

LA VULNERABILIDAD Y EL LUGAR DEL COACH

*Por Mikaela Cordua,
Coach ontológico senior.
Co-directora programa “Consultoría y Coaching: Yo Hago” de Fractal.*

“Vulnerabilidad es el acto en el que me desnudo emocionalmente frente a otro, sacando toda resistencia que me impida mostrar mis emociones más profundas y más puras sin resistencias”



En mi trabajo de desarrollo personal me costó años entender el poder de la vulnerabilidad. Yo creí entenderlo hasta que un momento de mi vida me obligó a romper todas las barreras y corazas, y pude ver con otros ojos el poder que tenía el mostrarme vulnerable. Hoy, agradeciendo todo lo que me ocurrió para entrar en ese espacio y enamorarme profundamente del poder de la vulnerabilidad, comparto mi juicio del poder de ésta para desarrollar en el lugar del coach.

La vulnerabilidad es una palabra o estado emocional que muchas veces usamos en nuestro lenguaje y que evoca sensaciones de apertura o rechazo, dependiendo de la experiencia que hayamos tenido en nuestras vivencias al sentirnos vulnerables. Muchas veces se asocia la vulnerabilidad con el juicio de ser “débiles” o “poco capaces”. O bien podemos entender la vulnerabilidad como “sacar las barreras y mostrarnos en nuestros espacios sin defensas” donde aparecen las emociones en su esplendor, así, tal cual lo que nos pasa. Culturalmente, está instalado que mostrar emociones tales como la tristeza, la rabia y el miedo, es sinónimo de debilidad o fragilidad. De hecho, son entendidas como “emociones negativas”; mientras que la alegría y la ternura quedarían como las “emociones positivas” o las socialmente permitidas. Se nos olvida que las emociones son energía que nos moviliza

hacia la acción, es decir, una fuerza que nos mueve a “hacer algo”, permitiéndonos abrir o cerrar posibilidades, que tienen luces y sombras, y nos sirven o restan dependiendo la situación, su nivel de tensión, y cómo nos relacionemos con ellas.

Si vemos entonces la vulnerabilidad como el espacio en donde me muestro abierto a compartir y ser visto en mi completo mundo emocional de manera sincera y sin barreras, la vulnerabilidad sería un acto de profundo coraje, en el que se conecta el ser auténtico para mostrarse frente a otros. Si desafiamos el juicio de lo que es ser fuerte o débil, se necesita de mucha valentía para atreverse a ser vulnerable. Es decir, mucha fuerza para atreverse a mostrar y compartir con dignidad la emoción que estoy habitando. Significa permitir que los otros entren en mi mundo personal, ser acompañados, ayudados, sostenidos, soltar y dejar que otros se hagan cargo de nosotros o de lo que no tenemos posibilidad de resolver. Vulnerabilidad es el acto en el que me desnudo emocionalmente frente a otro, sacando toda resistencia que me impida mostrar mis emociones más profundas y más puras sin resistencias. Es poder vivir la tristeza, la alegría, el miedo, la ternura, el erotismo, la envidia, la rabia, la vergüenza, frente a otro, en la relación con otro, sin esconder, sin tratar de controlar el cómo el otro me vea o me juzgue. Aprender a ser sinceros con y en todos los ámbitos de nuestra coherencia (pensamientos, sentimientos y acciones) es fundamental para encontrarnos con este espacio.

Hemos ido perdiendo la escucha del cuerpo, conceptualizando, teorizando y perdiendo la sabiduría que traemos a través del aprendizaje de la historia y la genética. Al perder la escucha de los instintos perdemos la sabiduría que necesitamos, no es lo mismo que lo que queremos, y dejamos de escuchar la sinceridad más íntima del encuentro con nosotros mismos, del encuentro con nuestro ser vulnerable. Como seres humanos tenemos la posibilidad de comunicarnos con otros, de coordinar acciones, de hacer pedidos, de hacer que las cosas que queremos sucedan, de crear mundos nuevos



