

# Date

Prácticas revolucionarias  
para equilibrar tu vida  
y practicar el verdadero descanso

*un*

ASHLEY NEESE

# descanso

DIANA

**ASHLEY NEESE**

# **DATE UN DESCANSO**

Prácticas revolucionarias  
para equilibrar tu vida y practicar  
el verdadero descanso

Autoconocimiento

**DIANA**

*A la valentía necesaria para abrir  
este libro y hacer este trabajo.*

*Al dolor que va de la mano  
de bajar el ritmo.*

*A la revolución que es el descanso;  
honremos la capacidad de este para restaurar, reparar  
y reclamar las partes de nosotros mismos que  
hemos ocultado, traicionado o adormecido en nuestros  
esfuerzos por evitar el remedio que necesitamos.*

*Al espacio sagrado al que accedemos  
cuando cultivamos el descanso y nos ofrecemos  
lo que nos corresponde por derecho.*

*Al propio descanso, que nos proporciona un espacio  
en el que concebir un futuro que cuida  
del planeta y del todo.*

# Sumario

01. Elogio del descanso . . . . .	6
02. El descanso: qué es y qué no . . . . .	22
03. La neurobiología del descanso. . . . .	38
04. Por qué nos cuesta descansar. . . . .	72
05. Descansar de dentro afuera . . . . .	110
06. Descansar de fuera adentro . . . . .	144
07. La llamada más profunda. . . . .	198
<i>Hábitos de descanso</i> . . . . .	220
<i>Notas</i> . . . . .	222
<i>Gratitud</i> . . . . .	230

01

Elogio del  
descanso

El de descansar es uno de los hábitos con más impacto de entre todos los que podemos adoptar para cultivar la autocompasión, el bienestar emocional, el cuidado de la comunidad y la reparación ambiental. Cada vez que dedicamos unos momentos diarios a detenernos, sentir cómo espiramos, escuchar los sonidos que nos rodean o tomar conciencia de la forma en que la luz se curva al doblar una esquina, llevamos a cabo un acto subversivo que nos permite recuperar la sabiduría innata que albergan nuestro cuerpo y el mundo natural: la sabiduría del descanso.

Cuando practicamos el descanso, nos permitimos seguir un ritmo orgánico que tiene el poder de curar, restaurar y liberarnos de la opresión del trabajo excesivo y de la productividad constante que impera en nuestra cultura. Cuando practicamos el descanso, llevamos a cabo un acto revolucionario que da lugar a cambios sociales y ambientales cuyos efectos reverberan en todos los aspectos de la vida. Y, sin embargo, la mayoría de nosotros diríamos, un día cualquiera, que no tenemos tiempo para descansar. Lo entiendo. Yo también lo pensaba.

Me he subido al tren del *burnout* (síndrome de desgaste profesional o de estar quemado) en más ocasiones de las que me gusta admitir. Me he enfrentado a la adicción a sustancias, al trabajo, a

estar al servicio de los demás y a las redes sociales. Me he llevado a mí misma tan al límite que he acabado en cama en más de una y de dos ocasiones. He caído en la trampa de creer que, si logro hacer solo un poco más, ayudar solo un poco más o trabajar solo un poco más y si sigo violando mis límites, por fin sentiré que soy suficiente, y que, entonces, me podré relajar.

He evitado el descanso por muchos de los motivos por los que, seguramente, lo has evitado o lo evitas tú también: porque es inoportuno e incómodo. Sin embargo, después de años de eludir la medicina que más necesitaba, he venido a decirte que no hay nada que sustituya al descanso. No hay manera de escapar de la necesidad humana básica de renovación. Tanto individualmente como en cuanto cultura, hemos desatendido esta necesidad esencial, y ese descuido está causando niveles elevados de estrés y agotamiento personal, comunitario y ambiental.

Estamos agotados. Estamos abrumados. Estamos hartos.

El cuerpo necesita descanso. La mente necesita descanso. El corazón necesita descanso. Las relaciones necesitan descanso. La creatividad necesita descanso. La cultura necesita descanso. La Tierra necesita descanso.

Y hay esperanza, porque la conciencia colectiva cada vez da más valor al descanso. Ya somos muchos los que nos hemos dado cuenta de que el agotamiento y la fatiga constantes no tienen por qué ser nuestro estado normal. Ya somos muchos los que estamos cansados y hartos de estar cansados y hartos, y elegimos descansar, por mucho que existamos en una cultura que nos dice que descansar es admitir nuestra debilidad y que la necesidad de bajar el ritmo debería ser motivo de vergüenza.

