

*jsu*  
Jesuitas  
Familia presenta...

un programa con



## ¿QUÉ ES EL RELOJ DE LA VIDA?

**Un programa para culminar la vida en la vejez**

EL RELOJ DE LA VIDA es un programa de seis talleres grupales en el que se afrontan los desafíos del envejecimiento para asumir la realidad y vivirla con plenitud cristiana.

### **1. Un programa para vivirnos mayores**

EL RELOJ DE LA VIDA es una herramienta aplicable en diferentes espacios (casa de ejercicios, parroquias y residencias de personas mayores), que contempla al mayor no solo como destinatario de la acción sino como sujeto de cambio y en la cual, se valoran los dones y carismas de las personas mayores.

Los talleres tienen como misión aliviar el sufrimiento y generar espacios de vida en las personas que comienzan a vivir "el atardecer de la vida". Es un programa que conjuga la acción con la oración y que cuida la espiritualidad de las personas mayores, tanto las que aún preservan su autonomía como aquellas que ven cómo disminuyen y comienzan a precisar la ayuda de terceras personas para llevar a cabo las actividades básicas de la vida diaria.

Al igual que el amanecer y el atardecer forman parte del mismo día y en ambos momentos se pueden contemplar, experimentar y vivir cosas maravillosas, así también sucede con en el nacer, crecer y

envejecer que forman parte de la misma vida y en cada uno de estas etapas por las que atravesaremos, podemos experimentar y vivir cosas maravillosas.



Junto con ello, debemos también abordar las situaciones reales de sufrimiento a las que se enfrentan las personas mayores, sin negarlas o dar rodeos. Esta herramienta brinda un acompañamiento espiritual desde la realidad de las personas mayores, abordando los diferentes desencadenantes de sufrimiento y posibilitando el encuentro personal con el Señor, permitiéndoles descubrir la compañía de Dios en su día a día y en el sufrimiento que muchas veces padecen en el atardecer de su vida.

Según la espiritualidad ignaciana, en la vida espiritual no se trata de aprender conceptos, sino que se trata de vivir experiencias. En este sentido, los talleres intentan realizar el abordaje de cada una de estas causas de sufrimiento desde una metodología ignaciana, sin decir a los participantes qué es lo que tienen que hacer para aliviar ese sufrimiento, sino intentando vivir experiencias, potenciando el encuentro de éstos con el Señor, reflexionando y contemplando su vida en compañía de Dios, haciendo una buena y sana elección de aquello de lo que deben desprenderse libremente para aliviar ese sufrimiento.

Ignacio de Loyola valora mucho la razón, pero sabe que los razonamientos que no nos llegan a tocar más profundamente los afectos, no llegan a mover ni movilizar nuestra vida. Cuando alcanzamos esta etapa de la vida, muchas veces las personas no desean realizar grandes cambios, sino que están sumergidos en un inmovilismo, que acrecienta aún más ese sufrimiento que están padeciendo. Lo que pretendemos con estos encuentros experienciales es que se mueva toda la persona, su núcleo, su centro, sus afectos, sus sentimientos. Se va a buscar a través de diferentes dinámicas que lleguen a lo más interno de su vida, allí donde emanan las decisiones, los impulsos y la energía de la vida.

Podemos decir que el Reloj de la Vida es un proceso que recorrerán las personas participantes y en el que cada taller le permitirá ir abordando cada una de esos desencadenantes de sufrimiento, desde lo general a lo particular de cada persona, concluyendo cada uno con la reformulación de su proyecto de vida para la etapa vital que tiene aún por delante.

Cada taller le posibilitará un tiempo para la reflexión y encuentro con el Señor, en la intimidad, pero también con los otros. Así cada tiempo vivido en cada taller le regala a cada uno diferentes momentos:

- Tiempo 1: Un momento para agradecer y aceptar.
- Tiempo 2: Un momento para abrirse a los demás
- Tiempo 3: Un momento para perdonarse y perdonar.
- Tiempo 4: Un momento para reconocer y para decidir.
- Tiempo 5: Un momento para redescubrir nuestro sentido de la vida.
- Tiempo 6: Un momento para poner en hora el reloj de nuestra vida.

## 2. Los seis talleres



Los talleres abordan cinco importantes desencadenantes de sufrimiento en estas personas. Cada uno estructura los seis módulos que brindarán “momentos y espacios de reflexión”, desde un abordaje Ignaciano de los mismos.

### Taller 1: la pérdida 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 de la que habían disfrutado hasta el momento y que se tendrán que efectuar cambios en los hábitos de vida que garanticen la subsistencia y bienestar de la persona mayor.

