

LA
CALMA
QUE
QUEDA



DANIEL PANIAGUA



LA
CALMA
QUE
QUEDA

DANIEL PANIAGUA

LA
CALMA
QUE
QUEDA

AUTOBIOGRAFIA



LA CALMA QUE QUEDA

© Daniel Paisa Paniagua, 2026, por el texto

La calma que queda, se inscribió en 2026 en el registro central de la propiedad intelectual, España, pasando a declarar lo siguiente:

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en sistemas de recuperación, o transmitida, en cualquier forma o por cualquier medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros, sin el permiso previo por escrito del autor y/o de Jezebel Editorial, excepto en los casos permitidos por la ley de derechos de autor.

Primera edición: 2026

Editorial: Jezebel editorial

Composición de cubierta: © Jezebel editorial

Las imágenes incluidas en esta obra, tanto en cubierta como en interior, han sido creadas mediante herramientas de inteligencia artificial y forman parte del proceso creativo. Estas imágenes no forman parte del copyright del libro, de Daniel Paisa Paniagua o de Jezebel editorial.

Creado en España.



La vida no es la que uno vivió, sino la que uno recuerda y cómo la recuerda para contarla.

Gabriel García Márquez

PRÓLOGO

Escribo porque estoy vivo. Y porque serlo, durante mucho tiempo, me pareció suficiente.

No hubo un instante concreto que me empujara a hacerlo. No fue una revelación ni un acontecimiento extraordinario. Fue algo más silencioso: la sensación persistente de que había demasiado dentro de mí que nunca había sido dicho. Como si vivir bastara para sentir, pero no para dejar constancia. Como si el paso del tiempo fuera acumulando momentos, emociones y pensamientos que, si no se nombraban, corrían el riesgo de ser olvidados o desaparecer.

No escribo porque crea que mi vida sea especial. Escribo porque es mía. Y porque todo lo que se ama merece, al menos una vez, ser pronunciado con claridad.

Durante años pensé que habría tiempo. Tiempo para decir, para explicar, para ordenar. Pero el tiempo no avanza como uno imagina cuando es

joven. No camina: corre. Y un día te das cuenta de que los años han pasado más deprisa de lo que creías, de que la vida no se detiene un segundo a preguntar si estás listo, y de que el silencio también deja huella.

No escribo desde el miedo a morir, aunque en el fondo y aunque a veces lo niegue, siempre haya tenido miedo a eso. Escribo desde otro miedo, más callado y más profundo: el miedo a desaparecer sin haber sido del todo comprendido. El miedo a que lo que fui, lo que sentí y lo que intenté ser se diluya en la memoria de quienes más amo. Este libro nace de ese lugar.

No tuve miedo de amar nunca. Lo que tuve miedo fue de no saber hacerlo bien.

Amar siempre me resultó natural. Amar personas, ideas, momentos, sueños. Amar incluso aquello que no entendía del todo. Pero junto a ese amor apareció pronto una sombra: la duda constante de si estaba a la altura de lo que sentía. Como si amar implicara una responsabilidad enorme, casi desproporcionada, y yo no estuviera del todo seguro de cumplirla como debía.

Cuando fui padre, ese miedo tomó otra forma. Amé a mi hijo con una intensidad que no sabía que era posible. Un amor inmediato, visceral, definitivo. Y, sin embargo, con ese amor llegaron preguntas que nunca se marcharon del todo: ¿Estaré haciéndolo bien? ¿Le estaré dando lo suficiente? ¿Me equivocaré en cosas que no sabré reparar?

Nunca dudé del amor. Dudé de mí. Con mi mujer ocurrió algo parecido. Ella ha visto todo de mí. Lo bueno y lo frágil. Lo firme y lo inmaduro. Aun así, hay miedos que uno guarda incluso cuando ama profundamente. El miedo a no ser siempre lo bastante maduro cuando la vida lo exige. El miedo a no poder ofrecer la vida mejor que uno desea para la persona que siente como hogar. El miedo a fallar, no por falta de voluntad, sino por limitaciones propias.

Si escribo esto no es, ni mucho menos, para confesar culpas. Es para dejar algo claro: todo lo que hice, incluso cuando dudé, lo hice desde el amor. Y si alguna vez fallé, fue porque quise hacerlo demasiado bien.

Escribo porque estoy vivo ahora. Porque este momento existe. Porque aún puedo detenerme y mirar atrás con honestidad, y mirar adelante con conciencia. Porque no quiero que mi historia quede reducida a anécdotas o imágenes borrosas. Quiero que quienes me aman sepan no solo lo que hice, sino cómo lo sentí.

No aspiro a ser recordado como alguien perfecto; nunca lo fui, ni lo seré ya. Aspiro a ser recordado como alguien que lo intentó, que amó incluso cuando tuvo miedo. Que dudó, pero no se rindió al silencio.

Este libro no es una despedida. No nace desde la ausencia, sino desde la presencia. Desde el deseo de estar, incluso cuando algún día no esté. De

dejar palabras donde ya no alcance la voz. De convertir la memoria en algo más resistente que el tiempo.

Quizá siempre he tenido una tendencia a crear mundos para habitar. Mundos hechos de ideas, de palabras, de imaginación. No como una huida de la realidad, sino como una forma de entenderla mejor. Escribir es, en el fondo, la continuación natural de eso: una manera de ordenar lo vivido, de darle sentido, de reconocer quién fui mientras sigo siendo.

Ahora siento el paso del tiempo con una claridad nueva. Los días se suceden con rapidez, los años parecen volar, y a veces aparece la sensación incómoda de no estar haciendo todo lo que debería hacer, de no estar dando todo lo que podría dar. No desde la culpa, sino desde la conciencia. La conciencia de que amar también es estar atento, y que estar atento requiere presencia. Por eso escribo. Para frenar un poco el tiempo, para quedarme. Para no perderme.

Si alguien lee estas páginas algún día, no quiero que encuentre certezas absolutas ni respuestas cerradas. Quiero que encuentre humanidad. Dudas honestas. Amor imperfecto. Intentos reales. Quiero que sepa que detrás de cada decisión hubo una intención, y detrás de cada miedo, un amor que buscaba la forma correcta de expresarse.

Este libro es eso: un intento de decir lo que fui antes de que el silencio lo diga por mí. Aunque

también es cierto que a veces pienso que todo esto podría habérmelo guardado. Haberlo encerrado en un cajón o llevarlo a la tumba. Que amar en silencio también habría sido válido. Que no hacía falta dejar palabras, que bastaban los actos, los gestos, los días compartidos... Pero no es verdad del todo. Hay cosas que solo existen cuando se dicen. Miedos que, si no se nombran, pesan más. Amores que, si no se escriben, corren el riesgo de parecer obvios, cuando en realidad han sido inmensos.

He tenido miedo muchas veces: miedo a no ser suficiente, miedo a equivocarme en lo importante. Miedo a no llegar a tiempo a ser la versión de mí que los demás necesitaban...

Nunca fui un hombre sin dudas. Fui, eso sí, un hombre que quiso hacerlo bien. Si alguna vez me quedé corto, fue por torpeza, no por falta de amor. Si alguna vez fallé, fue por no saber, no por no querer, y si alguna vez dudé de mí, fue porque entendí que amar de verdad no es sencillo.

No escribo esto para que se me comprenda. Lo escribo para que se me sienta. Para que, cuando estas páginas se abran, no se piense en lo que hice o dejé de hacer, sino en cómo estuve. En cómo miré, en cómo intenté sostener lo que amaba incluso cuando mis fuerzas no eran perfectas.

No sé qué quedará de mí con el tiempo. Sé lo que espero que quede: que se recuerde que amé. Que amé con miedo, sí, pero con honestidad. Que se recuerde que estuve, que no pasé de largo por

mi vida ni por la de quienes amé. Que intenté ser hogar incluso cuando yo mismo dudaba de mis cimientos. Y si algún día estas palabras se leen en ausencia, quiero que no duelan. Quiero que abracen, que acompañen, que digan, sin decirlo, que todo lo importante estuvo ahí.

Esto no es una explicación. No es una defensa. Es una presencia. Y es todo lo que soy capaz de dejar.



capítulo 1
ESTAR

No siempre fui consciente de estar viviendo. Durante mucho tiempo, simplemente sucedía.

La vida pasaba delante de mí mientras yo cumplía con lo que tocaba, con lo que se esperaba, con lo que parecía lógico. Y aunque había momentos de felicidad, de calma e incluso de plenitud, no siempre estaba del todo presente en ellos. Como si vivir fuera algo que se hace mientras se piensa en otra cosa.

Con los años entendí que estar no es lo mismo que pasar. Que se puede atravesar la vida sin habitarla del todo.

Estar implica una atención distinta. Una especie de silencio interior. Implica mirar sin prisa, escuchar sin preparar una respuesta, sentir sin necesidad de poner nombre inmediato a lo que se siente. Estar es una forma de valentía, porque obliga a no esconderse detrás de la rutina incesante y agotadora ni del ruido.

Hubo un momento — o quizá muchos pequeños momentos — en los que empecé a darme cuenta de esto. No fue una sacudida, sino un cansancio suave. El cansancio de sentir que los días volaban, que los años se apilaban unos sobre otros, y que yo no siempre recordaba qué había pasado entre medias. Fue entonces cuando apareció una pregunta incómoda: ¿estoy realmente aquí?

No hablaba del lugar físico, sino de algo más profundo: ¿estoy en lo que vivo? ¿Estoy en las personas que amo? ¿Estoy en los momentos que no volverán?

Desde fuera, todo parecía en orden. Pero por dentro empezaba a crecer la sensación de que el tiempo no espera, de que nadie avisa cuando un instante es importante hasta que ya ha pasado. Y comprendí que estar no es automático. Hay que elegirlo.

Estar es darse permiso para sentir incluso cuando más duele. Es no huir de la duda, aceptar que no siempre se sabe qué hacer, pero quedarse igualmente.

Hoy sé que muchas de las cosas que más me marcaron no fueron grandes acontecimientos. Fueron escenas pequeñas. Momentos aparentemente insignificantes que, con el tiempo, se revelaron totalmente esenciales. Una mirada sostenida un segundo más de lo habitual. Un silencio compartido. Una risa en medio del cansancio. Un miedo no dicho, pero sentido.

La vida, entendí, no se construye solo con recuerdos importantes, sino con la forma en la que uno estuvo en ellos. Por eso ahora intento estar más. No siempre lo consigo. A veces la prisa gana, a veces el cansancio, a veces las dudas. Pero al menos ya no me engaño pensando que estar es algo que sucede solo. Sé que requiere atención y decisión.

Este libro empieza aquí, en el intento consciente de estar. No para detener el tiempo, porque eso no es posible, sino para no dejar que pase sin mí.



LOS MUNDOS QUE APRENDÍ A HABITAR

Crecí en una casa donde la calma no era una costumbre. El ambiente era imprevisible, como si nunca se supiera del todo qué versión del día iba a tocar. No recuerdo escenas claras de amor ni de tranquilidad compartida. Recuerdo gritos, recuerdo tensión. Recuerdo aprender pronto a leer el aire, a anticipar el conflicto, a hacerme pequeño cuando era necesario.

Mi padre estaba presente físicamente, pero ausente de todo lo demás. Nunca fue alguien a quien acudir. Nunca fue un lugar seguro. No le importaba su familia, y mucho menos lo que me pasara a mí. Con él no había conversación posible, ni afecto, ni interés. Solo una sensación constante de inferioridad, de no ser suficiente y de no valer demasiado.

Mi madre hacía lo que podía. Sostenía la casa, a los hijos, el día a día. Todo recaía sobre ella porque él no se encargaba de nada. Yo la veía, sabía que ya tenía demasiado encima. Por eso aprendí tam-

bién a no pedirle nada. No ayuda. No comprensión. Mucho menos que me explicara lo que me pasaba por dentro, no porque no me quisiera, sino porque no sabía —o no podía— estar para mí de esa manera.

Tuve dos hermanos mayores: diez y doce años más que yo. Ellos sí me veían, a su modo. Jugaban conmigo, me cuidaban y me criaron en lo que pudieron. Pero la diferencia de edad hacía difícil hablar de sentimientos. Yo era el pequeño. El callado. El que observaba más de lo que decía. Y así aprendí algo muy pronto: que las emociones se guardan, que pedir ayuda no sirve y que lo que duele se gestiona solo. Quizá por eso empecé a crear mundos.

Con nueve o diez años me construí un refugio. No necesitaba mucho: cartones, imaginación, tiempo. Con eso hacía jugadores de fútbol, porterías, campeonatos enteros. Inventaba reglas, narraba partidos, decidía quién ganaba y quién perdía. En ese mundo no había gritos ni imprevisibilidad. No había desprecio. Todo tenía un orden que yo controlaba. Allí era feliz. Allí estaba a salvo. Recuerdo con una claridad casi dolorosa el día en que mi padre tiró todo aquello a la basura. Los jugadores, los campos, los torneos. Todo. En un instante desapareció lo poco que tenía y que había creado yo solo. No fue solo perder unos cartones. Fue sentir que alguien podía entrar en mi mundo y destruirlo sin dar explicaciones. Fue entender

que incluso lo que me salvaba podía ser arrancado. No lloré delante de él, nunca lo hice. Aprendí pronto a no hacerlo.

