

ARQUITECTURA DE UNA CAÍDA

10.6652° N 63.2427° O

06.11.1984



40.4168° N 63.7038° O

10.4880° N 66.8792° O

Porque todo derrumbe tiene **SU PROPIA GEOMETRÍA.**

MOISÉS MORAÑO

ARQUITECTURA
DE UNA CAÍDA

Nada se derrumba por azar.

*Fue habitar y sostener durante demasiado tiempo
una estructura que ya había empezado a colapsar.*

LA ÚLTIMA IMAGEN

Era mayo, pero un mayo extraño, de esos que no terminan de ser primavera ni invierno. El frío se colaba por la ropa como un recordatorio silencioso de que algo estaba fuera de lugar. Mi padre llevaba un pantalón marrón y una camisa blanca que le daba un aire casi solemne, acompañado de una fragilidad nueva que ningún hijo espera ver. A su lado, mi madre chaqueta negra, jeans, dignidad intacta en la mirada avanzaba como quien intenta sostener el cielo con las manos.

Yo caminaba un paso detrás, entre ambos. El día anterior mi padre me había sujetado el hombro para una foto; en ese gesto había amor, orgullo y una forma silenciosa de decir “estoy aquí”. Pero ese día... su presencia era distinta.

La silla de ruedas comenzó a avanzar hacia la puerta de embarque. Un joven la empujaba con cuidado. Sam caminaba a mi lado, apretándome la mano con una firmeza que no era de pareja, sino de sostén. Él intuía que yo estaba al límite, que por dentro algo ya se había resquebrajado.

Había pasado dos años preparando su llegada a Madrid, imaginando mostrarles una vida ordenada, estable, luminosa. Me había mudado a una casa más grande con la intención de ofrecerles tranquilidad y orgullo. Quería que me vieran en calma, aunque por dentro atravesara un proceso complejo, marcado por noches difíciles y decisiones apresuradas. Deseaba que vieran a un hijo firme, incluso cuando mi mundo interior se sentía frágil. Sam lo percibía en mis silencios, en la forma en que contenía la respiración para no romperme, y por eso permanecía a mi lado aquel día, como si temiera que el frío de ese mayo extraño pudiera deshacerme.

Pero esa mañana, toda construcción interna se quebró.

La silla de ruedas se fue alejando. Mi padre, amante del canto, estaba debilitado por un proceso médico largo y confuso que había ido apagando poco a poco su voz, aquello que más lo definía.

Mientras se perdía en la distancia lento, inevitable, inalcanzable sentí que algo dentro de mí se desprendía sin posibilidad de retorno. No hablé. No me moví. Solo pensé, desde un lugar profundamente humano, que ojalá esa no fuera la última imagen que conservaría de mi padre.

Lo fue.

Aunque entonces no lo sabía.

Nadie lo sabía.

Solo algo muy profundo lo presintió.

LA CAÍDA EN MADRID

Después del aeropuerto, Madrid dejó de ser una ciudad y se convirtió en un espejo que me devolvía una imagen que no reconocía. Las calles que antes eran rutina se volvieron ajenas. Lavapiés me pesaba, Atocha me vaciaba y la casa luminosa donde había

depositado mi esperanza no lograba contener la oscuridad que empezaba a crecer rápidamente dentro de mí.

Sam intentaba ser refugio, pero él también atravesaba su propio dolor. La pérdida de su madre había dejado una herida abierta y la enfermedad de su hermana lo mantenía al límite de sus fuerzas. Yo veía su esfuerzo por sostenerme mientras él mismo se tambaleaba, y aun así insistía en apoyarme en él, como si ambos no estuviéramos ya caminando sobre un terreno inestable.

*LA TRISTEZA SE VOLVIÓ UNA FORMA DE RESPIRAR. LA ANSIEDAD,
UN RUIDO CONSTANTE DETRÁS DE CADA SILENCIO.*

La sensación de desarraigó crecía día tras día y, desde esa vulnerabilidad, comencé a buscar maneras de evadirme de mí mismo. Al principio fueron distracciones vacías, intentos fallidos de apagar el ruido interior. Pero la verdadera caída empezó cuando reapareció alguien de mi pasado.

