quien sabe a dónde va. El suelo, frío y áspero, no juzgaba. No pedía nada.

Se quedó allí, abrazándose las rodillas, mientras el mundo seguía girando afuera. Cerró los ojos y, por primera vez en mucho tiempo, se permitió simplemente estar.

La casa callaba con ella.

Con los días, comenzó a salir a caminar. Siempre al mismo lugar: frente a una casa con todas las ventanas cerradas. No destacaba por nada, salvo por ese detalle: no dejaba entrar ni salir la luz. Una casa

obstinadamente sellada. Se sentaba frente a ella con un cuaderno entre las manos. Escribía palabras sueltas: «eco», «peso», «rendición»… Nunca frases completas. Le aterraba lo que podrían decir si se unían.

Una tarde cualquiera, una niña se acercó y le preguntó:

—¿Por qué miras tanto esa casa?

—Porque tiene todas las ventanas cerradas —respondió, casi en automático.

La niña frunció el ceño y dijo antes de irse:

—Si tanto te molesta abre las tuyas, que esas sí puedes.

La frase quedó suspendida como un eco con destino. Esa noche soñó con una habitación sin ventanas. Su nombre flotaba del otro lado del muro, pero, cada vez que intentaba leerlo, la caligrafía se deshacía.

Al día siguiente, se levantó del suelo, se duchó sin prisa y volvió frente a la casa tapiada. Esta vez con una linterna. Iluminó una rendija. No vio muebles ni cuadros. Solo más ventanas cerradas desde dentro. Y entendió.

Aquella extraña casa era ella misma. Cada ventana clausurada, cada persiana bajada, era una decisión: evitar, callar, controlar. Había blindado su vida como se aísla un edificio que ya no quiere ser habitado.

Volvió corriendo a casa. Recorrió cada habitación. Las ventanas, cerradas. El aire, detenido. Fue abriendo, una a una, todas las ventanas. El aire frío le golpeó la cara y respiró. El ruido de la ciudad —coches, pasos, voces— la atravesó como una corriente tan incómoda como viva.

Se sentó en el suelo, como ya era costumbre, y apoyó las manos sobre las baldosas. Desde allí, todo parecía distinto. El polvo no le resultó amenazante, sino algo que daba textura. Las grietas en la

pared contaban historias que jamás había escuchado desde arriba… Incluso sus manos parecían verdaderas por primera vez.

No fue una epifanía. No hubo lágrimas ni frases reveladoras. Fue una tregua.

Con el tiempo, convirtió aquel rincón en su lugar. En un sitio donde podía ser sin deber. Algunas personas pensaron que se había rendido, pero ella sabía que rendirse era otra cosa, que sentarse en el suelo era todo menos rendirse: era elegir el único lugar donde las expectativas ajenas no podían alcanzarla.

Ahora, cuando alguien le pregunta qué hace cuando no sabe qué hacer, ella sonríe, se encoge de hombros y dice, sin grandes gestos:

—Me siento en el suelo.

15. La voz que me decía «no eres suficiente»

Antonio colgó el abrigo empapado en el perchero tambaleante del apartamento al que apenas podía llamar hogar. Antes de quitarse los zapatos, se detuvo unos segundos frente al espejo del pasillo. No para mirarse —hacía años que evitaba hacerlo—, sino para comprobar si seguía allí. El mismo rostro cansado, los hombros hundidos, la mancha vieja en el cuello de la camisa.

Había pasado otra jornada doble de fábrica y almacén. Doce horas de órdenes secas, de ruido constante, de cuerpos que se rozan sin verse. Al volver, recalentó la misma sopa aguada que llevaba tres noches seguidas comiendo, se sentó en la silla de siempre —la que cojeaba un poco— y comió sin hambre, como quien cumple un castigo sin nombre.

Y, mientras tragaba sin saborear, la voz volvió.

No era una voz que hablara otro idioma, aunque él vivía en un país que no era el suyo. Era una voz antigua, entrenada, que sabía por dónde entrar. A veces sonaba como su jefe, exigiendo más resultados. Otras, como su madre, cuestionando cada decisión de su vida. A veces, como la cajera que le hablaba despacio, como si fuera un niño. Pero, sobre todo, era su propia voz. Precisa e inevitable.

—No eres suficiente —decía—. Nunca lo has sido.

Antonio no respondía. Pero cada día trabajaba más, sonreía más, callaba más. Se doblaba un poco más sin romperse del todo.

Esa noche decidió colgar un reloj nuevo en la pared. Lo había comprado en una tienda de segunda mano. Barato. Con números grandes. Una absurda promesa de orden en una vida que no tenía horarios que contar.

Martillo, clavo, pared. Fácil, pero golpeó mal, se lastimó el dedo y el reloj se inclinó.

Aquella voz, puntual como siempre, se coló por la herida.

—Ni eso puedes hacer bien.

Antonio dejó caer el martillo. Se quedó inmóvil. Miró la gota de sangre en su uña, el clavo torcido, el reloj que colgaba como una mueca.

Del otro lado de la pared, un golpe seco… Y una voz.

—¿Todo bien, vecino?

No era reproche. Ni queja. Solo una pregunta. Antonio dudó. No dijo nada. Pero, por primera vez en meses, la voz de dentro no fue la única en el cuarto.

Entonces ocurrió algo diminuto. Se tumbó en el sofá y dejó que el cuerpo hablara por él. Cansado. Dolido. Lento.

—¿Suficiente para qué?, ¿para quién? —murmuró.

La voz no respondió. O quizá sí, pero no quiso escucharla.

Se quedó allí. El reloj marcaba una hora sin sentido. Pero había algo en esa quietud que no era derrota. Era un pequeño hueco.

Y, aunque sabía que al día siguiente todo volvería —la rutina, el ruido, la voz—, también supo que algo en él había empezado a cambiar.

No había ganado, pero había dejado de pelearse contra todo.

16. Las disculpas que guardé en la boca

Se detuvo frente a la casa sin saber por qué. Y, sin embargo, algo en ella le resultó familiar. Era una casa grande, vieja, de esas que parecen habitar más el recuerdo que el presente. Tenía las ventanas tapiadas con tablones rotos, la fachada cubierta de enredaderas secas y una verja oxidada que se abría sola al sentir su sombra acercarse.

Nadie le invitó a entrar. Nadie le esperaba. Y, no obstante, supo que esa casa era suya desde antes de cruzar el umbral. No porque figurara en ninguna escritura, sino porque reconoció en sus grietas el mapa exacto de todas las disculpas que nunca había pedido. Era, lo entendió entonces, la casa de las palabras que se le quedaron en la garganta. De los perdones que no se atrevió a pronunciar. Y ahora estaba allí, solo, frente a cada uno de ellos.

La puerta principal se abrió con un quejido largo, como si también guardara rencores antiguos. Al otro lado, un pasillo oscuro flanqueado por puertas cerradas. Cada una con un nombre grabado. No necesitó leerlos. Sabía bien a quién pertenecían.

La primera estaba demasiado cerca. Llevaba el nombre de su madre. La tocó con los dedos. Sintió frío. Experimentó, en la yema de los dedos, los años sin abrazos. Recordó la última llamada que no devolvió, el portazo adolescente que nunca deshizo. No abrió aquella puerta. Aún dolía demasiado.

La segunda puerta era más pequeña. Su primer amor. El estómago se le encogió al pensar en esa tarde absurda en la que hizo daño sin querer. Recordó el silencio de ella, esa espera muda en sus ojos, y cómo él se fue sin decir nada, solo por no tener que disculparse. Pasó de largo, como si pudiera engañar al recuerdo.

La casa olía a humedad y a polvo de promesas rotas. Las paredes estaban cubiertas de marcos que en otro tiempo pudieron haber contenido algo, pero que ahora estaban vacíos. El hombre evitaba mirarlos. Sabía que, si lo hacía, vería su propio rostro reflejado en cada uno.

La tercera puerta no tenía nombre. Solo un espejo roto pegado en el centro. Supo al instante qué significaba. Se miró y, a pesar de que el reflejo era fragmentado, se reconoció: la mirada tensa, la mandíbula apretada, el gesto de quien ha aprendido a aguantarse todo. No pudo tampoco abrir aquella puerta.

Entonces sonó el teléfono. No el de la casa —allí nada funcionaba —, sino el que guardaba en su bolsillo.

Una llamada perdida.

«Mamá».

No respondió. Solo se quedó mirando la pantalla, sintiendo cómo una rendija se abría por dentro. No una oportunidad. Más bien una fisura. De esas por donde podría colarse algo, si se atrevía.

Siguió caminando.

El pasillo parecía eterno. Las puertas pesaban más cuanto más avanzaba. Puertas con nombres que no había pensado en años. Gente a la que quiso y no supo cuidar. Gente a la que hirió sin intención, o con ella. Puertas sin rostro, pero llenas de culpa.

Al final, una puerta sin cerradura. Sin nombre. Solo una rendija de luz.

Se inclinó y, por primera vez desde que entró en la casa, tuvo valor para mirar adentro.

Una habitación casi vacía. En el centro, una silla. Sobre la silla, una carta.

Sabía qué carta era.

La había escrito una noche, muchos años atrás, cuando no podía dormir. La había guardado en un cajón, sin destinatario, sin intención de enviarla. Solo una frase, escrita con llanto: «Lo siento».

La desdobló con manos torpes. Leyó. Leyó otra vez.

No rompió la carta. No la escondió. Solo la sostuvo, como se sostiene un corazón cansado, y, por primera vez en mucho tiempo, no se sintió tan solo.

Pensó que, quizá, no debería abrir las otras puertas. No todas. Quizá algunas se quedarían cerradas para siempre. Pero había entrado en esta.