A esa misma edad empecé a escribir. Poesía, sobre todo. No sabía llamarlo así, pero lo era. Escribía para evadirme del mundo real, para irme a otro lugar donde no me sintiera inferior, donde no me hicieran sentir que no valía para nada, como ya empezaban a hacerlo también en el colegio. Cuando escribía o jugaba solo, me sentía seguro, feliz, como si solo existiera yo en un mundo sin maldad. Era un niño muy callado, muy tímido, muy sensible y muy observador. Miraba mucho porque hablaba poco, y sentía mucho porque no tenía dónde decirlo. Desde entonces empezó a crecer una distancia dentro de mí. Entre lo que era por dentro y lo que se esperaba de mí por fuera. Una distancia que nunca desapareció del todo.

A los diecinueve años tomé una de las primeras decisiones importantes de mi vida adulta. Me fui, me fui lejos. Busqué trabajo fuera de mi ciudad y después entré en la marina. No por vocación ni por deseo. Lo hice por necesidad emocional. Necesitaba salir de ese ambiente tóxico. Necesitaba respirar. Necesitaba demostrarme que podía sostenerme solo.

En algunos momentos de mi vida tuve que madurar demasiado rápido. En otros, ya de adulto, sentí que la madurez me llegaba tarde, como si hubiera aprendido antes a resistir que a vivir con li-

gereza. Como si el niño que fui siguiera ahí, intentando entender cómo se hacen bien las cosas importantes. Hoy, con treinta y nueve años, reconozco mucho de ese niño en el padre que soy; la bondad, la amabilidad, la forma amorosa de estar. Eso no lo perdí; eso sobrevivió a todo.

También reconozco los miedos: el miedo a no estar a la altura, a no ser suficiente. A pensar demasiado las cosas, a darles mil vueltas, a cargar con más de lo que toca. Y hay algo que tengo claro: no quiero que mi hijo herede eso. No quiero que crezca creyendo que amar es un examen constante. A veces lo miro y me sorprendo. Está bien, está tranquilo, está querido; y aunque sé que puedo hacerlo mejor, también sé algo de lo que casi nunca hablo: he superado el miedo a ser mal padre. No porque no me equivoque, sino porque estoy para él. Porque me importa. Porque me quedo.

Hay una escena sencilla que lo resume todo: un día cualquiera, estamos los tres en casa, mi mujer empieza a hacer tonterías solo para que el niño y yo nos riamos. No hay nada extraordinario pasando, y sin embargo, en ese momento siento algo muy claro: me siento amado. De una forma pura, limpia, sin miedo y sin exigencia. Quizá por eso sigo escribiendo, porque sigo siendo ese niño que necesitaba crear mundos para sentirse a salvo. Solo que ahora ese mundo tiene nombres, risas y un hogar real. y esta vez, no quiero que nadie lo tire a la basura.



APRENDER A SOSTENERSE

Durante mucho tiempo pensé que crecer consistía en dejar cosas atrás: dejar de jugar, dejar de imaginar, dejar de sentir tan intensamente... Creía que hacerse adulto era endurecerse lo justo para no sufrir demasiado. No fue algo que me enseñaran explícitamente, pero lo aprendí mirando. Aprendí que mostrar fragilidad no servía de mucho, que pedir ayuda rara vez encontraba respuesta, y que sostenerse solo era, más que una virtud, una necesidad. Así empecé a vivir. Sosteniéndome. No lo hacía mal. Cumplía. Avanzaba. Tomaba decisiones que parecían sensatas desde fuera. Pero dentro de mí seguía existiendo esa tensión silenciosa entre lo que era y lo que debía ser. Como si siempre hubiera una versión más correcta de mí a la que todavía no había llegado. Con los años entendí que no era exigencia externa lo que más me pesaba, sino la propia. La voz que me repetía que podía hacerlo mejor, que debía hacerlo mejor, que no bastaba con intentarlo.

Una voz que no gritaba, pero que nunca se callaba del todo.

Amar, en ese contexto, se convirtió en algo serio. Demasiado serio a veces. Amar no era solo sentir; era responder, estar; no fallar. Y aunque nunca dudé de mi capacidad de amar, sí dudé muchas veces de mi capacidad de hacerlo bien.

Había días en los que me preguntaba si estaba preparado para la vida que había elegido. No porque no la quisiera, sino porque sentía el peso de la responsabilidad como algo constante. Ser pareja, ser padre, ser adulto... como si cada rol viniera acompañado de un examen invisible que nunca terminaba. Y, sin embargo, nunca dejé de intentarlo.

A veces me sorprendía recordando al niño que fui. No con nostalgia, sino con una especie de reconocimiento silencioso. Ese niño sensible, tímido, observador, que aprendió a leer el mundo antes de hablarlo. Me daba cuenta de que muchas de las cosas que hoy valoro en mí nacieron ahí: la capacidad de escuchar, la amabilidad, la necesidad de cuidar...

No todo fue pérdida. También aprendí que sostenerse no significa hacerlo todo solo, que hay una diferencia enorme entre la autosuficiencia y el aislamiento. Pero ese aprendizaje llegó despacio, a base de pequeños gestos, de confiar un poco más y de quedarme incluso cuando el impulso era retirarme.

El miedo a no ser suficiente seguía ahí, pero ya no mandaba como antes. Había aprendido a convivir con él sin dejar que decidiera por mí, a reconocerlo sin obedecerlo. A entender que no era una señal de fracaso, sino la consecuencia lógica de amar profundamente.

Hoy sé que muchas de mis dudas no hablan de incapacidad, sino de cuidado, de querer hacerlo bien, de no querer repetir ausencias y de no querer convertir el amor en algo imprevisible.

Sostenerse, he aprendido, no es aguantarlo todo sin quejarse: es permitirse ser imperfecto sin desaparecer. Es quedarse incluso cuando uno duda. No siempre lo consigo; a veces me canso, a veces siento que voy tarde, que el tiempo corre más rápido de lo que puedo abarcar. Pero ya no huyo, ya no me escondo en mundos imaginados para sobrevivir, ahora los uso para entender, para jugar y para compartir.

Ese niño sigue aquí. No como una herida abierta, sino como una raíz. Y quizá crecer de verdad no fue dejarlo atrás, sino aprender a sostenerlo.



capítulo 4
**EL NIÑO QUE SIGUE
MIRANDO**

A veces creo que sigo mirando el mundo como cuando era niño. No con ingenuidad, sino con atención. Hay algo de esa forma de observar que nunca se fue. La costumbre de fijarme en los detalles pequeños, en los gestos, en los silencios; en lo que no se dice, pero se siente. De niño era una manera de protegerme. Hoy es una forma de estar.

Cuando miro a mi hijo jugar, no puedo evitar reconocerme en él. No en lo que hace exactamente, sino en cómo se entrega al momento, de una forma diferente a la que fue mi entrega, no por obligación o necesidad, pero apasionado en su diversión, en su entretenimiento puro y limpio. Y entonces aparece, sin avisar, aquel niño que fui yo. El que necesitaba mundos propios para sentirse a salvo, el que encontraba paz en la imaginación porque la realidad era demasiado ruidosa. La diferencia, la gran diferencia, y lo que marca todo, es que ahora ese niño no está solo.

Hay días en los que me descubro vigilando el ambiente, como hacía antes: midiendo los tonos, anticipando conflictos que no existen... Es un reflejo antiguo, un aprendizaje que no se borra del todo. Pero también hay algo nuevo: ahora puedo elegir no actuar desde ahí. Puedo respirar y puedo quedarme.

Antes, sostenerse era resistir, ahora, sostenerse empieza a parecerse más a confiar. Recuerdo que de pequeño entendí muy pronto que el mundo podía ser imprevisible, que la calma no estaba garantizada. Quizá por eso hoy valoro tanto los momentos simples: una tarde cualquiera, una risa compartida o el ruido cotidiano de una casa que funciona sin gritos.

Hay escenas que me reconcilian con el tiempo como cuando estamos los tres en casa y no pasa nada especial. Mi mujer haciendo tonterías solo para hacernos reír, mi hijo entregado a esa risa sin reservas y yo, en medio, sintiendo algo que no siempre supe nombrar: seguridad. En esos momentos no pienso en el pasado como una herida, sino como un contraste. No desde el rencor, sino desde la conciencia de lo que no quiero repetir. El niño que fui aprendió a no molestar, el adulto que soy aprende, todavía, a ocupar su lugar. No siempre es fácil. Hay una parte de mí que sigue dudando, que se pregunta si está haciendo suficiente, si está llegando a tiempo. Pero también hay algo que antes no tenía: perspectiva. Sé de dónde

vengo, sé qué me formó y sé qué no quiero transmitir a quienes tengo a mi lado.

No quiero que el amor sea un lugar de tensión, no quiero que la casa sea un espacio que se camina con cuidado. No quiero que el silencio pese. Por eso intento estar, no como una figura perfecta, sino como una presencia constante, a veces cansada, a veces torpe, pero real.

El niño que fui necesitó refugios imaginados porque no tuvo otros, el hombre que soy intenta ser refugio para que otros no tengan que inventarlos. Y en ese intento, sin darme cuenta, también me estoy cuidando a mí.



APRENDER A NO PARECERSE

Mi adolescencia no fue una guerra abierta contra el mundo. Nunca supe ser rebelde. No fui un chico malo, ni siquiera uno especialmente visible. Fui, más bien, un chico incomprendido: callado, tímido, inseguro... no por falta de interés en los demás, sino por miedo a no encajar, a no gustar. A no ser suficiente incluso antes de empezar. La falta de cariño en casa había dejado una huella silenciosa: me enseñó a no esperar demasiado de nadie y a no mostrar demasiado de mí.

Tampoco ayudaba el espejo. No me sentía agraciado físicamente, y eso, a esas edades, pesa más de lo que luego se reconoce. Me hacía más pequeño, más cuidadoso; más invisible. Prefería observar antes que exponerme.

Había otras cosas de mí que también aprendí pronto a esconder: la lectura, la poesía; la necesidad de escribir... Sabía que esas aficiones no me harían más fuerte ante los demás, al contrario: po-

dían convertirme en blanco fácil. Así que callaba, guardaba esa parte para mí. Escribía en silencio, leía sin alardes, como si lo que me salvaba tuviera que mantenerse oculto para no ser arrebatado de nuevo otra vez.

Aun así, no fue una adolescencia horrible. No fue la que debería haber tenido alguien de mi edad, pero tampoco fue oscura del todo. Aprendí a pasar desapercibido, a adaptarme, a no molestar. A sobrevivir sin hacer ruido.

La rabia, sin embargo, seguía ahí. No era una rabia explosiva ni constante. Era más bien un fondo, un poso, y venía, sobre todo, de mi padre: de su desprecio, de su forma de hablar, de su ausencia absoluta como figura paterna. De sentir que llevaba su apellido sin haber recibido nada más. La mayor parte del tiempo me la tragaba. Aprendí a hacerlo bien, a convertir la rabia en silencio. Otras veces, cuando ya no podía más, estallaba. No contra él —nunca contra él— sino con mi madre. Le decía cosas que no sabía dónde poner. Le hablaba del odio que empezaba a sentir hacia ese hombre que compartía mi sangre pero no mi vida. Luego volvía a callar, y así, poco a poco, aprendí a convivir con esa rabia, no a sanarla, sino a hacerla manejable. Con los años entendí que no toda rabia pide gritar, algunas solo piden no repetirse. Quizá por eso siempre he tenido tanto miedo a parecerme a él, no en lo grande sino en lo pequeño: en los gestos, en los tonos, en las reacciones automá-

ticas... A veces me asusta reconocer un movimiento, una expresión, una forma corporal que me lo recuerde, como si el pasado pudiera colarse por la puerta menos pensada. He luchado siempre por ser su opuesto, y creo haberlo conseguido. Si algo de él sigue en mí, espero que sea solo el apellido. Ese no puedo borrarlo, todo lo demás, lo he cuestionado.

Conocí a mi mujer en 2008, y con ella apareció algo nuevo: la posibilidad de un futuro que no estuviera marcado solo por la huida. A los pocos años, ella empezó a ilusionarse con la idea de tener un hijo. Yo no, no aún. No porque no quisiera, sino porque tenía miedo: miedo a no estar preparado, miedo a que el pasado apareciera cuando menos lo esperara. Miedo a repetir errores que no siempre sabía nombrar. No fue una negativa. Fue una espera. Esperé a tener más edad, más perspectiva y quizá un poco más de madurez. Esperé a que los miedos se alejaran lo suficiente como para no decidir desde ellos. En 2015 lo hablamos de verdad. Lo decidimos juntos. Nuestro hijo fue buscado, pensado, deseado. Llegó cuando yo sentí que podía sostenerlo sin desaparecer.

Convertirme en padre no borró mis dudas, pero les dio un sentido nuevo porque entonces entendí algo esencial: no basta con no parecerse a quien te hizo daño, hay que construir algo distinto, consciente, presente y amoroso. Y en ese esfuerzo, a veces agotador, sigo siendo el niño que fui. El ado-

lescente que callaba, el hombre que aprendió a sostenerse. Todos conviven aquí, no siempre en armonía, pero juntos. Y quizá crecer no ha sido otra cosa que eso: aprender a no parecerse, sin dejar de ser uno mismo.



SER PADRE SIN MANUAL

Nadie te prepara del todo para ser padre. Pueden contarte cosas, advertirte, idealizarlo incluso, pero hay una parte que solo se entiende cuando sucede.

