

LA MUJER RELAJADA

REIVINDICA
EL DESCANSO PARA
LLEVAR UNA VIDA
MÁS LIBRE, GOZOSA
Y AUTÉNTICA

NICOLA JANE HOBBS

DIANA

NICOLA JANE HOBBS

LA MUJER RELAJADA

Reivindica el descanso para llevar una
vida más libre, gozosa y auténtica

Traducción de Montserrat Asensio

Autoconocimiento

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *The Relaxed Woman*

© Nicola Jane Hobbs, 2025

© de la traducción, Montserrat Asensio, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 14.059-2025

ISBN: 978-84-1119-285-9

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Gómez Aparicio Grupo Gráfico

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

Introducción	11
--------------------	----

Primera parte Descubrir a la mujer relajada

1. ¿Conoces a alguna mujer relajada?	25
2. La carga de las mujeres: por qué no nos podemos relajar .	65
3. La relajación como liberación: descansa para ser libre . .	79
4. Construye un lugar seguro en el que descansar	99

Segunda parte Las seis etapas del viaje a la mujer relajada

5. Reabastece tus recursos internos	119
6. Regula tu sistema nervioso	171
7. Cuida de tus relaciones.	191
8. Abandona tus creencias limitantes.	219
9. Haz realidad tus sueños	239
10. Únete a la revolución relajada	261

Conclusión: Las mujeres relajadas pueden cambiar el mundo	277
Agradecimientos	283
Acerca de la autora	285
Notas	287

¿Conoces a alguna mujer relajada?

No estamos hechas para vivir en modo supervivencia. Nuestro cuerpo necesita seguridad. Nuestra alma, descanso.

Como mujeres, somos suaves y fuertes, feroces y frágiles, vulnerables y resilientes. Somos cuerpos encarnados, intuitivos y profundamente conectados entre sí. Pero también estamos estresadas, sobrepasadas y agotadas. Nuestra cultura ha explotado nuestro deseo de cuidar y nutrir. Se ha abusado de nuestra capacidad para la bondad y la compasión. Nuestra esperanza de empoderamiento y de igualdad se ha manipulado y transformado en una sucesión de obligaciones agotadoras y expectativas imposibles que nos dejan con la sensación de que nunca hay tiempo suficiente y siempre hay demasiado que hacer. Nos hemos convertido en una sociedad de mujeres apresuradas. De mujeres sobrepasadas. De mujeres agotadas. Y como apenas tenemos referentes que encarnen lo que significa estar relajadas, estar a gusto y ser libres, muchas de nosotras hemos vivido toda la vida sintiéndonos ansiosas, culpables, temerosas y avergonzadas. Cuando las mujeres que nos quieren son incapaces de descansar, relajarse ni atender sus necesidades, a nosotras también se nos hace muy difícil hacerlo.

En una sociedad dominada por el patriarcado, llena de desigualdades y obsesionada con la productividad, la mujer relajada es

un ser raro. La mayoría de nosotras no conocemos a ninguna, por lo que llegar a serlo nos puede parecer imposible. Quizá hayamos integrado el manipulador mensaje cultural de que «relajación» es sinónimo de pereza, falta de ambición, autoindulgencia, egoísmo, resignación o autocomplacencia. Cuando sentimos miedo al juicio y a la crítica, puede parecer más seguro ajustarnos a las expectativas de perfeccionismo, sacrificio, servicio a los demás y productividad tóxica que explorar una vida más relajada.

Sin embargo, aunque nunca hayamos conocido a una mujer relajada, con frecuencia, cuando oímos juntas las palabras «relajada» y «mujer», sentimos cómo resuenan en lo más profundo de nuestro ser y despiertan una forma de ser y estar que conocemos intuitivamente. Como un hechizo mágico, abren una puerta secreta y nos revelan una nueva esperanza, un nuevo paradigma, una nueva posibilidad.

EL DOLOR DE SER UNA MUJER NO RELAJADA

A menudo, nos empezamos a transformar en mujeres relajadas cuando tomamos conciencia de cuándo no estamos relajadas. De cuándo no descansamos. De cuándo no estamos tranquilas. De cuándo no somos libres.

La mujer relajada es tan poco común que, quizá, resulta más fácil conocerla a través de lo que no es. Podríamos referirnos a su opuesto como la mujer estresada, la mujer agotada o la mujer quemada; la mujer apresurada, la mujer hipercontrolada o la mujer desempoderada; la mujer hiperindependiente, la mujer autosilenciada o la mujer sobrecargada. Quizá la forma más clara de describir a su opuesto sea simplemente como la mujer no relajada (donde *no relajada* se define como «tensa, estresada, sin descanso ni tranquilidad»).

¿Cuáles son los signos que indican que somos mujeres no relajadas? En palabras de mujeres con las que he trabajado y a las que he entrevistado:

Cuando te sientes siempre en peligro, atrapada en el modo supervivencia, midiendo lo que vales según tu productividad, viviendo con la sensación constante de urgencia interior.

