



La vida sin ti



Esteban Chisvert Peñarrocha
13-12-1999

Desde siempre me ha gustado escribir, generalmente reflexiones o textos cortos, hasta ahora no había sido capaz de escribir algo mas serio, algo como un libro.

Un día de camino al gimnasio pensado en voz alta me vino la idea a la cabeza y empecé a escribir como un loco, de echo los primeros doce capítulos los escribí en una mañana.

Espero que os guste el libro.

ÍNDICE

Todo Mal	1
#	4
La semilla del mal	8
Aire	13
¿Amar o amarme?	17
Último día antes de vacaciones	22
Andas tú o ando yo	29
Comienzan las vacaciones	34
La llegada de la tormenta	37
Amaneceres	42
Bomba	44
La cena	48
La tormenta	54
Mente y Corazón	56
Ayuda	62
No me llena	66
Reencuentro	70
Prefiero no pensarlo.	73
El tiempo que tú me das	78

Prólogo

Yo era de los que pensaba que la vida era todo lo fácil que tú mismo elegías, hasta que decidió ponerme en mi sitio.

Me tocó vivir algo muy semejante al suceso del capítulo 15 y desde ese día supe que escribiría un libro basándome en ello.

Me gustaría recalcar, que pese que el libro está sucediendo en la época actual y que es juvenil, es ficción, los protagonistas no existen y cualquier parecido con la realidad es pura coincidencia.

La vida sin ti

Esteban Chisvert Peñarrocha

“Para cumplir los sueños tienes que estar despierto.”

Capítulo 1

Todo Mal

24 de marzo 2024

Últimamente no consigo desconectar del trabajo, sé que es el momento de dar mi 120% para conseguir ese aumento que me daría suficiente estabilidad financiera para poder independizarme con Sarah o eso mismo me repito porque creo que es la última de mis opciones para conseguir que esto funcione.

Llevamos un tiempo bastante distantes, la distancia hace que solo nos veamos los fines de semana y no lo estamos gestionando muy bien, a veces pienso que no conozco a la persona con la que llevo compartiendo mi vida estos últimos 5 años, lo cual con 24, es prácticamente toda la vida adulta.

Sarah es mi pareja como ya habrás intuido, nos conocimos por uno de mis mejor amigos y desde ese momento ya no fui capaz de sacarla de mi cabeza,

unos años después comenzaríamos una relación que, como todas las relaciones, fue increíble hasta hoy.

Suena la puerta de la entrada.

Nos hemos quedado solos, mi padre acaba de salir por la puerta.

Pienso mientras sonrío

Como cualquier adolescente nacido cerca o después de los 2000, sigo viviendo con mis padres, independizarme ahora mismo es completamente imposible por mucho que contemos con dos sueldos, los alquileres rozan los precios delictivos, cerca de 800€ y para adquirir una hipoteca necesitas mucho colchón, por eso mismo quiero el aumento. En casa de mi padre convivimos los dos junto a Cerdi, nuestro perro, es un carlino, tiene unos tres años y le encanta jugar, aunque si ve que estás cansado se tumba al lado tuya y te hace compañía, lo quiero muchísimo.

Cuando Sarah trae a su perro salchicha, que se llama Foki, son una dupla increíble, podrías dejar a los dos solos y no les haría falta de nada, se pasan el día jugando y como les dejes la puerta del baño abierta te

llenan todo de agua, han aprendido a abrir los grifos, la parte buena es que como son pequeñitos no llegan a la manivela.

Ahora mismo está Sarah con Cerdi tumbados mirando TikTok, se me cae la baba solo de verlos y aunque me sepa mal voy a interrumpir ese momento.

- Amor
- Dime Jaden. Se reincorpora para mirarme.
- Quiero que lo dejemos.

Capítulo 2

#

24 de marzo 2024

No entiendo que me está pasando, llevo mucho tiempo dándole vueltas a esta decisión de dejar a Sarah y ahora parece que no lo hubiese pensado ni una sola vez, me late muy fuerte el corazón, noto que se está intentando escapar, todo se oscurece.

Estoy en una habitación iluminada por un rayo insignificante de luz que me deja ver entre poco y menos, juraría que hay alguien ahí

- ¿Hola? ¿Quién eres? ¿Dónde estoy?

...

Hay tan poca luz que ya no se si es una persona o un objeto y me lo estoy imaginando todo.

...

Ahora si estoy seguro de que es alguien, oigo su respiración, es tan peculiar que la conozco y no sé de qué.

- ¿Perdona nos conocemos?

...

Definitivamente lo conozco, pero, ¿quién puede ser?

¿Y por qué no me dirige la palabra?

¿Piensa, piensa, piensa, de donde lo conoces? En algún rincón de tu mente debe estar ese recuerdo, ¿no? Tanta memoria para que no te sirva de nada, si al menos pudiese verle la cara.

No puedes

- ¿Como has podido leerme la mente? ¿Como que no puedo?

No tengo cara

Oh mierda, ya se quién eres, estoy muy jodido.

- No sabía que seguías vivo.

Y más vivo que nunca.

Diciembre 2018

No lo vas a conseguir, todo son imaginaciones tuyas

- ¿No es posible, ambos lo hemos visto, lo hemos leído por que no sería posible? Solo un poco más
- # No. Llevo mucho tiempo dejándote vía libre y solo consigues estar peor, hazme caso y déjalo ya
- Dame un par de días, déjame pensar
- # Puedes pensar conmigo, no te molestaré

Desde que cambie de centro de estudios coincido todos los días con Sarah, llevábamos siendo amigos un tiempo, pero ahora nos vemos todos los días, voy a su casa a comer, conozco a su madre e incluso la he llevado a citas médicas. Estoy enamorado de ella desde hace varios años, pero con este acercamiento cada vez lo estoy más, tiene pareja y no me quiero meter, pero esto me está matando.

Hace unas semanas apareció el, si se le puede llamar así, una voz en mi cabeza que me dice que pare ya, que no merece la pena seguir y que probablemente siempre seré ese amigo, pero creo que está tan cerca.

Me estoy volviendo loco, no puedo pensar en otra cosa y siento que voy a explotar, puede que unos días de desconexión me vengan bien.

Capítulo 3

La semilla del mal

02 de agosto 2023

- Ciao madre, me voy a currar
- Adiós que tengas un buen día

Como cada mañana salgo de casa y voy directo al coche para irme a trabajar, me encanta conducir y también escuchar música, pero hay días como hoy que son complicados, tengo la mente un poco espesa y necesito pensar en voz alta. De vez en cuando hablo conmigo mismo en voz alta, es más una forma de materializar los problemas porque así me resulta más fácil ponerles nombre.

Subo al coche, conecto el móvil y pongo música bajita, para que amortigüe el barullo del tráfico

mañanero y empiezo a interrogarme en voz alta para ver si consigo encontrar el problema.

- ¿Estas feliz con tu trabajo?

Mas o menos, lo cierto es que estoy trabajando de lo que me gusta y ya sabes eso que dicen:

"Si quieres no trabajar nunca, trabaja de algo que te guste"

Bueno, te aseguro que no es del todo cierto, pero si ayuda.

Desde que entre en esta empresa hace unos ocho meses han pasado un montón de cosas que han conseguido que parezcan años, en poco tiempo cambie varias veces de departamento y debido a esto decidí apuntarme a un master intensivo para poder ascender no solo en responsabilidad si no también en sueldo. Estos meses atrás han sido una locura, si no era suficiente entre el trabajo y el master, tuve un accidente con el coche y he tenido que comprarme uno nuevo, todo esto han sido gastos no previstos que, si bien algunos me acercan a mi objetivo laboral,

otros me alejan de mi objetivo personal,
independizarme, el gran reto en la sociedad actual.