Alguien que había estado ahí desde la adolescencia, en Caracas. No era solo un amigo. Era una familia improvisada, nacida cuando dos jóvenes heridos aprenden a sobrevivir juntos. Compartimos casa, silencios y una forma temprana de entender el mundo marcada por la ausencia de referentes y responsabilidades asumidas demasiado pronto.

Cuando llegó a Madrid, nuestras historias se reconocieron de inmediato. En ese contexto de fragilidad compartida tomé decisiones equivocadas que me llevaron a cruzar límites que hasta entonces no había traspasado. No lo viví como una elección consciente, sino como una forma de anestesiar el ruido interno que no sabía cómo sostener. Aquello que parecía un alivio momentáneo se convirtió rápidamente en un riesgo que empezó a consumirlo todo.

Ese punto marcó un antes y un después. Mi caída dejó de ser solo interna y se volvió visible. Cuando viajé a San Sebastián arrastré conmigo ese estado, llevándolo a un entorno donde el desorden emocional encontró más eco del que yo era capaz de manejar. No buscaba compañía ni afecto. Buscaba no estar solo en mi propio incendio.

No era amor.

Era huida.

Era una forma desesperada de no enfrentar lo que realmente me estaba rompiendo: el duelo por mi padre, la grieta con Sam, la guerra interna y el miedo a mostrarme mucho más vulnerable.

Madrid se transformó en un laberinto y San Sebastián en un punto de quiebre. Cada paso era una mezcla de confusión y autoengaño. Aunque entonces no lo sabía, esa caída no era el final. Era la antesala de una transformación profunda, el inicio de un proceso que más adelante me obligaría a mirarme con honestidad y a reconstruirme desde otro lugar.

EL OJO DE LA TORMENTA

La muerte de mi padre no llegó como una noticia. Llegó como un impacto, como si alguien hubiera arrancado un pilar de mi pecho y me hubiera dejado en pie solo por inercia. Era abril de 2020. El mundo estaba detenido, el miedo flotaba en el aire y yo atravesaba un momento de profunda desconexión personal, intentando escapar de un vacío que no sabía nombrar.

A las ocho de la mañana sonó el teléfono. Era mi madre. Su voz, quebrada e irreconocible, anticipaba lo que aún no podía asumir. Mi padre había fallecido. En ese instante no supe cómo reaccioné. Solo recuerdo la sensación de caer en un pozo que ya llevaba tiempo excavándose, pero esta vez sin ningún punto de apoyo. La imagen de él alejándose en aquella silla de ruedas volvió con una fuerza devastadora. Aquello que había temido en silencio se convirtió, de pronto, en realidad.

Mientras intentaba recomponerme, la vida no dio tregua. Violeta, la hermana de Samuel, falleció. Él perdió a una de las personas más importantes de su vida en un momento en el que ambos estábamos emocionalmente desbordados. Yo no supe ver la magnitud de su dolor, ni habría tenido la fortaleza para sostenerlo. Cada uno estaba cayendo por su propio abismo.

En medio de ese duelo compartido, una imagen terminó de quebrar lo poco que quedaba en pie. Samuel descubrió una prueba de mi desconcierto emocional, un reflejo de decisiones erráticas tomadas desde la huida y no desde la conciencia. Recuerdo su silencio, la incredulidad, el dolor contenido. La comprensión súbita de que había perdido a su compañero justo cuando más necesitaba apoyo. Nuestra relación se rompió, no por falta de amor, sino porque ninguno de los dos tenía ya recursos para sostener tanta carga.

Mientras Sam se alejaba profundamente herido, yo me enredaba aún más en un vínculo marcado por la dependencia emocional y la evasión. Me sentía fragmentado, contradictorio, incapaz de elegir con claridad. Oscilaba entre el deseo de desaparecer y la necesidad de no quedarme solo conmigo mismo. Evitar el duelo, la culpa y la pérdida se había convertido en mi única estrategia, aunque me estuviera llevando a un lugar cada vez más oscuro.

Quedé atrapado en un ciclo de pérdida y huida. Todo a mi alrededor parecía derrumbarse al mismo tiempo. Mi padre había muerto, Violeta había muerto, Samuel estaba roto y yo me encontraba en el centro de una tormenta interna sin herramientas para detenerla ni espacio emocional para llorar lo que realmente dolía.