Cuando te sientes ansiosa, avergonzada, culpable, agotada, perdida, atrapada, impotente, exhausta, abrumada, invisible y merecedora de nada.

Cuando sufres insomnio, mareos, migrañas, problemas intestinales y fatiga crónica.

Cuando buscas constantemente el permiso de alguien ajeno a ti, porque dudas de tu fuerza y de tu capacidad y tratas cada error como una catástrofe.

Cuando tienes miedo a decepcionar a alguien, a ser una carga, a provocar malestar o a parecer perezosa.

Cuando te esfuerzas sin descanso en alcanzar la perfección y haces caso omiso de tus ritmos internos y de la intuición, y te tratas como si fueras un robot.

Cuando reprimes tus emociones, ocultas tu vulnerabilidad y pasas por alto tus necesidades.

Cuando trabajas demasiado, piensas demasiado, planificas demasiado y rindes demasiado.

Cuando silencias tu propia voz, ocultas tus verdades, te pones una máscara, interpretas un papel y complaces a los demás.

Cuando relajarse al final de una dura jornada de trabajo, de cuidar y de criar a los hijos te resulta imposible.

Cuando sientes que te controlas demasiado al tiempo que sientes que pierdes el control, cuando anhelas descansar, pero estás constantemente ocupada.

Cuando te dejas influir fácilmente por las opiniones de los demás y sientes la necesidad de hacer lo que se espera de ti y malgastas energía en objetivos que en realidad no te importan, solo para encajar en la sociedad.

Cuando te sientes alienada de tu propio cuerpo, de tus emociones, de tus esperanzas y de tus sueños.

Cuanto te quieres esconder y, al mismo tiempo, anhelas que te vean.

Los costes de ser una mujer estresada, agotada y no relajada son enormes, tanto para nosotras mismas como para nuestra familia y la sociedad en general. Emma, terapeuta y madre de dos hijos, plasma de un modo muy potente el dolor de ser una mujer no relajada.

Una mañana, me desperté y me derrumbé. Sentía el cuerpo débil. No sabía qué me pasaba. Mis hijos eran pequeños, resultó aterrador. Soy terapeuta, así que sabía perfectamente el efecto que el estrés ejerce sobre el cuerpo. Y, aun así, no lo vi venir. Intentaba darles todo a mis hijos, todo a mis clientes y todo a todas las cosas. Era demasiado. Era como si negara que tuviera un límite. Pensaba que era una supermujer. No me daba cuenta de lo agotada que estaba. Hacía tiempo que el cuerpo me susurraba a través de dolores de cabeza, ansiedad y dificultades para dormir, pero estaba demasiado ocupada como para prestarle atención. Así que un día, me gritó. ¡PARA!

Hay muchos motivos por los que muchas de nosotras no estamos relajadas, por los que muchas de nosotras nos sentimos inseguras y poco libres. Y todas pasaremos por etapas en las que nos

sentiremos cansadas y ansiosas, momentos en los que nos perdemos en el afán y en la urgencia. La cuestión es no quedarnos ahí para siempre. Si te has identificado con los signos de una mujer no relajada, no es que estés haciendo algo mal. Con todo lo que has pasado, es completamente lógico que estés estresada y agotada. La mente es tramposa y, en un abrir y cerrar de ojos, puede convertir el hecho de «ser una mujer no relajada» en otra vara con la que golpearnos, en otro juicio, en otra crítica. Nada más lejos de mi intención que alguna parte de este libro te haga sentir culpable por no estar «lo bastante relajada» o «lo bastante regulada» o por no ser «lo bastante buena». Muy al contrario, deseo que este libro despierte en ti la esperanza y la posibilidad, a la vez que te da las herramientas que necesitas para cultivar una forma de ser y estar más relajada.

Mientras leas, intenta soltar el lastre de la vergüenza y de los «debería»: «debería complacer menos a los demás», «debería poder descansar», «debería cuidarme más»... Afronta este viaje como una invitación, no como un «trabajo interior», sino como un «juego interior», abórdalo como una oportunidad para jugar con una forma nueva de ver, de vivir y de ser.

DESPERTAR A LA MUJER RELAJADA

La mujer relajada es libre, salvaje y difícil de definir. Se manifiesta de una manera diferente en cada una de nosotras y aparece en momentos distintos de nuestra vida, a medida que la vamos conociendo y nos convertimos poco a poco en ella. No exige que seamos de una edad, raza o clase concretas, y tampoco depende de que seamos capaces de llevar a cabo determinadas rutinas de autocuidado diarias. No la podemos identificar por sus logros o privilegios externos, porque lo que desde fuera parece libertad y éxito, por dentro se suele sentir como inseguridad y falta de valía. No nos podemos

obligar a convertirnos en ella *hackeando* el sistema nervioso o copiando la rutina matutina de otra persona. Más bien, nos convertimos en ella integrando y encarnando lo que sentimos como verdadero y nos importa en lo más hondo. Convertirse en una mujer relajada no tiene tanto que ver con lo que hacemos como con la forma en que atendemos al mundo: con cuidado, con cariño y con vulnerabilidad. La mujer relajada es quien somos cuando vivimos alineadas con nuestros valores, nos quitamos las máscaras y nos relajamos en nuestro yo más auténtico.

