



VI · THE LOVERS

Antes de Gustavo,
aprendí lo que era caer sin
que nadie sostuviera el golpe.
Él fue el primer muro de contención.

El alma siempre encuentra la forma de hablar,
incluso cuando el cuerpo ya no puede más.

Este es un abrazo para quien todavía
crea que está solo en su batalla.

El niño que luchaba con su propio reflejo: La batalla silenciosa con la autoimagen.

Tenía doce años, una edad en la que la vida debería girar alrededor de cuadernos y meriendas, no de la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Pero fue justo entonces cuando descubrí algo que no pertenece a ningún niño: la sensación de que tu propio reflejo puede convertirse en un enemigo silencioso.

No recuerdo el día exacto, pero sí el impacto. Fue una mezcla de vergüenza, confusión y una duda que se quedó atrapada en mi pecho durante años: ¿soy suficiente tal como soy? Ese pensamiento, que muchos adultos aún luchan por responder, se instaló demasiado pronto en mi conciencia.

A partir de ahí comenzó una batalla que no se libra con palabras, sino con miradas fugaces al espejo, comparaciones injustas y expectativas imposibles. Una batalla que hoy viven millones de personas en un mundo donde la perfección parece una obligación y donde la identidad se mide en pantallas, filtros y apariencias.

Durante mucho tiempo creí que ese conflicto interno era una señal de debilidad. Hoy sé que fue una invitación temprana a desarrollar herramientas que marcarían toda mi vida: resiliencia, autoconciencia y una profunda comprensión del ser humano y sus contradicciones.

Con el paso de los años entendí que mi relación con mi cuerpo, mi imagen y mi valor no era una excepción, sino un espejo de una problemática universal. Creemos en una época donde la presión de "tener que ser impecables" nos arranca la inocencia antes de tiempo.

Y, sin embargo, es precisamente en ese caos donde descubrimos quiénes somos realmente.

Este capítulo no es sobre dolor, sino sobre transformación. Sobre cómo aprendí con tropiezos, silencios y mucha introspección a reconstruir la relación conmigo mismo. Sobre cómo dejé de verme como un problema y empecé a verme como un proyecto. No uno perfecto, pero sí uno verdadero.

Esa transformación comenzó mucho antes de que pudiera nombrarla.

Caracas: El Fuego y la Búsqueda de Identidad

Años después llegué a Caracas creyendo que, por fin, podría respirar lejos de mis silencios. La ciudad tenía una energía distinta: un ruido que prometía anonimato, libertad y la posibilidad de empezar de cero. Pero la libertad, cuando llega tarde, suele venir mezclada con miedo, y yo seguía cargando una culpa antigua, un peso invisible que no sabía cómo soltar.

Fue allí donde, por primera vez, me atreví a explorar partes de mí que había ocultado durante toda mi adolescencia. Con nervios y dudas, entré en un chat para conocer gente. Así apareció Miguel, un rostro familiar en un territorio desconocido. Me invitó a una fiesta y, sin saber qué esperar, fui.

Ese día algo dentro de mí cambió. En aquel espacio lleno de música, risas y cuerpos que se movían sin vergüenza, descubrí un mundo que no sabía que existía. Por primera vez entendí que no estaba solo, que no era "un error", que había un lugar para mí, aunque aún no supiera cómo habitarlo. Caracas se convirtió en un escape y, a la vez, en un espejo: me mostraba lo que podía ser si dejaba de sostener el peso de mis propias sombras.

Pero esa aparente libertad también venía con un vacío. Mi mejor amiga, Carolina, no estaba conmigo en esa etapa, y sin su equilibrio emocional yo caminaba vulnerable, buscando pertenecer, buscando un refugio en cualquier lugar donde pudiera sentirme menos invisible.

Una noche, después de la universidad, fui solo a un bar. La curiosidad era una mezcla de hambre y vacío, de querer sentir algo y de querer perderme un poco más. Allí lo vi: Pedro, un amigo de la infancia, alguien que había conocido mi versión más inocente. Se acercó con una frase que todavía resuena en mí:

"Sabía que un día te iba a encontrar aquí."

Lo que ninguno de los dos sabía esa noche es que cargábamos historias parecidas. Él también había vivido heridas profundas, silencios que no se nombran, miedos que se arrastran desde la infancia.

