

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 1

El peso de los nombres que borramos (y cómo recuperarlos sin que duela tanto)

Basado en la novela El legajo 07-34



Cita inicial

"Los nombres tienen peso. Y algunos, cuando se escriben, ya no se pueden borrar."

Explicación psicológica

Todos tenemos una lista invisible.

No está escrita en ningún legajo, no ocupa espacio en nuestra mesa de luz, pero existe. Es la lista de las personas a las que dejamos de nombrar.

Amigos de la infancia cuyos rostros aún recordamos pero cuyos apellidos se nos escaparon. Familiares con los que cortamos la comunicación después de una pelea que ya no sabemos explicar. Promesas que hicimos y no cumplimos, y las personas que las esperaron.

No es que los hayamos olvidado. Es que dejamos de pronunciar sus nombres.

Y con el tiempo, esa omisión se vuelve costumbre. El nombre se vuelve incómodo en la boca. La garganta se cierra un poco cuando intentamos decirlo. Preferimos rodearlo: "aquella persona", "mi ex amigo", "la que ya no está". El rodeo es un síntoma. El síntoma es que el nombre pesa.

Pero, ¿por qué pesa un nombre? ¿No es solo un conjunto de sonidos, una etiqueta arbitraria?

Los psicólogos llaman a este fenómeno "carga onomástica": la acumulación de significados emocionales alrededor de un nombre propio. Cada vez que evitamos decir un nombre, estamos eligiendo no enfrentar lo que ese nombre representa. Una culpa. Una herida. Una pregunta que decidimos no responder.

El problema es que los nombres no desaparecen. No se esfuman porque dejemos de usarlos. Se entierran. Y lo enterrado, tarde o temprano, respira.

En *Legado 07-34*, Leo Garza encuentra un expediente que contiene los nombres de las personas que han sido "borradas". No están muertas. Simplemente nunca existieron. El libro que escribe los nombres no es un castigo externo. Es un espejo. Los nombres que Leo borró son los que él mismo dejó de nombrar. Su madre. Su amigo. Su vecino. Cada uno de ellos desapareció de la memoria colectiva porque **él dejó de decirlos.**

Este es el núcleo del terror psicológico que exploramos aquí: no necesitamos monstruos externos para causar daño. Basta con nuestra propia capacidad de silencio. Basta con decidir que alguien ya no merece ser nombrado.

Y, sin embargo, el libro también nos muestra algo crucial: los nombres pueden recuperarse. Pueden volver a escribirse. No para resucitar lo que fue, sino para reconocer el peso que siempre estuvo allí.

Ejercicio práctico 1: La lista invisible

Toma una hoja de papel. No uses el celular ni la computadora. El acto de escribir a mano activa áreas cerebrales diferentes. Es más lento. Más íntimo. Más real.

Escribe los nombres de cinco personas a las que no nombras hace años. No importa si no recuerdas sus apellidos. Solo el nombre.

No los juzgues. No te preguntes por qué están ahí. Solo escríbelos.

Ahora, junto a cada nombre, responde esta pregunta: "¿Cuándo fue la última vez que dije este nombre en voz alta?"

Ejercicio práctico 2: Lo que no le dije

Toma otra hoja. Junto a cada nombre, escribe una sola frase:

"Lo que no le dije fue..."

No filtres. No corrijas. No te arrepientas. Escribe lo primero que venga, aunque sea "nada", aunque sea "no lo sé", aunque sea una palabra sola.

Lo que aparece en ese espacio es el peso específico de ese nombre. Puede ser una disculpa no pedida. Una pregunta no hecha. Un agradecimiento no expresado. O simplemente el reconocimiento de que esa persona existió en tu vida y tú dejaste de contarlo.

Este ejercicio no busca que contactes a esas personas. Busca que reconozcas que el nombre sigue ahí, bajo la tierra, esperando.

Ejercicio práctico 3: El rito del sobre

Toma un sobre. Cualquiera. Puede ser uno usado, con membrete de un banco o de una factura de luz. No importa. Lo que importa es que el sobre tenga la posibilidad de cerrarse.

Dobla las dos hojas que escribiste. Mételas en el sobre. No las leas otra vez. No las corrijas. Mételas.

Ahora escribe en el sobre una sola palabra: "Pendiente".

Guarda el sobre en un lugar donde no lo veas todos los días. Detrás de un libro. En un cajón poco usado. No lo destruyas. No lo tires.

El pacto es este: algún día, cuando te sientas listo, vas a abrir ese sobre. Vas a leer esos nombres. Y vas a decidir si quieres volver a nombrarlos o si prefieres que sigan enterrados.

Pero ahora, por lo menos, sabes dónde están.

Conclusión

Los nombres que no decimos no se olvidan. Se acumulan. Se vuelven más pesados con cada año de silencio. Pero el peso no es una condena. Es un registro. Una prueba de que esas personas existieron en tu vida, aunque ya no estén.

Nombrar no es lo mismo que cargar. Puedes reconocer el peso sin tener que llevarlo solo. Puedes escribir un nombre sin tener que reabrir una herida. Puedes guardar un sobre sin tener que abrirlo nunca.

El primer paso no es resolver. Es reconocer.

Escribir ya es una forma de soltar.

Este ejercicio está inspirado en "Legado 07-34", la novela donde un archivero nocturno encuentra un expediente que contiene los nombres de las personas que ha borrado de su memoria.

Lee el primer capítulo gratis en: **[Legajo 07-34 capítulo 1](#)**



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com