

intro PSICOLOGÍA



LA FUERZA DE LA Vulnerabilidad

Lo que nos hace frágiles también nos hace fuertes. Somos humanos, no héroes ni androides. Basta con reconocerlo para sentir fortaleza interior, capacidad para solidarizarnos con los demás y energía para recomponernos y seguir adelante. Por *Xavier Guix*. Ilustración de *Dani Jiménez*.

El escritor checo Milan Kundera planteó sus dudas existenciales a través de una famosa novela que después se convirtió en una exitosa película: *La insostenible levedad del ser*. A través de diferentes historias, nos ofreció la posibilidad de reflexionar sobre dos polaridades muy humanas: la levedad y el peso de vivir.

Es un hecho que los escenarios de la fragilidad aparecen a menudo en nuestras vidas, más aún en momentos como los actuales en los que vemos derrumbarse muchas de las construccio-

nes en las que basábamos nuestra existencia. Es fácil vivir hoy con grandes dosis de desorientación, miedo, incertidumbre, dudas... Todo es lo mismo: Vulnerabilidad.

Metidos en ella, experimentamos la mayor de nuestras inseguridades, la sensación más inequívoca de no ser nada ni nadie. Desamparados, todo se hace enorme y nosotros pequeños. Vivimos en una incómoda desnudez, una sensación de que la eternidad será así de insostenible. Sin embargo, ese dolor del alma esconde también nuestras mayores fortalezas.

LA VERDAD QUE NOS UNE
“El error es una condición tan importante para el progreso de la vida como la verdad” (Carl G. Jung)

A pesar de lo diversos y singulares que somos los humanos, existen algunas experiencias que nos unen. Hay dos muy claras: la alegría y el dolor. Tanto la una como la otra tienden a acercarnos al otro, sea para celebrar o sea para acoger. No obstante, aunque gusta mucho compartir la efímera alegría, lo que nos enlaza plenamente con el otro es su vulnerabilidad. De ahí nacen nuestros mayores y más profundos sentimientos: la compasión, la ternura, el amor, el altruismo. Si algo nos iguala es que todos queremos evitar el dolor y el sufrimiento para sentirnos así felices o, al menos, en paz.

Cuenta el psiquiatra Rogeli Armengol que “el dolor, en sus diversas formas, dificulta o imposibilita la felicidad”. Las turbaciones nos adentran en el desasosiego para recordarnos nuestra fragilidad, que no es lo mismo que debilidad. Ahí nos reconocemos en nuestra condición de seres sensibles para lo bueno y para lo malo. Y ahí también descubrimos esa verdad radical de la existencia que es el dolor de vivir.

Ante él y por él, nace la necesidad de unirnos, de procurar con los que más queremos que tanto la levedad como el peso de vivir sean llevaderos. Por supuesto, no se trata de entronizar el sufrimiento, sino de subrayar la capacidad de conexión que tienen los estados de vulnerabilidad.

EL PASO DE LA ACEPTACIÓN
“En lo más profundo de la noche empieza el amanecer” (Swami Tilak)

La vulnerabilidad tiene mil caras aunque un mismo destino: aceptarla o esconderla. Ese estado de desconcierto arrebatada toda seguridad, descoloca para poder hacer frente al cambio, nos indica que hay que dejar ciertas creencias o certezas para descubrir que nada es,

sino que todo se mueve. Solo nuestras mentes producen la ilusión de la inmortalidad, el deseo de eternizar lo que nos gusta y lo que amamos.

Sin embargo, los hechos se empecinan en desmontarnos toda construcción que pretenda permanecer inalterable. Se derrumban nuestras creencias y su-

“Es un gusto celebrar alegrías, pero lo que nos enlaza plenamente con el otro es compartir el dolor”

ceden cosas que no entraban en nuestros planes. De repente, una situación, nimia o trágica, desvela nuestra vulnerabilidad. ¿Qué hacer entonces? No nos gusta sentirnos vulnerables, menos aún ser percibidos como tales. Tememos la mirada ajena, como si estuviéramos a merced de un tribunal que evalúa nuestra actitud existencial.