### Taller 2: la soledad

Las pérdidas de seres queridos, de amistades y la ausencia de deseo de entablar nuevas relaciones, van haciendo que el círculo social se reduzca considerablemente y la necesidad afectiva y emocional comience a presentar déficits importantes, generando una mayor demanda de atención de aquellos familiares y personas que quedan vivas, los cuales también tendrán que cambiar estilos de vidas para satisfacer la demanda afectiva que se produce. La imposibilidad o negación de cambio, tanto del mayor como de su círculo cercano de referencia, va a dar lugar a un sufrimiento por ambas partes.

### **Taller 3: problemas no resueltos**

A veces las situaciones vividas de enfrentamientos entre seres queridos, situaciones de conflictos o abusos padecidos, no se llegan a elaborar y nos impiden avanzar y continuar con nuestra vida; la ausencia de perdón o reconciliación no nos permite vivir en paz en esta etapa final de nuestro camino.

### **Taller 4: la idea preconcebida de vejez**

Cuando la idea de vejez soñada no se ajusta con la que les toca vivir y no existe posibilidad o voluntad de cambio y desprendimiento de esa idea preconcebida, se genera un sufrimiento innecesario tanto en la persona mayor como en sus familiares cercanos, que intentan garantizar una autonomía y calidad de vida que cada vez se ve más afectada.

### **Taller 5: la razón de vivir**

Cuando hemos alcanzado nuestras metas u objetivos de vida y las fuerzas han menguado y nos damos por vencido, cuando esos objetivos ya se han cumplido y no existen deseos nuevos; cuando la vida que hemos llevado no nos ha llenado ni nos ha hecho sentirnos plenos, llegamos a esta etapa vital y somos capaces de reconocernos vacíos, sin una razón de vivir, sin un sentido de vida. Y surge la pregunta ¿Para qué vivir? ¿Para qué estar vivos cuando ya no soy el que era? ¿Para qué vivir cuando no hay razón para mi existencia?

### **Taller 6: poner en hora el reloj de la vida**

En este taller recogemos todo lo anteriormente tratado y buscamos reformular cómo vivimos mayores cada uno de nosotros. Es un tiempo que se afronta integralmente desde el atardecer del proyecto vital de cada uno, donde queda todavía la culminación de la vida.

## **3. Duración y espacios del Reloj de la Vida**



Cada taller dura cuatro horas y se puede organizar en régimen de retiro o en seis días distintos.

La duración del taller completo va a depender del formato que se elija. En formato de retiro, se puede organizar en dos fines de semana o dos retiros de tres días realizando un taller por la mañana y otro por la tarde. Sin embargo, hay que tener en cuenta que en estos talleres no se trata de conseguir unos conocimientos, ni que nos validen la presencia para obtener un

certificado de lo realizado. Se trata de vivir experiencias que nos lleve a movilizar nuestro interior,



nuestros afectos más profundos, para generar un cambio. Y para eso es necesario un tiempo de realización concreta del taller y otro posterior a éste para procesar, repasar e interiorizar la experiencia vivida.

La realidad es que en las casi cuatro horas que dura cada taller, las personas participantes lo viven con mucha intensidad y al finalizar, la mayoría comenta que la actividad no ha terminado ahí, que se llevarán “todos los papeles” para ir repasando todo lo vivido. Por eso recomendamos, que los talleres no se impartan de forma intensiva, sino que exista un tiempo de descanso entre un módulo y otro: si se hace por la mañana, dejar la tarde para la interiorización.

Es un programa flexible que puede aplicarse en tres espacios diferentes y con tres perfiles diferentes de personas según su nivel de autonomía o dependencia. El primero de ellos, casas de ejercicios. Una casa de ejercicios nos permite concentrar toda la formación y realizarla de forma continua, haciéndolo entre 3 días (de forma muy intensiva) y 6 días (o dos retiros de 3 días). Segundo, parroquias, para personas que aún tienen algo de autonomía y pueden permitirse un desplazamiento cercano sin coste económico (de desplazamiento, estancia y/o manutención) y con una periodicidad mensual. La tercera modalidad es para residencias de personas mayores donde ya existen personas que a nivel físico han visto mermadas su autonomía y no cuentan con el apoyo de familiares que los acojan en el seno de un hogar familiar. La herramienta está preparada para desarrollarse en los tres espacios y con la duración que se estime oportuna.

#### **4. Aplicaciones y formación**

El programa EL RELOJ DE LA VIDA ofrece tanto aplicaciones en los lugares donde se requiera, como también formación a agentes pastorales para realizarlo. La herramienta ha sido creada y desarrollada por CVX en España.

#### **¿CÓMO CONTACTAR PARA REALIZAR O FORMARSE EN EL RELOJ DE LA VIDA?**

Puedes escribir a los correos [familia@cvx-e.es](mailto:familia@cvx-e.es) o [jesuitasfamilia@jesuitas.es](mailto:jesuitasfamilia@jesuitas.es)