

Lauren Stroh Presentation Spanish Transcript

June, 2021

Hola amigos, mi nombre es Lauren Stroh, para aquellos que no me conocen, estoy encantada de hablar con ustedes el día hoy.

Este ha sido un tiempo difícil para todos nosotros, y me pidieron que hablara sobre pena y pérdida durante este tiempo. Siento que esto es algo muy pesado en todos nuestros corazones y mentes. Todos estamos procesando diferentes cosas. Para mi, personalmente, ha sido muy difícil transicionar a la pantalla para enseñar, para ser parte de la congregación en la iglesia, para ver clientes. Ha sido muy difícil para mi y lo siento de forma muy intensa. Y mi corazón está con todos aquellos que están batallando y tratando de enseñar de forma virtual o enseñando a los niños en casa. Todos hemos perdido mucho y hay una pérdida colectiva que creo podemos lamentar juntos, todo tipo de oportunidades perdidas que podemos sanar juntos.

Antes de que nos adentremos en el tema, sólo un poquito de información sobre mi. Trabajo como consejera. Tengo una práctica privada y tengo a todos mis clientes, por el momento en Telehealth. Así que los estoy viendo a través de pantallas. Procesar experiencias de esta forma realmente tiene retos y presenta varios niveles de dificultad. Soy también músico. Toco el órgano, canto y dirijo el coro de la iglesia episcopal, Holy Trinity by the Lake, en Rockwall. Los extraño muchísimo en este momento. Todavía estamos teniendo servicios a través de Zoom y Facebook Live lo cual ha sido muy agradable y de alguna forma, de muchas formas, una gran experiencia. Sin embargo, aún existe dolor y sentimiento de pérdida al no poderse juntar con la gente que amo, el no poderlos abrazar, disfrutar de ese tiempo juntos y energía que creamos cuando nos juntamos.

Digo todo eso porque cuando estaba buscando el término dolor o duelo, ni siquiera eso, busqué en Google cómo estar saludable y aterrizado, cómo encontrar un espacio mental saludable durante este tiempo. Y de alguna forma me inspiró un blog que una organización me pidió que escribiera acerca de cómo crear una actitud sana en este momento. Y encontré todos estos agradables con artículos con puntos muy bien organizados de sé positivo, aliméntate con comida saludable, camina todos los días... Esas ideas son muy buenas, no digo que no las recomiendo, pero es difícil encontrar formas de ser positivo cuando no hemos lidiado con la pena que estamos cargando o experimentando y creo que es muy fácil suprimir o esconder todos esos sentimientos. Todos estamos inciertos de lo que va a pasar! Da miedo decir, "Me duele, esto es difícil para mí, extraño esto." Creo que algo de eso es tan real, estamos entrando en una realidad en la que no tenemos control, donde estamos aceptando lo que está sucediendo y es tentador decir, "Sabes qué? Me duele, pero me voy a enfocar las cosas positivas y voy a pretender que esto no está pasando en este momento. Voy a ser fuerte mientras todo esto pasa." Lo cual no sabemos cuando va a ser y creo que es perjudicial para nosotros y la gente que nos rodea brincar a un lugar de positividad cuando no hemos llegado a ese punto, no estamos ahí todavía.

Y realmente, mucho de esto viene de mi propia experiencia. Yo quiero ver todo lo bueno todo el tiempo. Quiero que todo sea una fiesta. Quiero llegar a un lugar dónde hay energía y todos estamos felices, pero recientemente esa no es la Lauren que yo conozco. He luchado con depresión y ansiedad y con tenido dificultad con el tiempo en la pantalla. Y sé que no estoy sola en eso, porque cuando pude nombrar e identificar algunas de esas penas, pérdidas y miedos sobre lo que está pasando y usarlas para ayudar y salvar gente, ellos pudieron reflejar eso de regreso y decir, "Yo también me siento así, y por supuesto, también te sientes así." Y casi de manera mágica hay algo que pasa cuando encuentras esa herida que llevas dentro y se la das a Dios y a la oración, a un amigo, a tu pareja o incluso tus hijos cuando te sientas con ellos. Cuando eres capaz de hacer eso, hay algo realmente mágico y hermoso que puede pasar. Y creo que lo que pasa es que estás empezando a atravesar la pena, te estás acercando a la aceptación, donde sólo porque aceptamos algo no significa que permanecerá así para siempre. Sólo significa que que habrá más paz alrededor de poder decidir. No hay nada que pueda hacer en este momento con lo que está pasando y no me gusta, pero esa es mi realidad en este momento. Y creo que eso nos acerca a la sanación, más cerca de la paz, nos permite conectarnos con aquellos que nos rodean.

