

EL DIARIO DE LA SOLEDAD

— REFLEXIONES PARA ATRAVESAR
LAS NOCHES QUE PARECEN ETERNAS —



DANTE MONTELLI

EL DIARIO DE LA SOLEDAD

*Reflexiones para atravesar las noches que
parecen eternas*

DANTE MONTELLI

¿QUIÉN SOY?

¿Quién soy? No sé quién soy.
No soy nadie.

Fallé.
Fallé tantas veces
que ya no sé dónde empezó el error.

No logro olvidar
todo lo que pude haber hecho mejor.
No logro dejar de pensar
en el hombre que pude ser
y quiero ser.

La idea de la muerte no me asusta.
Me asusta seguir despertando
y fingir que todo está bien.

Soy un solitario.
Vivo en sueños del pasado
porque la realidad me pesa.

Pero tal vez
ya es hora de despertar.



PARTE I

Conversaciones conmigo

PENSAMIENTO #1

“Saca todo eso que guardas en el corazón... todo ese coraje, la tristeza y el miedo. Tienes que soltarlo.”

Durante mucho tiempo creí que ser fuerte significaba no decir nada. Guardarme el coraje, tragarme la tristeza, esconder el miedo y seguir adelante como si todo estuviera bien. Aprendí a sonreír cuando por dentro algo se estaba cayendo a pedazos. Me puse una máscara, a veces con una sonrisa grande, a veces solo una mueca, lo suficiente para que nadie preguntara. No quería preocupar a nadie, no quería ser una carga. Así que seguí, sin detenerme, sin darme permiso de llorar, de enojarme, de aceptar la pérdida, el fracaso, la despedida.

Todo eso lo fui acumulando. Lo arrastré durante años como si fuera normal, como una mochila llena de piedras. Me convencí de que podía con todo solo, de que sentir menos me haría más fuerte. Pero lo que no suelto no desaparece, se queda. Se queda en el pecho, en el cuerpo cansado, en la mente que no descansa. Se transforma en culpa, en enojo conmigo, en ese miedo constante de que si nuestro lo que siento me van a juzgar, se van a burlar y me van a tachar como un hombre débil.

Hoy trato de hablarme distinto. Como un padre que se sienta frente a su hijo cansado y le dice la verdad sin dureza. **No tienes que cargar con todo solo.** No tienes que fingir más. Está bien llorar, está bien enojarse, está bien aceptar que duele. Soltar no te quita fuerza, te devuelve el aire. Dejar ir no borra lo que pasó, pero evita que te siga rompiendo por dentro. Suelta, llora si hace falta y descansa.

No todo se resuelve hoy, pero nada empieza si sigues guardándolo todo en el corazón.

PENSAMIENTO #2

“La pelea terminó. Hay un solo resultado. Perdí.”

Lo di todo, no me guardé nada. Me esforcé, insistí, creí, me entregué con la idea ingenua de que amar fuerte algún día sería suficiente. Cometí errores, claro, pero nunca me rendí. Aun así, perdí. Perdí sabiendo que hice todo lo que estaba en mis manos. Y eso duele, porque no queda la excusa de no haberlo intentado. Queda la pregunta: **¿pierde siempre el que más ama?** Si es así, entonces he sido un perdedor constante y seré un perdedor eterno. Yo la amé de verdad... lo intenté, en serio que lo intenté, pero ella ni siquiera me vio. A veces siento que antes de empezar, el ganador ya estaba decidido.

Perdí en el amor, perdí en la vida, perdí tantas veces que dejé de contar. Seguir luchando por algo que no tenía futuro no me acercaba a mi victoria, solo alargaba mi derrota. Yo veía un mañana donde solo existía mi esfuerzo. Amar solo no garantiza nada, darlo todo no asegura la victoria y, aceptar eso también duele. Duele aceptar que no siempre gana el que más se entrega, que no siempre es suficiente con querer bien.

Pero hoy, con la pelea terminada, empiezo a ver algo distinto.

