

Sobre Jeannie y Ben Ewing

Creo que no necesitas permiso de nadie para ser quien eres.

Quien soy

Soy una esposa de mediana edad para Ben y mamá de cinco niños locos: Felicity (12), Sarah (10), Veronica (6), Joey (4) y Auggie (3). Honestamente, nunca me imaginé teniendo un hijo, y mucho menos cinco, pero aquí estoy. Lo más extraño es que no tenemos una familia “típica”, en el sentido de que algunos de nuestros hijos se han desarrollado de acuerdo a la norma de sus compañeros.

Felicity lucha contra la ansiedad. Sarah nació con una afección craneofacial genética (síndrome de Apert, que mencioné anteriormente) que afecta todo su cuerpo. Es más un problema sistémico que simplemente facial. Actualmente tiene quince especialistas, muchos de los cuales vemos mensualmente o incluso semanalmente, y también está en el ASD (trastorno del espectro autista), además de luchar contra el TDAH y las discapacidades intelectuales.

Hay muchas aficiones que me fascinan y captan mi atención. En estos días, en su mayoría incluyen cocina creativa, cata de vinos, lectura y caminatas en la naturaleza. De vez en cuando, a lo largo del año, saco recuerdos y fotos de un álbum de recortes, y me encantaría volver a viajar, una vez que los niños sean un poco mayores.

Nuestra familia vive en el norte de Indiana. Siempre he sido una chica del Medio Oeste, nacida y criada como Hoosier. Sin embargo, mi esposo es un trasplante de Colorado y siempre extrañará sus Montañas Rocosas.

[Instagram \(@jeannieewing\)](#)

[Sign up for her Substack newsletter \(https://jeannieewing.substack.com\)/](https://jeannieewing.substack.com/)

Ambivalencia

Cuando pensamos que algo está bien, tendemos a pensar que algo más está mal. Lo mismo con las palabras feliz/triste o bueno/malo. Sin embargo, a veces podemos sentir ambas, o incluso múltiples, formas al mismo tiempo. Algo puede ser parcialmente cierto y parcialmente falso. El mundo no es necesariamente tan blanco y negro como esperábamos cuando éramos niños. Es mucho más complicado que eso.

Parte de madurar es aceptar e integrar los mensajes o sentimientos de "ambos/y" que experimentamos todos los días, en lugar de compartimentar todo cuidadosamente en una mentalidad de "uno u otro".

La ambivalencia tiene mucho que ver con reconocer paradojas y encontrar en ellas ironía, belleza y aspectos intrigantes de la vida. Sentarnos con nuestra incomodidad o la tensión de estar en “ambos lados de la cerca” puede, en mi experiencia, llevar a avances sísmicos en el trabajo creativo, las relaciones y la vida interior de uno. Vivir con la dualidad puede ser una señal para que prestemos más atención a nuestras emociones subconscientes o más oscuras. No es tanto que los resolvamos, sino que adquirimos sabiduría al dejar espacio para pensamientos y/o sentimientos contradictorios al mismo tiempo.

Permiso

La mayoría de nosotros escondemos o reprimimos nuestro verdadero yo por miedo al rechazo o al abandono. Si comenzamos a separarnos de la validación externa, podemos descubrir un cambio poderoso y trascendental al descubrir que podemos ser nosotros mismos sin que nadie nos quiera, nos apruebe u ofrezca afirmación.

El locus de control interno es realmente importante cuando hablamos de darnos espacio para ser quienes somos. Esto no significa arrasar con los demás, sino más bien ser gentiles y amables con nosotros mismos como solemos ser con los demás.

El crecimiento no ocurre cuando estamos atrapados en patrones destructivos o relaciones poco saludables. Para encontrar nuestra huella única en este mundo, podemos aprender límites apropiados y formas de comunicar nuestras necesidades con respeto y sin culpa.

La culpa y la vergüenza son narrativas recurrentes cuando nos encontramos sintiéndonos atrapados, insignificantes o incapaces de hacer lo que nos brinda la plenitud de la alegría en la vida. Aceptar nuestras imperfecciones es un paso clave para saber abrazar plenamente toda la vida, sus altibajos.

Nuestro concepto de nosotros mismos cambia a medida que envejecemos y obtenemos nuevos conocimientos y experiencias de vida. También creo que la pérdida afecta significativamente nuestra visión del mundo y la visión de nosotros mismos. Estar abiertos a la invitación de que algo nuevo surja de algo doloroso puede ser un estímulo en temporadas, o incluso en momentos fugaces, de sentir que nuestra vida se ha estancado.

Duelo y pérdida

El duelo no es exclusivo de la muerte. Lamentamos cualquier pérdida significativa y devastadora. El duelo incluye la totalidad de la experiencia psicológica, fisiológica y espiritual de la pérdida.

El duelo y la ambivalencia son socios que se dan la mano. Es muy poco probable que te aflijas sin el conflicto de dos creencias, pensamientos o sentimientos opuestos. Tampoco necesitamos permiso externo para hacer el duelo. En cambio, amarse a sí mismo necesaria y naturalmente nos mueve a llorar como lo necesitamos, cuando lo necesitamos, durante el tiempo que lo necesitamos.