Una cosa de la cual quería hablar brevemente es que me inspiró mucho un podcast que empecé a escuchar cuando nos tuvimos que refugiar en casa. Brené Brown, no sé si ustedes están familiarizados con ella. Ella ha escrito muchos libros y habla de su investigación sobre la vergüenza, la humillación, lo cual me sorprendió mucho, de alguna manera curiosa inicialmente. Esto era desconocido para mí. Pero realmente hay mucho de su trabajo que es positivo e inspirador aunque sea en relación a la vergüenza, como que te libera de todo eso. Ella, en su podcast, habla con un especialista en dolor, pena, David Kessler. Él fue parte del trabajo, creo que fue su trabajo incorporar un sexto paso al proceso de duelo después de la aceptación. Él encontró, en su propia experiencia, que encontrar significado es muy importante. Eso es algo que me sorprendió mucho. En mis propias pérdidas y penas en la vida, creo que he encontrado verdadera aceptación, e incluso inspiración, cuando puedo entender el significado de los eventos que me rodean, cuando puedo ordenar las ideas y preguntarme, "¿Qué significa esto para mí de ahora en adelante? ¿Cómo colorea este evento mi vida y mi experiencia?" Y aunque creo que este es un gran lugar para estar, muchos de nosotros no hemos llegado ahí. Quizás algunos de nosotros ya lo han hecho y está excelente, pero sé que yo todavía estoy luchando mentalmente y físicamente. No estoy lista para darle significado a esto todavía.

Habiendo dicho esto, el podcast es realmente esclarecedor y hermoso y habla de las otras etapas del duelo y un par de otros temas que también me sorprendieron. Cuando hablan acerca de comparar dolor, una cosa enorme que me llamó la atención es cuando estaban discutiendo en el podcast... cuando Brene Brown le pregunta a David Kessler, "¿Todos podemos experimentar intenso dolor, ¿Crees que es esa pena lo que crea esas estadísticas en donde la gente no puede manejar esa aflicción? Como cuando, por ejemplo, una pareja pierde a un hijo y se divorcian?" Él contestó que no, que no creía. De hecho, él perdió un hijo. Él explicó, "Creo que lo que separa a la gente es el juzgar el sufrimiento de otros." Y es aquí donde se pone interesante. Trabajo con muchos niños

como consejera y noto que están afligidos. Les duele haber perdido el año escolar, les duele y extrañan a sus maestros, extrañan a sus amistades, los deportes que practicaban, las cosas que normalmente hacían. ¡Realmente están dolidos! Eso pudiera ser una de las más grandes pérdidas que ellos han experimentado. Y escucho lenguaje despectivo de padres o cuidadores. Seguramente, estoy segura, con ninguna intención de descartar esa pena, pero diciendo cosas como, "Lo siento, pero hay mucha gente que está muriendo en este momento. Esto está afectando a mucha gente, ¿Y tú te estás quejando de no poder ir a la escuela?" Y lo que es más difícil, y hasta posiblemente destructivo, es que cuando empezamos a comparar el sufrimiento de la gente o la manera en la que expresan su sufrimiento, le quita todo a todos y no hay movimiento, nos llenamos de resentimiento y se endurece el corazón. Donde pensamos, "Esto es mucho. No se compara con lo que está pasando. Estoy abrumado. No puedo lidiar con esto." Y es difícil ahora. Muchos de nosotros no tenemos la misma cantidad de espacio para darle a otros, pero sí podemos pensar en diferentes personalidades, en general. Yo, por ejemplo, soy extrovertida. Para mí, no estar rodeada de gente es difícil. No tengo la energía que normalmente recibo de esas interacciones, físicamente estar con alguien y absorber algo de lo que les está pasando a otros. Algunas personas introvertidas con las que he hablado al principio del refugio en casa, pudieron no haber experimentado este evento de forma tan aguda inicialmente o de sólo de manera diferente, pero como han avanzado las cosas, he escuchado de muchos de ellos que están teniendo experiencias similares a las que yo tuve inicialmente. Todos tenemos diferentes límites. Todos tenemos diferentes pérdidas. Algunos de nosotros, de hecho, estamos perdiendo gente por COVID-19 y eso acarrea trauma, pena y dificultad con esto. Pero eso no significa que un niño que extraña a su mejor amigo de la escuela no deba ser considerado cuando se trata de considerar sufrimiento.