*ESE FUE EL PUNTO MÁS BAJO. EL MÁS CRUDO. EL MÁS HUMANO.
Y TAMBIÉN EL MÁS DETERMINANTE.*

Porque justo ahí, cuando ya no quedaba nada que sostener, apareció la constelación. No como una solución inmediata, sino como el primer gesto de algo distinto que estaba a punto de comenzar.

LA CONSTELACIÓN

La constelación no llegó después de la muerte de mi padre, ni después de la pérdida de mi cuñada, ni siquiera tras la ruptura con Sam. Llegó cuando ya había tocado fondo, cuando mi vida se había convertido en un incendio interno y yo no tenía fuerzas para apagarlo. Despues de esas pérdidas no busqué sostenerme. Me dejé caer. Persistí en vínculos y conductas que profundizaban la evasión y el desorden, intentando silenciar por momentos una realidad que me resultaba insoportable. Cuanto más huía, más me hundía. Perdí mi trabajo, perdí estabilidad y perdí el control de mi propia vida, hasta que el cuerpo y la mente dijeron basta.

El colapso no fue leve. Fue una ruptura interna que me desbordó por completo. Durante un tiempo perdí claridad, orientación y la capacidad de sostenerme solo. Cuando poco a poco empecé a recuperar contacto con la realidad, aún desde un lugar frágil y confuso, busqué responsables afuera. Era una reacción humana, inmediata y también injusta. Me alejé de personas importantes, corté vínculos de forma abrupta y dejé que otros hablaran por mí cuando yo no tenía fuerzas para hacerlo. En el fondo no estaba señalando a nadie. Estaba huyendo de mí mismo.

El diagnóstico fue claro. No podía estar solo. Volver a mi casa no era una opción porque representaba todo lo que había perdido. Encontré entonces refugio en casa de El Cardo, un espacio improvisado que se convirtió en sostén cuando yo ya no tenía estructura interna. Estaba irreconocible, vulnerable, asustado, sin referencias claras. Un adulto atravesando una crisis profunda, con el cuerpo agotado y la mente a la intemperie.

El Cardo me miró con una mezcla de firmeza y cuidado que solo se ofrece cuando alguien está al límite. No intentó arreglarme ni entenderlo todo. Simplemente estuvo. Y en ese acompañamiento me propuso algo que marcó un punto de inflexión. Me habló de una constelación familiar. No como una promesa de salvación, sino como una posibilidad de movimiento interno. Yo no tenía energía, ni claridad, ni expectativas. Pero tampoco tenía alternativas. Cuando se llega a ese punto, uno deja de resistirse.

Así fue como llegué a esa sala. No buscando respuestas, ni redención, ni explicaciones espirituales. Llegué porque era lo único que alguien me ofrecía mientras yo estaba hecho escombros. Llegué sin defensas, sin identidad clara, profundamente agotado. Y fue precisamente desde ese lugar, sin máscaras ni orgullo, cuando comenzó a revelarse una verdad que cambiaría el rumbo de todo lo que vino después.

LA MADRUGADA DE LOS ÁNGELES

Un día, sin saber muy bien cómo, pude volver a casa. Aquellas paredes que antes eran rutina se habían convertido en un territorio extraño. Regresé después de semanas de tratamiento, con la mente todavía embotada y un miedo profundo a recaer, a que la fragilidad mental volviera a imponerse en mitad de la noche. Estar solo se sentía como caminar con extrema cautela, midiendo cada paso.

Durante meses me costó dormir si El Cardo no estaba cerca. Él fue ancla, presencia y sostén. Mientras me reconstruía lentamente, comencé a acudir a terapia. En ese espacio

clínico, extrañamente cálido y funcional, empecé a ordenar pensamientos, a recuperar estructura. No fue una cura inmediata, pero sí un apoyo firme. Un punto de apoyo cuando todavía no sabía sostenerme solo.

