

## VACÍO Y FRUSTRACIÓN EXISTENCIAL

Lic. Oswaldo Bartra Coronel

En el mundo actual existe toda una serie de características que cada vez pasan a formar parte de la “normalidad” en las relaciones y formas de proceder de las personas. Me estoy refiriendo a ese maltrato, esas reacciones inesperadas, a esa sensación perpetua de aburrimiento, de falta de ganas para vivir, a ese afán de aferrarse a lo material, de cosificar al hombre, ese apego enfermizo al trabajo y a los quehaceres innecesarios.

Es todo lo descrito hasta aquí consecuencia del no saber qué hacer con la propia vida porque en realidad no tenemos una meta de vida, un propósito, un proyecto personal, un horizonte hacia el cual dirigirnos, es decir, consecuencia del sinsentido de nuestras vidas. Y el vacío y la frustración existencial no son otra cosa que eso, el “sinsentido de la vida” o “la frustración experimentada de no hallarle sentido a la vida”.

Si se hace una revisión de la historia del mundo, nos daremos cuenta que en el inicio el Ser humano se entendió como criatura, hecha a imagen y semejanza de su Dios; luego llegó la edad de la máquina y comenzó a verse como un creador, a imagen de su creación, para que en la actualidad nos veamos inmersos en la edad de la máquina que piensa y calcula; como tal la visión del hombre se está reduciendo a “ser un nada más que...”<sup>1</sup> puesto que las máquinas ahora, en esta era informática, empiezan a tener más importancia que las personas.

De hecho en la actualidad observamos cada vez más gente que cae en este vacío o sensación de sinsentido. Como tal y en sí mismo, el vacío y la frustración existencial no son problemas propiamente, pues el Ser Humano está llamado a preguntarse sobre el sentido de su propia existencia, cada uno en su propio sentido como ser único e irrepetible, es decir, que cada uno tiene en sí un sentido a descubrir o mejor dicho una misión que descubrir. Es precisamente este vacío el que te movilizará para descubrir dicho sentido. Entonces como tal y en sí mismo, no es una patología o problema. Lo que sí representa un problema son las consecuencias que empieza a tener en las personas al no descubrir esa misión personal, al no resolver el misterio de su llamado; pues no

---

<sup>1</sup> Frankl, V. (2003a). *Psicoterapia y Existencialismo*. Barcelona; Herder.

olvidemos las palabras de Juan Pablo II: “*el hombre es siempre alguien único e irrepetible, alguien eternamente ideado y eternamente elegido, alguien denominado y llamado por su nombre*”<sup>2</sup>. Entonces a partir de estas palabras debemos darnos cuenta de que si somos eternamente ideados de Dios y además eternamente elegidos, pues lo hemos sido “para algo”, como tal, la sensación de vacío es la que nos debe movilizar a buscar esa misión personal.

Pero, ¿qué pasa cuando el ser humano cae en la inacción, el aburrimiento y no sólo no halla, sino que no se interesa en hallar su sentido? La respuesta es nuestro mundo de hoy, es decir, escapismos o refugios como las drogas, las barras bravas, las pandillas, el fanatismo, el refugio en estilos de vida autodestructivos (EMO por ejemplo), el apego al juego y la bebida, etc.

Pero además de todo esto empiezan a aparecer toda una serie de rasgos o características básicas, cuatro a saber<sup>3 4</sup>:

**a).- Actitud Efímera ante la vida o de existencia provisional.-** El hombre vive hoy en día de un modo provisional, vive al día y no es consciente de lo que con el ello se pierde; generándose a sí mismo una inseguridad ante el mañana, lo que podríamos llamar una “angustia de expectación”, es decir, vivir angustiado por no saber lo que pasará mañana.

**b).- Actitud fatalista ante la vida.-** La persona tiende a considerarse un juguete de las circunstancias externas o de los condicionamientos internos. Las personas con esta actitud asignan la culpa de sus estados anímicos a la situación social o del entorno donde vive, olvidándose de su libertad y responsabilidad para elegir cómo sentirse.

**c).- Pensamiento Conformista o Colectivista.-** Las personas con esta actitud desean pasar su vida tan desapercibidos como sea posible, permaneciendo sumergido en la masa. La masa tiende a agredir, a oprimir y a despojar al Ser Humano de sus libertades, en aras de una supuesta igualdad.

---

<sup>2</sup> Juan Pablo II (1988). *Christifideles Laici. Exhortación Apostólica*. Vaticano.

<sup>3</sup> Frankl, V. (2003a). *Psicoterapia y Existencialismo*. Barcelon; Herder

<sup>4</sup> Pareja, L. (2006). *Victor Frankl. Comunicación y Resistencia*. Buenos Aires; San Pablo.

**d).- El fanatismo.-** esta cuarta característica, revela el desentendimiento efectuado por los individuos, los grupos, las instituciones y las grandes sociedades ante todos aquellos que no piensen del modo como ellos lo hacen. La limitación profunda y deshumanizante del pensar fanático es no admitir otra forma de pensar y de actuar que la propia. La persona renuncia a ejercer su libertad interior viéndose capturada por la opinión pública de quienes profesan lo mismo, es decir, no tiene opinión propia, opina lo que su “grupo” o “ideología” opinaría, por lo cual sólo es válido aquello que profesa, en cambio la opinión de los demás es inválida. El pensar fanático se inspira en una visión pragmática y relativista, donde cualquier medio es justificado para alcanzar el fin propuesto. Cabe mencionar que tanto el fanático como el colectivista o conformista, no se reconocen como tales.

