

CARO MONTALTO

TRASCENDER

≡ *nuestra* ≡

VULNERABILIDAD



La Vulnerabilidad es la clave
para vivir con Propósito

HABLEMOS DE VULNERABILIDAD



Para trascender nuestra vulnerabilidad necesitamos implicarnos, sumergirnos dentro nuestro y ver las necesidades que escondemos delante de nuestros intereses.

El grado de conexión que tenemos con nuestra vulnerabilidad es lo que determina la fuerza de nuestro valor, de nuestro coraje y lo reflejamos en la claridad de nuestro propósito. Tenemos un miedo a fracasar tan fuerte que sacrificamos oportunidades y relaciones con tal de no mostrar nuestra inseguridad e imperfección.

El dilema radica en que nuestro modelo mental relaciona vulnerabilidad con debilidad y derrota, en lugar de ver que la puerta de conexión a nosotros mismos es nuestra propia vulnerabilidad.

“El único camino para vivir con propósito es aceptando nuestras propias imperfecciones, es decir: conectando con nuestra vulnerabilidad.”

Perseguir la perfección es un desgaste tan grande, ya que no existe ser humano perfecto. Sin embargo, vamos por la vida señalando y juzgando a otros cuando en nuestro interior aun existen miles de imperfecciones sin ser aceptadas por nosotros mismos.



TRASCENDER NUESTRA VULNERABILIDAD.

Ser vulnerable implica que te reconozcas en el espejo, te aceptes y te muestres tal cual eres.

¿Qué hay detrás de nuestro miedo a ser vulnerables?

¿Qué sentimiento nos refleja nuestro espejo?

¿Qué nos lleva a protegernos de nuestra vulnerabilidad?

¿Cuándo nos sentimos más vulnerables?

Responder cada una de las preguntas anteriores nos llevan a un solo camino... el de la conexión. Para conectarnos entre nosotros y ser genuinos necesitamos enfrentar nuestros miedos.

Ser genuinos implica vivir en el mundo con valor y dignidad.

Descartando...

- . La opinión de otras personas
- . El perfeccionismo
- . El sentimiento de escasez
- . La necesidad de certeza y control
- . Las comparaciones
- . La ansiedad y estrés como estilo de vida
- . Los deberías

Habitando...

- . La autenticidad
- . La autocompasión
- . La gratitud
- . La intuición
- . La creatividad
- . La resiliencia
- . Nuestro propósito

“Ser genuino significa habitar el coraje, la compasión y la conexión, significa reconocer que somos vulnerables.”

Premisa central para trascender la vulnerabilidad: Para transmitir una idea, para inspirar a otros con tu propósito, para ser un agente de cambio... no debes hablar de vulnerabilidad, debes VIVIRLA.

Nada pierde más significado e importancia que escuchar a alguien hablar de una idea con tanta fuerza pero sin impacto emocional. La única manera de conectar de corazón a corazón es hablando desde nuestro ser más profundo.

¿Cómo podemos contar nuestra historia reflejando nuestra vulnerabilidad?

Para trascender nuestra vulnerabilidad necesitamos enfrentar la vergüenza.

Algo que observé en esta pandemia mundial es la falta de comunicación, de aceptación, de resiliencia y de flexibilidad a los cambios, reflejado en negación y resistencia; mejor dicho... una falta de desconexión total.

La falta de conexión produce un estilo de vida representado por la vergüenza como eje central, esto se manifiesta cuando el fracaso no es una opción, cuando la creatividad e innovación son características de la tecnología en lugar de implicarnos en el aprendizaje que requieren.



TRASCENDER LA VULNERABILIDAD.

El aprendizaje requiere apertura al cambio de dirección.

Vivir siendo vulnerables requiere que nos impliquemos en nuestro ser, que aceptamos que no existe un camino en una sola dirección, que reconozcamos que la vida conlleva tropiezos, caídas y fracasos. La mentalidad del aprendiz nos invita a expandir nuestros caminos.

Nuestro aprendizaje es importante, pero lo que somos lo es mucho más. Valorar lo que realmente somos implica sacarnos las caretas y mostrar quién existe en nuestra esencia; y esta es nuestra vulnerabilidad más profunda.

Profundicemos nuestra vulnerabilidad:

Vergüenza:

- ¿Tenemos miedo al ridículo?
- ¿Etiquetamos a otros pero no nos gusta sentir etiquetas impuestas?
- ¿No compartimos nuestra idea por miedo al qué dirán?
- ¿Sentimos vergüenza al hablar de nosotros mismos?

Comparación:

- ¿Con quién nos estamos comparando?
- ¿Perseguimos un propósito propio o uno ajeno?
- ¿Accionamos por principios y valores o por impulsos?
- ¿Nuestros “debería ser” es elegido o impuesto?

Desconexión:

- ¿Tememos de asumir riesgos o probar cosas nuevas?
- ¿Preferimos el silencio que compartir historias o experiencias?
- ¿Nos esforzamos en ser vistos y escuchados?

Responder estas preguntas representa una incomodidad en nuestro cuerpo, en nuestra mente, en nuestro corazón; pero si anhelamos luchar por lo que creemos necesitamos una gran cuota de coraje para exponernos al riesgo emocional y enfrentarnos a la incertidumbre.