Tenemos derecho a bajar el ritmo. Tenemos derecho a hacer una pausa. Tenemos derecho a descansar.

## MI VIAJE AL DESCANSO

Por si este es el primer contacto que tienes con mi trabajo, te diré que soy experta en técnicas de respiración, estoy formada en trauma y soy la autora de *Cómo respirar: 25 prácticas sencillas para encontrar conexión, calma, plenitud y resiliencia*.<sup>\*</sup> Trabajo con clientes en sesiones individuales y facilito sesiones grupales en retiros y formaciones. Si bien he dedicado gran parte de mi vida a la sanación y al servicio a los demás, el trabajo con el descanso no fue un camino fácil. Llegué al hábito del descanso del mismo modo que llegué a mi primera reunión de los doce pasos: rota, desconectada y sin opciones. Y, de la misma manera que en los primeros días de mis doce pasos me rendí a la verdad de mis adicciones y de hasta dónde estaba dispuesta a llegar para evitar el dolor que albergaba en mi interior, aprendí que descansar también requería otra rendición.

Cuando empecé a cuestionar el ritmo de mi vida, hacía más de una década que participaba en grupos de recuperación de adicciones y asistía a terapia y practicaba el yoga y la respiración consciente con regularidad. Sin embargo, mi vida seguía sin funcionar. Faltaba algo, algo que me impedía relajarme durante periodos de tiempo prolongados. El cuerpo me pedía de múltiples maneras que bajara el ritmo, que parara, que sintiera..., pero no lo escuchaba. Sentía que no era valiosa de verdad a no ser que me mantuviera siempre ocupada, aparentemente serena y proyectando la imagen de que lo tenía todo claro y de que no necesitaba a nada ni a nadie para vivir. Al final, acabé sufriendo varias crisis emocionales y físicas estando sobria. Me di contra un muro, contra otro y contra otro, hasta que al final me desplomé y me vi incapaz de seguir.

Seguí el consejo de mi padrino de los doce pasos y subí a un avión con destino a mi ciudad natal, Atlanta (Georgia). Allí, pasé cinco semanas en casa de mi madre, bajando el ritmo, descansando

<sup>\*</sup> Santa Cruz de Tenerife, Melusina, 2023.

y permitiéndole que me cuidara. Durante las semanas que estuve ahí, dormí la siesta casi a diario. Salí a pasear con mi madre a orillas del lago que hay junto a su casa. Preparamos casi todas las comidas juntas. No entré ni una sola vez en las redes sociales. Hice una pausa de mi grupo de amigas. Fui a clases de yoga. Empecé a respirar más profundamente. Cuidé de mí misma y permití que mi madre me ayudara.

Durante años, me había hecho la fuerte, convencida de que cuidar de mí misma sin ayuda de nadie no solo era lo mejor, sino también un acto de nobleza. Inconscientemente, me hice partícipe de una de las ilusiones más perjudiciales que hemos insertado en nuestra cultura: la idea falsa de que somos individuos aislados, de que nuestras necesidades individuales son más importantes que las necesidades de la comunidad. Cuando emprendí mi viaje hacia el descanso, me di cuenta de que ese afán de independencia me agotaba una y otra vez y de que, por mucho que me esforzara en mantener la estructura individualista en mi vida, en realidad nunca estaba sola. Era interdependiente. Tomar conciencia de esa interconexión me proporcionó el apoyo que necesitaba para reagruparme, recalibrarme, sentir el latido de mi corazón e imaginar un futuro del que sí quería formar parte.

Después de años huyendo de mí misma y sintiéndome sola, por fin me sentí dispuesta a pulsar el botón de pausa en mi vida para dedicar tiempo consciente a cultivar una relación con la medicina que tan desesperadamente necesitaba: el descanso. Volver a casa, a Georgia, fue un punto de inflexión para mí. Me rendí a los gritos de mi cuerpo y me comprometí con dejar de evitar aquello a lo que tanto temía enfrentarme si bajaba el ritmo lo suficiente como para descansar: yo misma.

Resultó que aprender a descansar en una cultura en la que domina el ajetreo como es la nuestra, que nos lleva a estar «siempre conectados» y a seguir hasta que nos quemamos fue mucho más difícil que alcanzar la sobriedad. El descanso era mucho más escu-

rridizo. No sabía que lo necesitaba y que tenía derecho a practicar-lo y no digamos ya a convertirlo en un hábito de curación. Regresar a Georgia es una de las mejores decisiones que haya tomado jamás por mi salud mental, física, emocional y espiritual. Me puso en el camino de descubrir por qué me empujaba a mí misma hasta quemarme. Eso me llevó a desentrañar y comenzar a sanar el trauma que había heredado y experimentado en mi vida. Ese viaje me demostró que, a pesar de las dificultades para creer y confiar en mí misma (y en mi cuerpo), merecía cuidarme. Merecía descansar.

