RECURSOS PARA EXPLORARTE · DILEMA 03

# *La página en blanco*

Un ejercicio para cuando el mapa se rompe y el sentido se desdibuja

LA PÉRDIDA DE SENTIDO

*«Hiciste todo lo que se suponía que había que hacer y, un día, el mapa se rompió. No es una avería que haya que reparar deprisa ni un fallo tuyo. El sentido no está escondido esperándote bajo una piedra: no se encuentra hecho, se descubre y se construye viviendo. Este momento es una página en blanco que te invita a decidir y te devuelve la libertad de elegir.»*

SANDRA HEREDIA

**Antes de empezar.** Imprímelo y busca un momento tranquilo, sin prisa, con papel y bolígrafo. No hay respuestas correctas: escribe lo que aparezca. Puedes hacerlo en varios días.
**Por qué a mano.** Escribir a mano activa más conexiones en el cerebro que teclear, y lo que anotamos en papel suele recordarse con más facilidad que lo escrito en el móvil (Umejima et al., 2021; Van der Weel y Van der Meer, 2024). Además, el papel te aleja de las notificaciones y te deja un espacio solo para ti.

PASO 1

## Honrar el mapa que se rompió

Antes de intentar avanzar, quitemos la etiqueta de «fracaso» a este momento. Quizá el mapa se rompió porque ya no cabías en los límites que te marcaba.

Si el vacío viene con una tristeza intensa, la pérdida de interés por casi todo durante semanas o pensamientos de no querer vivir, no lo atravieses a solas: busca el apoyo de un profesional.

Abre espacio a la compasión respondiendo estas preguntas.

A **Mira hacia atrás con ternura.** ¿Qué metas o mandatos externos cumpliste hasta hoy que ya no resuenan con quien eres ahora? Por ejemplo: cierto estatus laboral, complacer las expectativas de otros, una antigua idea de éxito.

B **Si miramos este vacío no como un pozo, sino como una tregua,** ¿qué parte de tu vida está pidiendo un descanso de las viejas obligaciones?

PASO 2

# La linterna: el sentido en lo pequeño

Cuando no sabes qué dirección tomar, la pregunta «¿qué quiero para mi futuro?» abruma. Encendamos una linterna que solo alumbre el siguiente paso. Viktor Frankl describía varias vías por las que el sentido aparece en la vida cotidiana: lo que recibimos al vivir algo o al encontrarnos con alguien, y lo que aportamos con lo que hacemos (Frankl, 1946/2006).

Observa tus últimas 48 horas y busca pequeños momentos de vitalidad.

A **Lo que recibes.** Describe un instante breve de estos dos días en el que sentiste calma, belleza o conexión, por pequeño que fuera. Por ejemplo: el sabor del café por la mañana, la luz entrando por la ventana, una canción, un abrazo.

B **Lo que aportas.** ¿En qué momento reciente sentiste que tu presencia o tu trabajo aportó algo, aunque fuera sutil, a alguien o a tu entorno? Por ejemplo: cuidar una planta, escuchar con atención a una amiga, resolver un problema pequeño.

PASO 3

# El experimento de la página en blanco

El sentido no suele aparecer pensando en abstracto: se descubre en movimiento. No necesitas tener claras tus grandes metas hoy. Empezamos por algo muy sencillo y después miramos un poco más adentro.

A **Despertar la curiosidad.** Olvida lo que hacías antes o lo que «deberías» hacer. Si hoy tuvieras 15 minutos de total libertad, sin productividad ni expectativas ajenas, ¿qué pequeña actividad te despierta una pizca de curiosidad o ligereza? Por ejemplo: hojear un libro de imágenes, escuchar música nueva, caminar fijándote en las texturas de la calle, probar un té diferente.

B **La verdad del aquí y ahora.** La página en blanco no está vacía por fracaso: está limpia para que quepa tu verdad, sin decorados ni máscaras. Si escuchas el silencio de este momento con amabilidad hacia ti, ¿qué verdad honesta está lista para ser reconocida? Por ejemplo: «Hoy reconozco que me cansa sostener expectativas ajenas», «Hoy acepto que no saber el rumbo está bien», «Hoy elijo respetar mi necesidad de parar».

PASO 4

# Volver al presente

El sentido se construye en la práctica, decisión a decisión, con lo que tienes hoy entre las manos. Frankl recordaba que también surge cuando nos orientamos hacia algo o alguien fuera de nosotros (Frankl, 1946/2006). Elige tu pequeño compromiso para las próximas 24 horas.

1 **Un gesto para ti.** A partir de la curiosidad o la verdad del paso anterior, ¿qué acción pequeña, realista y cuidada harás mañana?

**¿En qué momento del día?**

2 **Un gesto hacia el mundo.** ¿Qué pequeño gesto de atención o presencia vas a ofrecer mañana a tu entorno? Por ejemplo: responder un mensaje con toda tu atención, mirar a los ojos al dar las gracias.

**3. Firma tu página en blanco**

*«Yo, _____, reconozco que mi mapa anterior se ha roto. No sé exactamente hacia dónde voy, pero hoy elijo hacerme cargo de mi presente y dar el paso que tengo entre las manos.»*

## Por qué ayuda

Sentir que nuestra vida tiene sentido se asocia con mayor bienestar y satisfacción vital (Steger et al., 2006), y un propósito vital más fuerte, con menor riesgo de mortalidad y de problemas cardiovasculares (Cohen et al., 2016). Son asociaciones, no una prueba de causa, pero apuntan a algo que el enfoque existencial lleva décadas observando: no hace falta encontrar un sentido ya hecho, se puede ir construyendo en lo cotidiano.

*Tu historia es única. Tu proceso también.*

Si quieres explorar esto en compañía, puedes escribirme en **sandraheredia.com**

## Referencias


Cohen, R., Bavishi, C., y Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Psychosomatic Medicine, 78*(2), 122–133. https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000274

Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press. (Obra original publicada en 1946)

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., y Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80–93. https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80

Umejima, K., Ibaraki, T., Yamazaki, T., y Sakai, K. L. (2021). Paper notebooks vs. mobile devices: Brain activation differences during memory retrieval. *Frontiers in Behavioral Neuroscience, 15*, 634158. https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.634158

Van der Weel, F. R., y Van der Meer, A. L. H. (2024). Handwriting but not typewriting leads to widespread brain connectivity: A high-density EEG study with implications for the classroom. *Frontiers in Psychology, 14*, 1219945. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1219945



**Aviso legal y ético.** Este documento es un recurso educativo de autoexploración y crecimiento personal basado en el análisis existencial. Su descarga y uso no constituyen, ni sustituyen de ninguna manera, un proceso de psicoterapia formal, diagnóstico o tratamiento de salud mental. Si te encuentras en una situación de crisis o malestar persistente, te sugerimos buscar el acompañamiento de un profesional de la salud cualificado. Si estás en peligro o piensas en hacerte daño, contacta de inmediato con los servicios de emergencia de tu país.