

Sentir vacío o anestesia emocional: cuando no sentir nada también es una forma de sentir

La anestesia no es la enfermedad — es el intento de cura. Tu cuerpo prendió un interruptor cuando lo que había que sentir era demasiado para procesarlo en su momento. Esa frase, sola, vale más que un año de autoayuda. Hay una salida gradual para volver a sentir en tu propio tiempo.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

Por qué no sentir es la respuesta, no la falla

Si llevas semanas o meses operando por fuera mientras adentro hay una especie de cristal, esta guía es para ti. Lo que describes no es apatía ni rotura: es un sistema que se protegió cuando la carga emocional era demasiado para procesarse. Esa decisión la tomó tu cuerpo, no tu cabeza, y por eso cuesta verla desde la cabeza cuando intentas revertirla.

La anestesia tiene una función clara: darte tiempo. Cuando el sistema nota que algo que estás viviendo va a saturarte, lo que hace es apagar la conversación con las emociones grandes y mantiene los automatismos funcionales (comer, dormir, trabajar, responder mensajes) hasta que haya condiciones más seguras. Eso es exactamente lo que te pasó. La diferencia es que las condiciones más seguras no llegaron, o llegaron por ráfagas, y cada vez que la carga crecía de nuevo el sistema volvía a apagar. Así se cronifica la anestesia.

Los cinco pensamientos del silencio

Probablemente ya tuviste alguna versión de estos en las últimas semanas. No los suavizo. Los traigo con el mismo tono que los sentiste:

1 "Debería sentir algo con esto y no siento nada, y eso me asusta más que sentir tristeza." → **Traducción:** No sentir donde deberías sentir no es ausencia de emoción, es una emoción haciendo su trabajo de protección: el sistema decidió que era más seguro apagarse que sentir de más.

1 "Sonrío y hago todo lo que hay que hacer, pero por dentro es como si no hubiera nadie." → **Traducción:** Esa sensación de actuar por fuera mientras adentro no hay nadie tiene nombre (disociación), y aparece cuando el sistema necesitó desconectarse de una carga que no podía procesar en su momento.

1 "Ya ni sé qué me gusta, dejé de sentir ganas de casi todo." → **Traducción:** El deseo no desapareció: se apagó detrás de la misma pared que guarda todo lo que no se dejó sentir. Volverá cuando las condiciones para sentir vuelvan.

1 "A veces envidio a los que al menos pueden llorar, yo ni eso puedo." → **Traducción:** No llorar no es no tener nada adentro: es que la anestesia es tan completa que ni la salida disponible está accesible. Se puede destrabar.

1 "Siento que apagué algo hace tiempo y no encuentro el interruptor para prenderlo de nuevo." → **Traducción:** El interruptor no se busca: se vuelve a encender por capas, no de golpe. El camino empieza por sentir cosas chicas primero.

El juicio a tu verdugo interno

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · ASUSTADA POR NO SENTIR

""Debería sentir algo con esto y no siento nada, y eso me asusta más que sentir tristeza.""

Traducción: No sentir donde deberías sentir no es ausencia de emoción, es una emoción haciendo su trabajo de protección: el sistema decidió que era más seguro apagarse que sentir de más.

PENSAMIENTO 2 · ACTUACIÓN

""Sonríe y hago todo lo que hay que hacer, pero por dentro es como si no hubiera nadie.""

Traducción: Actuar por fuera mientras adentro no hay nadie tiene nombre (disociación) y aparece cuando el sistema necesitó desconectarse de una carga que no podía procesar en su momento.

PENSAMIENTO 3 · SIN GANAS

""Ya ni sé qué me gusta, dejé de sentir ganas de casi todo.""

Traducción: El deseo no desapareció: se apagó detrás de la misma pared que guarda todo lo que no se dejó sentir.

PENSAMIENTO 4 · ENVIDIA DE LLORAR

""A veces envidio a los que al menos pueden llorar, yo ni eso puedo.""

Traducción: No llorar no es no tener nada adentro: es que la anestesia es tan completa que ni la salida disponible está accesible todavía. Eso también se puede destrabar.

PENSAMIENTO 5 · INTERRUPTOR PERDIDO

""Siento que apagué algo hace tiempo y no encuentro el interruptor para prenderlo de nuevo.""

Traducción: El interruptor no se busca: se vuelve a encender por capas, no de golpe. El camino empieza por sentir cosas chicas.

Tu tarjeta-ancha y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"esto no es que no sientas. Es que tu cuerpo aprendió a cuidarte apagándose un tiempo."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Registrar una sola sensación física al día, sin pedirle emoción. Hambre, sed, frío, calor, cansancio, peso de la ropa.
Día 2	Otra sensación física. Ya van dos días, no hace falta más.
Día 3	Acercarte a una sola cosa que antes te gustaba, sin exigirte sentir lo mismo. Una canción, un sabor, un lugar.
Día 4	Otra cosa que te gustaba. Repite si la primera no dio placer — eso no es fallar, es información.
Día 5	Una conversación que antes te daba algo. No para forzar, para probar si hay registro.
Día 6	Escribir 3 líneas al final del día: hoy sentí [x], no fue suficiente / fue demasiado / no sé bien qué fue.
Día 7	Releer las 3 líneas del día 6 y agregar las del día 7. La tercera línea (no sé bien qué fue) vale tanto como las otras dos.

Herramienta: el tribunal privado de tu silencio (~22 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se envía a ningún servidor. Es entre tú y la parte tuya que se cuidó como pudo.

TRES MOVIMIENTOS CRONOMETRADOS

- 1 Movimiento 1 · Fiscalía (8 min).** Escribe, con tus propias palabras, las cuatro frases más duras que esa voz te ha dicho sobre no sentir. No las suavices. Si una te sale distinta a las que están en el artículo, escríbela tal cual.
- 2 Movimiento 2 · Defensa (8 min).** Para cada cargo, escribí una réplica en tus palabras. Puede ser una que ya esté en el artículo o una nueva. Lo importante es que sea tuya, que la voz no se la haya escuchado antes.
- 3 Movimiento 3 · Veredicto (6 min).** Con la Fiscalía y la Defensa ya escuchadas, escribí tu veredicto: ¿qué parte de lo que dijo esa voz es razonable y qué parte no? ¿qué le devolvés y qué te quedás?

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 A mano, en papel.** La pantalla invita a borrar. El papel guarda la primera versión honesta. Si quieres, hazlo en un cuaderno viejo y después pasalo a un archivo local.
- 2 Sin audiencia.** Cierra la puerta. Esto es para ti. Sin testigos.
- 3 Lo concreto, no vapor.** "Estoy rota" es vapor. "No puedo llorar cuando se va alguien" es concreto. Solo cuenta lo concreto.
- 4 El correo que sí te envías.** Cuando termines, escribete una sola línea para guardar en el celular. Una sola. Que sea la frase que te quieras repetir cuando la voz vuelva: una línea corta, en tu propio idioma, no una frase hecha.
- 5 Anclaje.** Tarjeta con la frase-ancla del artículo. Para leer en las noches en que el silencio vuelve, antes de comparar cómo dormiste con cómo deberías estar durmiendo.

SI TE BLOQUEÁS

Si en cualquier momento te bloqueás, dejá lo que estás escribiendo y volvé a la pregunta inicial del movimiento. No hace falta terminar las tres escenas en una sola sesión. Puedes volver mañana. La parte tuya que se cuidó un tiempo puede tener paciencia: dale tiempo.