### ¿POR QUÉ DESCANSAR?

Mi experiencia con el descanso ha sido de todo menos lineal. He aprendido a trompicones que el descanso es más que algo que hacemos de vez en cuando, cuando estamos cansados. El descanso es un hábito, y adquirir un hábito exige constancia, dedicación y la voluntad de comprometerse. Incluso cuando se está demasiado ocupado. Sobre todo cuando se está demasiado ocupado.

Descansar un poco aquí y allá no basta para crear cambios significativos y sostenibles. Aunque es probable que sientas un cambio después de momentos de descanso, en realidad se trata de una práctica acumulativa. Esto significa que los beneficios y la transformación a los que el descanso da acceso crecen y echan raíces con el tiempo. Aprendemos mediante la repetición, con ejercicios que se pueden repetir y mediante el compromiso con seguir practicando cuando descansar es difícil. Abrirse al descanso supone abrirse a muchos momentos difíciles. Es más, cuando nos comprometemos a crear un hábito de descanso regular, empezamos a conectar con la sabiduría del descanso que ya está presente en nuestro cuerpo, por lejana que parezca en estos momentos, por mucho que haya sufrido nuestro cuerpo o por muchas que sean las veces en que lo hemos abandonado.

Cuando descansamos, avanzamos hacia una conexión, presencia y satisfacción mayores en nuestras vidas. Cuando descansamos, nos permitimos alinearlos con las estaciones de renovación que moran en nuestro interior, en la relación con los demás y en la naturaleza. Cuando estamos más descansados, como personas, podemos transformar nuestra cultura, en la que imperan la actividad constante, la desigualdad, el individualismo y la productividad frenética, para hacer de ella una cultura más considerada y consciente, una cultura de interdependencia y de bienestar. Y, cuando descansamos bien, disponemos de la energía y de la capacidad necesarias para colaborar y crear juntos un futuro revolucionario construido sobre hábitos, ideas y soluciones al servicio de todas las formas de vida.

#### LOS BENEFICIOS *DEL* DESCANSO

El descanso es indispensable y tiene muchos resultados importantes para nuestro bienestar personal y colectivo. Estamos agotados y la revitalización que el descanso nos ofrece es un bálsamo reconfortante ante la ansiedad, el agotamiento, el esfuerzo excesivo y la enfermedad. El descanso es un nutriente potente y tan esencial para el cuerpo como el agua. Si nos deshidratamos, sufrimos y las funciones vitales del cuerpo se alteran. Lo mismo sucede con el descanso. Cuando estamos exhaustos, agotados o en un estado de ansiedad o estrés crónicos, sufrimos, y nuestras comunidades se debilitan.

Si te resistes a la idea de bajar el ritmo, no estás solo. Dedicar unos momentos a reflexionar acerca de los seis beneficios holísticos del descanso y observa qué resuena más en ti.

#### *Reducción de la ansiedad y del estrés*

El estrés forma parte de la vida. Eliminarlo por completo es imposible. Lo que sí podemos hacer es transformar la relación que man-

tenemos con él. Encontrar tiempo para descansar nos ayuda a aliviar la ansiedad y el estrés crónicos, porque así activamos el sistema nervioso parasimpático y desactivamos las respuestas habituales para activar la relajación y la conexión social, que —como se sabe— refuerzan la función inmunitaria y la salud mental.

### *Sanar el cuerpo*

El cuerpo está diseñado para funcionar óptimamente en sucesiones de sprints breves, no a lo largo de las eternas jornadas 24/7 que la vida moderna nos exige. Hacer pausas breves, aunque solo sea durante unos instantes, nos puede ofrecer la recuperación que necesitamos y ayudarnos a mantener los niveles de energía a lo largo del día. Una pausa es una breve interrupción del trabajo, de actividades físicas exigentes, de demasiada estimulación sensorial o de cualquier actividad o situación que exija niveles elevados de exposición o tensión emocional. Hacer pausas a lo largo del día adoptando hábitos de descanso como «Descansa un minuto» (véase pág. 20) u «Orientación» (véase pág. 70) nos ayuda a revitalizar la mente y el cuerpo, y promueve la felicidad, la conciencia y la estabilidad.