a través de esto y de encontrarnos con otros, con la posibilidad de construir, generar vínculos y armar redes. Cuando escucho mis emociones desde un lugar de sinceridad, con amor propio y respeto, validando lo que siento, sin transgredirme, otorgándole un lugar de respeto al momento y a la emoción que estoy viviendo, puedo permitir que se abra mi mundo para que otros puedan entrar en él. El ser humano busca el bienestar por sobre todas las cosas, buscamos la comodidad, el confort, y esto es propio del ser humano... Creemos que tenemos que evitar el sufrimiento que otros nos pueden generar si nos mostramos tal cual somos... probablemente hemos aprendido que somos atacados o dañados si nos mostramos y, probablemente, hemos optado por defendernos para no ser dañados. Me surge preguntar entonces, ¿Cuánto poder le doy a los otros? ¿Cuánta autoridad le otorgo a quien elige abusar de la vulnerabilidad de otro? ¿Cuánto poder me doy a mí mismo para validar mi vulnerabilidad y mostrarme tal cuál soy / siento? Cuando me devuelvo el poder a mí mismo, el ser vulnerable se transforma en un acto de coraje y poder de acción, le doy autoridad a mi Ser, quitándole poder a los juicios que otros puedan hacer de mí. Una manera de quitarle poder a los juicios de los otros respecto a nuestros espacios de vulnerabilidad, es recordar que somos seres humanos, nos pasan más o menos las mismas cosas, le tememos más o menos a lo mismo... y cada uno tiene sus propios espacios de vulnerabilidad. Es ahí cuando la vulnerabilidad puede ser mi aliada de poder al conectar e invitar a otros a vincularse con lo más profundo del ser humano, el ser sincero y en coherencia con lo que nos pasa y actuar en ello. Es ahí donde se genera el vínculo, cuando me muestro y te veo, te valido como un legítimo otro; comienzo a construir una relación basada en el respeto, en la validación y en permitirme ser, dejando los juicios personales a un lado.

Siempre estamos expuestos a que otros nos ataquen, nos manipulen o nos hagan daño, cuando estamos mostrando lo que nos pasa. Muchas veces, eso ocurre debido a lo que al otro le pasa cuando ve a alguien mostrándose de manera sincera (por ejemplo, puede aparecer la posibilidad de abuso de la “debilidad” del otro). Si vemos esta ataque como algo que le pertenece al otro (lo que a esa persona le pasa) estaremos validando y protegiendo nuestra vulnerabilidad. Si alguien es capaz de agredirme o manipularme, es porque he dejado de validar mi vulnerabilidad y he permitido la transgresión de mi espacio (sin mencionar que pongo en juicio la sanidad de aquel otro, dispuesto a abusar). La libertad está en la capacidad de distinguir la diferencia entre poner límites y defenderme. Poner límites permite establecer con claridad mi espacio sagrado, mientras que defenderme ocurre cuando ese espacio ya he sido transgredido. Por lo tanto, es necesario tener desarrollada la capacidad de poner límites de manera sana, para poder conectarme con quien soy de manera sincera y poder mostrarme frente a otros en paz y aceptación con lo que me pasa.

En la naturaleza se generan redes de protección para el que está siendo vulnerable, generalmente hay un respeto por el que está pasando por este momento o necesitando de ayuda. El que está más en todas sus capacidades, se hace cargo del que no está pudiendo, sin juzgarlo, sin tampoco hacerse cargo de hacer lo que el otro no está pudiendo, solamente acompañando, cuidando, protegiendo para que el otro pueda hacer su proceso. Si llevamos esto a la naturaleza humana... ¿Cuánto permitimos que otros estén en lo que tienen que estar? ¿Cuánto nos permitimos a nosotros estar en lo que tenemos que estar? Tal vez ese es nuestro desafío en la vulnerabilidad: mirar cómo construimos nuestras redes, qué tipo de vínculos son los que estamos generando para encontrar el lugar en donde podemos ser vulnerables, aparecer sin resistencias, siendo quienes somos, mostrando lo que necesitamos, soltando las corazas que nos hacen ser o hacer algo que no queremos, para poder conectarnos con nuestro propósito más profundo. Los seres humanos somos seres relacionales... necesitamos de otros para vivir, crecer, desarrollarnos, aprender. Estamos en constante desarrollo, aprendizaje y cambio, y esto es gracias a cómo me enfrento a la relación, a lo que me ocurre cuando estoy con otros.

Como coaches cumplimos un rol fundamental en y hacia la generación de vínculos con nuestros coachees y a mi juicio, la práctica y conquista de nuestro lugar vulnerable se convierte en

una herramienta fundamental tanto para acompañar a otros en su conquista, como para vincularnos con nuestros coachees desde donde estamos, desde lo que nos está pasando, desde lo que estamos viviendo, desde lo que estamos siendo. Veo constantemente en mis conversaciones de coaching, los personajes que generamos para evitar ser vulnerables; es como que viviéramos siendo algo distinto de lo que somos, asumiendo roles, haciendo como que las cosas no nos importan, no nos llegan, y es curioso ya que para evitar mostrar quienes somos, muchas veces tomamos decisiones o decimos algo que es contrario a lo que sentimos, evitando a su vez que aparezca nuestro real potencial.

Para que aparezca nuestro potencial necesitamos estar dispuestos al riesgo que implica mostrar quienes realmente somos. Entonces me aparece otro concepto y es la confianza: para atreverme a mostrarme tal cual soy, necesito de un contexto de confianza, cuidando aquello que me permite ser, desde mis valores, mi esencia, pudiendo “desparramarme” sin riesgo a perderme, pues sé que voy a volver a encontrarme con eso que es esencial en mí. Puedo encontrarme con otros desde el respeto y la veneración, pudiendo construir una relación desde un lugar sincero en el encuentro con mi ser vulnerable.