

Aging Gracefully - An Invitation to Contemplation

This week, for your consideration, is a summary of the discussion on outreach from Sr. Joan Chittister's book, *The Gift of Years – Growing Older Gracefully*. Following the summary are quotations on the burden and blessing of outreach, 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.

Outreach

Outreach is at the center of aging; we do not have to be isolated. We need to engage with the rest of the world rather than wait for the world to find us. Sr. Joan writes, "Generativity – the act of giving ourselves to the needs of the rest of the world – is the single most important function of old age. For example, in all three social strata of George Vaillant's Harvard Study of Adult Development – Harvard men, inner-city men, and college women – it was widening their social circle as life went on that was the key factor in the achievement of successful aging, not money, not education, not family." By becoming actively involved through service to others, the widening occurred. Because elders are free of the constraints imposed by work, they stretch beyond themselves for the sake of those to whom they will leave the world.

Burden and Blessing

"A burden of these years is the danger of considering ourselves useless simply because we are no longer fulfilling the roles and positions of youth."

"The blessing of these years is the freedom to reach out to others, to do everything we can with everything in life that we have managed to develop all these years in both soul and mind for the sake of the rest of the human race."

Personal Reflection

I recall studying George Vaillant's research on development, centering on the six adult life tasks of identity, intimacy, career consolidation, generativity, keeper of the meaning, and integrity. To me, generativity is, as Sr. Joan writes, "the act of giving ourselves to the needs of the rest of the world." Caring is the underlying virtue of generativity, whereas wisdom is the underlying virtue of integrity, the final adult life task. As people of faith, we do not need a study of adult life tasks to tell us that service to others and living the gospel provides both wisdom and grace, but it is encouraging to learn of research supporting what we already know in our hearts and minds. Following Jesus' example by continually reaching out to the world in need is apt at all ages, but especially for those who might think they are no longer useful to a world focused on the value of youth. In all ways, and at all ages, use your gifts for the benefit of others in the manner of Jesus.

Invitation to Personal Reflection and Contemplation

What is your desire for the world, especially for those who are without a voice to stand for them?

Contemplate your ability to reach out to those in need, and commit to one small action to bring about a better neighborhood, parish, community, world, or planet.

Warm regards,

Barbara Szulc, Psy.D.

Parish Counseling Services are available upon request. For an appointment, send an email to 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, hay un resumen sobre el alcance del libro de la Hna. Joan Chittister, *El regalo de los años: envejecer*. Después del resumen hay citas sobre la carga y la bendición del alcance, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado en vista de su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el viaje.

Alcance

El alcance está en el centro del envejecimiento; no tenemos que estar aislados. Necesitamos comprometernos con el resto del mundo en lugar de esperar a que el mundo nos encuentre. Hna. Joan escribe: "La generatividad, el acto de darnos a nosotros mismos a las necesidades del resto del mundo, es la función más importante de la vejez. Por ejemplo, en los tres estratos sociales del Estudio de Desarrollo de Adultos de Harvard de George Vaillant (hombres de Harvard, hombres del centro de la ciudad y mujeres universitarias), la ampliación de su círculo social a medida que avanzaba la vida fue el factor clave para lograr un envejecimiento con éxito, no el dinero, no la educación, no la familia". Al involucrarse activamente a través del servicio a los demás, se produjo la ampliación. Debido a que los ancianos están libres de las limitaciones impuestas por el trabajo, se extienden más allá de sí mismos por el bien de aquellos a quienes les dejarán el mundo.

Carga y Bendición

"Un lastre de estos años es el peligro de considerarlos inútiles simplemente porque ya no estamos cumpliendo los roles y posiciones de la juventud".

"La bendición de estos años es la libertad de tender la mano a los demás, de hacer todo lo que podamos con todo lo que en la vida hemos logrado desarrollar todos estos años tanto en el alma como en la mente por el bien del resto de la raza humana".

Reflexión personal

Recuerdo haber estudiado la investigación de George Vaillant sobre el desarrollo, centrada en las seis tareas de la vida adulta de identidad, intimidad, consolidación profesional, generatividad, mantenimiento del significado e integridad. Para mí, la generatividad es, como escribe la Hna. Joan, "el acto de darnos a nosotros mismos a las necesidades del resto del mundo". El cuidado es la virtud subyacente de la generatividad, mientras que la sabiduría es la virtud subyacente de la integridad, la tarea final de la vida adulta. Como personas de fe, no necesitamos un estudio de las tareas de la vida adulta para decirnos que el servicio a los demás y vivir el evangelio proporciona sabiduría y gracia, pero es alentador aprender de investigaciones que respaldan lo que ya sabemos en nuestros corazones y mentes. Seguir el ejemplo de Jesús al llegar continuamente al mundo necesitado es apto para todas las edades, pero especialmente para aquellos que pueden pensar que ya no son útiles para un mundo centrado en el valor de la juventud. En todas las formas y en todas las edades, usa tus dones para el beneficio de los demás a la manera de Jesús.

Invitación a la reflexión y contemplación personal

¿Cuál es su deseo para el mundo, especialmente para aquellos que no tienen voz para defenderse?

Contempla su capacidad para llegar a los necesitados y comprométase con una pequeña acción para lograr una mejor comunidad, parroquia, mundo o planeta.

Saludos cordiales,

Psy.D.,

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