Me gustaría cobrar más la verdad, estaba muy bien el
sueldo, pero no va acompañado de las
responsabilidades

- ¿No crees que es un poco pronto para pedir
un aumento? Ocho meses no son nada

Me lo merezco, voy a hablarlo con Juan, mi jefe,
cuando vuelva de vacaciones, para dos días que me
quedan quiero tener la fiesta en paz.

- ¿Y los objetivos de vida?

Sigo trabajando en ello, económicamente no estoy
muy allá, este año ha sido duro, por el contrario, el
resto está muy bien, mi familia tiene salud, Cerdí
sigue igual de juvenil que el día que lo adoptamos,
Foki ni te cuento y de momento con Sarah todo bien.

- ¿Seguro?

Si, cada vez que podemos estar juntos es como un
sueño, el mundo se para, se queda en silencio y nada
importa fuera de esos pocos metros que nos rodean.

Han pasado cuatro años desde que brotó esa chispa mágica que nos unió, lo recuerdo como si fuera ayer, ella y yo juntos, tan juntos que estábamos justo encima de la línea que separa la amistad de algo más.

Suena la radio del coche

“Si preguntan les diré que estoy bien
Aunque sé que no me puedo ni ver
Ahora que tengo todo lo que soñé
Me cuesta estar despierto”

Esta estrofa retumba en mi cabeza un rato, lo suficiente para que me desconecte.

- Creo que hemos encontrado al culpable

No estoy tan bien como pensaba.

La música siempre ha sido mi confesora y acompañante durante la vida, vivo y siento cada canción como si las escribiese yo, esto hace que a

veces, aunque me autoengaño, la música me pone en mi sitio

- ¿Qué canción es esta?

“Hens - Roto (Intro)”

Voy a escucharme el álbum creo que tiene algo para mí.

Capítulo 4

Aire

02 de agosto 2023

Llevo un rato en la oficina, me he acabado el álbum y el propio reproductor ha seguido con canciones relacionadas, como bien te decía la música me ayuda a pensar, a traspasar esa barrera de confort, ponerme en la piel de otra persona que está sintiendo algo tan fuerte que lo tiene que plasmar sobre una pista de audio y cuando esto sucede me veo a desde una perspectiva diferente y hoy, con este álbum, me he visto rodeado de sentimientos y sensaciones que solo salen de mí, no están, yo las creo. Mi relación con Sarah está peor de lo que me decía a mí mismo. Hace tiempo que no me siento querido, que me siento como el compañero de vida que siempre está ahí para hacerla feliz pero no como la persona a la que llamaría para ir a disfrutar de algo que le guste

hacer, esto no es la primera vez que lo siento, hace un tiempo me sentí igual lo hablamos y parecía que todo había mejorado, aunque ahora me doy cuenta que no, si durante un tiempo, pero la situación ha sido la misma una vez ya no estaba esta conversación reciente.

Son las dos, la hora de descanso en la oficina, hoy no tengo mucha hambre necesito despejarme y pensar, me voy a dar una vuelta.

Pasear siempre ha sido otra de mis aficiones, es como una meditación para mí, paseo con música en los auriculares y observo como el mundo se ahoga en su caos por no desaprovechar ni un minuto, mientras ando y no me importa si es un minuto más o menos, ya tengo mi ruta preestablecida, sale del centro urbano y pasa por los campos, generalmente hay poca gente, es agradable.

Un rato más tarde

Ya estoy volviendo a la oficina, llevo un rato dándole vueltas, buscando una solución y solo he encontrado

una pero no la quiero ni valorar, de nuevo una
vocecita me habla desde el interior:

Corta con ella, es la mejor opción, ambos sabemos que las personas no cambian nunca, ya hablasteis de esto hace un tiempo y ¿de qué te ha servido? a la mínima ya ha vuelto a ser lo mismo de siempre, si todo va a ser así no te merece la pena.

- Pero seguro que hay más soluciones, siempre las hay

¿Me estas vacilando? Ambos sabemos que una vez una idea así se pasa por la cabeza es debido a que no hay alternativa, has cruzado el límite y ya no puedes volver, ¿estás dispuesto a poner otro límite que acabarás cruzando?

- Debe haber otra forma, déjame hablar con alguien externo no quiero precipitarme

No va a servir de nada, pero si tú quieres
Cojo el móvil y llamo a una de las personas en las que más confié

- Hugo, qué tal?

- Bien, comiendo, ¿necesitas algo?
- Vamos a hacer una cena con todo el grupo del pueblo, ¿te apetece venir y luego nos vamos dar una vuelta?
- Emm, no sé si tengo libre, déjame hablarlo con la parienta, ¿se podría venir?
- Si claro, cuando te invito siempre la incluyo por si se quiere apuntar
- Vale perfect, lo hablo con ella y en cuanto lo sepa te digo.
- Vale, Ciao.

Realmente espero que puedan venir y ahora vamos a apartar esto de la cabeza, en una semana es la cena y si sobrepienso creo que no llego ni al jueves.

Vamos a cambiar de playlist.

Selecciono a mi artista favorito, Fyahbwoy, iniciar radio.

"Mañana ya vere"

Capítulo 5

¿Amar o amarme?

25 de marzo 2024

Han pasado a penas doce horas desde la despedida, son las siete de la mañana y no he pegado ojo.

Me he imaginado mil veces esto, tantos escenarios distintos y en ninguno contemplaba esta cantidad de dolor, como iba a saber que algo psicológico puede causarte un dolor real, me duele muchísimo el pecho, me duele el corazón.

Duele tanto que me pregunto si no debería ir al médico.

- # Esto es absurdo, cállate y muévete
- Déjame
- # No, levántate hay que trabajar

Durante esta noche ha vuelto esa voz en mi cabeza, realmente confiaba en nunca volverla a escuchar,

pero no, está aquí y es mucho peor que la última vez, ahora disfruta de no haberse equivocado.

Vamos, deja de pensar y muévete, lávate la cara sin que te vea nadie y ven a cambiarte.

Cuando llego al baño me miro al espejo y ciertamente doy pena, los ojos rojos, se nota que he estado llorando toda la noche, tengo una cara de cansancio que no se puede esconder, se nota a la legua que no estoy bien.

Recojo las cosas que me llevo a la oficina y me dispongo a salir

- ¿Has cogido la comida? (*Me pregunta mi madre*)
- No me prepare nada ayer.
- Toma dinero y cómprate algo.
- Déjalo en la mesa, pago yo y esta tarde ya lo cogeré.
- Vale, que tengas un buen día.
- Igual. Digo tan bajo que es inapreciable para el oído humano

Agradezco tener que ir a trabajar y tener algo en lo que estar ocupado, ahora mismo tengo tantas emociones, sentimientos, pensamientos y demás

pasándome por la cabeza que creo que voy a explotar. Si hay algo que realmente me sorprende mucho aparte del dolor físico que siento en el pecho justo en el lugar donde se supone que tengo el corazón, cosa que ya empiezo a dudar que siga ahí, es que no tengo ningunas ganas de comer. Toda mi vida he sido un comilón, no como para estar obeso, pero si teniendo algunos kilos de más, cuando he tenido episodios de ansiedad, comer era prácticamente obligatorio, cada media hora estaba llevándome algo a la boca y nunca saludable por supuesto.

Mis ganas de trabajar se ven disipadas a media mañana, tengo tanto ruido en mi cabeza que no puedo pensar, es como estar en una clase de parvulitos con todos llorando, solamente quiero silencio y no lo encuentro, ahora a la hora de la comida bajare a darme una vuelta para despejarme, espero que me libere un poco, la jornada no me está resultando nada productiva y eso se nota.

Pasado un rato

Llevo como tres kilómetros y por la hora que es, debería volver.