Además del acompañamiento terapéutico, la medicación y la presencia constante de El Cardo, hubo otro recurso que me ayudó a atravesar ese periodo. Mi fe. No como certeza, sino como refugio simbólico. Una fe frágil, temblorosa, pero activa. El Cardo lo veía en mis gestos cotidianos, en la manera en que me aferraba a pequeños rituales que me devolvían sensación de seguridad y orden. Encendía velas por la noche, no como superstición, sino como un gesto íntimo para marcar límites, para recordarme que podía habitar la calma, aunque fuera por instantes.

Dormir se volvió un desafío. Bañarme requería concentración. Cerrar los ojos implicaba confianza. El miedo no era una idea abstracta, era una reacción física, un nudo en el pecho, una alerta constante. Aun así, encontré en la oración una forma de regularme, de hablar en voz baja con algo más grande que yo, como quien necesita apoyo sin saber exactamente cómo pedirlo.

NO BUSCABA RESPUESTAS, SOLO UN POCO DE PAZ, AUNQUE FUERA BREVE.

El Cardo observaba todo con una mezcla de cuidado y respeto. Veía a un adulto vulnerable, sosteniéndose como podía, y no lo juzgaba. No intentaba corregir ni acelerar nada. Me permitía transitar el miedo, la fe y la fragilidad sin exigencias. Su presencia silenciosa fue una forma profunda de protección.

Y, poco a poco, algo empezó a cambiar. De manera casi imperceptible. Empecé a trabajar de nuevo. La respiración se volvió menos pesada. Los días comenzaron a tener pequeños momentos de normalidad. Y una madrugada, en una de esas noches donde el insomnio ya no era solo miedo sino también expectativa, ocurrió algo distinto.

La habitación estaba en penumbra, iluminada por las últimas velas. El aire conservaba el aroma del incienso. Tenía en la mano una figura que me había acompañado durante todo ese proceso. Y sin buscarlo, sin forzarlo, sin anticiparlo, sentí una presencia interna, una conexión profunda con la memoria de mi padre.

Aquella madrugada no fue una experiencia extraordinaria. Fue un instante de calma, de integración, de puente interior. Un momento en el que algo se acomodó en el pecho y permitió, por primera vez en mucho tiempo, respirar sin miedo.

LA BUSQUEDA DE LO INVISIBLE

Además del acompañamiento clínico y terapéutico, también busqué apoyo en un espacio de ayuda espiritual. Era un lugar sencillo, sostenido por un sacerdote y un grupo de mujeres mayores que ofrecían oración y presencia sin condiciones. Llegaba allí agotado, emocionalmente expuesto, con la sensación de estar caminando sin piel. No buscaba respuestas elaboradas ni explicaciones complejas. Solo necesitaba sentir que alguien me sostenía mientras yo no podía hacerlo.

Ellas no preguntaban. No pedían contexto ni razones. Simplemente estaban. Su fe era directa, casi elemental, y en ese momento eso era suficiente. Me recibían como se recibe a alguien que ha llegado demasiado lejos y vuelve sin fuerzas. En ese espacio no tenía que justificarme ni demostrar nada. Podía sentarme, respirar y dejar que el tiempo pasara sin exigencias.

Durante esas semanas mi mente estaba atrapada en una sola necesidad: entender. Necesitaba comprender qué me había ocurrido, por qué había perdido estabilidad, por qué había caído tan profundo y por qué el miedo seguía tan presente incluso cuando el cuerpo empezaba a recuperarse. Buscaba explicaciones como quien busca una linterna en una habitación oscura, sin distinguir todavía si la luz apuntaba en la dirección correcta.

Desde ese estado de vulnerabilidad escuché interpretaciones que hoy sé que no eran certeras. Explicaciones simbólicas mal encajadas, ideas que trasladaban el origen del dolor hacia afuera. En aquel momento no las cuestioné. No tenía fuerza ni claridad para hacerlo. Esas palabras encajaban con mi confusión interna y ofrecían algo tentador: alivio inmediato. Me permitían pensar que no todo había sido mío, que algo externo había tomado el control. Me sostuvieron por un instante, pero también me alejaron del lugar donde realmente estaba la raíz.

