



Envejecer con gracia: una invitación a la contemplación

Tan pronto como comienzan a caer las primeras hojas, me siento atraído hacia adentro, como si el cambio de estación fuera una invitación natural a una contemplación más profunda de quién soy y en quién quiero convertirme. Siempre es reconfortante tener una compañera en cualquier viaje, y he encontrado una muy buena en la Hna. Joan Chittister, cuyo libro, *The Gift of Years - Growing Older Gracefully*, me ha ayudado a comprender tanto los desafíos como las bendiciones de envejecer. Los invito a caminar conmigo en este viaje también.

Cada semana, presentaré, para su consideración, un resumen de uno de los temas tratados en el libro de la Hna. Joan, a continuación citas sobre las dificultades y las bendiciones asociadas con el tema. Finalmente, ofrezco una reflexión personal y un llamado a la contemplación del tema por los lentes de su propia vida, no importa dónde se encuentre usted en el camino.

Arrepentimiento

Es interesante que el primer tema del libro sea el arrepentimiento, pero supongo que es el mejor lugar para empezar. A medida que envejecemos, y especialmente cuando nos acercamos a la jubilación, es natural preguntarse sobre el tiempo después de que nuestras carreras terminan, después de que ya no seamos responsables ni estamos a cargo de nada relacionado con el trabajo. Incluso antes de que nos jubilemos, podemos comenzar a lamentar nuestras elecciones y adivinar todas las decisiones que hemos tomado a lo largo del camino. Incluso podemos sorprendernos a sí mismos por todo el tiempo que nos damos cuenta que hemos perdido, y entrar en pánico al preguntarnos qué vendría después. Durante los "años productivos" pasamos tanto tiempo de nueve a cinco que es posible que no nos hayamos tomado el tiempo para pensar en otra cosa. El tiempo pasa borroso mientras trabajamos, formamos familias, corremos hacia las actividades extracurriculares de nuestros hijos y nos ocupamos del ajetreo diario de la vida. Programamos nuestro tiempo de "vacaciones", si es que tenemos, con muchas ganas, y regresamos a casa, ¡a menudo diciendo que necesitamos otras vacaciones!

Hna. Joan escribe: "El arrepentimiento es una tentación. Nos incita a codiciar lo que nunca existió en el pasado en lugar de aportar nueva energía a nuestro cambiante presente. Es un mal uso del proceso de envejecimiento ". Si nos enfocamos solo en lo que no nos convertimos, hicimos o elegimos, perdemos de vista todas las cosas que hicimos y las decisiones que tomamos. Reflexionar sobre lo que nunca fue seguramente conduce a un camino de depresión y angustia. Sin embargo, si nos arrepentimos de las veces que pudimos haber causado daño a otros, entonces podemos reconocer nuestro crecimiento espiritual y emocional, y podemos estar agradecidos por la sabiduría adquirida a través de la experiencia. La transformación personal implica mirar hacia atrás, pero la revelación de quiénes somos realmente se manifiesta en las respuestas a las preguntas difíciles que debemos hacernos.

Carga y bendición

"La carga del arrepentimiento es que, a menos que llegemos a comprender el valor de las decisiones que tomamos en el pasado, es posible que no veamos los regalos que nos han traído".

"La bendición del arrepentimiento es clara: nos lleva, si estamos dispuestos a enfrentarlo de frente, al punto de estar presentes en esta nueva época de la vida de una manera completamente nueva. Nos urge a seguir siendo".

Reflexión personal

En este momento, me encuentro tanto en un final como en un comienzo. Me retiro oficialmente de mi carrera elegida como CPA a fines de 2021, colgando mi proverbial sombra de ojos verdes. Disfruto la idea de no tener que cumplir con plazos, revisar papeles de trabajo, emitir informes y asistir a un sinnúmero de reuniones, todas necesarias y parte del trabajo, por supuesto. Como aún no me he jubilado, creo que no me perderé nada, pero en el fondo sé que eso no será cierto. Ciertamente extrañaré a mi equipo y el sentimiento de respeto genuino que nos tenemos los unos a los otros. No me perderé el viaje, pero extrañaré conocer a las personas maravillosas que uno encuentra como parte de cualquier viaje, relacionado con el trabajo o no. Me maravillo de todas las decisiones que he tomado, y de cómo esas decisiones sirvieron para llevarme al momento en el tiempo. Si tuviera que imaginar mi viaje como una hoja de ruta, ciertamente habría algunos zigs y zags, tal vez incluso un cambio de sentido o dos, nada que se parezca a la ruta directa que Google Maps podría proporcionar. A veces, puede haber sentido como si no pudiera salir con gracia de la rotonda. Estoy profundamente agradecido por todo ello, especialmente en los momentos más difíciles. En retrospectiva, vivir los tiempos difíciles me ha permitido concentrarme, antes del vacío que a veces viene con la jubilación, en cómo pasaré mis últimos años. El camino no lineal y agradecido que he recorrido me ha llevado a este lugar, a esta posición de libertad, a este momento presente, en el que soy capaz de entregarme al servicio de los demás, para que juntos podamos vivir más completos y significativos. vidas.

Invitación a la reflexión y contemplación personal

¿Cómo es su hoja de ruta?

¿El arrepentimiento juega un papel en su diálogo interno y, de ser así, cómo reconoce la carga y la bendición del arrepentimiento?

¿Qué prácticas espirituales le permitirían detenerse y darse cuenta de dónde se encuentra y hacia dónde podría ir?

¿Cómo te está llamando el Espíritu en este momento de tu vida?

¿Quién te acompaña en tu viaje? ¿Es un viaje en solitario o en grupo?

Un cordial saludo,

Barbara Szulc, Psy.D.