

# El valor de la vulnerabilidad

*Por Mariantonia Lemos\**



---

\* Doctora en Psicología de la Universidad de los Andes y profesora de la Universidad EAFIT.

Correo: [mlemosh@eafit.edu.co](mailto:mlemosh@eafit.edu.co)



¿Ustedes recuerdan qué hicieron la última semana antes de que todo comenzara a cambiar? Yo realmente lo he pensado mucho. Sé que ese viernes almorcé con dos amigos de la universidad, también visité a un familiar en una clínica: recorrí la ciudad para llegar hasta allí y regresé, eso sí, sin ver el paisaje que había a mi alrededor. Di clases en las que hablé del virus y de posibles campañas para ajustar comportamientos, y hasta discutí con un estudiante sobre si era una buena idea irse de vacaciones en Semana Santa. Caminé por toda la universidad, les di de comer a las ardillas y anhelé, más de una vez, poder estar más tiempo en mi casa. Así fue mi última semana, además de planear lo que haría la siguiente, que incluía, más o menos, las mismas cosas.

Sin embargo, la vida que conocía hasta ese momento se vio interrumpida ese fin de semana cuando recibí un correo de la universidad donde me indicaban que seguiríamos haciendo teletrabajo. Recuerdo haberme sorprendido con la noticia, más sabiendo que, aunque ya sabía que el virus estaba en Colombia, nunca me había imaginado ese posible escenario. Mi única preocupación hasta ese momento era si era prudente cancelar un viaje que tenía al finalizar el mes. Salí a comprar cosas para mi mamá y para mí, y ya me sentía un poco en

medio del apocalipsis. En el mercado faltaban algunas cosas y recorrí seis farmacias antes de darme por vencida en la búsqueda de alcohol. Esto era lo más cerca que se podía estar de las películas de ficción. Escasean las cosas y un enemigo invisible puede alcanzarte en cualquier momento porque no se sabe dónde está.

El martes volví a salir. Fui a la universidad. Ya no como ese viernes que había estado apurada y sin prestar atención a nada. Recorrí el camino desde la portería hasta mi oficina detallando cada cosa, llenándome los ojos de lo que veía porque tenía la sensación de que esos recuerdos me iban a hacer falta más adelante. Recuerdo haber llegado a la oficina y empacar las cosas que iba a necesitar por quince días, pero después me devolví y comencé a empacar todo lo del semestre. Mi mente anticipadora seguía cumpliendo sus funciones y dijo que era mejor ser precavida. Me acuerdo de que lo último que hice fue tomar la bolsa de corozos que aún tenía e ir a regarla donde encontré tres de las ardillas que aún creo poder reconocer. Les dije que me iba, que se cuidaran y que trataran de almacenar los corozos porque pasaría un tiempo sin verlas.

Al regreso sé que me encontré con alguien de la universidad que veo todos los días mientras camino al trabajo pero a quien nunca había saludado. Por primera vez dije “hola”. Ese día, para mí, él no era un desconocido, a ambos nos había cambiado una realidad que aún quizás no compartía con los demás, pero que entendí que se veía venir. Él, tal vez, hacía lo mismo que yo, sacar cosas de su oficina para seguir siendo “el profe” detrás de una pantalla. Confieso que al volver,

cuando cerré la puerta de la casa, lo hice de otra forma. Puse llave aunque no era más del mediodía: es que la vida por fuera de mi casa había terminado por un tiempo.

Llevo ya un mes en casa. Durante este tiempo he salido solo un día a llevarle cosas a mi mamá y a saludarla, de resto solo abro la puerta para ir por los domicilios a la portería y para sacar la basura. He vuelto un apartamento mi oficina, mi lugar de ocio, mi gimnasio (muy ocasionalmente) y hasta el lugar del encuentro (ahora virtual) con mis amigos. Confieso que me ha sorprendido lo fácil que ha sido vivir este tiempo. Quizás es el trabajo lo que hace que los días pasen rápido, quizás son las muchas nuevas rutinas por realizar, pero no puedo quejarme. Aunque he tratado de ser soporte para otros y dar consuelo a quienes el encierro los afecta, yo me siento bien y feliz. Eso sí... esto me ha hecho pensar, no solo en el hoy sino en todo el camino que he recorrido para llegar hasta aquí. ¿A qué me refiero? A que este ha sido el momento de descubrir qué he aprendido de cada momento de la vida, de darle un sentido a cosas que no lo tenían y hasta de agradecer por duelos previos que pude hacer. Me explicaré...

Yo, como todos los seres humanos, he tenido momentos difíciles. Creo que ni menos ni más que los demás. Sin embargo, he tenido la suerte de contar con personas que me han hecho aprender de cada uno de ellos. Todos hemos tenido situaciones de pérdidas y de altos niveles de estrés; sin embargo, por cuestiones de la vida, en algunos de esos periodos yo me quebré. Supe qué era la depresión y el sentirme vulnerable.

