

FF S4 Ep. 7.mp3 (Spanish)

[00:00:00] Hola a todos y bienvenidos de nuevo a la cuarta temporada, episodio siete de su podcast favorito sobre fibromialgia. Es Fibro Friends, woo woo.

[00:00:11] ¡Ooh, sí!

[00:00:12] Soy uno de tus anfitriones Caraline, y hoy también tengo conmigo a Skye.

[00:00:16] Hola, soy Skye.

[00:00:18] Y Mesha.

[00:00:19] Hola.

[00:00:21] Y estamos listos para hablar de cosas. Siento que hemos estado así que grabamos cada dos semanas, y siento que eso nos amplifica aún más.

[00:00:31] Lo hace.

[00:00:31] Sabes, estamos muy cansados. Hoy tenemos muchas cosas de qué hablar porque hemos tenido tres entrevistas seguidas y nos encanta hablar con nuestros invitados. Pero estamos listos para dejarlo volar. Así que abróchense. Pero antes de hacer eso, jeje, recuerda, si escuchaste el último episodio, yo estaba como, Oh the Caterpillar Walk se acerca. Enlaces en la descripción. Lo siento, no estaban allí, pero lo estarán ahora. Por lo tanto, para cuando escuche este episodio, asegúrese de revisar la descripción de todos los enlaces para registrarse en todos los Caterpillar Walks. Bien, este año hay tres eventos técnicamente cuatro para el Caterpillar, así que está el Caterpillar Walk que se celebra en la ciudad de Nueva York. Hay un Caterpillar Run que se encuentra en Nueva Jersey. Hay una caminata de oruga en Puerto Rico, pero también hay una caminata de oruga virtual, que puede realizar durante todo el mes de mayo. Pueden hacerlo en tu propia ciudad natal. Reúna a sus amigos, familiares, salga a caminar, elija un día hermoso y hágalo para la fibromialgia. Toda esa información de verdad esta vez estará en la descripción. No estoy bromeando. Tienes que irte, mira, esta vez te prometo que está ahí. Pero de todos modos, estamos en cierto modo. Dejemos que esto sea como un podcast de flujo de conciencia hoy porque tenemos un semitema del que queremos hablar. Pero como dije, solo queremos decir lo que pensamos porque todos hemos tenido momentos difíciles. Pero básicamente, la descripción general de lo que queremos hablar hoy son las etiquetas y la identidad en la fibromialgia, pero también como agregar un poco de cómo lidiar con la decepción porque ocurre mucho cuando se tiene una enfermedad crónica, desafortunadamente. Así que entremos en ello. ¿Cómo va la vida? Porque es malo en este extremo.

[00:02:44] Cierto, cierto.

[00:02:45] Sí, tío. Creo que todo este episodio es solo nuestro Tender Points últimamente.

[00:02:52] Cierto.

[00:02:53] Todos estamos en tres estados diferentes, y lo estamos pasando todos por separado.

[00:02:58] Eh huh.

[00:02:59] Pero al hacerlo juntos, sabemos que lo estamos pasando juntos, y me alegro de no tener que explicarlo solo porque siento que lo he hecho. También siento que he estado muy ausente de la vida de mis amigos últimamente, y odio esa sensación.

[00:03:12] Sí.

[00:03:13] Porque he estado tan consumida con mi propia vida y no quiero ser esa persona que está absolutamente consumida por el trabajo. Pero cuando no ha podido trabajar y durante años debido a su enfermedad crónica, finalmente puede volver a trabajar.

[00:03:31] Mm hmm.

[00:03:32] Tengo problemas para encontrar un equilibrio entre la vida y el trabajo y me gusta establecer límites saludables para mí y mi cuerpo. Y ha sido mi mayor lucha últimamente porque llego a casa y estoy agotado. Llegué a casa a las 4:30 y me desperté como a las seis veintiocho para participar en este podcast como yo. Es solo un nivel diferente de agotamiento, principalmente agotamiento mental, y mi cerebro se siente como una papilla. Y he notado recientemente en el trabajo que he estado cometiendo errores que normalmente no cometería. Y puedo arreglarlos. Pero sabes, es una buena sensación cuando llego a trabajar a las 7:15 de la mañana y ya he podido molestar a mi jefe.

[00:04:25] Sí, es duro.

[00:04:25] Lo he arreglado. Le compré un café de disculpas, pero luego es como una mala sensación.

[00:04:33] Sensación, sí.

[00:04:33] Sí.

[00:04:34] No desaparece, sí.

[00:04:36] Sí, correcto.

[00:04:38] Como de bajo rendimiento. Lo siento mucho ahora mismo, aunque apuesto a que si le preguntas a la gente con la que trabajo, te dirían lo contrario. Pero me parece que sí. Ahora mismo estamos en vacaciones de primavera. Así que tenemos un montón de niños y planifico todo el plan de estudios de las vacaciones de primavera, lo cual creo que era bueno en ese momento. Pero luego depende tanto de los niños que tienes y del tipo de día que están teniendo. Y los planes que hice no eran tan flexibles para esas variables. Y así como que hemos hecho proyectos que han sido como un completo fracaso y como, hice que un niño me lo dijera como si le hubiera arruinado todo el día. No me ayuda tener niños brutalmente honestos de seis, siete y ocho años que me digan que, como en mi lección, los planes son basura. Así que ha sido difícil. Y ayer le envié un mensaje a Skye y estábamos teniendo un momento en el que estábamos como, mi cerebro es literalmente como puré de papas, como dijimos. Y estaba como, sí, en el trabajo alguien me preguntó sobre algo que sí sé de lo que están hablando, pero en ese momento estaba como, literalmente, no puedo entender lo que estás diciendo en este

momento. Como, necesitas, quizás necesites un respaldo porque el cerebro va a salir de mis oídos. Y luego hice el autoservicio de McDonald's dos veces porque olvidé lo único que elegí.

[00:06:05] Oh, el dolor que siento.

[00:06:08] Eso nunca está bien.

[00:06:09] Oh.

[00:06:10] Y es una sensación de bajo rendimiento deficiente debido a su enfermedad.

[00:06:16] Sí.

[00:06:16] Ya sabes, en el fondo de que si no tuviste esta enfermedad o si pudieras dormir más, si pudieras dormir más, si puedes comer mejor porque estás teniendo un día horrible y todo lo que quieres hacer como si no tuvieras energía para cocinar, solo quieres ir a McDonald's y.

[00:06:34] Sip.

[00:06:35] No hay nada malo en ello. Pero al mismo tiempo, seré la primera persona en admitir que tal vez no debería comerme McDonald's en absoluto. Me lo como de todos modos. Anoche tuve un amigo y lo comí hoy en el almuerzo. Y es bueno para mí, no, pero al menos es algo en mi cuerpo. Prefiero comer eso antes que morir de hambre.

[00:06:56] Exactamente.

[00:06:56] Y cuando tu vida es tan complicada, buscas pequeñas comodidades como esa, algo que es fácil.

[00:07:04] Bien, algo que no te quitará más energía.

[00:07:06] Sí.

[00:07:07] Correcto. Porque cocinar a veces es imposible. Simplemente lo hago.

[00:07:13] Sí.

[00:07:13] Y no puedo hacerlo. y. Hunter y recientemente era como Skye. Tuvimos que dejar de pedir su DoorDash porque gastamos \$2000 al mes en DoorDash.

[00:07:26] Oh.

[00:07:27] Guau.

