

FACUNDO MANES

MATEO NIRO

.....

VULNERABLES

EL CORAJE DE
SER HUMANOS

*Emoción, resiliencia
y fortaleza en
tiempos inciertos*

FACUNDO MANES

MATEO NIRO

.....

VULNERABLES

EL CORAJE DE
SER HUMANOS

*Emoción, resiliencia
y fortaleza en
tiempos inciertos*

Palabras preliminares

Queremos, antes que nada, agradecer especialmente a los colegas y amigos María Roca, Rafael Kichic, Fernando Torrente, Teresa Torralva, Julián Bustin, Matías Sánchez Sanda, Andrea Abadi, Marcelo Cetkovich y Pablo López. Sin sus aportes y comentarios ajustados, este libro no hubiese sido posible. También a cada uno de quienes forman parte del Grupo INECO, de Favalaro Neurociencias y de todas las instituciones en las que participamos, ya sea a través de los ricos intercambios, intensas discusiones y expectantes proyectos como se hace posible reflexionar de la mejor manera sobre el valor de la vulnerabilidad y de las potencialidades de los seres humanos y sus comunidades.

Introducción

La humanidad atraviesa la época de mayor prosperidad material de su historia, aunque esa prosperidad esté lejos de distribuirse de manera equitativa. Nunca hubo tantos avances médicos, tanta tecnología disponible ni semejante volumen de información al alcance de las manos. Vivimos más años que las generaciones anteriores, con tasas de mortalidad infantil considerablemente más bajas, con tratamientos médicos cada vez más eficaces, con mayores oportunidades de acceso a la educación y rodeados de comodidades que habrían resultado impensables para quienes habitaron el mundo apenas unas décadas atrás. En términos generales, muchas de las amenazas que durante siglos definieron la fragilidad de la existencia humana hoy se encuentran relativamente controladas o, al menos, mitigadas. Sin embargo, algo no termina de encajar.

En medio de este progreso sin precedentes, nuestras sociedades registran niveles crecientes de ansiedad, estrés y soledad. Muchas personas se sienten desbordadas, irritables o insatisfechas aun cuando, desde un punto de vista objetivo, muchos disponen de más recursos y oportunidades que cualquier generación anterior. Tenemos más opciones que nunca, pero menos calma; más recursos, pero menos *sentido*. De alguna manera, en un mundo más próspero, muchas personas se sienten peor.

Esta es, quizá, la gran paradoja de nuestro tiempo: una paradoja silenciosa, persistente y transversal que impacta en

edades, culturas y colectivos diversos. El progreso objetivo no se tradujo automáticamente en bienestar subjetivo. En no pocos casos, ocurrió, incluso, lo contrario: cuanto más avanzamos como sociedad en términos materiales, más frágiles parecemos sentirnos como personas.

Pero esa paradoja no se distribuye de manera pareja. Aunque la humanidad en su conjunto haya alcanzado niveles inéditos de prosperidad, millones de personas siguen viviendo sin acceso a condiciones materiales básicas para una vida digna: agua potable, cloacas, alimentación adecuada, vivienda segura, trabajo, educación de calidad o atención de salud. Para ellas, la vulnerabilidad no es solo una experiencia emocional o existencial, sino también una condición concreta, material y estructural. Y, sin embargo, incluso en esos contextos de privación, la tecnología y las redes sociales exponen de manera permanente estilos de vida opulentos, consumos inalcanzables y promesas de bienestar que intensifican la percepción de exclusión. La herida no es solo la carencia: es también la obscenidad y la ostentación ajena.

La pregunta que surge a partir de todo esto parecería inevitable: ¿por qué?