- ¿Debería volver?
- # No
- ¿La llamo?
- # NO
- ¿Y si la solución no era cortar? ¿Y si había otras formas de fortalecer la relación?
- # **DE-JA-LO DE UNA **** VEZ**
- Voy a mandarle un mensaje
- # PA...

Es tarde, no me va a ganar una simple voz en mi cabeza que lo único que hace es llevarme la contraría.

- ¿Podríamos quedar mañana? Necesito hablar contigo creo que no contemplamos todas las posibilidades.
- Espérate, no llevas ni veinticuatro horas, solo lo dices por la costumbre de tenerme.
- No lo digo solo por eso. Bueno vale me esperar.

Guardo el móvil

- # ¿Por qué eres tan estúpido?
- Ya, sé que no debería haberla dejado

Te equivocas, lo has hecho bien, si considero que eres estúpido es porque quieres volver a donde duele, ella ya no es esa persona que recuerdas.

- Cállate

Me pongo los auriculares, música a todo volumen para callar mis pensamientos o quedarme sordo en el intento

Avanzó

Capítulo 6.

Último día antes de vacaciones

04 de agosto 2023

07:00

(Alarma sonando)

¿Hace calor, el ventilador no está encendido? Si lo está, pero la humedad de Valencia es tanta que el aire ni se mueve.

Es viernes, por fin, hoy tengo la exposición del trabajo final del máster y además cojo las vacaciones, por fin.

Últimamente no tengo tiempo ni para pensar, entre los cambios de departamentos en el trabajo, el máster, que te juro que nunca más en mi vida volveré a hacer un estudio intensivo que locura y que tuve aquel accidente de coche, no he tenido tiempo ni

para organizar las vacaciones con Sarah. De todo lo sucedido lo cierto es que el accidente del coche fue un gran problema, de un momento a otro me quedé sin medio de transporte, tuve que ir a rehabilitación por contusiones y lo peor tuve que buscar un coche nuevo lo más rápido posible, menos mal que tengo a mi hermano que es buenísimo buscando ofertas o vehículos que merezca la pena comprar. Me decidí por un coche familiar, Sarah y yo aun no tenemos pensado formar una familia, pero el coche es bastante nuevo y ese momento llegará, prefería comprarme antes la casa, pero a veces el destino es caprichoso, que se le va a hacer.

Me levanto, desayuno, recojo todo lo necesario y me despido de mi madre con dos besos, aparte de que me voy de vacaciones, es viernes y como cada viernes una vez termine de trabajar me voy a casa de mi padre a pasar el fin de semana, como llegan las vacaciones me quedaré allí hasta que las termine, son solo un par de semanas.

Como de normal, tengo mi conversación matutina:

¿Como lo llevamos?

Bien, aunque algo nervioso por la presentación del proyecto de fin de máster. Estoy algo preocupado por mis compañeros.

¿Por?

Ayer practicamos la presentación y se nota que no tienen mucha experiencia en las presentaciones, también decir que si no fuese por ellos el proyecto no habría llegado hasta aquí, así que una de cal y otra de arena

Confía en ellos, haz tu parte lo mejor que sepas y todo quedará de su lado

Ya sabes que siempre dejo la piel en todo lo que hago

Lo sé

Llego a la oficina.

Durante la semana he ido preparándome el día de hoy para que no surjan inconvenientes de última hora y poder irme a casa a tiempo, me gustaría llegar con diez o quince minutos de margen para poder

merendar antes de empezar la presentación, de todo el curso somos los últimos en presentar lo que quiere decir que no podré parar a cenar hasta las diez de la noche seguramente.

La mañana ha pasado como un suspiro, no me he dado cuenta y ya es hora de comer, suelo ser el primero en llegar al microondas, pero hoy no, saco el portátil de la mochila para revisar el proyecto por última vez, necesito saber exactamente los puntos fuertes y débiles para poder moldear mi parte de la presentación al respecto. Siempre he considerado que se me da bastante bien exponer, tengo bastante cantidad de improvisación y nunca me aprendo un texto de memoria.

Voy a hacerme un índice y según vayan siendo las reacciones de los oyentes iré eligiendo el siguiente punto a tratar.

17:15

Hoy me voy un poquito antes, todo ha salido como esperaba, ningún problema de última hora, me despido de mis compañeros:

- Me voy chicos, que sea leve lo que queda y buen finde. A y ni se os ocurra llamarme la semana que viene que no cojo el teléfono

Ya saben que cuando estoy de vacaciones no respondo nada del trabajo, de todas formas, nunca está de más recordárselo.

De camino al coche le mando un audio a Sarah:

- Amor, salgo del trabajo, voy directo a casa que en un ratito tengo la exposición, te quiero
- Vale cariño, mucha suerte y avísame cuando llegues a casa y cuando termines 😊❤️
- Si cielo

Llego al coche y no tengo que pensar demasiado cuál será la música que me acompañará hoy, Swan Fyahbwoy, es mi artista favorito, tengo toda su discografía grabada en la cabeza, siempre que voy a hacer algo importante es mi acompañamiento, me ayuda a no pensar, a únicamente fluir.

18:00

Aún me queda media hora de margen, pienso mirando el reloj del coche, acabo de aparcar y creo que estoy eufórico y algo nervioso, espero que mi

padre haya comprado algo de azúcar ultra procesado para merendar.

Llego a casa, como de forma habitual dos vueltas a la llave, está vacía, como siempre que esto ocurre, lleno mis pulmones del aire fresco que se respira y de la soledad.

Es una casa bastante grande, hace un tiempo que mi padre está solo en casa, mis padres se divorciaron, mi hermano se ha independizado y yo también he tenido que irme para poder trabajar, por esto mismo la casa ha perdido esa vida y la calidez de un hogar lleno.

Voy directo a la cocina, abro los armarios y bingo, ¡cereales! No me puedo entretener mucho que empieza en unos minutos.

Aunque seamos los últimos en presentar quiero asistir al resto, poder preguntarles, aprender de sus proyectos y tomar apuntes de que funciona mejor o peor, para cuando llegue mi turno.

Dejo el bol de cereales en el fregadero y me dispongo a subir a mi habitación, encender el ventilador, el ordenador y entro en la reunión de Teams.

21:50

¡Por fin! Por fin a terminado, vuelvo a tener tiempo libre de nuevo, me emociono solo de pensarlo.

Abro el WhatsApp:

- Amor ya he terminado la presentación, voy a cenar

Como sabía que terminaría tarde, hoy no vamos a vernos, no quería que estuviese esperándome toda la tarde y total vamos a estar toda la semana juntos.

Bajo corriendo a la cocina, la cena es como una recompensa de cierre de ciclo y si, si te lo preguntas, claramente tengo un problema con la comida.

Capítulo 7

Andas tú o ando yo

25 de marzo 2024

17:30

Termino la jornada, salgo del trabajo, no quiero volver a casa, no quiero pensar. Miro cuánto se tarda andando, veo que hay una hora y me dispongo a empezar a andar.

Trabajo en un pueblo justo al lado, aun así, hay entorno a cinco kilómetros de distancia. Salgo del pueblo donde trabajo y en cuanto cruzo el primer semáforo me doy cuenta.

Todo ha sido una trampa expuesta por él, por ese ente que me habla desde dentro de mi cabeza, ahora no hay vuelta atrás, tengo que andar, intento no pensar, pero no puedo dejar de sentir.

- # No te equivocaste, es una buena decisión
- El dolor no opina igual, me duele...

Repaso mentalmente que me duele, el pecho, el corazón. No es como antes, pero lo noto.

- # Todas las heridas se curan, dejará de doler.
- No es cierto, esto es diferente no existe herida, lo que me hace daño soy yo mismo.
- # No es daño lo que siente.
- Seguro que es dolor, no tengo dudas.