Ser padre, para mí, no fue un acto heroico ni una transformación inmediata. Fue algo más silencioso. Más cotidiano. Más lleno de dudas de lo que jamás habría reconocido en voz alta. Desde el primer momento sentí amor, eso no fue un problema. El problema fue todo lo demás. Me descubrí observándome constantemente, midiendo mis palabras, mis gestos; mis reacciones, como si dentro de mí hubiera un vigilante atento a cualquier señal de aquello que juré no repetir. No quería gritar, no quería imponerme desde el miedo. No quería ser una presencia imprevisible. Quería estar; y estar, entendí pronto, no siempre es fácil. Hay días en los que el cansancio pesa más de lo que uno admite. Días en los que la paciencia se tensa, en los que la cabeza va demasiado rápido y el cuerpo dema-

siado lento. En esos momentos, el niño que fui aparece sin pedir permiso. El que aprendió a callar, el que se hacía pequeño; el que observaba para sobrevivir. A veces tengo que recordarme que ya no estoy allí, que ahora soy yo quien sostiene la escena.

Ser padre me obligó a mirar de frente mis miedos más antiguos, no para vencerlos, sino para no dejar que mandaran. Entendí que no se trata de ser perfecto, sino de ser previsible en lo importante, de que el amor no sea una incógnita, de que el hogar no sea un lugar que se camina con cuidado. Hay algo profundamente reparador en lo cotidiano; en preparar una comida sencilla, en ayudar con los deberes, en escuchar una historia que no lleva a ninguna parte... son actos pequeños, pero para el niño que fui habrían significado el mundo.

No digo esto para corregir el pasado: lo hago porque ahora puedo elegir.

A veces me miro desde fuera y me sorprendo. Veo a un padre paciente, cariñoso, presente. Y aunque una parte de mí sigue preguntándose si es suficiente, otra — más silenciosa — sabe la respuesta. La veo en la forma en que mi hijo se acerca sin miedo, en cómo se expresa, en cómo ríe... Ahí entiendo algo que me costó años aceptar: no estoy repitiendo la historia. Sigo siendo exigente conmigo mismo, quizá demasiado, pero ya no desde el miedo a fallar, sino desde el deseo de cuidar. Y hay una diferencia enorme entre ambas cosas.

Ser padre no me convirtió en alguien distinto. Me obligó a ser más consciente, a quedarme cuando antes habría huido hacia dentro, a hablar cuando antes habría callado; a entender que amar también es aprender a perdonarse los errores diarios. El niño que fui sigue aquí, pero ahora no está solo, y cada vez que elijo quedarme, cada vez que bajo el tono, cada vez que escucho de verdad, no solo estoy criando a mi hijo, también estoy cuidando al niño que fui y que, durante mucho tiempo, solo necesitó eso.

Hay una parte de la paternidad de la que se habla poco, no porque sea excepcional, sino porque duele reconocerla: los comienzos no siempre son luminosos.

Cuando mi hijo aún no había cumplido un año, mi mujer y yo pasamos una mala época. Tenerlo me hizo infinitamente feliz, no tengo dudas de eso. La decisión de ser padre ha sido, sin exagerar, la mejor que he tomado en mi vida. Nunca he sentido un amor parecido, nunca algo me colocó tan claramente en el centro de lo importante. Y, sin embargo, no supe gestionar todo lo que llegó con ese amor.

Los principios, como casi todos los principios, no fueron sencillos. El cansancio, el cambio radical de vida, las expectativas, las renunciadas silenciosas... Todo eso fue acumulándose sin que yo supiera muy bien dónde colocarlo, y esa acumulación acabó pasando factura a la relación.

No lo digo para repartir culpas. Me responsabilizo de lo que me toca.

Con la llegada de mi hijo llegó también una vida nueva y con ella, miedos antiguos que yo creía superados. Inseguridades que pensaba lejanas, heridas que no dolían... hasta que volvieron a doler. Quizá nunca se habían ido del todo. No estaba preparado para la intensidad de todo a la vez: el amor, la responsabilidad, el miedo a fallar, el deseo de hacerlo perfecto... Y cuando no supe sostenerlo, me equivoqué. No supe acompañar siempre como debía, no supe estar con la claridad que ahora sé que hacía falta. No porque no quisiera, sino porque había cosas dentro de mí que todavía no estaban resueltas. El pasado, ese que uno cree domesticado, a veces aparece cuando más vulnerable estás.

No quiero cambiar lo que pasó. No creo en reescribir la historia para tranquilizar la conciencia, pero sí quiero decir algo que entonces quizá no supe decir del todo: perdón. Perdón por cada error, por cada palabra mal dicha, por cada ausencia emocional, por cada momento en el que no supe cuidar como debía. No soy perfecto; nunca lo he sido. Me he equivocado muchas veces en la vida, y esas equivocaciones son más. No las pongo en manos de nadie más, pero también sé lo que hay dentro de mí. Sé de dónde vengo y sé que ese pasado, en aquel presente tan frágil, me pasó factura. Aceptar eso no me hace más débil, me

hace más honesto. Con el tiempo aprendí algo importante: amar no garantiza saber cuidar bien desde el primer momento. A veces el amor llega antes que la madurez emocional necesaria para sostenerlo, y crecer consiste, precisamente, en alcanzar ese amor sin perderlo por el camino.

Hoy miro atrás sin rencor. Con respeto. Con aprendizaje. Sé que hice lo mejor que pude con las herramientas que tenía entonces, y sé también que he aprendido, que he cambiado, que he estado dispuesto a mirarme sin excusas. Ser padre no me salvó de mis sombras, pero me obligó a mirarlas, y eso, aunque doliera, fue el comienzo de algo mejor.



LO QUE CASI ROMPO

Durante mucho tiempo pensé que los momentos más difíciles de la pareja eran sólo consecuencia de las circunstancias. El cansancio, los cambios, las etapas nuevas... Era una forma cómoda de entenderlo, parcialmente cierta, pero incompleta. Con el tiempo, y con la honestidad que solo llega cuando uno deja de protegerse, entendí algo más difícil de aceptar: fui yo quien provocó gran parte del distanciamiento. No de forma consciente, no por falta de amor. Sino por todo lo que no supe decir.

La llegada de nuestro hijo me desbordó. Me hizo inmensamente feliz, pero también removió cosas que yo creía superadas. Miedos antiguos, inseguridades profundas; formas aprendidas de estar en el mundo que venían de muy atrás, de la infancia, de la adolescencia y de haber crecido callando.

Había aprendido a no pedir, a no mostrar demasiado, a resolver solo lo que me pasaba por den-

tro. Y aunque mi mujer no era mi padre ni mi madre, aunque con ella sí podía hablar, seguí callando, no porque no confiara en ella, sino porque había cosas que ni siquiera sabía cómo poner en palabras. Creía que ser fuerte era no molestar, que amar bien era no cargar al otro con mis dudas. Que la madurez consistía en poder con todo sin tambalearse. Me equivocaba. Callar no me hizo más fuerte: me fue alejando.

El pasado, ese que yo pensaba bajo control, seguía actuando en silencio, y aunque siempre supe que arrastraba miedos heredados, me engañé creyendo que ya los había superado todos. Algunos sí, pero otros no; y esos fueron los que reaparecieron justo cuando más necesitaba estar presente. No hablé a tiempo, no pedí ayuda. no expresé con claridad lo que sentía, y eso tuvo consecuencias.

No quiero cambiar lo ocurrido, no quiero reparar culpas. Lo que pasó es parte de lo que somos. Pero sí quiero decirlo con claridad: lamento cada cosa que hice mal, cada silencio innecesario, cada distancia creada por miedo y cada momento en el que no supe cuidar como debía.

Hace poco, incluso, estuve a punto de romperlo todo otra vez, no por falta de amor, sino por no haber aprendido del todo a decir lo que llevo dentro, por seguir creyendo, en el fondo, que tengo que poder solo, y que si muestro mis dudas decepciono; que si reconozco mis miedos fallo. Esta vez no fue nuestro hijo quien nos sostuvo: fue mi

mujer. Ella no permitió que el hogar se rompiera. No desde la exigencia, sino desde la firmeza, desde el amor consciente, desde una fortaleza que no hace ruido, pero sostiene estructuras enteras, y eso es algo que debo agradecer profundamente.

A veces no soy consciente de lo que tengo, ni de lo afortunado que soy. Este capítulo no es una confesión pública ni una búsqueda de absolución, es un acto de conciencia, porque ahora entiendo algo que antes solo intuía: la infancia y la adolescencia no pasan, se transforman, se esconden y se manifiestan cuando uno baja la guardia.

No somos solo lo que decidimos ser, somos también lo que aprendimos a ser cuando no teníamos elección. Eso no nos condena, pero nos explica. Hoy sé que amar bien no es hacerlo todo perfecto: es hablar, es mostrarse, es confiar incluso cuando da miedo. Es entender que la fortaleza verdadera no está en aguantar en silencio, sino en compartir el peso antes de que rompa algo.

No quiero volver a callar lo importante. No quiero seguir actuando desde heridas antiguas. No quiero que mi familia pague silencios que no les pertenecen. Este capítulo no cierra nada, abre, porque reconocer lo que casi rompo es la única forma honesta de aprender a cuidar lo que tengo.



LA RABIA QUE NO SE FUE

Durante mucho tiempo pensé que, con los años, la rabia se gastaría sola, que el tiempo haría su trabajo, que crecer bastaría. No fue así. La rabia no desapareció, se transformó. Al principio fue un fuego abierto, una indignación constante, una sensación de injusticia que no sabía dónde colocar. Rabia por lo que no tuve, por lo que me fue negado sin explicación, por haber crecido con miedo, con inseguridades que no eran más al nacer, pero que acabaron viviendo dentro de mí. Rabia hacia mi padre, hacia su desprecio, hacia su ausencia estando presente; hacia su forma de romper sin tocar...

Durante mucho tiempo lo odié. Y decirlo así, sin rodeos, me sigue resultando necesario, no como una provocación, sino como una constatación. Porque ese odio no nació de la nada, sino del daño, de las humillaciones, de sentirme inferior cuando solo era un niño; de aprender que no valía demasiado antes incluso de saber quién era. Ese odio me

acompañó años. A veces como ruido, a veces como fondo. Intenté enterrarlo, justificarlo, convertirlo en indiferencia. Nada funcionó del todo, porque la rabia no pide ser escondida, pide ser reconocida, no para ser celebrada sino para dejar de actuar desde las sombras. Hubo momentos en los que me asusté de ella, momentos en los que temí parecerme a aquello que tanto rechazaba, porque la rabia, cuando no se entiende, se filtra en los gestos, en los silencios, en las decisiones. Y yo no quería que definiera mi forma de amar ni de estar.

No he perdonado a mi padre. Creo que nunca lo haré; y durante mucho tiempo me culpé por ello. Nos enseñan que perdonar es obligatorio, que es el final deseable de toda historia dolorosa, pero nadie te explica qué hacer cuando el daño fue profundo, repetido y nunca reconocido. Nadie te dice que hay heridas que no piden perdón, sino solamente distancia.

He aprendido algo con los años: no perdonar no me convierte en prisionero del pasado. Negar lo que siento, sí. Mi rabia no es violencia: es memoria, es el recordatorio de lo que no quiero repetir, es el límite que me digo a mí mismo cuando algo cruza una línea. Es la señal de que aquello fue real y tuvo consecuencias. Eso no significa que viva enfadado, significa que no miento sobre lo que me pasó.

Con el tiempo, la rabia ha ido cambiando de forma. Ya no grita, ya no empuja; a veces aparece como cansancio, otras como tristeza. Otras como

una necesidad muy clara de proteger lo que amo, sobre todo, a mi hijo. Porque hay algo que tengo absolutamente claro: no quiero que él tenga que odiar para sobrevivir. No quiero que crezca confundiendo el amor con el miedo. No quiero que aprenda a callar para no molestar, ni quiero que se haga pequeño para que otros se sientan grandes. Si algo bueno salió de todo aquello —y me cuesta decir “bueno” sin cuidado— fue la claridad, saber exactamente qué no quiero ser, qué no quiero transmitir y qué no quiero normalizar.

A veces me pregunto qué habría pasado si mi padre hubiera sido distinto... Ya no me recreo en esa pregunta, no porque no duela, sino porque no cambia nada. Lo que cambia algo es lo que hago yo con lo que recibí.

No he perdonado, pero he elegido no parecerme, y quizá eso, para mí, es una forma de justicia. He aprendido que el perdón no siempre es reconciliación, a veces es simplemente dejar de esperar algo que nunca va a llegar. Aceptar que hay historias sin cierre amable y que eso también es parte de la vida. La rabia sigue ahí, más quieta, más entendida. Ya no me gobierna, pero tampoco la niego, porque reconocerla es la manera más honesta que tengo de asegurarme de que no se convierta en legado.



CUANDO DEJO DE PELEAR

Durante muchos años me definí por oposición, por lo que no quería ser, por lo que juré no repetir, por todo aquello de lo que intentaba alejarme. No era una decisión consciente, era una forma de supervivencia.

Ser distinto a mi padre fue durante mucho tiempo una brújula suficiente. No gritaba, no humillaba, no despreciaba. No desaparecía emocionalmente, y eso, durante años, me bastó para sentir que iba por el buen camino. Pero con el tiempo empecé a notar algo extraño: sabía perfectamente quién no quería ser, pero me costaba más responder quién era cuando no estaba luchando; porque luchar cansa, incluso cuando se lucha por algo justo.

Hubo etapas de mi vida en las que estuve tan concentrado en no fallar, en no repetir, en no parecerme, que olvidé preguntarme qué deseaba de verdad, qué me hacía bien. Qué parte de mí necesitaba espacio, no vigilancia.