Yo uso esta analogía algunas veces. En realidad, escucho esto de mis cliente todo el tiempo y pienso que yo lo hago también. Puedo estar dolida de alguna forma o alguien ha perdido algo y digo, "Oh, esto es terrible, pero al menos, esto no pasó. No me va tan mal como a esta otra persona y debería de estar agradecida. Debería..." Hay como muchos de estos sentimientos de culpa que, de alguna manera, te jalan y dicen, "No, no, no, no deberías estar sufriendo. No se te permite sufrir. De algún modo, no te estás desangrando, tú sabes... emocionalmente es algo por lo que no vale la pena sufrir." Y eso es una mentira. Creo que, seguido, lo que nos previene sanar es que descartamos el dolor que nos rodea si no tiene sentido o no se ajusta o está a la altura de lo que creemos. Y uso mucho la analogía con clientes. Si ves a alguien que se rompió el brazo, ¿Vas tú a decidir si la persona se merece ir al hospital o si tiene dolor suficiente sólo porque alguien más necesita que le amputen la pierna en una zona de guerra o en un evento terrible? No, tú pensarías que de todas formas es una herida, que es algo que se necesita atender y cuidar. Se necesitan cuidados para poder sanar. Y eso es algo que olvidamos cuando se trata de nuestras emociones.

Algo que hice recientemente, después de escuchar este podcast, de hecho, realmente me ayudó a identificar que estaba evadiendo reconocer muchas de las cosas que estoy extrañando. Puse 3 minutos en el reloj de mi teléfono y escribí todas las cosas que pude pensar que me estaban doliendo, todo lo que estaba extrañando, mi clase de yoga, mis caminatas. Extraño sentirme sana

físicamente. Por eso es una gran pérdida, la conexión que tenía con yoga y cómo me hace sentir segura en mi propia piel. ¡Claro! Extraño la iglesia, extraño la gente de la comunidad que veo y los viajes que fueron cancelados, cosas grandes, cosas pequeñas. Perdí un mentor debido a COVID-19 y esa fue una pérdida increíble. Y habiendo dicho todo esto, sí, puede ser abrumador ver esta lista de cosas, pero empecé a ponerlas en oración a meditar en algunas de estas cuestiones, a llorar, a darme permiso de llorar. Algunas veces necesito prender una canción triste para poder llorar. Realmente me cuesta trabajo soltando emociones que sólo quieren fluir. De verdad, creo en eso. Siento que la emoción quiere fluir en ti para que tengas más espacio para ti y para otros que pueden estar contando contigo. Así que anoté todas estas ideas. Otra cosa que creo puede ser muy útil en este momento es estar en terapia, especialmente si no cuentas con una persona segura a la que acudir. Yo tengo un terapeuta y un grupo de apoyo para consejeras que se reúne en Zoom. Y escribir todas estas pérdidas y traerlas a estos espacios seguros fue muy difícil, pero también increíblemente liberador de alguna forma. Especialmente en un grupo, otras personas pueden participar y decir, "Yo también." Pero en este momento, si tienes un buen terapeuta o consejero que está haciendo el mismo trabajo, ellos están experimentando cosas similares. Ellos no están fuera del terrero de COVID. Están dentro de todo esto y ellos pueden mostrarse como humanos que pueden darte espacio y decir, "Te entiendo, comprendo." Y sólo para especificar en cuestión de seguridad, creo que cada persona es probablemente diferente en lo que tener a un amigo o familiar seguro significa. Ciertamente, alguien que no va a ser emocionalmente o físicamente abusiva de ninguna manera es una idea muy clara para la mayoría de las personas. Eso pareciera tener sentido, pero estoy pensando más allá de eso. Con seguridad, hay un par de preguntas que me hago cuando realmente estoy dolida y sufriendo. ¿Quién de mis amigos, de la gente que quiero, es capaz de sentarse conmigo en esta pena y decir, "Oh, eso es duro. ¡Qué horrible! Yo también me siento así. Lo siento."? ¿Y no ofrecer una solución! Entiendo que hay presión, especialmente cuando tienes hijos o una persona realmente vulnerable viene a ti, de rápidamente resolver el problema y tratar de encontrar una solución antes de sentarse con ellos en ese dolor. "Lo siento mucho. Sé que la alberca no ha abierto y eso es duro. Te encanta nadar y es tu actividad favorita del verano y no sabemos qué va a pasar o si va a abrir." Este es sólo un ejemplo, pero tú sabes, en lugar de saltar a una conclusión y decir, "Bueno, podemos todos buscar algo diferente que hacer..." Y todas esas cosas pudieran pasar, pero hay que mirar la pérdida, tal cual, y decidir si vale la pena notarla, intencionalmente hablarla y compartirla, esas son las personas en las que vienen a mi mente cuando pienso en seguridad, gente que no te juzgará por las cosas que...no sé... como que no son lo suficientemente valiosas para lamentarse o sentirlas como pérdidas.

