

ECOS DE UNA AUSENCIA

Llevo tanto tiempo fingiendo que todo está bajo control que he olvidado cuál es mi verdadero rostro. Durante años me convencí de que podía convivir con mis viejas sombras, esos fantasmas del pasado que todos albergamos en el fondo de la mente. Los tenía amarrados con nudos firmes: una rutina estricta, distracciones constantes, el trabajo diario y esa sonrisa ensayada que uno muestra al mundo para que nadie haga preguntas incómodas. Pensaba que eran monstruos bajo control, fieras cansadas que jamás volverían a despertar.

Pero entonces te fuiste. Y la estructura completa de mi vida se desmoronó en un instante.

La ausencia no es simplemente la falta de alguien; es una presencia física, pesada, que ocupa cada rincón de la casa y del alma. El vacío que dejaste tras de ti no es un espacio en blanco, sino un agujero negro que devora la luz, el aire y la cordura. Al principio, el dolor fue una sacudida sorda, un golpe seco que me dejó sin aliento. Pero con el paso de los días, ese vacío se convirtió en una guarida de silencio insoportable. Ir al salón y ver tu silla vacía, mirar el teléfono esperando un mensaje que nunca llegará, o percibir tu aroma en una prenda olvidada se transformaron en pequeñas torturas cotidianas.

Ese dolor constante desgastó mis fuerzas. Y fue precisamente ahí, en medio de la debilidad y el agotamiento, donde las cuerdas que sostenían a mis antiguos demonios comenzaron a ceder.

* * *

Sin tu presencia para anclarme a la realidad, las amarras se rompieron por completo. Los monstruos que creía dominados resurgieron con una voracidad destructiva. La ansiedad, que durante años había sido solo un murmullo distante, regresó convertida en un rugido constante que me oprime el pecho a cada segundo. Las noches pasaron de ser un refugio a convertirse en un campo de batalla donde el insomnio y los pensamientos obsesivos me acorralan hasta el amanecer. La culpa, la inutilidad y la desesperanza rompieron sus cadenas y tomaron el control de mi mente.

Me encontré atrapado en una espiral descendente, en una penumbra donde el duelo por tu partida se mezcló con todos mis viejos traumas, potenciándolos hasta volverlos insoportables. Empecé a aislarme. Dejé de contestar llamadas, descuidé las cosas más básicas y me sumergí en un pozo de desesperación donde cada día pesaba más que el anterior. La tristeza por no tenerte ya no era solo llanto; era una parálisis completa, un miedo atroz a mi propia mente y a lo que pudiera hacerme estando tan desarmado.

Entendí entonces la verdadera dimensión de la salud mental: no se trata solo de «tener un mal día» o de «estar triste», sino de una grieta profunda en la estructura interior que amenaza con derrumbar todo lo que eres. Sentía que me ahogaba en mitad de un océano nocturno, sin fuerzas para nadar y sin ver ninguna orilla a la que agarrarme.

* * *

Llegó un punto en el que el dolor superó cualquier capacidad de resistencia que me quedaba. Miré a mi alrededor, vi las ruinas de mi estabilidad y comprendí que no podía ganar esta guerra a solas. Aceptar que tus propios demonios te han derrotado no es fácil; el orgullo y el miedo al juicio ajeno te dicen que debes aguantar, que «el tiempo lo cura todo». Pero el tiempo solo pudre las heridas que no se curan adecuadamente.

Por primera vez en la vida, dejé caer las armas y decidí pedir ayuda.

Hacer esa llamada para solicitar cita con un profesional de la salud mental fue uno de los actos más difíciles y a la vez más valientes que he realizado. Cruzar la puerta de la consulta con el corazón desbocado y la voz quebrada significó admitir mi vulnerabilidad absoluta. Tuve que sentarme frente a un desconocido y volcar el caos de mi cabeza: hablar del dolor desgarrador de tu ausencia, del abismo que dejaste y de cómo las fieras que creía amarradas me estaban devorando vivo.

No hay soluciones mágicas ni atajos inmediatos. La terapia no borra la pena de tu partida ni hace que el vacío desaparezca de la noche a la mañana. Pero me ha dado algo que había perdido por completo: un espacio seguro para sangrar sin ser juzgado y las herramientas necesarias para empezar a reconstruirme. Estoy aprendiendo a mirar de frente a mis demonios, a entender por qué despertaron y a ponerles límites de nuevo, no con cadenas frágiles, sino con comprensión y sanación.

Extrañarte duele y sé que ese vacío siempre me acompañará de alguna manera, pero ahora entiendo que buscar ayuda no es una muestra de debilidad, sino el primer paso para volver a respirar en medio de la tormenta.

Corb