



EL RELOJ DE LA VIDA: Taller 1: Un Tiempo para agradecer y para aceptar

El “Reloj de la Vida” es un conjunto de talleres de espiritualidad para mayores que tienen como misión aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que comienzan a vivir “el atardecer de la vida”. Tanto el amanecer como el atardecer forman parte del mismo día y en ambos momentos se pueden contemplar, experimentar y vivir cosas maravillosas. Los talleres abordan cinco causas importantes de sufrimiento en las personas mayores que se encuentran en el atardecer de la vida. Estas causas de sufrimiento intentan estructurar cada uno de los seis “momentos y espacios de reflexión”, desde un abordaje Ignaciano de los mismos. Esta herramienta fue creada para aplicarla en tres formatos diferentes: casa de ejercicios espirituales, parroquias y residencias de personas mayores. En esta ocasión el taller se ejecuta en el Centro Arrupe con un formato similar al de Parroquias.

La experiencia ha comenzado el sábado 08 de octubre, ejecutando Tiempo uno, ofrece que a las personas participantes un momento para agradecer y para aceptar.

Es necesario recordar que en este taller abordamos una de las causas que más sufrimiento desencadenan en las personas mayores, las pérdidas de capacidades.

La falta de aceptación de que se van perdiendo capacidades, de las causas que pueden originar dichas pérdidas y la falta de resiliencia en algunas personas, originan mucho sufrimiento tanto en la persona mayor que ve como no puede hacer ni ser aquello que era, como para sus familiares, que ven con mayor claridad que éstos ya no podrán tener la independencia que habían disfrutado hasta el momento y que se tendrán que efectuar cambios en los hábitos de vida que garantizan la subsistencia y bienestar de la persona mayor.

Este taller posibilita a las personas participantes vivir esta etapa de su vida desde la gratitud y la aceptación de los que son actualmente.



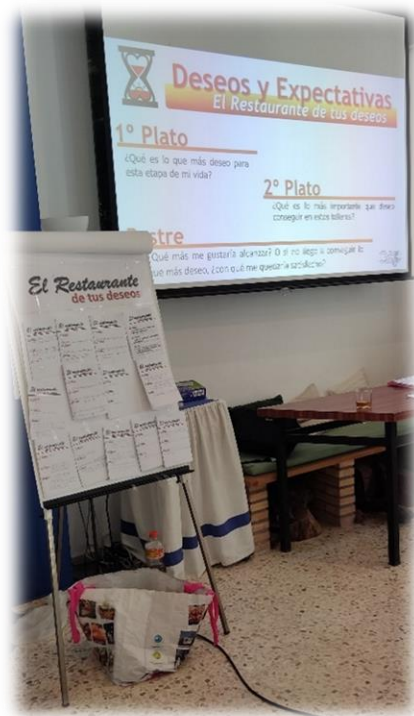
El Reloj
de la Vida



El taller comienza brindándoles la posibilidad de que cada una las personas pueda expresar en qué momento vital se encuentra.



El Reloj de la Vida



En un segundo momento hablamos sobre sus expectativas en esta etapa vital de la vida.



El Reloj de la Vida



En un tercer momento del taller hubo un espacio de trabajo personal en el que se les invitó a orar su propia historia de vida. Haciendo una lectura y memoria agradecida de toda ella.



El Reloj de la Vida



Finalmente se abordaron las capacidades perdidas y las durezas de corazón que a veces nos impiden aceptar libremente lo que somos.

En todos estos momentos se fueron alternando momentos para la reflexión y oración personal como los espacios participación y compartir en plenario.



El Reloj de la Vida



Para terminar este taller las personas realizaron una evaluación del mismo respondiendo a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué **palabra** resumiría lo vivido en este tiempo?

- Agradecimiento
- Analicé mi vida
- Riqueza de compartir
- Gozo
- Aceptar
- Cercanía a los demás
- Serenidad (para mi algo muy difícil de conseguir)
- Gracias
- Apertura
- La vida, un regalo
- Reflexión personal
- Esperanza
- La aceptación, no es resignación

2. ¿Cuál es el **sentimiento principal** que me queda?

- Sentimiento de paz
- Me estoy reencontrando conmigo misma
- Deseo de continuar
- Acción de gracias
- Agradecimiento
- Me he enriquecido con las aportaciones
- Serenidad
- Esperanza
- Agradecimiento
- Hermandad
- Tranquilidad
- Agradecimiento a Dios y a la vida
- Satisfacción