[00:07:28] Uno. ¿VALE? Por supuesto, lo pide en el trabajo casi todos los días porque hace hipotecas. Así que era la época del año en la que estaba tan ocupado que ni siquiera podía salir de la oficina para almorzar. Pero necesita comer algo. Así que lo estaba pidiendo y luego volvía a casa del trabajo.

[00:07:45] Sí.

[00:07:45] Soy un saco de patatas en el sofá y estoy como, vamos a pedir algo.

[00:07:51] Sí.

[00:07:51] Sí.

[00:07:52] Es lo mismo con empacar el almuerzo para el trabajo. Eso requiere la misma energía. Tengo que preparar una comida completa para el día siguiente. No quiero hacer eso.

[00:08:00] Y es como si prefiriera pagar dinero por la conveniencia de no tener que hacer eso. Pero luego, cuando miras tu extracto bancario, piensas: Vaya, ¿vale la pena?

[00:08:11] ¿Qué he hecho?

[00:08:13] Como, Oh, sí, como si valiera la pena, pero.

[00:08:16] Correcto.

[00:08:18] Es. Y este es un tema que solo las personas con enfermedades crónicas entenderán, como que necesito comer buenos alimentos, pero no tengo la energía para hacerlo. Entonces como comida basura, pero luego no tengo energía para hacer nada más porque acabo de comer comida basura. Pero estoy demasiado cansado. ¿Me muero de hambre? ¿Me alimento basura? Como, ¿qué?

[00:08:35] Un círculo vicioso.

[00:08:37] ¿Lo entiendes? Sí.

[00:08:39] Pero esto es absolutamente uno de mis tres principales problemas.

[00:08:46] Alimentos.

[00:08:46] Es comida.

[00:08:47] Sí.

[00:08:48] Cien por cien. Y me estoy alimentando solo. No puedo imaginarme si tuviera un hijo enloquecido en este momento y tuviera que alimentar a un niño, porque si no le das de comer, obviamente se muere.

[00:08:58] Sí. ¿Esa es tu cena, Mesha?

[00:08:59] Correcto.

[00:09:00] Sí, lo siento, esta caja de rosquillas es mi cena de esta noche porque.

[00:09:04] Iba a decir, Meesh, tienes tres trabajos. ¿Cuándo tienes tiempo para comer?

[00:09:07] ¡Hoo!

[00:09:08] ¡Bien! Y estoy aquí quejándome y Mesha tiene como tener un millón de trabajos, y te mereces esa caja de donas como yo.

[00:09:16] ¡Amén!

[00:09:17] Estoy totalmente de acuerdo con que te comas una caja de rosquillas para cenar.

[00:09:20] Gracias.

[00:09:20] Como tu amigo, debería decir: «Oh, ¿es una buena idea? ¿Quizás?

[00:09:25] Un amigo y una enfermedad crónica, adelante.

[00:09:28] Ve a por ello.

[00:09:28] Como que, tampoco voy a delatarte a Michelle Obama de que no estás comiendo como tu plato dividido.

[00:09:35] Sip.

[00:09:36] Dios, gracias. Escucha. Oh, sí, lo ha sido. ¿Cuál es la palabra que busco? Es un poco más intenso que un remolino, pero no tanto.

[00:09:50] ¿Un tsunami?

[00:09:51] Tampoco es tan intenso como un tsunami.

[00:09:53] Está en algún punto intermedio.

[00:09:55] Alguien te golpea en la cara con una tabla de patadas.

[00:09:58] Claro, sigamos con eso.

[00:09:58] En el parque acuático.

[00:10:00] Sí, sigamos con eso. Pero al mismo tiempo se queman con el sol.

[00:10:04] Sí.

[00:10:05] ¿Y luego dejar caer el helado en el suelo?

[00:10:07] No, en realidad. El otro día le dije a alguien que me parece gracioso cuando los niños hacen eso.

[00:10:14] Sí, lo has visto alguna vez.

[00:10:15] Sí, soy ese tipo de persona que creo que es gracioso.

[00:10:17] En Lilo y Stich, recuerdas al tipo al que siempre le gustaba su helado que siempre se caía. Tan pronto como lo consigue, se pone como.

[00:10:25] Wahh.

[00:10:27] Eso es gracioso.

[00:10:27] Ahí es cuando sabes que estás maldito.

[00:10:27] ¿Verdad? Sí. Como ha sido, ha sido tan caótico últimamente. Ni siquiera sé cómo estoy funcionando. Como lo mismo. Como dijiste Skye sobre el agotamiento mental. Tuve un brote de Fibro mental hace un par de años, duró como dos semanas sólidas, y no me di cuenta en ese momento porque mi cognición es generalmente la línea de base cuatro en el extremo general. Y el cuatro está en el extremo inferior.

[00:11:00] Correcto.

[00:11:01] Lo que digo es que generalmente es un cuatro, pero las últimas semanas fue como un punto ocho. Y eso no está bien.

[00:11:10] No comprende.

[00:11:10] No comprende, y lo que lo empeoró, es que tenía tantos tipos diferentes de entrenamientos que tenía que, ya sabes, entender cómo escuchar, tener que sentarme y concentrarme, sentarme frente a una computadora durante horas seguidas. Y todo el tiempo me gustaría cambiar porque me duele la espalda, no sé cómo hacerlo. Voy a levantar las piernas, pero no puedo, porque entonces me dolerá la cadera, así que las vuelvo a bajar. Es como cambiar de un lado a otro y pensar como: OK, concéntrate, concéntrate, concéntrate, concéntrate y como, tengo hambre. Necesito comida, no tengo tiempo de cocinar. Tengo que acostarme ahora mismo. ¿Debo comer primero o dormir primero, cosas así, como he tenido que hacerlo? He pasado tantas horas mirando un calendario en un par de semanas.

[00:11:59] Apuesto a que sí.

[00:12:01] Como, sí, como mirar, vale, este es el momento en que tengo esta primera reunión. Este es el próximo. Si caliento algo, podré comer mucho más rápido y luego dejar que mi estómago se asiente durante media hora para poder acostarme al menos media hora.

[00:12:18] Y tienes que planificar una posible diarrea.

[00:12:21] Exacto, no lo sé.

[00:12:22] Como, ¿quién más tiene que hacer eso?

[00:12:25] Es como si tuviéramos que pensar, vale, saber.

[00:12:30] O náuseas o algo así, sí.

[00:12:32] Es que quiero dormir. No quiero que me guste, ¿sabes? Y luego he hablado con un par de personas sobre esto. He estado lidiando con el peor, el peor episodio del síndrome del impostor. Porque como el único trabajo que me costó y al que quiero quedarme, me alegro. Es un tipo de cosa completamente diferente y es mucho. Y aunque

mi supervisora es increíble, ella dice: Estoy aquí para ti en cada paso del camino. Todavía me pongo nervioso por todo lo que parece que tengo que hacer.

[00:13:11] Sí.

[00:13:12] Y luego otro trabajo, es como un poco conflictivo con mi horario ya establecido para mi primer trabajo que tengo desde septiembre.

[00:13:22] Sí.

[00:13:22] Y el cuarto trabajo aún no ha empezado. Así que estoy como en el fondo de mi cabeza preocupándome por lo que pasa con eso. Debería decir: Hey, no, gracias, chicos.

[00:13:34] No importa.

[00:13:35] Pero no quiero hacer eso porque quiero hacerlo. Quiero probarlo y ver cómo va, porque realmente me podría ayudar. Con mi futuro, ¿sabes?

