

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 5

Las voces que ignoramos: memoria histórica y violencia doméstica velada

Basado en la novela El que susurra en el quinto piso



Cita inicial

| *"El pasado no se va. Se muda contigo."*

Explicación psicológica

Hay heridas que no son nuestras. Pero las heredamos igual.

Traumas familiares que nunca nos contaron, pero que habitan nuestros gestos. Silencios impuestos por generaciones anteriores, que aprendemos a repetir sin saber por qué. Secretos que nos llegaron sin palabras, a través de lo que no se dijo en la mesa, lo que no se preguntó en las reuniones, lo que no se lloró en los velorios.

En *El que susurra en el quinto piso*, Paula se muda a un edificio viejo. Huye de una relación violenta. Cree que está empezando de nuevo. Pero el edificio tiene memoria. Fue un centro de detención durante la dictadura. En el quinto piso, un vecino que nunca sale. Por las noches, susurra.

Paula empieza a soñar con él. En los sueños, el vecino le muestra una silla vacía. "Siéntate", le dice. "Es tu turno de escuchar."

Pronto descubre que el vecino no es un anciano solitario. Es el único prisionero que nunca salió del centro de detención. Porque nadie vino a buscarlo.

La novela entrelaza dos formas de violencia: la de la dictadura (histórica, colectiva, documentada) y la de la pareja violenta (íntima, privada, invisibilizada). Ambas comparten un mismo mecanismo: el silencio impuesto. En ambos casos, hay alguien que susurra y alguien que decide no escuchar.

Esta es la pregunta incómoda que plantea la novela: ¿qué voces estamos ignorando en nuestra vida cotidiana? ¿Las de los que sufrieron antes que nosotros? ¿Las de los que sufren ahora, a nuestro lado? ¿Las nuestras propias, las que aprendimos a callar porque nadie nos iba a escuchar?

Ejercicio práctico 1: El mapa de los silencios familiares

Dibuja un árbol genealógico simple. No hace falta que sea preciso ni completo. Solo los nombres que recuerdas.

Ahora, junto a cada nombre, anotá algo que no se habla en tu familia sobre esa persona. Puede ser una enfermedad. Una muerte. Una separación. Un secreto a voces. Un "no preguntes sobre eso".

No necesitás saber los detalles. Solo el tema. "Algo pasó con la salud de la abuela." "Alguien se fue y nunca volvió." "Hubo una pelea y después no se hablaron más."

Lo que anotaste son los silencios heredados. No los elegiste. Pero cargas con ellos.

Ejercicio práctico 2: La silla vacía

Busca un momento sin interrupciones. Siéntate en una silla. Frente a ti, otra silla vacía.

Imaginá que en esa silla se sienta alguien que ya no está. O alguien que nunca estuvo del todo presente. Una persona de tu familia. Una ex pareja. Una versión anterior de ti mismo.

No necesitás saber qué decir. Solo pregunta.

"¿Qué necesitas que entienda?"

Espera. No fuerces la respuesta. A veces viene en palabras. A veces en imágenes. A veces en una sensación física: opresión en el pecho, nudo en la garganta, manos frías.

Cuando termine el ejercicio (no más de diez minutos), escribe lo que sentiste. No interpretes. Solo registra.

Ejercicio práctico 3: El testigo

Elege a una persona de confianza. Alguien que sepa escuchar sin juzgar. No tiene que ser un profesional. Solo alguien que pueda estar presente sin interrumpir.

Contale uno de los silencios que anotaste en el árbol genealógico. No necesitás dar detalles dolorosos. Solo nombrar el tema.

"En mi familia nunca se habla de la muerte de mi tío."

"Mi abuela tuvo una vida muy difícil, pero no sé nada de eso."

"Hubo violencia, pero nadie la nombra."

El objetivo no es resolver nada. Es compartir. El acto de nombrar un silencio en voz alta ya desactiva parte de su poder. Porque el silencio se alimenta de la soledad. Cuando alguien más lo escucha, el silencio se vuelve más liviano.

Conclusión

Las voces que ignoramos no se callan. Se acumulan. Se vuelven más fuertes con cada año de silencio. No piden venganza. No piden justicia. Piden algo más simple y más difícil: ser escuchadas.

No hace falta que resuelvas la historia de tu familia. No hace falta que sanes las heridas de generaciones anteriores. Pero puedes escuchar. Una tarde. Una hora. Un minuto.

Escuchar no es lo mismo que cargar. Podés reconocer el dolor sin tener que sanarlo todo. A veces, solo escuchar ya es un acto de justicia.

Este ejercicio está inspirado en "*El que susurra en el quinto piso*", donde una mujer descubre que su edificio fue un centro de detención.

Lee el primer capítulo gratis en:

[El que susurra en el quinto piso capítulo 1](#)



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com