Creo que cuando encuentras a una persona segura es invaluable. Siempre le pregunto a mis amigos y familiares, si siento que sé algo que les pudiera ayudar, una solución. ¿Quieres que te comparta mi opinión? ¿Quieres que te diga lo que pienso? ¿Quieres que te ayude a encontrar una solución? Después de que hemos hablado acerca de lo que estamos sintiendo, de lo que nos está doliendo. Eso, antes que todo, tiene que ser reconocido. Mi hermana es, probablemente, una de las personas más seguras que he conocido. Ella es claramente...tiene 4 niños y está refugiada en su casa...Ella me ha enseñado tanto. Ella tiene 4 hijos menores de 6 años. Así que siempre tiene muchas cosas

que hacer todo el tiempo y hay pocas ocasiones en las que sólo se puede sentar y ver cómo se siente su corazón y pensar, "¿Dónde me duele? ¿Cómo empiezo a soltar y honrar este sentimiento?" Creo que su esposo es, de verdad, alguien que puede escucharla sin juzgar, pero ella también es muy buena para orar y meditar, para intencionalmente traer esas preocupaciones y decir, "Mira, esto es lo que está pasando. Por favor ayúdame revelando que otras cosas me lastiman." Y aunque sólo sean unos minutos al día para ver cómo nos sentimos, creo que puede ser extraordinariamente útil en el camino a la sanación.