“La vulnerabilidad no es cómoda, pero es la clave para vivir con propósito.”

Nuestro arnés de seguridad en este camino de ser vulnerables es la valentía y el coraje. ¿No estás cansado de sentir miedo?, ¿no estás cansado de ver que el miedo ya es una característica cultural?; hoy más que nunca necesitamos ser valientes para romper con la manipulación del miedo.

El miedo más grande proviene de creer que ser vulnerable es ser débil.

¿Cuántas veces asociaste el concepto de vulnerabilidad con debilidad?, es el mito más extendido y peligroso. De acá nace nuestro rechazo a la vulnerabilidad y esto es porque la identificamos como consecuencia a sentir emociones desagradables como el miedo, la vergüenza, la tristeza, etc.

**La vulnerabilidad es la
esencia de todas
nuestras emociones y
sentimientos.**



TRASCENDER NUESTRA VULNERABILIDAD.

Sentir significa ser vulnerables.

Si queremos vivir con propósito y trascendencia es indispensable aprender a reconocer, a conectar y a sentir nuestras emociones asociadas a nuestra vulnerabilidad.

- . ¿Qué está significando en nuestras vidas el ser vulnerables?
- . ¿Nos sigue pareciendo que lo que atravesamos nos hace débiles en lugar de valientes?

Responde estas preguntas, puedes hacer una lista de todo lo que haces que implica que seas una persona vulnerable, todo lo que encuentres al responder equivale a tu verdad y al valor que tienes al enfrentarlo cada día.

Aceptar nuestra verdad y sentir el valor es todo lo contrario a ser una persona débil.

Según la autora Brené Brown podemos argumentar que la debilidad suele derivarse de la falta de vulnerabilidad; cuando no reconocemos de qué forma y dónde somos sensibles, corremos más riesgo de salir heridos.

Sentir valor significa aceptar nuestra verdad.

Nos inspiramos cuando vemos la autenticidad de otras personas, pero sentimos pánico de que vean nuestra verdad. Nos inundamos de pensamientos perfeccionistas traducidos en “no soy lo suficientemente bueno, otros saben más que yo, etc.

- . ¿Qué haríamos si estos pensamientos no estuviesen?
- . ¿Qué haríamos si el miedo a fracasar no fuese una opción?
- . ¿Qué haríamos si no tuviéramos el miedo de la opinión de otras personas?

El responder estas preguntas proporciona un gran camino de libertad, un camino de coraje frente a lo desconocido pero con la certeza de que vale la pena arriesgarse.

La vida es vulnerable, no es algo que elegimos ser o no al igual que no elegimos sentir una emoción frente a otra, solo sentimos. Lo único que si podemos hacer es aprender a responder a nuestra vulnerabilidad como a nuestras emociones.

La vulnerabilidad exige confianza.

Implica contar nuestros sentimientos y nuestras experiencias, esto no significa andar desparramando nuestra vida con todo el mundo, sino con aquellos que se han ganado nuestra confianza.

La vulnerabilidad no es compartir secretos gratis con todo mundo por las redes sociales. Ser vulnerable no significa que a la primera persona que conozco le cuento mi verdad más profunda; esto suele asociarse más a desesperación a ser escuchado y a llamar la atención que a la propia vulnerabilidad.



TRASCENDER NUESTRA VULNERABILIDAD.

Compartir de forma apropiada equivale a compartir con personas con las que hemos desarrollado relaciones de confianza, de conexión y que pueden asimilar el “peso” de nuestra historia.

. ¿Cuáles son los límites que necesitamos para compartir nuestra historia?

La vulnerabilidad sin límites claros solo conduce a la desconfianza, dudas y desconexión.

. ¿Qué me indica que puedo confiar en alguien para ser vulnerable?

“Debemos tener confianza para trascender la vulnerabilidad y debemos ser vulnerables para poder confiar.”

El camino de la vulnerabilidad va de la mano con pedir ayuda.

. ¿Cuántas veces nos ponemos una coraza para encubrir lo que sentimos?

. ¿Cuántas veces nos refugiamos solo en nosotros por la incapacidad de reconocer que solos no podemos?

No podemos solos, trabajar nuestra vulnerabilidad requiere de apoyo. Nunca ayudaremos a otras personas de corazón hasta que no sepamos recibir la ayuda de otro.

Ayudar de corazón cultivando la conexión.

Muchas veces confundimos el ser vulnerables a usar la vulnerabilidad. Cuando compartimos en exceso sin límites estamos usando la vulnerabilidad más que siendo; esto solo muestra cómo utilizamos la vulnerabilidad como escudo.

Para cultivar la conexión debemos tener claridad sobre qué compartir, porqué decirlo y el cómo lo haremos.

. ¿Por qué estoy compartiendo esto?

. ¿Qué resultados espero?

. ¿Qué emociones estoy sintiendo?

. ¿Estoy compartiendo para crear conexión o para satisfacer una necesidad propia?

**Para trascender la vulnerabilidad
requerimos consciencia.**

**No podemos dar a los demás aquello
que no tenemos.**

**Nuestra consciencia implica prestar
atención y definir dónde estamos y
hacia dónde queremos llegar,
sabiendo que el camino de un punto al
otro requiere trascender nuestra
vulnerabilidad.**

Caro Montalto