

Tricia Hersey

Descansar es resistir

Un manifiesto



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Colección Salud y vida natural

DESCANSAR ES RESISTIR

Tricia Hersey

1.ª edición: septiembre de 2025

Título original:

Rest Is Resistance

Traducción: *Manuel Manzano*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2022, Tricia Hersey

Libro publicado por acuerdo con

Little, Brown and Company,

New York, USA

(Reservados todos los derechos)

© 2025, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S.L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-321-3

DL B 13.119-2025

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)

si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Prefacio	9
Introducción	15
Parte uno: ¡Descansa!	37
Parte dos: ¡Sueña!	71
Parte tres: ¡Resiste!	99
Parte cuatro: ¡Imagina!	121
Agradecimientos.	149
Bibliografía.	151
Índice analítico.	153
Acerca de la autora	161

*Este libro está dedicado a mi padre,
Elder Willie James Hersey.
Cuando era niña y quise viajar a la Luna... gracias por
comprarme el equipaje en los grandes almacenes Sears.
Eres mi gran antepasado.*

¡Espero que leas esto mientras estás acostado!

PREFACIO

El descanso me salvó la vida. Ésta es mi verdad. No necesito que nadie más lo verifique ni tampoco teorías complicadas para respaldar lo que sé que es verdad en mi corazón, mi cuerpo y mi espíritu. Mi peregrinaje con el descanso como forma de resistencia y práctica de liberación es profundamente personal. Comenzó mucho antes de que alguien oyera hablar del Ministerio de la Siesta en las redes sociales. Descansar fue mi intento de resolver un problema en mi vida y, como la mayoría de las mujeres negras antes que yo, trabajé en los ámbitos de mi propia vida e historia para crear un camino.

Mientras me encontraba cursando un programa de posgrado abarrotado, con problemas financieros, enfermedades familiares y la amenaza de la violencia racial siempre rondando, comencé a experimentar con el descanso. Mi compromiso con el descanso como una forma de resistencia surgió de mis experiencias cotidianas de ser parte del ritmo acelerado de nuestra cultura y sobrevivir al trauma del terror a la pobreza, al agotamiento, a la supremacía blanca y al capitalismo. Empecé a dormir la siesta en el campus mientras estaba en el seminario y cuando me encontraba en casa. Creí con convicción que descansaría porque estaba exhausta física y espiritualmente, y no veía otra manera de lograrlo. No podía razonar sobre si saldría adelante gracias a eso y lo único que hice fue lanzarme sin red.

Me motivó la profunda historia del trauma cultural que estudié mientras estaba en el seminario. Leía relatos sobre esclavos mientras estudiaba el terrorismo de Jim Crow y me quedaba dormida con el li-

bro sobre el pecho. Me guio Harriet Tubman, que después de despertar de un sueño profético declaró: «Mi pueblo es libre». La audacia de proclamar la libertad a través del descanso en el ahora. El descanso ha sido revolucionario para mi alma.

Este libro es un testimonio y un testamento de mi negativa a donar mi cuerpo a un sistema que todavía tiene una deuda con mis antepasados por el robo de su trabajo y Espacio de Ensueño. Me niego a empujar a mi cuerpo al borde del agotamiento y la destrucción. Que las fichas caigan donde tengan que caer. Confío en mí más que en el capitalismo. Nuestra negativa dejará espacio para la abundancia. Tendremos que saltar y confiar en el descanso. Que el suelo que tenemos debajo nos sostenga, y si debemos derrumbarnos, que una almohada suave esté allí para acogernos. Este libro es un grito con un megáfono para que el colectivo se una a mí para interrumpir y revertir el estado de las cosas. El Ministerio de la Siesta es una manta cálida que nos envuelve a todos de regreso a nuestro yo más profundo. Un lugar más humano. Un sitio de descanso.

Nunca resulta fácil explicar por qué empecé el Ministerio de la Siesta. Es un proyecto complejo, lleno de matices y orgánico. Desconocidos, periodistas y seguidores de las redes sociales me han preguntado sobre su origen miles de veces. Todos están sedientos de detalles breves sobre por qué se me ocurrió un proyecto sobre la siesta. Me alegra que la historia no haya sido una respuesta fácil y directa, porque, al igual que la descolonización, requerirá un esfuerzo enorme en forma de sanación radical, cambio, redención y cuidado colectivo.

