


# “Encantado de conocerte, soy VULNERABLE”

 Sonia González, Coach y Miembro de ICF España

**T**e proponemos reflexionar sobre la vulnerabilidad. Algo necesario y urgente, porque está en juego nuestra felicidad. Los procesos de coaching suelen comenzar con un “*quiero mejorar en esto*” o “*deseo cumplir este reto*”. A medida que caminamos, muchos descubren algo más profundo y velado: “*necesito ser perfecto* y declaro la guerra a mi vulnerabilidad”. Otros comparten “*necesito crecer* y mi limitación puede ser una buen aliada”. En todos, y más profundo aún, el mismo deseo: **ser feliz**.

Reconocer mi vulnerabilidad es el precio de mi autenticidad, y **pieza clave en el Coaching Dialógico**, en el que el camino que inician coachees tiene como *conditio sine qua non* partir de la verdad de lo que somos: vulnerables.

## 1. Qué es ser vulnerable

Según la RAE, vulnerar significa *hacer mella en alguien, lastimar, herir*. Ser



vulnerable es aquel que puede ser dañado física o moralmente. Una primera aproximación nada halagüeña...

La persona es por naturaleza vulnerable. Basta contemplar el principio y fin de la vida humana: un bebé en su nacimiento o un anciano en su lecho de muerte, tan indefensos y tan necesitados. La naturaleza nos grita:

**venimos y partimos de este mundo envueltos en el ropaje de la vulnerabilidad, la llevamos puesta.**

Esta condición desvela nuestra manera de ser y estar en el mundo: **nos afecta la realidad**, no somos inmunes a ella. Al revés, nos interpelan los acontecimientos, nos conmueven las personas, nos incomodan los errores. Somos limitados y no tenemos el poder de evitar que las cosas nos puedan morder... ¿Por qué? Porque somos **seres abiertos**, nacemos abiertos al otro, a un “tú”. Esta apertura es natural, constitutiva, viene de serie: nos abre a lo bueno y a lo malo, nos permite encontrarnos con los demás. **Estamos naturalmente expuestos, somos naturalmente vulnerables.**

Estoy enfermo y temo al futuro; mi físico me acompleja; no me arriesgo, si fallo me echan; he perdido el control; reconocer mi error ha sido el peor error... Cada una de estas experiencias me enfrentan a mi vul-

Aún queriendo aparecer como invulnerable, puedo parecerlo pero no serlo. La naturaleza es más fuerte que yo. Tarde o temprano la realidad se (me) impone.

## En el camino que inician coach-coachee reconocer mi vulnerabilidad es el precio de mi autenticidad.

nerabilidad. Podemos distinguir tres **ámbitos vulnerables**: mi corporalidad, mi psicología y mi espiritualidad. No es que estén separados, es más, se dan entrelazados. Pero distinguirlos nos ayuda a comprender mejor, y a profundizar más. Por ejemplo: ante una situación de despido, puede resultar fácil admitir nuestra vulnerabilidad material, no voy a poder mantener a mi familia, pero se complica más cuando tratamos de abrazar nuestra vulnerabilidad psíquica, me siento una basura, no saldré de ésta, o espiritual, no tiene sentido seguir viviendo así.

En todo proceso de Coaching, es imprescindible mirar y partir de la vulnerabilidad: sin un conocimiento honesto de sí mismo y una aceptación serena, la superación queda suspendida en el aire, como un sueño motivador por unas horas. El Coach puede y debe ser un buen aliado para este reto: ayudar al coachee a conocerse mejor, a reconocer el alcance de lo que le afecta, a encontrar luz para aceptarlo y superarlo: **¿en qué te sientes hoy vulnerable?** ¿Qué cosas temes perder: corporal, psíquica, espiritualmente? ¿Siempre y en todo eres vulnerable?

### 2. Mi mirada sobre la vulnerabilidad, la propia y la de los demás

Ahora bien, no es fácil aprender a mirar nuestra vulnerabilidad. Cuántas veces experimentamos la tentación de negarla. Nos mostramos **como si** fuéramos superhéroes que todo lo pueden y superan simplemente con proponérselo. El disfraz quizás pueda funcionar y engañarnos durante un tiempo, pero al final nuestra naturaleza nos enfrenta a la verdad una y otra vez.

No es indiferente cómo miro mi vulnerabilidad -y la de los demás- ni

cómo me relaciono con ella. Hay dos miradas y dos respuestas posibles:

#### **La vulnerabilidad no es buena y la rechazo**

No es de extrañar esta opción si vulnerabilidad es la capacidad de ser herido física o moralmente. Menos aún en un mundo en el que la imagen perfecta, sin debilidad, ¡sin arrugas!, es medida de éxito y felicidad. Pero quedarse solo con esto es renunciar a la mejor parte del pastel, a la posibilidad de relacionarnos con la realidad, de encontrarnos con los demás... de amar y de ser amado.

Cuando niego mi vulnerabilidad, construyo a mi alrededor una muralla invisible e impenetrable, que ni yo mismo me atrevo a cruzar. Me convierto en alguien cerrado, que no quiere ni puede encontrarse de verdad y en verdad con el otro. Es más, resulto distante y frío... **hay algo que choca frontalmente con nuestra esencia, y eso se nota alrededor. Se huele**: aquí hay demasiada perfección, aquí no hay autenticidad.