Al levantarse, notó que la casa no crujía como antes. No porque hubiera cambiado, sino porque él ya no caminaba con miedo.

Salió de aquella habitación tras dejar la carta sobre la silla. Sabía que podía volver cuando quisiera, sentarse, sostener su carta y, aunque fuera por un rato, perdonarse.

Porque no hay disculpa más difícil que la que uno nunca se atrevió a darse y, aun así, a veces, basta con escribirla.

17. La herida sin cicatriz

Cuando era niño, Martín descubrió que el dolor se podía esconder. Aprendió pronto que, si apretaba los labios lo suficiente, nadie vería el temblor en su barbilla. Que, si cerraba bien los puños, las manos no delatarían su miedo. Que, si miraba hacia otro lado, los ojos dejarían de acusarlo con lágrimas que temía mostrar.

Con el tiempo, esas pequeñas estrategias se convirtieron en una armadura invisible, cada vez más ligera a los ojos de los demás, pero más pesada por dentro. Cada golpe, cada palabra no dicha, cada decepción callada, se acumulaba bajo la piel, en ese lugar al que incluso él dejaba de mirar.

A veces, al llegar a casa, se quitaba la camiseta y encontraba en la piel la marca rojiza de haberla llevado demasiado apretada, como si su propio cuerpo necesitara recordarle que estaba conteniéndose todo el tiempo.

De adulto, la armadura era casi perfecta. A ojos de todos, Martín era un hombre sereno, eficiente, funcional. Alguien que no pedía ayuda, que no perdía el control, que resolvía. Era el amigo que escuchaba, el hijo que no daba problemas, el compañero que siempre sabía qué hacer.

Pero el cuerpo no olvida lo que el alma entierra. Martín sentía el dolor en la rigidez de sus hombros, en la respiración corta, en las noches sin descanso. No decía nada. No preguntaba. Había aprendido que el silencio protegía y que nadie quería escuchar lo que dolía de verdad.

Hasta que, en una revisión médica rutinaria, el doctor le preguntó si sufría ansiedad. Martín rio, con gesto automático.

—No tengo tiempo para esas cosas —dijo, como una broma sin gracia.

Pero el médico no sonrió. Le habló con calma. Le dijo que el cuerpo, tarde o temprano, pasa factura. Que, incluso si uno no escucha, hay mecanismos que se encargan de hacerse oír.

Aquella noche, por primera vez en mucho tiempo, Martín se miró en el espejo con atención. No al rostro pulido. No a la corbata. Más allá. Buscó señales. La tensión en la mandíbula. El ceño apretado. La forma en que su respiración parecía vivir en alerta.

No durmió. No por miedo, sino porque, por fin, quiso escuchar.

Se quedó tumbado, sintiendo cómo cada músculo tensaba su protesta: el cuello agarrotado, los dedos hinchados de apretar los puños incluso en sueños, la mandíbula crujiente como una bisagra oxidada.

Y el dolor habló.

Le mostró los días en que tragó palabras por no molestar. Las noches en que sonrió cuando quería gritar. Los adioses en los que se hizo fuerte para no parecer débil. Le recordó lo que se había negado a sentir, una y otra vez.

Martín no lloró. No aún. Pero entendió que ya no podía seguir guardándolo todo.

Al día siguiente, canceló reuniones. Apagó el móvil. Salió a caminar sin destino. Se sentó en una plaza vacía. Se quedó quieto. Por fuera, no pasaba nada. Por dentro, por fin, algo se rompía.

Entonces alguien se sentó en el banco. Una mujer mayor, con un abrigo gastado, dejó un paquete de pañuelos entre ambos. No dijo nada. No lo miró. Solo lo dejó ahí.

Martín no preguntó. No agradeció. Pero ese gesto sin explicación lo atravesó como una grieta limpia. Cuando ella se fue, no se llevó los pañuelos. Los dejó allí, como una señal para quien viniera después. Como un gesto que no pedía retorno.

Y entonces, sin estruendo, llegó la primera lágrima. Una sola. Pequeña, timorata, pero suficiente para abrir la compuerta.

Después vinieron más. Y no dolieron como temía. Dolieron como alivia.

Desde entonces, Martín no lo convirtió en una historia para contar. No escribió un libro. No dejó de tener días difíciles. Pero empezó a escucharse. A escribir. No para sanar del todo, sino para vaciar un poco. Para recordarse que nombrar no siempre cura, pero sí aligera.

Aprendió también a decir que no. A mostrarse cansado. A aceptar que no estar bien no exige excusa.

No fue fácil. Nunca lo es.

Pero, poco a poco, las heridas dejaron de ser un secreto. No eran medallas ni castigos. Eran parte de él. Mapas de lo vivido. Marcas de lo que dolió y, aun así, no lo destruyó.

A veces, todavía se sorprende apretando los labios. Cerrando los puños. Viejos reflejos. Pero ahora los nota.

A veces, se descubre masajeando la palma izquierda, donde una antigua quemadura infantil aún escuece con el frío. Otras, desabrochando el primer botón de la camisa para respirar mejor, sin que nadie se lo pida.

Y en esos gestos mínimos —soltar, abrir la mano, respirar más hondo—, encuentra una tregua. No una victoria. Pero sí un espacio. Y, a veces, eso basta.

18. La carta que no envié

No te escribo para explicarte nada. Ni para que entiendas, ni para que respondas, ni para que hagas el gesto cómodo de decir que todo fue difícil para los dos. No es una carta para el diálogo. Es apenas un desahogo que me debo, una forma de dejar por escrito que sí, que me doliste, aunque a ti te costara tan poco.

Nunca hubo una escena final, ni una gran discusión, ni siquiera ese tipo de heridas que uno puede señalar con el dedo. Lo nuestro se rompió de la forma más cobarde posible: con indiferencias pequeñas, con silencios largos disfrazados de calma, con ese modo tuyo de estar sin implicarte, de acompañar sin tocar, de mirar sin ver. No hiciste nada terrible, y eso es justamente lo que más rabia me da. Porque fue ese «no hacer nada» lo que acabó desgastando todo.

Yo me pasé meses justificándote, años convenciéndome de que tú también lo intentabas, aunque fuera a tu manera. Que simplemente no sabías cómo, que te costaba, que estabas lidiando con tus propias cosas. Me lo repetí tantas veces que empecé a creérmelo. Hasta que un día, sin ninguna epifanía ni drama, entendí que lo que tú no sabías no era amar, sino asumir el esfuerzo que implica cuidar a alguien cuando amar ya no es fácil. Te gustaba lo que era cómodo, lo que no pedía explicaciones, lo que no dolía. Lo demás, lo dejabas caer.

No quiero hacer de esto una lista de reproches. Pero necesito dejarlo escrito, al menos una vez, con todas sus letras. Me fallaste. No por una gran traición, sino por ausentarte lentamente mientras yo seguía ahí, haciendo el trabajo de los dos, sosteniendo una relación que ya solo existía porque yo no sabía cómo soltarla sin romperme.

Y lo peor es que todavía me cuesta del todo soltarla. No porque te extrañe. No porque te quiera de vuelta. Sino porque a veces tu nombre aparece en una conversación o en un recuerdo cualquiera, y tengo que tragar en seco para que no se note que algo me aprieta la garganta. No por amor. Por decepción.

No te echo de menos. Y, sin embargo, todavía hay partes de mí que siguen peleando por entender por qué no fuiste capaz. No de quererme. Sino de quedarte de verdad. De escuchar cuando no hablaba claro. De hacer preguntas cuando me encerraba. De estar ahí sin tener que pedírtelo.

No voy a enviarte esta carta. No porque ya no duela. Sino porque no me interesa darte el lujo de leer esto desde tu paz. Esta rabia es mía. Esta herida también.

Y, aunque no la vea sangrar cada día, hay momentos —como este — en los que necesito recordarme que sí, que me doliste, que no me lo inventé, que no fui exagerado, dramático o injusto. Solo fui alguien que necesitaba ser visto, y tú preferiste mirar a otro lado.

Eso es todo. No hay final esperanzador. No hay aprendizaje noble. Solo la verdad, dicha como me hubiera gustado decirla cuando aún estabas. Pero entonces callé. Y hoy, por fin, ya no.

Bloque IV

Las mentiras que nos contamos

No era abrazo, era disfraz.
Algo blando que me puse para parecer fuerte.

A veces, para no rompernos, nos contamos cosas que no son del todo ciertas. Que estamos bien. Que ya no duele. Que no pasa nada si postergamos otro año más lo que queríamos intentar.

No siempre lo hacemos por miedo. A veces es por cansancio. O por instinto. Porque sostenerse sin certezas requiere más fuerza de la que parece, y maquillarlas con frases aprendidas es, a ratos, la única forma de seguir en pie.

Este bloque no habla de engaños grandes ni de farsas épicas. Habla de esas pequeñas concesiones que nos hacemos para sobrevivir: decir que estamos «a punto de volver a intentarlo», llamar pausa a lo que es abandono, disfrazar la tristeza de introspección.

No hay juicio aquí. Solo un reconocimiento de que incluso el autoengaño puede ser una forma de cariño. Una forma de no exigirse tanta claridad, tanta entereza, tanta coherencia.

Porque, a veces, lo más honesto que podemos hacer es admitir que también necesitamos mentiras bonitas para no rendirnos del todo.

«El domingo perdona el estilo:
quédate y respira un poco.»

19. Manual para fracasar con estilo

No sé cómo fracasan los demás, pero lo mío ha sido bastante constante.

Nunca espectacular. Nunca heroico. Más bien silencioso, crónico, educado. He fracasado con la elegancia de quien saluda antes de marcharse, aunque nadie se haya dado cuenta de que estaba ahí.