Todo empieza siempre por lo personal. Los orígenes del Ministerio de la Siesta comienzan con la historia de mi familia en fragmentos. Las microhistorias y los pequeños detalles de nuestras vidas contienen las claves de nuestra redención. Mi resurrección del descanso comienza con mi desesperación por encontrar alivio a mi propio agotamiento a través de la curiosidad, la experimentación y la autopreservación.

Procedo de un legado de agotamiento. Mi abuela materna, Ora, la musa de esta obra, una refugiada del terrorismo de Jim Crow, descansaba sus ojos todos los días de treinta minutos a una hora en un intento de conectarse y encontrar la paz. Mi bisabuela Rhodie, según me han contado, se quedaba despierta hasta tarde todas las noches en su

granja en la Mississippi profunda con una pistola en el bolsillo de su delantal para resolver de manera creativa cualquier problema con el Ku Klux Klan. La realidad de nuestra supervivencia frente a la supremacía blanca y al capitalismo me resulta muy impactante. Estoy asombrada de lo que nuestros cuerpos pueden soportar. Debemos aligerar nuestras cargas. La supervivencia no es el objetivo final de la liberación. Debemos prosperar. Tenemos que descansar.

De niña, veía a mi abuela Ora sentada en su sofá amarillo cubierto de plástico mientras meditaba durante treinta minutos todos los días. Huyó de su hogar en Mississippi junto con miles de otros afroamericanos durante la gran migración de la década de 1950. Ora flotó hacia el norte en una nave espacial construida a partir de la incertidumbre y la esperanza cuando aterrizó en Chicago. Crio como por arte de magia a ocho hijos mientras esquivaba la pobreza, el racismo y la invisibilidad de ser una mujer negra en Estados Unidos. Su compromiso de «descansar los ojos» todos los días durante treinta minutos era radical. Su capacidad de exigir espacio para «simplemente ser» era una forma de resistencia.

Mientras mi abuela descansaba los ojos, yo caminaba de puntillas por su casa para no despertarla. Siempre pensé que dormía sentada. Sentía curiosidad por su práctica de descanso y pensaba que era muy excéntrica. Cada vez que le preguntaba si dormía, su respuesta siempre era la misma: «Cada vez que cierro los ojos, no duermo. Descanso los ojos y escucho lo que Dios quiere decirme». Mientras todo el mundo a su alrededor intentaba aplastar su espíritu, ella descansaba y resistía a la bestia de la cultura del trabajo duro. Ella enseñó a mi madre a descansar, lo que mismo que hizo conmigo. Me siento honrada de ser un vehículo para guiar a miles de personas en su propio viaje de reposo mientras abrazamos el descanso como una forma de hacernos a todos más humanos.

Mi inspiración para descansar es profunda y expansiva. Me inspira la invención y la oportunidad de crear algo nuevo desde cero. Me inspira la remezcla y la subversión. Me inspira la disrupción y la ternura. Me inspira la imaginación. Me inspira el dolor, el duelo y el lamento. Creo en los espacios vulnerables y generativos para la curación. Me inspira el descanso, la ensoñación y el sueño.

Nuestro descanso colectivo no será fácil. Toda la cultura colabora para que no descansemos. Lo entiendo muy bien. Estamos privados de sueño porque los sistemas nos ven como máquinas, pero los cuerpos no son máquinas. Nuestros cuerpos son un lugar de liberación. Somos divinos y nuestro descanso también lo es. Hay sinergia, interconexión y sanación comunitaria profunda dentro de nuestro movimiento de descanso. Creo que el descanso, el sueño, las siestas, la ensoñación y la desaceleración pueden ayudarnos a todos a despertar para ver la verdad de nosotros mismos. El descanso es un portal de sanación hacia nuestro yo más profundo. El descanso es cuidado. El descanso es radical.

Debemos permanecer firmes y asentados en el espacio para crear una vida llena de descanso y cuidado radical, incluso en medio de la opresión. «Descansar es resistir» es nuestro lema y mantra. Nuestra llamada. El descanso es una forma de resistencia porque perturba y se opone al capitalismo y a la supremacía blanca. Ambos sistemas tóxicos se niegan a ver la divinidad inherente en los seres humanos, y durante siglos han utilizado los cuerpos como una herramienta para la producción, el mal y la destrucción. La cultura del trabajo duro nos ha convertido a todos en máquinas humanas, dispuestas y listas para donar nuestras vidas a un sistema capitalista que prospera situando las ganancias por encima de las personas. El movimiento Descansar es resistir es una conexión y un camino de regreso a nuestra verdadera naturaleza. Estamos despojados de lo que realmente éramos antes del terror del capitalismo y la supremacía blanca. Somos suficientes. Somos divinos.

