



## Amber Montalvo, Class of 2020

### অ্যান্ধার মন্টালভো, 2020 এর ক্লাস

I am humble and grateful to be here, sharing this moment with my colleagues who are all working incredibly hard to persevere during these challenging times. Standing on the shoulders of the activists who have opened doors for us, mobilizing the movements they have begun, and initiating new ones is exactly what I've been designed to do. But this responsibility also comes with added weight and pressure. Sometimes I am overwhelmed with social justice fatigue, especially when it is subsided with ordinary life tribulations. By no means have I questioned if this is my lane. I am an Afro-Puerto Rican woman from New York City! We were born to be resilient! Nonetheless, the effect of the pressure cannot be ignored.

আমি এখানে উপস্থিত হয়ে বিনীত ও কৃতজ্ঞ, এই মুহূর্তটি আমার সহকর্মীদের উৎসর্গ করছি যারা এই কঠিন সময়ে কঠোর পরিশ্রম করে চলেছেন। যে অ্যাক্টিভিস্টরা আমাদের জন্য দরজা খুলে দিয়েছেন, এবং যে আন্দোলন তারা শুরু করেছেন এবং নতুন যে পদক্ষেপ তারা নিচ্ছেন সেই একই কাজের জন্য আমি তৈরি। তবে এই দায়িত্বটি অতিরিক্ত চাপ সৃষ্টি করে। কখনও কখনও আমি সামাজিক ন্যায়বিচারের ক্লাস্তি দ্বারা অভিভূত হই, বিশেষত যখন এটি সাধারণ জীবনের দুর্দশাগ্রস্ত হয়। কখনই আমার মনে কোনো দ্বিধা ছিল না একটা আমার পথ কিনা তাই নিয়ে। আমি নিউ ইয়র্ক সিটির একজন আফ্রো-পুয়ের্তো রিকান মহিলা! আমরা জন্মেছি স্থিতিস্থাপক হতে! তবুও, চাপের প্রভাব উপেক্ষা করা যায় না।

The responsibilities I am called to fulfill require compassion and patience. My role includes facilitating difficult conversations with my family about racial conflict happening in our own relationships, organizing socially responsive events for my community, and designing projects to sustain our movements. Unfortunately, I have been in an ongoing battle with anxiety for years. Which for me means that an exciting and productive day can turn into hours of worry, fear, and self-loathing, without any warning. When things are high, I anticipate the next low, which expedites the process. I noticed this pattern and how it severely affected my ability to be a successful leader.

আমাকে যে দায়িত্বগুলি পালন করতে দেওয়া হয়েছে তার জন্য দরকার সহানুভূতি এবং ধৈর্য। আমার ভূমিকার মধ্যে আছে আমাদের নিজের পরিবারের মধ্যে জাতিগত দ্বন্দ্ব নিয়ে কঠিন কথাপকথন করা, আমার সম্প্রদায়ের জন্য সামাজিকভাবে প্রতিক্রিয়াশীল অনুষ্ঠানের আয়োজন করা এবং আমাদের আন্দোলনগুলি বজায় রাখার জন্য প্রকল্পগুলি ডিজাইন করা। দুর্ভাগ্যক্রমে, আমি বিগত কিছু বছর ধরে উদ্বেগের বিরুদ্ধে লড়ে যাচ্ছি। আমার জন্য যার অর্থ একটি উত্তেজনাপূর্ণ এবং উৎপাদনশীল দিন কোন সতর্কীকরণ ছাড়াই উদ্বেগ, ভয় এবং আত্ম-ঘৃণার সময়ে পরিণত হতে পারে। যখন ভালো সময় যায় তখন আমি খারাপ সময়ের আশংকায় থাকি যার কারণে খারাপ সময় খুব তাড়াতাড়ি এসে পরে। আমি এই প্যাটার্নটি লক্ষ্য করেছি এবং কীভাবে এটি সফল নেতৃত্ব হওয়ার আমার যোগ্যতাকে মারাত্মকভাবে প্রভাবিত করেছিল।

When I first recognized that I suffer from anxiety, I told myself "take it day-by-day". I'm sure many of you have heard this before. I really committed to this in order to manage my inconsistent emotions. Especially while mourning the early end to my senior year that didn't include the expected graduation, experiencing an oversaturation of devastating news on social media, abruptly transitioning into my career, and battling my anxiety – I had to take it day by day. If there is a lack of clarity in here [puts hand on heart], I risk being an ineffective leader, especially in our current climate.

