

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 11

**Huir no es lo mismo que liberarse:
cuando cambias de lugar pero no de miedo**

Basado en la novela El que susurra en el quinto piso



Cita inicial

"No miró atrás. No miró atrás ni siquiera cuando el espejo retrovisor le devolvió la imagen del portón cerrándose solo. Como si la casa le hiciera un gesto de despedida. O de advertencia."

Explicación psicológica

Paula huye. Deja atrás una casa, un hombre, una vida que aprendió a soportar en silencio. Cree que está empezando de nuevo. Pero el edificio al que llega tiene sus propios fantasmas. Sus propias celdas. Su propio susurro.

Huir no es lo mismo que liberarse. Podés cambiar de ciudad, de trabajo, de nombre, y seguir llevando el miedo adentro. Porque el miedo no está en el lugar. Está en cómo aprendiste a habitar los lugares.

En *El que susurra en el quinto piso*, Paula descubre que el edificio fue un centro de detención. El vecino del quinto piso no es un anciano solitario. Es el único prisionero que nunca salió. Porque nadie vino a buscarlo.

Pero Paula también es una prisionera. No de una dictadura. De una relación violenta. Y aunque escapó, algo de esa prisión se quedó con ella. La postura encorvada. La costumbre de pedir permiso. El miedo a ocupar espacio.

Ejercicio práctico 1: El mapa de las huidas

Dibuja un mapa (real o simbólico) de los lugares de los que huiste. No solo físicos: relaciones, trabajos, situaciones. Marca cada huida con una flecha que sale.

¿A dónde llegaste? ¿Era diferente? ¿O era el mismo lugar con otra fachada?

Ejercicio práctico 2: La pregunta del espejo retrovisor

Imagina que estás manejando. El espejo retrovisor te devuelve la imagen del lugar del que huiste. ¿Qué ves? No el lugar físico. La sensación.

Escribe: "Lo que dejé atrás era..."

Ejercicio práctico 3: Un gesto pequeño de liberación

Elige una situación cotidiana en la que aún actúas como si siguieras preso (pedir permiso para algo que no necesitas permiso, disculparte por existir, minimizarte). Ensaya un gesto pequeño de cambio. No necesitas transformar tu vida. Solo mover un poco la silla.

Conclusión

Huir no es lo mismo que liberarse. Pero liberarse empieza por reconocer que todavía estás huyendo. No de un lugar. De una memoria. El primer paso no es dejar de correr. Es darse cuenta de que todavía estás corriendo.

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