No me quejo. Hay gente que fracasa a lo grande: pierden trabajos, matrimonios, reputaciones. Yo no. Yo soy más de fracasos de interior. De esos que no llenan una historia, pero te acompañan todos los días, como una humedad en la pared que no se va, pero tampoco justifica una reforma.

He dejado a medias más proyectos de los que puedo recordar. Uno era una novela. Otro, una mudanza emocional. Ambos terminaron archivados bajo la etiqueta de «cuando tenga tiempo». *Spoiler*: no lo he tenido. Ni ganas.

Una vez, dije que necesitaba parar para reconectar conmigo. Lo que hice fue ver doce capítulos de una serie mediocre comiendo cereales directamente de la caja. Me reconecté, sí, pero con la parte de mí que se sabotea en bucle.

También fingí entusiasmo en entrevistas de trabajo para las que no estaba cualificado, con la esperanza absurda de que el carisma supliera la falta de aptitudes. No funcionó. Pero qué bien sonreí.

Eso sí: me llevé un bolígrafo de la empresa como trofeo. Fracaso con *souvenir*.

He empezado diarios. Muchos. Siempre con frases tipo «esta vez sí», «aquí empieza algo nuevo», «hoy me prometo…». Todos

terminan en la página tres, justo antes de que me dé vergüenza seguir hablándome con tanta solemnidad.

Fui a terapia. Me gustó. Pero en la tercera sesión empecé a fingir que mejoraba. Me daba pudor seguir siendo un desastre. Pagaba para actuar.

He comprado libros de autoayuda, claro. Algunos los leí. Otros los usé para sostener la lámpara. Todos me dijeron, de una forma u otra, que el fracaso es una oportunidad. Yo sigo sin verle el encanto. A veces solo es cansancio. Y facturas.

Tuve una planta. Se murió. La regaba. Juro que la regaba. También he tenido relaciones. Algunas incluso sanas. Pero siempre he sabido marcharme justo cuando algo empezaba a parecer real.

La planta me duró más.

He aprendido a usar eufemismos:

No digo que fracasé. Digo que reevalué prioridades.

No digo que abandoné. Digo que puse en pausa.

No digo que estoy desmotivado. Digo que estoy transitando una fase introspectiva de baja productividad emocional.

Y la gente lo compra. Porque a nadie le gusta mirar de frente el fracaso ajeno. Es contagioso.

No vengo a contarte esto para hacerte sentir mejor. Ni para buscar consuelo colectivo. Solo quería confesar que, después de tantos fracasos, lo único que me queda es cierta destreza para disimularlos.

Y sí, a veces, cuando todo falla —cuando ni el humor me salva—, me pongo el pijama absurdo, caliento lo que haya en la nevera y me repito: «Al menos hoy no lo hice épicamente mal. Solo discretamente».

Supongo que eso también es un estilo.

No muy brillante, pero mío.

20. El cuaderno de las promesas pendientes

Lo compré sin saber muy bien por qué. Fue una de esas decisiones pequeñas que uno toma como quien escoge una calle distinta para volver a casa: sin intención concreta, pero con la sensación difusa de que algo quiere cambiar. Estaba en una papelería antigua del centro, de esas que aún huelen a tinta y madera, y el cuaderno me llamó la atención por su sobriedad: tapas blandas, sin adornos, con un tono azul pálido que no pretendía destacar. Lo tomé, lo pagué sin pensarlo mucho y lo llevé a casa como quien lleva un objeto cualquiera, sin sospechar que terminaría convirtiéndose en un archivo secreto.

Durante días lo dejé encima del escritorio, intacto. No encontraba qué escribir, ni sabía para qué lo había comprado, pero me aliviaba tenerlo allí, como si su sola presencia diera forma a una posibilidad aún sin nombre. Una noche, de esas en que la mente da vueltas como un animal sin descanso, abrí la primera página y, sin pensarlo demasiado, escribí:

«Cosas que aún no he hecho».

No lo pensé como una declaración. No era un manifiesto ni una lista de metas. Fue apenas una frase suelta, escrita con una letra que no buscaba complacer. Cerré el cuaderno sin añadir nada más, pero supe, incluso entonces, que había abierto algo más profundo que un simple cuaderno.

Con el tiempo, empecé a llenarlo con frases dispersas, sin orden ni pretensiones: promesas no cumplidas, gestos que nunca tuve el valor de ofrecer, silencios que se me quedaron atascados en la garganta, decisiones que pospuse tanto que dejaron de ser decisiones. No era un diario ni un proyecto. Era, más bien, un

inventario de ausencias. Un lugar donde anotar todo aquello que no hice, no dije, no sostuve.

Las primeras páginas están llenas de tachaduras. Intenté varias veces empezar de nuevo, como si el borrón pudiese cambiar el peso de lo no hecho, pero el cuaderno siempre se resistía. Cada línea incompleta parecía señalarme, con su silencio culpable, la parte de mí que había elegido callarse. No por cobardía, quizás. A veces por miedo. O por no saber cómo. O por cansancio.

Conservo también una caja. Está vieja, deslucida, y vive en el altillo del armario. Dentro hay objetos que no clasifiqué nunca, pero que no me atreví a tirar. Unas llaves de un piso en el que nunca llegué a vivir. Un par de entradas de cine de películas que no vi. Pulseras de amistades que desaparecieron sin escándalo. Cartas con la letra temblorosa que usaba cuando todavía me escribía a mí misma. Fotos donde sonrío como si creyera en esa alegría. Fragmentos de vida que no sé si son recuerdos o simulacros.

Una vez, mi sobrina me vio escribiendo en el cuaderno. Tendría ocho años. Me preguntó qué era, y le respondí que escribía cosas importantes. Me miró muy seria y, tras pensarlo unos segundos, dijo:

—Pero, si son importantes, ¿por qué las escribes solo cuando no las haces?

Me quedé sin respuesta. Le ofrecí una galleta. Ella se fue contenta. Yo me quedé pensando en la herida exacta que acababa de señalar sin saberlo.

Pasaron los años. A veces abría el cuaderno, leía esas frases a medio hacer y me sentía invadida por una tristeza que no dolía como un golpe, sino como un goteo constante. Otras veces, lo evitaba durante meses. Me decía que ya lo retomaría, que no era el momento, que había cosas más urgentes. La verdad es que el cuaderno me pesaba. No físicamente, sino en ese rincón del cuerpo donde guardamos lo que nos incomoda ver.

Una tarde cualquiera —como suelen ser las importantes— bajé del altillo la caja y saqué el cuaderno. Los llevé al salón, los puse sobre la mesa y me senté a mirarlos con una mezcla de pudor y cansancio. No había intención de cerrar nada. Solo necesitaba verlos, tocarlos, dejar de temer su existencia como quien deja de evitar un espejo.

Leí las notas con voz baja, casi inaudible, como si nombrarlas fuera un conjuro delicado:

«Volver a ese puente y despedirme bien».

«Mandar ese mensaje que guardo desde abril».

«Pedir perdón por lo que no supe sostener».

«Llamar a papá, aunque no sepa qué decir».

«Decirme que no tengo que hacerlo todo bien».

«Volver a escribir sin miedo a no estar a la altura».

«Elegirme, aunque sea tarde».

Cada frase era una rendija. Un pequeño abismo. No por su gravedad, sino por su proximidad. Porque todas podrían haber sucedido. Porque muchas estuvieron a punto de ocurrir y no ocurrieron. No por desamor, no por negligencia. A veces simplemente porque no estaba lista.

Entonces sonó el timbre. Era la vecina del tercero. Traía una bandeja de magdalenas.

—He hecho demasiadas —dijo con una sonrisa honesta—. Me daba cosa tirarlas.

No preguntó por el desorden, por la caja abierta, por las páginas esparcidas. Entró, se sentó, tomamos café. Hablamos de cosas sencillas: del tiempo, de las series, de la receta de su madre. Y en ese momento entendí que no todo silencio necesita ser roto, ni toda herida necesita ser explicada.

Cuando se fue, recogí las fotos, acaricié los objetos uno a uno, sin tristeza, sin reproche. Los guardé con cuidado. No como quien entierra el pasado, sino como quien lo acomoda en un lugar donde ya no duele tanto.

Volví al cuaderno. En la última página, escribí sin subrayar, sin dramatizar: «No todo lo que no cumplí fue una traición. A veces, simplemente, no estaba lista».

Y debajo: «Hoy, al menos, abrí la caja».

No fue una redención. No fue un cierre. Pero sí fue un gesto de reconciliación.

Dejé el cuaderno en una estantería baja, al lado del sofá. No lo escondí. No lo exhibí. Solo lo dejé a la vista, como quien acepta su sombra sin convertirla en espectáculo.

Esa noche, cené algo simple. Me reí con una serie tonta. Me acosté sin escribir más. Solo con la certeza, pequeña pero suficiente, de que incluso los gestos que parecen no cambiar nada a veces son el inicio de algo distinto.

Más silencioso. Más real.

Más mío.

21. El archivador de derrotas

«Abrir cajones trae polvo,
preguntas y una forma de volver.»

Guillermo no sabía cuántas veces había fracasado. Lo que sí sabía era que no quería olvidarlo.

Cada derrota estaba debidamente archivada en carpetas de cartón reciclado, desgastadas en los bordes, con esquinas combadas por la humedad y etiquetas escritas a mano en rotulador negro, algunas borrosas, otras tachadas y reescritas. Algunas carpetas estaban abultadas hasta el lomo, cerradas con gomas flojas que ya no tensaban.

Nadie lo entendía. Por eso no invitaba a nadie a casa.

—Esto no es melancolía —solía decirse en voz baja mientras colocaba un nuevo informe bajo la D de «Desastres sentimentales»—. Es contabilidad emocional.

