UNA GUÍA DE LECTURA Y EXPLORACIÓN

La pregunta al revés

Por qué tenerlo todo no significa sentirse pleno

Un primer recorrido hacia el sentido, desde las ideas de Viktor Frankl en *Ante el vacío existencial*.

Quizá has conseguido cosas que deseabas: cierta estabilidad, una relación, un trabajo, reconocimiento. Y, sin embargo, aparece una pregunta difícil de explicar: ¿por qué siento que algo sigue faltando? Frankl propone mirar más allá de lo que tenemos o de cómo nos sentimos: hacia aquello que merece nuestra respuesta. Esta guía te acompaña a explorar ese giro en tu propia vida, en seis situaciones cotidianas.

EL RECORRIDO

01 · Cuando lo consiga... · lo que esperabas que te hiciera sentir pleno

02 · Cuando el ruido se apaga · lo que haces cuando aparece el vacío

03 · La pregunta al revés · el giro de Frankl

04–06 · Aportar, encontrarte y responder a lo inevitable

07 · Una posibilidad de sentido, un primer paso

Cómo usarla

Lee despacio y escribe sobre situaciones reales. Puedes recorrerla en varios momentos. Las preguntas no tienen una respuesta correcta y no necesitas completar todos los espacios.

Propuesta de Libros que Curan inspirada en Ante el vacío existencial. Las explicaciones son paráfrasis; las preguntas y actividades son elaboración del canal, no ejercicios originales de Frankl. Una introducción al sentido, sin promesa de plenitud inmediata.

01 / LA PROMESA DE TENER

Cuando lo consiga...

Separar lo que has logrado de lo que esperabas sentir

Para Frankl, la búsqueda de sentido ocupa un lugar central en la vida humana. La comodidad, el placer y el reconocimiento pueden tener valor, pero por sí solos no responden a la pregunta de para qué vivimos.

Empieza por una promesa que te hayas hecho: «Cuando tenga esto, por fin...». Reconocerla permite ver qué le estabas pidiendo a ese logro.

Una escena posible · Al conseguir el trabajo que quería, esperaba sentir que mi vida ya tenía dirección. Pasó la alegría inicial y volvió la pregunta: ¿para qué quiero dedicarme a esto?

¿Qué esperabas conseguir para sentir que tu vida estaba completa?

¿Qué esperabas que ese logro cambiara dentro de ti?

¿Qué pregunta sigue abierta, incluso después de conseguirlo?

Para llevarte · Puedes valorar lo conseguido y reconocer a la vez que no responde a todas tus preguntas.

02 / ESCUCHAR LO QUE FALTA

Cuando el ruido se apaga

Observar lo que haces con esa sensación

Frankl describe un vacío que puede hacerse visible cuando cesan las ocupaciones habituales: el domingo por la tarde. Llenar cada pausa con estímulos o encadenar metas puede dejar sin atender la pregunta por el sentido.

No toda distracción es una huida. El descanso, el disfrute y las ambiciones tienen su lugar. Aquí importa observar qué función cumplen en una situación concreta de tu vida.

Una escena posible · Después de una semana intensa, lleno el domingo de planes. Me lo paso bien, pero al llegar a casa vuelve la sensación de no saber hacia dónde voy.

Recuerda un momento reciente en el que sentiste que algo faltaba. ¿Qué estaba ocurriendo?

¿Qué hiciste después? ¿Qué te ofreció y qué quedó pendiente?

Si pudieras escuchar esa incomodidad sin resolverla enseguida, ¿qué pregunta aparecería?

Para llevarte · La incomodidad puede abrir una pregunta. No necesitas interpretarla de inmediato ni convertirla en una explicación de toda tu vida.

03 / EL GIRO DE FRANKL

La pregunta al revés

No qué espero yo de la vida, sino qué espera la vida de mí

Frankl sitúa el sentido en nuestra relación con una tarea, una persona o una situación concreta. Llama **autotrascendencia** a esa apertura hacia algo o alguien más allá de uno mismo.

La mirada cambia: en vez de exigir que la vida nos dé una sensación de plenitud, exploramos qué posibilidad de sentido nos presenta este momento y cómo podemos responder.

Una escena posible · Llevo días preguntándome si soy una buena amiga. Hoy puedo prestar atención a lo que mi amiga está viviendo y ofrecerle una conversación sincera.

¿Qué situación de tu vida merece ahora una mirada más atenta?

¿Qué persona, tarea o posibilidad valiosa encuentras en ella?

¿Qué respuesta considerarías propia y valiosa, aunque no garantizara sentirte mejor?

