

El mercado conoce tu vulnerabilidad.

¡Sí!, aunque esto pueda parecer extraño, no debiera serlo tanto, ya que todos/as somos vulnerables. Y el mercado bien lo sabe, por eso ofrece una paleta de productos o ideas que palían dicha vulnerabilidad... aunque momentáneamente. Es común asociar vulnerabilidad como síntoma de algo pernicioso, y por eso se intenta erradicar. Mas no hay que caer en la ingenuidad, porque la vulnerabilidad no se resuelve adquiriendo cosas o ideas. Lo realmente efectivo es gestionarla; y para eso, hay que empezar a reconocerla, conectándose con ella, aunque esto pueda parecer una dolorosa ambigüedad.

Cuando nos sentimos vulnerables, solemos buscar rápidamente remedios, ya que son sensaciones poco o nada agradables y el mercado a golpe de ratón: "¡siempre está cerca de ti!". Sin embargo, estoy seguro que la cuestión de mayor interés para ti es descubrir: ¿cuánto de cerca estás tú de ti mismo? (tómate tiempo para reflexionar), y ¿cuáles son tus habilidades para gestionar tus vulnerabilidades y renovar así tu dignidad?. He dicho gestionar, porque jamás nos libramos de sentirnos vulnerables en algún momento, ya que es consustancial al ser humano. Por consiguiente, tarde o temprano, con mayor o menor intensidad,...emergen dichas sensaciones emocionales aunque no sepamos identificarlas, ni sepamos qué las provocó, ni cómo afectaron a nuestra dignidad. Es más, aunque se obstaculicen las emociones desagradables, no por ello dejarán de transitar, por mucho que nos empeñemos en auto-engaños.

La vulnerabilidad afecta a la esencia de la persona, y como tal está relacionada con la vergüenza. A nadie le gusta sentir vergüenza y menos cuando está asociada a la vulnerabilidad, por eso se buscan vías rápidas que distraen la atención de esos sentimientos. Incluso si la persona no es consciente. El ávido mercado, consciente de ello, ofrece productos pretendiendo otorgar mayor seguridad. Si a esto le sumamos que la mente humana es bastante adicta a los mundos de los "y si..." -que recrean escenarios negativos e incluso dramáticos con facilidad-, al menor indicio de vulnerabilidad se buscan remedios para minimizarla, aunque no sean efectivos.

La vergüenza -que no el bochorno- viene a su vez asociada a la sensación de pérdida o debilitamiento del vínculo social, deterioro de la reputación y honor, etc., e incentiva la vulnerabilidad, el deterioro de la identidad social y dignidad. Por otra parte, la vulnerabilidad está directamente relacionada a las perentorias *necesidades de pertenencia y estima* que todos necesitamos. Para otros, la *búsqueda incesante de la perfección* -consciente o inconscientemente- es una forma de evitar la vulnerabilidad. Sin embargo, la perfección es un imposible, que actúa cual abono para la vulnerabilidad. Al no tener cubiertas estas necesidades se genera vulnerabilidad, aunque el mercado nos intente saciar con elegantes productos para minimizarla. Mas lo que se consigue también es adormilar la conexión con la parte afectiva, y por ende, se desechan no sólo las emociones desagradables sino las propias que generan bienestar. Así pues, existe esa necesidad automática de minimizar cualquier indicio de vulnerabilidad impulsado por el mercado. Pero sin reparar en cómo se podría gestionar, siendo ésta la forma de no depender de enmiendas inefectivas, que crean dependencia e incentivan más vulnerabilidad y nuevas necesidades.

Por otro lado, la sociedad de consumo nos alienta con: "sé feliz para triunfar en la vida". Pero esto induce a lo contrario y desensibiliza la vulnerabilidad. ¿Por qué? porque ser feliz es un super-mega-objetivo; al fin y al cabo, la felicidad es momentánea, caduca y renovable. Porque tanto la vida como el ser humano per se son vulnerables; aunque algunos se crean íntegramente imperturbables. Al analizar el mensaje "sé feliz", éste excluye sentimientos desagradables: vulnerabilidad, tristeza, frustración, etc., y conforma al unísono representaciones mentales que los ligan a sinónimos de debilidad; cuando indiscutiblemente éstos conforman parte del "ser", sobre todo ante sucesos desalentadores. Es decir, si por ejemplo no comunico mi tristeza ¿cómo recibiré cuidado de los demás?. El mercado respondería con argumentos basados en la autonomía, racionalidad e independencia de la persona; por lo tanto, con capacidad de auto saciarnos. Mas la tristeza es un indicador de necesidad de apoyo de otros, motiva al auto-cuidado, y así reponerse del daño sufrido; de otra manera, resulta difícil pasar el mal trago. Si desviamos la atención de la tristeza se corre el riesgo de entrar en comportamientos poco saludables y/o auto-inculpadores.

