

## ***Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation***

This week, for your consideration, is a summary of the discussion on memories, from Sr. Joan Chittister's book, *The Gift of Years – Growing Older Gracefully*. Following the summary are quotations on the burden and blessing of productivity, a personal reflection, and a call to contemplate meaning in view of your own life, no matter where you happen to be on the journey.

### ***Memories***

Memories serve us best when we choose to allow them to have meaning, even if the memories themselves are painful. If we remember something, it is because it is important to us. A memory may remind us of unfinished business or a desire to continue something we lost too soon. Memories provide an opportunity for healing and can touch our very core as human beings. Memory, Sr. Joan writes, "is not meant to cement us in times past. It is meant to enable us to do better now that which we did not do as well before. It is the greatest teacher of them all. The task is to come to the point where we can trust our memories to guide us out of the past into a better future."

### ***Burden and Blessing***

*"A burden of memory in these years is to allow it to meld us into the company of people, time, and places long gone by."*

*"The blessing of these years is to realize that our memories of both the sad and the happy, the exciting and the secure, the successes and the failures of life, are meant to guide us down these last roads with confidence – the confidence that having negotiated the demands of the past we may safely walk into the future."*

### ***Personal Reflection***

Adlerian, or Individual Psychology, employs the use of Life-Style interview, during which the clinician gathers information on the client's family constellation; physical, sexual, and social development; parental influences; the role of neighborhood and community; and other role models and alliances. The last step of the process is gathering early recollections. The approach to understanding an individual is wholistic and phenomenological. We are always more than the sum of our parts. Memories serve to help us understand how we think about ourselves, others, and the world, and offer clues to our behavior. Often, memories that surface in therapy are related to what is currently happening in our life. By engaging in the Life-Style interview process, we are able to learn and understand ourselves more deeply, appreciate the insights we have gained, and heal our pain through evaluation, interpretation, and restructuring of early recollections. If you are curious about the process, want to know more or engage in a Life-Style analysis, please contact me at [bszulc@hgaparish.org](mailto:bszulc@hgaparish.org) and I will be happy to meet with you.

### ***Invitation to Personal Reflection and Contemplation***

What memories have been surfacing for you lately? Are they pleasant or difficult?

How can you use your memories to go on living in a manner which is good for all?

Commit to honoring a memory, in a way that provides hope to you and those around you.

Warm regards,

*Barbara Szulc, Psy.D.*

Parish Counseling Services are available upon request. For an appointment, send an email to [BSzulc@HGAParish.org](mailto:BSzulc@HGAParish.org). There are no fees; however, Holy Guardian Angels Parish kindly accepts free-will offerings.

## ***Envejecer con Gracia - Una Invitación a la Contemplación***

Esta semana, para su consideración, es un resumen de la discusión sobre los recuerdos, del libro de la Hna. Joan Chittister, *El Regalo de los Años - Envejecer con Gracia*. Después del resumen hay citas sobre la carga y la bendición de la productividad, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el viaje.

### ***Recuerdos***

Los recuerdos nos sirven mejor cuando elegimos permitirles tener significado, incluso si los recuerdos mismos son dolorosos. Si recordamos algo, es porque es importante para nosotros. Un recuerdo puede recordarnos un asunto pendiente o un deseo de continuar con algo que perdimos demasiado pronto. Los recuerdos brindan una oportunidad para la curación y pueden tocar nuestro núcleo como seres humanos. La memoria, escribe sor Joan, “no está destinada a cimentarnos en tiempos pasados. Está destinado a permitirnos hacer mejor ahora lo que antes no hacíamos tan bien. Es una gran enseñanza. La tarea es llegar al punto en que podamos confiar en nuestros recuerdos para que nos guíen del pasado hacia un futuro mejor”.

### ***Carga y Bendición***

*“Una carga de la memoria en estos años es permitir que nos funden a ser una compañía de personas, tiempos y lugares del pasado”.*

*“La bendición de estos años es darnos cuenta de que nuestros recuerdos tanto de lo triste como de lo feliz, lo emocionante y lo seguro, los éxitos y los fracasos de la vida, están destinados a guiarnos por estos últimos caminos con confianza, la confianza de haber negociado las demandas del pasado, podemos caminar con seguridad hacia el futuro”.*

### ***Reflexión personal***

Adlerian, o psicología individual, emplea el uso de la entrevista de estilo de vida, durante la cual el clínico recopila información sobre la familia del cliente; desarrollo físico, sexual y social; influencias de los padres; el papel del barrio y la comunidad; y otros modelos a seguir y alianzas. El último paso del proceso es recopilar recuerdos tempranos. El enfoque para comprender a un individuo es holístico y fenomenológico. Siempre somos más que la suma de nuestras partes. Los recuerdos sirven para ayudarnos a comprender cómo pensamos sobre nosotros mismos, los demás y el mundo, y ofrecen pistas sobre nuestro comportamiento. A menudo, los recuerdos que surgen en la terapia están relacionados con lo que está sucediendo actualmente en nuestra vida. Al participar en el proceso de entrevista de Estilo de vida, podemos aprender y comprendernos a nosotros mismos más profundamente, apreciar los conocimientos que hemos obtenido y sanar nuestro dolor a través de la evaluación, interpretación y reestructuración de los primeros recuerdos. Si tiene curiosidad sobre el proceso, quiere saber más o participar en un análisis de estilo de vida, me puede contactar [bszulc@hgaparish.org](mailto:bszulc@hgaparish.org) y estaré feliz de reunirme con usted.

### ***Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal***

¿Qué recuerdos le han ido surgiendo últimamente? ¿Son agradables o difíciles?

¿Cómo puede usar sus recuerdos para seguir viviendo de una manera que sea buena para todos?

Comprométase a honrar un recuerdo, de una manera que brinda esperanza a usted y a quienes lo rodean.

Saludos cordiales,

*Psy.D.,*

Los Servicios de Consejería Parroquial están disponibles a pedido. Para una cita, envíe un correo electrónico a [BSzulc@HGAParish.org](mailto:BSzulc@HGAParish.org). No hay costo; sin embargo, la Parroquia de los Santos Ángeles Custodios amablemente acepta ofrendas voluntarias.