



FUNDACIÓN SAN RAFAEL
Para la investigación y el desarrollo
*Investigación y Capacitación al servicio de la
excelencia personal y profesional*

Esa espantosa sensación de vacío

Kathy Parolín

Dra. En Hipnosis Clínica y Psicoterapia
presidencia@fundacionsanrafael.org.ar

Valeria Mazzei

Diplomada en Inteligencia Emocional
academica@fundacionsanrafael.org.ar

La sensación de vacío suele estar asociada a los momentos de grandes cambios existenciales: la jubilación, los hijos que se independizan, la pérdida de la pareja, etc., sin embargo éstas u otras circunstancias son en realidad solamente el desencadenante de un estado interno mucho más profundo y significativo.

*¿Cuál es el sentido de mi vida?
¿Qué será de mí?
¿Lograré volver a sentirme bien?*

Solemos tener grandes interrogantes trascendentales y escasas respuestas, es que si fuésemos capaces de responderlos no existiría la sensación de vacío. El problema troncal es que en gran medida somos lo que hacemos y aquello a lo que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y el mayor caudal de energía se convierte así en lo que le da sentido a nuestras vidas. Teniendo en cuenta que podemos vivir de este modo varios años, no es de extrañar que progresivamente se haya ido afianzando en esa ocupación nuestra identidad y que poco a poco hayamos ido dejando nuestro yo individual verdadero para fusionarnos y convertirnos en el otro o en lo otro que ocupaba la mayor parte de nuestro tiempo.

El ubicar fuera de nosotros nuestra identidad o sentido de vidas nos deja librados a los vaivenes de las circunstancias, lo que no resulta para nada alentador si de ello depende nuestra felicidad y sentido de realización personal.

Empecemos por el comienzo

Cerremos los ojos por un momento y concentrémonos solamente en nuestra respiración. Disfrutemos sintiendo al inhalar como la energía vital del aire impregna y revitaliza nuestro cuerpo, mientras al exhalar nos libera de angustias, de miedos y tensiones.

Ahí, en ese estado de paz interior en que nos encontramos, vayamos al encuentro de aquello que era nuestra vocación cuando éramos niños.



FUNDACIÓN SAN RAFAEL
Para la investigación y el desarrollo
*Investigación y Capacitación al servicio de la
excelencia personal y profesional*

- ¿Qué queríamos ser cuando fuésemos adultos?*
- ¿Cuáles eran entonces nuestras mejores habilidades o talentos?*
- ¿Qué era lo que mejor o más fácilmente hacíamos?*
- ¿Cuál era la actividad de la que más disfrutábamos?*

Todas las respuestas obtenidas son valiosas, porque son las raíces de nuestra vocación verdadera, de nuestra vocación original, la más estrechamente relacionada con nuestra verdadera esencia. Con esas respuestas en la mente abramos ahora lentamente los ojos y volvamos al presente.

- ¿Cómo relacionamos esas respuestas con nuestra realidad actual?*
- ¿Cuánto de nuestra vocación original existen lo que hoy hacemos?*
- ¿De qué otra manera podríamos canalizar nuestros talentos?*

La felicidad es una opción personal, aún en medio de las peores crisis podemos elegir si queremos persistir en el estado de vacío existencial en el que estamos o buscar ayuda para encontrar el mejor camino hacia nuestra autorrealización.

Cada etapa de la vida tiene metas diferentes, algunas elegidas libremente y otras impuestas por las circunstancias propias de la historia de vida personal, en cada una de ellas es posible encontrar la forma de conquistar un espacio vital en el que podamos canalizar nuestros talentos, nuestra vocación y sentirnos uno mismo. No importa que tan amplio sea, si en él nos sentimos cómodos y felices habremos alcanzado la plenitud ansiada.