

Envejecer con gracia: una invitación a la contemplación

Esta semana, para su consideración, hay un resumen de la discusión sobre las relaciones, del libro de la Hna. Joan Chittister, *El regalo de los años: envejecer*. Después del resumen hay citas sobre la carga y la bendición de las relaciones, una reflexión personal y un llamado a contemplar el significado a la luz de su propia vida, sin importar dónde se encuentre en el camino.

Amistades

Cuando las cosas cambian porque hemos perdido a un ser querido, podemos sentir profundamente la pérdida de la relación. Cuando eso sucede, tenemos que tomar una decisión entre manejar la situación solos o arriesgarnos a desarrollar nuevas amistades. Existe una fuerte tentación de evitar ser vulnerable y sencillamente permitimos que ocurra una muerte emocional antes que ocurra nuestra muerte física. Sin embargo, como seres humanos, las amistades son esenciales para nuestro bienestar. Podemos elegir estar solos, o podemos elegir confiar en buenas amistades una vez más. Si elegimos tener amistades, tenemos que aprender a invitar a otros a nuestras vidas, a conocer a otros y aprender una vez más a disfrutar de la compañía de los demás.

Carga y Bendición

“Una carga de estos años es estar solo, por muy mal que se sienta, es más fácil hacer nada que hacer lo necesario para estar con otra persona. Sería mucho más fácil ahora simplemente cerrar nuestra alma y rendirnos. Es mucho más fácil simplemente esperar a que la muerte reclame lo que ya ha muerto en nosotros: un amor por la vida y una confianza en su bondad esencial. Así que nos separamos de nuestras propias vidas y las vemos marchitas”.

“Una bendición de estos años es que nos ofrecen la oportunidad de emocionarnos con nuevas personalidades, nueva calidez, nuevas actividades, nuevas personas, todo de nuevo. ¿Exige que nos enamoremos? No. Pero sí exige que amemos a alguien lo suficiente como para estar tan interesados en ellos como en nosotros mismos. Exige que hiciéramos feliz el día de mañana”.

Reflexión personal

Como practicante de la psicología individual, encuentro puntos en común entre el concepto de interés social de Adler, expresado como una profunda preocupación por el bienestar de los demás, más allá de nuestro círculo inmediato de amigos o vecinos, y la espiritualidad, expresada como una acción compasiva al servicio de los demás. Es a través del servicio compasivo que ofrecemos a los demás que profundizamos nuestra relación con Dios y con nuestro querido prójimo. La pregunta que me hago continuamente es esta: “¿Es mi relación personal con Dios y con los demás guiada por el Espíritu Santo?” Tomar tiempo para la oración y el discernimiento es una forma en que puedo mantener amistades positivas. Alguien está participando en mi Círculo de Conversación de Asociados de la Congregación de San José, donde nos reunimos para orar y compartir el estado de nuestros corazones. A través de los años, he llegado a valorar más profundamente lo espiritual y estoy agradecida por aquellos con quienes acompaño en el camino para convertirme en la persona que Dios quiere que sea. Estoy agradecida de servir como Consejera Parroquial de los Santos Ángeles Custodios y acompañar a aquellos que tratan de tener amistades con uno mismo y con los demás. No siempre es fácil pedir ayuda, pero aquellos que lo hacen a menudo encuentran que el proceso es gratificante.

Invitación a la Reflexión y Contemplación Personal.

¿Sus relaciones dan vida o podrían necesitar cambiar?

Cuando la pérdida nos agota, ¿a quién recurrimos?

¿Hay algún pequeño cambio que pueda hacer para profundizar una relación?

Saludos cordiales,

Psy.D.,

Los Servicios de Consejería Parroquial son gratis y uno puede pedir cita enviando un correo electrónico a BSzulc@HGAParish.org. Sin embargo, aceptamos ofrendas voluntarias a la Parroquia de los Santos Ángeles Custodios.