

...mirar al abismo, y no ver la ausencia de sentido como tragedia, sino como oportunidad. Para considerarlo un espacio para llenar con tus propios valores, para definir cómo quieres ser en el mundo y que crees que es verdad. Unx nihilista activx no se intimida ante el caos, lo reconoce como la oportunidad para crear algo nuevo y mejor.

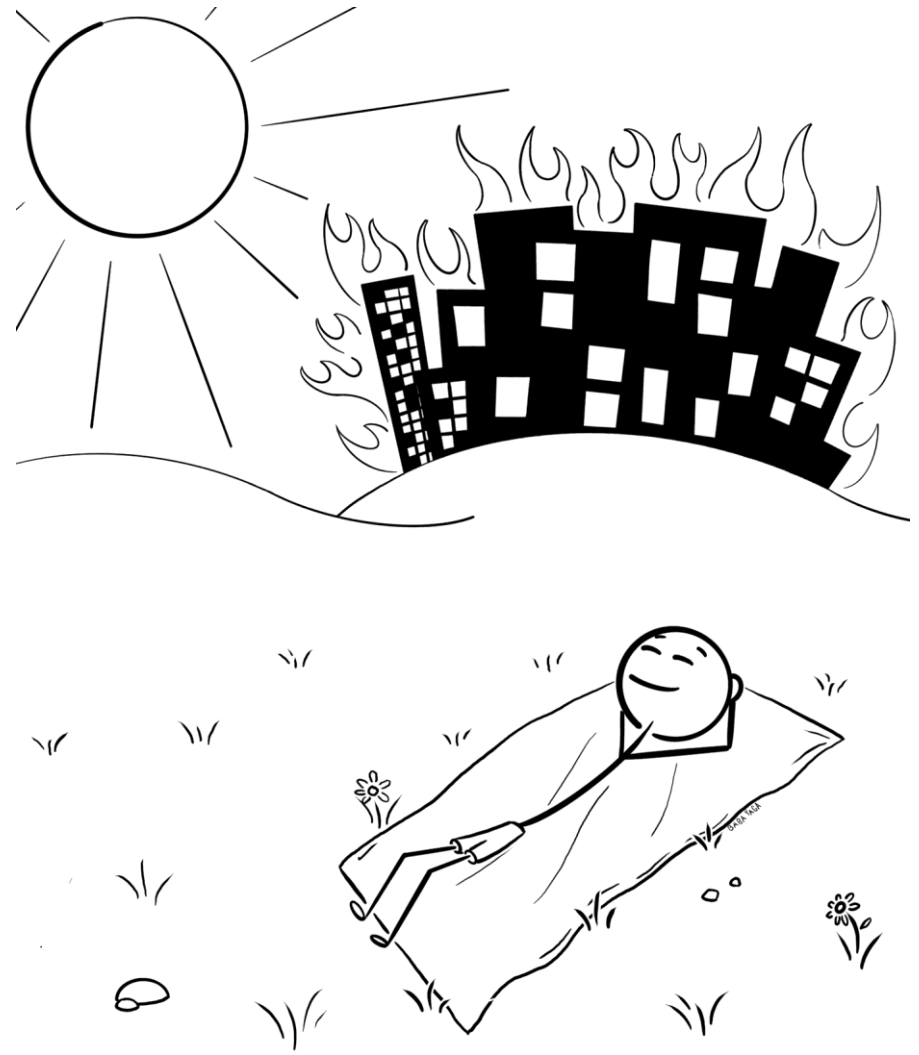
En mi propio camino hacia el nihilismo “soleado”, quedé en algún sitio al medio. Sin horrorizarme por la falta de la verdad absoluta, pero tampoco con prisa de escribir la mía. En su lugar, decidí tomar una pausa, observar al vacío, y considerar la libertad de la nada.

Warzone Distro
WARZONEDISTRO.NOBLOGS.ORG
2025



Traducido por Ratitas Apestosas en México. El texto fue adaptado con un lenguaje inclusivo para evitar el uso del masculino genérico, exceptuando citas textuales.