Tal vez perdí esta batalla, pero no todo fue pérdida. En el intento me encontré a mí. Me di cuenta de cuánto puedo amar, de hasta dónde soy capaz de llegar, y también de que me había olvidado de mí por completo. Perdí a alguien, sí. Pero me recuperé a mí mismo, y, tal vez, esa sea la única victoria que de verdad importa cuando todo lo demás se pierde.

PENSAMIENTO #3

“Fallé como hijo, como hermano, como pareja. Nunca fui suficiente.”

Cuando hago cuentas de mi vida, solo veo que fallé en todo. Intenté muchas cosas y no salieron. Tomé decisiones que no me llevaron a donde quería. Me prometí metas que no cumplí. Me fallé a mí mismo, y ese es el fracaso que más pesa. ¿Cómo se mira uno al espejo después de eso? A veces me doy asco. Otras veces solo tristeza y coraje. Me pregunto si ya puedo rendirme, si ya es válido aceptar que no fui lo que esperaba ser. Viví mucho tiempo en un sueño, fingiendo que todo estaba bien, sonriendo, aceptando lo inaceptable, negando la realidad para no enfrentar lo infeliz que era.

Caí más de una vez y cada caída parecía peor que la anterior. Me odié por eso. Me odié por no haber sido mejor, por no haber llegado más lejos, por no haber sido suficiente para nadie... ni para mí. Pero un día entendí algo que no me enseñaron... estamos hechos para fallar, no somos perfectos. Voy a fallar como hijo, como hermano, como amigo, como pareja, como persona. No porque no me importe, sino porque soy humano. **Y tal vez la vida no va de hacerlo todo bien, sino de aprender qué hacer después de hacerlo mal.**

Aceptar eso me dio algo parecido a libertad. Incluso me hizo reír un poco, no sé por qué. Tal vez porque por primera vez dejé de exigirme perfección. Hoy no quiero ser impecable, quiero ser honesto. Quiero respirar, soltar y seguir. Fallé, sí. Pero todavía estoy aquí y creo que con eso, por ahora, basta para empezar de nuevo.

PENSAMIENTO #4

“Y cuando nadie me espera en casa, y cuando nadie llama ni escribe... ¿eso es libertad o soledad?”

Si, llamé paz a mi soledad, para mí la soledad era tranquilidad, libertad, silencio. Me convencí de que estar solo era señal de fuerza, de madurez, de independencia, y en parte, lo es. Aprendí a estar conmigo, a escucharme, a conocerme. **Entendí que si no puedo soportarme en silencio, no puedo esperar que alguien más quiera quedarse.** Amar la soledad también es aprender a no buscar amor desde la necesidad, sino desde la calma, pero la soledad no es simple. No es buena ni mala por sí sola. Es dura, fría, exigente. Te enseña cosas que nadie más puede enseñarte, pero también puede engañarte. Porque hay una diferencia grande entre elegir estar solo y no tener a nadie. Cuando la soledad es elegida, se vuelve un refugio. Cuando es obligada, empieza a doler. Y ese dolor no siempre se nota de inmediato; se va filtrando despacio, en las comidas en silencio, en los días sin mensajes, en las risas que no se comparten.

No me engaño más diciendo que la soledad absoluta es virtud. Estar completamente solo, sin nadie que pregunte cómo estás, sin alguien con quien hablar o compartir un día, termina por romperte. No de golpe, sino con el tiempo. Te hace sentir perdido, sin propósito, como si no importaras. Muchos dicen amar su soledad, pero pocos saben lo que es realmente estar solos, de verdad solos. La soledad es necesaria, pero no suficiente. Es un lugar para encontrarte, no para quedarte a vivir para siempre. Está bien estar solo, pero no está bien convencerse de que no necesitas a nadie. Todos necesitamos a alguien. A veces solo para hablar, para reír, para recordar que existimos fuera de nuestra cabeza.