Había de todo: el *e-mail* que no debió enviar, la carta de despido que no supo discutir, el «te quiero» que soltó dos semanas tarde, la beca que no pidió por miedo a que se la dieran, los mensajes no contestados, las fotos no tomadas, las ideas no presentadas. Hasta guardaba el túper de la vez que intentó cocinar para alguien y quemó el arroz tres veces. La tapa seguía manchada de una película amarillenta, y al abrirlo —cuando se atrevía— aún olía a humo rancio, o quizás a una mezcla de vergüenza y ternura mal digerida.

Solo él visitaba ese archivo.

Por las noches, se hacía un café con más amargura que cafeína, encendía la lámpara del rincón y recorría su pequeña galería del desastre. Tocaba los bordes de las carpetas con la punta de los dedos, como quien acaricia a un animal herido. No se regodeaba. No lloraba. Solo las revisaba para comprobar que aún estaban ahí. Como si olvidar fuera más peligroso que repetir.

Una tarde de domingo, mientras ordenaba los sobres de la categoría «Cosas que no dije», alguien tocó la puerta. Era la vecina del cuarto. Una mujer con voz de locutora cansada y ojeras de arquitecta mal pagada. Traía un paquete mal envuelto y un cuaderno viejo entre los brazos.

—Te vi bajar la basura en pijama tres días seguidos. Pensé que igual necesitabas azúcar… o una excusa para hablar con alguien.

Él no supo qué responder. La dejó pasar.

Ella no preguntó por los montones de carpetas en el salón. Solo miró alrededor como si estuviera entrando en un museo privado.

—¿Todo esto es tuyo?

Él asintió. No se disculpó.

La mujer dejó el cuaderno sobre la mesa y sonrió. No con ternura, sino con respeto. Como si entendiera más de lo que decía.

Hablaron poco. Ella se fue a la media hora, después de contarle que estaba cansada de dibujar casas para gente que las quería «como en Pinterest», pero más baratas. Antes de irse, le dejó una nota escrita en el reverso de una postal usada.

Guillermo la encontró más tarde, entre dos carpetas.

«Quizá podrías guardar también algunas victorias, aunque sean feas».

No decía más. No explicaba nada. No firmaba.

Él dobló con el cuidado de quien pliega una carta que no quiere que se rompa. Buscó una caja vacía, de esas que aún olían a

madera cruda y a cinta adhesiva sin estrenar. Rasgó una hoja del bloc más fino que tenía, escribió con trazo tembloroso una palabra que no usaba desde hacía años: «Intento». La colocó dentro con la yema de los dedos, como quien deposita algo vivo.

No sabía si esa caja crecería. No sabía si tendría más contenido algún día.

La dejó en una esquina de la estantería, justo al lado del archivo «Fracaso persistente (personal y profesional)».

No sabía si esa caja tendría más contenido algún día, pero ahí estaba. En papel. En cuerpo. Y pensó: «Quizá se puedan mirar sin que una borre a la otra».

22. Por esta noche

Teresa había dejado de mirarse en el espejo hacía años. No fue una decisión consciente ni un gesto dramático cargado de rabia o tristeza. Fue algo más sutil, más cotidiano, casi imperceptible. Una de esas renuncias que una va aceptando sin saber cuándo empezaron.

Al principio, simplemente evitaba mirarse mientras se cepillaba los dientes o se lavaba la cara. Bajaba la vista, cerraba los ojos, se refugiaba en la rutina mecánica de los gestos aprendidos. Con el tiempo, esa evitación se convirtió en costumbre férrea, en un automatismo que le permitía no enfrentarse a un rostro que, poco a poco, fue sintiendo como ajeno.

Aquella mañana, sin embargo, la sorpresa la asaltó de improviso mientras rebuscaba una toalla en el armario del baño. Al cerrar la puerta, sus ojos se encontraron con una esquina de su cara atrapada en el fragmento roto del espejo. Era solo una porción de mejilla, una curva de mandíbula, un borde de párpado cansado, pero le bastó para reconocer de inmediato a la mujer que durante tanto tiempo había intentado ignorar.

La fractura en el cristal —llevaba allí meses, quizá años— deformaba la imagen, mostrando una versión torcida y rota de sí misma.

Se quedó inmóvil, en medio del baño frío, observando aquella porción de rostro: el mapa de un territorio perdido. No le asustó lo que vio, ni le sorprendió. Le dolió. Le dolió de esa forma sorda, honda, que no necesita lágrimas ni aspavientos para hacerse presente. Un golpe seco en la pared la sacó de su quietud. Era su

vecina de al lado, la del piso pequeño, con voz ronca, llamando a su nieta.

—¡A ver si te das prisa, que la basura no baja sola! —gritó, sin saber que sus palabras rebotaban en otro tipo de espejo.

Teresa sonrió sin querer. Una sonrisa torcida, cansada, pero sonrisa al fin. Y en ese gesto mínimo comprendió que, incluso entre grietas, la vida seguía llamando, a su manera.

Durante años había creído que el paso del tiempo se sentía por dentro: en los huesos que crujían al levantarse, en la respiración más corta, en el cansancio que se pegaba a los hombros como una manta húmeda. Pero allí, frente a aquel espejo rajado, comprendió que había partes de sí misma que aún habitaban esa piel vencida, esas arrugas sin permiso, esas manchas oscuras que le hablaban de veranos mal llevados, de noches en vela, de silencios tragados.

Se acercó un poco más. Sin miedo, sin apuro, con la curiosidad casi científica de quien examina un objeto olvidado en el fondo de un cajón.

La fisura en el cristal le devolvía una imagen desordenada. No era un rostro completo, ni siquiera un reflejo fiel. Era una colección de fragmentos, de pedazos superpuestos. Ya no encajaban como antes.

Apoyó los dedos en el cristal. Sabía que no debía hacerlo, que las aristas podían cortarle, que aquel gesto rozaba la insensatez. Pero algo dentro de ella necesitaba esa frialdad, esa comprobación física, esa certeza de que, aunque no le gustara, aún estaba allí.

Se quedó así un rato largo. Sin hablar. Sin moverse. Sin llorar. Y dejó que la imagen se le clavara en el pecho.

Cuando terminó, apagó la luz del baño, dejó la puerta entornada y, por primera vez en muchos años, no cubrió el espejo. No porque estuviera lista para mirarlo todos los días ni porque sintiera que había superado algo. Sino porque, al menos por esa noche, había decidido dejar que el reflejo siguiera allí, con sus fracturas, con su

crudeza, con esa honestidad dolorosa que, aunque quemaba, era más soportable que la mentira.

Eso, pensó Teresa, era suficiente por hoy, quizá por muchos días más, porque, aunque no supiera cuándo volvería a mirarse, al menos había dejado esa fisura expuesta.

Como quien entorna una puerta hacia una versión de sí misma que, aunque rota, sigue esperando sin reproches.

23. Tratado de rendición digna

«Hasta rendirse requiere ensayo;
el lunes pide otra versión.»

El domingo por la tarde es una trampa. Todo el mundo lo sabe. Pero nadie enseña cómo atravesarlo sin daños colaterales.

Él llevaba semanas planificando su rendición oficial para un domingo. Había leído artículos de autoayuda, descargado una app de mindfulness exprés y hasta visto vídeos que prometían «reconectar contigo mismo en tres respiraciones». Nada funcionó. Así que decidió rendirse. Declararse en derrota técnica. Bajar los brazos. Admitir lo evidente: no le estaba saliendo bien eso de ser adulto, ni valiente, ni siquiera funcional.

Eligió el domingo por estrategia. Porque el domingo no exige explicaciones. Nadie espera grandes gestas en domingo. Solo sobrevivir hasta el lunes.

Preparó todo al detalle. Pijama de cuadros, calcetines desparejados, sofá mullido, sopa de sobre para acompañar la decadencia. Incluso bajó las persianas para lograr el dramatismo justo.

A las 16:00, con puntualidad absurda, se dejó caer en el sofá. Cerró los ojos. Respiró hondo. Se dijo:

—Es ahora. Ríndete. Permítetelo.

Silencio. Nada. Abrió un ojo. Luego el otro. Seguía sin pasar nada.

Se sintió ridículo. Ni siquiera sabía rendirse con dignidad. Como si también en eso hubiera una forma correcta que él no lograba

ejecutar. Había fracasado hasta en fracasar.

Fue a la cocina. La nevera solo ofrecía un café recalentado, una zanahoria solitaria y medio bote de mayonesa. Tomó el café. Volvió al sofá.

Probó de nuevo. Nada. Suspiró.

Entonces, entre la ironía y la desesperación, decidió hacer una lista: «Errores cometidos al intentar rendirse».

Anotó, con letra infantil y desordenada:

Elegir un sofá demasiado cómodo.

Usar calcetines con agujeros demasiado evidentes.

Encender un pódcast que no me interesa en lugar de disfrutar del silencio.

No haber apagado el móvil.

No haber ensayado antes la rendición.

Esperar que rendirse sea una experiencia estética.

Y sí: faltaba apagar el móvil.

Cuando terminó, la leyó en voz alta. Le pareció patética. Y se rio. Solo, en voz baja. Esa risa amarga que los domingos conceden como tregua.

Pegó la lista en la nevera. No como declaración solemne, sino como advertencia: hasta rendirse requiere ensayo.

Después volvió al sofá. Esta vez sin guion. Sin solemnidad. Sin expectativa de nada.

Se dejó estar. No hizo nada especial. No buscó sentido ni se obligó a pensar en nada. Solo fue un tipo en pijama, tomando un café tibio, escuchando voces que no le importaban. Dejando que el domingo hiciera lo suyo.

Y en ese gesto tan mínimo, casi imperceptible, sintió por fin algo parecido a la rendición. No épica. No cinematográfica. Solo rendición doméstica. Humana. Fallida.