Y lo peor de todo es que, aún queriendo aparecer como **invulnerable**, no consigo mi propósito. Puedo **parecerlo**, pero no **serlo**. La naturaleza es más fuerte que yo, porque tiene la verdad de su lado. Tarde o temprano la realidad se impone, se me impone.

Las **consecuencias** de esta mirada y de esta opción son **catastróficas: me quedo solo en mi mundo**; no puedo ser yo mismo por miedo a que me conozcan de verdad; me protejo de todo y de todos, me incapacito para disfrutar; me imposibilito al encuentro con las personas; estoy en tensión para mostrar algo que no soy, ¡cuánta energía desperdiciada en esta lucha, cuánta esclavitud! Negar mi vulnerabilidad me desconecta de mí mismo, de los demás, de la realidad.

Una vulnerabilidad así escondida o rechazada, nos hace sufrir sin sentido alguno. Nos pone en camino hacia la frustración, la esterilidad de vida, el hastío, la infelicidad...

¿Y qué pasaría si tratase de ser un coach perfecto, negando que soy li-





mitado y vulnerable? Me impediría estar *disponible* para lo que el *coachee* necesite de mí, me imposibilitaría para el diálogo, me obligaría a ponerme en juego sin honestidad, aparentando lo que no soy. Me llevaría a estar distante con el *coachee*, no vaya a ser que descubra que no soy tan perfecto como parece...

### La vulnerabilidad es buena y la acepto

Esta mirada positiva es posible desde el agradecimiento por la vida recibida, tal y como viene. Me regalan esta vida y cuentan conmigo para responder con libertad, para llevarla a plenitud, para abrirme conscientemente a los demás. Cuando acepto mi vulnerabilidad, me *expongo* y me pongo en camino al encuentro con el otro. Me doy cuenta de que no soy perfecto, que no puedo solo. Es ésta una consecuencia maravillosa: ¡necesito a los demás, y ellos me necesitan! Aceptar esto me hace ser auténtico, verdadero. También abrazar la posibilidad de sufrir...

Las **consecuencias** de esta opción son **asombrosas**: genera **confianza**, humaniza nuestras relaciones; provoca asombro ante la **humildad** y la grandeza del reconocerse necesitado; posibilita el *com-padecernos*, apoyarnos y acogernos; me da **libertad**

Aceptar mi vulnerabilidad me hace crecer, dejar de sufrir y me pone en el camino hacia el encuentro, la plenitud y la felicidad.

para ser yo, sin máscaras ni etiquetas; me permite **amar** más y mejor, a mí mismo y a los demás... en definitiva, **nos hace valientes y auténticos**, aún a riesgo de ser heridos o de fracasar.

Una vulnerabilidad así aceptada y abrazada, nos hace crecer, incluso, nos deja sufrir con sentido. Nos pone en camino hacia el encuentro, la plenitud y la felicidad.

Para un coach dialógico, abrazar su vulnerabilidad es indispensable. Posibilita el encuentro y da permiso al coachee para mostrarse vulnerable también. Entonces ambos **soltamos el control** y nos dejamos sorpren-

der no solo por nuestra debilidad sino también, y con una fuerza sorprendente, por nuestra creatividad y nuestros mejores recursos.

### 3. El cuidado de mí mismo y la vulnerabilidad

Mostrarme vulnerable es una buena tarjeta de presentación. Pero ¿implica que debo *desnudarme* sin reservas en toda ocasión? No, claramente no. Una cosa es *ser* vulnerable y otra *estar* vulnerable. Saber-se vulnerable significa **vivir desde una actitud de apertura, de necesidad del otro, de autenticidad**. No significa exponerse sin medir riesgos. Hay una **gradualidad** y una necesidad de entornos y personas **confiables**: con quien me quiere bien, amigos, familia... donde hay cordialidad, intimidad, etc.

¿Y conmigo mismo? ¿Puedo ser vulnerable? A veces yo puedo ser mi peor enemigo: ni me quiero, ni me acepto, ni me cuido. Hasta me daño. Reconocerme vulnerable me exige mirarme bien, cuidarme, aceptarme. Tú, que eres Coach y quieres ayudar a otros, ¿te miras con bondad, te re-conoces con humildad y con amor, te cuidas? Por favor, no termines este artículo sin darte un gran abrazo.

Nuestra mejor tarjeta de presentación como Coach es nuestra autenticidad, que **incluye y envuelve la vulnerabilidad**: somos seres abiertos al otro, necesitados del otro y necesarios para el otro... Mi vulnerabilidad es el puente ineludible para el encuentro contigo. 🍷

 [s.gonzalez@ufv.es](mailto:s.gonzalez@ufv.es)



**Nota del autor:** este artículo es firmado y resultado del estudio de la autora, Sonia González Iglesias, como investigadora de la Cátedra 'Irene Vázquez, empresa centrada en la persona' del IDDI de la Universidad Francisco de Vitoria.