Muchas personas optan por esconderse o, por el contrario, sostener una posición sospechosamente orgullosa. Mal asunto el desconectarse de sí mismas. En cambio, aceptar nuestra vulnerabilidad es la mejor manera de adaptarnos a la realidad que vivimos. Es la mejor manera de aprender y es, sin duda, el único camino para fortalecernos. Como le gusta contar a mi colega Antonio Bolinches, “en la escuela de la vida, la gran maestra es la herida”.

LO CONTRARIO NO ES LA FORTALEZA
“Arriesgarse es perder el equilibrio momentáneamente. No arriesgarse es perderse a uno mismo” (Sören Kierkegaard)

Del mismo modo que lo contrario del miedo no es la valentía, sino la temeridad, lo contrario de la vulnerabilidad no es la fortaleza, sino la insensibilidad. La

fortaleza es la virtud que equilibra esos dos extremos, el exceso y el defecto, tal y como atinó Aristóteles. ¿Qué fortaleza puede emerger de la vulnerabilidad?

Cuando nos alcanza la vulnerabilidad, lo primero es permitirle la estancia, sin prisas ni condenas, ni represiones. Hay que escuchar lo que nos dice sobre nosotros, lo que trae de nuestro pasado y lo que nos propone de ahora en adelante. Hay que permitirse abandonar viejas fortalezas para abrazar nuevas incertidumbres que algún día serán, a su vez, fuerzas renovadoras.

Si la vulnerabilidad nos ha puesto en duda, el paso siguiente es *desdudarnos* a partir de asumir el riesgo del salto al vacío. No importa tanto el resultado de la elección como el propio acto de definir. Si solo vemos el resultado, si solo actuamos bajo el control más estricto, nos hacemos más proclives a la vulnerabilidad. En cambio, asumir ciertos grados de incertidumbre permite ejercer la entrega incondicional a la confianza propia.

UN PODER RENOVADO

“Son tus decisiones y no el azar lo que determina tu destino”

(Jean Nidetch)

La vulnerabilidad nos permite ejercer un poder sin igual que es el poder de la elección. Sentirse vulnerables tanto puede hundirnos como revelarnos nuestra naturaleza transformadora. Porque somos frágiles, elegimos ser grandes. Porque la

PUNTOS FUERTES Y DÉBILES

1. LIBROS

- ‘La insoportable levedad del ser’, de Milan Kundera (Tusquets, 2007).
- ‘Felicidad y dolor: una mirada ética’, de Rogeli Armengol (Ariel, 2010).
- ‘Tú y yo somos seis’, de Antonio Bolinches (Grijalbo, 2012).
- ‘La inutilidad del sufrimiento’, de María Jesús Álava (La Esfera de los Libros, 2010).

2. PELÍCULA

- ‘Sentido y sensibilidad’, de Ang Lee (1995).



vida nos pesa, elegimos que tenga sentido. Porque tiene tanto de levedad, decidimos convertirnos en una bella, bondadosa y verdadera creación.

No hay que huir de la vulnerabilidad, sino abrazarla. Hay que amarla como parte de nosotros mismos y permitirle que nos exponga a nuevos estadios de crecimiento. Abrazar la vulnerabilidad es sostenernos a nosotros mismos, amarnos desde el lado por el que solemos oscurecer. Es sentirnos vivos, sensibles y amantes.

No hay nada más vulnerable que un recién nacido. No obstante, cuánto potencial de vida esconde, cuánta fuerza se halla en su llanto y cuánto amor genera a su alrededor. Al fin y al cabo, solo el amor es perenne, solo él nos cura las heridas. Lejos de su grandeza es cuando más nos sentimos vulnerables. ●