Si no descansamos, no lo lograremos. Necesito que lo consigamos. Debemos prosperar. Sé que nuestro descanso colectivo nos liberará y cambiará la conciencia. Un movimiento de descanso. Un movimiento espiritual. Un movimiento político arraigado en el cuidado y la justicia. La desprogramación de nuestro lavado de cerebro requerirá intención y tiempo. El descanso es una práctica de amor meticulosa, y nos desenredaremos de nuestra privación de sueño y socialización en torno al descanso durante el resto de nuestros días. Esto es una bendición. El descanso es radical porque interrumpe la mentira de que no estamos haciendo lo suficiente. Grita: «No, eso es mentira. Soy suficiente. Soy digno ahora y siempre porque estoy aquí». El movimiento Descansar es resistir es una conexión y un camino de regreso a nuestra verdadera

naturaleza. Estamos despojados de lo que realmente éramos antes del terror del capitalismo y de la supremacía blanca. Somos suficientes. Somos divinos. Nuestros cuerpos no pertenecen a estos sistemas tóxicos. Sabemos más. Nuestros espíritus saben más.

El legado del agotamiento termina conmigo. Te invito a entrar en el portal que ofrece el descanso. El capitalismo no puede tenerme. La supremacía blanca no puede tenerme. Únete a mí para reclamar nuestro Espacio de Ensueño. El momento de descansar es ahora.

INTRODUCCIÓN

Deseo que descanses hoy. Me gustaría que tuvieras la certeza de que el agotamiento no es una forma normal de vivir. Tú eres suficiente. Puedes descansar. Debes resistir todo aquello que no centre tu divinidad como ser humano. Eres digno de que te cuiden.

Quiero que este libro sea una oración. Una guía de campo para el resto de la resistencia. Un documento con el que trabajar sobre el terreno mientras todos navegamos por la realidad del capitalismo y la supremacía blanca, que nos roban nuestros cuerpos, nuestro ocio y nuestro Espacio de Ensueño. Una bendición susurrada sobre tu cuerpo y alrededor de tu cabeza. Una peregrinación encarnada hacia el descanso. Que esto sea un testimonio de nuestra supervivencia colectiva y de nuestro presente y futuro próspero. No perteneces al trabajo duro. Sal del ciclo violento. Se quema porque lo quemamos. La cultura del trabajo duro no puede tenerte.

*Imagina un mundo sin opresión.
Tómate más tiempo aquí. Visualiza la suavidad.
Respira profundamente.
Imagínate un mundo centrado en la justicia.
Quédate aquí.*

Bienvenidos a vuestro Espacio de Ensueño. Una descarga. Un sueño lúcido. Permaneced aquí. Permaneced en reposo. Permaneced en el Espacio de Ensueño. Nuestro descanso colectivo nos salvará. Tú eres suficiente. Nuestros sueños son suficientes. Esto es un trabajo de imagina-

ción. Cuando reducimos la velocidad se abre un portal. Puedes descansar.

Sueño con un mundo que incluya justicia para todos aquellos que sufren falta de sueño, están exhaustos y atrapados en el ajetreo y las artimañas de la supremacía blanca y el capitalismo. Que tengamos espacio para navegar nuestras vidas desde un estado de descanso liberado. Que toda la cultura se desacelere. Que descansemos juntos.

Creo que nuestra cultura está privada de sueño y agotada. Por eso, si tienes este libro en tus manos, me alegro porque espero que su contenido sea un grito de guerra, una pauta, una guía de campo, una almohada y un mapa para el movimiento Descansar es resistir. Un manifiesto para los cansados y los esperanzados. Una herramienta para la imaginación.

La gente está despertando. La gente está despertando. La gente está despertando a la verdad de su manipulación bajo sistemas tóxicos. La gente está despertando para sanar. La gente está despertando para descansar. Ya no seremos mártires de la cultura del trabajo duro. La cultura del trabajo duro es una colaboración entre la supremacía blanca y el capitalismo. Considera como máquinas nuestros cuerpos divinos. Nuestro valor no está conectado a cuánto producimos. Otra forma es posible. Nuestra historia compartida es de una desconexión y una negación extremas. Ignoramos la necesidad de descansar de nuestros cuerpos y, al hacerlo, perdemos el contacto con el espíritu. En nuestros cuerpos tenemos nuestros templos. Es lo único que poseemos. Nuestros cuerpos son un agente de cambio. Un lugar de liberación. Nuestros cuerpos lo saben. El momento para descansar es ahora. Nuestro descanso colectivo cambiará el mundo porque nuestro descanso reside en un espíritu de rechazo y disrupción. El descanso es nuestra protesta. Descansar es resistir. El descanso es reparación.

