

Envejecer con gracia - Una invitación a la contemplación

Esta semana, para su consideración, es un resumen de la discusión sobre el miedo, 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 del miedo, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado de perspectiva de su propia vida, sin importar dónde se encuentre en su camino.

Miedo

Hna. Joan escribe: "No es el envejecimiento lo que es difícil. Es el miedo a envejecer lo que nos atormenta ". Culturalmente valorando la belleza física, los logros y la capacidad de hacer cosas fácilmente, tememos el proceso de envejecimiento, por el cual ralentizamos o perdemos destreza, incluso vitalidad. Vemos envejecer como una pérdida tras otra, y nos olvidamos de las ganancias que se obtienen al darnos cuenta de que somos más que simplemente lo que podemos hacer. Más bien, se trata de seguir creciendo, aprendiendo y entregándonos a las generaciones más jóvenes. Aprender a lidiar con el miedo a la disminución es uno de los desafíos de los años posteriores.

Carga y bendición

"La carga de estos años es la posibilidad de ceder al miedo de la invisibilidad, la inutilidad, a perder el sentido del yo y la obligación humana. El miedo nos tienta a creer que la vida ha terminado, en lugar de simplemente cambiar ".

"La bendición del miedo en estos años es que nos invita a convertirnos en la plenitud de nosotros mismos. Viene a nosotros en la noche del alma para decirnos que nos elevemos como nuevos seres de maneras frescas y emocionantes, por nuestro bien, por supuesto, pero también por el resto del mundo ".

Reflexión personal

Cuando mi oftalmólogo me recomendó inyecciones en los ojos, lo primero que pensé fue: "¿Es esto lo que tengo que esperar?" Reconozco que envejecer trae ciertas pérdidas, pero recordar con gratitud el tiempo que

pasé entrenando en el Faro de Chicago para personas ciegas o con deficiencias visuales, me permitió aceptar más fácilmente mi situación. Trabajar en Lighthouse (atiende las necesidades de personas ciegas) me inspiró en más formas de las que esperaba. Fui testigo diario de la esperanza, el coraje y la resistencia frente a la ceguera o la discapacidad visual. El espíritu de comunidad y afecto es palpable en Lighthouse, que ha servido a los ciegos por más de 100 años. Cuidaré mis ojos, pero no temeré perder la vista porque tantas personas hermosas sin vista me han mostrado cómo vivir plenamente.

A los 47 años decidí regresar a la escuela para convertirme en consejera y luego en psicóloga clínica. Obtuve la licencia en 2017, el resultado final de un viaje de 12 años en educación formal. Una compañera de estudios se puso en contacto conmigo después de escucharme hablar en nuestra ceremonia de graduación en 2012. Nos reunimos para tomar un café y le conté mi historia, respondiendo preguntas sobre los aspectos prácticos de trabajar y cumplir con los requisitos de la escuela, la práctica educativa y las pasantías, mientras formaba una familia al mismo tiempo. Sólo más tarde supe que la había inspirado a continuar su educación más del nivel de maestría y obtener un doctorado en psicología clínica. Nuestra disposición a compartir nuestras historias y experiencias permite que la bondad y la gracia de Dios sean conocidas y sean una inspiración para el bien del mundo.

Invitación a la reflexión y contemplación personal

¿El miedo le impide cambiar, crecer, aprender?

¿De qué manera puede aprender a afrontar los desafíos, las disminuciones o el miedo a la debilidad?

¿Hay algo sobre lo que siempre ha querido aprender o comprender?

¿Estás dispuesto a dedicar algo de tiempo a aprender algo nuevo?

¿Qué gracia compartes con los demás como resultado de tu aprendizaje?

Un cordial saludo,

Barbara Szulc, Psy.D.

Los servicios de consejería parroquial están disponibles a pedido. Para una cita, envíe un correo electrónico a BSzulc@HGAParish.org. No se cobrarán tarifas, sin embargo, se aceptan las ofrendas voluntarias a la parroquia de los Santos Ángeles Custodios.