La respuesta no se encuentra únicamente en aquello que tenemos, sino también —y sobre todo— en la forma en que lo percibimos, lo procesamos y lo experimentamos. La tecnología elevó de manera extraordinaria nuestro estándar de vida, pero también transformó profundamente los mecanismos a través de los cuales nos comparamos con los demás. Las redes sociales, por ejemplo, no inventaron la envidia ni el cotejo social; lo que hicieron fue organizarlas, amplificarlas y convertirlas en un modelo persistente. Hoy la comparación permanente entre unos y otros constituye, literalmente, una industria. Pasamos horas mirando versiones curadas de la vida de los otros, midiendo la nuestra contra una élite digital exagerada por algo-

ritmos que prosperan alimentando la insatisfacción. Allí donde antes la comparación se limitaba al entorno cercano, ahora se extiende a una vitrina global de vidas idealizadas.

Hace más de setecientos años, Dante Alighieri describía a los envidiosos en el *Purgatorio* como almas condenadas a caminar con los ojos cosidos, incapaces de ver las bendiciones que tenían frente a sí. En nuestra época, el castigo parece haberse invertido: nuestros ojos permanecen bien abiertos de manera permanente, expuestos sin descanso a imágenes ajenas que, paradójicamente, nos hacen sentir *lo poco que somos*.

Pero esta paradoja no es únicamente cultural o tecnológica. En un sentido más profundo, es también orgánica. Nuestro cerebro no está diseñado para habitar un mundo de hiperestimulación permanente. Es un órgano extraordinario, pero también profundamente económico: para sobrevivir utiliza atajos mentales —heurísticos— que simplifican la realidad, ahorran energía y nos permiten tomar decisiones rápidas. Estos mecanismos fueron cruciales para nuestra evolución. Sin ellos, la vida cotidiana sería inabordable.

El problema es que los mismos procesos que facilitan nuestra supervivencia también pueden inducirnos a errores una y otra vez. Por ejemplo, imaginamos que los eventos extremos no van a ocurrirnos a nosotros: porque las tragedias lamentablemente ocurren pero afectan a otros, porque los riesgos más graves siempre suceden en otra parte o en otro momento. Nos convencemos también de que vamos a lograr por fin cambiar determinados hábitos, aun cuando la experiencia pasada de tantas veces sugiera lo contrario.

Es así como pensamos nuestras decisiones, nuestros proyectos y nuestra vida cotidiana. Y así, muchas veces, repetimos conductas que chocan una y otra vez contra el deseo genuino (y la convicción) de sentirnos mejor. En contextos muy distintos, personas profundamente diferentes entre sí repiten patrones

similares: subestiman los riesgos, sobrestiman su capacidad de control y confían en que “esta vez” sí será distinto. No se trata de una falla moral ni de una debilidad individual: es, en gran medida, una característica estructural de la mente humana.

La historia reciente ofrece múltiples ejemplos de este fenómeno. Grandes tragedias colectivas no ocurrieron únicamente por fallas técnicas o accidentes imprevisibles, sino también por ilusiones compartidas: la ilusión de que lo grave no sucederá porque se frenará a tiempo, de que el sistema siempre resistirá, de que todavía hay tiempo para reaccionar. Por eso —así lo decimos con todas las letras— debemos estar atentos. Esa ilusión no pertenece a una ideología ni a una nación específica; pertenece, más bien, a nuestra biología.

Sin embargo, hay momentos en los que esa ilusión se rompe. Momentos en los que el dolor deja de ser abstracto, estadístico o ajeno y adquiere una forma concreta, íntima e ineludible. Momentos en los que uno descubre —con una claridad difícil de describir— que no existe conocimiento, experiencia ni preparación capaz de inmunizarnos frente al sufrimiento. Cuando aparece el dolor, algo profundo se desarma. El mundo se achica, las prioridades se reorganizan y muchas de las certezas que parecían firmes comienzan a tambalear. La sensación de control —esa arquitectura invisible que sostenemos durante años— se vuelve repentinamente frágil. Y en su lugar aparece una forma distinta de vulnerabilidad: la de no poder proteger(nos) del todo, la de no poder evitar el dolor, la de tener que acompañar (o que nos acompañen) sin garantías.