Por más que quiera evitarlo asumo que va a ser así durante el trayecto a casa, pero queda bastante y estoy cansado. No volveré a caer.

26/03/2024

07:15

- # Parece que hoy has podido dormir un poco
- # Poco
- # Eso fue el paseo de ayer (en tono burlón)
- # No volverá a pasar
- # Ñeñeñe...

17:30

- # ¿Andamos? Ayer estuvo bastante bien
- # No

- # Anda va, si no hay nada que hacer en casa y al menos así podrás dormir
- # No
- # Tú lo has querido
- # ¡Ah! Para, duele
- # Al final no voy a ser tan malo, anda no mires atrás.

Lo quiera o no parece que la mente es poderosa y al igual que genera ese dolor en mí, ese corazón partido, también es capaz de pararlo. Cuando estoy andando me siento algo mejor, como si no pudiese pensar, como si solo pudiese fluir.

- # La hecho mucho de menos, siento que he perdido una parte de mí.
- # No lo era, tus partes siguen estando, las puedo contar.
- # ¿Pero y este vacío? Lo siento dentro de mí.
- # Ese vacío nunca ha estado lleno, lo llenas y lo vacías tú, con tus hobbies, amores, música, comida... Si está vacío es porque ahora mismo eres un autómata.
- # Cada día pienso más que estoy loco

Y ciertamente, lo estas.

28/03/2024

Hoy he quedado con Lucas, voy a contarle lo que ha pasado, creo que necesitó desahogarme y me vendrá bien su punto de vista. Hace tiempo que no lo veo y le cuento qué tal, creo que va a alucinar un poco.

17:30

Salgo corriendo del trabajo, no me apetece nada estar allí, además he quedado.

Hasta mañana compis

Aparco cerca de su casa y voy a por él, como es costumbre le doy un abrazo a modo de saludo y emprendemos la marcha.

Observó su cara mientras procedo a darle la noticia.

He roto con Sarah, se acabó. Creo que la he cagado, pero...

Me cayó al ver como su cara cambia la gesticulación, antes de que pueda seguir me interrumpe

Quiero que me cuentes los detalles, el chismecito pero una duda, puedo luego contárselo a mi chica?

Si, claro sin problema

Vale, empieza

Me recreo en la explicación y sobretodo recalco algo que es muy importante para mí.

Todo lo que te voy a contar es parte de una historia de la cual solo tengo mi punto de vista, es posible que me hayan informado del otro, pero como no es el mío tampoco te lo voy a contar yo.

Todo esto tiene un sentido y es que con 5 años de relación obviamente la conocían mis amigos, aparte de mi familia. Y como se lo injusta e incompleta que es una historia contada a medias, como es el caso, prefiero recalcarlo.

La relación se terminó por mi parte y te aseguro que fue por falta de todo menos de amor, la seguía queriendo muchísimo y por eso dolió tanto.

Capítulo 8

Comienzan las vacaciones

05 de agosto 2023

Me despierto, son las ocho, entra el sol por la ventana y he quedado con Sarah, aunque eso es más bien a las 11, no le gusta tanto como a mí madrugar. Este verano será diferente, vamos hacer unos cuantos planes por aquí cerca y no vamos a viajar. No me ha dado tiempo a organizar nada por las horas que le he estado dedicando al master.

Todo esto hilado con lo poco que nos podemos ver, entre el curro y que entre semana vivo lejos del pueblo, imposible.

Lo malo de vivir en dos sitios distintos es que no encuentras en ninguno tu hogar, siempre sientes que te falta algo, por esto mismo los fines de semana intentamos vernos lo máximo posible y por supuesto se nos queda corto, nos hacen falta como mínimo

dos días más, me encantaría poder verla todos los días, vivir juntos y despertar en la misma cama. Por esto mismo ahora estoy esforzándome tanto para conseguir los medios y poder ver como amanece todos los días, poder darle un beso suave y decirle lo mucho que la quiero mientras me suelta su típica frase

Quita pesado

Os lo traduzco, yo también y sigue haciéndolo todas las mañanas, aunque lo que te diga suene contradictorio.

11:30

Voy a salir de casa a por el coche y nos vamos a comer por ahí, cojo el móvil y le mando un WhatsApp.

Cariño, ya voy

Vale, avísame cuando llegues

Vivo a un minuto de su casa, pero desde que la conozco y aunque ella lo sepa, hasta que no llego a su puerta y le digo que ya estoy, no se dispone a salir.

Subo al coche, abro las ventanillas, enciendo el aire acondicionado a tope y pongo música, la cual como siempre me dispongo a cantar.

Suena:

*“Y no me arrepiento de lo que ha pasa’o sabes que te quiero,
pero estoy quemado”*

Walls - Mi mejor versión

Otra vez, suena retumbando en mi cabeza, la semilla de la duda parece que ha germinado.

Llego a su puerta, le aviso y en un minuto ya está subiendo al coche y todo lo que tenía en mi cabeza desaparece.

Tiene ese poder en mí, siempre lo ha tenido, cuando está cerca de mí todo es fácil, el mundo se para y gira en torno a nosotros. La música se convierte en dulces melodías que acompañan esta película de sentimientos, la amo, sé que la amo, esos ojos que hipnotizarían a cualquiera que pudiese verlos tan de cerca cómo yo.

Le doy un beso.

¿Qué tal cariño?

Arranco y nos vamos a comer.

Capítulo 9

La llegada de la tormenta

26 de marzo 2024

07:15

He podido dormir algo más, ayer entre la hora de comer y el paseo con Lucas me hice casi veinte kilómetros, estaba cansado, muy cansado.

Es viernes, hoy toca volver a casa y es la primera vez en un año que no tengo ganas la verdad.

Aún no sé lo he contado a mi familia por lo que estoy seguro que me preguntarán por ella, no quiero mentirles, pero aún no estoy preparado para afrontarlo con otras personas, cuando lo verbalizas en voz alta hace que se vuelva realidad y aún tengo algo de esperanza con que volvamos a estar juntos.

- # No va a pasar, yo no quiero que pase.
- Por suerte no mandas.

¿Seguro? Levanta anda que ya es hora de moverse.

No sé muy bien de dónde sale esta voz en mi cabeza, pero a veces tiene razón.

11:00

No aguanto más, el trabajo me gusta mucho, pero con mi estado emocional y mental no puedo concentrarme en el trabajo.

Hablo con Dani, uno de mis compañeros del trabajo y con el que más afinidad tengo.

- ¿Te apetece darte una vuelta?

No sé muy bien porque lo hago, siempre prefiero estar solo en estos momentos.

- Vamos

Salimos a la calle y empezamos el recorrido que siempre hacemos, vamos a comprar algo de comer y damos una vuelta a la manzana, más o menos quince minutos.

- ¿Que te pasa?

- Nada

- Se nota que te pasa algo

Claramente se nota, soy muy sincero y transparente eso hace que no pueda esconder mis emociones fácilmente, más bien que no quiera esconderlas. Como no soy capaz de rebatirle el argumento decido contárselo todo. Me deja contarle todo y luego me cuenta sus experiencias con algunos consejos que me hacen darme cuenta que no soy tan especial, eso me alivia.

Saber que alguien más ha pasado por algo parecido, por no decir todo el mundo, hace que mi mente se vacíe, después de varios días ahora no hay ninguna preocupación, hay tranquilidad, justo lo que necesito.

14:00

No sé si es buena idea, pero necesito aclarar unas cosas con ella.

- # No es buena idea, no lo hagas
- Yo creo que me vendrá bien
- # Tu sabrás, pero solo vas a oír cosas que te harán daño.
- ¿Tú crees? ¿Tan malo he sido?
- # Según tú no pero como bien dices una historia tiene dos puntos de vista opuestos

- Bueno déjame intentarlo

Que forma más tonta de jodernos el día

Abro el WhatsApp de Sarah

- Dime cuando te viene bien quedar porfa,
necesito que nos veamos un rato

18:30

Llego a casa y como siempre me da la bienvenida con su habitual sentir y voy directo a mi habitación.