Cómo Ser Unx Nihilista Feliz



Wendy Syfret

Como ser unx nihilista feliz

¿Exhaustx de la presión moderna de sacar sentido de cada momento? ¡Aquí hay una manera radical de restablecer tus prioridades!

Escrito por Wendy Syfret

tan importante comparado con el saber de qué incluso los mayores logros en la historia de la humanidad eventualmente se perderán en el tiempo? ¿Realmente los problemas, personas o situaciones que te causan estrés o dolor merecen la pena cuando recuerdas que nadie va a recordar o será impactadx por esto?

El único impacto real que tienen estas preocupaciones mundanas es el cómo te alejan de: cosas que no “importan” pero que al menos te traen alegría.

Enfocarse en la escala de tu propia vida, y lo insignificante que es, te permite preguntar: Bueno, si yo no importo, y tampoco importan los problemas que me quitan el tiempo, ¿Cómo se muestra el mundo de forma diferente? Si yo no soy el centro de mi propio universo, ¿Qué es lo que ocupa ese lugar?

Puede que empieces a preguntarte que quieres dejar antes de irte, y como necesitas atesorarlo y cuidarlo.

Sobre la autora

Wendy Syfret es una escritora de Melbourne. Ella es la autora de *The Sunny Nihilist: How a Meaningless Life Can Make You Truly Happy* (2021) y de *How to Think Like an Activist* (2021). Su trabajo ha aparecido en *The Atlantic*, *British Vogue* y *The Guardian*, entre otros.

Originalmente el texto fue encontrado aquí:

<https://psyche.co/guides/how-to-find-the-sunny-side-of-nihilism>

Arte de la portada por:

Baba Yaga

Instagram
@chooktoedhut

En teoría, la búsqueda de sentido en la vida es noble. Conceptos fundamentales de comunidad, ética, lógica, moralidad, conciencia e igualdad nacieron de la búsqueda del significado. Desde Aristóteles y Platón hasta toda la obra John Hughes, el deseo de comprender el propósito de todo ha inspirado grandes obras de arte, literatura y cine. Pero hoy en día algo se ha torcido y la persecución del significado inspira más angustia que asombro. Esta búsqueda ha pasado de una búsqueda personal a un producto comercializable.

El ascenso del sentido sin sentido

Lo demostraré con un juego, ‘encuentra el sentido sin sentido’. La próxima vez que vayas al mercado, farmacia, realmente a cualquier espacio de comercio sin consciencia, pon atención a cuáles productos intentan ofrecerte. Podrías esperar una lluvia de promesas de utilidad y calidad: “estos garbanzos son bajos en sodio”, “esta mascarilla es no irritante”. Pero, cada vez las aspiraciones son más altas. Una barra de chocolate no solo es leche en polvo y azúcar, es la oportunidad para crear un momento familiar intergeneracional. Un labial no es una bala de color para iluminar un rostro pintado, es un arma radical de autoexpresión.

En lugar de informar a una población de seres filosóficamente plenos y elevados, la ubicuidad de tanto sentido en dosis pequeñas ha tenido un efecto adverso, alimentar nuestro malestar moderno y familiar de insatisfacción, desconexión y cansancio.

La fijación con hacer que todas las áreas de existencia sean genéricamente significantes han creado realidades cansadas donde de pronto todo realmente importa *mucho*. Los periódicos diarios inundan los buzones, prescribiendo tareas interminables y metas para meditar y marcar como completadas. En la ducha, escuchamos podcasts sobre hacer que los días *valgan la pena*, luego al secarnos intentar forzar un momento de reflexión consciente sobre lo que logramos de manera significativa el día anterior.

Pero mientras el sentido pasa de ser una exploración a largo plazo a una medida diaria, va creando nuevos problemas. Cuando no somos capaces de encontrar sentido inmediato en nuestro actuar, trabajar, relaciones y consumo de productos, nos deja un sintiéndonos como fracasos vacíos y ansiosos. La que una vez fue una noble búsqueda que construyo cultura y nos ayudó a forjar existencias gratificantes se vuelve solo una tarea más en la lista interminable para una ‘buena vida’ que nunca logramos tachar.