Comprendió, sin buscarlo, que la verdadera rendición no ocurre con música de fondo ni con frases memorables, sino cuando dejas de esforzarte por hacerla bien. Cuando sueltas también la necesidad de que rendirte sea redondo.

Y se prometió que, si el próximo domingo volvía a enredarse en sus rituales de derrota con aspiraciones poéticas, no se lo recriminaría. Que no se exigiría hacerlo mejor. Que se permitiría, simplemente, hacerlo mal con ternura.

Porque rendirse con torpeza también es un arte. Un arte secreto. Uno que casi nadie enseña porque todos están demasiado ocupados fingiendo no necesitarlo.

Y en ese momento lo supo: había escrito, sin querer, su propio tratado. Un manual de rendición imperfecta. No serviría para mejorar la productividad ni para encontrar la mejor versión de sí mismo. Pero quizá, solo quizá, podría acompañarle los domingos.

Y eso —pensó, recostado con su café frío y el mundo en pausa— ya era bastante.

24. Interludio — Las ganas que también se mueren

No hacen ruido.
No avisan.
No tiemblan antes de irse.
Solo dejan de estar.

Primero se disuelven los planes.
Después, las pequeñas alegrías.
Luego, incluso lo urgente deja de doler.
Y lo que importaba… ya no importa.

No es tristeza.
Es aire estancado. Silencio adentro.
Un cuerpo que sigue, pero vacío.
Una energía que ya no responde a la voz.

No hay escena, ni lágrima, ni grito.
Solo un «no puedo» que ni siquiera se dice.

Y no es drama.
Es dato. Es hecho.

Es lo que pasa cuando algo se rompe despacito.
Tan despacio que uno ni lo nota hasta que ya no está.

A veces vuelven.
Pero distintas.
Cansadas.
O ajenas.
Y uno también es otro.

Por eso, si sientes que no puedes más, pero no sabes por qué, no busques la causa. Solo reconócelo: a veces, lo que te falta no es fuerza.

… Es que se te murieron las ganas.

«A LA MENTIRA SE LE CAE LA VOZ CON LUZ.»

BLOQUE V

RESIDUOS DE LUZ

Me fallé como se cae una copa sin querer.
No por romperse, sino por sonar tanto al romperse.

Este bloque es el más difícil.

Aquí llegan las grietas que no pudiste evitar. Las torpezas que no supiste frenar. Las promesas que te hiciste un día y volviste a romper, sin saber cómo evitarlo.

Todos nos fallamos alguna vez. No por debilidad, sino por exceso de exigencia. Por cansancio. Por miedo. Por simple humanidad. Y, aunque el eco de esas fallas a veces suene más que los logros, también dejan algo: residuos de luz. Destellos que no iluminan del todo, pero alcanzan para no caminar a oscuras.

Este bloque no busca redimirte.

No viene a explicarte nada. Solo a recordarte que, incluso en tus versiones más rotas, hay algo que sigue queriéndote bien. Un gesto torpe. Un perdón mal dicho. Una galleta rota en el bolsillo.

Quizá no fallarte del todo consista, justamente, en eso: en seguir estando. Con las manos vacías. Con la dignidad desordenada. Con la ternura intacta.

Aunque sea mañana.

25. El abrigo que me ponía los lunes

Cada lunes, sin excepción, Daniel se ponía el mismo abrigo.

No era el más elegante ni el más abrigado. Tenía los bolsillos gastados, un botón flojo y ese olor inconfundible a lana antigua y armario cerrado. Pero él lo sacaba cada lunes, lo sacudía como un ritual y se lo echaba a los hombros antes de salir de casa.

A veces llovía. A veces hacía sol. A veces no salía del portal y se lo volvía a quitar sin razón. Pero el abrigo siempre iba primero. Como si esa prenda fuera lo único que sabía qué hacer con los lunes.

El abrigo había sido de su abuela. De Carmen. Lo heredó después de su muerte, cuando nadie más de la familia lo quiso. Ni sus hijas, ni sus nietas. Demasiado pasado, demasiado gris. Pero Daniel no dudó.

No fue nostalgia. Fue otra cosa.

Su abuela había sido la única persona que nunca le exigió convertirse en nadie. No le pidió que fuera más valiente, más rápido, más fuerte, más exitoso. Le bastaba con verlo. Con preguntarle si había comido. Con acomodarle el cuello del abrigo cuando salía al frío.

Ese gesto. Siempre ese gesto.

Durante mucho tiempo, Daniel guardó el abrigo sin tocarlo. Le parecía una pieza fuera de lugar, como una reliquia inútil que nadie se atrevía a tirar. Pero un lunes cualquiera —uno de esos que empiezan torcidos antes del primer café— lo sacó del armario. Fue

más por necesidad que por memoria. Lo necesitaba encima. Algo que pesara. Algo que lo envolviera sin pedirle nada a cambio.

Y, contra todo pronóstico, funcionó.

No lo salvó. No lo cambió. Pero le hizo compañía.

Desde entonces, cada lunes, el abrigo. Como un recordatorio silencioso de que empezaba la semana, sí, pero no solo con cansancio. También con algo que quedaba. Con alguien que, aunque ya no estuviera, seguía siendo abrigo.

Nadie lo entendía. Nadie se lo preguntaba, en realidad. La mayoría de la gente no mira los abrigos ajenos. Pero él sabía que había un hilo invisible entre esa prenda y la forma en que pisaba la calle, entre ese olor a casa vieja y su capacidad de no derrumbarse a mitad de semana.

El abrigo no era cómodo. A veces picaba. Tenía un dobladillo mal cosido que rozaba la muñeca. Pero le importaba poco.

Porque los lunes dolían. Y el abrigo dolía menos.

Hubo un lunes en que casi no lo encontró. Había ordenado el armario el día anterior, de forma impulsiva, y sin querer lo había empujado al fondo, detrás de trajes que no usaba y camisas que ya no le cerraban. Cuando alargó la mano y no lo tocó al primer intento, sintió un vacío que no supo explicar.

Tuvo que sacar todo. Ropa encima de la cama, polvo en la garganta. Y ahí estaba: encogido, doblado de cualquier manera, con una manga atrapada bajo una caja.

Lo cogió como quien recupera una carta olvidada. Le acarició el cuello con el pulgar, como hacía su abuela. Y suspiró.

Ese día llegó tarde al trabajo. No importó.

Con el tiempo, el abrigo empezó a convertirse en algo más que una prenda. Era su tregua. Su pequeño secreto. Lo que usaba para recordarse que aún era capaz de abrazarse, aunque fuera con tela

ajena. Aunque no tuviera a nadie que le preguntara cómo estaba, aunque nadie notara si ese lunes pesaba más que otros.

Se dio cuenta de que los lunes tenían una textura distinta. No eran menos grises, pero sí más llevaderos. Sin milagros. Solo menos punzadas. Una respiración un poco más honda. Un gesto menos torpe al mirarse en el espejo.

A veces, en mitad de una reunión, notaba el roce del forro en el brazo y pensaba en Carmen. No como se piensa en los muertos. Sino como se recuerda a alguien que aún sostiene la esquina de tu vida para que no se deshilache del todo.

Un lunes, mucho tiempo después, se le acercó una compañera del trabajo. Le dijo algo como: «Tienes un abrigo muy de otra época». Sonrió, sin ironía.

Daniel agradeció el comentario, pero no respondió con explicación. Solo dijo: «Sí. Me va bien en los lunes». Ella asintió en silencio, con esa expresión que no necesita entenderlo todo para aceptar lo que duele.

Y en ese momento, por primera vez, Daniel pensó que quizás todos llevaban su propio abrigo invisible. Algo que los sostenía sin que nadie lo viera.

Él tenía el suyo. De lana. De recuerdo. De resistencia.

26. Donde me dolía vivir

Durante años, pensó que el peso en el pecho era algo normal. Un cansancio antiguo, como el polvo que se acumula en los rincones donde nadie limpia. No era un dolor físico ni una angustia evidente. Era otra cosa: una incomodidad muda, como habitar un espacio mal construido, donde todo aprieta, aunque no se vea.

Cada vez que lo sentía, buscaba escapatorias: trabajo, ruido, tareas, planes. Creía que, si se mantenía lo bastante ocupado, esa sensación terminaría por disolverse. Pero una noche, sin motivo aparente, entendió que lo que llevaba tanto tiempo evitando no era una metáfora ni una sensación pasajera. Era una casa. Una casa dentro de sí. Cerrada, oscura, olvidada.

No lo supo explicar. Solo supo que estaba ahí desde hacía mucho. Con habitaciones sin ventanas, muebles tapados, puertas clausuradas. Durante años había evitado entrar. Pero esa noche, cansado de huir, cerró los ojos, apoyó la mano en el pecho y decidió abrirla.

No encontró monstruos. Solo polvo. Silencio. Restos de sí mismo desordenados: fotos viejas, frases a medias, objetos que no recordaba haber guardado. En el fondo, una habitación vacía donde el miedo lo esperaba sin dramatismo, como alguien que lleva mucho tiempo sentado. No hablaron. Solo compartieron el aire.

No hubo una transformación repentina. Nada se volvió luminoso. Pero, cuando salió de esa habitación, algo había cambiado. Empezó a abrir pequeñas ventanas. A dejar entrar el aire. A sentarse en una esquina sin prisa. A entender que aquella casa no era un castigo, sino parte de él.

Desde entonces, cuando la presión regresaba, ya no huía. Cerraba los ojos y volvía a entrar. A veces solo abría una puerta. Otras, se quedaba en el recibidor. No siempre era fácil. Pero ya no lo evitaba.

Aprendió que no hacía falta derribar la casa. Ni convertirla en un hogar perfecto. Solo bastaba con dejar de temerla. Habitarla con la calma posible. Encender una luz, aunque fuera pequeña.