Es entonces cuando entendemos, no desde la teoría sino desde la experiencia, que la vulnerabilidad no es simplemente una idea elegante ni un concepto académico ni el *leitmotiv* de un libro. Es, antes que nada, una condición constitutiva de la vida humana. Y también, en muchos casos, una consecuencia inevitable del amor.

El bienestar, en este contexto, no depende exclusivamente de tener acceso a salud, educación o tecnología. Depende también de algo más complejo y, a menudo, más incómodo: la capacidad de cambiar conductas. Nuestra conducta, sin embargo, no es un proceso puramente racional. Nuestros hábitos, nuestros esquemas mentales y nuestras emociones suelen ser más poderosos que cualquier argumento lógico. Sabemos —muchas veces con bastante precisión— qué cosas nos harían bien. Pero esto no garantiza de manera definitiva que podamos actuar en consecuencia. Aquí, entonces, se manifiesta una verdad incómoda: no somos tan racionales como nos gusta imaginar. Somos seres de racionalidad limitada, profundamente influidos por el contexto, la reiteración, la emoción y la pertenencia a una tribu. Nuestros hábitos nos ahorran esfuerzo, pero también pueden encerrarnos. Los buenos hábitos nos sostienen; los malos, en cambio, nos desgastan. Y ambos se instalan con una fuerza sorprendentemente similar.

Durante mucho tiempo creímos que entender era suficiente. Pensamos que explicar, mostrar evidencia y convencer desde la razón bastaría para producir cambios duraderos. La experiencia nos enseña que no siempre es así. Comprender algo no garantiza que podamos vivir de acuerdo con ese conocimiento. En ocasiones, incluso, intensifica la frustración cuando advertimos la distancia entre lo que sabemos y lo que efectivamente hacemos.

Frente a este escenario solemos cometer un error recurrente: creer que el problema radica en la falta de información. Imaginamos que, si educamos más, explicamos mejor o mostramos más datos, las personas inevitablemente cambiarán sus decisiones y sus conductas. La evidencia, sin embargo, muestra algo diferente. La información por sí sola rara vez transforma comportamientos, porque suele chocar contra procesos automáticos del cerebro que operan por debajo de la deliberación consciente.

Esto podemos verlo a plena luz y sin sonrojarnos en fenómenos tan diversos como el rechazo a las vacunas —incluso, frente a la implacable y evidente pandemia—, la negación del cambio climático o las dificultades para sostener hábitos saludables. En muchos casos no se trata simplemente de ignorancia, sino de identidad: de lo que una creencia representa dentro de un grupo, de la pertenencia que confirma o del lugar simbólico que ocupa en una comunidad. Cambiar una creencia, por lo tanto, no es únicamente un acto cognitivo. Es también un acto emocional y social.

Por eso mejorar el bienestar no puede entenderse únicamente como una tarea individual. Es también un desafío colectivo. Cambiar personas sin cambiar entornos suele ser un camino seguro hacia la frustración. El contexto importa: importa cómo se presentan las decisiones, qué opciones están más cerca, qué conductas resultan más fáciles, qué es visible y qué es lo que hacen los demás. Las personas, en la práctica, no solemos hacer aquello que sabemos que sería mejor; tendemos a hacer aquello que el entorno facilita.

Es en este punto donde aparece una de las ideas centrales de este libro: la vulnerabilidad. Aceptar que no controlamos todo. Aceptar que nuestra racionalidad es limitada. Aceptar que, muchas veces, nos sabotamos. Aceptar que necesitamos de los demás. La vulnerabilidad, en este sentido, no es el problema. Es el punto de partida.

Durante años la ciencia ha intentado comprender el cerebro humano: sus funciones, sus lesiones y su extraordinaria capacidad de reorganización. Aprendimos que el cerebro no está diseñado para la rigidez, sino para la adaptación. La flexibilidad cognitiva —esa capacidad de modificar perspectivas, ajustar estrategias, integrar información nueva y tolerar la ambigüedad— constituye una de las funciones más valiosas de la mente humana. Curiosamente, esa flexibilidad

suele activarse cuando algo falla: cuando un plan se rompe, cuando una pérdida obliga a repensarlo todo o cuando una experiencia inesperada nos obliga a revisar nuestras certezas. Sin flexibilidad nos endurecemos. Con flexibilidad, podemos transformarnos.