El niño que fui aprendió a estar atento todo el tiempo; el adulto que fui durante años hizo lo mismo, solo que con otras palabras. Vigilaba mis gestos, mis reacciones, mis silencios. No por maldad, sino por miedo, miedo a que, si bajaba la guardia, algo del pasado se colara sin permiso. Pero nadie puede vivir siempre en guardia sin perder algo por el camino.

Hubo un momento —no sé decir cuándo exactamente— en el que empecé a cansarme de pelear incluso conmigo mismo. No fue una rendición, fue un agotamiento honesto, el cansancio de quien ha hecho todo lo posible por hacerlo bien y empieza a preguntarse si también tiene derecho a descansar. Ahí apareció una pregunta nueva: ¿quién soy cuando no estoy intentando demostrar nada? La respuesta no fue inmediata, ni clara, ni grandiosa. Soy alguien que necesita imaginar, que sigue jugando, aunque ahora lo haga de otras formas. Alguien sensible, aunque haya aprendido a disimularlo; alguien que observa antes de hablar, no porque tenga miedo, sino porque le importa entender. Soy alguien que ama profundamente y duda casi en la misma medida. Alguien que no siempre sabe si está a la altura, pero que nunca se da por vencido en intentarlo. Alguien que no necesita gritar para estar presente. También soy alguien marcado; no roto, pero sí atravesado. La infancia no se borra, la adolescencia tampoco; se integran.

Hoy empiezo a aceptar que no necesito justificar cada rasgo mío por el pasado, que no todo lo bueno que hay en mí es una reacción al daño, que también hay elección, gusto y deseo propio. No todo lo que soy nació del dolor, algunas cosas nacieron simplemente de mí.

Cuando dejo de pelear, aparece algo parecido a la calma, no una calma perfecta, sino habitable. Una calma en la que puedo equivocarme sin sentir que todo se derrumba, en la que puedo decir “no sé” sin sentirme menos, en la que puedo apoyarme sin vergüenza.

No he dejado de ser cuidadoso; he dejado de ser implacable conmigo, y quizá esa sea una de las formas más profundas de identidad: no la que se construye para sobrevivir, sino la que aparece cuando ya no hace falta hacerlo.



capítulo 10

EL TIEMPO Y EL LUGAR SEGURO

Hay algo que me cuesta decir en voz alta, porque puede sonar mal si no se entiende bien: me siento más yo mismo cuando estoy solo. No es una huida, no es rechazo, no es desamor; es otra cosa.

Amo profundamente a mi mujer y a mi hijo. Me gusta estar con ellos, me gusta la vida que hemos construido, pero hay momentos —silenciosos, cotidianos— en los que necesito volver a un lugar que no depende de nadie más. Un espacio donde no tengo que sostener, ni decidir, ni cuidar; un lugar donde simplemente estoy.

Cuando juego a videojuegos, cuando veo un partido de fútbol; cuando el tiempo se suspende sin exigencias, ahí ocurre algo curioso: me reconozco. No porque esas actividades sean importantes en sí mismas, sino porque se parecen demasiado a aquel niño que fui, al niño que necesitaba un refugio, al niño que encontraba paz en mundos creados, en reglas claras, en espacios

donde nada podía estallar de repente. Estar solo, para mí, no es estar vacío: es estar a salvo.

Durante años pensé que esa necesidad desaparecería, que era una etapa, algo que se supera. Pero no se supera, se entiende, porque no nace del aislamiento, sino de la búsqueda de equilibrio. El problema no fue nunca necesitar ese espacio, el problema fue no darme otros.

Nunca tuve grandes expectativas sobre la vida, no soñé con ser alguien concreto ni con alcanzar metas extraordinarias. De niño solo quería paz, de joven, distancia. Alejarme del hogar familiar fue durante mucho tiempo mi única aspiración real. Y luego apareció ella. La conocí temprano, y desde ese momento algo cambió en mí sin que yo lo supiera del todo. Su vida había sido infinitamente más dura que la mía, y sin decirlo explícitamente, me hice una promesa silenciosa: darle todo lo mejor que pudiera. Ser refugio, ser estabilidad, ser alguien que no fallara. Ese propósito ocupó todo; y no me arrepiento. Pero ahora entiendo algo que entonces no supe ver: en ese intento constante de cuidar, me fui dejando a mí para después, no por sacrificio heroico sino por inercia. Me exigí ser fuerte, capaz, presente y resolutivo. Me convertí en alguien atento a las necesidades del otro, pero poco atento a las propias y como no me sentía autorizado a necesitar demasiado, fui posponiéndome sin darme cuenta. No me faltaba amor, me faltaba espacio para mí.

El tiempo pasó rápido. Demasiado rápido. Los años empezaron a volar sin pedir permiso y un día me di cuenta de que había vivido mucho hacia fuera y poco hacia dentro, no desde la frustración, sino desde una conciencia nueva. El tiempo no espera a que uno esté listo pero sí deja huellas cuando uno no se mira. Hoy empiezo a entender que cuidarme no significa querer menos, significa sostenerme para poder seguir estando. Que no hay contradicción entre amar profundamente y necesitar soledad, que el lugar seguro no tiene por qué ser un escondite: puede ser un punto de apoyo. Ese niño que buscaba paz sigue aquí, no pidiendo escapar sino pidiendo equilibrio. Y quizá el verdadero paso que me queda por dar no es convertirme en alguien distinto, sino permitirme ocupar un poco más de espacio dentro de mi propia vida, sin culpa, sin explicaciones.

El tiempo sigue corriendo, pero ahora, al menos, empiezo a mirarlo de frente.



LO QUE QUIERO QUE QUEDE

No pienso en el futuro con grandilocuencia. Nunca lo hice. Cuando imagino lo que quiero dejar, no pienso en logros ni en palabras bonitas. Pienso en recuerdos, en sensaciones; en la forma en que alguien me nombra en silencio cuando ya no estoy delante. Si algún día mi hijo me recuerda, me gustaría que lo hiciera así: como alguien cercano, alegre, presente. No como un amigo, porque nunca quise ocupar ese lugar, pero sí como un padre moderno, consciente y que supo estar cuando hacía falta. Me gustaría que recordara mi paciencia, no la perfecta —esa no existe— sino la real, la que se construye a base de respirar hondo, de equivocarse y volver a intentarlo, la paciencia de quien entiende que crecer no es una carrera y que cada niño tiene su propio ritmo. Me gustaría que recordara mi generosidad, no solo en lo material, sino en el tiempo, en la atención, en las ganas de compartir incluso cuando el cansancio apretaba. En haber elegido estar más

veces de las que elegí huir. Pero, por encima de todo, quiero que recuerde cómo lo amé; no con palabras grandes, sino con actos pequeños y constantes, con presencia, con coherencia, y con una forma de querer que no asustara, que no doliera y que no exigiera ser devuelta. Quiero que recuerde que mi amor fue un lugar seguro.

No sé si hice todo bien; seguro que no. Sé que me equivoqué, que dudé, que cargué miedos que no eran suyos, pero también sé algo con claridad: nunca dudé de él. Nunca dudé de su valor, nunca dudé de que merecía todo lo bueno que pudiera darle. Si algún día se pregunta quién fui, no quiero que tenga que justificarme, quiero que me sienta, que me reconozca en los gestos que aprendió sin darse cuenta; en la forma de mirar. En la manera de tratar a los demás.

No quiero ser una sombra, quiero ser una raíz, una presencia que no oprime, pero sostiene, que no condiciona, pero acompaña. Si algo aprendí de mi propia historia es que el amor que no se expresa se vuelve confuso, por eso intento que el mío sea claro. Imperfecto, pero visible. Humano, pero constante.

No sé cuánto tiempo tendré, nadie lo sabe, pero sé qué quiero que quede cuando el tiempo pase: la certeza de haber amado bien, incluso cuando no supe hacerlo perfecto, y con eso, si ocurre, me bastará.



APRENDER EL AMOR

Nurante mucho tiempo pensé que el amor era algo que se tenía o no se tenía, como una suerte, como una casualidad. No lo pensé así por teoría, sino por experiencia. De niño no lo sentí de la forma en que debería sentirse: como un lugar seguro, como algo que no se cuestiona y como una presencia que no depende del humor del día. El amor, cuando aparece mezclado con miedo, deja de ser un refugio y se convierte en algo confuso. Aun así, siempre me movió, incluso cuando no supe reconocerlo bien, incluso cuando no supe recibirlo como necesitaba, el amor fue el motor de casi todo lo importante en mi vida: amor por las cosas, por las ideas, por los mundos que inventaba, por la escritura y por aquello que me hacía sentir vivo cuando la realidad no era amable. Quizá por eso, siendo joven, escribí sobre quiénes éramos. Por ese entonces me pregunté quién era yo. Quiénes éramos las personas, qué nos definía. Qué quedaba cuando quitábamos el ruido, las

máscaras, los roles... Y al final siempre llegaba al mismo lugar: somos amor. No como consigna, sino como esencia, como impulso y como fuerza.

El amor mueve el mundo. No porque lo arregle todo, sino porque lo empuja. Con los años entendí que el amor no es solo un sentimiento, es una forma de estar, una elección constante; a veces torpe, a veces cansada y a veces llena de dudas. Pero elección al fin y al cabo.

Yo no aprendí a amar viendo cómo se hacía, lo aprendí decidiendo cómo no quería hacerlo. Aprendí que amar no puede doler de forma constante, que no puede humillar y que no puede hacerte sentir pequeño. Y cuando llegó mi hijo, esa intuición se volvió certeza. No quería que él tuviera que preguntarse si era amado. No quería que tuviera que interpretarlo, ni ganárselo, ni dudarlo. Quería que lo supiera, que lo sintiera y que lo llevara puesto sin esfuerzo.

Por eso intento que el amor en casa sea visible. No perfecto, pero claro: en las palabras, en los gestos, en la paciencia, en la risa o en el perdón cotidiano. En el estar incluso cuando no es fácil.

El niño que fui necesitó imaginar amor para sobrevivir, el padre que soy intenta ofrecerlo para que no haga falta imaginarlo. Y en ese intento ocurre algo que no esperaba: también me curo un poco a mí, porque cada vez que abrazo sin miedo, cada vez que escucho sin juzgar, cada vez que el amor no depende de condiciones, algo del pasado

se recoloca. No desaparece, pero pierde poder, deja de mandar.

Amar a mi hijo no es solo darle algo que no tuve, es enseñarle algo que quiero que sepa antes que nada: que el mundo puede ser duro, sí, pero el amor es más fuerte. No siempre gana, pero sostiene. Y eso vale para todo: para la familia, para las personas y para las cosas pequeñas que uno cuida sin que nadie lo vea. El amor por lo que haces, por cómo miras y por cómo eliges no pasar de largo.

Hoy sé que no somos solo lo que nos pasó: somos lo que hicimos con eso. Y yo elegí amar, con miedo a veces y con torpeza otras, pero con verdad. Igualmente si algo quiero que mi hijo aprenda antes que cualquier otra cosa es esto: que el amor no es una debilidad, es una forma profunda de valentía, y que, incluso cuando el mundo no lo pone fácil, sigue siendo lo único que de verdad lo mueve todo.



EL AMOR POR LAS COSAS PEQUEÑAS

Durante mucho tiempo pensé que el amor tenía que ser grande para ser verdadero. Que debía notarse, que debía sobresalir, que tenía que parecerse a algo extraordinario, quizá porque de niño lo extraordinario era lo único que podía imaginar para sentirme a salvo. Con los años entendí otra cosa: el amor real casi nunca hace ruido, vive en lo pequeño, en lo repetido, en lo que se hace sin esperar reconocimiento y en aquello que, visto desde fuera, podría parecer insignificante.

El amor está en preparar una comida sencilla y sentarse a la mesa sin prisas, en compartir un juego aunque no apetezca demasiado; en escuchar una historia que ya conoces de memoria como si fuera la primera vez. De niño no tuve eso de forma constante. Tuve momentos, sí, gestos aislados, pero no una continuidad que me enseñara que el amor también podía ser cotidiano, previsible, tranquilo. Por eso aprendí a buscar refugio en mundos

inventados, en rutinas propias, en cosas pequeñas que yo podía controlar. Quizá por eso hoy valoro tanto lo simple.

Me gusta el sonido de una casa que funciona, el ruido de fondo de una vida que no grita y la risa inesperada en mitad de una tarde cualquiera. Cuando estoy con mi hijo y no pasa nada especial, siento que pasa todo. Verlo jugar, concentrarse, inventar, aburrirse incluso. Estar ahí sin intervenir demasiado, sin dirigir; sin corregir lo que no hace falta corregir. Eso también es amor.

Antes creía que amar era proteger de todo. Ahora sé que también es dejar espacio. Las cosas pequeñas no exigen grandes discursos, se sostienen solas. Un abrazo antes de dormir, una broma absurda que rompe el cansancio, un gesto repetido que dice “estoy aquí” sin necesidad de palabras. El niño que fui necesitaba certezas grandes porque el entorno era inestable, en cambio el adulto que soy aprende a confiar en lo pequeño porque ahora hay suelo. Por eso cuido los detalles, no como una obsesión, sino como una forma de estar, porque sé lo que significa crecer sin ellos. Sé lo que pesa no saber si hoy habrá calma o no, y sé también lo reparador que es vivir sin tener que estar alerta todo el tiempo.

Amar en lo pequeño es una elección diaria. No se anuncia, no se presume y no se mide. Simplemente se hace. Y en ese hacer constante hay algo profundamente sanador, para mi hijo, sí, pero

también para mí; porque cada gesto sencillo, cada rutina compartida, cada tarde sin sobresaltos le dice al niño que fui algo que entonces nadie supo decirle: esto también es amor, y basta.



