

CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
MENCIÓN ESPECIAL

Retiro – La Soledad

Querida Soledad,

Sí, Soledad, a ti te escribo esta carta. Te escribo de verdad, ya no quiero esconderme detrás de nada.

Y no, no eres Soledad, mi amiga de la infancia, ni la Sole que regentaba la portería del bloque de mis abuelos. Tú eres la SOLEDAD, en mayúsculas: la que me ha acompañado siempre, a veces sin ser vista, a veces olvidada, a veces salpicada de lágrimas.

Eres tan importante que venimos a este mundo contigo y contigo nos vamos de él.

Así que hoy, aquí y ahora, quiero darte las gracias.

Gracias por acompañarme siempre.

Gracias por hacerme ver que yo, sólo yo, soy el centro de mi vida.

Has estado en cada paso de mi camino. En mi infancia, cuando buscaba cariño a tías, como quien busca la luz en un pasillo apagado. Recuerdo la casa en silencio, las voces de los adultos en otra habitación, el lejano ruido de un televisor al que yo no estaba invitada. Me hacían sentir invisible, como si fuera normal que yo no estuviera allí. En realidad, era una cita contigo.

Entonces, aún no sabía pronunciar tu nombre, pero tú ya estabas allí, sentada a los pies de mi cama, observándome mientras abrazaba un peluche con toda la fuerza que podía. Yo pensaba que estaba sola, y sin embargo tú estabas muy cerca, discreta, paciente, tímida. Fuiste el eco que me susurraba que existía, aunque nadie pareciera mirarme.

En mi adolescencia, nuestra relación cambió. Comencé a buscarte. Me encantaba estar contigo. Había tardes en las que deseaba que todos salieran de casa para que por fin pudieras “venir a estar conmigo”, sin interrupciones. Te amé, Soledad, te amé con tanta fuerza que era feliz a tu lado. Recuerdo aquellas horas largas leyendo, escribiendo en un cuaderno, escuchando la misma canción una y otra vez. Éramos tú y yo, y el mundo afuera parecía un ruido lejano que no necesitaba.

Te agradezco todos esos instantes de felicidad, esa intimidad silenciosa donde descubrí que también podía bastarme a mí misma, aunque todavía no supiera cómo hacerlo.

Después llegó otra etapa, y empecé a dejarte atrás. Me rodeé de amigos, de planes, de novios, de trabajos. Llené mi agenda como si temiera cualquier hueco libre, y poco a poco comenzaste a incomodarme. Sentía que me dolías, que estar contigo era como llevar un zapato una talla más pequeña.

Te quise cada vez más lejos.

Y empecé a temerte.

Y empecé a odiarte también.

CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
MENCIÓN ESPECIAL

Empecé a huir de ti. Cualquier excusa servía: una conversación superficial, una relación que no encajaba, un compromiso innecesario. Lo que fuera con tal de no quedarme a solas contigo en una habitación sin ruido. Te convertí en enemiga, en amenaza, en todo aquello de lo que huía cuando era niña.

Y, sin embargo, tú seguías ahí. No te ibas, solo cambiabas de forma.

Durante años te grité sin hablarte. Te insulté en silencio. Te culpé por noches enteras con el corazón roto, por lágrimas que no sabían ni cómo empezar a caer. Te hice responsable de cada mensaje sin respuesta, de cada puerta cerrada que sonaba dentro de mí como un disparo.

Cuando alguien se alejaba, tú aparecías. Y en lugar de verte como esa presencia antigua y constante, te convertía en un monstruo. Pensaba: "Otra vez tú, otra vez esto, otra vez este vacío".

No sabes cuánto te he temido. Te veía en el pasillo oscuro de mis recuerdos, en la silla vacía al lado de la mía, en la cama demasiado grande para una sola persona. Podía estar rodeada de voces, en una fiesta, en una reunión, incluso en una cama compartida... Y tú seguías ahí, sentada al borde de la silla, observándome con calma, susurrando: "Nadie se va a quedar contigo, no lo mereces y lo sabes." Tú susurrabas, y mi mente hacía el resto.

Te escribo esta carta como quien acude a una tregua con una vieja enemiga, mostrando las manos vacías para decir que no lleva armas. Pero sería injusto fingir que tú tienes la culpa de todo.

No eres tú quien se aferra a las personas como si fueran salvavidas.

No eres tú quien se desangra por dentro cuando alguien tarda en contestar.

No eres tú quien traduce cualquier distancia como abandono.

Eso es cosa mía. Mis miedos. Mis heridas. Mis viejas historias no resueltas.

Te he usado como chivo expiatorio.

Te he dicho "tú eres el problema", porque era más fácil que mirar el caos dentro de mí.