Con el tiempo entendimos que esa transformación no aparece únicamente en los grandes traumas. A veces emerge en silencios más sutiles: cuando uno descubre que ya no es quien era, que ciertas pasiones se han apagado o que algunas luchas que antes lo movilizaban han dejado de convocarlo. No se trata necesariamente de nostalgia. Muchas veces se trata de duelo: no por algo perdido en el mundo exterior, sino por algo que se ha extinguido dentro de cada uno.

Ese dolor, lejos de ser una falla, puede convertirse en una señal. La señal de que una etapa de la vida ha cumplido su ciclo y de que algo nuevo —todavía indefinido— está buscando lugar. La flexibilidad cognitiva constituye uno de los fundamentos de la resiliencia. Y la resiliencia, conviene recordarlo, no consiste en no sufrir ni en salir ileso de las dificultades. Consiste, más bien, en atravesar el dolor, aprender de la experiencia y reconstruirse sin negar lo vivido. No borra la herida: la integra. No elimina la fragilidad: la transforma en recurso.

Hemos visto resiliencia en personas que atravesaron pérdidas, enfermedades, traumas y fracasos profundos. Y también reconocimos en nosotros mismos, en momentos en los que tuvimos que aceptar que no todo depende de la voluntad, que no todo puede anticiparse y que acompañar a otros también es una forma de coraje. La empatía constituye otro pilar silencioso del bienestar humano. No es solo una virtud moral, sino también una función cerebral que nos permite comprender al otro, resonar con su experiencia y, cuando es posible, actuar para aliviar su sufrimiento. Sin empatía no hay vínculos genuinos y, sin vínculos genuinos, no hay salud men-

tal colectiva. Sin salud mental colectiva difícilmente pueda prosperar una sociedad.

A todo esto se suma, en el tiempo presente, un cambio acelerado como pocas veces se ha visto en la historia, impulsado por el desarrollo de la inteligencia artificial. Este proceso está transformando el trabajo, la educación, la comunicación y, en muchos sentidos, la manera en que pensamos nuestra identidad. Frente a este escenario muchas personas experimentan miedo, ansiedad o la sensación de volverse inútiles y obsoletas. El desafío, sin embargo, no reside en la tecnología en sí, sino en la forma en que decidimos integrarla a nuestras vidas.

La salida no consiste en resistir el cambio ni en entregarse a él sin más. Consiste, más bien, en humanizarlo: apostar al aprendizaje continuo, a la curiosidad intelectual y a aquellas capacidades que ninguna máquina puede reemplazar plenamente, como la empatía, el pensamiento crítico, el juicio moral, la creatividad o la búsqueda de sentido. La resiliencia frente al futuro no consiste en volvernos invulnerables, sino en aprender a adaptarnos sin perder aquello que nos hace humanos.

Este libro recorre algunas de las fragilidades más extendidas de nuestra época. Cada capítulo propone no solo una reflexión sino también una apertura tanto personal como social. Porque la vulnerabilidad no es un callejón sin salida. Puede convertirse —si sabemos mirarla— en una puerta: una oportunidad de reconstrucción personal y social, una especie de brújula para tiempos inciertos.

Tal vez el verdadero poder de la vulnerabilidad resida precisamente allí: en aceptar que amar implica no poder controlarlo todo, revisar nuestras seguridades, adaptarnos al cambio, reconciliarnos con nosotros mismos y volver a encontrar, en el vínculo con otros, una fuente renovada de sentido.

No estamos rotos. Estamos en proceso. Y reconocerlo puede ser, paradójicamente, el primer paso para cerrar la mayor brecha de nuestra época: la distancia entre *estar* objetivamente mejor y *sentirnos* verdaderamente mejor.