Nihilismo como una solución

¿Entonces cuál es la alternativa? ¿Adoptar un estado de caos nihilista sin sentido? Pues sí, básicamente. Al menos eso me ha funcionado

Los últimos años, me ha consumido el nihilismo. Leyendo eso sería justo suponer que las cosas no han sido suaves. Pero mi descenso a la controversial filosofía no ha sido un camino sombrío de pérdida y soledad. Todo lo contrario. Se volvió una de las partes más reveladoras y fortalecedoras de mi vida.

Rechazar la necesidad de buscar y denotar significado a todas las cosas a cambiado la forma en que doy valor y paso el tiempo. Ha cuestionado en que me enfoco y más importante, en que no. He encontrado que un tipo de nihilismo optimista o ‘soleado’, resalta la belleza de la existencia, lo absurdo de la vida, y el caos existente de cada día. Pero me estoy adelantando. Para entender el poder del nihilismo ‘soleado’, hay que empezar por la filosofía nihilista.

La explicación más general del nihilismo argumenta que la vida no tiene sentido y los sistemas a los que nos suscribimos para que nos sentir propósito – como la religión, política, estructuras familiares tradicionales o incluso la noción de la verdad absoluta – son construcciones humanas fantasiosas; inventos que hacen que la existencia aleatoria se sienta más ordenada. O, como lo dijo el referente del nihilismo Nietzsche: ‘la creencia de que toda fe, todo tener por verdad algo, es necesariamente falso, porque un verdadero mundo no existe.

Desglosándolo más, el filósofo americano Donald Crosby divide el nihilismo en cuatro modos principales: moral, epistemológico, cósmico y, quizá el más conocido, existencial. El nihilismo moral rechaza la idea fundamental del bien y el mal; el epistemológico cuestiona la verdad absoluta; el cósmico considera que la naturaleza es inherentemente indiferente y hostil; y por último el existencial, de muchas formas la culminación de estas consideraciones, que probablemente les quita el sueño a las personas en la noche – siendo la idea básica de que la vida no tiene sentido, todo es inútil.

Al leer eso, es justo decir que el nihilismo es algo deprimente. Estas ideas presentan el riesgo de afirmar una especie de nihilismo toxico que deja a la persona sintiéndose abatido y abrumado. ¿Qué caso tiene hacer algo si nada importa? ¿Si no hay una comprensión inherente de lo bueno y malo? Si nada importa ¿Para qué me levanto de la cama?

El poder purificador del nihilismo “soleado”

Admito que el mensaje de que nada importa – tu trabajo, dios, el universo, ni tu comida enlatada – es una idea abrumadora, no tiene que serlo. Comparado con la obsesión interminable de encontrar (o a veces comprar) significado, puede ser liberador.

Cuando contemplo la falta de sentido de la vida, comienzo por recordar que, en

A Moondog no le importa nada, solo vive por el placer. Cerca del final de la película, le expone su mantra de vida a un reportero: “Estamos aquí para pasar un buen rato.” Por toda esta destrucción y desprecio por las reglas, valores y consecuencias, Moondog no es castigado. Terminando la película, Moondog gana un premio Pulitzer y millones de dólares. Aunque, fiel a su estilo, nos muestra tampoco tienen sentido (no voy a arruinarte el final).

La adopción nihilista de Moondog demuestra que, cuando dejas de enfocarte en un punto más grande, eres capaz de hacer preguntas más simples, pero más gratificantes: ¿Ahora como se ve la felicidad? ¿Qué podría darme placer ahora? ¿Cómo puedo lograr una sensación de satisfacción en este momento? La mayoría del tiempo, las respuestas no son complejas. Son pequeños deleites que ya tenemos a la mano – tiempo de calidad con seres queridos, una comida deliciosa, una caminata en la naturaleza, una taza de café. O en el caso de Moondog, mucho alcohol y fiestas.