Y así, sin grandes gestos, encontró por fin un lugar donde quedarse.

27. El hombre que se hacía compañía

Nadie supo cuándo empezó exactamente. Ni siquiera Jorge, que un día se encontró a sí mismo hablando solo en el supermercado, comparando marcas de yogures en voz alta, imaginando que alguien le acompañaba. Bajó la voz por costumbre, como si al otro lado del pasillo hubiera dos camas pequeñas y una puerta entreabierta.

—Tú siempre eliges los de fresa, Jorge —se dijo frente al frigorífico—. Pero luego te arrepientes y acabas robándole los de limón a tu hermana. Hoy podrías ser valiente y probar los de mango, aunque suene a fruta de anuncio pretencioso.

No había nadie cerca. Y, aun así, Jorge terminó por contestarse:

—Sí, Jorge, podrías. Pero sabes que acabarás odiando el mango. Como aquella vez con el sushi. A ti te gusta el riesgo seguro.

A partir de entonces, la costumbre se hizo rutina. Primero en la cocina, mientras cocinaba recetas imposibles siguiendo vídeos de chefs que parecían hablar en otro idioma. Luego en el coche, donde la soledad le permitía debates encendidos sobre si debía cortarse el pelo o dejar que la melena rebelde tomara el control. Más tarde, en la ducha, donde se daba consejos a sí mismo sobre cómo afrontar las reuniones laborales con la dignidad que solo se tiene cuando uno está desnudo y con espuma en la cabeza.

La gente empezó a mirarle raro. Sus vecinos cuchicheaban cuando lo veían en el balcón dando discursos motivacionales a sus plantas. En el ascensor, más de una vez lo sorprendieron ensayando disculpas por cosas que aún no habían pasado. Al principio, intentó disimular. Bajaba la voz, se aclaraba la garganta, hacía como que hablaba por el móvil. Pero un día, harto de la vergüenza ajena que

le provocaban sus intentos de normalidad, decidió dejarse de tapujos.

Empezó a hablarse con descaro, en la calle, en el banco del parque, en la fila de la pescadería. Le daba igual si le miraban como a un loco. En el fondo, había descubierto algo importante: de todos los interlocutores que había tenido en la vida, él mismo era el único que nunca le cortaba, que nunca le cambiaba de tema, que nunca le pedía que fuera alguien más interesante.

«Habló bajito, como si alguien
al fondo por fin durmiera.»

Una noche, mientras se lavaba los dientes con desgana, Jorge se miró en el espejo y dijo en voz alta, con espuma en la boca:

—Jorge, ¿tú sabes que haces esto como si fueras un actor secundario de tu propia vida?

Se rio. Se atragantó. Escupió.

—Patético, pero eficiente —añadió, dándose una palmada en el pecho.

Apagó la luz del baño.

—Bueno… —se dijo después con más indulgencia—. También te olvidas de regar las plantas y siguen vivas. Quizá no seas tan desastre. Solo… selectivo con tus olvidos.

Le hizo gracia su propia defensa. Se rio en voz alta. Se sintió ridículo, pero también, por primera vez en mucho tiempo, acompañado.

Descubrió que, en esos diálogos consigo mismo, no siempre estaba de acuerdo. A veces se contradecía, se llevaba la contraria, se ridiculizaba. Pero eso hacía que la conversación fuera más rica, más divertida, más humana. Le permitía alternar entre el Jorge sabio de microondas y el Jorge víctima de lunes, entre el que se cree

terapeuta y el que cena *pizza* recalentada con argumentos de dignidad personal.

Una vecina le dijo un día, con media sonrisa, que hablar solo era el primer síntoma de soledad.

Jorge le contestó, sin malicia:

—No, señora. El primer síntoma de soledad es no tener a nadie con quien hablar. Yo, al menos, me caigo bien.

Y siguió caminando, con una sonrisa torcida, preguntándose en voz alta si la *pizza* de tres quesos tenía suficiente queso para ser honesta.

No necesitaba que nadie lo entendiera. Hablar solo le estaba salvando. De la rutina, del cansancio, de ese silencio incómodo que se instala en las casas donde solo se escuchan neveras zumbando y notificaciones de correo no leído.

Una noche, mientras cenaba frente al televisor apagado, Jorge se permitió un diálogo más íntimo:

—Jorge, ¿tú crees que estamos bien?

Se quedó pensativo. No se apresuró a contestarse. Sabía que esas preguntas merecían respuestas lentas.

—No sé si estamos bien —dijo al cabo de un rato—. Pero creo que estamos aquí. Y, mientras sigamos hablándonos, mientras no nos demos la espalda, mientras nos sigamos riendo de nosotros mismos…, creo que no nos estamos fallando tanto como pensábamos.

Se quedó en silencio, escuchando el eco de sus propias palabras, masticando despacio la *pizza* recalentada, sintiendo que, por esa noche, la casa no estaba tan vacía.

Desde entonces, cada vez que alguien le miraba raro por hablar solo, Jorge le dedicaba una sonrisa cómplice. Como quien sabe un secreto que no necesita explicar.

Porque había aprendido que hablarse a uno mismo no era un síntoma, ni una carencia, ni una extravagancia de solitarios.

Era, en su caso, una tregua. Una tregua blanda, imperfecta, donde podía equivocarse, contradecirse, burlarse de sí mismo…, sin dejar de acompañarse.

Aunque nadie más lo entendiera, a Jorge le bastaba con saber que, mientras siguiera hablándose —y a veces llevándose la contraria—, seguía estando acompañado. De manera imperfecta, sí. Pero fiel.

Y, al menos con él, nunca había que fingir ser interesante.

Abrazarse, aunque fuera con palabras torpes, también cuenta.

28. La mujer que dejó de esconderse

Durante mucho tiempo, Marta se empeñó en esconderlas. Era un gesto que había aprendido sin que nadie se lo enseñara, casi como se aprende a caminar o a respirar. Lo hacía por instinto, por supervivencia, por esa costumbre silenciosa que te dice que hay cosas de ti que es mejor no mostrar. Se vestía con ropa larga incluso en verano, elegía cuidadosamente los ángulos de las fotos, entrenaba las posturas que disimulaban mejor sus brazos, sus piernas, sus gestos. No quería preguntas, no quería miradas de lástima, no quería que las cicatrices fueran lo primero que alguien viera al acercarse. Prefería que pasaran desapercibidas, que fueran una anécdota oculta, una historia que no tendría que contar si nadie se atrevía a preguntar.

Y, durante años, creyó que eso era suficiente.

Pero el cuerpo, como la memoria, tiene formas extrañas de recordarte lo que intentas enterrar. Y las cicatrices, aunque estén bajo capas de tela o de maquillaje, siguen latiendo. A veces más fuerte, a veces como un susurro apenas audible, pero siempre ahí, esperando a que una, por fin, se canse de fingir que no existen.

A Marta le ocurrió una tarde cualquiera, de esas que no parecen diferentes de las demás, pero que terminan marcando una grieta en la rutina. Estaba en el probador de una tienda, peleando con una blusa ligera que le encantaba por su frescura, pero que dejaba al descubierto justo lo que siempre había querido esconder. Se miró en el espejo con un cansancio distinto. No era el agotamiento de un día largo ni de una mala noche, sino un peso hondo, denso; el tipo de fatiga que aparece cuando el cuerpo entero se rebela contra tanto disfraz.

Se quedó inmóvil frente a su reflejo, sin apartar la mirada, y por primera vez en mucho tiempo permitió que la imagen le doliera. Porque dolía. Dolía ver todo lo que había escondido, todo lo que había disfrazado, todo lo que había negado incluso frente a sí misma.

Esa noche no fue a la cena de trabajo que tenía agendada desde hacía semanas. No porque tuviera una excusa concreta ni porque hubiera tomado una decisión consciente de empezar a cambiar. Simplemente no fue. Se quedó en casa, apagó el móvil, cerró las cortinas y, sin pensarlo demasiado, se despojó de toda la ropa que había usado durante años como escudo. Se miró en el espejo del pasillo, ese que esquivaba cada mañana, y esta vez no huyó. No fue un gesto dramático ni catártico. Fue torpe, incómodo, lento. Como quien aprende a habitar un cuerpo que siempre ha sentido como una casa ajena.

Tocó sus cicatrices con la yema de los dedos. Con respeto. Con miedo. Con esa mezcla de curiosidad y vergüenza que se tiene cuando acaricias algo que durante años has tratado como a un enemigo. La piel estaba áspera en algunos lugares, más suave en otros. Había zonas en donde apenas quedaban rastros, y otras donde la marca seguía tan viva como el día en que nació. Pero todas, entendió entonces, eran parte de ella. No las eligió, no las quiso, no las celebró. Solo las reconoció. Y en ese gesto mínimo, casi ridículo, sintió una tregua.

No cambió su vida de un día para otro. No fue de esas personas que un buen día deciden abrazar sus heridas y se convierten en ejemplo de autoaceptación para el resto del mundo. Marta no hizo bandera de sus cicatrices, ni empezó a mostrarlas en redes, ni buscó convertirlas en un mensaje de superación. Solo dejó de esconderlas. Dejó que el sol le tocara la piel en primavera. Dejó de llevar siempre manga larga, como hacía incluso cuando el calor era insoportable. Dejó de girar el cuerpo en las fotos. Y, aunque desde fuera nadie pareciera notarlo, ella sabía que, por dentro, cada gesto era una

victoria pequeña, privada, callada. Una forma de decirse a sí misma que estaba cansada de huir de su propio cuerpo.

Un día, en la parada del autobús, una niña pequeña la miró con esa naturalidad brutal que solo tienen los niños que aún no han aprendido a fingir que no ven lo que ven. Señaló una cicatriz en su brazo y preguntó, sin miedo, sin rodeos, sin el filtro social que tanto les cuesta a los adultos:

—¿Eso te duele?