Reconocer que estaba deprimida me llevó a evaluar la forma en que pensaba de mí misma y de la vida, a descubrir que a veces hacía inferencias ilógicas de las cosas que pasaban o que simplemente me quedaba en la pregunta equivocada: me llenaba de *¿por qué?*, y no de *¿qué?* o *¿para qué?*

¿Cómo se aplica esto a la situación actual? Pues muy bien, reconocer mi vulnerabilidad ha implicado que sepa que responder a la pregunta *por qué* es demasiado complejo y que no me llevará a ningún lado. Que un virus descubierto en una provincia de China nos tenga a todos en casa es algo que para mí no tiene mucho sentido discutir. Sin embargo, observar simplemente la situación, es decir, el *qué*, y permitirme explorarla con una actitud curiosa hace que viva este momento de una forma especial: puedo mirar el mundo desde mi ventana en lugar de correr por él. Ver cómo cambia el panorama y cómo lo que antes era brumoso está cada día más claro, escuchar cada vez más pájaros cantar, observar las vidas que se empiezan a desarrollar en cada uno de los balcones que me rodean, contemplar cómo crecen las plantas que hay a mi alrededor y cómo hasta yo misma fui construyendo una rutina en esta nueva situación. Cada día me convengo más de que este es un momento que vale la pena vivir por el solo hecho de su singularidad.

El *para qué* también me acompaña; me permite ver qué puedo aprender de esta situación, comprender que quizás me hacía mucha falta detenerme y preguntarme qué era y es lo esencial para mí, y descubrir en cuántas cosas termino involucrada simplemente por el afán del consumo y de una vida

acelerada. Así he recordado esa semana previa con la felicidad de saber que muchas de las personas con las que paso mis días son aquellos con los que hoy, cuando lo accesorio se ha venido desvirtuando, creo que vale la pena estar. También me permite ser consciente de cuántas cosas hago sin vivirlas de verdad, y que requieren que esté más presente la próxima vez que las haga. Voy entendiendo que requiero más ojos centrados en lo que vivo que en mi celular y sus mensajes, más observar realidades con ojos curiosos que con actitudes de juicio que valoran las cosas como buenas o malas, sin permitirme primero mirarlas y vivirlas.

No puedo negar que también he pensado que hay un *para qué* general. Creo que esta es una oportunidad única para que todos observemos cómo la naturaleza se recupera cuando no abusamos de ella, cómo el mundo puede estar en equilibrio cuando no interferimos tanto y quizás, desde un sesgo optimista que me caracteriza, hasta logremos cambiar el comportamiento para hacer sostenible la vida en todo sentido. El *para qué* también me ha hecho enamorarme aún más de lo que hago. Tener la posibilidad de acompañar a otros en su formación y en sus procesos personales cobra cada vez más importancia en momentos como este. Cada llamada que haces, cada reunión virtual que realizas por fuera de tu tiempo laboral, es elegida. La vida ha dejado de estar llena de gente con la que te cruzas y se ha centrado en aquellos con quienes eliges estar. Esto les da un valor inmenso a esas llamadas y mensajes que recibo, y también me hace comprender el valor de las personas en mi

vida y de elegir las conscientemente para estar en momentos como este.

Adicionalmente, creo que todos nosotros habíamos visto un escenario como este en las películas de ciencia ficción. Generalmente las amenazas eran un virus producido en un laboratorio o alguna que venía del exterior, pero ambas llevaban a que el mundo entero se uniera en una misma causa o tuviera una misma preocupación. Nos unía un mismo sentido como humanidad, siempre la lucha contra algo externo. El asunto es que en todos esos escenarios había alguien que lograba vencer al malvado, destruir la fuente de poder o encontrar el antídoto. Siempre había otro que nos protegía y la vida podía ser como era, la misma, la habitual. Ahora no es así. Ahora, quizás por primera vez desde que lo recuerdo, estamos todos viviendo la misma situación. Esta pandemia nos hizo volver a sentirnos una misma especie y comprender lo interconectados que estamos. Hoy nos afecta y nos importa lo que pasa al otro lado del mundo, no solo por curiosidad, sino porque sabemos que se relaciona con nosotros. Somos una misma especie, atacada por los mismos elementos biológicos, independientemente de la raza, el estrato socioeconómico o el nivel educativo. Quizás lo afrontamos de manera diferente, pero aquí estamos todos, tratando de aprender de lo que otros han hecho y buscando salidas innovadoras para sobrevivir como especie. Si algo nos muestra lo vulnerables que somos es esto, aunque tengamos barreras, ejércitos y armas nucleares. Lo que hoy nos ataca es minúsculo e invisible pero nos hace ir más allá de creencias y opiniones propias para buscar referentes en esos

que silenciosamente han tratado de comprender con la ciencia básica cómo funcionan el mundo y la naturaleza.

Para concluir quisiera decir que mi vulnerabilidad también me hace cuestionar lo que sigue. Poco a poco hemos venido entendiendo que esto no terminará en un mes, cuando acabe la cuarentena. Nuestro enemigo es un virus que muta muy rápido y esto disminuye la posibilidad de dar con un tratamiento eficaz, por lo que nos queda o encontrar una vacuna que vaya más allá de sus mutaciones o aprender a vivir en un mundo que ya no será el mismo. Será el momento de empezar a comportarnos diferente, reconociendo quiénes somos y lo que podemos, pero también nuestras vulnerabilidades, aquellas que nos ayudan a reinventarnos y adaptarnos. Tal y como lo hemos hecho siempre.