Antes esta habitación era mi pequeño trozo privado de universo, vestía las paredes y las decoraba con todas las cosas que de alguna forma representaban algo de mí, hasta que me fui, desde entonces me noto como un invitado cualquiera y le dedico muy poco esfuerzo en que parezca que he estado aquí, es como si hubiese perdido el alma.

He quedado con Lucas y unos amigos suyos para jugar al Fortnite, siempre he sido más de Call of duty pero mis amigos no, así que hay que adaptarse, enciendo el ordenador y me conecto.

- ¿Qué tal como estáis? ¿Estáis ready's?

19:45

No puedo más, no sé qué me pasa, pero mi cabeza ha empezado a llenarse de pensamientos y sentimientos, y no puedo ni concentrarme en jugar, tengo que parar

- ¿Jugamos otra? (Suena una voz amiga)
- Lo siento chicos, me tengo que ir.

Cierro el ordenador sin esperar la respuesta y me tumbo en la cama.

Rápido escucho como suena el móvil, lo miró de reojo, es Lucas

- ¿Estás bien?
- No mucho, necesito parar ya te cuento
- Vale, si necesitas algo me avisas

Me quedo mirando al techo y siento como si se cayese encima de mí, noto presión en el pecho y de pronto vuelve a aparecer esa sensación.

Duele

Capítulo 10

Amaneceres

06 de agosto 2023

Siempre que podemos, sobretodo los fines de semana, dormimos juntos y hoy, domingo, no podía ser distinto.

Como de costumbre me despierto antes, en esto somos polos opuestos, a mí no me gusta dormir y a Sarah le apasiona, me encanta verla dormir, emana tranquilidad y aun durmiendo me parece la más guapa del mundo.

Generalmente me quedo un rato en la cama, pensando o mirando el móvil para hacer algo de tiempo, no sé cómo lo hace, pero si me levanto enseguida se despierta, dice que nota mi ausencia y no puede dormir, recuerdo que cuando esto empezó a suceder a mí me parecía una pérdida de tiempo y

ahora podría pasarme el resto del día en la cama con tal de verla feliz.

Miro la hora, son las ocho y media, puedo quedarme un rato más aquí, me acerco suavemente, le doy un beso en la mejilla izquierda y acaricio su cuerpo, me quedo mirando al techo y pienso en cuantas veces deseé y soñé poder estar en esta situación, a veces pienso que vivo en un sueño.

Capítulo 11

Bomba

26 de marzo 2024

20:00

Una marea de sentimientos y pensamientos me invaden la cabeza, no puedo pensar, me late muy fuerte el pecho.

- Esto no está pasando, no es cierto
- # Si lo es
- No, está todo en mi cabeza no puede afectarme así
- # ¿Si puede y lo va a seguir haciendo, quieres un consejo?
- ¿¡¡QUE!!?
- # Lloro
- No
- # Lloro
- No quiero volverlo hacer

¿Seguro?

- No se volverlo a hacer

Desde pequeño tuve que ser fuerte, por distintas circunstancias de la vida no podía permitirme flaquear, pensaba que estaba mal, que el mundo construido a mi alrededor se sostenía por la entereza que demostraba.

Aún me acuerdo la última vez que lloré sin poder parar, acababan de decirme que mi abuela tenía Alzheimer y solo de pensar que se olvidaría de mí... me rompí, hace 12 años de eso y no veo motivos suficientes para volver a hacerlo

¿No? ¿Tú estás seguro? Llorar te ayudará a desahogarte.

- No

Si y, además, ¿enserio crees que no tienes motivos? Cinco años de amor, los has tirado a la basura. Creo que te mereces un poco de ...

- Calla, no es así, ya no había amor, solo el mío, pero tengo que ser más egoísta llevo tiempo sin pensar en mí, nunca lo hago

- # Si tú lo dices
- ¿Debería hablar con ella de nuevo? ¿Decirle que podemos volverlo a intentar?
- # ¡No! Ya no funcionará
- ¿Por qué no? Hemos aprendido mucho ¿Por qué no aprovecharlo?
- # No lo hag...

Entro al WhatsApp y recuerdo que le envié un mensaje hace seis horas y no me ha respondido, es raro en ella siempre suele llevar el móvil en la mano y como mucha tarda en responder un rato, pero seis horas.

- # Ves como no merece la pena
- Cállate
- # Seguramente ella ya ni siquiera se acordará de ti
- Cállate
- # En seis horas se pueden hacer muchas cosas, como responder un WhatsApp
- **C A L L A T E !!**
- # Y si ...

Me explota la cabeza, ahora mismo hay miles de partículas de mis pensamientos dando vueltas por la habitación, creo que estaría mejor muerto, me duele el pecho, no respiro, ¿cuánto llevo sin comer?, me estoy muriendo? ¿Se puede morir por amor?

Se me va la olla, no sé qué hago

Abro WhatsApp:

- ¿Tanto me odias para no poder decirme no un simple vale?
- ¿De verdad no tienes ni cinco minutos? Es muy importante enserio no puedo dormir, no como, no puedo hacer absolutamente nada, necesito hablar contigo de verdad

Y exploto...

Capítulo 12

La cena

09 agosto 2023

Hoy es el día de la cena de verano, todos los años por estas fechas solemos juntarnos los amigos del pueblo para hacer una barbacoa y charlar un rato, cada uno puede elegir si venir solo o con compañía y esta vez he invitado a Hugo y su pareja, estoy seguro que se lo pasarán bien, además necesito hablar con ellos de Sarah y que me aconsejen, valoro mucho su opinión. Llego al local que tenemos, con demasiada puntualidad y ya veo a Carlos con cara de echarme la bronca

- Poco más y vienes a mesa puesta
- Perdón, perdón me he distraído
- Bueno, ayúdame a meter leña dentro que estoy haciendo las brasas

- A sus órdenes. (Digo mientras me planto en pose militar)
- Coge la leña de la derecha que es de tamaño medio

En la pandilla del pueblo somos unos diez, aunque con Carlos siempre he tenido un poco más de afinidad ya que lo conocí mucho antes que al resto, de echo él fue el impulsor de que me uniese.

¿Te estarás preguntado cuál es la finalidad, una cena al año? La respuesta es no.

Hacer fiestas, viajes, y lo que se nos ocurra con el dinero que juntamos todos, podría escribirte un libro solo de esto.

- ¿Dónde se han metido tus amigos?
- Deben de estar a punto de llegar, hace 10 minutos salían de casa

WhatsApp de Hugo: Estamos fuera

- Ya están aquí voy a abrirles.

Ya estaba pensando que se habían perdido, es la primera vez que los invito y la ubicación, aunque con Google Maps es sencillo, cuando es de noche es complicado de encontrar el local.

Salgo a la puerta a recibirlos

- Nos vemos tan poco que te ha crecido el pelo otra vez antes de que te lo viese corto
- Ya

A Lucas y Hugo, mis amigos más cercanos, prácticamente los considero hermanos, siempre los saludo y me despido con un abrazo, esto solo lo hago con mi familia y ellos dos.

- Buenas, vamos para dentro que ya casi está la cena, poco más y venís para el postre.
- La culpa es de Hugo que ha tardado mucho en ducharse.
- Eh, la culpa es de Jaden que tendría que habernos ayudado con las garroferas.
- Ya he pillado, va vamos a dentro que como salga la cena a la mesa no nos dejan ni pan.

Una vez nos sentamos en la mesa la conversación se detiene durante los primeros minutos, todos estamos con la boca llena y solo se nos escucha a nosotros y el silencio de la noche, en cuanto pasan esos primeros minutos empezamos a hablar un poco de todo y a ponernos al día.

