

Anfitrión: Brent Perkins:

Bienvenidos a la segunda temporada de Digging In. Soy su anfitrión, Brent Perkins, director de desarrollo personal en Brasfield & Gorrie. Gracias por sintonizarnos. Esperamos que Digging In le ayude a conectarse con sus colegas de la compañía de una manera accesible, en la forma en que usted vive y trabaja, ya sea que lo escuchen en su trayecto al trabajo, mientras conduzcan de un sitio a otro, o mientras hagan ejercicio, esperamos que el podcast les resulte útil. El tema de la segunda temporada son las conversaciones valientes, creo que realmente van a disfrutar de esta temporada. Vamos a hablar con algunos de nuestros compañeros de equipo y colegas sobre temas desafiantes que afectan nuestras vidas y nuestro trabajo. Trataremos algunos temas muy interesantes en esta temporada. Cosas muy intensas y muy honestas. Profundicemos.

Anfitrión: Brent Perkins:

Bienvenidos de nuevo a todos. Estoy muy emocionado por este quinto episodio de la segunda temporada. Este episodio se va a llamar, el The Courage to Face Fear (El valor para enfrentar el miedo). Seguro se preguntan de qué se trata, pero estoy muy emocionado porque hoy mis dos invitados son mis compañeros de equipo a los que quiero mucho. Brittany Absher-Baer y Reggie Torbor, y van a compartir de corazón, desde sus propias experiencias sobre el miedo. Y ojalá que hoy compartamos con ustedes algo que les resulte útil mientras luchan y también se enfrentan al miedo. Creo que una cosa que podemos decir es que la mayoría de la gente está luchando contra el miedo en algún nivel, y estamos emocionados de compartir con todos ustedes hoy.

Anfitrión: Brent Perkins:

Muchos de los que han escuchado el episodio anterior, The Courage to Learn (El valor para aprender), están familiarizados con Reggie. Pero para los que no lo están, Reggie lleva tres años en nuestra compañía en desarrollo personal, Reggie trabaja principalmente en las regiones cuatro, cinco y seis. Está en nuestra oficina de Birmingham, pero viaja bastante a las otras oficinas. Y Brittany lleva poco más de un año con nosotros y su primer año fue uno con COVID, eso fue duro.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Prueba de fuego.

Anfitrión: Brent Perkins:

Prueba de fuego, eso es. Brittany trabaja en la región ocho, que es una región muy grande. Ella ha sido una gran incorporación a nuestro equipo. Brittany obtuvo un máster en divinidad de Duke y tiene experiencia en el clero. Brittany fue pastora en una iglesia hispano-latina, en las afueras de Raleigh, durante cinco años, creo.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Mm-hmm (afirmativo).

Anfitrión: Brent Perkins:

Lo cual es increíble. Brittany habla español con fluidez y nos ha ayudado mucho a aprender cómo llegar a nuestros empleados latinos e hispanos. Así que, vaya, me encanta eso de ella. Bienvenidos chicos.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Gracias. Gracias Brent.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Me alegro de estar aquí.

Anfitrión: Brent Perkins:

Es muy divertido tenerlos a ustedes. Así que estamos hablando del miedo. Toda esta temporada ha tratado sobre el valor, y hoy hablamos sobre el valor para enfrentar el miedo. Y creo que quiero empezar pidiéndoles a ustedes que den a nuestros oyentes un poco de contexto para el tipo de miedo en la cultura moderna. ¿Qué aspecto tiene? Creo que algunas personas pueden pensar: "No sé si luché contra el miedo". Tal vez abra nuestros ojos un poco a algunas de las formas en las que luchamos contra el miedo y con las que algunas personas no están familiarizadas. Y luego me encantaría que compartieran una historia personal de su propia vida en la que tal vez estén luchando y enfrentando el miedo. Así que, Brittany, empezaré contigo.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Sí. Diría que lo primero que me viene a la mente cuando pienso en el miedo en el contexto de nuestra cultura moderna es que tenemos miedo de tener miedo. Se trata de algo que es tabú. Realmente no podemos hablar sobre las formas en que tenemos miedo. Estamos un poco apenados de las formas en que tenemos miedo, tal vez avergonzados. Y lo he experimentado de una manera muy particular estos últimos, bueno, supongo que desde septiembre, vamos a cumplir seis meses, siete meses. Estoy embarazada de mi primer bebé. Nos hemos enterado de que vamos a tener un niño en junio y estamos encantados. Así que mi esposo y yo hemos estado casados durante un buen tiempo y estamos muy emocionados de pasar a esta nueva fase de nuestra relación y nuestro matrimonio. Pero mucho de eso viene con mucho miedo, viene con mucha ansiedad. Tenemos miedo de convertirnos en padres y de cómo eso afectará a nuestra relación.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Nos encanta cómo son las cosas ahora. Y aunque puedo decir que estamos increíblemente emocionados, también nos da miedo. Uno solo quiere hacer lo correcto por este niño que aún no conoces. Un tipo de confrontación realmente tangible con ese miedo es que, al principio del embarazo tuvimos un susto en el que pensamos que habíamos perdido al bebé, y ese tipo de acontecimientos en tu vida suelen ser muy privados. Mucha gente ha sufrido un aborto espontáneo. Muchas personas han experimentado la muerte de un hijo o la pérdida de alguien a quien quieren profundamente. Y nos enfrentamos a ello muy pronto. Y he podido hablar de ello con mucha gente de aquí y la gente ha sido tan receptiva que no me han dejado sola en la tierra del miedo, sino que me ha dicho: "Sí, hemos tenido una experiencia similar".

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Y esa es una de las experiencias más aterradoras y fuera de control que he tenido en mi vida adulta, porque realmente no hay nada que puedas hacer al respecto. No hay nada que una persona haga mal. No hay nada que puedas hacer para arreglarlo. Así que nos enfrentamos a ambas cosas muy pronto en nuestro trayecto como padres. Y un buen amigo me dijo: "Así que temes por la salud de tu hijo, bienvenida a la paternidad".

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Es cierto.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí. Sí.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

No cambia una vez que ha nacido. No cambia una vez que se gradúa de la secundaria o consigue su primer trabajo o cualquiera de todas esas cosas aterradoras y esas cosas maravillosas. Siempre te preocupa la salud de tus hijos. Así que ha sido una profunda sensación de tranquilidad y también el espacio para poder decir: "Vaya, eso ha sido lo más aterrador que hemos vivido".

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Por supuesto. Creo que cuando pasamos por ciertas experiencias, que son realmente aterradoras, que nos hacen sentir fuera de control, eso puede llevar a un miedo mayor porque esos momentos de miedo realmente se graban en nuestra mente y en cierto modo se graban en nuestra alma. Esas cosas pueden perdurar, realmente pueden. Reggie, me encantaría que me hablaras un poco sobre el miedo y quizás una historia personal sobre el miedo que hayas experimentado en tu vida.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí. Este tema en sí es probablemente muy nuevo para mí como para poder hablar de él, porque creo que Brittany lo expresó perfectamente al decir que durante la mayor parte de mi vida he tenido miedo de tener miedo. Por cómo crecí y por lo que vi y experimenté, el miedo era una debilidad. Decir que estabas asustado, eres débil. Y cuando encontraba gente así, la menospreciaba. Y todo era mi percepción de quién creía que era débil y quién no, y quién creía que estaba asustado y quién no. Lo que ocurre es que cada vez que surge en mí algo parecido al miedo, tengo que matarlo. Tuve que bloquearlo. Tuve que mentirme a mí mismo y decirme que era otra cosa, y probablemente viva así la mayor parte de mi vida. Pero para mí, realmente llegó a un punto crítico una vez que me casé y tuve hijos y me di cuenta de que, de acuerdo a lo que dijo Brittany, el miedo por mis hijos y el miedo por mi esposa era fuerte y no sabía qué hacer con él.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Y realmente, si puedo pasar a otro nivel bajo el iceberg, bien. Algunos de los que me escuchan saben lo que eso significa, pero realmente era la forma en que me veía a mí mismo porque lo que había sucedido, es que volvía a mí. Así que temo por mi esposa porque es importante que pueda ser un buen esposo. Y es el miedo por mis hijos, porque es importante que sea un buen padre. Y no puedo hacer esas cosas si tengo miedo, son las cosas que me digo a mí mismo. Pero lo que sucedió fue que los amaba o hacía cosas relacionales con ellos por mi miedo. Mis hijos, claro, no quiero que se vayan de mi lado porque tengo miedo. No quiero que les pase nada. Claro. Quiero que lleven la vida exactamente como yo creo que deben hacerlo, porque hacerlo de esa manera, no es seguro. Vas a sufrir. Vas a fracasar. Claro. No puedes sacar una C en la escuela, aunque yo sacaba muchas C y D todo el tiempo. Claro. Pero no puedes.

