



Grieving the Loss of Normalcy

By Kristen Rohm

Lamentando la pérdida de nuestra normalidad

Traducido por Virginia Moreno

Todos estamos de luto. Todos hemos perdido nuestras vidas normales. Llevamos muchas semanas "refugiándonos en nuestros hogares". Nuestras escuelas han cerrado por el resto del año. Muchos de nosotros, los afortunados, estamos trabajando desde casa.

Desafortunadamente, demasiados de nosotros hemos perdido nuestros trabajos o hemos reducido nuestras horas. Algunos de nosotros debemos seguir adelante con nuestro trabajo, lo que significa que corremos un riesgo mucho mayor de contraer COVID19 porque estamos interactuando con muchas personas.

Ha habido mucha pérdida para todos nosotros. Pérdida de eventos importantes como la escuela, los deportes, la música. Grandes marcadores de vida como graduación, bodas, nacimientos y muertes. No podemos reunirnos con comodidad o celebración y es difícil. Puede que nos sorprendan todos nuestros sentimientos: tristeza, miedo, risa, ansiedad, ira, gratitud, depresión mezclada y cerca de la superficie.

Las familias están en casa, pasando mucho más tiempo juntos sin las estructuras y rutinas de la vida familiar regular. Los niños pequeños necesitan atención y supervisión constantes de los padres que también se espera que trabajen. Muchos están cuidando de padres o parejas que envejecen cuyos cuidadores ya no pueden hacer visitas domiciliarias. Otros están solos, día tras día. Y ninguno de nosotros sabe cuánto durará esta incertidumbre.

Tal vez lo más difícil de todo es que hemos perdido la ilusión de tener el control de nuestras vidas. Y hemos perdido nuestra sensación de seguridad porque ahora todos somos Vulnerables.

Hay tantas cosas, pequeñas y grandes, que hemos tenido que renunciar. Algunos días podrían

ser las grandes cosas las que nos bajan o llenan nuestras mentes de preocupaciones infinitas. Otros días, podría ser la cosa más pequeña que nos rompe el corazón. Mi hijo adulto vive a pocos minutos. Ya no puedo abrazarlo. Cómo extraño esos abrazos. ¿Qué extrañas tú? ¿Qué es lo más conmovedor que has perdido?

Tomemos un respiro juntos. Recuerda, estamos juntos en esto. Todos estamos de luto. Todos hemos perdido mucho de lo que sabíamos, esperábamos y planeamos. Ya no hay normal, o más bien la nueva normalidad es tan extraña. Y sin embargo, se nos ha recordado de manera clara y concreta que todos estamos conectados. En todo el mundo, toda la humanidad se ve afectada por el mismo virus. Para mí hay consuelo al saber que tú y yo compartimos esta experiencia, estamos juntos en estos momentos difíciles y desafiantes.

Así que respiro profundo y me recuerdo a mí mismo, en este momento, estoy bien. En este momento, tengo lo que necesito. En este momento, toda la familia humana comparte mi preocupación, mi tristeza, mi agotamiento. No estoy solo. No estás solo. Estamos conectados por nuestras experiencias compartidas. Te estoy enviando mi cuidado y compasión. Espero que también me envíes el tuyo. Que ambos encontremos momentos de belleza inesperada para aligerar nuestros días.