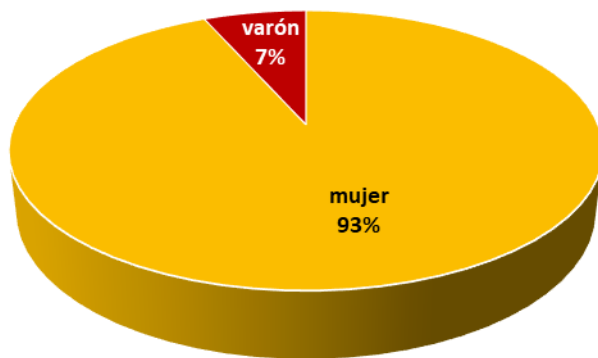
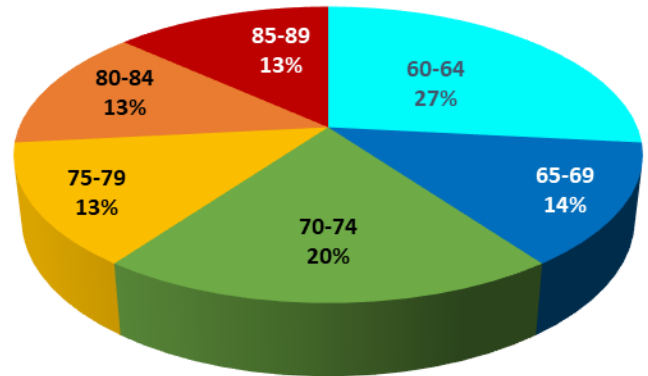
3. ¿Qué es lo que más me ha gustado? (porque me ha sorprendido, ha sido un descubrimiento, he aprendido...)

- He aprendido a abrir las puertas, a dejar a Dios entrar
- La dinámica del taller
- Me ha gustado en general
- La participación sincera
- Comunicación
- La variedad de personas y situaciones
- El respeto (hoy tan perdido)
- Muchas personas con sentimientos y vivencias similares. He aprendido que no tengo resentimiento por determinadas personas ya que he perdonado sinceramente a otras, porque me hicieron evolucionar a grandes pasos
- Recordar toda la gente que ha pasado por mi vida, aportándome lo que ellos/as eran y enseñándome
- La individualidad y la honestidad de los asistentes
- Me han gustado las reflexiones auténticas de algunos compañeros, me han parecido muy humanas
- Me ha gustado todo, pero me ha gustado el método práctico del ponente. Lo que dijo Juan de subirse al árbol como Zaqueo. Aceptar la edad y las limitaciones
- Me ha gustado mucho buscar en "el cajón" (todas las personas), recordar las que me han ayudado en mi vida.



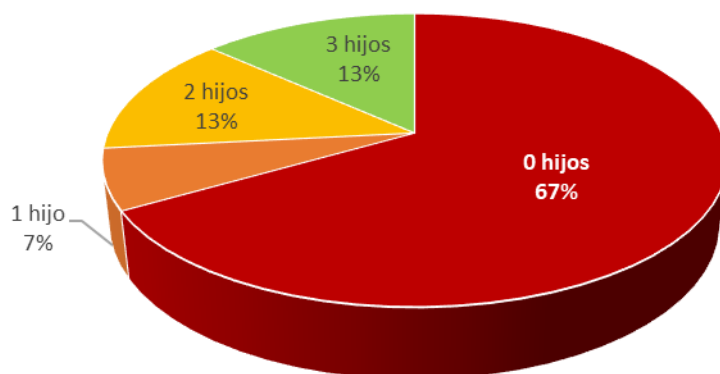
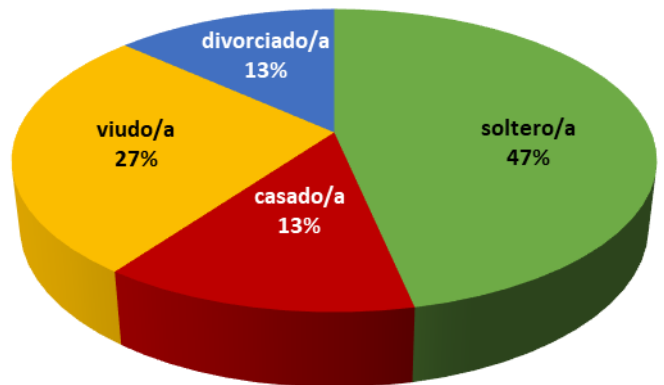
EL PERFIL DE LAS PERSONAS PARTICIPANTES

En esta edición en el Centro Arrupe participan 15 personas, en la que el 41% de las personas participantes tiene menos de 70 años, un 33% entre 70 y 79 años de edad, un 26% entre 80 y 89 años.



La mayoría de las personas participantes son mujeres, un 93% y tan sólo el 7% varones.

Otro dato importante a considerar es el estado civil de las personas, dato importante este para analizar cómo van abordar esta etapa de la vida, donde las capacidades merman y donde comienzan a aflorar miedos, inseguridades y pérdida de autonomía. Esta etapa la están abordando sólo o en compañía de una pareja. Sólo un 13% de las personas participantes se encuentran casadas o viviendo en pareja, un 47 % es soltera, un 13 % divorciada y un 27 % es viuda.



Estos datos son más preocupantes aún si consideramos que en esta ocasión el 67% de las personas participantes no tienen hijos.