Anfitrión: Brent Perkins:

Yo también. Yo también.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí. Tienes que ser perfecto. Incluso con mi esposa, es solo que constantemente aparecía en esas relaciones. Y lo que descubrí fue que ese miedo que yo creía que los protegía, los estaba espantando o alejando de mí. Estaba afectando a mi vida drásticamente. En ese momento, es cuando te das cuenta de que esto del miedo es real, pero no tengo las herramientas para afrontarlo.

Anfitrión: Brent Perkins:

Es interesante porque ambos dieron dos ejemplos que son diferentes. Brittany tu ejemplo fue un evento físico, un susto real de salud. Reggie, lo tuyo era más cultural y una especie de miedo impuesto que proviene de los mensajes de la cultura, en particular hacia los hombres jóvenes que crecen en un entorno duro, como es tu caso. Reggie, has reflexionado sobre lo que es el miedo, porque en realidad el miedo es natural. No es algo malo.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

No.

Anfitrión: Brent Perkins:

Me encantaría que compartieras con nosotros algunas de las ideas que has reunido sobre, bueno, esto es lo que es el miedo. Y luego Brittany, quizás si puedes hablar un poco sobre esto es lo que no es el miedo. Reggie, tú primero.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí. Me gusta decir que el miedo es un indicador. Por definición es una emoción, las emociones apuntan a las cosas, cierto. Para que la gente entienda la felicidad. La entienden un poco mejor, ¿no? Así que cuando estoy feliz o cuando estoy triste. A veces lo que realmente ocurre no se alinea con esa emoción, por ejemplo, puedo estar feliz si estoy comiendo dulces todos los días, pero no debo permitir que esa emoción me permita seguir comiendo dulces todos los días porque puede ser malo para mí. Así que tengo que reflexionar después de esa felicidad o después de esa tristeza. Lo mismo ocurre con el miedo, ¿no? El miedo solo apunta a algo que debería preocuparme. La mayoría de las veces apunta a algo que me importa y que necesita mi atención. ¿no? Como la luz de chequeo del motor de tu auto. ¿no? Así es como lo veo y no solo digo: "Bueno, tengo miedo de que ocurra esto o aquello".

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Así que Brittany, creo que puede ser útil para las personas que están escuchando mientras piensan en el miedo. Has pensado mucho en lo que no es el miedo, compártelo con nosotros.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Bueno, y solo como un bonito comercial público para la terapia, esto es después de muchos años de terapia, que yo recomendaría encarecidamente. Creo que el miedo no es una razón para sentirse avergonzado. Solía darle algún tipo de designación moral como que estaba haciendo algo mal o que era malo o que no estaba haciendo algo que debía hacer si sentía miedo, pero el miedo no es moral de una manera u otra. No es moralmente positivo. Es como cualquier otra emoción, ¿verdad? No se le puede dar moral. Importa cómo uno lo maneja. Pero en sí mismo no es algo por lo que deban sentirse avergonzados, por lo que cualquier persona deba sentirse avergonzada. Tampoco es permanente. Un buen terapeuta me dijo que cualquier emoción tiene una vida útil de 90 segundos si no la alimentas. Es como la imagen de un monstruo que toca tu puerta y no debes ignorar el hecho de que el monstruo está

tocando, pero tampoco debes abrir la puerta y decir: "Oye, ¿quieres venir al cuarto trasero? Tengo leche y galletas".