Llega el momento de los cafés y todos se levantan excepto Hugo, su pareja y yo, aprovecho para introducirles el tema y así, más tarde cuando nos quedemos solos, ya han podido pensar un poco en ello.

- Pues la verdad, quería comentaros que estoy algo rallado con Sarah
- ¿Y eso?
- Últimamente noto como si llevase toda la relación, esto me agota y me cansa por partes iguales.
- ¿Nos podrías comentar alguna situación?
- Pues, por ejemplo, esta semana he pedido las vacaciones para pasarlas con ella, como suelo hacer siempre, sin embargo, no nos hemos ido a ningún sitio porque no organice nada y la verdad entre el Master, trabajar y demás, poco tiempo libre he tenido para organizarlo
- ¿Entiendo, crees que lo hace aposta? ¿O solo es su forma de ser? ¿Lo has comentado con ella?

En este momento volvieron todos a sentarse a la mesa, aunque seguimos la conversación

- Si, lo hablé con ella hace un tiempo, mejoró durante unos meses y luego, bueno, ha vuelto a ser lo mismo. Estoy tan quemado que no sé si tengo fuerzas para seguir la verdad.
- Pues si te lo has planteado, ya no hay vuelta atrás deberías hacerlo ya. *-dice*

Miguel

Si me había dado cuenta que volvían todos, pero como venían charlando de otras cosas no esperaba que le pusiesen mucha atención a nuestra conversación, pero ya que estamos que se unan.

- Aprovecha antes de que sea su cumpleaños y te ahorras el regalo. (dice otro)

Estallan las risas.

- Si me fuese tan fácil ya lo habría hecho pero son muchos años y bueno realmente aún la quiero
- Escucha, si lo has pensado ya seguramente lo acabarás haciendo porque solo piensas en eso

cuando no hay más que hacer, te lo digo por experiencia. -*Miguel*

Esto es cierto, alguna vez nos ha comentado algunas situaciones que realmente son difíciles

- Bueno, lo pienso...

Lo que yo pensaba que iba a ser una conversación de tres acabo siendo de diez y no hablo de la nota, si no de la cantidad de gente.

Capítulo 13

La tormenta

26 de marzo 2024

20:15

WhatsApp

- Estaba conduciendo, un viaje largo, desde luego lo tuyo no es normal
- Lo siento, no lo sabía
- Tú me dejas y encima ahora me echas por cara que lo estás pasando mal, que tenemos que hablar. Ya hablaremos estoy ocupada.
- Vale, perdón.
- # Te había dicho que no le hablaras, tú solo te auto destruyes
- Déjame, necesito volver a donde fui feliz
- # ¿Sí? Sígueme y verás
- ¿Dónde vamos?

No preguntes, solo sigue, sube las escaleras,
izquierda y el segundo armario.

Esto... estos son los álbumes de fotos de mi familia.

Ya sabemos que eres el más listo de la clase,
cállate y mira

Quince minutos después estaba llorando sin parar, no
podía detenerlo, fue ver todas esas fotos, ver a mi
abuelo que ya no está y no pude evitarlo.

Llego el diluvio.

Capítulo 14

Mente y Corazón

07 agosto 2023

He quedado con Sarah, en unos minutos debería llegar, hoy voy a dejarla, lo he pensado mucho y creo que mis amigos tienen razón, seguramente sea la opción que solo piensas en ella cuando no hay más. La recibo como siempre, con un beso y un abrazo que siempre se me hace corto, espero a que estemos solos y le saco el tema.

- Amor
- Si dime

Posa su mirada en mí y de repente se para el tiempo, me viene a la mente aquel día, el día de nuestro primer beso

4 años y medio antes

- Bueno chicos, nos vemos en un rato, que aproveche

- ¡Hasta ahora!

Como de costumbre hemos quedado esta tarde y como es enero y hace bastante frío para esta noche iremos a un local donde juntaremos unas sillas y mesas para jugar algunos juegos de mesa.

Desde hace unos meses Sarah está viniendo más con nosotros, está pasando a formar parte del grupo, eso me gusta y me disgusta a partes iguales. Hace unos años que estoy colado por ella, pero en los últimos meses se ha intensificado mucho lo que siento y no creo que sea tan bueno como parece, me gusta tenerla cerca, pero a la vez la siento muy lejos.

Esta noche vamos a cenar juntos y luego vendrá un amigo que faltaba para completar el grupo, entramos en mi casa, abro la nevera y le pregunto

- ¿Tengo hamburguesas, te apetece?

- Vale, cualquier cosa me vale

WhatsApp

- Al final no podré ir

Me entristezco un poco ya que este amigo en concreto lo veo menos de lo que me gustaría y me apetecía verlo hoy.

- No te lo vas a creer.
- Dime.
- Al final no puede venir, tendremos que hacer tiempo hasta que venga el resto.
- Se te ocurre algo.
- Estoy un poco cansado de todo lo que hemos hecho hoy, te importa si cuando acabemos vamos a mi habitación y me duermo veinte minutos.
- Bien, me vendrá bien también descansar un poco.

Treinta minutos más tarde ya estamos en mi habitación tirados en la cama, de repente se me ha ido el cansancio y el aire es un poco más denso que de normal. La miro tumbada a mi lado, mirando el móvil y sonrío, pienso en lo mucho que me gustaría que la situación fuese diferente, pero al menos tendré este bonito recuerdo.

Se gira y me ve observándola

- ¿No ibas a descansar?
- Iba, pero se me ha ido el sueño

Deja el móvil y se tumba mirándome a los ojos

- ¿Y eso por qué?
- No lo tengo muy claro, pero juraría que es porque estás aquí, tumbada a mi lado, en mi cama, solos y no me imaginaba que esto pudiese llegar a pasar.
- No creo que sea tan extraño.
- Ahora mismo me late muy fuerte el corazón y me estoy debatiendo entre saltar al vacío o no.
- Expílicate.
- Pues mi corazón me dice que te bese y mi cabeza que no, que voy a joderla.
-
- No me mires así, ponte un momento en mi situación y verás, no es fácil. ¿Tú qué harías?
- No es justa la pregunta y no te puedo responder.

Me acercó suavemente y la beso, no encuentro respuesta en ella, ha sido una acción unidireccional

- Has besado a una pared.
- Ya, bueno lo tenía que intentar, al fin y al cabo, si no lo hacía me arrepentiría toda la

vida. Aunque pensándolo bien, no eres una pared y tampoco te has quitado.

Procedo a besarla por segunda vez

- Parece que le estás cogiendo gusto a besar paredes.
- Ya, una vez más tampoco me va a hacer mucho daño.

La beso, pero ahora no solo lo hago yo, nos fundimos en un beso que pese a su corta duración para mí es una eternidad, se para el mundo.

Desencadena en una oleada de besos, no puedo despegarme de sus labios, no quiero hacerlo, ansiaba esto desde hace tanto tiempo que no quiero que termine.

Suena un teléfono:

- ¿Oye salís o no?
- Mierda, se me había olvidado que habíamos quedado

Nos miramos y sin decir nada ambos sabemos que no vamos a comentar nada de lo que acaba de ocurrir.

Presente

[En mi mente]

- # Venga dilo, da el paso.
- No.
- # Cobarde.
- Me da igual seguro que hay otra forma.

[Conversación con Sarah]

- Emm quería comentarte algo.
- Si, en eso estabas, pero te has quedado como congelado.
- Acércate un momento, (la cojo de la mano) últimamente me siento solo, como si todo lo que hacemos tenga que salir de mí, me gustaría que tú también organizaras o decidieses planes, comidas, cualquier cosa.

Me siento un poco solo.