[00:13:47] Sí.

[00:13:48] Y al igual que tengo mucho que lidiar y encima de eso, de alguna manera, me convencí de que debería inscribirme en las clases de mayo para el semestre de verano, no para el otoño, el verano.

[00:14:08] Sí.

[00:14:09] Porque cuando me tomé todo este semestre libre de la escuela de posgrado, porque el año pasado estaba justo. Un pozo negro de excrementos. Fue muy malo, así que me tomé este semestre libre con la intención de intentar volver en otoño. Pero no sé, me quedé pensando en, voy a mirar el horario para el verano, como ¿qué va a pasar? Y luego lo miré y me convencí lo suficiente como para registrarme en like. Siete clases.

[00:14:44] Oh, Dios mío. Siete clases, cuatro trabajos, Mesha, vas a explotar.

[00:14:50] Lo haré. La mejor parte es.

[00:14:51] De todas tus extremidades te van a arrancar. No nos va a quedar nada de ti.

[00:14:56] Excepto las gafas, excepto las gafas.

[00:14:59] Las gafas, de verdad.

[00:15:02] No sé si hay suficiente tiempo durante el día.

[00:15:05] Sí.

[00:15:06] Lo sé.

[00:15:07] Simplemente no creo que ningún humano nunca, incluso si no tuviera Fibro, no creo que tuviera suficiente tiempo en el día.

[00:15:18] Mm-hmm.

[00:15:19] Lo digo porque me importas.

[00:15:21] Lo sé.

[00:15:22] Y no quiero que implosiones.

[00:15:25] Yo tampoco porque.

[00:15:27] ¿Siete clases?

[00:15:29] Ahora estoy intentando, como, volver a mi cerebro y decir, ¿cuántos créditos tomaba el semestre cuando estaba en la universidad? No me acuerdo.

[00:15:38] Me llevé 12.

[00:15:38] Así que, sí, creo que también lo hice, sí.

[00:15:40] Y eso ha sido difícil. Eso ha sido duro.

[00:15:41] ¿Y tal vez lo empujé a 14 porque tomé como un extraño, como dos?

[00:15:46] Sí, o era como un laboratorio o algo así.

[00:15:49] Sí, sí. Sí.

[00:15:51] Lo tengo.

[00:15:52] Bien.

[00:15:53] Nos sentimos abrumados por un segundo. Ahora me siento un poco más confiado en el proceso.

[00:15:58] Sí.

[00:16:00] Si tus clases son así y solo tuviste que presentarte un fin de semana.

[00:16:04] Sí.

[00:16:04] Puede que intente obtener mi maestría para poder hacerlo.

[00:16:08] ¡Oye!

[00:16:08] Sí, qué, ¡hagámoslo todos!

[00:16:10] Puedo diferir los pagos de mi préstamo estudiantil si tomo una clase por semestre. Así que me gusta.

[00:16:14] Vamos, vamos. Vamos a hacerlo.

[00:16:18] Así que es como otra compra de estrés que se avecina, y es como.

[00:16:21] Déjame gritar en una almohada.

[00:16:22] ¿Verdad? La sociedad me dijo que tenía que ir a la escuela para conseguir un trabajo, y ahora tengo un trabajo para el que no necesitaba ir a la escuela y ahora quieres que pague por ello, y.

[00:16:31] Ah, no.

[00:16:33] Con la esperanza de que algún día, tal vez use mi título.

[00:16:37] Mm hmm.

[00:16:37] Sí.

[00:16:39] Pero, ¿cuál es el punto?

[00:16:41] ¿Cuál era tu especialidad? Porque sé que tu menor en qué especializarse?

[00:16:44] Estudios integrados, que es sociología. Y en mi mente, eran los estudios raciales y étnicos, así que realmente puedo hacer como H.R. o conoce muchos lugares que ahora se preocupan por tener juntas de diversidad. Así que eso es bueno.

[00:17:01] Sí. Genial, ¿cómo no lo sabía?

[00:17:06] Sí, quiero decir, para el menor, mis estudios étnicos recientes, mi profesor y él era un profesor que como si dijera que quería reunirse contigo.

[00:17:14] Sí.

[00:17:15] Como, ya sabes, querías cagarte los pantalones porque da un poco de miedo, pero también es un honor que quisieras hablar contigo. Y me reuní con él. Él estaba como, Hey. Así que me di cuenta de que estás a dos clases de poder obtener este menor de todos modos, él estaba como, ya tomaste el curso. Entonces, ¿por qué no agregas estas dos clases o cambias a estas dos clases y luego puedes poner una especialización en tu título? Y yo estaba como: Está bien.

[00:17:41] Estoy deprimido.

[00:17:42] Quiero decir, ya hice todo el trabajo. Así que sí, ¿por qué no?

[00:17:46] Correcto.

[00:17:47] Es tan bueno de su parte que le guste, sacar eso a colación porque como la mayoría de los asesores simplemente serían como, fallaron en la marca en eso, como.

[00:17:53] Porque era un menor nuevo. Y estaba mirando a las personas que ya habían tomado la mayoría de las clases o el título de sociología, y él estaba como, Bueno, puedes agregar esto porque tus dos clases están lejos de eso.

[00:18:05] Sí.

[00:18:06] Así que tuve que tomar como tomé Mujeres en los Estudios del Holocausto y Genocidio, y esa era como la parte étnica de mi. Y obviamente, quiero decir, es de raza, raza y etnia. Pero esa era la otra parte de mi, um, mi menor.

[00:18:23] Correcto.

[00:18:24] Así que.

[00:18:25] Siente eso.

[00:18:26] Me ha gustado. Me gustaría estar usando mi título.

[00:18:29] Sí.

[00:18:30] Pero sé que me hizo más completa. Una forma más completa y.

[00:18:35] Correcto.

[00:18:35] Sí. Y a veces usas tus títulos de maneras secretas que no sabes y piensas: Oh, recuerdo que aprendí esto en esta clase, cierto, tal y cual, y yo digo, porque tengo dos títulos de asociado diferentes, muy diferentes entre sí en comunicaciones y medios, artes y hospitalidad y eventos gestión. Y ahora tengo una licenciatura en educación infantil porque a veces no sabes lo que quieres hacer hasta más adelante en la vida.

[00:19:03] Lo sé, ¿verdad? Acabo de tener una conversación sobre eso con alguien.

[00:19:06] Sí, pero uso cosas diferentes. Utilizo mis artes de comunicación y medios para editar este podcast flippin, como.

[00:19:13] Correcto.

[00:19:14] Presentado por SUNY Broome Community College.

[00:19:19] Exactamente.

[00:19:20] Pero quiero decir, solo sacar a relucir el hecho de que tengo tres grados diferentes y cosas muy diferentes es como un 100 por ciento de problemas de identidad porque todo ese tiempo.

[00:19:30] Iba a decir eso.

[00:19:31] Lidar con la fibromialgia. Así que cambié de mi especialización inicial porque esperaba trabajar en cine y televisión como asistente de producción o algo así. Realmente no sé qué es lo que quiero hacer, pero lo cambié porque, no, este cuerpo no puede manejar ese tipo de trabajo como yo en un programa una vez y trabajé 12 horas al día y no pensé que volvería a la vida después de eso. Así que me dediqué a la gestión de eventos y hospitalidad. Lo mismo. Si eres gerente de eventos o estás de pie como si Dios supiera cuánto tiempo todos los días.