Y aun así, aquí estás. No has huido. No te has defendido. No has levantado la voz. Sólo has esperado. Paciente. Insistente. Constante. Como una marea que siempre vuelve aunque la playa cambie.

Empiezo a sospechar que no viniste a destruirme, sino a mostrarme algo que no he querido ver.

Te recuerdo en tus peores formas.

Fuiste esa tarde en la que todos salieron a tomar algo y yo escondí mis ganas tras una excusa, incapaz de decir: "Por favor, invitadme también". Fuiste el móvil en la mano, la pantalla en blanco, como si a fuerza de mirarla alguien fuese a recordarme. Fuiste la

CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
MENCIÓN ESPECIAL

cama desordenada a las cuatro de la mañana, con la mente repitiendo escenas, conversaciones, catástrofes. En todas, terminaba sola.

Te convertiste en profecía autocumplida: por miedo a quedarme contigo, apretaba tanto a la gente que al final acababan yéndose. Y entonces llegabas tú, puntual, para decir: “Te lo dije. Aquí estoy otra vez”.

A veces preferí el ruido a tu presencia. Cualquier ruido: discusiones, relaciones que dolían, dramas innecesarios, historias imposibles. Cualquier cosa para no escucharte. Me lanzaba a la pasión como quien enciende fuegos artificiales para no ver la noche.

Pero ninguna fiesta dura para siempre, ¿verdad?
Y tú eres experta en esperar a que se apaguen las luces.

Hoy quiero preguntarte algo que nunca me he atrevido a formular: ¿Qué intentas enseñarme, Soledad?

Si te dejo hablar, si no te tapo con personas, trabajo o ruido, ¿Qué dirías de verdad?

Debajo de todo tu peso hay una verdad que he rechazado demasiadas veces: No puedo poner toda mi existencia en manos de otros. Nadie, por mucho que me quiera, puede estar siempre, en todo, a todas horas. Incluso las personas más sólidas necesitan retirarse, respirar, tener sus propios espacios. Y eso no es abandono. Es humanidad.

Cada vez que alguien se iba, en vez de abrazarte a ti y decir “Vale, ahora estamos nosotras dos”, yo salía corriendo a buscar otro refugio. Te dejaba tirada como esa amiga incómoda que dice verdades que nadie quiere escuchar.

Y aun así, tú no te fuiste. Te quedaste al margen, esperando a que se me acabara la huida.

Sé que no eres fácil de querer.

Tú no traes fuegos artificiales, traes silencio.

No traes halagos, traes un espejo.

Y en ese espejo aparecen recuerdos que quise enterrar, decisiones que no me enorgullecen, versiones de mí que querría borrar. Contigo, la luz entra sin filtros. Se ven las motas de polvo suspendidas. Se ven las grietas.

Y ver las grietas da miedo. Me cuesta creer en el gris. Tiendo a los extremos: el blanco o el negro, o me siento extraordinaria, o me siento un desastre; o me aman, o me abandonan; o soy imprescindible, o soy un error.

Tú vienes y me obligas a sentarme en medio de ese gris incómodo que intento evitar a toda costa. En ese gris no soy ni heroína ni villana. Soy humana.

Y eso, paradójicamente, da más miedo que cualquier otra cosa.

También he visto tu otra cara.

CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
MENCIÓN ESPECIAL

He visto cuando te conviertes en refugio y no en castigo.

En mi adolescencia te amé porque contigo podía pensar, crear, imaginar. Contigo aprendí a leer despacio, a escribir sin miedo, a escuchar mi voz antes de que el mundo se metiera en mi cabeza con sus exigencias.

Cuando no huyo de ti, pasan cosas hermosas:

Leo sin mirar el móvil cada cinco minutos.

Camino sola por la calle y siento el aire en mi cara, el peso de mis pasos, la forma de los árboles.

Preparo un té y lo bebo con calma, como si fuera un pequeño ritual que me pertenece.

En esos momentos te vuelves distinta.

Te vuelves espacio, no castigo.

Te vuelves margen para respirar.

Te vuelves un banco en mitad de un parque, no un pasillo largo y oscuro.

Contigo puedo preguntarme:

¿Qué quiero yo, más allá de lo que esperan de mí?

¿Qué me gusta de verdad cuando nadie me mira?

¿Qué me duele, aunque adelante la sonrisa para disimularlo?

Tú eres la única que se queda cuando baja el telón. Eres la única que siempre está conmigo.

Por eso, ha llegado el momento de darte las gracias.

Me he pasado la vida rogando que nadie me deje sola, sin ver que cuanto más me abandonaba yo, más miedo me daba tu llegada. Te veía como enemiga, porque te asociaba con todos los abandonos. Sin reconocer que tú estabas incluso antes que ellos.

Has sido testigo de mis mejores y peores momentos.

Has estado cuando nadie entendía lo que me pasaba.