Nuevamente, creo que juzgar o comparar dolor es dañino y creo que es fácil juzgar tu propio dolor cuando empieza a manifestarse porque es incómodo. ¡No te quieres sentir de esa forma! Y es casi como si, si hiciera algo diferente, si hiciera algo mejor, los resultados serían mejor. Y esas son, casi ciertamente, mentiras que estamos escuchando en nuestras mentes. Pero da miedo estar dolido y no tener control para resolver una situación u ofrecer una solución. Y eso es algo con lo que tenemos que ser valientes. Yo también tengo que ver cómo me estoy sintiendo continuamente. De hecho, me compré un libro de trabajo en autocompasión, porque me doy cuenta que puedo ser muy dura conmigo misma y me digo, "¿Porqué no puedo salir de esta depresión el día de hoy ser la persona alegre y animada que quiero ser? Estoy cansada, esto no funciona, no me queda, lo odio. Y tiene que ser que no soy lo suficientemente fuerte." Y sé que si un amigo me dice eso, yo le diría, "Estamos viviendo una pandemia y estamos recibiendo mensajes mezclados y no sabemos qué es lo mejor todo el tiempo. Hay tanta incertidumbre. Esto es algo para lo que nunca pensamos que necesitaríamos herramientas personales y emocionales. Nunca recibimos entrenamiento para esto. Por supuesto te sientes agotado y deprimido. Si estuvieras feliz y despreocupado, de hecho, me preocuparía la forma en la que te estás desarrollando en medio de de esta pandemia." A lo mejor, yo espero, alguien está haciendo eso, pero yo creo que todos estamos operando en modo de sobrevivencia. Y ser exigente con uno mismo por no poder desarrollarse bien en este momento es realmente duro. Pero también tiene mucho sentido, si te pones a pensarlo desde la perspectiva de una amigo compartiendo este tipo de información contigo. Y es por eso que estoy tan agradecida por un par de amigos que tengo con los que puedo ir y compartir mi pena y juicios propios. Y ellos pueden decir, "Por supuesto, estás de duelo y sufriendo la pérdida de esta situación, eso era algo que te mantenía conectado y te ayudaba a sentirte estable en estas formas." Y esto me recuerda que soy humana, que tengo permiso de ser humana, tengo permiso de cometer errores, tengo permiso de tratar diferentes alternativas en este momento, porque mis herramientas viejas, ir a yoga, ir a cantar con mis amigos es algo que no puedo utilizar por el momento y es desgarrador. Y poder decir eso y poder sentarse con eso. Siento que apenas estoy empezando a aceptar, no que esto va siempre a ser así, pero a aceptar que a no tengo las cosas que necesito en este momento para crecer y sentirme bien conmigo misma. Y eso es muy desafortunado y estoy aprendiendo a buscar nuevos recursos para arreglármelas.

Creo que es especialmente difícil cuando estás resguardado en el mismo lugar con otras personas que tienen diferentes formas de hacerle frente a esta situación y diferentes formas de calmarse durante estos tiempos. Es difícil ser gentil, es difícil tener ese espacio para gente, especialmente

ahora, pero vale la pena si empiezas a practicar ser gentil contigo mismo y ser gentil con la gente que te rodea. Cuando empiezan a hablar de las cosas que han perdido y lo que les apena, incluso cuando lo están diciendo en lenguaje de código, aunque estén muy cansados y aún cuando eso no es algo que están listos para afrontar. Y muchos de nosotros no estamos listos para nombrar nuestras penas o podemos identificar una o dos heridas que no son tan dolorosas, pero es donde muchos de nosotros estamos en este momento y está bien también.

Otra cosa que quería abordar brevemente es que algunas cosas, he visto mucho de esto, no sólo en otros pero en mi misma y con la gente que trabajo actualmente. Y quiero, hacerme a un lado por un momento y decir que me siento muy privilegiada de caminar con mucha gente durante la pandemia, dentro de un sistema de terapias. Tengo la oportunidad de ver muchas reacciones genuinas, mucho miedo. Creo que cuando veo redes sociales o cuando veo gente que no está preparada para ver que les duele o con lo que están luchando, es difícil recordar que todos estamos todos juntos en esto. Sí, porque, por el momento, hay muchas opciones para algunos de nosotros y algunas alegrías para muchos de nosotros, pero colectivamente todavía estamos sufriendo la pesadez de haber perdido diferentes cosas. Y sin importar que ya se haya sentido y aceptado la pérdida, es la realidad que todos estamos viviendo. Y como consejera hay este tremendo regalo, este privilegio de poder ver la pena de otros y tener una ventana a su alma y las cosas que están descubriendo y aprendiendo, sólo tratando de salir adelante en este momento. Es tan difícil y creo que eso algo que me da perspectiva y me hace sentir muy honrada pasar tiempo con gente. Regresando a lo que estaba diciendo, una de las cosas han salido a relucir, con las personas que he estado, es que muchos de nosotros hemos tenidos pérdidas en el pasado, pena en el pasado, y muchos de nosotros esto va de la mano con trauma. Durante este tiempo, para mi, especialmente al principio, en cuanto a saber que íbamos a tener que refugiarnos y mi trabajo iba a cambiar, todas las cosas que hice y cambiaron, primero hubo una impresión e incredulidad y no sentí la pena. Y luego la pena vino, pero trajo con ella mucha pena del pasado, muchas pérdidas anteriores. El trauma se manifestó en sueños, con dificultad encontrando formas de estar conectada, en sentimientos de pánico, Y eso es muy normal cuando la pena se acumula. Si nunca hemos tenido que lidiar con esas pérdidas o si no hemos tenido el privilegio de estar con gente segura. A lo mejor, no tuvimos una persona segura o no sabíamos lo que teníamos que hacer. Ciertamente, yo no sabía eso cuando estaba experimentando algunas cosas se presentaron para mi al principio de la pandemia y tal vez fue una pérdida repentina y aterradora que resurgirá cada vez que algo terrible suceda. Y sólo quiero normalizar eso y nombrarlo para alguien que no sea capaz de verlo por sí mismo. Si tienes un hijo o un adolescente en tu vida que de repente está extrañando a una abuela que murió o extrañando algo que de momento no parece relevante de momento, es relevante ahora porque esto, lo que estamos viviendo, la impotencia que sentimos está reflejando esos lugares de nuestra vida donde también nos sentimos impotentes y tal vez no tuvimos las herramientas para vivir nuestro duelo o vivirlo adecuadamente en ese momento y tal vez tenemos asuntos pendientes. Así que experimentar esos sentimientos es normal. Es difícil, muy difícil. Y en mi caso, definitivamente tuve que contactar a otro profesional autorizado en salud mental sólo para desenredar sentimientos que pueden ser muy complicados y difíciles. Y lo siento si escuchan el ladrido de mi perro en el fondo.

