

FRAGMENTOS DEL MIEDO

FRAGMENTO 17

La silla vacía: el terror de ocupar el lugar de otro (o de no animarse a hacerlo)

Basado en la novela El que susurra en el quinto piso



Cita inicial

“—*Siéntate —dijo el hombre sin rostro—. Es tu turno de escuchar.*”

Explicación psicológica

En el quinto piso hay una silla vacía. Alguien debería sentarse. Alguien debería escuchar los susurros. Pero nadie quiere. Porque sentarse en esa silla implica ocupar el lugar de otro. Implica escuchar lo que no quieres escuchar. Implica, tal vez, no poder levantarte nunca más.

El terror de ocupar un lugar que no es tuyo. El terror de heredar un dolor que no causaste. El terror de ser testigo de algo que no puedes cambiar. Pero también el terror opuesto: el de no animarte a sentarte. El de dejar la silla vacía para que otro ocupe tu lugar.

¿Qué sillas vacías hay en tu vida? ¿Qué lugares deberías ocupar y no te animás? ¿Qué lugares ocupaste y ahora no puedes dejar?

Ejercicio 1: El inventario de sillas

Haz una lista de roles que ocupas (hijo, padre, amigo, trabajador, cuidador). Junto a cada uno, anota: "¿Elegí esta silla o me la dieron?"

Ejercicio 2: La silla que no querés

Imagina una silla que te da miedo ocupar (un cargo, una responsabilidad, un lugar en una relación). Escribe: "Lo que me da miedo es..."

Ejercicio 3: La silla que dejaste vacía

Piensa en un lugar que dejaste vacío (una relación que no terminaste, un duelo no procesado, una conversación pendiente). Escribe una carta a quien debería haber ocupado esa silla contigo. No estas obligado a enviarla, el escribir libera.

Conclusión

La silla vacía no se va. Te mira. Te espera. Ocuparla da miedo. Dejarla vacía también. La diferencia es que, cuando la ocupas, al menos sabes por qué no duermes.

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