El nihilismo no tiene que ser una espiral al egoísmo

La experiencia de Moondog suena genial para mí, pero esto abre una preocupación mayor alrededor del nihilismo. Puede que no te haga miserable, pero ¿y las personas a tu alrededor? Si nada importa, tú no eres parte de un plan mayor ni estas sujeto a un libro de reglas. Motivado solo por lo que se siente bien en el momento ¿Qué te detiene a actuar solo por tus intereses propios?

Nietzsche era consciente de estos puntos dolorosos, al escribir *Mas allá del bien y el mal* (1886): “El que lucha con monstruos debe tener cuidado de no convertirse en monstruo. Y si miras mucho tiempo a un abismo, el abismo también te mirará a ti.”

El nihilismo nos pide que desechemos el significado y mirar dentro del vacío que este deja en su lugar. Pero en lugar de ser un agujero negro simple y aterrador, el vacío puede inspirar reflejo. Es un espacio que puedes llenar con lo que quieras. De algún modo, el nihilismo puede servir como casa de espejos, reflejando y distorsionando tus propias creencias. Abórdalo con dolor y miedo, y esos sentimientos se van a magnificar. Entra buscando una excusa para justificar comportamiento asqueroso, y la encontraras.

Observa el vacío

Intentalo tu mismx. Date un momento para entregarte verdaderamente a tu pequeñez en el universo. Para admitir que no tienes significado. Que no importas. Que tu nombre, ego, reputación, familia, amistades y amores pronto desaparecerán.

Esto no necesita ser una experiencia destructiva. Una vez que pase la incomodidad, y tu ego disminuya, detente a considerar – ¿Cómo ha cambiado tu entendimiento sobre tu propio tiempo y energía? ¿En realidad, tu trabajo es

Espero que la gente joven buscando estos productos sea suficientemente resiliente para no caer en esas narrativas; que sean capaces de parar y preguntarse qué es lo que estos intercambios baratos les piden para involucrarse emocional o financieramente. ¿Esta compra les hará felices, o solo es un ejemplo de lo que nos advirtió Hefferman cuando dijo que estábamos aquí para hacer que “las vidas más sombrías suenen heroicas”?

Reconocer el nihilismo feliz

Al fomentar el nihilismo como antídoto a la comercialización del sentido, tiendo a toparme con las mismas preguntas: ¿si no tiene sentido, por qué hacer algo? ¿Por qué salir de la cama? ¿Por qué lavarse el cabello? ¿Por qué tratar a alguien con amabilidad? ¿O porque no derrumbarse y ser una masa temblorosa?

Me recuerda a un episodio de la sitcom de Netflix llamado *The Good Place* (2016-2020) Chidi – un personaje que resulta ser un filósofo moral – tiene el mismo tipo de crisis existencial que inspiran estas preguntas. Durante su derrumbe emocional, lleva a una clase de estudiantes de filosofía a los caminos donde la humanidad ha intentado encontrar sentido y entender como una vivir una “vida ética”. Después de pasar a través de los argumentos de la ética de la virtud, consecuencialismo y deontología, al fin declara que todos estos caminos al sentido no llevan a nada (vale la pena ver la serie para escucharlo explicar el por qué) antes de concluir que el nihilismo es la única perspectiva filosófica – que para este punto tiene un colapso total.

Aunque amo a Chidi, esta escena me parece frustrante por cuan estrechamente presenta esta causa y efecto. Siempre me ha desconcertado esa respuesta. Después de todo, ¿Esta mañana te levantaste a buscar sentido o por una taza de café? De nuevo ¿Estas grandes preguntas realmente traen tanto consuelo?

En contraste con Chidi, hay otra figura de la cultura pop que muestra como el nihilismo puede inspirar una felicidad mayor. En la película *The Beach Bum* (2019), Matthew McConaughey interpreta a Moondog, un escritor epicúreo de Florida, alguna vez icónico. Su historia es una aturdida y colorida historia de exceso y hedonismo que involucra mucho alcohol, drogas, evasión de responsabilidades, y sexo. Todo esto con muy mínimas consecuencias.

