

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 3

Insomnio y culpa silenciosa: por qué no puedes cerrar los ojos

Basado en la novela El peso de los que duermen



Cita inicial

"El doctor Durán no recordaba la última vez que había dormido. Las horas pasaban como arena mojada, pegajosa, imposible de contar. Pero lo peor no era el cansancio. Lo peor era que empezaba a ver cosas en los rincones."

Explicación psicológica

El insomnio crónico no es solo un trastorno del sueño. No se trata únicamente de un desajuste neurológico o de un exceso de cafeína. En muchos casos —quizás en la mayoría de los casos crónicos— el insomnio es el eco de una culpa no resuelta.

Pensémoslo así: cuando estamos despiertos a las 3:00 AM, el mundo está en silencio. No hay distracciones. No hay ruido. No hay nadie mirándonos. Es el momento más íntimo del día. Y también el más peligroso.

Porque en ese silencio, la mente empieza a hablar.

Y la pregunta que aparece no es "¿qué voy a comer mañana?" o "¿a qué hora tengo la reunión?". La pregunta que aparece, una y otra vez, es: "¿Qué hice mal?" O más precisamente: "¿Qué no hice cuando debía?"

El insomnio no es una enfermedad. Es un interrogatorio. La mente se sienta frente a nosotros con una libreta y un bolígrafo, y nos pregunta: "¿Dónde estabas cuando debías estar? ¿A quién dejaste esperando? ¿Por qué no volviste?"

El problema no es la pregunta. El problema es que no sabemos responder.

En *El peso de los que duermen*, el terapeuta Simón Lagos trata a pacientes con insomnio severo. Todos sueñan lo mismo: una habitación vacía con una cuna en el centro. Al principio, Simón cree que es sugestión. Luego empieza a soñarlo él también. Una noche, en el sueño, la cuna ya no está vacía. Hay un niño que lo mira y le susurra: "Tú me pusiste aquí. Ahora ven a buscarme."

Ese niño es real. Desapareció hace treinta años en el pueblo donde Simón creció. Y él fue el último en verlo con vida.

El insomnio de Simón no era un síntoma. Era un llamado. Su cuerpo, su mente, sus sueños, todos le estaban diciendo lo mismo: hay algo que enterraste. Algo que pesa. Algo que no te deja dormir hasta que lo enfrentes.

Ejercicio práctico 1: La voz de las 3 AM

La próxima vez que no puedas dormir —no mañana, no cuando estés listo, la próxima vez— no te levantes. No te tomes un té o café. No mires el teléfono. No hagas nada de lo que haces para "combatir" el insomnio.

Quédate donde estás. Acostado. Con los ojos cerrados.

Y escucha.

¿Qué está diciendo esa voz? No la voz de tus pensamientos cotidianos. La otra. La que aparece cuando el mundo está en silencio.

No la juzgues. No la interrumpas. Solo escucha.

Al día siguiente, apenas te levantes, escribe lo que escuchaste. No importa si fue una palabra, una imagen, una sensación. Escríbelo.

El insomnio no es tu enemigo. Es un mensajero. Trae una carta. No te gusta el mensaje, pero la carta es real.

Ejercicio práctico 2: La carta que nunca enviaste

Toma una hoja de papel. Escribe una carta breve a alguien a quien debas pedir perdón. No hace falta que sea una persona que conoces ahora. Puede ser alguien del pasado. Alguien que ya no está. Alguien que quizás ni recuerdas bien.

No la envíes. No la entregues. No la leas en voz alta si no quieres.

Solo escríbela.

La carta puede decir: "Lo siento por no volver. Lo siento por no haber estado. Lo siento por no haberte escuchado."

O puede decir: "No sé qué pasó. No sé por qué no fui. Pero quiero que sepas que lo pienso."

El acto de escribir ya descarga parte del peso. No necesitas que la otra persona la reciba. Necesitas que tú la escribas.

Ejercicio práctico 3: El ritual de cierre

Antes de acostarte, todos los días durante una semana, realiza este ritual:

Siéntate en el borde de la cama. Respira tres veces. Luego di en voz baja (o escribe en un papel que guardarás bajo la almohada) la siguiente frase:

"Hoy hice lo que pude. Lo que no hice, lo retomaré mañana. Lo que dejé pendiente, lo dejaré pendiente un día más. Ahora me permito descansar."

No es una promesa. No es un compromiso. Es un permiso.

El insomnio no se cura con fuerza de voluntad. Se cura con permiso. Permiso para no resolver todo hoy. Permiso para dejar preguntas sin respuesta. Permiso para cerrar los ojos aunque la conciencia no esté del todo tranquila.

Conclusión

El insomnio no es tu enemigo. Es un mensajero cansado que toca a tu puerta a las 3:00 AM. Trae noticias que no querés escuchar. Preguntas que no querés responder.

Pero el mensajero no se va si lo ignorás. Se instala. Hace ruido. Te quita el sueño noche tras noche hasta que, por fin, abris la puerta y le decís: "Ya entendí. Ahora déjame dormir."

No hace falta que resuelvas todo. Solo que escuches. Una noche. Una hora. Un minuto.

Después, podrás cerrar los ojos.

Este ejercicio está inspirado en "*El peso de los que duermen*", donde un terapeuta del sueño enfrenta sus propios fantasmas.

Lee el primer capítulo gratis en:

[El peso de los que duermen capítulo 1](#)



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com