[00:20:09] Ochenta años.

[00:20:10] Y obviamente hay ciertos roles, puestos y trabajos que puedes encontrar que están más orientados a personas con enfermedades crónicas. Oh, voy a gritar este Instagram y esta empresa de nuevo, Crónicamente Capaz, ¿verdad? Esa es su.

[00:20:25] Me encantan.

[00:20:27] Tienen listas de trabajo específicas para personas con enfermedades crónicas. Los vincularé en la descripción de verdad. Lo pondré ahí y me escribiré una nota ahora mismo.

[00:20:35] Pero en realidad, seguí ahí. Me olvidé de ellos. Lo siento. Pero luego me puse como buscar en Google. Era como buscar en Google trabajos de estrés para personas con enfermedades crónicas como entrar en pánico.

[00:20:46] Buscaba en Google el estrés.

[00:20:46] Acerca de encontrar más trabajo me estaba estresando mucho. Esto es cuando mi enero, febrero y yo buscábamos trabajo por dinero y me encontré Crónicamente Capaz y estaba como ooh. Pero creo que sí. Me postulé a un trabajo desde allí, pero no lo hice.

[00:21:02] Correcto.

[00:21:02] Acéptalo.

[00:21:04] Abucheo.

[00:21:04] Pero aún estaba disponible.

[00:21:05] Aún está disponible.

[00:21:07] Todavía era una oportunidad para alguien que tenía una enfermedad crónica. Es como trabajar mucho desde casa y, obviamente, cosas que saben que están trabajando con empresas que están dispuestas a trabajar con personas que tienen enfermedades crónicas. Creo que es muy bueno tener a alguien a quien le saquen muchas de las bases para poder conseguir un trabajo y tener una carrera que te guste y quieras hacer. Así que grita a ellos crónicamente capaces. Gracias por hacer la obra del Señor.

[00:21:37] ¡Sí!

[00:21:38] Sí, y es genial porque, ya sabes. Entonces tienes un trabajo dónde. Tienes que convencer a tu jefe. Te gusta no tener que convencerlos de las adaptaciones.

[00:21:50] Sí.

[00:21:50] Porque ya están como, ya están al tanto de las adaptaciones.

[00:21:52] Tenemos esto.

[00:21:54] Mientras que ahora tengo que convencer a mi jefe de por qué necesito que me rompan el cerebro, ¿sabes?

[00:22:00] Correcto.

[00:22:01] Sí, claro.

[00:22:01] Y luego dije: «Le dije el otro día que dije: «Sí». Tengo que sentarme aquí y mirar fijamente a la pared durante cinco minutos.

[00:22:10] Sí, te tiene que gustar reiniciar.

[00:22:12] Sí, si yo. Si consumo.

[00:22:15] Refresca el cerebro.

[00:22:15] Si tengo más conocimiento sobre cualquier cosa, si consumo más palabras en mi cerebro o leo una cosa más, creo que voy a tener un colapso mental. Y ese es el punto que estoy entendiendo y simplemente.

[00:22:29] Sí.

[00:22:31] Me alegro de no estar solo. Pero me molesta porque me esfuerzo mucho.

[00:22:36] Sí.

[00:22:37] Pero.

[00:22:37] Sí.

[00:22:37] Como porque me esfuerzo tanto, me estoy estresando porque.

[00:22:42] Correcto.

[00:22:43] Porque me estoy estresando, me estoy empeorando y es solo.

[00:22:45] Correcto.

[00:22:45] Todo es un ciclo de popó.

[00:22:48] Es un ciclo. Como, escuchen, ella estaba a punto de decir, Oh, dos cosas una, les voy a enviar a Y'ali, no sé si deberíamos vincularlo en absoluto aquí, vale, pero les voy a enviar un video a los dos. Literalmente acabo de verlo hoy porque hace poco me compré un iPad como hace dos semanas, porque como tenía todos estos trabajos en la escuela, recuerdo haber pasado por uno de los entrenamientos que tuve y me dije:

[00:23:22] Ojalá tuviera un cuaderno digital, así que puedo tener todo en un solo lugar porque mi toma de notas es tan, basura, tengo páginas de papel esparcidas por todas partes, como notas al azar, y no sé qué es todo porque. Sí, y luego tomo notas.

[00:23:41] ¿Qué significa pickle toes? ¿Qué? ¿Por qué escribí esto?

[00:23:44] ¿Exacto?

[00:23:45] ¿Dedos de los pies?

[00:23:48] Y es que no tengo un sistema, así que me dije que necesito algo en lo que pueda grabar todo esto. Y yo estaba como. ¿iPad? ¿Dinero? No tengo dinero, pero quiero un iPad, así que lo financiaré, me haré más pobre. Así que. Así que tengo un iPad mini para hacerlo. Pero, ya sabes, no estoy acostumbrado a escribir en la pantalla, ¿verdad? Así que estuve la última semana más o menos buscando en YouTube, viendo cómo la gente usa eso y cómo están siendo productivos. Así que me encontré con un video hoy, no relacionado con el iPad, pero es realmente como una mini película bellamente filmada de este hombre explicando cómo debe ser. Se entrenó para trabajar un poco mejor. Y lo estaba viendo y me asombro como, Vaya, antes que nada, necesitas que te paguen mucho dinero por la producción. Y en segundo lugar, solo quiero darle las gracias porque me inspiró tanto que estaba viendo. Estaba en la cama mirando, estaba intentando dormir. Pero aún necesito oír algo, pero pensé que iba a ser aburrido. Tan pronto como se hizo ese video, me levanté y fui a la habitación y me reacomodé como la mitad de la sala de estar. Así que podría tener un espacio de trabajo real porque normalmente me siento en el sofá o me siento en la isla, la isla de la mesa de la cocina, pero teníamos una mesa en la esquina. Pero sí, así que dicho todo eso, creo que hay en ese video que menciona algo que dice que el ocio es combustible para nosotros. Bueno, el ocio es combustible para cualquiera, pero creo que para nosotros, especialmente teniendo tiempo programado para algo así. Deja todo a un lado y, literalmente, mirar fijamente una pared te ayudará en la más mínima de las formas, como la configuración. En realidad, hacer que los temporizadores se activen para que nos guste parar lo que estamos haciendo. Caminar, beber agua, tumbarse en el suelo, boca abajo, gritar y hacer algunas volteretas.

[00:26:02] Tienes que hacer té.

[00:26:03] Tetera Prepara la ducha y pon la cabeza en ella o algo así.

[00:26:10] Oh, eso es lo que más me gusta hacer.

[00:26:12] Oh, por supuesto, cómodo.

[00:26:14] Duchas, duchas en mi espacio seguro.

[00:26:17] Oh sí.

[00:26:18] Siento dolor físico. Agua caliente. Me duele el cerebro con el sonido de la ducha.

[00:26:24] Agua caliente.

[00:26:25] Que se queme. Quemarlo, no quemarlo.

[00:26:27] Quemarme la piel.

[00:26:29] Siempre hago demasiado calor.

[00:26:31] Sí.

[00:26:31] Quiero piel nueva.

[00:26:34] Y en tu cuerpo no puedes controlar el calor. Entonces te vas a desmayar.

[00:26:39] Sip.

[00:26:39] Sí.

[00:26:40] Por eso hay suelo en la ducha.

[00:26:41] Exactamente.

[00:26:41] ¡Acuéstate!

[00:26:44] Acuéstate.

[00:26:44] No te ahogues.