Es una de esas cuestiones de trabajar en casa. Aun con una máquina de sonido y todo tipo de máquinas para ayudar a hacer esto más manejable, todos nos estamos topando con estas dificultades en este momento o asumo que muchos de nosotros estamos topando con estas dificultades. Pero habiendo dicho eso, realmente, nuevamente, no ser duro con uno mismo por experimentar diferentes situaciones de tu pasado que están saliendo a relucir y tratar de entender a la gente a nuestro alrededor que también pudiera estar experimentando cuestiones similares. Esto es muy fuerte, este es trabajo muy fuerte. Sé que suena amable cuando puedes hablarlo en forma secuencial. Un poco como lo que mencionaba anteriormente del artículo, sé positivo, nombra tu dolor... es realmente duro porque al nombrar tus penas significa que tienes que aceptar que están ahí, que duelen de verdad y que se necesitan atender. Muchos de nosotros no tenemos esa energía en este momento y se siente tan arrollador tener que poner manos a la obra para atender estas ideas que están o resurgiendo o estas pérdidas que estoy sufriendo. Es trabajo arduo, pero veo gente realmente respondiendo bien y empezando a revisar lo que sienten y yo personalmente estoy experimentando más paz, más conexión con la gente que estoy en contacto por el momento o incluso con amistades por el teléfono. Hay algo que creo que realmente ayuda.