Anfitrión: Brent Perkins:

Claro. Claro.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

[inaudible 00:12:48].

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Y yo hacía lo de invitarlo a entrar. Tenemos leche y galletas y va a ser genial, puedes quedarte aquí todo el tiempo que quieras.

Anfitrión: Brent Perkins:

Entra, miedo.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Pero dijo que, en lugar de ignorarlo porque eso solo lo agrava, puedes ir a abrir la puerta y preguntarle por qué está ahí. Y que puedes aprender mucho si te enfrentas a él en lugar de intentar rechazarlo o fingir que no está ahí o alejarlo.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Volviendo a lo que decías de sentir vergüenza por tener miedo, creo que a veces crecemos en un contexto religioso, especialmente algunos pensamos en ese versículo que dice: "Echen sobre el Señor todos sus temores". O "No vivan con miedo". Y casi podemos sentir que estamos defraudando a Dios al temer. Y sin embargo, creo que muchas veces esos versículos se sacan de contexto y...

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

100%.

Anfitrión: Brent Perkins:

No se explican muy bien. El miedo es muy natural.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Muy humano.

Anfitrión: Brent Perkins:

Muy humano.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Humano es una palabra muy buena. Sí.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. De acuerdo. Brittany comparte lo que no es el miedo. Reggie, cuéntanos desde tu perspectiva, cuáles son algunas de las cosas que causan miedo que pueden sorprendernos.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí, claro. Claro. Bueno, déjame empezar con una historia. Cuando estaba jugando fútbol con The Giants, era mi segundo o tercer año, y Michael Strahan, mucha gente sabría quién es en este momento. Me estaba vistiendo, nos estábamos preparando para un partido y, vaya, estaba nervioso. Sentía mariposas y estaba nervioso, estaba asustado. Y pensé que después de tres años habría desaparecido y todavía está ahí. Y estaba justo enfrente de mí. Se está vistiendo y me lleva 10 años de ventaja en este punto. Yo estoy como, "Amigo, ¿cuándo terminó esto?" Solo quería saber ¿cuándo termina esto? Me sonrió y me dijo: "Cuando dejes de sentirte así, deberías renunciar".

Anfitrión: Brent Perkins:

Vaya.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Así que, bueno, no es exactamente lo que pensaba que iba a escuchar. Sí, claro. Fue entonces cuando me di cuenta. El miedo y las cosas que amo o que son importantes están directamente relacionados.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Mm-hmm (afirmativo).

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Quiero decir, ¿estaba diciendo básicamente: "Oye, amigo, lo que sientes es realmente algo bueno"?

