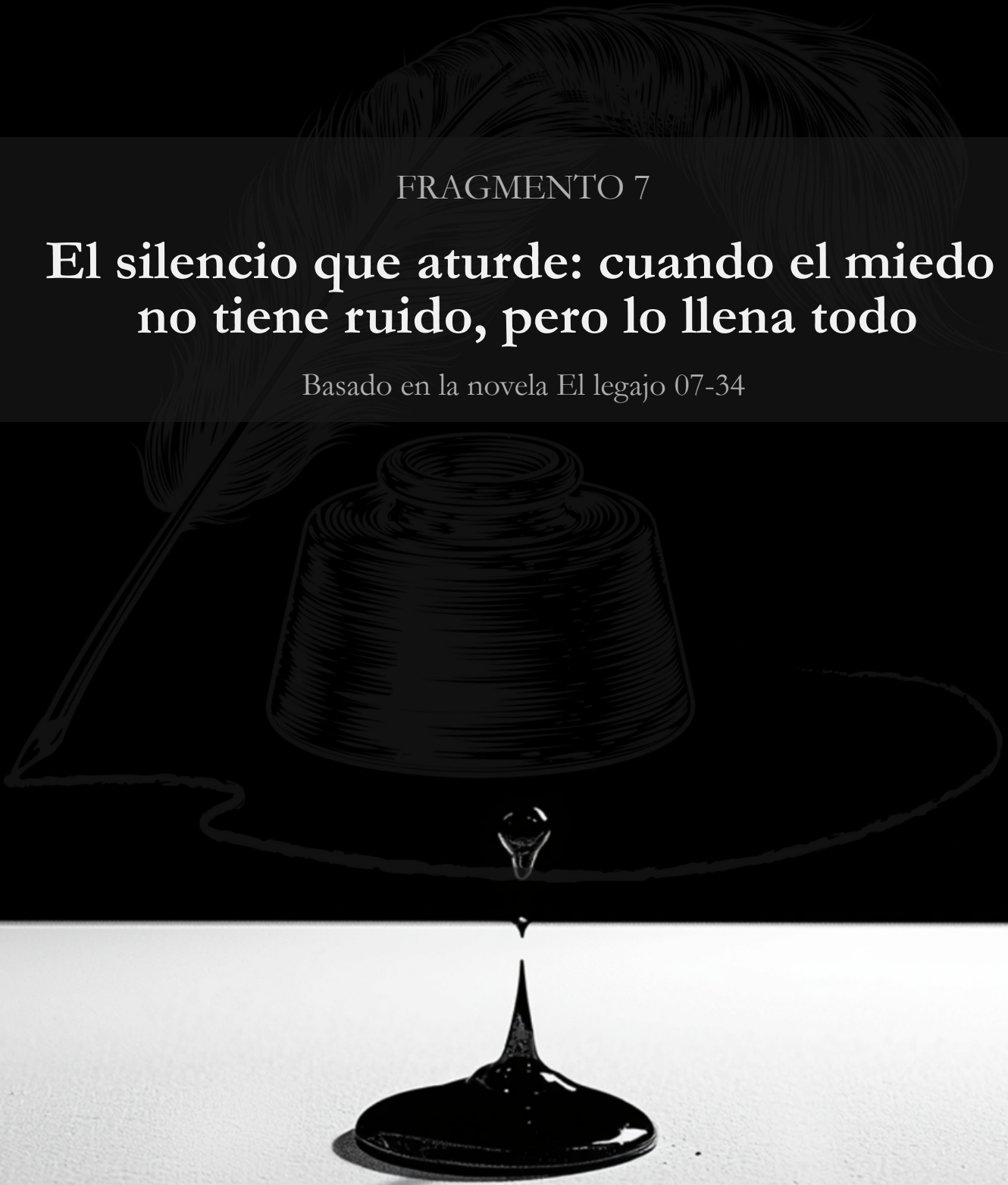


FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 7

El silencio que aturde: cuando el miedo no tiene ruido, pero lo llena todo

Basado en la novela El legajo 07-34



Cita inicial

"El silencio no se parece a ningún otro. No es ausencia de ruido. Es una masa densa, casi sólida, que presiona los oídos desde dentro."

Explicación psicológica

Hay silencios que duelen más que los gritos.

El silencio de una casa después de una pelea. El silencio de alguien que podría hablar pero decide no hacerlo. El silencio de las grabaciones de seguridad que muestran a Leo moviendo las manos sobre la mesa, sosteniendo un legajo que las cámaras no pueden ver.

En *Legado 07-34*, el silencio no es un vacío. Es una presencia. Tiene olor (a humedad, a papel podrido), tiene textura (masa densa), tiene intención (presiona los oídos desde dentro). No es que no haya ruido. Es que el ruido ha sido reemplazado por algo peor.

Este es el terror psicológico más sutil: el que no viene de afuera. Viene de adentro. El silencio no es lo que falta. Es lo que sobra. Lo que llena todos los espacios vacíos que dejamos al no decir lo que debíamos decir.

¿Qué silencios habitan tu vida? ¿A quién no le preguntaste algo porque tuviste miedo de la respuesta? ¿Qué palabra dejaste de decir porque ya no sabías cómo pronunciarla?

Ejercicio práctico 1: El inventario de silencios

Haz una lista de tres situaciones en las que decidiste no hablar. Puede ser una conversación que evitaste. Una pregunta que no hiciste. Una verdad que no contaste. Un "te quiero" que se quedó en la garganta.

Junto a cada silencio, anota: "¿Qué tenía que perder si hablaba?" y "¿Qué gané con callarme?"

No juzgues las respuestas. Solo obsérvalas.

Ejercicio práctico 2: La carta que no enviaste (versión silencio)

Escribe una carta breve a alguien con quien tienes una deuda de palabras. No tiene que ser una disculpa. Puede ser una pregunta: "¿Por qué no me dijiste?" o "¿Por qué no te pregunté?"

No hace falta que la envíes. El acto de escribir ya rompe parte del silencio.

Ejercicio práctico 3: Un minuto de silencio activo

Siéntate en un lugar sin ruido. Apaga el teléfono. Cierra los ojos. Durante un minuto entero, escucha el silencio.

No lo interpretes. No le pongas palabras. Solo sentilo en los oídos, en la nuca, en la respiración.

Cuando termine el minuto, escribe una frase: "El silencio me dijo..."

Conclusión

El silencio no es neutral. Puede ser un refugio o una cárcel. La diferencia está en si lo eliges tú o te lo imponen. Aprender a distinguir uno del otro es el primer paso para recuperar la voz.

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