Mientras hablábamos, sentí una especie de reconocimiento silencioso: dos personas rotas en distintos lugares, pero rotas de forma parecida. Dos jóvenes buscando aire, buscando un lugar donde poder existir sin disfraz.

Caracas fue eso para ambos: un espacio para reconstruirnos, para empezar a mirar nuestras grietas sin vergüenza, para descubrir que la identidad no es un destino, sino un camino que se recorre con valentía.

La historia con Pedro no terminó allí. El destino nos juntaría de nuevo años después, en Madrid, desde un lugar más maduro... y también más complejo. Pero esa es otra historia, una que llegó con sus propias batallas, sus propias luces y sus propios aprendizajes.

Por ahora, dejo esta puerta entreabierta: la de dos jóvenes que intentaban salvarse de sí mismos sin saber cómo, pero con la intuición de que la vida les estaba ofreciendo algo más grande que el miedo.

El laboratorio del ego.

Con los años, en lugar de sanar, convertí mi cuerpo en un proyecto. Mi lógica era tan simple como equivocada: si alguna vez me había sentido vulnerable, entonces construiría una coraza; si mi imagen me había generado inseguridades, entonces la transformaría en mi estandarte. Creí que la fortaleza podía fabricarse a base de disciplina y músculo, que la autoaceptación podía moldearse con horas de gimnasio y que el reconocimiento externo podía llenar los vacíos internos que yo no sabía nombrar.

Sin darme cuenta, mi cuerpo se volvió un laboratorio: cada entrenamiento era una forma de silenciar emociones, cada cambio físico un intento de negociar con mi propia autoestima. Vivíamos y seguimos viviendo en un mundo donde la validación visual es moneda corriente, donde las redes sociales convierten la apariencia en escaparate y el cuerpo en tarjeta de presentación. Y yo, como tantos, caí en esa trampa sin darme cuenta.

El gimnasio se volvió mi rutina, la ropa ajustada mi escudo y la disciplina extrema la forma en la que intentaba demostrar sobre todo a mí mismo que podía ser "suficiente". No entrenaba para estar sano; entrenaba para encajar. No buscaba bienestar; buscaba aprobación. Era una carrera sin meta y sin descanso.

Con el tiempo, entendí que lo que yo llamaba "cuidado" era, en realidad, una forma disfrazada de autoexigencia desmedida. Empujé a mi cuerpo más allá de lo razonable, creyendo que la transformación externa corregiría mis dudas internas.

Hasta que llegó un punto de quiebre: mi energía se desplomó, mi salud se resintió y mi cuerpo, literalmente, pidió pausa. Ese fue mi despertar.

En ese momento comprendí que no se trataba de estética, ni de imagen, ni de fuerza. Se trataba de reconciliación. De aprender a habitar mi cuerpo sin castigarlo. De entender que no necesitaba probarle nada a nadie y que la verdadera fortaleza no se mide en músculos sino en conciencia.

Ese capítulo, aunque duro, marcó un antes y un después en mi vida: me enseñó la importancia del autocuidado real, del equilibrio, de la autoaceptación y, sobre todo, del respeto hacia uno mismo. Hoy entiendo que no hay crecimiento sin honestidad y que la imagen más poderosa que una persona puede proyectar es aquella que nace desde la autenticidad y no desde la exigencia.

La Voz Interna que Me Destruía.

Durante años viví atrapado en una autoexigencia feroz, alimentada por la presión de encajar en un ideal físico y personal que no me pertenecía. Lo que comenzó como un intento de disciplina terminó convirtiéndose en una voz interna que juzgaba cada detalle de mi apariencia y de mi valor. Aquella voz me repetía que no podía fallar, que debía verme "perfecto", que cualquier cambio en mi cuerpo sería leído como debilidad.

Esa narrativa empezó cuando tenía quince años, al mudarme a Caracas para estudiar. Aunque no estaba técnicamente solo, emocionalmente sí lo estaba. No había un entorno que me contuviera, ni una figura que me ofreciera seguridad o pertenencia. Caracas, inmensa y desbordante, se convirtió en un escenario donde la madurez emocional se me exigió antes de tiempo. Y en ese contexto, la autocrítica se volvió mi única compañía.

Durante años ese juicio interno convirtió cada comida en una

negociación, cada espejo en un examen y cada día en una competencia conmigo mismo. Era una batalla silenciosa, una guerra que nadie veía pero que consumía toda mi energía: la lucha por sentir que era suficiente.