EL AMOR Y EL MIEDO

Durante mucho tiempo pensé que el amor y el miedo eran opuestos, que donde había uno, el otro no podía existir. Me equivoqué. El miedo ha estado presente incluso en los lugares donde más he amado, no como una amenaza constante, sino como una sombra discreta; un acompañante silencioso que aparece cuando algo importa de verdad.

De niño, el miedo se parecía a la inseguridad, a no saber qué iba a pasar, a medir los pasos. A aprender a leer el ambiente antes de hablar. El amor, cuando apareció, no lo hizo limpio. Venía mezclado, confundido; a veces con miedo a perderlo, otras con miedo a no merecerlo. Aprendí pronto que amar también podía doler, y esa lección se quedó más tiempo del que debería.

Con los años, el miedo cambió de forma, pero no desapareció. Se volvió más adulto, más razonable y más difícil de detectar. Ya no era miedo al grito, sino a fallar. No era miedo al castigo, sino a

no estar a la altura. Cuando amo, temo equivocarme. Cuando me importa alguien, temo no hacerlo bien. Cuando algo me importa de verdad, aparece el miedo a perderlo. Durante mucho tiempo pensé que eso significaba que algo no estaba bien en mí, que amar con miedo era amar mal. Hoy empiezo a entenderlo de otra manera. El miedo no siempre es ausencia de amor, a veces es su consecuencia.

Amar abre puertas que el miedo intenta vigilar, no para cerrarlas, sino para protegerlas mal, torpemente. El problema no es que el miedo esté ahí, sino dejar que dirija lo que hacemos.

En mi vida, el miedo ha intentado muchas veces hablar por mí, demasiadas, me ha empujado a callar cuando debía decir, a retirarme cuando debía quedarme, a cargar solo con cosas que podían haberse compartido. No lo hizo por maldad, lo hizo porque aprendió duramente así. Pero amar de verdad —lo he ido entendiendo despacio— no consiste en eliminar el miedo, sino en no obedecerlo ciegamente, en reconocerlo y seguir adelante igual. En decir “tengo miedo” sin que eso signifique “me voy”.

Con mi hijo, este aprendizaje es constante. El miedo aparece cuando quiero protegerlo de todo, cuando quiero evitarle cualquier dolor, cuando deseo anticiparme a cada tropiezo. Y entonces recuerdo algo importante: no se ama mejor controlando más, sino confiando más.

Con mi mujer, el miedo aparece cuando dudo de mí, cuando temo no ser suficiente; cuando me exijo no fallar nunca. Y ahí vuelvo a aprender que el amor no necesita perfección, sino verdad.

El niño que fui confundió durante años amor con alerta, el adulto que soy aprende, poco a poco, a separarlos. No siempre lo consigo. A veces el miedo gana, a veces hablo tarde y a veces callo lo importante, pero ya no me engaño pensando que amar significa no temer. Amar, para mí, significa elegir quedarme incluso cuando el miedo aparece. Y eso es algo nuevo.

El amor no me ha quitado el miedo, me ha dado un motivo para enfrentarlo. Quizá esa sea una de las formas más honestas de amar: no desde la seguridad absoluta, sino desde el compromiso. No desde la ausencia de dudas, sino desde la decisión de no huir. Hoy sé que el amor no es un lugar sin miedo, es un lugar donde el miedo ya no manda, y eso, para alguien que creció aprendiendo a protegerse, es un aprendizaje profundo, lento e imperfecto, pero real.



CUANDO BUSCABA AMOR SIN SABER DECIRLO

Durante mi juventud quise muchas cosas al mismo tiempo. No de forma ambiciosa, sino urgente. Quería libertad, no como concepto romántico, sino como necesidad física. Libertad del hogar que me ahogaba con malas palabras y gritos; libertad de un ambiente donde el aire siempre parecía cargado, donde uno aprendía a tensarse incluso en silencio. Salir de ahí no fue un acto de rebeldía: fue supervivencia. Quería amar y ser amado, aunque no supiera cómo pedirlo.

Hubo un amor de niñez y juventud que guardé en silencio. Un amor no correspondido, o quizá nunca dicho del todo. No fue una gran historia, fue algo más íntimo: la necesidad de que alguien me mirara de una forma distinta, de que alguien eligiera verme. Ese amor no vivido me acompañó más de lo que creí, no como frustración constante, sino como fondo emocional. Era una forma de esperanza callada, de creer que quizá, en algún

lugar, alguien podía quererme sin gritos, sin desprecio y sin condiciones. Y quería sentirme seguro, tal vez lo más difícil.

La seguridad no era algo que yo conociera bien. Mi adolescencia estaba llena de miedos e inseguridades que no aparecieron de repente, sino que se habían ido construyendo con los años. Miedo a no valer, a no gustar, a no encajar o a decir algo fuera de lugar y confirmarlo todo. No era un miedo ruidoso, era un miedo constante. Por eso callaba, por eso observaba. Por eso escribía, y por eso me refugiaba en mundos interiores donde podía sentir sin exponerse. La escritura no era un hobby: era una forma de existir sin ser atacado.

Mirado desde fuera, quizá parecía un chico tranquilo. Por dentro, estaba intentando sostener demasiadas cosas a la vez. Quería huir, pero también pertenecer, quería ser visto, pero no sabía cómo mostrarme. Quería amor, pero no tenía el lenguaje para pedirlo... Ahora, con la distancia del tiempo, entiendo algo que entonces no podía: no estaba roto, estaba aprendiendo como podía. Estaba buscando lo que no había tenido, usando las herramientas que tenía a mano.

Ese joven no fue débil, fue cuidadoso, y aunque muchas de sus decisiones nacieron del miedo, también nacieron del deseo profundo de vivir distinto, de no quedarse atrapado y de no repetir.

Hoy no lo juzgo: lo miro con respeto. Porque ese adolescente lleno de inseguridades es el mismo

hombre que hoy sabe amar con conciencia. El mismo que aprendió que la libertad no siempre es huir, que el amor no siempre llega como se imagina, y que la seguridad se construye poco a poco, a veces con ayuda. Nada de lo que soy ahora apareció de la nada. Todo empezó allí, en ese deseo múltiple y confuso de libertad, amor y seguridad. Y aunque tardé años en entenderlo, ya entonces estaba caminando hacia aquí.



LA HUÍDA NECESARIA

Durante mucho tiempo pensé que huir era una forma de cobardía. Hoy sé que, a veces, es una forma de salvarse. Yo no me fui por ambición ni por aventura. Me fui porque quedarme significaba asfixiarme un poco más cada día. El hogar que debía protegerme se había convertido en un lugar del que necesitaba distancia para poder respirar.

Buscar trabajo fuera de mi ciudad no fue una elección valiente, fue una necesidad emocional. Necesitaba silencio, necesitaba espacio, y necesitaba comprobar que el mundo podía ser otra cosa distinta a lo que yo conocía. Irme fue el primer acto real de autonomía que recuerdo.

A los diecinueve años entré en la marina. No por vocación, no por deseo profundo, sino porque ofrecía algo que yo necesitaba desesperadamente: orden, estructura y distancia. Un lugar donde las normas fueran claras, donde el ruido tuviera sentido, donde el caos no fuera emocional sino ex-

terno. Allí no tenía que explicar quién era, solo cumplir. Para alguien que había crecido en la imprevisibilidad, eso resultaba casi reconfortante. Saber qué se esperaba de mí, saber cuándo hablar y cuándo callar. Saber dónde estaba el límite... No era libertad plena, pero era estabilidad, y en ese momento, eso bastaba.

La huida no siempre es correr, a veces es cambiar de escenario para poder seguir siendo.

No me fui dejando todo atrás. Me llevé conmigo los miedos, las inseguridades y el silencio aprendido. Pero también me llevé algo más importante: la intuición de que podía construir una vida distinta. No sabía todavía cómo, pero ya no estaba atrapado. Con los años entendí que aquella huida no fue un rechazo a mi pasado, sino un intento torpe pero honesto de no quedarme congelado en él. No era una negación: era un movimiento, y moverse, cuando uno ha vivido mucho tiempo quieto por miedo, ya es una forma de esperanza.



EL LUGAR DONDE SIEMPRE FUI

Antes de saber quién era en el mundo, ya sabía quién era cuando estaba solo. Y ese lugar nunca me abandonó.

La escritura apareció pronto en mi vida, no como proyecto, ni como ambición, sino como refugio. Escribía porque ahí podía existir sin interrupciones, porque nadie me gritaba y porque nadie me corregía la forma de sentir. En el papel no tenía que ser valiente, solo verdadero.

Mientras otros encontraban su lugar en la conversación o en el grupo, yo lo encontraba en el silencio, en una libreta, en una hoja en blanco o en la posibilidad de ordenar lo que llevaba dentro sin tener que explicarlo a nadie. Escribir no era hablar de mí, era sostenerme. Allí podía amar sin miedo e imaginar sin límites, preguntarme quién era sin sentir que la respuesta iba a ser juzgada. Por eso, incluso cuando no escribía, pensaba como alguien que escribe. Miraba el mundo con esa distancia sensible, atenta y casi invisible.

Cuando era joven escribí un libro preguntándome quiénes éramos, quién era yo. No buscaba respuestas definitivas, buscaba sentido. Y al final siempre regresaba al mismo lugar: éramos amor. No porque fuera una frase bonita, sino porque era lo único que explicaba por qué, a pesar de todo, seguía aquí.

La escritura fue el lugar donde nunca tuve que huir, donde no tuve que demostrar nada y donde pude ser el niño, el adolescente y el hombre sin separarlos. Aunque la vida me llevara lejos, aunque cambiara de ciudad, de rutina, de papel, ese espacio siempre me acompañó. No como una nostalgia, sino como una raíz. Algo que sabía que estaba ahí cuando todo lo demás se movía.

Hoy escribo distinto, con más conciencia, con más cuerpo y con más historia. Pero la esencia es la misma: escribir para entender, para no perderme y para quedarme.

Si alguna vez dejo algo de verdad, no serán solo recuerdos ni gestos: serán palabras. No por ego, sino porque fue aquí donde aprendí a existir sin miedo. Este ha sido siempre mi lugar seguro, el único que nadie pudo tirarme a la basura.



LA CALMA QUE AHORA CONOZCO

Durante mucho tiempo pensé que la calma era la ausencia de problemas. Un estado al que se llegaba cuando todo estaba resuelto. Hoy sé que no.

La calma que conozco ahora no tiene que ver con una vida perfecta ni con días siempre fáciles. Tiene que ver con algo más simple y más profundo: no vivir en alerta constante, no anticipar el golpe y no estar esperando que algo estalle.

De niño, la calma era algo excepcional, breve y frágil. Aparecía a ratos, y desaparecía sin avisar. Por eso aprendí a estar atento, a leer gestos, a interpretar silencios y a medir palabras. Aquella atención constante fue, durante años, una forma de supervivencia, pero también fue un cansancio acumulado que tardé mucho en reconocer.

Hoy la calma se parece a otra cosa. Se parece a una tarde cualquiera en casa, a una conversación sin tensión o a poder equivocarme sin sentir que todo se derrumba. No siempre estoy tranquilo,

pero ya no estoy en guerra. La calma actual no me anestesia, me permite sentir, y eso, para alguien sensible como yo, no es poca cosa. Durante años confundí sensibilidad con debilidad; no porque nadie me lo dijera directamente, sino porque el mundo suele premiar lo contrario: el ruido, la dureza y la rapidez para imponerse. Yo no fui así. Nunca lo fui. Fui sensible cuando eso no estaba bien visto, observador cuando se esperaba respuesta rápida y callado cuando se premiaba al que ocupaba espacio. Durante mucho tiempo creí que esa forma de ser era un defecto que debía corregir, algo que debía compensar con esfuerzo, con control y con exigencia. Hoy empiezo a verlo distinto, mi sensibilidad no fue el problema: fue mi forma de entender el mundo. Gracias a ella sé percibir cuando algo no está bien antes de que se rompa. Gracias a ella sé escuchar sin interrumpir, y gracias a ella puedo amar con profundidad, aunque eso implique riesgo.

La calma que ahora conozco tiene mucho que ver con haber dejado de pelear contra eso. No necesito ser menos sensible para estar seguro, necesito entornos donde esa sensibilidad no sea castigada. Y eso es algo que he ido construyendo despacio, en mi casa, en mi forma de ser padre y en mi manera de amar. No siempre lo consigo, pero ya no me traiciono intentando ser otro.

La calma no es silencio absoluto, es coherencia, es que lo que siento no tenga que esconderse. Es

que el niño que fui no tenga que estar vigilando todo el tiempo, y es que el adulto que soy pueda descansar sin culpa. Hay días en los que el pasado todavía pesa, días en los que la autoexigencia aparece. Días en los que la duda vuelve, pero incluso entonces, hay algo distinto: ya no me pierdo en ello; ya no me defino solo por eso. La calma que ahora conozco no es un punto de llegada: es un lugar al que vuelvo. Y quizá eso sea suficiente.



LA CULPA Y LA VOZ QUE NO SE CALLA

Me equivoco más de lo que reconozco, y me cuesta admitirlo. No porque no lo sepa, sino porque hay algo en mí que se resiste a mostrarse fallido. Orgullo, quizá, o miedo. O la sensación antigua de que equivocarse confirma algo que llevo años intentando desmentir.

