



Palabra de hoy: **Significado**

¿Te encuentras triste por la pérdida de lo "normal"? En la década del año 1960 Elisabeth Kubler-Ross escribió un libro sobre las cinco etapas de la tristeza. Algunos de nosotros los hemos estado experimentando estas etapas desde que la pandemia cambió nuestro mundo en marzo del año 2020.

Las etapas, las cuales no son lineales como algunas personas piensan, pueden ocurrir como círculos rodantes para algunos, y son ellos: la rabia, el rechazo, la tristeza/depresión, y la aceptación. Años más tarde, un protegido de Kubler-Ross, de nombre David Kessler, recibió "permiso" para agregar una etapa más posterior a la aceptación, la cual fue denominada "Sentido". En un reciente podcast con Brene Brown llamado "En Tristeza y descubriendo significado", Kessler nota que todos experimentamos tristeza y las etapas en diferentes formas, de forma, importante mente Kessler nota que exactamente ahora que todos tomamos parte con la pérdida colectiva de el mundo como si lo sabemos antes de la pandemia. Estamos tristes por la pérdida de rutina, espacios, conexión físicas, oficios/trabajos y mucho otras cosas. Y, sí algunos de nosotros estamos tristes por la pérdida personal de nuestros seres queridos por el crecimiento y mediación de esta pérdida colectiva.

Kessler nos ofrece algunas lecciones importantes e ideas importantes acerca pérdida y tristeza:

- Porque todos nos sufrimos diferente, no deberíamos juzgar a otros en como ellos sufren.
- La tristeza debe ser testigo. Necesitamos estar allí para unos para cada uno.
- No trate de encontrar significado en la muerte. La muerte y la pérdida ocurren en este mundo. Son partes de la vida. El significado el sentido está en nosotros, en lo que hacemos después de la muerte.
- Cuando experimentamos una pérdida, concentrémosnos primero en las victorias, en lugar de la aceptación inmediata. Levantarse y ducharse, ir a trabajar, dar un paseo en medio de nuestro dolor.
- En algún momento de nuestro dolor, tendremos acceso a la gratitud. No gratitud por la pérdida, sino gratitud por el tiempo que tenemos con esa persona. Podemos estar agradecidos que ellos estuvieron en nuestra vida.
- Podemos encontrar y crear **momentos significativos** ahora mismo, en el presente, en medio de nuestro dolor. ¡Está bien estar de duelo y hacer momentos significativos al mismo tiempo!

SRQ Strong nos anima a todos a sentir el dolor del otro, incluido el dolor por la pérdida colectiva de "normal". Vamos allá el uno por el otro y hagamos momentos significativos. Veamos nuestras vidas y preguntémosnos "¿por qué estoy profundamente agradecido exactamente ahora en este momento?"

Cita de hoy: *"No tienes que experimentar tristeza, tu puedes solo evitarlo, evitando amor. Amor y tristeza (dolor) están inextricable entrelazados."*—**David Kessler, "Las seis etapas del dolor"**

SRQ Strong es un grupo creciente de vecinos del condado de Sarasota comprometidos a educar sobre el trauma y cómo responder a su impacto. Nuestra misión: promover la conciencia de los daños y recuperación a través de la educación, acción y liderazgo. Nuestra Visión: Crear una comunidad que se preocupe por sí misma.

A Word From



Today's word: **Meaning**

Find us on Facebook:
<https://www.facebook.com/sarasotastrong/>

Visit our Website:
www.srqstrong.org

Email us at:
Sarasotastrong@gmail.com



Do you find yourself grieving the loss of “normal”? In the 1960's Elisabeth Kubler-Ross wrote a book on the five stages of grief. Some of us have been experiencing them since the pandemic changed our world in March 2020. The stages, which are not linear like some folks think, but may occur as rolling cycles for some, are Anger, Denial, Bargaining/Negotiating, Sadness/Depression, and Acceptance.

Later, a protégé of Kubler-Ross, named David Kessler, was given “permission” to add a stage after Acceptance. He calls this stage **Meaning**. In a recent podcast with Brene Brown called “On Grief and Finding Meaning,” Kessler notes that we all experience grief and the stages in different ways.

Importantly, Kessler notes that right now we are all dealing with the collective loss of the world as we knew it before the pandemic. We are grieving the loss of routine, gatherings, physical connection, jobs/work/income and so much more. And, yes, some of us are grieving the personal loss of loved ones on top of and in the midst of this collective loss.

Kessler offers us some important lessons and wisdom about loss and grief:

- Because we all grieve differently, we should not judge others in how they are grieving.
- Grief must be witnessed. We need to be there for each other.
- Don't try to find meaning in the death. Death and loss happen in this world. They are parts of life. **The meaning is in us, in what we do after the death.**
- When we experience a loss, focus on wins first, rather than immediate acceptance. Getting up and taking a shower, going to work, taking a walk in the midst of our grief—those are wins.
- At some point in our grieving, we will have access to gratitude. Not gratitude for the loss, but gratitude that we had time with that person. We can be grateful that they were in our life.
- We can find and create **Meaningful Moments** right now, in the present, in the midst of our grief. It is okay to be grieving and making meaningful moments at the same time!

Sarasota Strong encourages all of us to witness each other's grief, including grief over the collective loss of “normal.” Let's be there for each other and make Meaningful Moments. Let's look into our lives and ask “what am I deeply grateful for right now in this moment?”

Quote for today: *“You don't have to experience grief, but you can only avoid it by avoiding love. Love and grief are inextricable intertwined.”—David Kessler, “The Six Stages of Grief”*

SRQ Strong is a growing group of Sarasota County neighbors committed to learning about trauma and responding to its impact. Our Mission: To promote community-wide trauma awareness through healing, education, action, and leadership. Our Vision: To create a community that cares for itself.