Me llevó veinticinco años entender que aquella voz nunca había sido realmente mía. Era el eco de presiones externas, de inseguridades aprendidas y del miedo a no estar a la altura.

Y el 13 de noviembre de 2024 ocurrió algo que cambió mi perspectiva para siempre: por primera vez pude reconocer el origen de ese látigo interno y mirar con compasión a la versión joven de mí mismo que había cargado un peso que no le correspondía.

Ese día pude decirle y decirme:

"Ya entiendo lo que viviste. Ya puedes descansar."

Desde entonces, mi relación conmigo mismo cambió. Entendí que la fortaleza no nace de la perfección, sino de la capacidad de escuchar, sanar y reconstruir la propia narrativa. Y esa comprensión no solo transformó mi vida personal, sino también mi forma de trabajar, de liderar proyectos y de acompañar procesos creativos con empatía, claridad y humanidad.

El sueño que me reveló la verdad.

Una madrugada tuve un sueño tan nítido y contundente que me despertó con el corazón encogido. Soñé con una tía muy cercana: veía cómo una fuerza invisible la levantaba del suelo con una violencia simbólica que me dejó paralizado. Al despertar, todavía temblaba. Sentía que ese sueño no era una simple imagen nocturna, sino un mensaje.

Al amanecer se lo conté a mi madre. Mientras hablábamos, ella mencionó lo que yo nunca había relacionado: mi tía vive con una enfermedad autoinmune, mi madre también convive con un trastorno tiroideo, y una amiga acababa de publicar en redes su diagnóstico de Hashimoto. Tres mujeres, tres cuerpos atacándose a sí mismos desde dentro, tres historias distintas unidas por un mismo hilo emocional.

Ese detalle me hizo pensar en algo que llevaba tiempo evitando: cuando uno vive desde la autoexigencia extrema, desde la falta de descanso, desde el juicio constante hacia el propio cuerpo, el cuerpo empieza a hablar... hasta que grita.

Recordé un mensaje que le había enviado a esa amiga la noche anterior. Le dije que su enfermedad no era un enemigo, sino un espejo, que el cuerpo siempre avisa cuando la mente no quiere escuchar. Y mientras se lo escribía, sin saberlo, también lo estaba escribiendo para mí.

Años de perfeccionismo, de presión interna, de buscar ser suficiente ante los ojos del mundo, habían convertido mi cuerpo en un campo de batalla silencioso.

Unos días después viajé al norte de Italia. Un lugar blanco y frío donde el silencio parece diseñado para obligarte a escucharte. Ese viaje aflojó una cuerda interna que yo llevaba demasiado tensa. Pero no fue allí donde lo entendí del todo.

La revelación llegó en el lugar más simple: mi ducha.

El agua cayó sin ruido, y por primera vez en muchos años mi mente dejó de hablar. No había culpa, ni exigencia, ni esa voz que me empujaba a ser perfecto. Solo un silencio limpio. Y en ese silencio apareció un susurro claro, casi familiar:

“No es sobre tu tía.
Es un mensaje para ti.”

En ese instante sentí el clic interior que llevaba años esperando. Comprendí la conexión: mi tía, mi madre, mi amiga... y yo. Todos repitiendo el mismo patrón emocional desde distintas formas. Cuerpos que expresaban lo que el alma no estaba diciendo. Yo también llevaba tiempo ahorcándome con mis propias exigencias, con la necesidad de validación, con la incapacidad de soltar la perfección.

Ese sueño no hablaba de muerte. Hablaba de mí.

Del modo en que me estaba atacando sin darme cuenta.

Del modo en que necesitaba volver a tratarme con amabilidad.

Ese día entendí que sanar no es ser fuerte, sano ni impecable.

Sanar es dejar de castigarse.

Sanar es escucharse.

Sanar es volver al propio origen sin miedo.

Y desde entonces, el camino ya no es contra mí:
es conmigo.

La rendición del cuerpo.

Esa tarde me miré al espejo preparado para escuchar el mismo juicio que me había acompañado durante años: esa voz que compara, que exige, que aplasta. Pero, por primera vez, no vi defectos ni amenazas: vi a un hombre profundamente cansado. Un hombre que había sostenido durante décadas una batalla silenciosa contra expectativas imposibles, propias y ajenas.