A medida que la voy conociendo en mi propia vida, descubro que la mujer relajada es el yo que nos han enseñado a ocultar y a despreciar: el yo sensual, salvaje, apasionado y juguetón que sabe lo que vale, acepta su poder y confía en su voz intuitiva. A continuación, encontrarás una lista de cualidades de la mujer relajada que se han ido revelando a lo largo de los años, mientras escuchaba a mujeres narrar sus experiencias y era testigo de cómo la empezaban a encarnar. Esta lista no prescribe cómo debe ser una mujer relajada. Más bien, se puede usar para que nos abra los ojos a la posibilidad de ser y estar de otras maneras.

Cuando somos mujeres relajadas:

- Nos sentimos seguras y libres en nuestro cuerpo y en el mundo.
- Creemos que somos valiosas, independientemente de nuestra productividad.
- Honramos nuestra necesidad de descanso y de silencio, de intimidad y de apoyo, de paz y tranquilidad.
- Vivimos con una quietud interior creciente.
- Damos prioridad a la autenticidad y a la intimidad en lugar de a las máscaras y a complacer a los demás.
- Tenemos la capacidad de cuidar profundamente de nosotras mismas, de las demás y de la tierra que habitamos.
- Sabemos cuándo hemos de trabajar duro y cuándo hemos de descansar profundamente, cuándo debemos ser feroces y

cuándo debemos ser amables, cuándo hemos de dar y cuándo hemos de recibir.

- Confiamos en nuestra intuición, vivimos alineadas con nuestros valores y nos sentimos conectadas con nuestras emociones, esperanzas, miedos y sueños.
- Aceptamos nuestras limitaciones, imperfecciones y vulnerabilidades.
- Nos sentimos abiertas a todo en la vida: al dolor, a la alegría, a la esperanza, al miedo, a la pena y al amor.
- Disfrutamos de las alegrías sencillas y de los gloriosos momentos cotidianos.
- Nos valoramos lo suficiente para establecer límites cariñosos que apuntalen nuestro bienestar.
- Respetamos las decisiones de otras mujeres, aunque sean distintas a las que tomaríamos nosotras.
- Aceptamos el estrés, el cambio y la incertidumbre como partes inevitables de la vida y confiamos en nuestra capacidad para hacer frente a la adversidad cuando aparezca.
- Nos damos cuenta de cuándo se ha tocado y despertado el dolor del pasado y, en lugar de dejar que nos secuestre, lo acogemos y trabajamos con él con amor y compasión.
- Mantenemos el corazón abierto al sufrimiento del mundo, pero sin sentir que nos corresponde a nosotras resolverlo.
- Diferenciamos entre responsabilidades no negociables y expectativas poco realistas.
- Aceptamos nuestras cualidades infantiles: somos alegres, juguetonas, curiosas y despreocupadas, y podemos divertirnos y hacer tonterías.
- Sabemos que merecemos descanso, respeto, compasión, amor y alegría.

Ser una mujer relajada no elimina los estresores y las presiones de la vida, que son inevitables. Lo que sí hace es capacitarnos para

afrontarlos y gestionarlos con más gracia, elegancia y facilidad, además de recuperarnos para poder enfrentar lo que venga después.

Ser una mujer relajada no significa renunciar a la ambición ni descuidar las responsabilidades. Podemos ser mujeres relajadas y trabajar duro para hacer realidad nuestros sueños. Podemos ser mujeres relajadas y perseguir apasionadamente el crecimiento personal. Podemos ser mujeres relajadas y desempeñar un trabajo importante, cuidar de nuestra familia y ser miembros activos de nuestra comunidad.

Ser una mujer relajada no significa no experimentar nunca ansiedad o cansancio o vivir en un eterno estado de paz inquebrantable. Significa que nos podemos relajar con lo que haya. Que nos podemos relajar en el caos, el desorden y la incertidumbre. Que nos podemos relajar con nuestras imperfecciones y fracasos. Que nos podemos relajar con nuestros sentimientos de culpa, de vergüenza y de ansiedad. Y, cuando nos relajamos y dejamos de resistirnos a la realidad, liberamos una enorme cantidad de energía. Descubrimos nuestra libertad: para aceptar, sentir y lamentar las experiencias que escapan a nuestro control y para hacer cambios y actuar en las áreas de la vida en las que reside nuestro poder.

Un descanso para reflexionar

Ahora, dedica un par de minutos a conectar con la mujer relajada que hay en ti. Cierra los ojos, respira hondo e invita a que tu yo más relajado y amoroso ascienda a la superficie. Quizá necesite un par de minutos para despertarse. Sé paciente y crea un espacio seguro en el que se pueda revelar.

