

VULNERABILIDAD

Es habitual que la vulnerabilidad se vea como una debilidad, y que se desarrollen sentimientos de desconfianza hacia los demás y necesidad de protegerse. Sin embargo, otra forma de ver la vulnerabilidad es como una fortaleza.

Cuando vemos la vulnerabilidad **como una debilidad** las consecuencias son:

- Dificultad para mostrar nuestras limitaciones y carencias, aceptar que no sabemos de algún tema y pedir ayuda. Expresar gratitud nos resultará difícil porque tiene un cierto componente de exponerse. De esa manera, cuando tengamos una dificultad, la esconderemos a los demás e incluso a nosotros mismos diciendo “puedo yo solo”, “no necesito de nadie”, “no le debo nada a nadie”, “no tengo nada que agradecer”.
- Estaremos más cerrados al aprendizaje. No admitiremos que necesitamos aprender, desarrollarnos, evolucionar, ya que esto supone partir de un “no sé, necesito ayuda”.
- Viviremos el error de un modo negativo, escondiéndolo. Buscaremos excusas y culpables para no sentirnos mal, y no asumir la responsabilidad: “nunca me equivoco” “siempre tengo razón”.
- Generaremos más antipatía en los demás. Ellos verán nuestras dificultades y podrán juzgar prepotente o poco humilde nuestra actitud. De este modo, ante un fallo los demás se alejarán, y pueden incluso alegrarse como reacción vengativa. Esto reforzará la creencia de “los demás quieren ver mi punto débil para atacarme”.

Si la vulnerabilidad la vemos **como una fortaleza** nos ofrece:

- Más facilidad para aceptar nuestras limitaciones y carencias, y así podremos pedir ayuda, expresar lo que nos ocurre y qué nos falta para lograr aquello que queremos. También podremos dar las gracias y reconocer las virtudes de los otros, sintiendo admiración por otras personas. Podremos decir cosas como “no sé, necesito ayuda”, “te agradezco”, “te admiro”.
- Más apertura al aprendizaje ya que nos resultará sencillo reconocer nuestras dificultades y pedir ayuda, y sobre todo abrirnos a lo que los demás tienen para ofrecernos.
- Afrontaremos los errores con humildad, como una oportunidad de aprender algo y no como un fracaso, sabiendo que todos nos equivocamos, que errar es humano.
- Generaremos más simpatía en los demás que verán claramente nuestras dificultades y cómo las afrontamos con honestidad y humildad, cómo estamos abiertos a aprender y a pedir ayuda. Al cometer un fallo, al no negarlo ni ocultarlo, encontraremos simpatía, comprensión y solidaridad en los demás.

La capacidad de una persona para abrirse, exponerse y mostrar su vulnerabilidad es una competencia fundamental en el ser humano.

Esto no quiere decir que tengamos que afrontar la vida desde una total desprotección en todos los ámbitos y en todas las situaciones. *Significa aceptar el hecho de que somos humanos, vulnerables, que tenemos puntos débiles, que cometemos errores y que podemos vivir con esto de una manera natural y fluida, con menos miedo, para comprobar que al hacerlo nos vinculamos más a los demás y las relaciones son mucho más ricas.*