

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 4

¿Eres quien crees que eres? Identidad, memoria y el miedo a no ser nadie

Basado en la novela El médico de la planta baja



Cita inicial

"No hubo sueño del que despertar. Solo un corte. Un antes que no existía y un después que empezaba con los párpados pegados."

Explicación psicológica

¿Qué pasa si despiertas y no recuerdas tu nombre? ¿Tu dirección? ¿Tu historia? ¿Qué pasa si abres los ojos y lo único que sabés con certeza es que no sabés nada?

Este es el terror más profundo que explora *El médico de la planta baja*: la pérdida de la identidad. El protagonista despierta en una clínica sin recordar quién es. Un médico amable le dice que tuvo un colapso nervioso, que su nombre es Mateo Linares, que es administrativo, que no tiene familia, que su vida es aburrida y segura.

Pero algo no cierra. Los recuerdos que le devuelven las pastillas azules no son suyos. O sí. Son fragmentos de otra vida. Una vida con nombre propio. Una vida con culpa. Una vida que él mismo decidió borrar.

Porque la verdad —la que descubre en el sótano de la clínica— es mucho más perturbadora: él no es Mateo Linares. Él es el Dr. Adrián Sotomayor, neurocirujano. Y cometió un error fatal durante una cirugía: mató a un niño. Incapaz de vivir con la culpa, diseñó un protocolo de "sustitución de identidad". Se borró a sí mismo. Creó una nueva persona sin memoria del error. El médico amable que lo atiende no es un médico. Es él mismo. O la versión de él que diseñó para reemplazarse.

Esta es la pregunta incómoda que plantea la novela: ¿y si no somos quienes creemos que somos? ¿Y si nuestra identidad es una construcción deliberada, una ficción que nos contamos para poder levantarnos cada mañana?

Los psicólogos llaman a esto "identidad narrativa": la historia que nos contamos sobre nosotros mismos. No es mentira. No es verdad. Es una interpretación. Elegimos qué eventos incluir y cuáles omitir. Elegimos qué papel jugamos en cada escena. Elegimos, incluso, qué nombre merece ser recordado.

El problema es que a veces la historia que nos contamos omite demasiado. Deja fuera la culpa. Deja fuera la responsabilidad. Deja fuera al niño que murió en nuestra mesa de operaciones. Y entonces la identidad se vuelve frágil. Porque una historia que omite lo esencial es una casa construida sobre arena.

Ejercicio práctico 1: El inventario de certezas

Toma una hoja de papel. Escribe diez cosas que sabés sobre ti mismo.

No pienses demasiado. Escribí lo primero que venga. Por ejemplo:

Me llamo...

Tengo ... años.

Vivo en...

Trabajo en...

Me gusta...

No me gusta...

Alguien me dijo una vez que soy...

Creo que soy bueno en...

Creo que soy malo en...

Lo que más me importa es...

Ahora, tacha todo lo que alguien más te haya dicho. Las etiquetas. Los apodos. Los "tu eres..." que vinieron de afuera.

¿Cuántos puntos quedan? ¿Tres? ¿Dos? ¿Ninguno?

No te alarmes. El objetivo no es demostrar que no tenés identidad. Es demostrar que la identidad no es algo que se tiene. Es algo que se construye.

Y tu puedes reconstruirla cuando quieras.

Ejercicio práctico 2: La carta a tu yo olvidado

Piensa en una versión anterior de ti mismo. La de antes de un evento difícil. La de antes de un cambio radical. La de antes de que alguien te dijera que no eras suficiente.

Escribible una carta. No una carta de disculpa. Una carta de pregunta.

"¿Qué necesitas que recuerde?"

"¿Qué parte de ti quedó atrás cuando yo seguí adelante?"

"¿Qué nombre usabas antes de que te pusieran este?"

No hace falta que encuentres respuestas. Solo que formules las preguntas.

Ejercicio práctico 3: El espejo sin juicio

Párate frente a un espejo. No el del baño, donde siempre estás apurado. Un espejo donde puedas estar sin interrupciones.

Mirate durante tres minutos completos. No te juzgues. No digas "estoy gordo", "estoy viejo", "tengo ojeras". No digas nada. Solo mirá.

Cuando pasen los tres minutos, tomá un papel y escribí una frase:

"La persona que veo es..."

Terminá la frase sin pensar. Sin corregir. Sin tachar.

Lo que escribiste no es toda la verdad. Pero es una versión de la verdad. La que tus ojos eligieron ver hoy.

Mañana puede ser diferente. Pasado también. La identidad no es un bloque de mármol. Es un mosaico. Algunas piezas se pierden. Otras se rompen. Pero siempre se puede encontrar una nueva forma de armarlas.

Conclusión

La identidad no es un bloque de mármol. Es un mosaico. Algunas piezas se pierden. Otras se rompen. Pero siempre se puede encontrar una nueva forma de armarlas.

No hace falta que sepas quién eres todo el tiempo. Solo hace falta que sepas que puedes elegir quién quieres ser ahora.

El médico de la planta baja eligió borrarse. Podría haber elegido enfrentar su culpa. No lo hizo. Pagó un precio altísimo: décadas de vivir como otro, de ser tratado por una versión de sí mismo que él mismo había creado.

Pero al final, eligió recordar. Eligió la verdad, aunque doliera. Eligió su nombre, aunque pesara.

Esa es la lección: no se trata de tener una identidad perfecta. Se trata de tener el coraje de reclamar la que te pertenece.

Este ejercicio está inspirado en "El médico de la planta baja", donde un hombre despierta en una clínica sin recordar quién es.

Lee el primer capítulo gratis en:

[El médico de la planta baja capítulo 1](#)



NOVELETAS DE TERROR PSICOLÓGICO
novelasdeterror.com