Cuando la empieces a percibir (es posible que aún sea una sensación muy sutil), usa las preguntas siguientes para reflexionar acerca de la experiencia de conocer a la mujer relajada que habita en tu interior. Si encarnaras a la mujer relajada...

- ¿Qué valores serían tu brújula?
- ¿A qué darías prioridad?
- ¿Cómo te hablarías a ti misma?
- ¿Qué comerías? ¿Qué ejercicio harías? ¿Cómo te cuidarías?
- ¿Cómo cultivarías tus relaciones?
- ¿De qué trabajarías?
- ¿Qué harías en tu tiempo libre?

A veces, cuando hacemos este ejercicio, confundimos el «yo relajado» con el «yo perfecto». Presta atención y fíjate en si tus respuestas se inclinan hacia el perfeccionismo y si notas cómo el cuerpo responde de maneras distintas cuando conectas con esta versión interiorizada de la perfección en lugar de con tu mujer relajada interior.

En este momento, es posible que la mujer relajada aún te resulte desconocida, pero, a medida que avancemos juntas en este viaje, cada vez habrá más momentos en los que experimentarás una sensación abrumadora de: «¡Ah! ¡Así que esto es lo que se siente al ser una mujer relajada!... ¡Y es maravilloso!».

Mi viaje personal para encarnar a la mujer relajada

Cuanto más conozco a la mujer relajada, más la percibo de distintas maneras y en distintos niveles. Es un arquetipo y una práctica, una habilidad y un estado del sistema nervioso, un paradigma y una posibilidad, una forma de ser y estar y un proceso de llegar a ser.

Viaje fue una de las palabras que apareció una y otra vez durante mi investigación. Y, en muchos sentidos, la mujer relajada es precisamente eso: un viaje de sanación. El viaje de la heroína. Un viaje en el que aprendemos a cuidarnos, a hablar por nosotras mismas, a valorarnos como mujeres. Un viaje de conciencia, valentía y esperanza.

Me descubrí en el viaje de la mujer relajada en 2020, tras más de dos décadas abrazando el viaje estereotípico del héroe, buscando validación en sistemas patriarcales, trabajando en exceso, buscando un éxito tras otro, complaciendo a los demás, midiendo lo que valía según mi productividad y haciendo malabares con varios trabajos solo para llegar a fin de mes... hasta acabar quemada, con dolor crónico, con desequilibrios hormonales y un vacío espiritual. Seguir viviendo de esa manera dejó de ser una opción. Desde ese lugar de agotamiento y vulnerabilidad, comenzó a desplegarse el viaje de la mujer relajada.

En parte intuición, en parte psicología, en parte ciencia y en parte espiritualidad, este viaje fue un suave proceso de exploración e integración de todo lo que había aprendido desde que me empecé a formar como psicóloga en 2008 y de la sabiduría espiritual que había descubierto enseñando yoga durante más de diez años y escuchando los silenciosos susurros del cuerpo y la llamada del alma. Hacía años que sabía que necesitaba vivir una vida más descansada. Había leído estudios de investigación, había estudiado la ciencia y, en el fondo, sabía que el estrés era la causa de muchos de mis problemas de salud. Sin embargo, y a pesar de todo lo que sabía racionalmente, seguía trabajando en exceso, comprometiéndome en exceso y desatendiendo las necesidades de mi cuerpo, en parte por necesidad económica, en parte por un profundo sentido de la responsabilidad y en parte porque no sabía ser y estar de otra forma.

No estoy segura de qué provocó el cambio de la conciencia a la práctica, de saber que necesitaba descansar a realmente empezar a descansar, pero recuerdo que una mañana, a principios del primer confinamiento por la COVID-19, mi pareja y yo estábamos sentados en el escalón trasero del jardín de casa. Como tantas y tantos, estaba asustada: por nuestra salud, por nuestra familia, por nuestra libertad, por nuestra sociedad... Entonces, en un intento de calmar mi creciente ansiedad, mi pareja me dijo con voz suave: «Ahora mismo no puedes hacer nada, así que lo mejor que puedes hacer es intentar relajarte». En ese mismo instante, me di cuenta de que no sabía cómo

relajarme. Y de que, en mi vida, no había ninguna mujer a la que pudiera recurrir para que me guiara. Así que empecé a experimentar.

