

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 6

El arte de no perderse: mapas para volver a casa (incluso cuando no sabes dónde queda)

Basado en la novela El mapa de los que se fueron



Cita inicial

"El que dibuja mapas nunca se pierde del todo. Solo tarda en volver.."

Explicación psicológica

Todos tenemos mapas mentales.

No los mapas de Google, ni los atlas escolares. Los que dibujamos sin darnos cuenta: los caminos seguros para ir al trabajo, las rutas que evitamos porque nos traen malos recuerdos, los lugares donde nos sentimos protegidos, los que nos dan miedo sin razón aparente.

Pero también tenemos mapas de pérdida: los caminos que no tomamos. Las personas que dejamos atrás. Las puertas que cerramos sin saber que no podríamos volver a abrir.

La culpa por haberse ido es una de las más difíciles de procesar, porque no tiene un agresor externo. El agresor eres tu. Te fuiste. Dejaste a alguien esperando. No volviste. Y cada vez que lo recuerdas, el mapa de tu vida tiene una X en el lugar donde deberías haber estado. Pero no estuviste. No volviste. Seguiste adelante.

El protagonista de *El mapa de los que se fueron*, Mateo, es cartógrafo. Un día empieza a recibir paquetes anónimos con mapas dibujados a mano. Al superponerlos con mapas reales, descubre que las coordenadas coinciden con casas donde hubo desapariciones no resueltas. Todas de niños.

Investiga. Descubre que los mapas los dibujó un niño desaparecido hace veinte años. Y que los mapas no muestran dónde están los cuerpos. Muestran dónde están las entradas.

La última coordenada lo lleva a su propio departamento. Debajo de la alfombra, encuentra una trampilla que no sabía que existía. Y abajo, una habitación con paredes cubiertas de mapas. Todos dibujados por él.

En una esquina, una nota: *"No te preocupes. Cuando termines de mapear, te dejaremos salir. Pero tenés que dibujar bien la salida. Si te equivocás, te quedás aquí."*

Mateo no recuerda haber dibujado esos mapas. Pero su letra está en cada uno. Y el más antiguo tiene una fecha: el día que él mismo desapareció durante tres días. Los que nunca recordó.

La verdad es mucho más perturbadora: Mateo no fue víctima. Fue el que se fue. Y dejó a otros atrás.

Ejercicio práctico 1: El mapa de tus idas

Dibujá una línea horizontal en una hoja grande. Ese es el mapa de tu vida. Marca los años clave: nacimiento, infancia, adolescencia, adultez.

Ahora, marca con una X los momentos en que te fuiste de un lugar, una relación o una situación. No importa si fue una mudanza, una pelea, un distanciamiento gradual o una huida. Una X por cada vez que dejaste algo atrás.

No te juzgues. Solo registra.

Ejercicio práctico 2: El mapa de tus esperas

En la misma línea, marcá con un círculo los momentos en que te quedaste esperando. A alguien que no volvió. A un cambio que no llegó. A una respuesta que nunca recibiste.

Observa la relación entre las X y los círculos. ¿Hay algún patrón? ¿Te fuiste más veces de las que esperaste? ¿O al revés?

Ejercicio práctico 3: El mapa de regreso

Elegí una X. Una sola. La que más te duela. La que más te avergüence. La que más hayas tratado de olvidar.

Ahora, escribir una carta desde el presente hacia ese momento. No para cambiar el pasado. No para disculparte. Para reclamar tu versión adulta.

"Tenía ocho años. O quince. O veinticinco. No sabía lo que hacía. O sí. Lo sabía y tuve miedo. O no lo sabía y me equivoqué. Pero ahora soy grande. Ahora puedo volver. No al lugar físico. A la memoria. Para decirle a ese niño que se fue que no fue su culpa. O que sí, fue su culpa, pero eso no lo define todo."

No hace falta que la carta tenga destinatario. El destinatario eres tu. La versión de ti que tomó ese camino y nunca volvió.

Conclusión

Todos nos hemos ido de algún lugar donde debíamos quedarnos. Todos hemos dejado a alguien esperando. Todos tenemos un mapa de pérdida en alguna parte de nuestra mente.

La culpa no se borra. Se integra.

Y la manera de integrarla es dibujar, aunque sea en papel, el mapa que te permita volver a ti mismo. No al lugar físico. No a la persona que dejaste atrás. A la versión de ti que tomó esa decisión y la recuerda con vergüenza. Decile que ya está. Que no hace falta que cargues con eso toda la vida. Que puedes dibujar un nuevo mapa. Un mapa de regreso.

Este ejercicio está inspirado en "*El mapa de los que se fueron*", donde un cartógrafo recibe mapas de lugares donde desaparecieron niños.

Lee el primer capítulo gratis en:

[El mapa de los que se fueron Capítulo 1](#)



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com