Además de estas características aparecen una serie de dificultades, en las cuales se enmascara la frustración existencial, el *horror vacui* (angustia de sentirse vacío). Entre ellas tenemos <sup>5 6 7</sup>:

- **Neurosis Dominguera.-** aquella depresión que se manifiesta en las personas los días domingo en los cuales la persona hace un alto a su trabajo cotidiano y por el “no tener nada que hacer” se enfrentan a la sensación de vacío.
- **Crisis psicológica de la jubilación.-** La persona se siente frustrada porque ya no trabaja, perdió su “utilidad”, entonces empieza a deprimirse al sentirse marginado. Pero debería tenerse en cuenta que siempre hay un sentido que descubrir, por lo cual esta etapa no está exenta de ello.
- **La enfermedad del ejecutivo.-** El trabajar cada vez más, más horas de las que debería, y más días también, va al trabajo hasta los domingos cuando no es necesario hacerlo. Lo moviliza la voluntad de poder, de producción, de tener mayor dinero, que podría llamarse la “voluntad de dinero”. Trata de llenar su vacío interior con estas actividades, con el poder adquisitivo y la adquisición de bienes.
- **Enfermedad de la mujer del ejecutivo.-** Las mujeres que se quedan solas en casa porque el esposo siempre está en el trabajo, empiezan a experimentar

---

<sup>5</sup> Frankl; V. (1980). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona; Herder.

<sup>6</sup> Frankl, V. (2003a). *Psicoterapia y Existencialismo*. Barcelona; Herder

<sup>7</sup> Frankl; V. (2005) *Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia*. Buenos Aires; San Pablo.

también la sensación de soledad, de que no valen nada, de aburrimiento y la apatía. Esto lleva muchas veces al derroche de dinero en compras innecesarias, incluso al refugio de fiestas sociales en las cuales buscan reconocimiento, o simplemente en comer compulsivamente, o beber alcohol compulsivamente y acciones por el estilo, como una forma de llenar el vacío que sienten.

- **La chifladura de la velocidad.-** Consiste en acelerar no sólo el ritmo de vida (vive todo hoy porque no hay mañana), sino manifestarlo también en la búsqueda de velocidad innecesaria. En la actualidad existe un incremento en el número de muertes por accidentes que implicaban la velocidad. Ese sentirse “vivo” porque están yendo muy rápido en el auto, es precisamente la manifestación de lo descrito. Su lema parece ser “no tengo ni la menor idea de a donde voy, pero desde luego voy a toda máquina”.

Todas estas circunstancias se complementan además como dije en el principio con la búsqueda de refugios, sea en las drogas, en grupos que me acogen bien pero me llevan por donde no es bueno o donde compatibilizo porque han pasado cosas parecidas (pandillas, emos, barras bravas, adherencia a grupos que niegan a Dios, etc.) De hecho la vida se hace cuesta arriba y cada vez cuesta mucho más superarse y cada vez cuesta más mirar la meta a la que aspira nuestra vida. Incluso a veces descubrimos nuestra misión personal, pero no la aceptamos y la vida se nos pasa entre lamentos, en vez de aprovechar la propia energía en las soluciones o en disfrutar pacientemente cada uno de nuestros actos en pos del cumplimiento de nuestra misión personal.

Bien dijo Friedrich Nietzsche<sup>8</sup>: “sólo quien tiene un POR QUÉ vivir, es capaz de soportar casi cualquier COMO”, pero yo lo cambiaría un poco y en vez del POR QUÉ lo cambiaría al PARA QUE, puesto que el “por qué” nos estanca en la queja (¿por qué a mí?) mientras que el “para qué” nos permite ir a la búsqueda de la respuesta, nos lleva a salir de nosotros mismos, del egoísmo del “¿por qué a mí?” para llevarnos al encuentro de nuestra misión personal, que siempre estará involucrada en el encuentro con el o los otros, pues la misión del hombre en sí es la de trascenderse, es decir, salir de sí mismo para encontrarse con los otros, para que así en ese encuentro de comunidad (comuni3n) en y con ellos poder encontrarse en

---

<sup>8</sup> Citado por: Frankl; V. (2003b) *Logoterapia y Análisis Existencial*. Barcelona; Herder.

y con Dios. Por lo tanto, nuestra frase habría de ser: “sólo quien tiene un PARA QUÉ vivir, es capaz de soportar casi cualquier CÓMO”. Pero para poder lograrlo, el hombre “necesita tener el coraje de estar sólo”<sup>9</sup>, para encontrarse consigo mismo, para descubrirse y sólo habiéndose descubierto, ir al encuentro de los demás, hasta buscar la comunidad, una sola humanidad, no dividida por fanatismos ni nada por el estilo, sino unida en su propia naturaleza de hijos de Dios. Termino esta breve reflexión, con una frase de Víktor Frankl<sup>10</sup> que la resume muchísimo mejor:

“Hace miles de años el hombre se manifestó monoteísta. Queda un paso pendiente. Lo llamaría monantropismo. Es decir, no la creencia en un solo Dios, sino la certeza de una humanidad, la certeza de la unidad de la humanidad; una unidad en cuya luz los diferentes colores de nuestra piel se desvanecen”.

---

<sup>9</sup> Frankl; V. (2005) *Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia*. Buenos Aires; San Pablo.

<sup>10</sup> Frankl; V. (2005) *Fundamentos y aplicaciones de la Logoterapia*. Buenos Aires; San Pablo.