

1.

Pasé mucho dolor durante todo el año pasado.

Fue golpeado tras golpe tras golpe con situaciones pesadas.

Mi abuela falleció

mi tío falleció,

mi gato falleció.

Estaba pasando por una ruptura emocional.

Todas estas cosas sucedían a la vez.

Tengo ansiedad.

Estuve medicada desde los nueve años.

Temblando por momentos, casi fuera de control.

Estaba en el proceso de dejar mis medicamentos después de tantos años.

Cuidando mi ansiedad. Tenía dolores en el pecho. Episodios depresivos.

Hubo momentos en que mi cuerpo lloraba.

Deje que mi cuerpo - me deje - sentirlo todo.

Si mi cuerpo necesitaba llorar, lo dejaba llorar. Le deje sentir.

Mis dolores emocionales se convirtieron en dolores físicos.

Encontré placer dentro del dolor porque

Tenía todos estos nuevos sentimientos.

Me despertaba después de dormir

y estaba abrazándome a mí misma,

me encontraba con la mano en el corazón, sin pensarlo.

Mi cuerpo, inconscientemente, se estaba consolando.

La primera vez que pasó, lloré.

Después de todo, fue hermoso reaccionar.

GUAO, estoy sintiendo mucho y viendo

cuánto mi cuerpo puede soportar.

Nunca supe cuánto podría soportar.

Pasado el tiempo, al año, salí de la ducha.

Me miré al espejo y noté mi primera cana.

Mi cuerpo reflejaba físicamente el dolor por el que había pasado ese año.

Estoy muy orgullosa de mi cuerpo y de mí misma.