El conocimiento de sí mismo es hermoso cuando se camina el dolor y la pérdida. Conocer tus patrones, empezar a ver tus patrones. ¿Cómo estoy respondiendo a esta pena hoy? ¿Se siente más intensamente que la pena que nombré la semana pasada? ¿Por qué y qué significa? Y si empiezas a ver patrones en ti mismo, que increíble regalo que te ayudará la siguiente vez que experimentes estos sentimientos. Una vez que identificas un patrón, hay un poco más de estabilidad y experiencia cuando se siente ese dolor, esa pena, miedo de depresión y ansiedad, porque recuerdas cómo se ve ese patrón. Ok, he estado ansioso por esta cantidad de días y me empiezo a sentir deprimido y entonces empiezo a ganar algo de claridad. Es decir, algo así, realmente cualquier cosa que puedas encontrar que te ayude a centrarte, conectarte contigo mismo y ganar control, siempre cuando no estés afectando la libertad de alguien más, es algo bueno. No creo de ninguna forma que tener control sea algo malo. Muchas cosas están completamente fuera de nuestro control. Como humanos necesitamos tener control sobre algo y saber cuáles son esas cosas. Y en medio de la pena, puede que no pueda controlar que me duela algo, pero puedo controlar escribir al respecto y puedo controlar a quien le comparto ese dolor y con quién hablo de ese dolor. Tal vez parte de este proceso es incluso eso, procesar nuestra pena en una forma que nos haga sentir conectados. Yo sé que hay muchas formas, que también ustedes pueden encontrar en Google, formas de conectarse, técnicas de respiración. Hay yoga en casa si tienes el espacio y los medios necesarios para hacerlo. Hay muchos terapeutas que pudieran ser más accesibles debido a Telehealth. Sé que mucha gente está ofreciendo tarifas de escala variable para gente que lo necesita. Yo definitivamente lo estoy haciendo. Cosas que son más manejables para la gente ahora, porque estamos sufriendo más. Muchos de nosotros estamos estresados financieramente y las cosas han cambiado en esa arena. En medio de todo este dolor y pesadumbre, hay cosas que nos pueden regresar a quienes somos, a una comunión espiritual, una conexión entre sí. Seguido, la respuesta más difícil puede ser la más simple, como guardar silencio y decidir escribir en un diario lo que duele, lo que no se siente bien y hablar con alguien al respecto, hacer espacio para una caminata, permanecer quieto por un

momento y pensar lo que está pasando. Estos son tiempos difíciles amigos, y yo nunca pensé que iba a experimentar algo como esto. Estoy batallando en mi trabajo, me cuesta trabajo estar concentrada, pero aun así me presento. Y creo que parte es de este tiempo, la pena es agotadora. Ha sido muy bueno para mi reconocer muchos de mis límites y decir, "No puedo tomar más clientes este día particularmente o necesito tomar un descanso en la tarde para hacer algo por mi misma, ¿o necesito hablar con el doctor acerca de algún medicamento que me ayude a sobrevivir esta época?" Especialmente con todo el tiempo en pantalla, eso es muy difícil para los niños. Ellos están perdiendo mucha interacción humana y aprendizaje. Hay mucho... Para ciertos cerebros, especialmente para aquellos que somos más creativos, eso puede ser desalentador. Sé que he hablado con muchos padres y muchos niños están realmente en aprietos académicamente, ya sea al final del año o ahora, si es que están haciendo escuela de verano. Y es parte de toda esta situación. Donde no hay razón para estar batallando, para estar dolido o afligido o sentir la pena de algo, hay algo que vale la pena examinar. Y eso requiere intención y tiempo, requiere práctica y todo no pasará todo de repente. Es una práctica, definitivamente es una práctica. Es por eso que le digo a las personas que estoy en recuperación de perfeccionismo porque es algo por lo que lucho todos los días, y que sale a relucir especialmente cuando estoy dolida.

Y para cerrar, realmente me gustaría preguntarles a cada uno de ustedes, un par de simples preguntas que pudieran ser muy difíciles. Pero si examinan su propia vida, su propia vida interior en ese momento, sabes cómo te sientes la mayoría del tiempo? Para algunos de nosotros eso puede complicado identificar lo que realmente nos está pasando. Y notas alguna voz más severa dentro de ti mismo aún cuando alguien te está preguntando, "Cómo estás hoy?" Y tú dices, "Estoy teniendo un día muy duro, pero está bien porque..." y saltas a un lugar en donde silencias a tu propia pena. Y, ciertamente, alguna gente no tiene el espacio para eso. Algunas persona se agobian cuando eres honesto con ellos y lo que está pasando contigo. Y probablemente significa que no pueden ver su trabajo todavía en esta arena y es incómodo. Porque si tú estás dolido y ellos no han lidiado con su dolor es muy abrumador. Así que hay que estar consciente de con quién somos honestos, genuinos y abiertos. Si lo que necesitas es consuelo hay que estar consciente de eso. Pero diría, hay alguna voz que sale a relucir y te dice, "¿Has estado triste por unos meses? Tienes que recomponerte y estar bien." ¿Hay una voz interna que te dice eso? Y si es así, sólo te invitaría a tratar de escuchar lo que tu corazón está diciendo, en dónde te estás sangrando internamente (obviamente utilizando lenguaje metafórico), sólo emocionalmente. ¿Qué te duele? ¿Y cómo puede ser eso atendido en alguna forma que te permita cierta libertad de esa pesadumbre. Y sé que todos nosotros no podemos a hacer eso solos. De hecho, la mayoría de nosotros no podemos hacerlo solos. Yo necesité un terapeuta. Algunas de mis depresiones se tornan muy oscuras y emergen cuando estoy dolida. Y he necesitado hablar con profesional de salud mental y con un doctor en relación a medicamento para sentir que estoy en un lugar en el que puedo reconocer el sentimiento de depresión y de dolor que está debajo de esa depresión, estar conmigo misma, darme permiso de estar en ese lugar. Y luego te preguntaría, ¿Estás incómodo con la gente a tu alrededor, tal vez en tu casa, tus amistades? ¿Estás incómodo con ellos y su dolor? Y nuevamente, eso no es necesariamente malo. Si es así, a lo mejor necesitas poner límites y buscar o sugerir ideas para que

