



Shakira, ¿vulnerabilidad o sensibilidad?

A juzgar por los miles de comentarios que se han difundido en muy pocas horas tras la publicación del último video de Shakira, queda claro que el debate está servido. Una palabra se repite con frecuencia en muchos comentarios: vulnerabilidad.

Shakira, como el resto de personas, es vulnerable. Esto es una realidad incontrovertible que no queda más remedio que aceptar y que no hace falta discutir. Sin embargo, conviene distinguir entre vulnerabilidad física y emocional.

El tema de fondo reside en si hemos de procurar superar nuestra vulnerabilidad emocional, en la medida de lo posible, o no. ¿Superar la vulnerabilidad puede reportar contraindicaciones? Para avanzar en esta línea, es oportuno distinguir entre:

Vulnerabilidad física: todas las personas hemos de aceptar que nuestra vida pende de un hilo y que en cualquier momento puede pasar cualquier cosa (enfermedad, grave, accidente, violencia). Inevitablemente somos vulnerables físicamente.

Vulnerabilidad emocional: posibilidad de recibir heridas emocionales que pueden afectarnos profundamente y a largo plazo.

Sensibilidad: Capacidad para sentir el sufrimiento ajeno, en base a la empatía y la compasión.

Sensiblería: exageración en la percepción y expresión de sentimientos y emociones.

Autonomía emocional: competencia para no dejarse influenciar de forma significativa, sobre todo en ciertos contextos emocionales y circunstancias caracterizadas por climas emocionalmente tóxicos (ira, odio, inseguridad, angustia).

Consideramos que una persona que desarrolla sus competencias emocionales, dispondrá de la autonomía emocional necesaria para no sentirse emocionalmente vulnerable frente a contextos caracterizados por climas emocionales tóxicos o adversos, como puede ser la situación que está viviendo Shakira tras su ruptura.

Las personas que se hayan formado en educación emocional y pasan por una situación complicada, pueden ser sensibles al dolor, pero no tienen por qué ser emocionalmente vulnerables. La autonomía emocional nos permite afrontar estas situaciones desde la sensibilidad, pero manteniendo una cierta invulnerabilidad emocional.

Es una cuestión de matices, pero importante para la convivencia y el bienestar. Esta distinción nos parece especialmente importante en profesionales que ejercen un liderazgo mediático, como es el caso de Shakira, una persona admirada y querida por millones de seguidores sobre las que la cantante ejerce una clara influencia.

Conviene que líderes de cualquier tipo o personas que ostentan influencia sobre otras sean sensibles al dolor, pero no vulnerables.

Son muchos los autores y expertos que hablan sobre vulnerabilidad. Pero consideramos que se confunde vulnerabilidad física (todos somos inevitablemente vulnerables) con sensibilidad emocional, que se puede prevenir en gran medida con educación emocional.

Los matices son importantes, entre otras razones porque de la sensibilidad se puede pasar fácilmente a la vulnerabilidad y a la sensiblería. Y cuando se habla del miedo a manifestar vulnerabilidad en el fondo pensamos en el miedo a la sensiblería.

El reto es formar personas que sean sensibles, pero al mismo tiempo invulnerables emocionalmente. Que el riesgo de la sensiblería no nos impida ser sensibles. Pero al mismo tiempo, que la sensibilidad no nos convierta en vulnerables.

Shakira ejerce un impacto mediático en millones de personas, especialmente gente joven, que ven en ella todo un referente que va más allá de la música. Cuando admiramos a alguien, queremos imitarle, aprendemos de lo que hace y de lo que dice.

Ante este caso, consideramos oportuno señalar la conveniencia de desarrollar una autonomía emocional que nos aporte la fortaleza para no sentirnos seriamente perturbados por las provocaciones que continuamente recibimos del entorno. Al mismo tiempo hemos de ser sensibles a nuestras emociones y a las ajenas.

En el caso de Shakira, tal vez se ponga de manifiesto una cierta falta de regulación emocional frente a acontecimientos que pueden ser traumáticos y que, desgraciadamente afectan a muchas personas. Es necesario educar emocionalmente a todas las personas para que cuando se encuentren en situaciones similares puedan afrontarlo desde el equilibrio emocional y el respeto necesarios para hacer posible la convivencia y el bienestar, evitando que estas circunstancias puedan afectar gravemente a los hijos que todavía no han desarrollado su autonomía emocional.

Casos como este, ponen en evidencia la importancia y necesidad de educación emocional. La necesidad de educar en la sensibilidad pero con invulnerabilidad emocional.

Carme Pujol

Rafel Bisquerra

RIEEB (Red Internacional de Educación Emocional y Bienestar, rieeb-com)