Mi viaje de mujer relajada empezó por permitirme descansar: dormir la siesta, leer novelas, pasear junto al océano, cuidar del jardín, hornear bizcocho de plátano, jugar a juegos de mesa, poner límites más estrictos en el trabajo, disfrutar de fines de semana más lentos, espaciosos y deliberadamente improductivos... para que mis sistemas cuerpo-mente (nervioso, endocrino, cardiovascular e inmunitario) se empezaran a recuperar y repararan años de estrés crónico y traumas sin procesar. El viaje continuó con empezar a honrar mis ritmos y ciclos naturales, cuidar de mi sistema nervioso y practicar formas de autorregulación, para reconocer y responder al estrés de un modo que no aumentara mi propio sufrimiento ni se lo causara a quienes me rodeaban. Mi formación profesional en diferentes enfoques terapéuticos y filosofías me ofreció tanto una comprensión intelectual como una «sensación profunda» (un término acuñado por el psicólogo Eugene Gendlin para describir la conciencia que abarca todo lo que sientes y sabes sobre una situación, persona o experiencia)¹ de por qué el descanso, el ritmo y la regulación eran importantes; me proporcionó una caja de herramientas prácticas para explorar y una confianza sólida en que me ayudarían en mi proceso de sanación.

Desde ese lugar más regulado pude sentir, sin que me abrumaran, todas las emociones intensas y vulnerables que había reprimido durante años. Lo que surgió fue una profunda soledad, resultado de décadas de hiperindependencia y autosuficiencia. Anhelaba intimidad y conexión verdaderas y, cuando dejé de ocultar mis emociones y me empecé a comunicar más abiertamente, descubrí que la vulnerabilidad y la autenticidad pueden transformar relaciones cotidianas en santuarios de sanación. Aprendí que hay opciones más allá de ser egoísta o desinteresada; que poner límites y pedir ayuda puede mejorar la intimidad en lugar de ser motivo de vergüenza; y que, a menudo, lo más amoroso que podemos hacer por los demás

es no intentar complacer, arreglar o rescatar, sino ofrecer nuestra presencia sin prisas y sin intenciones ocultas.

A medida que mis relaciones se volvían más profundas y que mi sistema de apoyo se fortalecía, me empecé a sentir con fuerzas para afrontar los asuntos pendientes de mi corazón: procesar, integrar y dar sentido a las experiencias traumáticas del pasado. Exploré algunas de las reglas que había interiorizado y con las que había vivido toda mi vida: «Descansar es de vagos», «La ira está prohibida» o «La imperfección es inaceptable», y reflexioné profundamente acerca de si las creencias patriarcales y capitalistas que había absorbido durante mi infancia me seguían pareciendo ciertas en la actualidad.

Desde ese lugar de cuestionamiento profundo, me pude liberar de algunas de las estrategias de afrontamiento que antes me protegían pero que ahora me tenían atrapada: trabajar en exceso, complacer a los demás, esforzarme sin pausa en alcanzar la perfección y mantenerme compulsivamente ocupada. Dejé de actuar desde un lugar del «debería» y empecé a trabajar para conseguir los objetivos que me importaban de verdad, para crear de forma consciente una vida que tuviera sentido y me nutriera, en lugar de alimentar el sentimiento de culpa y la ansiedad. De esa conexión más auténtica con mis valores y de mi creciente capacidad para responder a mis necesidades, nació una sensación cada vez más profunda de interdependencia, una llamada a conectar con la comunidad y a hacer una contribución significativa. Inicié uno de los primeros estudios de investigación sobre el descanso,² acerca de las barreras psicológicas y sociales que impiden a las mujeres obtener el descanso que necesitan e, inspirada por Men's Sheds Movement, que promueve el bienestar masculino proporcionando «cobertizos donde los hombres puedan reparar, compartir habilidades y hacer amistades, puse en marcha un pequeño proyecto comunitario, Women's Rest Nests, que ofrece a las mujeres un espacio seguro, un nido donde reunirse, conectar y descansar (la palabra *nido* procede del sánscrito *nīda*, que significa «lugar de descanso»).

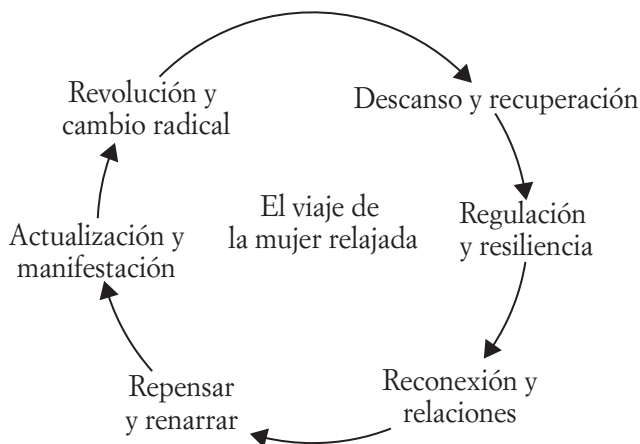
He recorrido este mismo camino cíclico en múltiples ocasiones, luchando y rindiéndome, olvidando y recordando, desmadejándome y retejiéndome. A veces completo todo un ciclo en un mismo día: descansar, regular, soltar, recablear y hacer lo posible para aportar algo a la sociedad. En otras ocasiones, como en los primeros meses de embarazo, de náuseas constantes, necesité dedicar semanas enteras a frenar y a descansar.