Cuando me equivoco, casi nunca lo veo en el momento. Sigo adelante, actúo y hablo. Decido. Y después, con el paso de los días, empieza el ruido. Voy entendiendo lo que hice, lo que dije y lo que no dije. Empiezo a atar cabos, a reconstruir escenas y a revisar gestos. Y entonces aparece la culpa. No de golpe, sino despacio, como una marea que sube sin avisar. Me castigo mucho, me pregunto por qué hice eso, por qué reaccioné así. Por qué no fui más paciente, más claro o más consciente. Le doy vueltas. Muchas. Demasiadas. Pienso en exceso, y cuando pienso en errores, aún más. No es una reflexión tranquila, es una insistencia desmedida, una forma de volver una y otra vez al mismo

punto, como si repasar el error pudiera cambiarlo, como si entenderlo del todo fuera una forma de redención. Ese malestar no se queda dentro, se me nota, se me ve en la cara, en el cuerpo y en el silencio. No necesito decir nada para que esté ahí. Durante mucho tiempo pensé que esa dureza conmigo mismo era una forma de responsabilidad, de madurez y de compromiso con hacerlo mejor. Hoy empiezo a entender que hay algo mucho más profundo detrás.

La culpa, en mí, no nace solo del error, nace del miedo a decepcionar, a fallar a los demás y a confirmar que no soy suficiente. Ese miedo no apareció de adulto, viene de lejos. Viene de haber crecido en un entorno donde equivocarse no era una oportunidad para aprender, sino una excusa para señalar, donde el error no se acompañaba, se castigaba y donde no había espacio para explicar lo que pasaba por dentro.

Aprendí a juzgarme antes de que otros lo hicieran y aunque hoy nadie me señala, aunque el contexto es otro y aunque la vida es distinta, esa voz sigue ahí. No grita, pero insiste. No insulta, pero desgasta. Lo más difícil no es equivocarse, es convivir con esa voz sin creerle todo.

Empiezo a darme cuenta de algo importante: no todo pensamiento es verdad, no toda culpa es justa y no todo malestar indica que haya algo roto. A veces solo indica que soy humano, sensible e imperfecto.

La sensibilidad, esa que tantas veces confundí con debilidad, tiene aquí dos caras. Me permite percibir cuando algo no va bien, sí, pero también me empuja a exagerar el peso de cada fallo, como si todo tuviera consecuencias definitivas.

Estoy aprendiendo —muy despacio— a hacer algo nuevo: reconocer el error sin destruirme por él. No siempre lo consigo; muchas veces sigo castigándome, muchas veces sigo dándole vueltas, pero ahora, al menos, empiezo a ver el mecanismo, a entender que esa dureza no me hace mejor, solo más cansado. Ser responsable no es ser cruel con uno mismo y ser consciente no es vivir en penitencia. Quizá la verdadera madurez no esté en no equivocarse, sino en aprender a mirarse con la misma paciencia que intento ofrecer a los demás, con la misma comprensión que tengo para mi hijo y con la misma generosidad que deseo practicar fuera.

No quiero dejar de pensar. Pensar es parte de quien soy, pero quiero aprender detenerlo, a parar cuando el pensamiento deja de ayudar. No quiero dejar de exigirme, pero quiero dejar de confundirme con el error. Todavía estoy aprendiendo a hablarme mejor, a no convertirme en mi peor juez y a entender que fallar no borra todo lo bueno que hay en mí.

Este capítulo no es una solución, es un reconocimiento, y quizá eso sea el primer gesto real de cuidado hacia mí mismo.



LA SENSIBILIDAD QUE INTENTÉ ENDURECER

Siempre fui sensible. Muy sensible. Lloraba con facilidad. Me afectaban las cosas. Sentía hondo, incluso cuando no sabía explicar por qué. No era algo aprendido: era mi manera natural de estar en el mundo. Pero pronto entendí que esa forma de ser no estaba bien vista, que era un punto débil, algo fácil de atacar. Y fue atacado.

De niño, esa sensibilidad me dejó expuesto, me convirtió en un blanco fácil: en casa, en el colegio y en los silencios que no protegían. Aprendí que mostrar lo que sentía podía volverse en mi contra, que llorar no despertaba cuidado, sino desprecio; que ser así tenía consecuencias. Así que hice lo que pude. Me adapté. No dejé de sentir, pero aprendí a ocultarlo. Con los años empecé a endurecer lo que se veía de mí: cambié el aspecto, la forma de vestir, la manera de moverme y la expresión. No fue un disfraz consciente, sino una armadura, una forma de decir “aquí no hay nada que atacar”, aunque por dentro siguiera siendo el mismo. Que-

ría parecer fuerte, no porque quisiera serlo, sino porque lo necesitaba.

La sensibilidad pasó a ser algo privado, algo que solo aparecía cuando estaba solo, cuando escribía y cuando nadie miraba. En público, intentaba ser otra cosa, más firme, más contenido y menos vulnerable. Durante mucho tiempo confundí eso con madurar. Hoy lo veo distinto. La sensibilidad no era el problema, el problema fue crecer en lugares donde no se cuidaba, porque la sensibilidad no es debilidad, es permeabilidad. Es capacidad de sentir al otro, de leer lo que no se dice, de emocionarse, de empatizar y de amar sin filtros. Y eso, aunque expone, también conecta.

Cuando veo a mi hijo llorar, no quiero corregirlo. No quiero decirle que no pasa nada, que sea fuerte, que se aguante. Quiero estar. Quiero que sepa que sentir no es peligroso, que no tiene que endurecerse para sobrevivir y que no hay nada roto en él quizá porque, en el fondo, eso es lo que me habría gustado escuchar a mí.

Durante años intenté proteger mi sensibilidad escondiéndola. Hoy empiezo a entender que protegerla también puede significar permitirle existir, no en todos los lugares, no ante cualquiera, pero sí sin vergüenza. No necesito borrar lo que hice para sobrevivir. Aquella armadura tuvo sentido, me ayudó a atravesar etapas difíciles y me permitió seguir adelante cuando no había otras herramientas. Pero ahora ya no es imprescindible, ya no

vivo rodeado de ataques constantes y ya no necesito parecer fuerte todo el tiempo. Ahora puedo ser real.

Ser sensible no me hace menos hombre, no me hace menos padre ni me hace menos capaz; me hace más consciente, más humano y más cercano. Todavía hay momentos en los que me escondo, en los que el gesto se endurece, en los que la emoción se frena. Son reflejos antiguos, no me culpo por ellos, pero ya no los confundo con fortaleza. La verdadera fuerza, lo empiezo a ver ahora, no estuvo nunca en aguantar sin sentir, estuvo en seguir sintiendo a pesar de todo.

Este capítulo no es una reivindicación, es una reconciliación: con el niño que lloraba, con el adolescente que se protegió y con el adulto que ya no quiere esconderse. Y quizá, por primera vez, puedo decir esto sin miedo: mi sensibilidad no fue un defecto que tuve que corregir, fue una verdad que tardé mucho en poder abrazar.



VIVIR CON LA SENSIBILIDAD

Hubo un tiempo en el que pensé que, si aceptaba del todo mi sensibilidad, algo se rompería, que me volvería más vulnerable de la cuenta y que perdería control. No ocurrió nada de eso. Lo que ocurrió fue más discreto: empecé a vivir con menos tensión.

Hoy mi sensibilidad sigue aquí, no se ha ido, no se ha suavizado y no se ha vuelto cómoda del todo. Sigue siendo intensa, sigue haciendo que me afecten las cosas y sigue empujándome a pensar más de la cuenta, a sentir más hondo y a cargar con emociones que otros quizá dejan pasar. La diferencia es que ya no intento negarla. Convivir con ella no significa dejar que mande: significa escucharla sin obedecerla siempre y significa reconocer cuándo me está avisando de algo importante y cuándo solo está reaccionando desde heridas antiguas. Eso también se aprende.

Hay días en los que la sensibilidad me conecta. Me permite estar atento a mi hijo, percibir cuando

algo no va bien o escuchar más allá de las palabras. Me ayuda a cuidar, a acompañar y a no pasar de largo por lo que importa. Y hay otros días en los que pesa, en los que todo parece más grande de lo que es, en los que una palabra mal dicha se queda rondando demasiado tiempo y en los que la culpa aparece antes que la comprensión. Antes me perdía ahí, ahora, intento quedarme. No siempre lo consigo, pero al menos ya no huyo de mí mismo. No me digo que debería ser distinto, no me exijo dureza como prueba de madurez. Empiezo a aceptar que esta es mi manera de estar en el mundo, con sus límites y sus dones.

Ser sensible hoy implica algo nuevo: poner límites. No todo merece mi intensidad, no todo requiere mi energía emocional y no todo lo que siento necesita convertirse en acción inmediata. Aprender eso ha sido uno de los mayores retos de mi vida adulta.

Con mi familia, intento vivir esa sensibilidad desde la presencia, no desde la vigilancia. Estar atento no es anticipar todos los problemas. Amar no es cargar con todo antes de que ocurra. A veces, simplemente estar disponible es suficiente.

Conmigo mismo, sigo aprendiendo. Hay momentos en los que me hablo mejor, otros en los que vuelvo a ser duro, pero incluso entonces, hay algo distinto: ahora me doy cuenta. Y darme cuenta ya cambia muchas cosas. No he dejado de ser el niño que sentía demasiado: he dejado de pensar que eso

era un error. Vivir con sensibilidad no me hace frágil, me hace responsable de cómo la uso; y quizá eso sea crecer de verdad: no cambiar lo que eres, sino aprender a habitarlo sin miedo.



PERDONARME

Durante mucho tiempo pensé que el perdón era algo que se ofrecía hacia fuera; un gesto grande o una decisión moral. No entendía que lo más difícil no era perdonar a otros, sino perdonarme a mí.

Me ha costado años aceptar mis errores sin convertirlos en condena. Siempre he sabido verlos, incluso demasiado bien. Los he analizado, revisado, pensado una y otra vez; he intentado entender por qué actué como actué, por qué dije lo que dije y por qué no estuve mejor cuando debía. Pero entender no es lo mismo que perdonar. Perdonarme no significa justificarme y no significa minimizar el daño ni borrar lo ocurrido.

Durante mucho tiempo fui implacable conmigo mismo. Pensaba que esa dureza era una forma de responsabilidad, una manera de asegurarme de no volver a fallar nunca. Pero la realidad es que castigarme no me hacía mejor, solo me hacía más pequeño.

Me he dicho cosas que jamás le diría a nadie a quien quiero. Me he exigido una perfección que no concedo a los demás. Me he juzgado sin ofrecerme derecho a réplica y todo eso lo he hecho creyendo que así estaba siendo honesto. Hoy empiezo a entender que la honestidad sin compasión se convierte en crueldad.

Perdonarme ha sido —y sigue siendo— un proceso lento, no ocurre de golpe y no llega con una frase bonita ni con una decisión firme. Llega en pequeños gestos: en no repetir el castigo mental, en detener el pensamiento circular y en decir “hasta aquí” cuando la culpa ya no aporta nada. Perdonarme es aceptar que soy contradictorio, que puedo amar mucho y equivocarme y que puedo tener buenas intenciones y cometer errores reales. No todo fallo define quién soy y no todo error borra lo que he hecho bien.

Cuando me miro con la misma paciencia con la que miro a mi hijo, algo cambia. No desaparece la responsabilidad, pero aparece la humanidad, y eso no me vuelve indulgente; me vuelve más consciente.

Perdonarme también implica renunciar a una fantasía peligrosa: la de que algún día llegaré a ser impecable. No lo seré, nadie lo es, y seguir exigiéndomelo solo prolonga el castigo.

No necesito ser perfecto para merecer paz. No necesito hacerlo todo bien para tener derecho a descanso. Aún me cuesta. Hay días en los que la

culpa vuelve con fuerza, en los que me sorprende repasando escenas antiguas, decisiones pasadas y palabras que ya no puedo cambiar. Pero ahora empiezo a hacer algo distinto: no me quedo ahí. Me digo que ya aprendí, me digo que sigo aquí. Me digo que todavía puedo cuidar mejor desde lo aprendido.

Perdonarme no borra el pasado, pero evita que lo repita, y quizá eso sea lo más honesto que puedo hacer conmigo: seguir creciendo sin seguir castigándome.



CÓMO MIRO HOY EL MUNDO

Durante mucho tiempo miré el mundo con cautela. No por desconfianza consciente, sino por costumbre. Aprendí pronto que no todo era amable, que no todo era seguro y que no todas las palabras estaban hechas para cuidar. Así que observaba antes de acercarme, escuchaba antes de hablar y medía antes de confiar.

Hoy sigo siendo así, pero la mirada ha cambiado. Ya no observo para protegerme únicamente, observo para comprender. He aprendido que el mundo no es una cosa única, que no es bueno ni malo en bloque, que está hecho de personas, y que las personas son historias caminando, muchas veces sin saberlo. Cada gesto tiene un origen, cada dureza suele esconder algo que no fue cuidado a tiempo. Eso no lo justifica todo, pero lo explica.

Hay cosas que ya no tolero: la crueldad gratuita, el desprecio disfrazado de humor, la falta de responsabilidad emocional... Me cuesta convivir con quienes hacen daño y luego miran hacia otro lado.

No porque sea mejor, sino porque sé lo que deja eso en quien lo recibe.

También hay cosas en las que sigo creyendo con una fe casi obstinada: la bondad cotidiana, la ternura no anunciada, el cuidado silencioso... Creo en la gente que no hace ruido, en quienes están y en quienes no necesitan imponerse para existir.

Antes confundía fuerza con dureza. Hoy sé que la fuerza suele ser tranquila.