Crecí en una época como muchos de mi generación en la que comenzaba a forjarse una idea peligrosa: que valemos según lo que mostramos. Con las redes sociales, esa presión dejó de ser una sombra y se volvió un escenario. De repente, parecía que todos teníamos que ser impecables: cuerpos perfectos, vidas perfectas, emociones perfectas. "Sé fuerte, sé atractivo, sé exitoso, sé deseado". El ego, disfrazado de motivación, te empuja sin descanso... hasta que deja de empujarte y empieza a estrangularte.

Yo caí de lleno en ese espejismo. Convertí el gimnasio en refugio y el cuerpo en armadura. Pero no entrenaba por salud: entrenaba para no sentirme insuficiente; entrenaba para evitar mostrar vulnerabilidad; entrenaba para no quedar fuera de ese escaparate interminable en el que todos parecen competir por una versión mejorada de sí mismos.

Y ahí, frente al espejo, lo entendí: no era perfeccionismo, era miedo. Miedo a no encajar.

Miedo a no ser "suficiente".

Miedo a no poder sostener la imagen que el mundo pedía.

Mi cuerpo llevaba años intentado decírmelo. La fatiga, la irritabilidad, los cambios físicos... nada de eso era un fallo: eran mensajes. Era mi organismo tratando de recordarme que la autoexigencia también es una forma de violencia.

Que la comparación constante esa que las redes normalizan y glorifican termina convirtiéndose en un ataque directo a tu identidad.

Ese día comprendí algo esencial: yo no necesitaba un enemigo externo, porque ya llevaba demasiado tiempo luchando contra mí mismo. Yo era el juez, el acusado y la sentencia.

Ese reflejo que tanto me castigaba y torturaba era el resultado de años intentando ser una versión que no nacía de mí, sino de las expectativas de un mundo que siempre va acelerado, hipervisual y cansado de sí mismo.

Luego, esa noche, hice algo simple pero transformador: respiré. Me acosté con intención de encontrar silencio. Y al inhalar profundo, algo dentro cedió. No fue una iluminación; fue una rendición.

Una pausa que me permitió reconocermé sin filtros.

Sentí miedo, sí, pero esta vez no intenté huir. Me quedé conmigo. Me sostuve. Permití que apareciera la incomodidad de ver quién era sin máscaras ni poses. Y en esa quietud entendí que crecer no es perfeccionarse: es reconciliarse. Que sanar no es volverse más fuerte: es dejar de atacarse. Que el verdadero valor no está en mostrarse impecable, sino auténtico.

Amanecí distinto. No perfecto, no "curado", pero más honesto. Con una ansiedad más suave, como si el monstruo interno hubiera perdido peso. Como si esa respiración hubiera vaciado una parte de la historia que ya no necesitaba cargar.

Ese día empezó algo nuevo:

No la construcción de una imagen, sino la construcción de una verdad.

Los que me vieron cuando yo no podía verme

Aun en mis etapas más confusas, cuando mi mundo interior era un torbellino y mi reflejo me resultaba ajeno, siempre hubo personas que me recordaron que no estaba solo. Gente que apareció sin ruido, pero que dejó una huella inmensa: amigos que me tendieron un abrazo sin pedir explicaciones, que me arrancaron una risa cuando mi ánimo estaba en ruinas, que me miraron con una ternura que yo no sabía devolver.

Ellos veían valor donde yo solo veía dudas. Me ofrecían calma en días donde yo apenas sabía sostenerme.

Es curioso cómo, incluso cuando uno se siente roto por dentro, siempre existe alguien que te mira desde un lugar íntegro, alguien

que te ve entero antes de que tú puedas hacerlo. Esas personas fueron mi punto de apoyo en momentos donde yo mismo era incapaz de reconocer mi propio peso. Su compañía fue aire en una etapa donde cualquier gesto de afecto hacía la diferencia.

Mirando en retrospectiva, sé que no siempre supe valorar a quienes me acompañaron. A veces mis sombras hablaban más fuerte que mis intenciones, a veces mis propias defensas lastimaban sin querer. Pero incluso así, muchos se quedaron. Muchos creyeron en mí cuando yo no sabía en qué creer. Y hoy, desde un lugar de mayor claridad, entiendo que sin ellos mi camino habría sido mucho más áspero y difícil de recorrer.