Marta se agachó, bajó hasta su altura y le respondió sin titubear:

—A veces. Pero menos que antes.

La niña asintió, como si aquella respuesta fuera suficiente, y se fue corriendo tras su madre. Y Marta se quedó allí, sonriendo con esa ternura discreta de quien entiende que, quizás, no hay nada que explicar cuando una ha aprendido a vivir con lo que es.

Desde entonces, Marta siguió con su vida. Trabajó, caminó, cocinó, leyó. Hizo lo mismo de siempre, pero con la diferencia de que ya no le importaba si alguien notaba sus marcas. No porque hubiera dejado de dolerle del todo, sino porque había entendido algo que nadie le enseñó nunca: que las cicatrices no necesitan justificación, ni épica, ni discursos empoderados. Solo necesitan aire. Un poco de luz. Un poco de permiso. Solo necesitan que una deje de pedir disculpas por tenerlas.

Una mañana, al abrir el armario, Marta vio aquella blusa —la del probador, la que había pensado devolver porque enseñaba demasiado— y, sin pensarlo demasiado, se la puso. No para nadie. No para demostrar nada. Solo para sentirse libre de ese viejo cansancio que aún a veces le pesaba en los hombros.

Esa tarde, mientras esperaba el autobús, con los brazos descubiertos y la brisa suave colándose entre los pliegues de la tela, levantó el rostro hacia el sol de abril, cerró los ojos y respiró.

No sonrió. Tampoco bajó la cabeza.

Solo se quedó allí, como quien por fin ha dejado de pelear con su propio reflejo y, en ese gesto mínimo —blusa ligera, piel al sol, mirada en alto—, supo que no hacía falta nada más.

Esa era su forma de dejar de esconderse.

29. La silla junto a la ventana

«La silla guarda la forma de quien fuimos ayer.»

Durante mucho tiempo, Julia evitó esa silla. No porque fuera incómoda ni porque le recordara algo concreto que no quisiera recordar. La evitaba como se evita una canción que aún no estás listo para escuchar, o un espejo en los días en que la cara no coincide con el ánimo.

La silla estaba junto a la ventana del salón. Era amplia, de respaldo bajo y patas de madera gastada. La había comprado con su marido muchos años atrás, en una tienda de segunda mano, donde también adquirieron una lámpara que ya no encendía. Era la silla en la que él solía leer, con los pies cruzados, el libro apoyado en el regazo y una manta que siempre terminaba por caer al suelo. A veces le hablaba mientras leía. A veces no decía nada. Solo estaba ahí. Ocupando ese espacio con la calma de quien no tiene prisa por ir a ningún sitio.

Cuando él murió, Julia dejó de mirar la silla.

No la cubrió con una sábana ni la movió de lugar. Simplemente aprendió a esquivarla. A pasar por delante sin que sus ojos se detuvieran. A limpiar a su alrededor sin tocarla demasiado. Se convirtió en un objeto suspendido en el tiempo: ni reliquia ni amenaza, solo un recordatorio mudo de todo lo que no sabía qué hacer con su ausencia.

Durante años, la silla estuvo ahí, intacta. La manta se escurrió del respaldo y quedó doblada en el asiento, como si esperara su turno.

El cojín perdió forma. El sol de la tarde le bordó una mancha descolorida en una esquina. Nadie volvió a sentarse allí.

Hasta aquella mañana.

No fue una fecha especial. Ni un aniversario. Ni un día simbólico. Fue martes, o jueves, o alguno de esos días sin nombre que se confunden entre sí. Julia estaba barriendo el salón cuando el cepillo golpeó una de las patas de la silla. El sonido fue seco, breve. Pero algo en ese sonido la hizo detenerse.

Dejó el cepillo apoyado contra la pared. Con una lentitud que no era ni duda ni miedo, se agachó, recogió la manta caída y la sacudió con suavidad. Luego alisó el cojín, pasó un trapo por los brazos de madera y se quedó un momento de pie, mirándola. No pensaba nada en particular. Solo miraba. Como quien observa un lugar al que no sabe si tiene derecho a volver.

Luego fue a la cocina. Puso agua a hervir. Preparó una taza de té. Volvió al salón.

Y se sentó.

No pasó nada.

No hubo epifanía. Ni lágrimas. Ni discursos interiores. Se sentó como quien se sienta porque está cansada. Porque quiere ver el mundo pasar por la ventana. Porque, por una vez, no necesita justificarse.

Se quedó allí un rato largo. Observando el movimiento de las hojas, las sombras en la acera, el reflejo del sol en las ventanas del edificio de enfrente. Pensó, por un momento, en él. Pero no como antes. No con pena. No con ese peso que la obligaba a sostener la respiración. Solo con una especie de ternura cansada, como si su recuerdo se hubiera vuelto más liviano, más habitable.

No le habló. No le dijo nada. Solo estuvo allí, en esa silla, con su taza de té entre las manos, dejando que el cuerpo se acomodara a un lugar del que se había exiliado sin saberlo.

Y, por primera vez en muchos años, Julia no se sintió ni sola ni impropia. No porque todo estuviera resuelto, ni porque el dolor hubiera desaparecido, sino porque —al menos por ese día— había decidido permitirse ocupar ese lugar. Ese espacio suyo. Sin culpa. Sin solemnidad. Sin explicación.

Solo estar.

Y el mundo, por un instante, pareció menos ajeno.

30. No te falles

«No te falles. Al menos, no del todo.»

Jorge siempre había desconfiado de esas frases que se ponen de moda y acaban pegadas en tazas, camisetas o en los sobres de azúcar de cafetería. Le parecían todas trampas bienintencionadas, cebos disfrazados de autoayuda que, en el fondo, solo servían para hacerle sentir un poco más pequeño, un poco más torpe, un poco más en deuda con esa versión idealizada de sí mismo que nunca conseguía alcanzar. La que madrugaba, hacía ejercicio, desayunaba avena y respondía a todos los correos a tiempo.

Él, en cambio, era más de llegar tarde, de desayunar churros fríos, de dejar los correos sin leer y de pelearse con el despertador hasta que, hastiado, aceptaba la derrota.

Y, sin embargo, había una frase que se le había quedado pegada a la nuca, como un eco cansino: «No te falles».

La había leído en una taza que le regalaron en el trabajo. Una taza blanca, anodina, que le obligaba a verla cada mañana mientras se servía el café. Era una taza pesada, incómoda, que hacía que el café pareciera más agrio de lo habitual. Jorge pensó en tirarla, pero, por algún motivo que no terminaba de entender, la mantenía ahí. Quizás como una penitencia silenciosa. O quizás porque en el fondo sospechaba que esa frase, a pesar de todo, le estaba diciendo algo que no quería escuchar.

Una tarde cualquiera, de esas en las que la vida parece escurrirse sin dejar huella, Jorge salió a caminar por el barrio. Lo hacía a menudo, sin rumbo, sin música, sin compañía. Le gustaba perderse

entre las calles que conocía de memoria, detenerse en las esquinas como quien espera una señal, una excusa para romper la rutina, un motivo para sentirse vivo sin tener que hacer nada heroico.

En una de esas esquinas, se encontró con Marta, una amiga de toda la vida, de esas que nunca hacen grandes entradas, que aparecen como si nunca se hubieran ido, con el mismo abrigo deshilachado y la misma sonrisa torcida.

—Tienes cara de lunes eterno —le dijo ella, sin saludo previo, mientras le ofrecía una bolsa de galletas con forma de dinosaurio—. ¿Te fallo si te digo que te veo peor que la última vez?

Jorge sonrió.

Marta siempre había tenido ese talento para ponerles nombre a sus estados de ánimo sin necesidad de rodeos ni adornos.

—No me fallas —dijo él, aceptando la galleta—. De hecho, creo que eres la primera persona honesta con la que me encuentro hoy.

—Pues que no sirva de precedente —rio ella, caminando a su lado con la misma soltura de siempre, con la familiaridad intacta tras un año de silencio—. ¿Sigues peleándote con el mundo o ya has empezado a pelearte contigo mismo?

Jorge suspiró.

Masticó la galleta y le supo mejor de lo que esperaba.

—Creo que me peleo con todo a la vez. Y lo peor es que últimamente no paro de repetirme esa condena escrita en la taza del trabajo.

Marta arqueó una ceja.

—¿Qué condena?

—No te falles.

Ella estalló en una carcajada que hizo girarse a un par de transeúntes distraídos.

—¡Ay, por favor! ¡Esa frase de taza barata! Yo la tuve en una camiseta de una carrera popular. La camiseta me apretaba tanto que fallarme habría sido no quitármela.

Se detuvieron en una banca gastada de la plaza. Marta sacó más galletas, esta vez en forma de pingüino.

Jorge aceptó otra.

«La galleta rota también alimenta;
no pide disculpas.»

Se quedó mirando el horizonte cansado de la ciudad, las farolas encendidas demasiado temprano, los perros arrastrando a sus dueños, las ventanas encendidas en edificios que parecían cajas sin alma.

—¿Sabes qué creo? —dijo ella, rompiendo el silencio—. Que esa frase está mal contada. No te falles… Como si no fallarte fuera sinónimo de no equivocarse jamás. Y no. A veces, la mayor lealtad es saber reírse de uno mismo, incluso en los días más torpes. Es seguir ahí, en la broma, en la ternura, cuando fallarse parece inevitable. No dejar de perdonarte, aunque te vuelvas a olvidar las llaves, aunque vuelvas a comer *pizza* congelada, aunque sigas sin entender las instrucciones de la vida adulta.

Jorge rio. Era una risa baja, profunda, como una grieta que se abre en el pecho después de muchos días de sequía.

