

# Cuando nada te llena y todo te da igual: el fenómeno de la deserción vital

08/05/2025



Hay personas que, sin estar tristes ni atravesar una crisis evidente, sienten que han perdido el interés por casi todo.

No les ilusiona nada. No tienen ganas de hacer planes. Viven en automático, cumpliendo con lo que toca, pero sin disfrute.

Suelen decir que están cansadas, que todo les da igual, que ya no esperan nada. Se levantan, trabajan, cuidan de los suyos... pero por dentro sienten un vacío difícil de explicar.

No están deprimidas, pero tampoco están bien.

A esto es a lo que llamamos deserción vital.

No es un diagnóstico ni una etiqueta clínica, pero describe muy bien un estado que veo con mucha

frecuencia en consulta.

Personas que no han tenido una crisis puntual, pero sí una acumulación de decepciones, responsabilidades, pérdidas o simplemente años viviendo de espaldas a sí mismas.

Personas que han dejado de ilusionarse y de sentirse conectadas con lo que hacen.ya

## ¿Qué es exactamente la deserción vital?

Es un estado de desconexión interna.

No hay una emoción concreta dominante (como tristeza, ansiedad o rabia), sino más bien una ausencia de emociones.

La persona no encuentra sentido, no siente entusiasmo, y aunque desde fuera puede parecer que todo va bien, por dentro vive una especie de parálisis emocional.

Síntomas comunes:

- Sensación de vacío o apatía.
- Desmotivación constante.
- Falta de interés incluso en cosas que antes resultaban agradables.
- Vivir en piloto automático.
- Desgaste emocional sin una causa concreta.
- Incapacidad para imaginar o desear un futuro diferente.

### **¿Por qué ocurre?**

Hay muchos factores que pueden contribuir:

- Procesos de duelo mal gestionados o no reconocidos.
- Agotamiento emocional prolongado.
- Falta de conexión con los propios deseos y necesidades.
- Sentir que la vida actual no tiene sentido o no refleja quién eres.

- Estrés crónico y sobrecarga de responsabilidades.

### **¿Y por qué pasa desapercibido?**

Porque la persona sigue funcionando.

Sigue yendo a trabajar, sigue respondiendo mensajes, sigue cumpliendo con lo que se espera.

Pero lo hace desde un lugar vacío, como si su energía estuviera siempre en reserva.

A veces incluso cree que “así es la vida”, y se resigna a sentirse así para siempre.

### **¿Se puede salir de ahí?**

Sí, pero el primer paso es poder nombrarlo.

Reconocer que algo no va bien, aunque no haya drama. Entender que vivir sin conexión, sin deseo, sin disfrute, no es normal ni inevitable.

Y sobre todo, saber que hay herramientas y apoyo para recuperar el vínculo con uno mismo.

En terapia trabajamos mucho desde ahí: reconectar, identificar qué se ha apagado y por qué, y empezar a construir pequeñas acciones que devuelvan sentido y dirección-