Las prácticas espirituales se convirtieron entonces en un refugio ambiguo. Por momentos me calmaban, por momentos reforzaban el miedo. Seguía sintiéndolo al dormir y al despertar, como una alerta constante en el cuerpo. Aun así, continué asistiendo. No por convicción, sino porque necesitaba creer en algo mientras todavía no podía confiar en mí.

En medio de esa búsqueda confusa ocurrió algo pequeño, casi insignificante en apariencia. Un gesto sencillo que no traía respuestas, pero dejaba una pregunta abierta. Frente a una imagen religiosa, en un momento de cansancio absoluto, pedí alivio. No pedí soluciones ni milagros. Pedí que el peso en el pecho disminuyera. Fue entonces cuando alguien pronunció una frase simple, sin solemnidad ni dramatismo, que no comprendí en ese instante, pero que quedó suspendida en el aire como una semilla: el dolor no desaparece hasta que uno suelta aquello a lo que todavía se aferra.

No supe qué significaba.

No supe cómo aplicarla.

No supe que debía soltar.

La frase no produjo ningún cambio inmediato. No trajo paz ni claridad. Pero se quedó ahí, trabajando en silencio, esperando el momento en que yo pudiera mirarla sin miedo.

La respuesta no llegó en ese lugar.

No llegó en la búsqueda desesperada.

No llegó en el intento de entenderlo todo.

Llegó después.

Cuando dejé de buscar.

Cuando el cuerpo estuvo listo.

LA REDENCIÓN

Después de aquella madrugada algo en mí cambió. No de forma abrupta ni como un milagro inmediato, sino como un peso que empezaba a retirarse del pecho. La respiración se volvió más amplia. El cuerpo recuperó ritmo. Y aunque el miedo no desapareció por completo, dejó de dominarlo todo. Ya no era una fuerza paralizante, sino una sombra que se debilitaba a medida que yo me fortalecía.

La relación con mi familia, sin embargo, no se recompuso de inmediato. Durante el periodo más crítico mis hermanos se mantuvieron a distancia. No supieron cómo acompañar lo que estaba ocurriendo y, con el tiempo, entendí que tampoco tenían las herramientas para hacerlo. En aquel momento me sentí solo, pero hoy comprendo que cada uno estaba atravesando sus propios procesos. La mano que sí estuvo presente, firme y constante, fue la de El Cardo.

Siempre me acompañó cada paso de la recuperación. Estuvo cuando el descanso era difícil, cuando las tareas más simples parecían imposibles y cuando la realidad se volvía inestable. Fue un punto de referencia seguro en un momento en el que todo parecía frágil. Junto a ella apareció también Gilberto, una presencia discreta y generosa que ofreció apoyo sin condiciones ni juicios. Ambos formaron una red silenciosa que me permitió volver a confiar.

Después del colapso regresé a mi piso. Traje a mi madre a vivir conmigo. Regresar a mi casa fue un gesto simple y profundamente reparador. No necesitó entender cada detalle de lo que yo había vivido. Le bastó reconocerme como su hijo. Ese reconocimiento fue refugio. Con ella dormía mejor. Respiraba mejor. La convivencia trajo una calma básica, esencial, que ayudó a estabilizarme.

Poco a poco comencé a recomponerme. No de manera perfecta, pero sí con constancia. Retomé el trabajo. Recuperé hábitos. Volví a organizar los días. Algunas noches ya podía dormir sin rituales de protección. Empecé a imaginar una vida más ordenada y creí, con la ingenuidad propia de quien necesita creer, que lo más difícil había quedado atrás.

PERO LA VIDA NO CONFIRMA LA ESTABILIDAD SIN PONERLA A PRUEBA.

Y fue precisamente cuando me sentía más firme, cuando había retomado rutinas y empezaba a reconciliarme conmigo mismo, cuando una parte del pasado volvió a aparecer más insistente.

No como una amenaza inmediata.
Sino como un desafío pendiente.
Como una pregunta que aún no había terminado de responder.

Ese reencuentro no marcó una caída, sino el inicio de una comprensión más profunda sobre mis propios límites, mis vínculos y la manera en que necesitaba relacionarme con lo que había sido para poder seguir avanzando.