—¿Así que «no te falles» significa… fallarte con cariño?

—Exacto —asintió ella—. Fallarte con cariño, con ternura. Fallarte con galletas de dinosaurio, con películas malas, con siestas a deshora. Fallarte y quedarte ahí. Sin regañarte. Sin exigirte ser alguien mejor todo el rato.

Se quedaron en silencio, compartiendo migas, compartiendo ese banco incómodo que parecía más mullido cuando se sentaban

juntos.

Jorge pensó en su taza blanca, en las facturas sin pagar, en la ropa sin doblar, en los libros sin terminar. Pensó que quizás llevaba años interpretando mal la escena. Que tal vez no se trata de evitar el error, sino de aprender a acompañarse, incluso en los días en que uno se decepciona y se cansa de sí mismo.

Antes de despedirse, Marta le dejó en la mano una galleta rota.

—Para que te entrenes en aceptar lo imperfecto.

—Ya tengo bastante práctica —dijo él, guardándola en el bolsillo como quien guarda un amuleto secreto.

—Pues sigue practicando. Pero no te falles, ¿eh? Aunque te falles.

Y Jorge, mientras la veía alejarse calle abajo, pensó que quizás el secreto estaba ahí. En no dejar de darse esas treguas absurdas que, aunque no arreglan la vida, al menos hacen que el café de la mañana sepa un poco menos amargo.

Mientras seguía sentado, un repartidor pasó a su lado, cargando cajas de cartón.

—Hoy va a ser un día de fallos —dijo en voz alta, justo cuando una de las cajas se le resbaló torpemente.

Jorge le ayudó a recogerla. No dijeron más. Pero, al separarse, el repartidor le guiñó un ojo y añadió:

—No pasa nada. Lo importante es no dejar de recoger las cajas.

Jorge sonrió, guardándose esa frase junto a la galleta rota del bolsillo.

Esa noche, al llegar a casa, sacó la taza blanca del armario, le pegó un ojo de plástico con pegamento barato y escribió con rotulador permanente:

«No te falles (pero sin presiones)».

Se sirvió leche templada, dejó que se enfriara demasiado mientras elegía, sin entusiasmo, una película mala en su plataforma de siempre.

La galleta rota quedó en el bolsillo del abrigo, olvidada hasta la mañana siguiente.

Y, mientras se descalzaba en medio del salón desordenado, entendió que no arreglarlo también era una forma de descanso. De tregua sin castigo.

Epílogo

A veces pensé en borrarlo todo: el libro, las notas, las frases sueltas. No por vergüenza, sino por miedo a que tanta fragilidad resultara insoportable de leer.

No lo borré.

No porque creyera en lo que estaba haciendo, sino porque justo en uno de esos días en que más cansado estaba de mí mismo, alguien me escribió: «Ya no puedo más».

Ahí entendí que escribir no era un acto de belleza, sino de resistencia. Que a veces una frase no sirve para sanar, pero sí para recordarnos que no estamos del todo solos.

No tengo respuestas, ni fórmulas, ni grandes certezas. Solo tengo mis grietas, mis días torpes, mis intentos mal resueltos de no fallarme del todo. También me canso, también me hablo mal, también me desconecto de mí, incluso cuando más necesito quedarme cerca. Y, sin embargo, sigo escribiendo. No porque tenga algo luminoso que aportar, sino porque hay días en los que eso es lo único que me impide desaparecer del todo.

Este libro, ahora, ya no es mío. Es un banco donde puedes sentarte cuando lo necesites. No te dirá a dónde ir, no te dará instrucciones. Solo te recordará que no estás solo. Ni siquiera en el cansancio. Ni siquiera en el silencio.

Y si un día te fallas —como todos nos fallamos— no te borres. No te conviertas en castigo. No te abandones justo cuando más necesitas quedarte.

Acompáñate. Incluso en los días grises, cuando no entiendas nada, cuando no tengas ganas.

Lo que callamos también necesita compañía.

Y tú, ¿qué haces con lo que callas?

¿Dónde guardas lo que no te atreves a decir en voz alta?

No importa si lo compartes o no. Lo importante es que existe. Que aunque sea torpe o desordenado, aunque te avergüence o te parezca inútil, ahí late algo que solo tú sabes nombrar.

Me gusta imaginar que alguien, en este momento, cierra este libro y se queda en silencio. Quizás lo deje en la mesita de noche, o en el sofá, o en el suelo al lado de la cama. Y que mientras se queda quieto, algo le resuene. No una solución, no un plan maestro, sino un gesto mínimo: un suspiro que afloja la garganta, una lágrima que se deja caer sin explicaciones, una risa que llega cuando menos se la espera. Eso es suficiente. No necesitas levantarte mañana convertido en tu mejor versión. A veces basta con levantarte, aunque sea tarde, aunque sea sin ganas, aunque solo sea para mirar por la ventana.

A mí me ha pasado muchas veces: quedarme mirando por la ventana como si ahí afuera hubiera una respuesta. No llega ninguna, claro. Pero en ese gesto de mirar, en el simple hecho de quedarme quieto unos segundos, descubro que sigo aquí. Que no me he borrado del todo. Y eso, en los días difíciles, es un triunfo.

Quizás eso es lo que más quería dejarte con este libro: la certeza de que no hay que hacerlo todo bien para merecer seguir. Que fallarse no significa desaparecer. Que puedes tropezar, rendirte un rato, soltar lo que pesa… y aún así seguir siendo digno de tu propio abrazo.

Así que te dejo estas preguntas, como quien deja migas en el camino:

¿De qué forma te acompañas en silencio?

¿A qué objeto, a qué lugar, a qué recuerdo vuelves cuando necesitas no perderte del todo?

¿Qué gesto mínimo te recuerda que todavía estás?

No me lo respondas a mí. Respóndetelo a ti, aunque sea bajito. Escríbelo en un papel, murmúralo en la ducha, guárdalo en un cajón. Pero no lo ignores. Porque eso, ese gesto mínimo, puede ser el inicio de tu propia tregua.

Y si un día sientes que vas a fallarte del todo, haz algo sencillo: quédate. No para arreglarlo todo sino para recordarte que incluso en tu forma más cansada, torpe y rota, sigues mereciendo acompañarte.

Este libro no pretende salvar a nadie. Apenas dejar constancia de que seguimos aquí. Heridos, cansados, frágiles. Pero aquí.

Y a veces, eso basta.

Índice

Prólogo

Bloque I

1. Aguantar la náusea
2. Un lugar llamado Nunca
3. Café sin pretensiones
4. Los que no sabían qué faltaba

Bloque II

5. Cuando el suelo me alcanzó
6. La noche en que me cansé de luchar
7. Bailar dentro del círculo
8. La tejedora de cicatrices
9. La mujer que dejó de preguntar la hora
10. El banco al sol
11. Las migas que me trajeron de vuelta

Bloque III

12. La lista de quien quise ser
13. Hoy no quiero mejorar
14. La casa donde me senté
15. La voz que me decía «no eres suficiente»

16. Las disculpas que guardé en la boca
17. La herida sin cicatriz
18. La carta que no envié

Bloque IV

19. Manual para fracasar con estilo
20. El cuaderno de las promesas pendientes
21. El archivador de derrotas
22. Por esta noche
23. Tratado de rendición digna
24. Interludio — Las ganas que también se mueren

Bloque V

25. El abrigo que me ponía los lunes
26. Donde me dolía vivir
27. El hombre que se hacía compañía
28. La mujer que dejó de esconderse
29. La silla junto a la ventana
30. No te falles

Epílogo

Índice

Gracias
Sobre el Autor
Música para acompañar

Gracias

Gracias por llegar hasta aquí.

Este no es un libro perfecto. Tampoco pretende serlo. Pero, si en alguna página te sentiste menos solo, si alguna frase te acompañó en un día difícil o si algo resonó en tu historia, entonces ya valió la pena escribirlo.

Este es mi primer libro. Y, aunque ha sido escrito desde lo más honesto que sé, su viaje no termina aquí.

Tu opinión importa más de lo que imaginas.

Si te tomas un minuto para dejar una reseña en Amazon, si hablas de él en tus redes sociales, estarás haciendo mucho más que apoyar este proyecto. Estarás ayudando a que otros lo encuentren. A que otros también se sientan acompañados en sus propios días rotos.

No necesitas escribir algo largo. Solo compartir si algo te tocó. Si te acompañó. Si, aunque sea un poco, no te fallé del todo.

Gracias por estar.

—José Bernabé

Sobre el Autor

José Bernabé (Alicante, 1981) escribe desde las grietas. Arquitecto de formación, vive desde hace años en Suiza, donde empezó a dar forma a este libro como quien se habla en voz baja para no desaparecer del todo.

No escribe desde la certeza ni desde la solución, sino desde la necesidad de acompañar. Su literatura no busca rescatar ni arreglar, sino sentarse al lado en los días grises, recordando que no todo está perdido mientras alguien diga: "yo también".

Para no fallarte del todo es su primer libro autopublicado, nacido de esa urgencia íntima de compartir lo que tantas veces callamos. Y aunque no pretende iluminarlo todo, le gusta pensar que sus palabras son como una luz encendida en el pasillo: pequeñas, pero suficientes para no estar solo en la oscuridad.

Música para acompañar

He preparado una *playlist* en *Spotify* con canciones que acompañaron este libro —música para leer despacio, para respirar hondo, o simplemente para quedarse.

No pretende explicar nada. Solo estar ahí, como una luz tenue en el pasillo cuando ya todos duermen.

https://open.spotify.com/playlist/368qikXEs0qHGKGrtJfEV6



(Recomiendo escucharla en orden o dejarla sonar al azar,
como se leen las páginas que uno necesita.)