Nadie quiere sentir dolor o experimentar sufrimiento, pero es una realidad desafortunada en nuestras vidas. Creo que hacer un buen duelo significa dar la bienvenida a cualquier emoción, pensamiento y experiencia que podamos tener cuando hemos perdido a alguien o algo que amamos. Cuando le damos espacio al dolor en nuestros pensamientos y sentimientos, puede enseñarnos cómo amar más plenamente y apreciar nuestras propias vidas.

Normalizar el duelo implica hablar abiertamente, en lugar de ocultar, nuestro dolor por las pérdidas. Hacemos esto con una o dos personas de confianza que pueden apoyarnos y ayudarnos a procesar nuestro duelo.

Las expectativas que giran en torno al duelo a menudo nos dejan frustrados cuando encontramos que aparece inesperadamente después de que pensamos que habíamos "seguido adelante" o "lo habíamos superado". En cambio, si cambiamos nuestras expectativas de seguir adelante a avanzar, entenderemos que el duelo es un maestro y un mentor que viene de visita de vez en cuando. Podemos invitarla a pasar un rato.

El derecho humano a vivir

Todo ser humano tiene derecho a vivir una vida plena, feliz y libre. Cada uno de nosotros tiene una huella única en este mundo, y vale la pena compartir nuestras historias.

Debido a la omnipresencia de la soledad en nuestra cultura, quiero llegar a las personas que se sienten perdidas, ignoradas, ignoradas y rechazadas. Tengo un corazón para querer conocer a los que son diferentes a mí. Tener conversaciones reales con personas enriquece mi capacidad de sentarme con aquellos que han sufrido cosas terribles.

Las personas con discapacidades merecen acceso a los mismos recursos, habilidades laborales y actividades recreativas que las personas sin discapacidades. Abogar por mi hija, Sarah (que nació con una rara condición genética llamada síndrome de Apert), y por aquellos como ella, para que tengan acceso a una vida significativa y satisfactoria es muy importante para mí.

Desestigmatizando Diagnósticos Psicológicos y Etiquetas

Desestigmatizar las enfermedades mentales al comprender la etiología de ciertas enfermedades, como la depresión, puede aumentar nuestra empatía hacia quienes las padecen.

La autoconciencia y la autodefensa son vitales para el bienestar general de todos. Si todos nos preocupamos por nuestras mentes y regulamos nuestras emociones con más conocimiento, es posible que veamos menos reacciones divisivas y combativas en nuestras interacciones con los demás.

La mayoría de las madres que conozco están sufriendo en silencio. Llevan la mayor parte del trabajo emocional, a veces más que eso (por ejemplo, el trabajo físico también), y quiero ser una voz para ellos y para ellos, no necesariamente para cambiar sus circunstancias, sino para llegar a su corazón y darles un lenguaje. sus experiencias. He experimentado personalmente la devastación a largo plazo de la depresión posparto.

La depresión y la ansiedad posparto pueden dejar a la madre debilitada y, a veces, hospitalizada; por lo tanto, los programas de planificación familiar de todas las variedades podrían incluir la comprensión de los factores de riesgo, los signos y síntomas comunes y los recursos útiles para las futuras madres. Me gustaría ver conversaciones en comunidades religiosas sobre cómo apoyar a los miembros de su comunidad, e incluso a aquellos que están marginados de cualquier tipo de práctica religiosa organizada, que sufren enfermedades mentales.

Mis credenciales profesionales

No creo que tengas que tener credenciales en redacción o edición profesional para tener éxito en la industria. Soy prueba de eso. Mis títulos universitarios son en Psicología (B.A.) y Consejería Escolar (MSEd.), y no sabía nada sobre cartas de consulta o protocolo en el mundo editorial. Hoy en día, soy un corrector y corrector de textos a tiempo parcial para autores independientes, así como un autor híbrido (tanto autopublicado como publicado tradicionalmente) y orador público.

You can find my books [here](#) and learn more about what I speak about [here](#).

Mi experiencia y trabajo creativo

Cuando era niña, mi sueño era convertirme en una autora publicada. Siempre tuve una mente creativa y me encantaba explorar el mundo utilizando varios medios, como acuarelas, bocetos a lápiz, carboncillo y acrílicos. Escribir cuentos se convirtió en una vía en la que podía hacer dos cosas: escapar de mi vida real e imaginar qué más podría existir en el mundo.

Desde el día en que me regalaron un diario de Hello Kitty con candado y llave (en tercer grado, el día de mi cumpleaños), escribí todos los días. Mirando hacia atrás, creo que es por eso que escribir públicamente se convirtió en una transición natural de las entradas de “Dear Diary”. Fue la práctica la que orientó mi oficio.

Comencé a escribir profesionalmente ofreciéndome como bloguera invitada en muchos sitios web (CatholicMom.com fue uno de ellos). Ahora, casi diez años después, mi trabajo es visible en docenas de sitios web y publicaciones impresas.

Realmente creo que **la perseverancia es clave para cumplir los anhelos del corazón.**