Mi sensibilidad, lejos de apartarme del mundo, me permite habitarlo con más atención. Me duele más, sí, pero también me conecta más y me ayuda a distinguir lo importante de lo accesorio y lo urgente de lo esencial.

No necesito tener razón todo el tiempo, necesito coherencia. No necesito ganar discusiones; necesito no perderme. Miro el mundo sabiendo que no es justo, que no reparte de forma equilibrada y que hay personas que cargan más de lo que les corresponde. Yo fui una de ellas durante un tiempo, y quizá por eso hoy me cuesta juzgar con ligereza. No me interesa pasar por encima; me interesa pasar cerca.

No sé si he vivido una buena vida. Esa pregunta todavía no tiene respuesta definitiva. Pero sé algo: he vivido intentando no endurecerme. He vivido tratando de amar incluso cuando me dio miedo; he vivido preguntándome quién soy, en lugar de asumir que ya lo sabía todo. Y quizá vivir de esta forma —con dudas, con conciencia, con cuidado—

sea ya una forma válida de estar en este mundo complejo.

No aspiro a entenderlo todo, aspiro a no traicionarme, a seguir mirando sin cerrar los ojos, a seguir estando sin levantar muros y a seguir creyendo que el amor, incluso cuando no arregla, sostiene.



RAÍCES PRESTADAS

Conocí a mi mujer cuando no buscaba nada; ni amor, ni futuro, ni promesas. Apareció sin aviso, y me cambió la vida sin pedirme permiso.

Fue la primera mujer en muchas cosas. Y la mejor en todo. No porque fuera perfecta —no lo es—, sino porque fue real desde el principio. Nuestros comienzos no fueron fáciles. El amor no bastaba. Éramos casi niños, yo tenía veinte años y ella veintidós. No sabíamos casi nada de la vida, y aun así decidimos intentarlo. Además estaba el contraste cultural: yo español, ella rumana. Nadie nos dio nada hecho. No había manual, ni red, ni comodidad, todo lo construimos desde cero, y no fue sencillo. Ambos cedimos en muchas cosas para ser mejores el uno para el otro: ella más que yo. Yo era muy inmaduro. Hoy miro a ese yo de entonces y veo con claridad cuántas cosas hice mal. Palabras que sobraron, gestos que no cuidaron y actitudes que hoy no tendría. Me arrepiento de muchas de

ellas. Y aun así, hay algo que nunca estuvo en duda: siempre la amé infinito. Con el tiempo aprendí algo importante —y doloroso—: el amor no basta si no se sabe cuidar; amar no garantiza saber estar.

Con los años nos fuimos convirtiendo en uno. No de forma ruidosa, sino tranquila. Casi nunca hubo gritos, casi nunca discusiones grandes; siempre nos hemos respetado profundamente. Ella tuvo una paciencia inmensa conmigo, me sostuvo muchas veces sin que yo lo supiera, aguantó errores míos que yo no veía y mantuvo unida la familia cuando yo no fui capaz.

Como ya he dicho, ella tampoco es perfecta. Nadie lo es, pero es más sabia que yo. No usa tanta palabra bonita, no teoriza tanto, pero entiende la vida mejor que yo, y eso hace que, cuando yo estoy peor, no me descarrile del todo.

A veces siento que ha cargado con demasiadas piezas, que ha sido ella quien ha sostenido cuando yo no podía, y eso pesa. Para ella, y para mí.

Por mi pasado, muchas veces sentí que ella tampoco me veía del todo, que no comprendía mi sensibilidad o que no sabía cuánto sentía. Y en lugar de hablarlo, callé. Callé por costumbre, por miedo, por haber aprendido que mostrar demasiado era peligroso. No lo digo para culparla, lo digo para entenderme. No hablé cuando debía, y eso hizo daño. Pido perdón por ello; no como gesto dramático, sino como conciencia. No fue aposta, no fue

desamor: fue torpeza heredada. Aun así, el daño existió.

Sé algo con certeza: mejoro a su lado. Siempre he mejorado a su lado.

Con su familia aprendí lo que era una raíz distinta. Una familia unida, cariñosa y acogedora. Al principio me sentía raro, no incómodo, sino descolocado. Era algo que no había vivido nunca. Me daban todo, a veces demasiado; con la mejor intención ese deseo de hacer sentir bien a veces se volvía insistencia, y eso chocaba con mi forma de ser. Con el tiempo aprendí a aceptarlo, a aceptar que cada familia ama como sabe.

Su familia está repartida entre Rumanía y Francia. Aquí, en España, no tiene a nadie más que a nosotros. Ella eligió esta vida, eligió venirse sola a buscar algo mejor, y aun así, a veces me pesa que esté lejos de los suyos, que los quiera tanto, y que yo —teniéndolos aquí— apenas tenga relación con los míos.

Mi familia de origen es distancia, frialdad y silencio. Mi familia actual es todo lo contrario. Y eso no es una comparación: es una constatación. Lo mejor que me ha pasado en la vida es mi familia de ahora: mi mujer y mi hijo. Ahí están mis raíces, no heredadas; elegidas.



IMAGINARTE ADULTO

A veces imagino a mi hijo adulto. No pienso en lo que hará ni en lo que tendrá, pienso en cómo será. Lo imagino siendo mucho mejor que yo. Ese ha sido siempre mi único propósito en la vida desde su nacimiento. No competir con él, no proyectarme, sino dejarle un suelo más firme del que yo tuve.

Lo imagino menos orgulloso que yo, más extrovertido y más gracioso; ya lo es. Seguro de sí mismo sin necesidad de imponerse.

Sé que será un gran hombre, amoroso, educado, responsable, pero, por encima de todo, espero que siga siendo un gran hijo; que, cuando sea adulto, aún pueda mirarme y pensar que fui un buen padre.

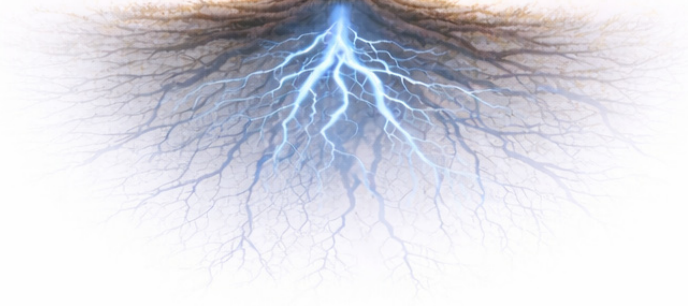
Hay cosas que no quiero que tenga que vivir nunca: la inestabilidad, el miedo constante a no llegar, o la incertidumbre económica que desgasta por dentro. Deseo que pueda tener algo que nosotros no tuvimos: un hogar propio. Una casa suya,

un lugar que no sea provisional. No por lujo, sino por seguridad.

Ya se parece a mí en muchas cosas, y eso me conmueve. Me gustaría que siguiera siendo sensible, quizá un poco menos que yo —sonrío al pensarlo—, pero sin perderlo, que no tenga que esconderlo y que no lo confunda con debilidad.

Si algún día duda de sí mismo, quiero que tenga recuerdos suficientes para sostenerse. Recuerdos de amor claro, de presencia y de paciencia.

No quiero que me idealice. Quiero que me entienda, que sepa que hice lo que pude, que estuve y que lo amé sin reservas. Si logro eso, lo demás será secundario.



¿HA SIDO UNA BUENA VIDA?

A veces me hago esta pregunta en silencio: ¿he tenido una buena vida? La respuesta nunca es simple.

No puedo decir que haya tenido una mala vida. Tampoco puedo decir que haya sido fácil. Hay tristeza cuando pienso en la infancia que no tuve, en lo que me faltó; pero hay orgullo cuando miro la vida adulta que estoy construyendo junto a mi mujer y mi hijo. Es una mezcla.

He vivido más para otros que para mí, y lo hice por elección. Quizá me olvidé demasiado de mí mismo y quizá postergué cosas, pero no me arrepiento del todo. Hay algo que me hace sentir bien: mejorar la vida de quienes amo; darles lo mejor que pueda. Estar.

No siento que deba nada a nadie. No me queda nada pendiente. Lo único que tengo son ellos y ellos saben cuánto los adoro. Se lo digo todos los días; y si hoy se acabara todo, no sentiría que dejé palabras importantes sin decir, solo sentiría el

deseo de seguir mejorando, de corregir errores y de aprender un poco más.

Quizá una buena vida no es una vida perfecta; quizá es una vida consciente, una vida donde uno intenta no endurecerse, donde ama incluso con miedo y donde uno se equivoca, pero aprende. Si esta ha sido una buena vida, lo será no por lo que logré, sino por cómo amé. Y eso, cuando lo pienso despacio, me da paz.



GANARSE LA VIDA

Durante mucho tiempo pensé que trabajar era simplemente eso: ganarse la vida. Un intercambio claro: Tiempo por dinero; esfuerzo por estabilidad. No tardé en entender que era algo más complejo.

Trabajar no es solo salir de casa y cumplir un horario, es cargar con preocupaciones que no siempre se dicen. Es traer cansancio a casa, es intentar que ese cansancio no se convierta en mal humor, en distancia y en silencio. Es un equilibrio frágil entre sostener y no romper.

De niño, el trabajo no era un tema del que se hablara bien en casa; no era orgullo ni ejemplo. Era ruido, ausencia y tensión. Aprendí pronto que el trabajo podía ser una excusa para no estar, para desatender, para no implicarse y para desaparecer incluso estando presente. Quizá por eso, de adulto, siempre tuve claro algo: no quería que el trabajo me robara del todo de mi familia. Y aun así, no es tan sencillo.

Trabajar pesa. Pesa en la cabeza incluso cuando el cuerpo descansa, pesa cuando las cuentas no salen como deberían. Pesa cuando sientes que das mucho y aun así no alcanza, y pesa cuando sabes que tu hijo necesita cosas que no siempre puedes garantizar.

Hay días en los que la vida adulta se siente exactamente así: una suma constante de responsabilidades. Y entonces aparece el niño que fui, el que necesitaba seguridad, el que no sabía si mañana habría calma. Y ese niño empuja desde dentro: no falles, no faltes, no te equivoques... Pero también aparece el padre que soy. El que sabe que no todo se resuelve trabajando más, el que entiende que estar no siempre significa producir y el que intenta que el cansancio no se convierta en herencia. No siempre lo consigo. Hay días en los que llego agotado, días en los que no tengo la paciencia que me gustaría o días en los que la preocupación económica se cuele en una conversación que debería ser ligera. Y luego llega la culpa. La sensación de no estar haciéndolo del todo bien.

Educar a un hijo mientras intentas sostener una vida no es una tarea limpia, es contradictoria. Quieres darlo todo, pero también sabes que no puedes. Quieres proteger, pero no aislar. Quieres preparar para un mundo duro sin quitarle la inocencia.

La vida es dura, más de lo que a veces queremos admitir. No siempre recompensa el esfuerzo, no

siempre es justa. No siempre trata bien a los que hacen las cosas con cuidado, y criar y educar a un hijo sabiendo eso es uno de los mayores retos que existen.

No quiero mentirle sobre el mundo, pero tampoco quiero asustarlo. Quiero enseñarle que la vida cuesta, sí, pero que no todo es lucha, que hay belleza incluso en lo difícil, que se puede vivir con conciencia sin vivir con miedo. Que trabajar es necesario, pero no lo es todo. Que el valor de una persona no se mide solo por lo que produce.

Quizá eso sea lo que intento hacer cada día, incluso sin darme cuenta: equilibrar lo que fue con lo que será. El pasado me enseñó lo que no quiero repetir y el futuro me obliga a pensar qué quiero dejar. Y entre medias estoy yo, aprendiendo todavía a ganarme la vida sin perderme en el intento.



EDUCAR SIN CERTEZAS

Siempre tuve miedo de ser padre. No del acto de cuidar, sino de parecerme a quien no quise ser. Mi infancia y la figura de mi padre dejaron en mí una pregunta constante: ¿y si repito lo que me dañó? ¿Y si no sé hacerlo mejor?

Cuando un hijo nace, todo parece concentrarse en el principio: el bebé. Las noches sin dormir, el llanto que no sabes interpretar, el miedo a abrigar demasiado o demasiado poco, o el cansancio que se acumula y el agobio que aparece sin avisar. Crees que esa es la parte más difícil. Y cuando la superas, sientes algo parecido a una carrera lanzada: como si ya estuviera todo hecho y solo hubiera que seguir. Pero no es así. Con el tiempo entiendes que cada etapa trae su propia dificultad, que no hay un “ya está”. Que criar no es una cuesta que se sube una vez, sino un camino que cambia de forma constantemente.

Cuando el bebé se convierte en niño, el reto es otro. Ya duermes mejor, sí, pero ahora te necesita

despierto, presente y jugando. Acompañando. Quiere que estés ahí a todas horas, y tú empiezas a notar el peso de los años, del trabajo y del cuerpo que ya no responde igual. Y aparece algo nuevo: la responsabilidad de enseñar. Te das cuenta de que todo lo va a aprender de ti. Todo. Desde lo insignificante hasta lo esencial: cómo hablar, cómo reaccionar, cómo pedir perdón o cómo amar. Y entonces dudas; dudas mucho. Te preguntas si lo estás haciendo bien, si estás transmitiendo lo correcto o si no estarás equivocándote sin darte cuenta.