আমি যখন প্রথম জানতে পারি আমি দুশ্চিন্তায় ভুগছি তখন আমি নিজেকে বলেছিলাম আমি "এক-এক বারে এক-এক দিনের" কথা ভাববো। আমি নিশ্চিত যে আপনারা অনেকে এর আগে শুনেছেন। আমার অসামঞ্জস্যিত আবেগগুলি পরিচালনা করতে

আমি এটির প্রতি সত্যই প্রতিশ্রুতিবদ্ধ ছিলাম। বিশেষত আমার সিনিয়র বছর তাড়াতাড়ি শেষ হয় যাওয়ার জন্য দুঃখ করা, যেখানে প্রত্যাশিত স্নাতক অন্তর্ভুক্ত ছিল না, সোশ্যাল মিডিয়ায় বিপুল পরিমাণে খারাপ খবরের অভিজ্ঞতা, হঠাৎ করে আমার ক্যারিয়ার শুরু হয় যাওয়া, এবং আমার উদ্বিগ্নের সাথে লড়াই করা - - "এক-এক বারে এক-এক দিনে" আমাকে এই সব কিছু মধ্য দিয়ে যেতে হত। এখানে যদি স্পষ্টতার অভাব হয় [হৃদয়ের উপর হাত রাখা], তবে আমি বিশেষ করে আমাদের বর্তমান আবহাওয়ায় একজন অকার্যকর নেতা হওয়ার ঝুঁকি নিয়েছি।

But recently, a friend said to me "take it hour-by-hour". Everything I thought I knew about managing my anxiety, completely shifted after she said that! I was taken aback. Since March, everything and every day, has been more uncertain than ever had before. I had been trying to take on a full twenty-four hours, but even that was way too much. Why was I expecting myself to carry that much weight? It wasn't practical.

তবে সম্প্রতি, আমার এক বন্ধু আমাকে বলেছে, "এক-এক বারে এক-এক ঘন্টা নিতে"। আমার উদ্বিগ্ন পরিচালনার বিষয়ে আমি যা কিছু ভেবেছিলাম তা পুরোপুরি পাল্টে যায় সে আমায় এটা বলার পর। আমি অবাক হয় গিয়েলাম। মার্চ থেকে, সবকিছু এবং প্রতিদিন, আগের চেয়ে বেশি অনিশ্চিত হয় ওঠেছে। আমি একবারে পুরো চব্বিশ ঘন্টার কথা চিন্তা করতে চেষ্টা করছিলাম সেটাও আমার জন্য খুব বেশি ছিল। আমি কেন এত বেশি ওজন বহন করব বলে আশা করছিলাম? এটা অকার্যকর ছিল।

If it is indeed my purpose to challenge systems, travel the world and change the lives of the individuals I serve, then it is imperative that I give myself grace, adjust my expectations to how I respond to life inconsistency and CREATE consistency where I can. Taking it "hour-by-hour" means accepting where I am right now. Simply within a 60-minute capsule and deciding what I have the capacity for in that moment. I am still mindful of the twists and turns that can occur in my day, but I don't feed energy to anything outside of 60-minutes. I let my emotions come, I let my emotions go. I don't try to over analyze them and make sense of them all at once. I am still discovering how to be in stillness, but I am challenging myself to bathe in high vibrations when they come. যদি সিস্টেমকে চ্যালেঞ্জ জানানো, বিশ্ব ঘুরে যাদের জন্য আমি কাজ করি তাদের জীবন পরিবর্তন করাই যদি আমার উদ্দেশ্য হয় তবে এটা আবশ্যিক যে আমি নিজেকে অনুগ্রহ করি, আমি কীভাবে জীবনের অসঙ্গতিতে প্রতিক্রিয়া জানাতে পারি এবং সামঞ্জস্য আনতে পারি তার সাথে আমার প্রত্যাশাগুলি সামঞ্জস্য করি। এক-এক বারে এক-এক ঘন্টা গ্রহণ করে মানে আমি এখন যেখানে আছি সেটা স্বরিকার করে নেওয়া। কেবলমাত্র 60-মিনিটের ক্যাপসুলের মধ্যে সেই মুহুর্তে আমার কি করার ক্ষমতা আছে তা স্থির করা। আমার দিনে ঘটতে পারে সে সম্পর্কে আমি সচেতন তবে আমি 60 মিনিটের বাইরে কোনও কিছুতে শক্তি খরচা করি না। আমি আমার আবেগকে আসতে দিই, আমার আবেগকে যেতে দিই। আমি সেগুলি একবারে বিশ্লেষণ করার এবং এগুলি একবারে উপলব্ধি করার চেষ্টা করি না। আমি এখনও স্থিরতায় থাকতে হয় তা আবিষ্কার করছি তবে উচ্চ স্পন্দনে নিজেকে নিমজ্জিত করাও শিখছি।

Far too many suffer from anxiety in silence. To my fellow social justice warriors who are listening, if you can relate to anything I've shared, I hope that you discover your stillness and take it hour-by-hour, so we can continue doing the work we were designed to do.

উদ্বিগ্নের সময় নীরব থাকলে অনেক কে চূড়ান্ত ফল ভোগ করতে হয়। সামাজিক ন্যায়বিচারের আমার সহযোদ্ধারা যারা শুনছেন, তারা জন আমি যা বলছি তা বুঝতে পারছেন তবে আমি আশা করি যে আপনি আপনার নিরবতাটি আবিষ্কার করেছেন এবং এটি ঘন্টার পর ঘন্টা নিচ্ছেন, সুতরাং আমরা যে কাজটি করার জন্য তৈরি হয়েছি তা আমরা চালিয়ে যেতে পারি।