

# Explorando la Vulnerabilidad en Nuestros Mayores: Perspectivas de Cinco Autores

Juan Pablo Raganato • July 01, 2025

La vulnerabilidad es una faceta intrínseca de la experiencia humana, especialmente en la etapa de la vejez, donde se entrelazan desafíos físicos, emocionales y sociales. Este artículo invita a profundizar en el tema de la vulnerabilidad en nuestros mayores desde las perspectivas de cinco autores: Marco Tulio Cicerón, Robert C. Atchley, Joan Halifax, Marcelo R. Ceberio y Haemin Sunim, ordenados cronológicamente por su nacimiento. Cada uno aporta una lente única para comprender este concepto, ofreciendo no solo reflexiones profundas, sino también herramientas prácticas para integrar la vulnerabilidad en el cuidado cotidiano de los mayores. Cicerón resalta la sabiduría como fortaleza ante la fragilidad, Atchley destaca los viajes espirituales en la vejez, Halifax nos guía hacia la empatía activa, Ceberio aboga por un enfoque sistémico para fomentar la resiliencia, y Sunim nos enseña a abrazar la imperfección con compasión. A continuación, exploramos cómo sus ideas iluminan la relación con nuestros mayores y cómo podemos aplicarlas en la vida diaria.

Recordá que estos son disparadores, te recomiendo acceder con tu grupo de estudio a las obras mismas para poder profundizar en cada mirada.

## Marco Tulio Cicerón: La Sabiduría como Fortaleza ante la Fragilidad (106 a.C. – 43 a.C.)

Marco Tulio Cicerón, en *De Senectute*, argumenta que la vejez, lejos de ser una etapa de declive, es un tiempo de plenitud intelectual y moral si se cultivan la razón y la sabiduría. En el diálogo, Catón el Mayor afirma: “Si suelen admirar mi sabiduría... somos sabios porque seguimos a la naturaleza, la mejor guía, como si fuera un dios, y le obedecemos” (p. 37). Para Cicerón, la vulnerabilidad física de los mayores, como la pérdida de fuerza o salud, no disminuye su valor, ya que “la mente, la razón y el juicio residen en los ancianos” (p. 104). La vejez ofrece una oportunidad para ejercer la autoridad moral y compartir la experiencia acumulada, transformando la fragilidad en una fuente de fortaleza espiritual y social.

**Aplicación cotidiana:** Anima a un mayor a compartir su conocimiento o consejos basados en su experiencia. Por ejemplo, pide a un abuelo que te enseñe una habilidad que domine, como cocinar una receta tradicional, o que relate lecciones de vida a los más jóvenes. Pregúntale: “¿Qué aprendiste en tu vida que te gustaría que otros supieran?”. Este enfoque, inspirado en Cicerón, refuerza la idea de que la vulnerabilidad física no eclipsa la riqueza de su sabiduría.

## **Robert C. Atchley: Viajes Espirituales en la Vejez (1928 – 2018)**

Robert C. Atchley, en su capítulo “Spiritual Journeys” de *New Dimensions in Spirituality, Religion, and Aging*, describe los viajes espirituales como “exploraciones en evolución, abiertas y revisables” (p. 47). Para Atchley, la vejez es un momento propicio para la autorreflexión y el crecimiento espiritual, donde los mayores revisan su vida y buscan significado a través de narrativas personales. La vulnerabilidad, como la pérdida de roles sociales o la confrontación con la mortalidad, se convierte en un catalizador para estos viajes, permitiendo a los mayores integrar sus experiencias en una narrativa coherente que fomenta la sabiduría y la paz interior.

**Aplicación cotidiana:** Invita a un mayor a compartir una historia de vida o un momento significativo, incluso si implica admitir dificultades. Por ejemplo, si una abuela habla de un desafío pasado, como la pérdida de un ser querido, respóndele con empatía: “Gracias por compartir eso, suena como un momento muy importante en tu vida”. Este enfoque, inspirado en Atchley, crea un espacio para que los mayores procesen su vulnerabilidad a través de la narrativa, fortaleciendo su sentido de identidad.

## **Joan Halifax: La Empatía Activa como Respuesta al Sufrimiento (1942 – )**

Joan Halifax, en *Being with Dying*, introduce el concepto de “presencia compasiva”, que implica acompañar a otros en su sufrimiento sin intentar cambiarlo o huir de él. Para los mayores, cuya vulnerabilidad puede incluir enfermedades terminales o soledad, Halifax propone que la empatía activa—escuchar, sostener el espacio y estar plenamente presentes—es un acto de amor profundo. Su enfoque nos recuerda que “acompañar a alguien en su dolor es un regalo de presencia” que valida la experiencia del otro sin juicio.