[00:26:46] En posición fetal y mécete.

[00:26:50] Sin embargo, eso también se siente bien.

[00:26:52] Lo hace. Me dijeron que es bueno para la espalda.

[00:26:54] Oh, tan bien.

[00:26:56] Pero también, quería sacar algo así como la cosa más grande con la que he estado luchando y de lo que habría hablado en Tender Point de todos modos. El pasado, ha estado muy mal el mes pasado, pero como el último par de meses, he estado luchando con la autoestima y el amor propio y simplemente no me gusta en absoluto, ya sea belleza exterior, belleza interior o lo que sea. Todo eso es caca del Toro para mí en este momento. Así que, básicamente, he luchado con que me respalden y, como todo eso, lo más que he tenido en mi vida.

[00:27:38] Sí.

[00:27:39] Y la mayoría con la hinchazón, como, nunca he luchado con la hinchazón tanto en mi vida. Así que para que se acumule algo nuevo, lo que ya tengo que lidiar es horrible. Así que, básicamente, la parte con la que lucho es que estaré hinchada todo el día y tendré este enorme bache de bebé. Y luego me voy a dormir y todo desaparece y me despierto y estoy más delgado de nuevo. Y me veo fornido durante el día y estoy como, no puedo lidiar con las idas y venidas. Como, voy de una manera durante el día y al día siguiente estoy como, Es como un todo diferente. Tengo que empezar de nuevo, como que es muy duro para mi salud mental. Y por eso, pensé: ¿Sabes qué? Voy a tonificarme el pelo porque como rubia odio. Cuando mi pelo es amarillo, es como una molestia que me molesta. Así que ya me he tonificado el pelo antes. Pero mis raíces habían crecido, que eran más oscuras. Así que pregunté a la gente de Sally's quién. Lo siento. Pero si trabajas en una tienda de artículos de belleza, deberías saber realmente de lo que estás hablando y no solo hablar por el culo.

[00:28:52] Tienen que tener su cosmetología. Según tengo entendido para trabajar en Sally's, debes tener tu licencia de cosmetología.

[00:28:57] Bueno, estas mujeres se escabulleron con la burocracia porque.

[00:29:01] Oh.

[00:29:01] No me gustan. No son mis amigos. Así que decían: Sí, solo hazlo todo, y luego lo tonificará todo. No, mis raíces se volvieron anaranjadas. ¿Entonces entré en pánico y lo teñí en caja como marrón champán o rubio champán?

[00:29:16] Oh.

[00:29:17] Raíces anaranjadas.

[00:29:19] Entonces dije: OK, tengo que hacer una cita con la peluquería y alguien va a arreglarla. Así que mi gente en mi salón estaba reservada hasta, como que el año que viene se acabó. Así que dije: OK, iré a otro lugar en el que he estado antes, donde es como estilistas individuales en lo suyo, pero como en el edificio grande. Así que elegí a esta chica. Miro sus fotos de lo que ha hecho. Se ve genial. Veo a la chica que se llevó antes que a mí. Su cabello se ve increíble. Así que cuando entré, lo reservé para un color de pelo completo, como todo el pelo porque ni siquiera sé lo que. Tenía que preguntarle qué cree que debo hacerle a mi cabello.

[00:29:56] Correcto.

[00:29:57] Y ella está como, ideando este plan de juego, lo que sea, pero ella es como, va a ser como, cortar en otra cita que tengo. Ella dice: ¿te importa si te gusta mientras la tuya está así? No estoy curando nada.

[00:30:09] ¿Procesamiento?

[00:30:10] Procesamiento. Sí, como si fuera una salchicha. O queso. ¿Te importa si mientras estás procesando trabajo con esta otra señora porque acaba de tener un simple retoque de raíz que hacer? Estaba como: Claro, ya lo he hecho antes, lo que sea. Así que hace todo lo que la señora deja. Está sacando el mío. Ella dice: «Oh, Dios mío, tus raíces son demasiado oscuras. Eran como chocolate y el fondo rubio ceniza. Así que a ella le gusta tomar como removedor de tinte y la luz lo aclara un poco, pero todavía hay demasiado oscuro. Y le dije que quería que mis raíces se mezclaran en el fondo porque sé que va a crecer de nuevo. Y dijo que va a hacer un derretimiento de raíces. No, sé la diferencia entre eso y un punto culminante como ella hizo reflejos. Así fue como. En seis horas. Estoy en este salón. Quiero morir porque me duele mucho el cuerpo sentado en esta silla todo el día. Y para la segunda vez que lo hace, ni siquiera me importa cómo se vea mi pelo.

[00:31:11] Sí.

[00:31:12] Me importa pero no me importa. Me pareció que se ve muy bien. Adiós, que tengas un buen día. Me voy a casa y lloro en mi auto. El corte de pelo estaba bien. Lo tengo. Me gusta cortar un montón de callejones sin salida de lo que sea. Es fácil de hacer, pero definitivamente se sentía apresurada. Dijo que no había comido en todo el día. Estaba como, vale, así que eso no me pone en una buena posición. Y así, para cuando terminó, también estaba agotada. Así que dije: Bueno, no voy a hacer que lo hagas por tercera vez. No quiero decirte la cantidad de dinero que pagué para que mi cabello luzca como lo hace ahora, lo cual no es muy bueno. Está por encima de 100. Puedes mirarlo y marcharte. Se ve bien, lo que mucha gente no lo hizo. Le dije: Por favor, deja de hablar. Sé que intentas hacerme sentir mejor, pero para. Así que tuve un colapso la primera vez

cuando lo estropeé y estaba como, estoy muy enojada conmigo misma porque todo lo que quería hacer era tonificar mi cabello, así que me sentía mejor con algo en mi cuerpo. Así que tuve una crisis por esto porque estaba como, Esto es horrible, y ahora pagué mucho dinero por ello. Así que ahora estoy en el hoyo y sigo sin sentirme bien conmigo mismo.

[00:32:20] No solo esto apesta, sino que también odiaba mi apariencia. Y ahora.

[00:32:27] Sí.

[00:32:27] ¡No tengo dinero!

[00:32:29] ¡Bien!

[00:32:30] Ahora. No puedo poner gasolina en mi auto porque estaba sacrificando gasolina para sentirme mejor conmigo mismo. Y ahora no tengo ninguno de los dos.

[00:32:37] ¿Verdad?

[00:32:38] La peor combinación.

[00:32:38] Así que ahora estoy como, estaba como, está bien, voy a tratar de usar champú morado y como, tonificar el amarillo y todavía no funciona. Así que estoy pensando en volver a mi salón original y, de nuevo, la ansiedad que tengo al volver a mi salón original es ahora. Y siendo así, me peiné. Fui a otro lugar, por favor, ayúdame y estoy como, Por favor, solo quería. Quiero escribir una nota y decir, no digas nada.

[00:33:02] Sí.

[00:33:03] Solo ayúdame.

[00:33:03] ¿Verdad? Correcto. ¡Ayuda! Por favor, alguien.

[00:33:05] Pero ha sido muy difícil porque es como, como, dijo Skye. Como, ya no me sentía segura de mí misma y ahora estoy como, OK, la cosa es como, soy una mujer que tiende a estar apegada a su cabello y me gusta lo que parece y está unida a mi cabeza, así que no puedo cambiarlo como un atuendo.

[00:33:24] Hmm.