Por consiguiente, no percatarnos de esa vulnerabilidad o rehuir de esa sensación, no sólo es perjudicial para gestionarla eficazmente, sino que también nos aleja paulatinamente de la innata afectividad del ser. Los estados emocionales afloran aunque no se perciban o se adopten medidas que disfracen el "malestar", ya que éstos se generan en el inconsciente automáticamente e influyen a pensamientos, actitudes y conductas. Como estrategia de evitación se suele incurrir al auto-engaño, sin afrontar qué sucede, y sin atajar la raíz de la situación. El mercado brinda numerosas estrategias: ingesta excesiva de alimentos, drogas, cultura del embelesamiento, sociedades virtuales, culto al cuerpo, etc., que a corto plazo crean insatisfacción y pérdida de tiempo. Luego, el mercado edulcora la vulnerabilidad, deslegitimándola de su función real: auto-gestionar estados desagradables para nutrirnos posteriormente con estados agradables y potenciadores como: coraje, esperanza, compasión; conexión con el medio, e incluir la propia vulnerabilidad como parte del ser, ya que ésta nos indica fielmente qué nos sucede. Todo ello con un objetivo: revitalizar la propia idiosincrasia, la dignidad.

Existen otros acontecimientos que incentivan la merma de la vulnerabilidad y que no nos permiten valorar el estado de la mencionada dignidad. A **nivel personal**, solemos imaginar que cosas inciertas sean ciertas (autoengaño, ya mencionado); y fingimos que lo que hacemos no tiene efectos en los demás. A **nivel colectivo**, las religiones –sobre todo las monoteístas- desfasadas de la realidad, someten a sus creyentes mediante la culpa y la vergüenza, en lugar del cultivo del alma; las políticas, junto a los macabros sucesos actuales, avivan escenarios tremendamente vulnerables justificando así medidas desproporcionadas a merced de más seguridad, pero no resuelven los problema de fondo, y crean mayor sensación de vulnerabilidad (miedo, que legaliza mayor control); los mas medias tienden hacia el sensacionalismo, ¡ya estamos casi desensibilizados al ver cadáveres mientras comemos! Mercados, entidades financieras, etc. nos persuaden para disminuir la vulnerabilidad -que en muchos casos ellos mismos crean- a través de productos con efectos contrarios. Mirando alrededor se encuentran multitud de ejemplos. Se ha engañado literalmente a muchas personas convirtiéndolas finalmente en seres vulnerables y desprovistos de recursos en el peor de los casos, haciéndoles creer que se las estaba protegiendo.



Por lo tanto, **sentir vulnerabilidad no es sinónimo de debilidad, aunque nos hayan hecho creer que sí.** La clave para gestionarla reside en aceptarla, tomar conciencia sobre qué nos sucede, y evitar automatismos y remedios edulcorados. Dejarse guiar por la vulnerabilidad no significa ser victimista, esta actitud espolea –de manera más o menos consciente- sentires desagradables para lograr objetivos premeditados a través de terceros. Es pues condición sine qua non, la aceptación de uno mismo con sus fortalezas y debilidades. Porque la vulnerabilidad también conforma al ser humano; y nos ayuda a crecer si se hace una sincera lectura de ella, reedificando así la propia dignidad desde la voluntad afectiva. En conclusión, sentirla no es bueno ni tampoco malo, es una fase más en el proceder con la realidad de uno mismo.

En consecuencia, sentirnos vulnerables al amar aunque no existan garantías de reciprocidad; practicar la gratitud y la alegría sin necesidad de reconocimiento; creernos capaces de alcanzar objetivos ambiciosos porque genera auto-confianza, evitando así ser reactivos ante las adversidades y sí proactivos, etc... nos conecta con el propio ser, como afirma la doctora Brene Brown; si no renunciamos a una parte fundamental del por-vivir. Es pues vital la conexión con la vulnerabilidad, y lanzarse a los propios deseos con los brazos bien abiertos -cual paracaidista- aún sabiendo de antemano que durante ese proceso uno no se librá de experimentarla. Fortaleza es pues ser también consciente de las propias vulnerabilidades, estando así conectados al si mismo, con el paracaídas a punto (auto-gestión), para aterrizar en suelo firme y regenerar la propia dignidad cuando sea necesario. **De ahí, la importancia de saber gestionar las propias emociones a través del desarrollo de las propias habilidades socio-emocionales.**