PENSAMIENTO #5

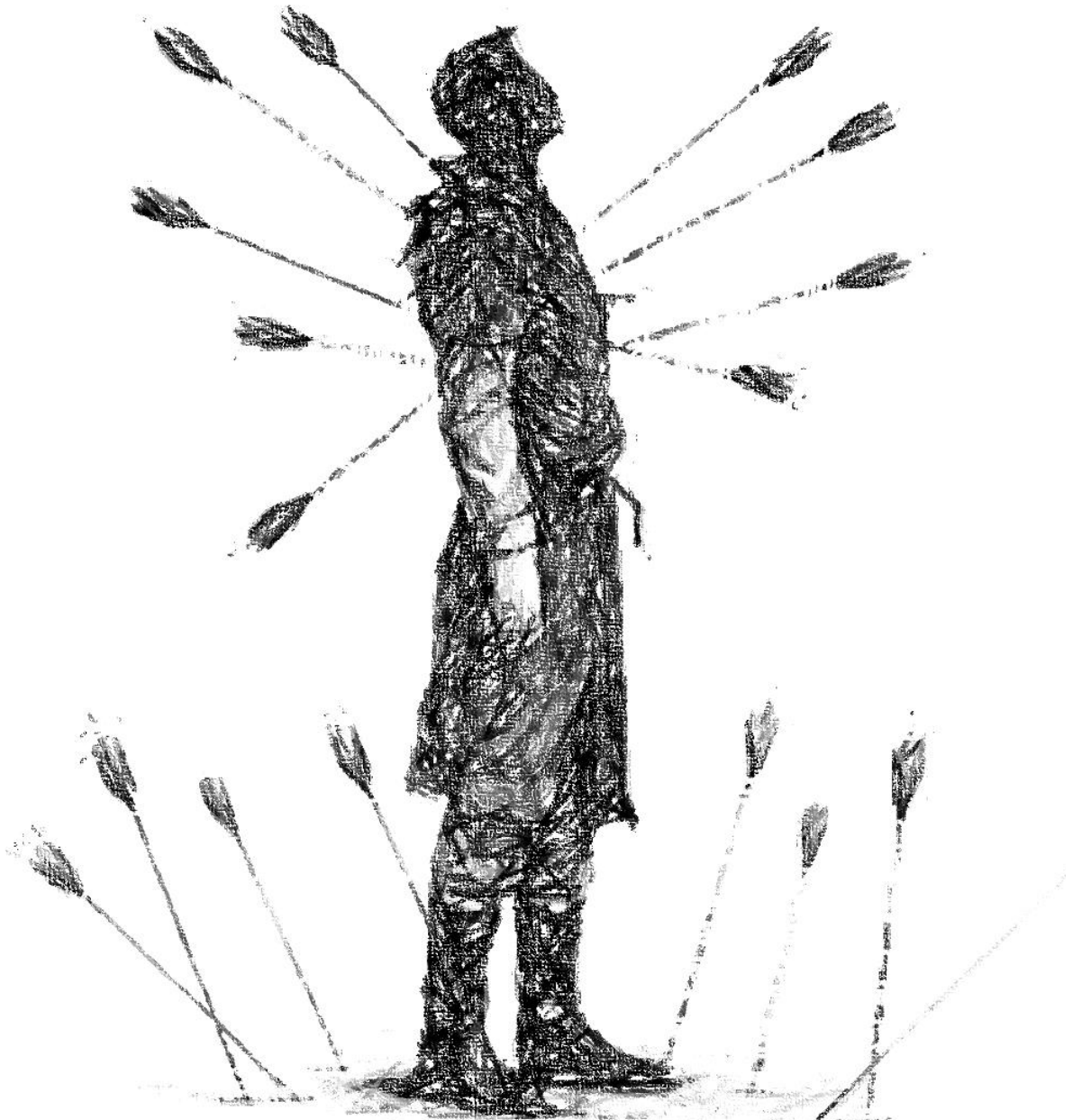
"¿Y si ya es muy tarde para mí?"

A veces siento que llegué tarde a mi propia vida. Como si todos hubieran avanzado mientras yo me quedé detenido, siendo la misma versión que prometí cambiar, que juré mejorar. Me miro y me pregunto si de verdad soy una mala persona, si soy un fracaso, o si solo soy alguien que falló tantas veces que ya no sabe cómo mirarse sin desprecio. Quiero creer que en el fondo soy bueno, pero mis errores siempre llegan primero y me recuerdan todo lo que no fui, todo lo que no logré ser.