[00:33:25] Así que ha sido una lucha muy grande. Pero llevo muchas cintas para la cabeza, muchos sombreros, y es duro porque. Lo sé, como si tratara de ser fuerte. Muchas veces, pero yo estaba como, Esto es horrible y yo digo, ¿es esto también porque empecé a tomar Lyrica? Como, ¿es un efecto secundario de eso? Porque si lo es, no me gusta porque no he estado tan cerca de sumergirme en una mala depresión desde, como el momento en que pasé por una horrible ruptura en veinticuatro años. Así que da miedo gustar, volver a sumergirme en ello, y ni siquiera quiero acercarme a eso. Entonces estoy como, vale, realmente necesito ir a terapia porque necesito que alguien me ayude. No es una familia o amigos.

[00:34:17] Sí.

[00:34:18] Dios, es jodidamente difícil encontrar un terapeuta.

[00:34:21] Es tan difícil.

[00:34:23] Es un viaje.

[00:34:24] Funciona fuera de horario.

[00:34:26] Todo un trabajo.

[00:34:27] Porque la telesalud es una persona con la que quiero hablar y con la que me siento cómodo hablando. Así que hay un resquicio de esperanza aquí. No te preocupes. Así que ayer estuve en espera durante todo mi descanso con esta compañía, que está cubierta por mi seguro para tratar de encontrar a alguien que trabaje después de las seis de la tarde. porque soy profesor a tiempo completo. No lo sé. No puedo, no puedo. Y no me tomaré un descanso a mitad del día para hacer terapia, porque ¿cómo crees que va a funcionar para mí o para cualquier otra persona con la que tenga que estar cerca?

[00:34:58] Sí.

[00:34:58] Porque probablemente llore.

[00:35:00] ¿Verdad? Por supuesto.

[00:35:01] Así que estaba como, muy molesto por eso. Así que me dirijo a casa y recibo una llamada de un número que no sé para que parezca un número local, pero estaba como, en realidad no respondo llamadas que no sé. Pero por alguna razón dije: Voy a responder a esta llamada, y resulta que es alguien que trabaja para Aetna, mi compañía de seguros. Y fue esta maravillosa mujer llamada Thai Shout to Thai.

[00:35:23] ¡Oye!

[00:35:23] ¿Qué pasa Thai?

[00:35:25] Y ella dice: Hola, soy de Aetna. Solo quiero informarle sobre este programa que tenemos con Aetna llamado Able To, que es un programa de ocho semanas, en el que lo conectamos con un terapeuta y un asesor de salud que pueden ayudarlo a administrar su atención médica y ayudarlo en la vida. Y estaba como, estoy a punto de chocar mi auto porque voy a llorar.

[00:35:46] Asombro.

[00:35:47] Como, el universo es tan raro es como, casi no respondo a la llamada y como, ella era exactamente lo que necesitaba. Y para que eso sucediera, yo estaba como, Gracias como si eso fuera maravilloso. Y le dije que estaba como, No sabes por lo que he pasado. Y le estaba contando todo esto con Fibro porque ella estaba como, Cuéntame sobre tu salud y esas cosas, y ella estaba como.

[00:36:13] Y estás como, ¿de verdad lo sabes?

[00:36:14] Es lo que digo. Así que, ella estaba tan genuinamente como, interesada en lo que tenía que decir sobre la fibromialgia y como cómo la manejo. Y yo dije: Te mereces un

aumento. En todos los premios, eres una persona buena, genuina y amable. Y me alegro de no hablar como un robot en este momento.

[00:36:32] Sí.

[00:36:32] No es lo que necesitaba en absoluto. Así que me inscribí en el programa y tengo mi primera cita con mi terapeuta el próximo jueves a las siete p.m.

[00:36:41] HURRA!

[00:36:41] ¿Qué tan difícil fue eso?

[00:36:43] ¡Sí!

[00:36:43] Me alegro mucho por ti.

[00:36:44] Así que, sí, esa iba a ser mi victoria visible porque. Sí, el mundo funciona de maneras misteriosas.

[00:36:51] Claro que sí.

[00:36:51] Y era absolutamente lo que necesitaba. Sigo odiando mi pelo, pero espero que lo arreglemos pronto. Yo no, alguien más lo va a arreglar.

[00:36:55] Sí, hagámoslo. Able To es increíble. Ya lo he tenido antes.

[00:37:00] ¿De verdad? Bien. OK.

[00:37:02] Lo hice. Fue maravilloso.

[00:37:03] Así que supongo que después de un episodio de oírnos quejarnos, me alegro de que tengas una buena, buena perspectiva o algo así.

[00:37:14] Sí, sí. Y estoy como, no voy a ser tan ingenuo al pensar que me llamaron al azar y no solo vieron que estaba buscando un psiquiatra en su sitio web.

[00:37:24] Bien, bien.

[00:37:27] Pero llegó en el momento perfecto, y no podría haber pedido una persona más agradable con quien hablar y que me ubicara. Busqué en Google a la persona que se supone que es mi terapeuta, y creo que es como una profesora. Y se ve muy guapa, y estoy bastante seguro de que es esta persona. Así que estoy muy emocionado. Pero quería hablar rápidamente sobre la parte de las etiquetas de tener fibromialgia porque estaba hablando con las chicas y estaba como, vi algo en Instagram. Lo siento mucho por la persona cuyo Instagram. Esto se debe a que no puedo recordar quién era. Lo siento, niebla Fibro. Pero hablaban de las diferentes etiquetas para las personas con enfermedades crónicas. Así que. Algunos ejemplos serían como un guerrero o una cuchara o una cebra con una cebra es más específico para enfermedades raras. Pero todos. Todos tienen su propio razonamiento de por qué las personas con enfermedades crónicas se llaman así, y estaban argumentando que realmente no les encantaban esas etiquetas y no para meterse demasiado en lo que decían porque realmente quiero hablar de ello y escucharlo, tienen que decir. Pero quiero decir, solo una declaración general

sobre todos ellos. No tengo ningún problema con ninguno de ellos porque siempre llamo a alguien por su nombre de pila, pero.

[00:38:46] ¡Exacto!

[00:38:47] Como quieren que se les llame, pero.

[00:38:49] Fin de la historia.

[00:38:50] Cuando estábamos y realmente, me siento como en la comunidad, así es como nos referimos los unos a los otros.

[00:38:55] Sí.

[00:38:55] Como, nunca he tenido una persona cualquiera que se acerque a mí y me diga: Oh, eres una cuchara y no tienen ni idea de lo que están hablando, como,

[00:39:02] Correcto.

[00:39:02] Correcto.

[00:39:03] Puedes hacer que alguien suba a la calle y te llame a un agujero y lo hagan porque quieren.

[00:39:07] Eso es solo un insulto.

[00:39:08] Nadie es como tirar cosas por ahí, sin saber, qué cuchara, guerrero o cebra, porque creo que es algo más comunitario de enfermedades crónicas.

[00:39:17] Sí. Solo las personas que lo saben, lo saben.

[00:39:18] Sí, sí. Así que no tengo ningún problema en llamar a alguien guerrero Fibro. Porque cuando pienso en un guerrero, un 100 por ciento de las personas con Fibro son guerreros. Tenemos que aguantar tanta basura todos los días de nuestra mente o cuerpo, de cosas externas que entran en juego como si fuéramos fuertes. Tiene razón, pero te llamaré guerrero. A menos que no quieras que lo haga.

[00:39:44] Correcto.

[00:39:44] Pero lo sentiré por dentro y te guardaré el secreto.