Para llevarte · Responder con responsabilidad también exige elegir. No significa satisfacer todas las demandas ajenas ni olvidarte de tus necesidades.

04 / PRIMER CAMINO: CREAR

Lo que puedes aportar

El sentido en una obra, una tarea o una acción

Una vía hacia el sentido es lo que hacemos y aportamos al mundo: el trabajo, una creación o un gesto de cuidado. Su valor no depende solamente del tamaño del resultado o del reconocimiento que reciba.

Mira una tarea que consideres valiosa. ¿Qué hace que merezca tu implicación, más allá de mantenerte ocupado?

Una escena posible · Compartir lo que sé con alguien que empieza puede tener sentido aunque no mejore mi currículum ni reciba aplausos.

¿Qué tarea, creación o gesto merece tu esfuerzo? ¿Para quién o para qué tiene valor?

¿Qué parte de ti puedes poner en ello: una capacidad, un cuidado, una forma de hacerlo?

¿Cómo sería una aportación concreta y posible en tus circunstancias actuales?

Una posibilidad para explorar · Dedica un rato a esa aportación. Después describe qué hiciste y qué comprendiste sobre su valor.

05 / SEGUNDO CAMINO: VIVIR

Lo que puedes recibir

El sentido en la experiencia y en el encuentro

Para Frankl, también encontramos sentido al experimentar algo valioso o al encontrarnos con alguien: el amor, el arte, la naturaleza. La vida significativa incluye la capacidad de recibir y de estar presente.

En el amor, la mirada se dirige a lo que hace única a la otra persona. En una experiencia, podemos atender a lo que se nos ofrece sin convertirlo en un logro que demostrar.

Una escena posible · Escuchar a mi padre contar una historia, sin preparar mi respuesta ni mirar el teléfono, me permite conocer algo de él que estaba pasando por alto.

¿Qué persona o experiencia valiosa está cerca de ti y recibe poca atención?

¿Qué querrías conocer, apreciar o escuchar de verdad?

¿Cómo podrías hacer espacio para ese encuentro sin exigirle una emoción determinada?

Una posibilidad para explorar · Acércate a una persona, una obra o un lugar con atención. Al terminar, anota un detalle que antes no habías visto.

06 / TERCER CAMINO: LA ACTITUD

Cuando no puedes cambiarlo

El margen de respuesta ante lo inevitable

Frankl sostiene que incluso ante un sufrimiento inevitable puede existir una posibilidad de sentido en la actitud que adoptamos, cuando no podemos transformar lo que ocurre.

Primero distingue lo inevitable de aquello que todavía puedes cambiar, aliviar o afrontar con ayuda. No hace falta buscar sufrimiento ni encontrarle una lección. Esta página puede quedarse sin completar si ahora no corresponde a tu vida.

Una escena posible · No puedo deshacer una pérdida. Puedo, con tiempo y compañía, decidir cómo conservar un vínculo con lo vivido. Mi tristeza no tiene que desaparecer para que ese gesto importe.

En esta dificultad, ¿qué no puedes cambiar y qué sí puedes aliviar o pedir que cambie?

¿Qué te gustaría cuidar en tu respuesta: un vínculo, tu dignidad, la honestidad, un límite?

¿Qué apoyo necesitas para sostener esa respuesta?

Para llevarte · Una actitud elegida no obliga a estar bien. Puede convivir con tristeza, rabia y necesidad de apoyo; tampoco justifica un daño que pueda evitarse.

07 / EMPEZAR A RESPONDER

Una posibilidad de sentido

Llevar una de tus respuestas a la vida

No necesitas definir una misión para toda tu existencia. Vuelve a tus notas y elige una posibilidad de sentido que reconozcas en este momento: aportar algo, vivir un encuentro o cuidar tu respuesta ante lo inevitable.

Crear	**Vivir**	**La actitud**
aportar algo	un encuentro	ante lo inevitable

En este momento, algo o alguien que merece mi respuesta es...

Esto tiene valor para mí porque...

Mi primer paso será... y para hacerlo posible necesito...

DESPUÉS DEL PASO

¿Qué ocurrió? ¿Qué comprendí sobre lo que merece mi implicación?

BASE DE ESTA GUÍA

Viktor E. Frankl, Ante el vacío existencial, obra que acompaña al vídeo «Por qué tenerlo todo no significa sentirse pleno» de Libros que Curan. Las explicaciones son paráfrasis; las preguntas son una adaptación del canal. Este cuaderno no es una intervención clínica.

© 2026 Libros que Curan. *Puedes imprimir esta guía y compartirla gratis, tal cual y citando la fuente. No está permitido venderla ni modificarla. Vídeos: youtube.com/@librosquecuran*