Sigo agradecida por el misterio de lo desconocido, la experimentación y la demanda constante de liberación sin importar lo que los sistemas nos hayan dicho. Agradecida por nuestra divinidad, a la que podemos acceder sin importar lo que estemos viviendo. Agradecida por lo metafísico, lo telepático y el conocimiento profundo de que nuestro valor no está conectado a la cantidad de trabajo que podamos

soportar. Este mensaje de descanso es un mensaje de poder sobre la opresión. El descanso es un bálsamo. ¡Descansaremos!

PRINCIPIOS DEL MINISTERIO DE LA SIESTA

1. El descanso es una forma de resistencia porque perturba y contraataca al capitalismo y a la supremacía blanca.
2. Nuestros cuerpos son un lugar de liberación.
3. Las siestas proporcionan un portal para imaginar, inventar y sanar.
4. Nos han robado nuestro Espacio de Ensueño y queremos que nos lo devuelvan. Lo recuperaremos a través del descanso.

Los principios anteriores me llegaron en un sueño a lo largo de unos meses, cuando comencé a buscar la tranquilidad a través del descanso. Cada uno de ellos reveló y desbloqueó una sanación masiva en mi propia conciencia y una conexión profunda con las formas en que la cultura del trabajo duro debilita nuestro amor por nosotros mismos y por la comunidad. Cuando escribí estos principios en papel por primera vez, los garabateé en un cuaderno para fundamentar mi experimentación personal con el descanso. Quería meditar sobre cada uno de ellos para dar sentido a lo que estaba sucediendo en mi espíritu mientras recuperaba mi tiempo, que se hallaba en manos de los poderes fácticos.

PRINCIPIO 1: EL DESCANSO ES UNA FORMA DE RESISTENCIA PORQUE PERTURBA Y CONTRAATACA AL CAPITALISMO Y A LA SUPREMACÍA BLANCA

El primer principio se convirtió en el suave tañido de campana en mi oído. Se transformó en mi grito de batalla secreto cuando me iba a la cama o al sofá para profundizar en mi conexión con mis antepasados, para descansar por ellos, para salvar mi propia vida. Cada vez que me levantaba tras un momento de descanso, sentía las cosas de manera diferente. Me veía distinta, mi forma de pensar era diferente, las cosas que no podía entender mientras estaba despierta tenían sentido des-

pués de una siesta. Tuve un sueño en el que aparecía mi abuela Ora, que sostenía mi mano y caminaba por un campo de hierba, y el Sol iluminaba con intensidad nuestros rostros. No habíamos caminado mucho cuando de repente ella me hizo un gesto para que hiciera del campo mi cama. Cuando solté su mano, me acosté lentamente en la hierba, y ella se tumbó a mi lado. Estábamos acostadas cara a cara y nos mirábamos fijamente. Ella recorría todo mi rostro con sus ojos, y yo hacía lo mismo. La sensación de asombro y maravilla me llenó, y me sentí segura, afectuosa y protegida. Me desperté del sueño con una sonrisa enorme. No quería que terminara.

Los sistemas nos han manipulado y socializado para que estemos exhaustos. Podemos quedar atrapados en un ciclo interminable de trauma. Si no estamos en contacto con la verdad de nuestra divinidad, existe la posibilidad de que sigamos sufriendo un lavado de cerebro. Me han preguntado miles de veces: «¿Cómo puedo descansar y trabajar para poder ganarme la vida?», o «Me encantaría descansar más, pero tengo facturas que pagar. ¿Cómo lo consigo?». Muchas personas agotadas me han planteado esta pregunta desesperada, que habla de la crisis en la que nos encontramos como cultura.

El capitalismo se creó en las plantaciones. Sus raíces son la violencia y el robo. Nosotros, como cultura, pasamos por alto esta verdad histórica. Una parte profunda de nuestra desprogramación de la cultura del trabajo reside en la capacidad de sumergirnos en las grietas de esta realidad. Comprender y meditar sobre esta verdad puede situarnos a todos en un espacio de duelo. Debemos llorar. El descanso apoya nuestro duelo al permitirnos espacio, y con el espacio podemos comenzar a sanar el trauma de la cultura del trabajo. El duelo es un acto sagrado y una de las formas en que podemos reconectarnos con nuestros cuerpos, mientras elaboramos una práctica de descanso.