[00:39:51] Como quiera que la gente quiera que se llame, yo, ya sabes, como si a alguien no le gusta que lo llamen Spoonie, no voy a llamarlo así, pero sí. La razón por la que me gusta es porque veo que alguien lo menciona en alguna parte, o si voy al perfil de Instagram de alguien y veo que tiene eso en su biografía, sé que puedo seguirlo y sé que hay alguien que entiende. Así que creo que es un buen término para poder entender, para poder identificar a alguien más que te entienda. Las únicas etiquetas que no hago son las que generalmente están enraizadas en habili-ismos, como si alguien lo intenta con capacidades diferentes. Eso.

[00:40:28] Sí, iba a hablar de eso.

[00:40:28] Lo odio mucho.

[00:40:30] Eso me desencadena que me cabree porque digo: No sabes lo que estás diciendo.

[00:40:37] Exactamente.

[00:40:39] Para mí, es solo un término que hicieron las personas capacitadas para sentirse mejor consigo mismas, como oh, estoy haciendo una buena acción, también les digo que son capaces, pero que todavía no son como si fueran diferentes.

[00:40:52] A su manera especial.

[00:40:53] Correcto.

[00:40:54] Alguien que conozco dijo distinciones antes y yo estaba como, eww.

[00:40:59] Disculpe, ¿qué?

[00:41:00] Distinción. ¿Es como la gente a la que le gustan las personas con distinciones diferentes, señor?

[00:41:06] Eso es muy extraño. ¡¿Qué? No me gusta eso.

[00:41:12] Intentas hacernos parecer elegantes, pero tampoco podemos hacer algo así.

[00:41:17] Mis propias distinciones como, no tengo un doctor honorario hermano, ¿vale?

[00:41:20] No soy ni señor ni mujer.

[00:41:23] Solo tengo una espalda en forma de S, y no puedo caminar como si no lo fuera. No hay nada distinguido en ello. Distintivo, pero molesto. Eww.

[00:41:33] Es tan molesto.

[00:41:36] Espero que ese tío se golpee el dedo del pie.

[00:41:37] De nuevo, es como si la gente se inventara su propia basura, también como si se sintiera cómoda.

[00:41:41] Exactamente.

[00:41:42] Es como, ya sabes, cucharillas, cebras, guerreros que vinieron de nosotros. Nos estamos llamando a nosotros mismos. Y llamaremos a nuestros compañeros como miembros de la comunidad de enfermedades crónicas. Si decidieran que se les llamara así. Así es como los llamamos.

[00:41:53] ¿Verdad?

[00:41:53] Y los forasteros no necesitaban no postularse.

[00:41:56] Exactamente. Y tampoco me gustan las etiquetas. Yo diría, como, realmente no me importa, pero yo diría, yo, lo mismo que si veo a alguien que eres un guerrero de Spoonie o qué te gusta alguna etiqueta asociada con la comunidad? Estoy como, está bien.

[00:42:16] Sí.

[00:42:18] Me puede gustar lo mismo con lo que puedo contactar, puedo confiar en ti. Simplemente no me gusta que me llamen o me llamen cuchara porque personalmente nunca me gusta. Me gusta la descripción, pero no me gusta el hecho de que sean cucharas. Eso es lo único que me gusta.

[00:42:36] Sí, era una situación extraña como la de la que surgió toda la historia de la familia.

[00:42:42] Sí, exactamente. Y lo entiendo totalmente porque la persona tenía eso es lo que tenía a su disposición, creo, y era una buena imagen para la época. Así que por eso estoy como, estoy totalmente de acuerdo. Pero eso es solo que si tengo que explicarlo, solo digo, como baterías. Lo pienso en términos de batería, como la batería, tienes este porcentaje de batería todos los días. Lo mismo es, vale, tienes 12 cucharas en un día, pero puede que tengas ocho cuando te despiertes al día siguiente, cosas así. Es como si fuera intercambiable. Pero no es como, no debería decir, no me gusta. Es que soy indiferente. Como si no fuera así. No es gran cosa. Y esta es la primera y única vez que hablamos de ello, también.

[00:43:25] Sí.

[00:43:25] Sí.

[00:43:26] Sí, como si tuviera una camisa de Spoonie Sister Shop.

[00:43:30] Sí.

[00:43:30] Es un arcoíris. Tiene una cucharita debajo y la usaré en algún sitio y estarán como ¿qué pasa con la cuchara? Y yo estaba como, sí, lo es.

[00:43:36] Nos gusta conseguirlo.

[00:43:39] Es mi utensilio favorito.

[00:43:39] Sí, eso es lo difícil porque es como, ¿quiero aprovechar la oportunidad? Como si fuera alguien que no conozco, pero ¿tengo la energía o el tiempo o quiero explicarte la teoría de la cuchara? Diría: Ese es mi utensilio favorito, porque entonces, ya sabes, por dentro estás como, sé de lo que estoy hablando.

[00:44:00] Cuchara de equipo no para equipo. Tenedor. Diré que tengo camisa. Mi amiga me regaló para mi cumpleaños y es una guerrera de diabetes tipo uno, así que ella sabe que la llamo guerrera y ella me llama, ya sabes, como, simplemente lo entendemos. Ella es una humana increíble y me compró una camisa y es un culo malo crónico en ella.

[00:44:25] Asombro.

[00:44:25] ¡Sí!

[00:44:25] Y si me conoces, ya sabes, esa es mi camisa favorita, y yo digo: Esa es una etiqueta que me llevaré a la tumba.

[00:44:34] Correcto.

[00:44:35] Mm-hmm.

[00:44:35] Porque eso es lo que somos. Estamos.

[00:44:37] Culo crónicamente malo crónicamente genial.

[00:44:39] Crónicamente guay.

[00:44:41] Sí.

[00:44:41] Todas las cosas.

[00:44:42] Relajarse crónicamente. Estamos crónicamente enfermos, también lo estamos, ya sabes.

[00:44:46] Quiero decir, mi camisa favorita sigue siendo la espalda y el cuerpo duelen.

[00:44:49] Ese está muy bueno.

[00:44:51] No puedo superar eso.

[00:44:52] Sí, me encanta llevarlo a las citas con el médico. A todas las enfermeras les encanta.

[00:44:56] Escucha.

[00:44:56] Necesito comprar uno nuevo porque se nota que no es así. Quiero decir, se nota que es una camisa de Amazon.

[00:45:02] Se desvanecen muy rápido.

[00:45:03] Así que se está desvaneciendo un poco.

[00:45:04] Correcto.

[00:45:05] Pero también me pongo tanto porque ¿por qué no me pondría eso?

[00:45:08] Sí, es increíble.

[00:45:09] Me gusta la camisa que me puse hoy, como a todos les encantó. Fui al quiropráctico que dice salvajemente bajo ¿qué dice?

[00:45:17] No estamos preparados para el día.

[00:45:20] No estamos preparados para el día. Y era como yo.

[00:45:21] Me encantan esos pequeños. Los sigo en Instagram.

[00:45:25] NathanPLYE, creo que Strange Planet.

[00:45:28] Sí.

[00:45:28] Parece que una cuchara grande era una persona como.

[00:45:31] Oh.

[00:45:33] Lo hace.

[00:45:34] Ahí vamos a hablar de etiquetas.

[00:45:36] Sin preparación para el día. No sabe qué está pasando.

[00:45:39] En absoluto.

[00:45:39] Quiero decir, oye, etiquetas. Las etiquetas también nos dan la oportunidad de tener camisetas geniales.