### *Ampliar la creatividad*

Dedicar tiempo a reponer nuestras reservas de forma orgánica aumenta la creatividad. Los momentos de silencio y de reflexión nos ayudan a generar ideas nuevas, a resolver problemas, y a abordar la vida y la relación con los demás, así como las dificultades a las que nos enfrentamos colectivamente, con más apertura, que es una precursora de la creatividad. La investigación ha demostrado que el cerebro se activa espontáneamente durante el descanso y que este recarga los depósitos de atención y de motivación. Esto puede llevar a un aumento en el descubrimiento de respuestas a problemas con varias soluciones y a encontrar soluciones nuevas a situaciones complejas.

*Refinar la toma de decisiones*

Descansar mejora de forma natural nuestra capacidad para tomar decisiones. Cuando hacemos lo que sea durante demasiado tiempo y sin descansar, como trabajar o mantener una conversación emocionalmente compleja, la capacidad de concentración se reduce significativamente y las reservas emocionales se pueden acabar agotando. Las pausas frecuentes para descansar, ya sean programadas o espontáneas, nos ofrecen la oportunidad de renovar nuestro punto de vista y, en consecuencia, tomar mejores decisiones en general.

*Encarnar una vida revolucionaria*

Pocas cosas inspiran más y son más necesarias en esta era que elegir seguir el ritmo de un latido reparador, en lugar del ritmo ansiógeno que permea la sociedad. Cuando ayudamos al cuerpo a acceder a la homeostasis y el descanso, combatimos las normas culturales que nos tienen más angustiados, quemados e hiperestimulados que nunca. Elegir descansar nos ayudará a vivir con más tranquilidad, compasión, gracia y constancia. Nos ofrece la oportunidad de encarnar la vida cotidiana con menos tensión y más fluidez. Descansando aprendemos a anclar nuestras intenciones y a encarnar una vida revolucionaria.

*Cuidar de la comunidad*

Elegir el descanso como uno de los pilares y principios rectores de nuestras vidas tiene el potencial de cambiar cómo cuidamos de la comunidad. Cuando descansamos, damos permiso a los demás para que descansen también. Así, la curación se extiende y alcanza a muchas más personas. Cuando descansamos, concedemos a la Tierra, a todas las criaturas y a todas las plantas el tiempo que necesitan para regenerarse. Descansar es uno de los hábitos más potentes que podemos practicar a diario. Con cada espiración, el descanso nos recuerda que estamos interconectados, nos recuerda nuestra verdadera naturaleza. Ante las capas de programación destructiva

de nuestra cultura, que nos insta a vivir como individuos aislados (en lugar de como partes de un todo), a acumular más de lo que necesitamos y a temer a los demás, descansar nos otorga la revitalización por la que debemos luchar, en lugar de seguir enfrentados a los demás, al planeta y a todas las formas de vida.

#### EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

Escribí este libro como complemento a *Cómo respirar*. Quería ofrecer una guía para descansar, una guía que yo también necesitaba desesperadamente en mi propia vida. Sé que no soy la única que tiene dificultades para descansar. Sé que no soy la única que se siente agotada en esta cultura extractiva a la que nos lanzamos de cabeza, esforzándonos para conseguir más y, sin embargo, sintiéndonos cada vez más aislados, desconectados e insatisfechos.

Ansiaba un libro que tratara de la capacidad reparadora del descanso y que nos invitara a explorar las creencias y los patrones corporales que nos imposibilitan dar valor a bajar el ritmo. Ansiaba un libro que nos animara a forjar una relación con la lentitud y que nos explicara por qué ampliar la capacidad para sostener la incomodidad en todas sus formas es un elemento esencial del descanso. Ansiaba una guía anclada en la innovación más reciente y con el corazón en el centro, una guía que entendiera el descanso como una forma de nutrir el alma, además de como un acto de resistencia contra la cultura del ajeteo que se infiltra en nuestras vidas y que nos impide descansar. Ansiaba una caja de herramientas prácticas con las que explorar el poder del descanso para reparar y restaurar las comunidades y la Tierra.

*Date un descanso* es ese libro. Espero sinceramente que te anime y te inspire a hacer del descanso una parte de tu vida.

¡Que empiece la revolución!

CÓMO USAR *LOS HÁBITOS DE DESCANSO*

A lo largo de los siete capítulos que componen el libro, hallarás hábitos de descanso, además de recordatorios para que encuentres tiempo para detenerte, reflexionar y absorber las lecciones. En la página 220, encontrarás una lista con todos los hábitos de descanso que aparecen en el libro. Algunas partes contienen más hábitos que otras, debido a los temas que se abordan.