otros liberen sus sentimientos. Todos tenemos un límite de cuánto podemos aguantar para alguien más. Pero seguido podemos aguantar más si hemos cuidado de nosotros, de nuestra pena y dolor. Y eso es algo que hay que pensar... Si eres tolerante con el dolor de otra gente en este momento. Está bien. No es ningún tipo de juicio, ¿Pero hay algo que tú puedes hacer por tí y para tí para ayudarte a aceptar lo que está pasando contigo? ¿Porqué estás tan lleno? ¿Estás acumuladno mucha emociones que pudieras dejar ir para darte más espacio y tener más espacio para tu hijos, o tus amigos o tus colegas, tu pareja?

Estas son preguntas fuertes y son cosas que son difíciles de abordar en la vida cotidiana y ahora aún más. Y ciertamente esto no es algo que sugeriría a la ligera o preguntaría ligeramente. Estoy en el proceso de hacer este trabajo y es fuerte y me equivoco todo el tiempo. Como dije, me estoy recuperando del perfeccionismo. Todavía lucho y me recuerdo todos los días que está bien estar cansada, que está bien no estar completamente presente en cada momento, que está bien distraerse. Recientemente empecé a leer novelas de misterio. No sé de dónde llegó eso. Eso nunca ha estado en las cosas que he hecho en el pasado... es tratar cosas diferentes, encontrar maneras de calmarnos para regresar a ese lugar de duelo cuando estemos listos para regresar. Y, tal vez, después ofrecer esa cosas en múltiples ocasiones a Dios y a amigos, muchas veces. No sé... es como... Estoy pensando en otra pérdida. Cuando te separas de alguien, no sólo te separas, lloras y te mueves. La mayoría de nosotros vemos una fotografía y eso dispara algo internamente y es triste. O escuchamos de esta persona y la pena regresa. Así que vivir un duelo también es una práctica, darle permiso a ese dolor de fluir, darle oportunidad de tener su propia línea de tiempo y no permitirle a otra gente que reduzca esa experiencia para tí. Tú no tienes porque estar triste sólo un par de días o un par de horas, es lo que tu cuerpo que dice, es cuando te puedes permitir terminar.

Así que te invitaría a que pensaras en estos puntos. A lo mejor que empezaras a trabajar en algunas de estas cosas. Espero con muchas ganas nuestras conversaciones y discusiones en Zoom y escuchar lo que los demás piensan. Estoy mi mejor esfuerzo para tener un duelo de una forma saludable durante este tiempo, pero ha sido muy duro. He cometido todo tipo de errores en el camino, me he juzgado y no me he dado espacio a mi misma o a los demás porque no estoy al pendiente de mis sentimientos y cuidándome. Pero, nuevamente, está bien cometer errores. Y todos lo estamos haciendo, tratando de estar bien, de sentirnos sanos y normales en este moment. Con todo eso, creo que es todo lo que tengo y preparé hoy y me siento muy honrada de poder hablar con ustedes a través de este video y de poder conectarme en un futuro cercano con todos ustedes. Y llevaré a muchos de ustedes en mi corazón. Y para aquellos que conozco, espero muy pronto poder verlos en los próximos meses.