[00:45:45] Exactamente.

[00:45:45] Míralo de esa manera.

[00:45:46] Sí. Sí.

[00:45:48] Oh sí.

[00:45:49] Camisetas geniales, conversaciones geniales, si te apetece.

[00:45:52] Mm hmm.

[00:45:52] A veces no lo sabemos, pero.

[00:45:54] Sí, me gusta ponerme la camiseta a veces. Sí, a veces me gusta ponerme las camisetas porque me da la oportunidad de hablar con la gente sobre ello. O para explicárselo a la gente cuando estoy de humor, ya sabes, a veces estoy de humor. Estoy como, ¿sabes qué? Hoy tengo la energía, pero algunos días, ya sabes, no la tengo, no tengo la energía para la gente. Pero creo que eso vuelve a que está totalmente permitido identificarse como lo que quiera y puede llamarse a sí mismo como quiera. Sabes, hay, ya sabes, algunas personas discapacitadas que han optado por aceptar términos que normalmente eran muy degradantes cuando intentan tomar el poder alrededor de las palabras y lo usan para sí mismos. Y sabes, había un video que vi en la clase de sociología y es muy, está muy bueno y voy a decir la palabra por el simple hecho de hacerlo. Sabes, un tío dijo: Bueno, cuando mi esposa está con sus amigas, se llaman perra como, oye zorra, ¿qué pasa? Cosas así. Lo habían hecho. Se usaron esos términos el uno al otro porque están en el grupo. Lo dejó caer y dijo que, vale, bueno, eso significa algo diferente.

[00:47:08] Correcto.

[00:47:08] Sí.

[00:47:09] Le van a dar una bofetada.

[00:47:10] ¿Verdad? Si estás en el club, puedes decirlo. Es como un montón de personas discapacitadas. Nos llamamos ciertas cosas o llamamos a nuestros amigos ciertas cosas. Está bien porque estamos en el club, puedes burlarte de nosotros mismos. Por ejemplo, voy a hacer comentarios sobre cómo solía tener mis convulsiones ahora. Me desmayé. Y es curioso porque lo sé.

[00:47:27] Sí.

[00:47:30] Pero si viene alguien. Y se burlan de mí, convulsionan bien, bueno, estoy lanzando manos como, ¿Por qué me hablas así? ¿VALE?

[00:47:35] Bien, correcto.

[00:47:35] No puedes hablar así de mí. No puedes hablar así de mi enfermedad, pero yo sí. Y creo que esto es algo que se puede relacionar. El chiste de Chris Rock.

[00:47:45] Literalmente estaba pensando eso.

[00:47:49] Esto es controvertido. No estoy de acuerdo con ninguno de los dos. Pero si Jada, si Jada Smith quisiera llamarse G.I. Jane, eso es una cosa.

[00:47:59] Una cosa.

[00:48:00] Una cosa es porque ella ha hecho, ya sabes, está haciendo luz de su propia discapacidad y su propia enfermedad y la suya propia.

[00:48:05] Si quieres usar el humor para sobrellevarlo.

[00:48:06] Pero si otras personas se burlan de ello, es como.

[00:48:10] Como relajarse.

[00:48:11] Sí.

[00:48:12] Como terminar con eso.

[00:48:12] ¿Verdad? Correcto.

[00:48:15] Sí.

[00:48:15] Sí, así fue.

[00:48:17] Una situación.

[00:48:18] ¿Plátanos?

[00:48:19] Sí, sí, podemos dejarlo pero eran plátanos.

[00:48:22] Pero ahí es donde lo dejaremos ahí. Sí.

[00:48:24] Fueron plátanos.

[00:48:26] El mejor ejemplo. Como que se nos permite burlarnos de nosotros mismos debido a nuestras propias enfermedades.

[00:48:31] Estamos en ello. Lo estamos viviendo.

[00:48:33] Estamos en ello, vivimos en él, y estamos tratando de reclamar ese poder de la sociedad, que la sociedad nos ha hecho una broma. Y eso es difícil. ¿Sabes? La vida puede ser más difícil para nosotros. Como sabes, si has escuchado durante la última hora, la vida no es tan buena y elegante aquí, y a veces tenemos algunos días difíciles.

[00:48:57] En estas calles no está bien.

[00:48:59] ¿Verdad? Es difícil.

[00:49:00] Pero es por eso que creo que este podcast es tan importante porque estamos aquí, para ser honestos al respecto. Me gusta.

[00:49:06] Sí.

[00:49:06] Sí.

[00:49:07] Y creo que nos hemos mantenido fieles a eso en cada episodio. Por ejemplo, somos muy honestos acerca de cómo es la vida la fibromialgia y si hay algo que me gustaría que las personas que no tienen fibromialgia o enfermedades crónicas salgan de este podcast es que escuchen lo que la gente pasa y si lo está escuchando de nosotros, escuche a la persona que conoce con fibromialgia. , si no están hablando de ello, dejen que se desahoguen. Me gusta.

[00:49:32] Pregúntales cómo les va.

[00:49:35] Es nuestra oportunidad de desahogarnos. Sí, sí, y es muy importante que la gente escuche estas historias. Y por mucho que esto sonara como una fiesta de perras, como que me siento mejor, como que me siento un poco mejor ahora.

[00:49:51] Bien.

[00:49:52] Me siento mejor.

[00:49:53] Espero que si lo estás pasando mal, como todos nosotros, tengas a alguien a quien contactar y si no lo haces. Siempre bromeamos sobre cómo hay telarañas en nuestros correos electrónicos, pero por favor, comunícate con nosotros porque por mucho que tengamos nuestras propias cosas como que siempre estoy dispuesto a estar ahí para un amigo y ya sabes, y seremos honestos, ya sabes, si es demasiado, oye, tal vez seamos tres de nosotros. Somos un equipo. Quizá no sea demasiado para otra persona. Se lo pasaremos a otra persona en Team Fibro Friends.

[00:50:23] Escucharé absolutamente.

[00:50:23] Estamos aquí para ti. Así que fibrofriendspod@fibro.org puedes dejar un correo electrónico. También puede dejarnos un mensaje de voz, que es privado. Si solo quieres hablar en voz alta, porque a veces así es como estamos en nuestros mensajes de texto. Es más fácil hablar en voz alta.

[00:50:40] Sí.

[00:50:42] Sí. Comunícate con nosotros de cualquier manera posible si necesitas un amigo, Fibro o no. Estamos aquí para ti.

[00:50:49] Sí, estamos aquí para ti.

[00:50:51] Somos tus amigos. Sí. Y siempre me olvido de mencionar que también compartimos Instagram en la descripción. Danos un seguimiento como envíanos como un mensaje directo allí que sonó muy anciana de mi parte. Envíenos un mensaje directo.

[00:51:05] Mensaje directo.

[00:51:07] Deslízate en mis DM.

[00:51:08] Sí.

[00:51:10] Oh sí. Solo comunícate. Sepa que estamos aquí.

[00:51:14] Me encanta cuando Fibro Friends se desliza en mis DM.

[00:51:16] Sí. Pero de todos modos, como siempre, revisa las descripciones de cualquier cosa que hayamos mencionado en este episodio. Y sabes que estará ahí porque te prometí que haría lo que quisiera. Lo prometo. OK. De todas formas, te queremos y nos vemos pronto. ¡Adiós!

[00:51:36] ¡Adiós!

[00:51:37] Adiós.