Debbie, de cuarenta y dos años y madre de dos hijos, se encontró en un viaje similar hace tres años, cuando se quemó:

Años de estrés crónico me acabaron llevando a un derrumbe total. Quería demostrarles a mis hijas que las mujeres pueden tenerlo todo. Pero era agotador. Es probable que, de puertas afuera, pareciera que tenía éxito, pero yo me sentía como una zombi. Me dieron la baja por estrés y pasé tres meses en cama, mientras mi increíble marido mantenía a nuestra familia. Todo lo que hasta entonces me había hecho sentir valiosa —mi carrera profesional, mi papel de supermamá, mi capacidad para complacer a todo el mundo— se desvaneció. Así que tuve que rebuscar en las profundidades. Una de las cosas que me han curado es aprender a trabajar respetando mi ritmo y mis ciclos, y permitirme periodos para centrarme en mí misma y descansar profundamente y periodos en los que trabajar apasionadamente y dar con generosidad.

En los últimos años, he ahondado en mi comprensión de este viaje, que se desarrolló de un modo tan intuitivo. Ha sido un proceso de colaboración en el que he escuchado las historias de las mujeres que acuden a mí en busca de apoyo y las de las mujeres que tan generosamente han compartido sus experiencias como parte de mi investigación. Además, he integrado lo que he aprendido en los últimos quince años, en los que me he sumergido en las áreas del estrés y el trauma, la recuperación y la curación, la transformación y la actualización. El modelo que presento a continuación es el resultado de todo ello, un viaje que entreteje la ciencia y

el alma, un ciclo vital de curación, transformación y liberación. Incluye marcos basados en la evidencia, como la teoría polivagal de Stephen Porges, el modelo neurosecuencial de Bruce Perry y el marco de poder, amenaza y significado de Lucy Johnstone y Mary Boyle, integrándolos con lo mítico, lo poético y lo sagrado: la sabiduría arquetípica de Clarissa Pinkola Estés, el viaje de la heroína de Maureen Murdock,³ la compasión sabia de bell hooks y la poesía tierna de Mary Oliver, que nos recuerdan que hemos de ir despacio, prestar atención y saborear esta «vida única, salvaje y preciosa».⁴



No se trata de un viaje de crecimiento personal sin pausa, tampoco es cuestión de salvar el mundo. Es un viaje que nos lleva a encontrar el valor para ser quienes somos de verdad, la fuerza para establecer límites afectuosos y satisfacer nuestras necesidades, y el poder de liberarnos a nosotras mismas y a las demás. Tal y como explora Sharon Blackie en su libro *If Women Rose Rooted*, el viaje que las mujeres necesitan no es el del individualismo avasallador, sino el del reencantamiento colectivo.⁵ En la segunda parte del libro emprenderemos este viaje de relajación y reencantamiento.

Un descanso para reflexionar

Hagamos una pausa y presta atención a cómo responde tu cuerpo a la imagen del viaje de la mujer relajada. A medida que recorres con la mirada cada etapa del viaje, ¿qué ocurre en tu cuerpo? ¿En el corazón, en la respiración, en los músculos, en el abdomen? ¿Sientes esperanza? ¿Curiosidad? ¿Hay alguna etapa del viaje que te suscite temor o a la que te resistas? No hay respuestas correctas ni incorrectas, solo la oportunidad de ofrecerte tu propia presencia amorosa y sin prisas, de escuchar tu voz interior y de sentir lo que resuena en ti.

Creo que este modelo es como una especie de mapa para las personas atrapadas en un ciclo de afán compulsivo y agotamiento, para las personas que sienten que ya no saben quiénes son ni qué quieren, pero anhelan dejar huella en el mundo sin quemarse. Un mapa que ofrece el apoyo suficiente para que te sientas sostenida y guiada, al tiempo que te deja el espacio suficiente para que sigas tu intuición y traces tu propio camino. Es posible que tu viaje personal no siga los pasos al pie de la letra, y puede que avances y retrocedas o que incluso ocupes más de un escalón a la vez. Está bien.

Con frecuencia, nuestro viaje comienza con lo que Joseph Campbell —quien identificó el viaje arquetípico del héroe como un patrón narrativo presente en todas las historias, mitos y rituales— denominó «la llamada a la aventura».⁶ Dada la naturaleza de nuestro periplo, que no es tanto una búsqueda de dragones que aniquilar, espada en mano, como una peregrinación de curación y transformación, creo que tiene más sentido hablar de «llamada al descanso», «llamada a la curación» o «llamada a la libertad». A menudo, sentimos esta llamada como un anhelo profundo de autenticidad, intimidad y comunidad, un deseo intenso de reencontrarnos con lo más profundo de nosotras mismas y reconectar con todo lo que es sensual, emocional, intuitivo y salvaje. Con frecuencia, oímos la llamada en momentos

de pérdida, enfermedad o desolación. También puede ocurrir cuando hemos alcanzado todo lo que nos propusimos, pero aun así nos sentimos insatisfechas y vacías. Es posible que también oigamos la llamada al leer el verso de un poema que nos inspira o presenciamos en el mundo un intenso sufrimiento que nos conmueve o, quizá, cuando nos damos cuenta de que hemos pasado tanto tiempo trabajando en exceso, complaciendo a los demás y pasando por alto nuestras necesidades y nuestros sueños que ya no sabemos quiénes somos en realidad.