EL REGRESO DE LA SOMBRA

Cuando Borja reapareció yo no estaba tan frágil como en el pasado, pero tampoco tan firme como creía. Habían pasado dos años desde el colapso. Dos años de tratamiento, reconstrucción lenta, rutinas recuperadas y un regreso cuidadoso hacia mí mismo. Me repetía que estaba bien. Que había aprendido. Que lo vivido con él pertenecía a otra etapa. Que aquella historia, marcada por el caos y la pérdida de límites, había quedado definitivamente atrás.

Por eso, cuando volvió, no lo viví como una amenaza.
Lo viví como un recuerdo.

Vi al hombre que alguna vez quise.
Vi una parte de mi historia que nunca había sabido dónde colocar.
Vi la posibilidad, ingenua quizá, de cerrar un ciclo desde un lugar distinto.

Aún convivía con una pregunta silenciosa sobre lo que había sentido por él. No era amor en el sentido clásico, pero tampoco era indiferencia. Era una mezcla de nostalgia, culpa y afecto mal nombrado que había quedado suspendida tras el colapso. Mi proceso de recuperación había ordenado muchas cosas, pero no todas. Y Borja era una de las que seguían abiertas.

Yo creía que el tiempo nos habría transformado a ambos. Que los años de distancia habrían traído claridad, madurez, serenidad. Imaginaba un encuentro limpio, adulto, sin riesgo. Un diálogo posible desde otro lugar. Pero bastó poco para entender que el tiempo no siempre ordena. A veces solo cubre.

El reencuentro no fue una recaída ni una caída inmediata. Fue algo más sutil y, por eso mismo, más complejo. Un terreno ambiguo donde las certezas empezaron a diluirse. Donde los límites que yo creía firmes se volvieron porosos. Donde la conciencia tuvo que enfrentarse no a la destrucción, sino a la confusión.

No era el infierno del pasado.
No era el abismo de antes.

Era otra cosa.

Un lugar intermedio donde uno ya no se pierde del todo, pero tampoco está a salvo. Donde sanar deja de ser huir y empieza a ser decidir. Donde la herida no grita, pero tampoco está cerrada. Un espacio donde entendí que:

Algunas historias no regresan para destruirte, sino para mostrarte hasta dónde llega realmente tu transformación.

Y fue ahí, en ese punto incierto, donde comprendí que la prueba ya no era sobrevivir. La prueba era elegir con conciencia. Ahí comenzó otra etapa. Más silenciosa. Más incómoda. Más honesta.

El Cardo es un nombre simbólico.

*Detrás de él hay una mujer real
que prefirió el silencio al nombre propio.*

ARQUITECTURA DE UNA CAÍDA

Es el segundo movimiento de LINTERNA EN EL FUEGO y aborda el derrumbe de las estructuras internas que durante años sostuvieron una identidad en tensión. Es un relato autobiográfico que explora el impacto del duelo, la pérdida y el desarraigamiento, y cómo el dolor no atendido termina erosionando los cimientos emocionales hasta provocar el colapso.

El texto se inicia en un momento de aparente estabilidad, cuando la vida parece estar en orden desde fuera, pero por dentro ya muestra grietas profundas. La muerte, la distancia emocional y el silencio comienzan a acumular peso, mientras el protagonista intenta sostenerse a través de rutinas, vínculos frágiles y decisiones tomadas desde la evasión.

La narración avanza mostrando cómo el dolor no elaborado se filtra en todos los ámbitos de la vida. La confusión, la culpa y la necesidad de huir se convierten en una forma de respiración cotidiana. Las elecciones dejan de responder a la conciencia y pasan a estar guiadas por el miedo a enfrentar la pérdida y la propia vulnerabilidad.

El punto de quiebre llega cuando todo se desmorona al mismo tiempo: la relación, el trabajo, la estabilidad emocional. La caída deja de ser interna y se vuelve visible. No hay control posible ni estructuras que sostengan. El cuerpo y la mente entran en un estado de fragilidad extrema que obliga a detenerse.

Arquitectura de una caída no narra un fracaso, sino la consecuencia inevitable de haber sostenido durante demasiado tiempo una vida que ya estaba quebrada. La caída no aparece como castigo, sino como revelación: cuando todo se derrumba, se hace evidente qué era real y qué solo era una construcción.