Y por supuesto no he tenido el valor, he recordado tantas cosas, todo lo que hemos pasado y no he sido capaz de hacerlo.

Cuando mente y corazón no se alinean siempre gana el más fuerte, en mi caso el corazón.

Capítulo 15

Ayuda

11 de abril 2024

Han pasado varias semanas, volver andando del trabajo me ha ayudado a digerir esta situación, está siendo más difícil de lo que pensaba, peor de lo que nunca me hubiese imaginado. Durante estas dos semanas no he podido, mejor dicho, no he querido, sentarme a tratar de resolver esta maraña de pensamientos que hay en mi cabeza y esto lo está haciendo muy complicado, soy como un robot programado para ir de casa al trabajo y del trabajo a casa, y nada más.

- # Necesitas cambiar un poco, hacer algo nuevo, algo diferente.
- No me apetece pensarlo.
- # Ya, pero lo vas a hacer, recuerda que tengo el poder de hacer que todo sea peor.

- No lo harás, tú vives en mí, si yo muero tú mueres.
- # Nadie ha hablado de morir, que más me da un poco más de dolor.
- Déjame tengo que ir al trabajo.

Me cambio, cojo mi mochila y me dirijo al tranvía que me llevara a seguir la rutina habitual.

- # Nadie muere de amor
- Aja, eso mismo decía yo
- # Pero si de las consecuencias
- Si tú lo dices, no soy como el resto, ¿si no por que estarías aquí?
- # No puedes saber cómo es el resto de la gente, te crees muy especial y lo cierto es que eres uno más.
- No soy uno más, uno más estaría llorando en la cama, uno más se habría pedido vacaciones para desconectar, uno más se buscaría a otra con quien calmar sus demonios sin importarle que no tenga la culpa.
- # Si tú lo dices, igualmente tienes que hacer algo, no vas bien.

- Yo me veo perfectamente, ando, respiro y de momento parece que nada falla.
- # Lo estás evitando, eres más masoquista de lo que esperaba.
- No es cierto, tú me conoces muy bien, somos uno.
- # Creo que aún no has aprendido a discernir que no existo, que como tú dices si somos uno, pero yo soy la voz de alerta, soy la alarma del incendio que lo calma con agua pero que igualmente necesita a los bomberos para apagarse.
- No te entiendo
- # Necesitas ayuda
- No la quiero
- # NECESITAS AYUDA, YA
- Que...?

¿Hace mucho calor hoy en el tranvía no? Tengo mucho calor, me va a estallar la cabeza, todo se mueve.

Me tocó lo frente

Estoy sudando, miro al rededor buscando si alguien más lo siente, pero parece que solo soy yo, necesito bajarme ya de aquí, pulso el botón para que en la siguiente parada se abran las puertas.

- Joder, joder, joder.

El tiempo pasa muy despacio y parece que no vamos a llegar nunca, tengo ganas de vomitar

¡Aquí no! Además, ¿qué vas a vomitar? ¿El hígado?

Llevas sin comer mucho tiempo.

Por fin se para esto, ábrete ábrete, salgo apresuradamente hacia la valla que hay en la parada y me apoyo.

Algo va muy mal, no comer, no dormir y lo que es peor es que no tengo ganas de ninguna de las dos.

Luego de estar unos 10 minutos recobrando el sentido, abro el móvil, busco la aplicación y pido cita en el psicólogo.

Creo que ya va tocando

Gracias por llamar a los bomberos.

Capítulo 16.

No me llena

11 de abril 2024

12:00 Me suena el móvil.

- Si, buenas.
- ¿Hola, Jaden?
- Si, soy yo.
- Te llamo referente a la consulta de psicología que has reservado esta tarde en formato presencial.
- Si, correcto.
- En la aplicación en la cual has reservado no tenemos la agenda actualizada y no podemos atenderte presencialmente hoy, cita presencial tendríamos para la semana próxima.
- ¿Y cita online?
- Cita online si podría ser esta tarde, pero a las 20:00.

- Vale, me viene perfecto.

Muchas gracias.

20:15

- Hola Jaden, perdona por el retraso, estaba atendiendo a un paciente y se ha alargado un poco, ¿cuéntame cuál es el motivo por el cual nos contactas?
- Hace unas semanas terminé la relación en la que me encontraba, pensaba que estaba gestionando bien la situación, pero esta mañana en el metro casi me desmayo y ha sido por falta de comida y descanso, he perdido ocho kilos en nueve días.
- ¿Dices que terminaste tú, me podrías explicar los motivos?
- Si, claro. Mis motivos para hacerlo fueron que no me sentía querido, sentía que la relación era unidireccional y no aguantaba más.
- ¿Y cómo fue? ¿Por WhatsApp? ¿Una llamada? ¿En persona?
- Fue en persona, tenía que ser así

- ¿Por qué?
- Porque no es justo si no es así, hay que afrontar las consecuencias.
- ¿Y la hubo?
- Sí...
- ¿Como cuales?
- Palabras sinceras sin amortiguar, verdades dolorosas, lágrimas, abrazos... Un poco de todo
- Voy a decirte lo que vamos a hacer, los pasos y cómo vamos a mejorar poco a poco. Solo te voy a poner unas condiciones y es que si no pones de tu parte nunca va a funcionar.
- De acuerdo
- Lo primero es identificar el problema, lo que tienes es ansiedad y lo que sientes es un vacío que llenaba esta persona que ahora mismo ya no está. Te voy a facilitar unos ejercicios para la ansiedad y para el vacío, quiero que hagas actividades fuera de casa, apúntate al gimnasio, por ejemplo.
- Sin problema

- Mañana recibirás un email mío en el que te facilitaré los ejercicios y en la próxima cita veremos los resultados

Fin de la llamada

Soltar todo esto es liberador, aunque solo de forma momentánea, mañana iré al gimnasio a darme de alta y a ver si me entra hambre para comer algo.

Capítulo 17

Reencuentro

15 de abril 2024

Estoy un poco nervioso, hace casi un mes que no nos vemos, y en unos minutos estará a punto de llegar. He llamado a Sarah y le he pedido que venga a casa, ayer me entró la necesidad de contarle todo por lo que estoy pasando, no quiero darle lástima, ni siquiera busco volver con ella, creo que lo único que quiero es que entienda lo importante que fue para mí y despedirme para siempre.

Suena la puerta

Adelante entra, vamos a mi habitación así podremos hablar sin que nadie nos interrumpa.

Volverla a ver es tan reconfortante, es como volver al calor de un hogar, sentir que estoy en armonía y además tiene ese efecto en mí que provoca que se me

acelere el corazón, que no pueda pensar con claridad, siempre lo ha tenido. Pero tiene que acabar.

- Te soy completamente honesto, quería verte para decirte...
- Puedo empezar hablando yo, por favor Jaden
- Ee claro, perdona
- Luego de un tiempo separados y tras pensarlo mucho creo que deberíamos volver

No puede ser, esto no me está pasando, no solo corte con ella que encima ahora me va a tocar rechazarla, joder, joder.

- ¿No entiendo, como has llegado a esa conclusión?
- Llevábamos mucho tiempo juntos, cometimos muchos errores y creo que este tiempo nos ha venido bien a ambos para darnos cuenta de cómo podríamos hacerlo mejor, ¿por qué no aprovecharlo juntos?
- Vale, ¿ahora la duda, que hacemos con nuestras familias? Hacemos como que nada

ha pasado, nos esperamos un tiempo por si acaso.

- Podríamos hacerlo mejor eso, podemos durante las próximas semanas no decir nada para no marearlos y si todo va bien, pues lo contamos.
- Esto va a ser...
- # Despierta
- ¿Como?

!!!!Despiértate ya!!!!

¿Que acaba de pasar?, estoy empapado, esto no puede ser real.