Has estado cuando ni yo misma me entendía.

Y aunque me has dolido como una herida abierta, quiero decirlo con claridad.

Fuiste tú quien me empujó a buscar ayuda, a mirarme por dentro, a escribir, a ponerle nombre a lo que sentía. Sin ti, habría seguido corriendo sin rumbo, saltando de ruido en ruido.

Hoy no quiero echarte. Quiero proponerte algo distinto.

CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
MENCIÓN ESPECIAL

Soy intensa, cambiante, contradictoria; tú lo sabes mejor que nadie.

No prometo quererte siempre.

No prometo no volver a temerte, a culparte injustamente, a huir de ti.

Pero sí prometo intentar algo nuevo. En lugar de luchar contra ti, voy a escucharte.

Cuando vengas, porque vendrás, las dos lo sabemos, no te recibiré con portazos. No fingiré estar ocupada.

No llamaré a nadie para silenciar tu voz. Me sentaré contigo, aunque sea con desgana, y te preguntaré:

¿Qué necesito ahora?

¿Qué siento de verdad, debajo del ruido?

Tal vez la respuesta duela:

Que estoy cansada,

Que estoy triste,

Que estoy enojada,

Que tengo miedo de volver a perderlo todo.

En lugar de levantar un muro, respiraré contigo.

Tal vez llore.

Tal vez escriba.

Tal vez me abrace, aunque me cueste.

Tú no eres la tormenta, Soledad. Eres la habitación donde, si me atrevo, puedo empezar a ordenar mi vida.

A veces fantaseo con una vida sin ti. Siempre rodeada de gente, de amor, de ruido tibio. Una casa llena. Un calendario sin huecos. Un WhatsApp que nunca se queda en silencio.

Pero enseguida me doy cuenta de que incluso entonces estarías ahí: en la ducha, en el trayecto en coche, en la madrugada en que todos duermen menos yo.

No se trata de eliminarte, sería como arrancar una parte de mí. Si me doliste ayer, hoy me ayudas a entender. Ahora se trata de cambiar la pregunta.

En lugar de:

¿Cómo hago para no sentirme sola nunca más?

Tal vez:

¿Cómo hago para que, cuando estés conmigo, no me conviertas en mi enemiga?

CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
MENCIÓN ESPECIAL

Y ahí, Soledad, necesito que tú también colabores.

Que cuando vuelva la vieja cinta de “no vales nada”, “nadie se va a quedar”, “tu vida no tiene sentido”, me ayudes a encontrar el botón de pausa.

Que me muestres no solo las sombras, sino también todo lo que he construido: las palabras que he escrito, las personas que se quedaron, las personas que ayudé, las personas a las que hice sonreír, las veces que me levanté.

Quiero que dejes de ser celda y te conviertas en casa. No una casa perfecta, pero sí una casa mía.

Al escribirte hoy, siento algo nuevo: una reconciliación.

No eres mi amiga de la infancia, ni la portera del edificio de mis abuelos. No eres alguien a quien pueda llamar por teléfono. Eres mucho más que eso: eres el hilo que me ha mantenido unida a mí misma incluso cuando todo lo demás se rompía.

Contigo vine al mundo.

Contigo me iré.

Y entre medias, te he negado, disfrazado, evitado. Te he llenado de ruido para no escucharte. He confundido tu presencia con fracaso, abandono, carencia.

Y, sin embargo, tú fuiste también la puerta de entrada a mí misma.

Desde este lugar imperfecto pero sincero, quiero decirte:

Gracias.

Gracias por no irte cuando todos lo hicieron.

Gracias por recordarme, aunque duela, que yo, solo yo, soy el centro de mi vida.

Gracias por enseñarme que la meta no es llenar cada silencio, sino aprender a habitarlo.

No quiero que seas una condena perpetua. Quiero que seas un paisaje más en el viaje. Porque la vida no es una meta con medalla de llegada; es un tren con muchas estaciones, donde sube y baja gente. A veces va lleno. A veces, casi vacío. Pero el viaje sigue.

Y en todos esos tramos, tú estás sentada, mirándome, recordándome que quien no se baja nunca... Soy yo.

Ese el trato que quiero proponerte hoy:

Tú te quedas.

Yo me quedo.

Y entre las dos, aprendemos a hacer de esta soledad un lugar habitable: una habitación con plantas, con libros, con música suave, donde pueda entrar quien quiera... Donde, incluso si se van, siga habiendo una vida dentro.

**CERTAMEN DE RELATOS CORTOS
MENCIÓN ESPECIAL**

Con miedo. Con dudas. Con cicatrices. Con heridas. Y también con un hilo de esperanza. Aún queda camino por recorrer, pero ahora sé que llegaré a superarlo.

Te abraza, por primera vez sin huir.

Yo.

Cuca

14/12/2025