Al ver *The Beach Bum*, sientes que ya has visto la película antes, ya sabes, esperar a la caída, en la que Moondog va a colapsar bajo el peso de sus responsabilidades y el sistema va a alcanzarlo. Excepto, que esa caída nunca llega. Después de verla en un festival de cine South by Southwest, el crítico Hazem Fahmy escribió: “En lugar de simplemente lidiar con los problemas, la cinta se esfuerza para recordarnos que nada en esta extraña dimensión nada importa realmente.”

la amplitud de la historia de la humanidad, realmente valgo muy poco (un enfoque muy cósmico). Mis problemas y preocupaciones son discutibles. Mis éxitos y fracasos serán olvidados. Como también los logros y tropiezos de todas las personas a mi alrededor (nihilismo existencialista en su esplendor).

Aunque pudiera sentirme empequeñecida por la vastedad del apático y eterno tiempo, los elementos más pequeños de mi vida comienzan a expandirse. Si a la larga nada importa, mi atención se torna a *este* instante. Entiendo que el presente, aunque mundano, es tan fugaz, temporal, frágil y olvidable al igual que los más grandes eventos en la historia humana.

El nihilismo me hace reflexionar sobre a que le pongo atención y a que no. ¿Lo que piensa otra persona sobre mi esta empapado de más sentido (o más sin sentido) comparado con el roce de una planta de jazmín en la cerca de algún vecino? En realidad, no. Entonces ¿Por qué una cosa me consume mientras ignora la otra?

Por la propia descripción de Nietzsche, “Filosofar con un martillo”, romper grandes ideas y retando a sus lectores a ver que podían reformar con las piezas. En ese sentido, el nihilismo, como toda filosofía, es una herramienta para explorar partes de nuestras vidas. Como con cualquier herramienta, puede tomarse y dejarse, usarse para crear o para destruir; la ejecución y resultado depende de la intención de quien la use. Esta es tu decisión si vas a caer en las ranuras destructivas del nihilismo tóxico, u optar por algo un poco más ligero. Podrás no tener un propósito, pero si tienes capacidad de actuar. Esta es la idea de nihilismo en la que pienso cuando considero una vida sin sentido.

¿Pero cómo alguien puede alguien agarrar esta herramienta y usarla de una forma positiva? Esta guía te ayudara a adoptar un nihilismo “soleado” y a evitar su alternativa tóxica.

Puntos clave

1. **El ascenso del sentido sin sentido.** Buscar sentido solía ser algo noble, pero se comercializó y ahora inspira más angustia que asombro.
2. **Nihilismo como una solución.** Esta filosofía dice que la vida carece de sentido. Manejada con cuidado, puede ser liberadora.
3. **El poder purificador del nihilismo “soleado”.** Es una especie de nihilismo optimista que destaca la delicada belleza de la existencia, lo absurdo de la vida, y el caos y el emocionante caos del día a día.
4. **Entender la diferencia entre formas de nihilismo pasivas y activas.** Los nihilistas pasivos intentan llenar el vacío con cualquier cosa que tengan al alcance; los nihilistas activos no se dejan intimidar, y llenan

ese espacio con sus propios valores.

5. **Mantenerse alerta al sentido sin sentido.** Para evitar el nihilismo tóxico o pasivo, conviene estar alerta y protegerse de las formas en las que el mundo intenta convencerte de que formas parte de un acto sagrado.
6. **Reconocer el nihilismo feliz.** Cuando dejes de enfocarte un punto mayor, te darás cuenta de que puedes hacer preguntas más simples, pero con mayor recompensa, como por ejemplo ¿Cómo se ve la felicidad ahora mismo?
7. **El nihilismo no tiene que ser una espiral al egoísmo.** Cuando observas el vacío, este reencuadra tu atención a cosas que esperas que duren un poco más que tú.
8. **Intenta meditar un poco sobre la muerte.** Puedo decir que este es un ejercicio aterrador. Pero cuando imaginas que cualquier respiro puede ser el último, cada uno se siente como un regalo que va llegando.
9. **Recuerda los placeres sin sentido.** Desde el aroma de la albahaca fresca hasta un buen chiste, haz una lista de “cosas lindas”. ¿Sin sentido? claro. ¿Preciosas? absolutamente.