**Aplicación cotidiana:** Dedica tiempo a estar con un mayor sin distracciones, como apagar el teléfono durante una visita. Si una tía mayor está enfrentando una enfermedad, practica la presencia compasiva sentándote a su lado, mirándola a los ojos y escuchando sus preocupaciones sin interrumpir. Como Halifax sugiere, este acto de estar plenamente presente puede aliviar el peso de su vulnerabilidad y fomentar una conexión significativa.

## **Marcelo R. Ceberio: Resiliencia Sistémica en la Cuarta Edad (c. 1950s – )**

Marcelo R. Ceberio, en *El cielo puede esperar: La cuarta edad: Ser anciano en el siglo XXI*, aborda la vejez como un ciclo dinámico donde la vulnerabilidad—manifestada en el deterioro físico, la dependencia o la marginación social—puede transformarse en una oportunidad para la resiliencia y la conexión familiar. Ceberio propone un enfoque biopsicosocial, integrando modelos sistémicos y cognitivo-conductuales para abordar las crisis de la “cuarta edad” (pp. 31–34). Él destaca que la psicoterapia en la longevidad puede ayudar a los mayores a elaborar duelos, redefinir roles (como el de abuelo) y encontrar sentido, mientras que el apoyo familiar mitiga el aislamiento (pp. 209–211). La vulnerabilidad, lejos de ser un obstáculo, se convierte en un espacio para el crecimiento cuando se acompaña con contención afectiva y profesional.

**Aplicación cotidiana:** Facilita la participación de un mayor en dinámicas familiares, como organizar una reunión donde pueda compartir su historia o contribuir con su perspectiva. Por ejemplo, si un abuelo se siente marginado, invítalo a participar en una decisión familiar, diciendo: “Tu experiencia es valiosa, ¿qué opinas de esto?”. Este enfoque, inspirado en Ceberio, fortalece su sentido de utilidad y pertenencia, contrarrestando la vulnerabilidad social.

## **Haemin Sunim: Aceptar la Imperfección con Compasión (1973 – )**

Haemin Sunim, en *El arte de amar las cosas imperfectas*, propone que “la verdadera libertad consiste en no sentir ansiedad ante la imperfección” (p. 7). Para Sunim, la vulnerabilidad de los mayores—manifestada en limitaciones físicas, pérdidas emocionales o dependencia—no debe ser vista como una debilidad, sino como una oportunidad para cultivar compasión y conexión. Su concepto de “dejarlo estar” (p. 198) invita a aceptar las dificultades sin juzgarlas, permitiendo que las emociones

fluyan como un río sin aferrarnos a ellas. En el contexto de los mayores, esto significa reconocer sus fragilidades sin intentar “arreglarlas” de inmediato, sino acompañándolos con presencia amorosa.

**Aplicación cotidiana:** Practica la escucha activa cuando un mayor comparta sus temores o frustraciones. En lugar de ofrecer soluciones rápidas, dedica un momento a sostener su mano o simplemente estar presente, como Sunim sugiere: “Algo tan sencillo como sujetar la mano de otra persona puede ser muy útil para apaciguar su dolor” (p. 41). Por ejemplo, si un abuelo expresa tristeza por su pérdida de movilidad, valida su emoción diciendo: “Entiendo que esto es difícil para ti, estoy aquí contigo”.

## **Conclusión: Tejiendo la Vulnerabilidad en la Vida Cotidiana**

La vulnerabilidad de nuestros mayores no es un obstáculo, sino una invitación a cultivar sabiduría, crecimiento espiritual, empatía, resiliencia y compasión. Desde la fortaleza intelectual de Cicerón, los viajes espirituales de Atchley, la presencia compasiva de Halifax, el enfoque sistémico de Ceberio y la aceptación serena de Sunim, estas perspectivas nos enseñan que acompañar a los mayores en su fragilidad fortalece los lazos humanos y enriquece nuestras vidas. Al aplicar estas ideas en pequeños gestos diarios—escuchar con atención, facilitar narrativas, valorar la sabiduría, estar presentes o fomentar la inclusión familiar—construimos un mundo donde la vulnerabilidad se transforma en una fuente de amor y conexión. Invitamos a los lectores a reflexionar: ¿Cómo puedes hoy, con un gesto sencillo, honrar la vulnerabilidad de un mayor en tu vida?

**EDIT**

Juan Pablo