No me duele solo haber fallado. Me duele no saber si todavía hay algo en mí de lo que alguien pueda sentirse orgulloso. Me duele pensar que tal vez este soy yo y que ya no hay más, que las segundas oportunidades son para otros y que el tiempo se me acabó sin avisar. Cuando nadie dice nada, mi mente habla por todos y no es compasiva. Me juzga, me señala y no me perdona una sola cosa.

Con el tiempo entendí que quizá el castigo no es el pasado, sino vivir atrapado en esta pregunta. Preguntarme todos los días si aún tengo tiempo, si todavía puedo cambiar, si no llegué demasiado tarde. Y entonces algo se vuelve claro... si sigo haciéndome estas preguntas, tal vez no sea porque todo terminó, sino porque yo aún no he terminado. Tal vez no tengo que transformarlo todo hoy ni perdonarme de golpe. Tal vez lo único que necesito es quedarme, no huir de mí, no rendirme conmigo.

Tal vez no sea muy tarde, tal vez apenas estoy empezando a enfrentarme, y por ahora, eso tiene que bastar.



PENSAMIENTO #6

“¿En qué momento elegí mal y lo llamé destino?”

Tomé decisiones... pude haber tomado mejores. No fue el destino, fui yo. Elegí caminos, palabras, silencios, y hoy cargo con las consecuencias todos los días. A veces no me duele lo que pasó, me duele saber que pude haber hecho más, que pude haberme esforzado un poco mejor, que pude haber escuchado esa voz que ya sabía la respuesta.

Elegí, y ahora vivo con eso.

Pero tampoco quiero vivir arrepentido. Todo lo que hice, y todo lo que no hice, me trajo hasta aquí. Tal vez si hubiera elegido distinto mi vida sería mejor... o tal vez sería peor. Nunca lo sabré. Paso demasiado tiempo imaginando versiones de mí que no existen, preguntándome cómo habría sido todo si tan solo hubiera cambiado una decisión.

El pasado no me persigue, soy yo quien sigue regresando a él, y, quizá, ya es momento de despertar. De dejar de vivir en ese sueño y aceptar que este soy yo, con mis errores y mis elecciones. No para justificarme, sino para seguir adelante con los ojos abiertos. No puedo cambiar lo que fui, pero sí puedo decidir qué hago con lo que soy ahora.

Quiero vivir el presente.

CONCLUSIÓN

Gracias por llegar hasta aquí.

Si estás leyendo esto, significa que en algún momento decidiste detenerte... y escuchar. Y eso, aunque parezca pequeño, ya es un paso importante. Este fragmento que tienes en tus manos no es el libro completo. Es solo una parte. Una muestra. Un vistazo a lo que hay dentro de *El Diario de la Soledad*.

Porque este no es un libro que se lee de una sola vez... es un libro que se siente y te acompaña en noches oscuras.

A lo largo de sus páginas completas encontrarás más de 100 reflexiones nacidas en noches largas, en pensamientos que no se dicen en voz alta y en momentos donde la mente se convierte en el único lugar donde podemos enfrentarnos a nosotros mismos.

Este libro fue escrito para acompañar, para incomodar, para hacerte pensar... pero, sobre todo, para recordarte que no estás solo en lo que sientes.

Si algo de estas páginas conectó contigo, si alguna frase te hizo detenerte o cuestionarte... entonces este libro ya cumplió una parte de su propósito.

Pero el viaje completo está en la versión completa.

Ahí es donde las preguntas se vuelven más profundas.

Donde el silencio pesa más.

Y donde también empieza, poco a poco, algo parecido a la claridad. Si deseas continuar este recorrido, puedes encontrar *El Diario de la Soledad* disponible en Amazon:

Versión digital

Pasta blanda

Pasta dura

Tu apoyo no solo ayuda a que este proyecto continúe, también permite que estas palabras lleguen a más personas que, como tú, alguna vez han sentido demasiado en silencio.

Gracias por leer.

Gracias por detenerte.

Y, sobre todo... gracias por escucharte.

**MIRA EL LIBRO EN ESTE
ENLACE:**

**[https://www.amazon.com/dp/
B0GS5J5K9V](https://www.amazon.com/dp/B0GS5J5K9V)**