No es raro que al principio rechacemos la llamada. A veces, es porque hay responsabilidades que, sencillamente, no podemos abandonar. Sin embargo, muchas veces es porque tenemos miedo. Miedo a cruzar el umbral hacia lo desconocido. Miedo a dejar atrás la comodidad y la familiaridad de nuestro falso yo y de las creencias, conductas y estrategias de afrontamiento que nos ofrecen una sensación de certeza y control. Miedo al dolor. Miedo a nuestro poder. Miedo a lo que podamos descubrir en la quietud oscura y terrenal que nos envolverá cuando dejemos de hacer y nos permitamos descansar. Sin embargo, llega un momento en el que, aunque no sepamos ni a dónde vamos ni en quién nos convertiremos, nos sentimos tan agotadas o tan vacías y perdidas que atendemos a la llamada e iniciamos el viaje hacia la relajación, la curación y la libertad.

LA MUJER RELAJADA COMO ARQUETIPO ALTERNATIVO

Conocí el concepto de arquetipo hace veinte años, cuando tenía quince. Por aquel entonces, estaba en el hospital, recibiendo tratamiento por un trastorno alimentario y ansiedad. Como los protocolos estándar no me ayudaban, mi psicóloga me dio su ejemplar de *Mujeres que corren con los lobos*. Mi cerebro, privado de nutrientes, carecía de la capacidad de captar racionalmente gran cosa, pero

hubo algo en las palabras de Clarissa Pinkola Estés cuando hablaba del poder de la Mujer Salvaje que inició un proceso de profunda curación en mi interior. Escribe que la Mujer Salvaje es la que puede «estar en su propio cuerpo con certeza y orgullo», «la que truen contra la injusticia», la que escucha su voz interior, la que percibe la belleza y siente alegría, la que vive y ama profundamente.⁷ Esto es lo que anhelaba mi yo de quince años. Quizá sea lo que anhelamos todas.

A lo largo de los años, he vuelto una y otra vez al relato de Estés. Y una de las percepciones más sanadoras y poderosas que me ha ofrecido es que, si queremos correr con los lobos para redescubrir lo que valemos, reclamar nuestro poder y rehacer el mundo, también hemos de descansar con ellos.

El concepto de los arquetipos procede del psicoanalista Carl Jung. Se trata de patrones psicológicos y energéticos universales, de esencias de experiencia vivida depositadas en todos los seres humanos. Los encontramos en los mitos y en los cuentos de hadas, en películas e historias, en nuestra intuición, en lo que soñamos... Los arquetipos viven en el inconsciente colectivo, numinosos y etéreos, pero también profundamente primarios y encarnados. A veces, algún arquetipo nos secuestra y distorsiona la forma en que nos vemos a nosotros mismos y al mundo, e impulsan nuestra conducta de maneras que nos dejan exhaustas, ansiosas y avergonzadas. Otros arquetipos pueden ser curativos y transformadores, y nos ofrecen formas alternativas de ser y estar a las que podemos aspirar.

Los arquetipos están tan profundamente arraigados en nuestra psique colectiva que los reconocemos al instante, aunque nunca los hayamos experimentado directamente. Así es como me apareció el arquetipo de la mujer relajada. Como algo a la vez familiar y misterioso. Como alguien a quien conocía íntimamente y a quien, sin embargo, no sabía que conocía. Al nombrar a la mujer relajada, tenemos la sensación de que redescubrimos una

forma de ser que conocimos antaño y que, sin embargo, hemos olvidado. Una sencillez, una libertad y un deleite que son innatos en nosotras pero que hemos perdido en algún momento del camino a la feminidad, enterrados bajo décadas de condicionamiento patriarcal.

Como mujeres, se nos ofrecen los arquetipos dominantes de la virgen y la prostituta; la doncella y la mártir; la madre, la bruja y la arpía. En la sociedad moderna, a menudo se manifiestan como la supermujer, la mujer abnegada y la mujer estresada, apresurada y ocupada; la mujer agotada y abrumada; la mujer independiente, ambiciosa y triunfadora; la mujer tranquila por fuera y ansiosa por dentro; y la niña buena, la mujer tranquila, agradable, obediente, perfeccionista y complaciente. El psiquiatra doctor Stephen Karpman también identificó tres roles arquetípicos que suelen surgir en las relaciones y en las situaciones en las que nos sentimos inseguras: víctima (damisela en apuros), salvadora (heroína) y perseguidora (villana).⁸ Estos roles operan en una dinámica que se suele conocer como triángulo dramático (y que exploraremos en profundidad en el capítulo 7).