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Es algo bueno. Yo diría que más que algo bueno. Yo diría que es una necesidad. Antes había una campaña para no tener miedo. ¿Verdad? Y no hay nada de lo que tengas miedo. ¿Certo? Eso debería ser un motivo de preocupación. ¿Verdad? Porque hay alguien que está escuchando a cualquier persona que camina en esta tierra en este momento, debe haber una situación que puede surgir en los próximos 10 minutos que debe ser capaz de hacerte sentir miedo. Así que la forma en que lo veo es como el tablero de un automóvil, de un auto, son solo indicadores de algo que es realmente importante. El vehículo de la mayoría de la gente es importante para ellos, ¿verdad? Esas luces son solo indicadores de algo que necesita tu atención. Ahora bien, a veces son directos, ¿no? Si se enciende mi luz de verificación de aceite, es obvio, algo está mal con mi aceite, claro. La luz de presión de los neumáticos, algo está mal.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Estas son las cosas que me pueden pasar y que son terribles. ¿Verdad? Son bastante fáciles de entender. Pero a veces es grande, ¿verdad? Requiere más trabajo, ¿verdad? Si han visto la infame luz de chequeo del motor, eso puede ser cualquier cosa. Puede ser grande o pequeña. ¿Verdad? Pero lo único que dice es que no cunda el pánico. No estás diciendo que solo quieres que desaparezca la luz. Quieres tomarte tu tiempo y averiguar qué está pasando, es una razón para examinar tu auto. Es una razón para examinarse a sí mismo, eso es el miedo.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Así que hay un lugar apropiado y saludable en nuestra vida para el miedo. Y sin embargo, pienso en lo que los tres vemos cuando trabajamos con nuestra gente y tratamos realmente de conocerla. Creo que estamos de acuerdo en que también vemos muchas veces este miedo bajo el radar que se queda con la gente. Así que si la luz del aceite está encendida en tu auto, ve a arreglarlo. Si es antes del partido y te estás preparando para jugar contra los Green Bay Packers y estás nervioso, eso tiene un fin, ¿no? Vas a jugar al fútbol durante tres horas y luego ese miedo desaparece.

Anfitrión: Brent Perkins:

Y sin embargo, lo que estamos viendo y lo que experimento, porque me incluyo en esto, es este miedo que ronda. No tiene nombre. Es como un miedo que flota libremente. Ni siquiera puedo decirte de qué estoy ansioso y nervioso. Me siento ansioso y nervioso, y confundido. Son las dos cosas, ¿no? El miedo puede atribuirse a una actividad concreta, algo que tiene un principio y un final. ¿Verdad? Y el miedo puede ser algo que experimentamos como algo que no parece desaparecer. Parece que está con nosotros todo el tiempo.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Creo que te refieres a la forma cultural en que hablamos del miedo. Y creo que decir ansiedad y preocupación, es la forma aceptable de decir, tengo miedo, en realidad dices estoy preocupado o ansioso o estoy nervioso. Me preocupa la llegada de este proyecto por estas razones. Y realmente estás diciendo: "Tengo miedo a fracasar". Pero eso es demasiado honesto. Eso es demasiado.

Anfitrión: Brent Perkins:

Claro.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí, claro. Sí. Las dos cosas, correcto. Hay otras cosas que nos preocupan y que están bajo nuestro control. ¿Verdad? Creo que hay una manera de hacerlo y aunque podamos hacer algo al respecto todavía podemos preocuparnos y tal vez eso tenga un fin. Pero creo que el otro tipo de preocupación que simplemente persiste y existe, creo que la mayoría de las veces proviene de la preocupación por cosas que están fuera de tu control. Y estas son cosas que realmente aparecen, si puedes usar esa analogía, ni siquiera aparecen en tu tablero. Claro. Dado que ni siquiera son parte del auto, no deberíamos preocuparnos por ellos. Y por eso que perduran porque no hay final y por eso no se puede ni nombrar. Claro. Si alguien te pregunta: "¿De qué tienes miedo?" Sería muy difícil nombrarlo porque está muy lejos de nuestra capacidad de hacer algo al respecto para afectarlo de alguna manera. Así que creo que es necesario que seamos capaces de decir: "Oye, eso no es mío".

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Sí.

Anfitrión: Brent Perkins:

