

## Comunidades por la inmunidad: historias sobre la COVID The Peale, Baltimore | 2022

**Nefir** (00:06): muy bien. Hola, gente.

**Audience** (00:12): hola.

**Nefir** (00:13): solo una advertencia, advertencia de gatillo, COVID, marzo de 2020. Geez, no puedo envolver mi cabeza alrededor de esto fue hace dos años, pero COVID fue duro. Antes de la COVID, estaba lidiando con la depresión y simplemente me arrepentía de vivir. Y dondequiera que iba, era simplemente esa sensación ardiente de que "no se supone que esté aquí". Me habían agredido sexualmente varias veces y mis padres se habían divorciado. Eran tantas cosas que se acumulaban. No me enfrenté a ello. No lo manejé ni nada antes de la COVID. Así que todo eso simplemente dentro de mí. Llegó la COVID, sin amigos. Siempre estaba en mi habitación. Era lo que yo llamo un solitario. Estaba solo con mis pensamientos y la presión acumulada y la agresión. Y todas estas emociones se acumularon dentro de mí y ahora es como, porque estoy solo en mi habitación, es como si todas esas emociones, todos esos sentimientos negativos simplemente salieran. Me dolía mucho. Bueno, se planteó la pregunta, ¿por qué estoy aquí?

**Nefir** (02:44): y debido a esa pregunta, quería no estar aquí. Llegó el momento en que sufría todos los días, y la escuela no ayudaba porque mi escuela decidió darnos mucho trabajo. Y yo tenía tanto en mi plato. Solo añadía más y más y más y más. De nuevo, sin amigos, sin gente con la que hablar, pero otra cosa es que no quería decírselo a nadie porque no quería agobiarlos. Así que la mayor parte de la culpa fue mía por estar toda en una burbuja, pero me quedé con todos estos sentimientos y emociones. Solía autolesionarme y golpeaba una pared de ladrillos hasta que me sangraban los nudillos, porque era como si me doliera y no sabía cómo manejarlo. Así que una vez, estaba tomando un baño. Pensé que el baño me ayudaría a limpiar o liberar toda esa energía negativa y esas emociones negativas, pero lo que realmente hizo fue... Simplemente me dio la oportunidad de, supongo, dejarme llevar.

**Nefir** (04:48): entonces, decidí sumergirme en el agua y decir: "bien, esto es todo. Esto es lo lejos que puedes llegar, Nefir. Solías ser un bailarín africano, un baterista africano. Solías moverte y tocar y mira dónde estás ahora". Ya no me quedaba nada más. Así que me quedé bajo el agua un buen rato, pero lo más raro fue lo que oí, y era fuerte, era algo que me decía que no. No sé lo que era, pero me levanté, jadeé y respiré profundamente. Me dije: "¿qué estás haciendo? no es que seas una causa perdida. Solo estás en un punto bajo, y necesitas cambiar". Así que decidí volver a mi cama, cerré los ojos y me visualicé en una situación mejor, una mentalidad mejor, una forma mejor de pensar, una forma mejor de actuar, una forma mejor de ser yo. Y así, algo hizo clic. Me dije: "espera un momento, ¿por qué dejas que todas estas emociones y sentimientos negativos te superen? eres mejor que eso. Tienes mucho más potencial del que crees tener".

**Nefir** (07:01): así que, para empezar... porque realmente no estaba prestando atención en la escuela o haciendo las tareas escolares. Mis calificaciones eran absolutamente horribles, como F y Ds. Así que decidí, uno, trabajar, subir mis notas. Dos, decidí, "sí, voy a comer", porque dejé de comer. Comí, hice ejercicio, medité y creí en mí mismo. Así que uno de mis mejores amigos, que es como mi hermano, Zion, estaba como, "¿qué debo hacer?" él es un estudiante de segundo año ahora en la escuela de artes

de Baltimore aquí. Y él estaba como, "tal vez usted debe hacer una audición aquí". Así que me armé de valor y dije: "está bien, está bien, tengo que hacer esto. Tengo que hacerlo", porque ninguna otra escuela me quería porque mi GPA era muy bajo. Yo decía: "si vas a superarte, Nefir, si vas a ser la mejor persona que puedas ser, ve a la audición".

**Nefer (08:44)**: así que me quedé despierto toda la noche, practicando mi monólogo. Elegí como tres, pero el que se me quedó grabado fue... ¿Cuál fue? Oh, Dios mío. Era una parte de la obra, Fences, en la que el hijo estaba harto del padre porque éste engañaba a su madre y él estaba harto. ¿Así que sabes lo que hice? tomé todos esos sentimientos y emociones negativas y los puse en mi actuación. Respiré profundamente, y maté ese monólogo, ¿de acuerdo? así que, para darte una lección, nunca dejes de creer en ti mismo. Incluso cuando estás en lo más bajo y estás dispuesto a rendirte, siempre hay otro camino. Así que cree en ti mismo. Gracias.