Estos arquetipos no son inocuos ni inofensivos. Con frecuencia, los sentimos como una jaula que nos aprisiona en un personaje que no honra la totalidad de lo que somos. La investigación sugiere que estar dominadas por el arquetipo de la víctima, la heroína o la perseguidora se relaciona con la ansiedad, el estrés y la depresión, así como con el desarrollo de estilos de apego inseguros.⁹ En su libro *Rushing Woman's Syndrome*, la doctora Libby Weaver, bioquímica nutricional, pone sobre la mesa las consecuencias para la salud del arquetipo de la mujer apresurada. Algunas de estas consecuencias incluyen desequilibrios hormonales, agotamiento de las glándulas suprarrenales y hábitos intestinales irregulares.¹⁰ En su investigación, la doctora Cheryl Woods Giscombé explora, por un lado, el arquetipo de la supermujer (también conocido como el rol de la mujer Negra fuerte), que se caracteriza por la obli-

gación de demostrar fuerza, reprimir las emociones y ayudar a los demás, así como la resistencia a mostrarse vulnerable y a la determinación de triunfar a pesar de los recursos limitados, y, por el otro, el impacto de este arquetipo sobre el estrés y las diferencias en cuanto a salud de las mujeres afroamericanas. Ha descubierto que los costes asociados al arquetipo de la supermujer incluyen, entre otros, la tensión en las relaciones interpersonales, conductas de salud asociadas al estrés (como la ingesta emocional, patrones de sueño disfuncionales y anteponer el cuidar a cuidarse) y la «encarnación del estrés» en forma de migrañas, ataques de pánico, caída del cabello, aumento de peso o depresión.¹¹

Jane y yo empezamos a trabajar juntas después de que sufriera una crisis de *burnout* al intentar compaginar largas jornadas como terapeuta ocupacional y el cuidado de su hijo adolescente y de sus padres, ya mayores. Aquí recuerda cómo los arquetipos influyeron tanto en su agotamiento como en su recuperación.

Solía sentir una extraña sensación de orgullo cuando mis amigos se referían a mí como una «supermujer», pero, luego, cuando me sumí en la crisis de agotamiento, recordé a una versión relajada y juguetona de mí misma, de mi infancia. Vi a una niña pequeña que leía libros por placer y que paseaba por el jardín escuchando el canto de los pájaros. Y empecé a sentir una profunda añoranza por ese yo relajado. Ahora, mientras me recupero del burnout y del agotamiento, siento que he cerrado el círculo. No tengo la sensación de estar creando una vida más relajada. Es como si estuviera volviendo a ella. En el fondo, siempre he sabido lo que me importa. Lo que pasa es que, durante unas décadas, se me olvidó.

Aunque casi nunca se habla de ella, la mujer relajada es un arquetipo alternativo, una forma alternativa de ser y de estar para las mujeres. Siempre ha estado en nuestro interior, en nuestro cuerpo, en nuestra psique, en nuestros sueños. Nunca la perdimos, sino que

se quedó dormida, enterrada, a la espera de la seguridad y del apoyo que necesitaba para despertar.

Muchas de nosotras no redescubrimos el arquetipo de la mujer relajada hasta que nos encontramos en un momento de desesperación, en una situación límite (*burnout*, trauma, enfermedad, pérdida, dolor...) que no podemos afrontar con nuestras formas habituales de trabajar demasiado, rendir en exceso y complacer a todo el mundo. Ya no podemos seguir forzando nuestro agotamiento, fingiendo con una sonrisa y aparentando que todo va bien. Nos vemos obligadas a rendirnos, a ablandarnos, a sentir lo más profundo de nuestra humanidad, a aceptar las limitaciones del cuerpo y a relajarnos en la realidad de nuestra vida. **En este lugar de rendición profunda y terrenal, nos reencontramos con la mujer relajada. Y nos sentimos como en casa.**

Da igual cuánto tiempo haya estado reprimido el arquetipo de la mujer relajada, enterrado bajo décadas de bagaje capitalista y patriarcal. Podemos despertarlo de nuevo. En palabras de Carl Jung: «Los arquetipos son como el lecho de un río que se seca cuando el agua lo abandona, que puede volver en cualquier momento... tarde o temprano, el agua regresará».¹² Cuando suficientes de nosotras hayamos despertado a la mujer relajada que llevamos dentro, inundaremos el lecho del río y crearemos un punto de inflexión social que normalizará la tranquilidad, la autenticidad, la intimidad y la comunidad. Muchos de los cambios de la sociedad se producen gracias a las transformaciones en la forma en que miles de personas cuidan de sí mismas, se relacionan con las demás y se muestran al mundo. Si honramos nuestro cuerpo y nuestras necesidades, normalizamos una forma de ser más descansada y relajada para que otras mujeres la puedan encarnar también, ampliando así lo que la sociedad considera moral y aceptable. Juntas, podemos cuidar y dar vida a la mujer relajada.