Lo único que necesitas para practicar estos hábitos es una actitud curiosa y la voluntad de probar algo nuevo o, quizá, algo que ya conoces, pero que no has querido explorar. Son muchas las cosas que fragmentan nuestra atención, nos exigen energía, devalúan nuestro cuerpo y nos rompen el corazón a lo largo de un solo día y que dificultan el acceso al descanso que merecemos y que tan desesperadamente necesitamos. Los ejercicios que encontrarás a lo largo del libro no te exigirán hacer grandes cambios en tu vida de un día para otro, ni siquiera de un mes para otro. Algunos momentos o temporadas de la vida requerirán más hábitos de descanso que otros. Sin embargo, la clave está en la constancia, ¡incluso si estamos descansados! Eso forma parte del efecto acumulativo del descanso y lo que hace posible una curación profunda y una transformación sostenible. Descansar forma parte de nuestra biología; nuestros sistemas tienen una inteligencia innata que les permite restaurarse, incluso si estamos desentrenados o nunca hemos aprendido a descansar.

Menos es más. Más lento es mejor. Estos son los dos secretos para usar los hábitos de descanso que encontrarás en el libro y para integrar más descanso en tu vida. Descansar mal es imposible si adoptas estos hábitos. No hay una sola manera «correcta» de usar los hábitos de descanso de este libro, de la misma manera que no hay una manera perfecta de descansar. He incluido opciones muy diversas, con la esperanza de que experimentes y pruebes maneras nuevas de practicar el descanso. Si alguno de los hábitos no te aca-

ba de encajar, pasa a otro. Si, por el contrario, descubres que alguno te resuena especialmente, practícalo con tanta frecuencia como te sea posible.

Cuando estamos bajo la influencia del pensamiento binario del todo o nada que permea nuestra cultura, es fácil caer en la trampa de creer que tenemos que encontrar el «hábito correcto». Esta creencia limitante nos impide descansar. No es necesario preocuparse por qué hábito es el «mejor» o el «más efectivo». Es más, no existen atajos para el descanso. Usar el descanso como medio para trabajar más o para producir más es perpetuar los sistemas opresivos y represivos que nos mantienen aislados, reproducen nuestro sufrimiento y nos impiden descansar. Aunque es posible que tengas hacia unos hábitos más que hacia otros, todos los que encontrarás en estas páginas promueven el descanso y te pueden ayudar en el camino hacia una vida descansada.

Te aconsejo que, antes de empezar, dediques unos momentos, aunque solo sean unos instantes, a reflexionar acerca de por qué quieres practicar el descanso. Si no estás muy seguro, pregúntate por qué te ha atraído el libro. Cuando empieces a atisbar aunque solo sea un poco de claridad acerca de tu porqué, te será mucho más fácil comprometerte para ser regular con los hábitos de descanso. Comienza por probar varios hábitos de descanso distintos.

Una vez que encuentres un hábito de descanso que te resuene, practícalo a diario durante tanto tiempo como te sea posible. Un mes, si puede ser. No te preocupes por lograr la perfección o por no saltarte ni un día. La práctica será imperfecta y te saltarás algún día. Es normal. Cuando te acuerdes, reanuda el hábito y vuelve a comenzar. Si te ayuda, apunta el hábito en el calendario, programa una alarma en el móvil, recluta a un amigo que lleve la cuenta o anima a tus amigos, hijos, vecinos, familiares o compañeros de trabajo a que adopten el hábito contigo. Las dos cosas más importantes que has de recordar son: comienza y no te compliques.

Lee este libro con calma y avanza a un ritmo que te resulte cómodo. Todos los elementos de diseño, desde los colores hasta la composición, se han elegido de forma consciente para que promuevan una conexión más profunda con la sensación de descanso en el interior de tu cuerpo, por efímera que sea al principio.

No eres el único que necesita descansar, que está agotado o que se cuestiona si el ritmo al que avanza nutre la vida más profunda que está llamado a encarnar. Descansar es más que resetear. Es un hábito profundo y reparador al que podemos recurrir y en el que nos podemos apoyar para acceder a nuestra compasión, nuestra sabiduría y nuestra capacidad de curación innatas.

*Date un descanso* es una llamada a la acción compasiva. Es una invitación a que te detengas, mires hacia dentro, aprendas a sentir tus propios ritmos y valores el descanso como un modo de vida sanador, empoderante y espiritual. Este libro es un recordatorio revolucionario de que tenemos el poder de transformar nuestras vidas, nuestras comunidades y nuestro planeta desde dentro hacia fuera.