Vaya, me encanta hablar con ustedes. Esto es divertido. Esto permite a nuestros oyentes hacerse una idea de cómo son nuestras llamadas telefónicas cuando nos llevamos bien. Y, sinceramente, podríamos hablar de esto durante mucho tiempo. Ambos tienen grandes ideas sobre el miedo y mucho de eso proviene de sus propias batallas. Voy a terminar con esto. Reggie, Brittany, si pudieran dar a nuestra gente un consejo muy práctico. Alguien dice: "Creo que estoy luchando contra el miedo". Un consejo sabio y práctico que tal vez usen en su vida para decir: "Oye, esto es lo que hago cuando sé que estoy sintiendo miedo". Brittany, empezaré contigo.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Bueno, creo que se remonta a lo que dijo el terapeuta. He tratado de hacerme amiga de mi miedo, de no tener tanto miedo de tenerlo. Pero utilizando la misma metáfora, ve a abrir la puerta y pregúntale por qué está ahí. No dejes que controle la casa, todavía soy la dueña de casa. Pero creo que Reggie dio en el clavo cuando dijo que es un indicador, es un indicador de que algo más está pasando. Así que intento hacerme amiga de él.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Me encanta eso.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí. Bueno, otro complemento a los recursos que tenemos disponibles en la compañía, ya sea los BHS (servicios de salud conductual) o la búsqueda de algún tipo de terapia. Lo cual puede ser un tabú en nuestra cultura. Para algunas personas eso no es una opción. Es un difícil primer paso, lo entiendo. Pero yo sugeriría encontrar a alguien que sea seguro, en quien confíes y que sepas que te quiere para contárselo. Una de las razones por las que el miedo es tan poderoso, es porque se le permite vivir en la oscuridad, vivir en las sombras. Hace bien hablar de ello, salir a la luz y entonces se puede empezar a abordar lo que ese indicador está señalando.

Anfitrión: Brent Perkins:

Sí. Antes de despedirnos, voy a compartir algo que intento hacer un par de veces al día, es quedarme muy quieto y en silencio durante unos cinco minutos y practicar el silencio y la quietud. Y eso me ayuda mucho a calmarme, a bajar el ritmo cardíaco y a despejar algunos pensamientos. No es mágico ni mucho menos. Pero para mí, esa es una práctica que puedo hacer para saber que estoy luchando contra el miedo. Solo quiero saber que estoy involucrado en la batalla, ¿verdad? Y así puedo hacerlo y sé que estoy luchando contra el miedo. Vaya, ambos son increíbles. Gracias por estar como invitados en este episodio y realmente espero que esto vaya a ser útil para nuestra gente, solo escucharnos hablar sobre cómo enfrentar el miedo. No sé si hemos solucionado algún problema, pero espero que podamos normalizarlo un poco. Y como he dicho, estamos aquí para hablar con la gente si quieren hablar de ello.

Directora de desarrollo personal: Brittany Absher-Baer:

Por supuesto. Gracias por recibirnos.

Director de desarrollo personal: Reggie Torbor:

Sí. Ha sido divertido.

Anfitrión: Brent Perkins:

Bueno, espero que puedan deducir del episodio de hoy lo mucho que me gusta trabajar con Brittany y Reggie, son dos personas muy especiales. Y espero que si alguna vez estás luchando contra el miedo, se acerquen a ellos o puedan acercarse a mí. Por eso estamos aquí, para crear un lugar seguro en el que puedan compartir lo que realmente les ocurre. Estoy muy agradecido por lo que han compartido hoy. Así que gracias, Reggie y Brittany. Antes de terminar hoy quiero compartir algo bueno con ustedes y en realidad tiene que ver con Brittany. Brittany acaba de tener su primer hijo y Reggie y yo estamos muy emocionados por ella y su esposo Collin, y tuvieron un hermoso niño. Y solo quiero decir, felicidades, Brittany. Estamos muy emocionados por ti.

Anfitrión: Brent Perkins:

Por último, antes de irnos, nos encantaría saber su opinión. Queremos escuchar sus ideas. Queremos escuchar sus comentarios sobre el podcast. Queremos saber si tienen algo bueno que compartir con nosotros. Así que envíenme un correo electrónico a podcast@brasfieldgorrie.com y háganme saber lo que piensan. Ya llevamos dos temporadas, queremos conocer su opinión. Es muy importante que escuchemos sus comentarios y sus ideas para las próximas temporadas. Así que muchas gracias, aprecio a todos los que han escuchado esta temporada sobre conversaciones valientes. Y espero que realmente los motive, espero que los mueva a involucrarse en esas conversaciones valientes. Así que no puedo esperar a la tercera temporada, nos vemos en unos meses, cuidense. Adiós.