Y el niño sigue creciendo. Deja de ser solo niño y empieza a convertirse en adolescente y ahí vuelves a descubrir que lo anterior tampoco era lo más difícil. Ahora ya duerme solo, ya no te necesita para jugar todo el tiempo, pero comienza algo mucho más complejo: entenderlo, y que él te entienda; que no se rompa el vínculo. Quieres que siga viéndote como ese padre al que acudir como su zona segura, aunque empiece a buscar su propia silla, su propia zona.

En ese punto estoy ahora, y no puedo negar el miedo, como en todas las etapas anteriores. El miedo a hacerlo mal, a no saber cuándo acercarme y cuándo dar espacio, a no confundir autoridad con distancia y a no perderlo en el intento de dejarlo crecer. Nadie te explica cómo hacer esto. Nadie te da instrucciones. Educar es caminar sin certezas, apoyándote solo en el amor y en la aten-

ción constante, y aceptar que dudar no te hace mal padre: te hace consciente.



CUANDO LA VIDA APRIETA

La vida es dura, y a veces, injusta. No siempre recompensa a quien se esfuerza, no siempre trata bien a quien ama con cuidado. Transmitir eso a un hijo sin desmotivarlo, sin apagarle las ganas de vivir, es uno de los equilibrios más difíciles que existen.

Soy consciente de que no puedo protegerlo de todo. Hay cosas que tendrá que ver por sí mismo, como las vimos su madre y yo. Golpes que forman, errores que enseñan y caminos que duelen.

No queremos que sufra por amor, no queremos que sus relaciones se rompan. Pero sabemos que es inevitable.

Mi mujer y yo aprendimos a base de golpes, a veces incluso provocados entre nosotros mismos. Ese aprendizaje podemos transmitirlo, sí, podemos hablarle, advertirle y acompañarlo, pero aun así, duele pensar en lo que le puede esperar.

La vida aprieta en muchos lugares. En el amor, en el trabajo, en la incertidumbre, en el miedo a no

llegar... A mí aún me sigue apretando, y quizá por eso tengo tan claro algo: no siempre podré solucionarle los problemas, no siempre tendré respuestas y no siempre sabré qué decir. Pero quiero que sepa una cosa con total certeza: aquí estaré. Para escuchar, para acompañar, para no minimizar lo que siente y para no decirle que “no es para tanto” cuando para él lo es todo.

No quiero ser el padre que arregla; quiero ser el padre que sostiene, porque la vida no necesita más dureza: necesita lugares donde apoyarse cuando pesa.



EL COMBUSTIBLE

Al final, todo vuelve al mismo sitio: al amor. Hoy, si lo pienso despacio, solo me queda eso: el amor de mi familia; y no lo digo con tristeza, sino con claridad. Cuando parece que ya no se puede más, son ellos el combustible que me hace seguir.

Cuando la vida no es amable, cuando el cansancio pesa o cuando el mundo aprieta demasiado. Mirar a mi hijo es lo que me mantiene en pie. Daría mi vida para que no le sucediera nada malo, para que no le faltara nada esencial. No por sobreprotegerlo, sino por ese deseo profundo, casi animal, de que esté bien. Sé que no puedo evitarle todo. Sé que sufrirá, pero también sé que ese amor que le damos — constante, visible y presente — será una base a la que podrá volver cuando lo necesite. Cuando todo falla, el amor no arregla, pero sostiene. Y a veces, sostener es suficiente para seguir.

Este libro empezó hablando del miedo a no decir lo que llevo dentro, y ahora entiendo algo:

todo lo que he contado, todo lo que he vivido y todo lo que soy, gira alrededor de esto: amar, intentar amar mejor. No endurecerme y no pasar de largo. Si algún día me preguntan por qué seguí, cuando todo pesaba, cuando la vida se hacía cuesta arriba, la respuesta será sencilla: porque ellos estaban ahí, porque el amor me sostuvo, y porque, incluso en los días más duros, eso fue suficiente para no rendirme.



CUANDO EL TIEMPO AVANCE

No pienso mucho en el futuro lejano. No porque no me importe, sino porque aprendí que imaginarlo demasiado no lo hace más amable. Aun así, a veces aparece. Aparece cuando el cuerpo se cansa antes que la cabeza, cuando noto que ya no tengo la misma energía o cuando entiendo que el tiempo no se detiene, aunque uno lo intente.

Me hago mayor, no de golpe, sino poco a poco. En detalles pequeños, en el cansancio que llega antes, en la necesidad de silencio o en la forma en que empiezo a elegir mejor dónde pongo la poca energía.

No me asusta envejecer, aunque no es placentero; me asusta endurecerme. No quiero convertirme en alguien que mira el mundo con cinismo, no quiero vivir instalado en la queja ni en la nostalgia. Quiero seguir estando despierto, atento, capaz de emocionarme y capaz de escuchar sin pensar que ya lo sé todo.

Cuando pienso en el futuro, me veo intentando algo muy simple, seguir siendo hogar: para mi mujer, para mi hijo, incluso cuando ya no me necesite como ahora, y para mí mismo.

Me imagino un día en el que mi hijo ya no viva conmigo, un día en el que tenga su vida, sus decisiones, sus errores. No me veo invadiendo ni controlando, me veo esperando, disponible, sin reproches y sin exigencias, con la puerta abierta. Me gustaría que, cuando piense en mí, no sienta peso, que no sienta deuda, que no sienta obligación y que sienta confianza.

El futuro no me pide grandes gestos, me pide coherencia. Seguir haciendo hoy lo que quiero que mañana recuerden. Seguir cuidando sin asfixiar y Seguir amando sin miedo a perder.

También me imagino a mi mujer y a mí caminando juntos con más silencio que palabras, con esa complicidad que no necesita demostrarse; con el respeto ganado por los años compartidos. No idealizo ese futuro, sé que habrá dificultades, pero me veo eligiéndola, incluso entonces.

El futuro no es un lugar donde llegar: es una suma de presentes bien cuidados. No sé cuánto tiempo tendré, pero sí sé cómo quiero usarlo.

Quiero vivir sin dejar cosas importantes para después. Quiero decir lo que importa cuando importa y quiero seguir siendo fiel a lo que soy, incluso cuando sea más fácil no serlo. Si algún día faltó, no quiero que mi ausencia sea un vacío in-

comprensible, quiero que sea una presencia que sigue sosteniendo, una forma de estar que no desaparece del todo. Quizá el futuro sea eso: convertirse en recuerdo sin dejar de ser refugio.



LA VEJEZ IMAGINADA

No me imagino viejo como se imagina una postal. No me veo dando consejos sin que me los pidan, ni contando batallas que ya no importan. Me imagino más callado, no por falta de cosas que decir, sino porque con los años uno aprende que no todo necesita palabras. Me imagino el cuerpo más lento y la mirada más amplia, menos impulsiva y más comprensiva. Me imagino aceptando límites y cuestiones que ahora todavía discuto.

No me da miedo envejecer, aunque como ya he dicho, no es agradable saber que te vas yendo de esta vida poco a poco; pero me da miedo perder la capacidad de sentir. No quiero que el paso del tiempo me vuelva rígido, ni en las ideas, ni en el corazón. No quiero ser alguien que diga “esto siempre se ha hecho así” como argumento final. Quiero seguir preguntándome, seguir escuchando y seguir aprendiendo incluso cuando ya no haga falta demostrar nada.

Me imagino una vejez sencilla, con rutinas pequeñas y con silencios compartidos. Me veo con mi mujer, caminando despacio, entendiendo más con una mirada que con una conversación larga, no porque falte amor, sino porque el amor ya no necesita explicarse. Me imagino cuidándola como ella me ha cuidado a mí, sin hacer ruido y sin heroicidades. Me imagino recordando mucho, no todo, pero lo esencial. No quiero una vejez llena de nostalgia amarga. Quiero recordar con gratitud incluso lo difícil, saber que hubo dolor, sí, pero también sentido, y que nada fue en vano. Si algo temo del futuro es convertirme en alguien que vive solo de lo que fue, por eso ahora intento estar presente, porque el recuerdo que quede mañana se construye hoy, en cómo amo, en cómo hablo y en cómo estoy.

Envejecer, para mí, no es retirarse del mundo, es aprender a habitarlo con menos ruido. Y si llego a viejo conservando la capacidad de emocionarme, de pedir perdón, de decir “te quiero” sin pudor, entonces sabré que he envejecido bien.



LA AUSENCIA

No pienso en la ausencia como un final, la pienso como una transformación. No me gusta imaginar la muerte, y no puedo decir que no le tengo miedo, porque no es verdad. Pero lo que me pesa, lo que más miedo me da no es irme, sino desaparecer del todo, que lo que fui se diluya; que lo vivido no encuentre dónde quedarse. Por eso escribo, por eso hablo y por eso amo de forma visible. No quiero que mi ausencia sea un silencio inexplicable, quiero que sea una continuidad, algo que siga presente en los gestos, en las palabras aprendidas sin darse cuenta y en las formas de mirar.

Me gustaría que, cuando no esté, mi hijo no tenga que preguntarse si lo quise, que no tenga dudas de ello, que no tenga que reconstruirme a base de suposiciones, y quiero que mi amor haya sido tan claro y profundo que no necesite interpretación. No quiero que me recuerde con tristeza pesada, quiero que me recuerde con calma, como

alguien que estuvo, que acompañó y que no falló en lo esencial.

Con mi mujer, la ausencia me cuesta más imaginarla, porque hay amores que no se conciben sin presencia. Pero incluso ahí, quiero creer que lo compartido pesa más que lo perdido, que los años juntos construyen algo que no se rompe del todo. La ausencia no borra lo vivido, solo lo cambia de lugar.

Si algún día falto, quiero que no me busquen en grandes frases, sino en las cosas pequeñas: en una forma de escuchar, en una risa concreta o en una manera de cuidar. Ahí es donde de verdad se queda alguien.



LO QUE PERMANECE

Al final, cuando quitas todo lo accesorio, queda poco. Y eso poco es lo importante. No quedan los logros, no quedan las posesiones y no quedan las excusas. Quedan las formas: la forma en que trataste a los demás, la forma en que pediste perdón o la forma en que estuviste cuando no era fácil.

Lo que quiero que permanezca de mí no es una imagen ideal, no la de un hombre perfecto sino la de una coherencia, que quien me recuerde pueda decir: no fue perfecto, pero fue honesto; no lo supo todo, pero estuvo. No hizo ruido, pero sostuvo. Quiero que permanezca el amor sin condiciones. La paciencia y la cercanía. Quiero que mi hijo recuerde que podía hablar conmigo, que no tenía que esconder lo que sentía y que no tenía que endurecerse para ser querido. Si eso permanece, todo lo demás es secundario.

Quiero que permanezca también algo en mí: la capacidad de mirarme sin mentirme, de seguir

aprendiendo y de no darme por terminado mientras esté vivo.

No sé cuánto tiempo queda pero sé qué quiero hacer con él: vivir sin aplazar lo importante. Amar sin miedo a decirlo y cuidar sin esperar reconocimiento. Si eso permanece, incluso cuando ya no esté, entonces todo habrá tenido sentido.

EPÍLOGO

No escribí este libro para explicarme del todo, ni para justificarme, ni para dejar una versión ordenada de quién fui. Lo escribí para no callar, para que lo que viví no se quedara solo dentro; para que el niño que fui, el adolescente que dudó y el hombre que aprendió a amar con miedo y conciencia, pudieran convivir sin pelearse, y para que nada importante se perdiera en el ruido de los días.

No sé si he vivido una vida ejemplar. Sé que he vivido una vida sentida. He amado como he sabido: a veces bien, a veces torpemente. He fallado, he aprendido, he vuelto a fallar, y he intentado no endurecerme cuando lo fácil habría sido hacerlo. He intentado estar, incluso cuando no tenía respuestas. No he sido fuerte como se espera, pero he sido sensible como soy. Y ahora sé que eso no me resta. Me define.

Si alguien lee estas páginas algún día, no quiero que busque moralejas, quiero que sienta compa-

ña, que entienda que vivir cuesta, que amar da miedo, que educar es dudar constantemente, que trabajar cansa y que el pasado no se borra, pero tampoco manda para siempre.

Quiero que quede claro algo sencillo: la vida no se resuelve, se habita. Con días buenos y días torcidos, con silencios que pesan y silencios que cuidan, con errores que enseñan más que los aciertos.

Si este libro tiene algún sentido, no está en lo que cuenta, sino en cómo lo cuenta: sin gritar, sin esconder y sin fingir certezas que no tengo, desde un lugar humano, imperfecto y real.

A mi hijo, si algún día lees esto: seguramente no haya sido el mejor padre, pero estuve para ti siempre, y te amé de todas las formas que supe, incluso cuando dudé. Aprendí a ser padre mientras tú me enseñabas: espero jamás hacer nada de lo que no te sientas orgulloso de mi. Mi mayor castigo para la eternidad sería haberte decepcionado.

A mi mujer: gracias por sostener cuando yo no supe, por quedarte cuando era más fácil huir, por ser el verdadero pilar de esta familia y por ser hogar incluso en el caos.

Y a mí mismo, quizá por primera vez: hiciste lo que pudiste con la pésima base que tuviste. Y eso también cuenta. Pero mejoraste porque tuviste a tu lado dos seres excepcionales que te ayudaron a ello.

No sé qué vendrá después. No necesito saberlo. Mientras haya amor, mientras haya presencia, y

mientras haya honestidad, seguir será más que suficiente.

Este libro no termina aquí; esta vida no termina aquí porque yo tampoco.

Hay vidas que no se cuentan
para ser admiradas
sino para ser comprendidas.

Amar, recordar, permanecer...
Una autobiografía íntima y trascendente.