Piénsalo

Entender la diferencia entre formas de nihilismo pasivas y activas

Los desafíos que plantea el nihilismo no pasaron desapercibidos para Nietzsche, quien tuvo una elegante forma de explicar como la filosofía puede servir como una fuerza destructiva o constructiva. Según él, *lxs nihilistas pasivxs* absorben los mensajes de falta de sentido y son amenazadxs. Temen al vacío, así que intentan llenarlo lanzándole cualquier ofrenda. Como Nolen Gertz escribió en *Aeon* en 2020, esta forma de autoprotección ciega es una forma peligrosa de “autodestrucción”.

Agregó: “Creer solo por creer en algo puede llevar a una existencia superficial, a la aceptación complaciente de creer cualquier cosa creída por otros, porque creer en *algo* (incluso no ser algo en lo que valga la pena creer) será visto por los nihilistas pasivos como algo preferible a no creer en *nada*”.

Y de esa forma terminamos en la trampa del sentido sin sentido. O pararnos en la isla del supermercado tratando de convencernos que una lata de garbanzos realmente *si* importa.

Como una alternativa más constructiva, *lxs individuxs nihilistas basadxs* en Nietzsche que se vuelven *nihilistas activxs*. Que es mirar al abismo, y no ver la ausencia de sentido como tragedia, sino como oportunidad. Para considerarlo un espacio para llenar con tus propios valores, para definir cómo quieres ser en el

mundo y que crees que es verdad. Unx nihilista activx no se intimida ante el caos, lo reconoce como oportunidad de crear algo nuevo y mejor.

En mi propio camino hacia el nihilismo “soleado”, quedé en algún sitio al medio, sin horrorizarme por la falta de la verdad absoluta, pero tampoco con prisa de escribir la mía. En su lugar, decidí tomar una pausa, observar el vacío, y considerar la libertad de la nada.

Mantenerse alerta al sentido sin sentido

Mientras que el nihilismo puede incitar a reflexionar y expandir tu visión sobre la existencia, el secuestro comercial del sentido juega con las vulnerabilidades *lxs nihilistas pasivxs*, contribuyendo a la epidemia actual de egoísmo ensimismado. Esto no solo te incita a centrar tus acciones alrededor de ti, pero presenta esto engañosamente como un acto noble. Cuando adoptas este tipo de creación de mitos personal, te das permiso de pasar mucho tiempo pensando en tu propia vida, acciones y experiencias.

Hablando con la revista *Politico* en 2020, Virginia Heffernan, autora de *Magia y perdida: El arte del internet* (2016), dijo: “la fantasía reciente de “optimizar” una vida – por el mejor desempeño, productividad, eficiencia – ha creado una industria que intenta hacer que las vidas más sombrías suenen heroicas”

Para ayudarte a evitar esta trampa decadente, es importante mantenerse alerta y protegerse de las formas en las que el mundo intenta convencerte de que formas parte de un acto sagrado – al posicionar cada marca, producto o servicio como algo que de alguna forma tiene sentido.

¿Esa ropa interior con sangre menstrual realmente es un símbolo de rebelión, o solo un conveniente producto sanitario? ¿Esa botella de salsa en mi refrigerador realmente me marca como una iconoclasta que busca emociones, o solo indica una flora intestinal robusta? ¿Mi banco realmente me ayuda a invertir en valores familiares y comunidad, o solo aprecio las cuotas bajas si deposito cierta cantidad cada mes?

Mientras escribo esto, convenientemente me apareció un comercial “Florence by Mills”, la nueva línea de productos para cuidado de la piel adolescente de la actriz Millie Bobby Brown (aprecio que el algoritmo reconozca mi espíritu joven). Toda la línea está envuelta en los familiares colores pastel y un débil mensaje de “empoderar a la juventud por esto y aquello” que tienen tantos productos de cuidado personal. Pero la mascarilla ‘Feed Your Soul Love U a Latte’ destacó en particular. Resulta que nunca se es tan joven para predicar que la iluminación se puede adquirir en un tratamiento tópico de 15 minutos.