Consigo sacármela de la cabeza durante el día y ahora me visita por las noches, tenemos un grave problema.

Capítulo 18

Prefiero no pensarlo.

18 abril 2024

18:00

- Bienvenido Jaden, entra por favor.
- Buenas, ¿qué tal como estamos?
- ¿Eso te lo debería de preguntar yo no? ¿Qué tal ha ido estas dos semanas desde la última vez que nos vimos?
- Pues no lo creerás, pero los ejercicios que me enseñaste me ayudaron mucho a poder controlar los pensamientos intrusivos sobre Sarah y estar más tranquilo y relajado por el día más centrado por pensar más estoy bastante mejor, pero ahora tengo otro problema consigo no pensar en ella por el día, pero no puedo evitarlo por la noche.
- Cuéntame más, ¿qué te pasa por las noches?

- No puedo evitarlo últimamente todas las noches sueño con ella, me levanto de la cama empapado y siento que no consigo descansar. Es súper frustrante.
- ¿Qué tipo de sueños son?
- Pues un poco de todo diferentemente, siempre acaba saliendo de alguna manera por ejemplo el otro día soñaba que quedaba con ella para hablar y me pedía que volviésemos y le decía que sí. Lo cual si te soy honesto me jodió un poco el día porque eso no es real no va a pasar ni por su parte ni por la mía no quiero volver con ella.
- Veo que lo tienes muy claro, por qué no volverías con ella, ¿no crees en las segundas oportunidades?
- No creo que las personas cambien, no obstante, no es tanto por esto, sino porque luego de analizar fríamente la situación desde fuera, me he dado cuenta de muchas más cosas que no me gustaban de nuestra relación

y que para mí no tiene ningún sentido sufrir otra vez por eso.

- Está bien, que pienses en por qué falló la relación o qué es lo que no te gustaría repetir para futuro, por lo que vamos a hacer un ejercicio sobre un papel. Te voy a dibujar dos columnas en una me tienes que escribir qué es lo que crees que Sarah hizo mal y en la otra lo que tú hiciste mal, te doy 10 minutos para que puedas escribir.

Que complicado es esto porque no creo que uno de los dos lo haya hecho mal creo que ambos lo hemos hecho mal como puedo identificar estas cosas no lo sé.

- # Eres demasiado hipócrita, sí que crees que ya ha hecho cosas mal porque no lo pones acúsala.
- No es cierto, si bueno creo que ha hecho cosas mal, pero yo también y hay muchas que son compartidas, sin una parte de las dos no habría pasado.
- # A veces eres demasiado bueno.

- Y tú a veces eres demasiado gilipollas.

10 minutos después

- Vale, veo que muchas cosas de las que has escrito has escrito en ambas columnas tiene sentido, ahora te voy a dar otro ejercicio que te va ayudar mucho para las noches.
- Estoy deseando conocerlo.
- Cuando tengas un pensamiento intrusivo, tienes que apartarlo, eso hasta ahora lo estás haciendo bien, pero no debes confundir los pensamientos reflexivos con los intrusivos. Estás apartando todos los pensamientos relacionados con ella como si todos fueran intrusivos y no lo son, por eso mismo por las noches tu cabeza piensa en todo lo que no le has dejado durante el día.
- Entonces, ¿debo de pensar más en ella?
- No exactamente, pero debes aprender a distinguir estos dos tipos de pensamiento y cuando no sea intrusivo, es decir, cuando sea reflexivo, debes de dejarlo fluir y pensar en ello, no lo apartes, esto conseguirá que luego

por la noche no lo tengas que pensar porque ya lo habrás pensado. Generalmente ayuda mucho escribirlo, cantar, pintar... Cualquier forma de expresión te ayuda a desahogar ese pensamiento y te ayuda a reflexionarlo de una forma más agradable.

- De acuerdo lo intentaré

Capítulo 19

El tiempo que tú me das

Como estarás deduciendo a estas alturas del libro, y luego de haber leído el último capítulo, todo el libro surge de la idea de desahogar todos los pensamientos que estaba teniendo en mi vida. Estaba pasando una situación que me superaba psicológicamente y necesitaba sacarlo de alguna forma.

La lástima para vosotros es que aquí se termina el libro, lo acabo justo ahora y no puedo daros un final de cuento, porque no lo tiene.

Os he preparado una sorpresa y es que en cada una de las situaciones me han ido acompañando diversas canciones, como ya habréis visto en algunos capítulos y en otros estas escondidas de alguna forma, por ello mismo os he preparado una playlist con estas canciones además de hacer unas pequeñas covers de los fragmentos que mas me llegaron al alma en ese momento.

He aprendido muchas cosas, a ser feliz sin necesitar a nadie y también a hacer feliz a los míos, lo que me hace mucho más feliz a mí.

No he conocido a ninguna sustituta para Sarah, no tengo final de amor ni cuento de hadas, sin embargo, todo llegará.

Y quién sabe puede que haya una segunda parte 😊.

Por cierto, te dejo la playlist que acompaña cada uno de los capítulos.

- 1 - Todo mal "Walls"
- 2 - Tendremos que "Lytos ft. Kronno"
- 3 - Roto "Hens"
- 4 - Aire "Fyahbwoy"
- 5 - Amar o amarme "Kaze"
- 6 - Será un día fenomenal "Phineas y Ferb"
- 7 - Avanzo "Chojin"
- 8 - Mi mejor versión "Walls"
- 9 - El techo de mi habitación "Kaze"
- 10 - Amanecer "SFDK"
- 11 - Dime algo "Recycled J"
- 12 - Me voy haciendo un hombre "Kaze ft. Maxi"
- 13 - Tan frío "Recycled J"

- 14 - Besos a la Lona "Melendi"
- 15 - Pesadilla "Estopa"
- 16 - No me llena "Kaze"
- 17 - Poco a poco "Bejo"
- 18 - El mundo sigue girando "Chojin"
- 19 - El tiempo que tú me das "Hard GZ"

Enlace de las covers:

https://mega.nz/folder/bB9mQRKR#A_FjIjZTHa1phjzPba-XmQ

Un saludo y hasta la próxima.

Firmado: Jaden

A red handwritten signature mark consisting of a stylized hash symbol (#) with a small 's' or similar character integrated into the bottom left stroke.

Epilogo

- Tio tio tio, esto es fuertísimo.
- # ¿Qué te pasa ahora?
- No te lo vas a creer.
- # Sorpréndeme
- ¿Ves aquella chica de allí? La de la última mesa del bar.
- # Sí, ¿qué pasa?
- Nos a giñado el ojo.
- # No te lo crees ni tu.
- Espera a que se gire y veras.
- # Espera, ¿esa no era amiga de Sarah?
- Emm no lo se.
- # No me engañes, estoy seguro de lo que digo, recuerda que vivo dentro de ti.
- Bueno si, si lo es.
- # Vámonos de aquí antes de que la lías
- Jod... siempre me fastidias la fiesta.
- # Hay mas peces en el mar.
- Ya pareces un abuelo.
- # Pues actualízate macho que soy tu.

- Me da igual lo que me digas voy a saludarla

No no no...

- Hey, hola, te llamabas Alicia no?

- Si, tus eres el novio de Sarah, no?

- Bueno veo que no hablas mucho con ella últimamente, llevamos separados casi un año

- Enserio, menuda forma de empezar una conversación.

- No pasa nada, ¿tienes compañía esta noche?

- Había quedado, pero creo que me han dejado plantada.

- ¿Te importa si me siento contigo?

- Siéntate así me pones al día.

Ya que no me ha dejado hablar en todo el maldito libro, yo dije que era mala idea, pero parece que le gusta que viva en su mente, que le vamos a hacer si el chaval es sufrido, ya aprenderá.

Como esta noche se alargue no os preocupéis tendréis segunda parte.

Hasta pronto.