El capitalismo nos ha acorralado de tal manera que sólo podemos concebir dos opciones: 1) Trabajar como máquinas, desde un lugar desconectado y agotado, o 2) Hacer espacio para el descanso y para conectarnos con nuestro yo más elevado mientras tememos cómo comeremos y viviremos. Esta rígida dicotomía, combinada con la violenta realidad de la pobreza, nos mantiene en un lugar de privación de sueño y de constante lucha por la supervivencia.

El trabajo de liberación de estas mentiras reside en nuestra desprogramación y en aprovechar el poder del descanso y nuestra capacidad para ser flexibles y subversivos. Hay más de dos opciones. Las posibilidades son infinitas, aunque vivir bajo un sistema capitalista es enfrentarse a un modelo de escasez. Este espacio te hace creer falsamente que no hay suficiente de todo: no hay suficiente dinero, no hay suficiente cuidado, no hay suficiente amor, no hay suficiente atención, no hay suficiente paz, no hay suficiente conexión, no hay suficiente tiempo. Pero los hay en abundancia.

La desesperada y válida pregunta de «¿Cómo puedo descansar si tengo que pagar las facturas?» es el corazón palpitante de este trabajo. Es evidencia del trauma sufrido por las manos de la cultura del trabajo pesado y evidencia de nuestra necesidad de reimaginar el descanso. El descanso como una forma de resistencia será parte de un desenlace que durará toda la vida. Un cambio de mentalidad, una práctica lenta y constante llena de gracia. Debemos imaginar una nueva forma, y el descanso es la base de esta invención. Deberíamos usar todas las herramientas que tengamos para reparar de manera constante lo que la cultura del trabajo pesado nos ha hecho. Alteraremos y lucharemos contra la cultura del trabajo pesado durante toda la vida. Este hecho debería darnos esperanzas en las posibilidades de un nuevo futuro. Inspírate y mantén cerca la visión del descanso. Debemos luchar de manera colectiva contra cualquier sistema que continúe ignorando nuestra divinidad. Ser colonizado es aceptar y comprar la mentira de que nuestro valor está conectado a lo que hacemos. Sigue repitiéndote las siguientes palabras: «Soy suficiente». No hay manera de evitarlo. Todos hemos participado, voluntaria o involuntariamente, en el atractivo de la cultura del trabajo duro. Lo hemos hecho porque, desde que nacemos, nos adoctrinan lentamente en el culto a la urgencia y a la desconexión a través de la cultura de la supremacía blanca.

Toda la cultura trabaja en colaboración para que no descansemos, y cuando escuchamos a nuestros cuerpos y descansamos, muchos sentimos una culpa y una vergüenza extremas. Acepta el hecho de saber que has sido manipulado y estafado por un sistema violento como una evidencia poderosa. Ahora, con este conocimiento, puedes lamentarte, repararte, descansar y sanar. Podemos regocijarnos por la belleza de un

velo que está cayendo. Éste es el comienzo del nuevo mundo que podemos crear. Entonces, quédate aquí en reposo, aunque sea durante unos minutos cada día antes de saltar a la comodidad de intelectualizar este trabajo de descanso. Descansar es una práctica corporal y un desenlace de toda la vida. No es algo que pueda estar de moda, ser rápido o superficial. Descansar es un trabajo antiguo, lento y conectado que se apoderará de ti de maneras que pueden resultar sorprendentes. Deja que la desprogramación de la cultura de la rutina te sorprenda. Deja que todo tu ser comience a cambiar despacio. Piérdete en el descanso. Déjate cubrir por las mantas, busca la suavidad y ábrete a las formas en que el descanso te sorprenderá y te calmará.