A todos los que alguna vez me regalaron una conversación honesta, una carcajada inesperada, un gesto de paciencia o una mirada que me sostuvo sin juicio: gracias. Gracias por recordarme quién era cuando yo lo había olvidado. Gracias por ser luz en noches donde yo solo veía ruido. Gracias por hacerme sentir valioso cuando yo no sabía cómo hacerlo por mí mismo.

Y sí, hay personas que uno no olvida. Amistades que marcaron un antes y un después. Algunos siguieron su camino y otros se quedaron en mi memoria, pero todos dejaron algo bueno dentro de mí. No sé si la vida me cruzará de nuevo con quienes fueron puentes en mis temporadas más difíciles, pero si algún día leen estas palabras —o incluso si no— que sepan esto:

los llevo conmigo, porque hay afectos que no se miden en tiempo, sino en impacto.

A los hijos del miedo y el deseo.

A quienes están librando batallas silenciosas contra su peor monstruo ese que se esconde en el pecho, que habla con su voz y que conoce cada grieta sé que el cansancio es real. Esa voz interna que nunca da tregua, que repite sin descanso que no eres suficiente, que no vales, que debes mostrarte impecable para existir...

esa voz es más vieja que tú, más antigua que tus redes sociales, pero aprendió a amplificarse en cada pantalla, en cada foto, en cada filtro.

Para quienes sienten que necesitan exhibirse para no desvanecerse, que buscan en un "me gusta" una probadita de valía, aunque saben que dura apenas cinco segundos. Para quienes confundieron el cuerpo con una moneda brillante que se intercambia por deseo rápido, atención fugaz o compañía prestada. Para quienes aprendieron a medir su valor en ángulos, músculos, luces y validación ajena, usando la piel como armadura porque temen que nadie sabrá mirar más adentro.

Para los que se desnudan hacia afuera porque no saben cómo desnudarse por dentro sin temblar. Para quienes cargan un pasado que pesa, una sexualidad que a veces se siente laberinto, una historia que todavía cuesta nombrar. Para quienes crecieron con la idea de que su cuerpo era sucio, incorrecto, diferente, insuficiente o incluso "demasiado".

Para quienes arrastran traumas en el pecho, culpas en la piel, silencios en la lengua. Para quienes fueron tocados, juzgados, señalados, abandonados o utilizados. Para los niños heridos, los adolescentes confundidos, los adultos que aprendieron a sobrevivir sin que nadie les enseñara a vivir. Para quienes aún se esconden detrás del humor, del sexo, del músculo, del silencio o de una fuerza fingida. Para quienes siguen peleando guerras que no empezaron y cargan cicatrices que no eligieron.

Para quienes se culpan por historias que no provocaron y se responsabilizan de heridas que nunca fueron suyas.

Para quienes intentan ser perfectos para que nadie vea su raíz. Para quienes todavía sienten miedo al propio reflejo...

A todos ustedes quiero decirles algo que aprendí desde mi cuerpo, desde mis fracturas y desde mi reconciliación: el valor real nunca estuvo en la apariencia con la que intentas justificarte.

No está en tus fotos más cuidadas, ni en la versión editada que entregas al mundo, ni en tus extremos para sentirte válido. Tampoco en las pieles donde te pierdes para no enfrentarte. Tu valor vive en ese rincón de ti que no has querido mirar.

En el niño que sobrevivió.

En el adulto que sigue en pie.

En la voz que queda cuando todo el ruido se apaga. En tu capacidad de tocar tu herida sin destruirte.

En la valentía de sentir vergüenza y aun así continuar. En la fuerza de llorar sin esconderte.

En la dignidad de decir "basta" sin saber qué viene después.

Lo digo desde mi historia y desde mis ruinas: no es la perfección la que salva... es la rendición amorosa a quién eres.

Es dejar de atacarte como si fueras un sistema autoinmune emocional. Es soltar la guerra interna.

Es sostenerte cuando nadie te sostiene. Es mirarte con ternura, aunque duela.

Es dejar de usar tu cuerpo como castigo o vitrina. Es entender que no naciste para ser un perfil atractivo.

Naciste para ser una historia completa. Naciste para ser verdad. Naciste para ser raíz.

Y cuando llegue el día en que decidas escucharte sin miedo, ese día tu cuerpo dejará de gritar.

Y por fin, por fin te encontrarás contigo mismo.