Podría contarte diez mil historias sobre momentos en los que me sentí exhausta. Tantos momentos en los que vi a mis padres agotados, a mis abuelos extenuados. Diez mil historias y ejemplos de momentos en los que mi cuerpo estuvo al borde del verdadero deterioro y desconexión. Podría compartir contigo esos momentos tiernos y tranquilos en los que no sabía si podría continuar porque mi cuerpo y mi mente estaban cansados, fatigados y al borde del agotamiento absoluto. Siento que un legado de extenuación reside en algún lugar de todos nosotros, pero habita sobre todo en los cuerpos de aquellos que tienen la piel tostada. Para aquellos que son descendientes del trabajo de las plantaciones y de aquellos marginados, este agotamiento es profundo. La falta de sueño es un problema de salud pública y también espiritual. Es un problema espiritual por varias razones. Nos han educado para creer que todo lo que logramos se debe sólo a nuestro propio esfuerzo. Esto es falso porque existe una dimensión espiritual que está en todas las cosas y en todo lo que hacemos. Entender que somos seres espirituales que navegamos por la vida en un mundo material nos abre a las posibilidades del descanso como una práctica espiritual. Toda nuestra vida es una práctica espiritual. Gran parte de nuestra resistencia a descansar, dormir y bajar el ritmo es un problema de ego. Creemos que podemos y debemos hacerlo todo debido a nuestra obsesión con el individualismo y nuestra desconexión con la espiritualidad. Nada de lo que logramos en la vida está totalmente libre de la influencia del espíritu y de la comunidad. No hacemos nada solos.

Afirmo claramente que centrar el descanso, las siestas, el sueño, la relajación y el ocio en un mundo capitalista, supremacista blanco, capacitista y patriarcal es vivir como un marginado. Una peregrinación impregnada de suavidad, intencionalidad y cuidado comunitario. No podremos interrumpir solos la maquinaria de la cultura del trabajo. Nos necesitamos los unos a los otros de más maneras de las que se nos permite creer. Este trabajo trata sobre el cuidado comunitario radical.

PRINCIPIO 2: NUESTROS CUERPOS SON UN LUGAR DE LIBERACIÓN

Para ser más humanos, debemos volver a nuestro estado natural antes de las mentiras, el terror y el trauma de este sistema. El poder del descanso no llevará a ser quienes éramos antes del terror de la supremacía blanca, el capitalismo y el patriarcado, para no ser más devastados por la incesante necesidad de esta cultura de seguir adelante a cualquier coste sin importar lo que produzca. Por eso descansamos.

Lamentar la realidad de ser manipulados para creer que no somos suficiente, divinos o valiosos más allá de nuestros logros y nuestra cuenta bancaria es una parte central de nuestro trabajo de descanso. Es triste y perturbador. Hace poco comencé a enfrentarme y a reconocer el dolor presente en mí y en tantos otros. Fue en 2015, cuando la base del Ministerio de la Siesta comenzó a tomar forma. Entiendo que muchos de los que leen este libro nunca se han sentado a soportar el dolor y la pena derivados de asociar su valor a la productividad y el dinero. Este hecho por sí solo es razón suficiente para descansar. Pero no puedes simplemente decirle a alguien que ha sido traumatizado por el capitalismo desde su nacimiento que se acueste y descanse sin abordar la realidad de nuestro lavado de cerebro. El desenlace se inicia cuando por fin despertamos a la verdad de lo que un ritmo de trabajo a nivel de máquina ha hecho con nuestros cuerpos físicos, nuestra autoestima y nuestro espíritu.

En mi experiencia como asesora de personas que tienen un deseo extremo de bajar el ritmo y descansar, he sido testigo de las formas sutiles y audaces en que la cultura del trabajo nos ha devorado por completo. Ser madre me ha abierto los ojos a las formas en que la cultura

del trabajo comienza con éxito su socialización del miedo y la urgencia. Incluso antes de que naciera mi hijo, la industria médica lo estaba sacando de mi vientre a toda prisa. Durante mi embarazo, el médico estaba obsesionado con el tamaño que podría tener mi hijo. En el octavo mes de embarazo, debido a su preocupación, me envió a un especialista para que me hiciera una ecografía intensiva para descartar gemelos. Ya sabía que no iba a tener gemelos y predijo correctamente su sexo. Sabía que podría ser un bebé más grande porque mido un metro ochenta, y toda mi familia, incluidos mis padres, medían más de un metro ochenta. Todas las mujeres de mi familia habían tenido bebés grandes. Compartí esta historia con mi doctora pero, como muchas otras del sistema de salud, no me escuchó. En mi última cita, cuatro días antes de la fecha prevista del parto, me indicó que tendría que hacerme una cesárea porque no estaba segura de que pudiera dar a luz a un bebé tan grande. También compartió que el último bebé grande que trajo al mundo tuvo complicaciones y que ahora está luchando en los tribunales porque presentaron una demanda. En sus palabras: «Saquémoslo ahora».

Me sentí mortificada y le supliqué que me dejara intentar el parto. Le dije que no pesaría cinco kilos como mostraban las ecografías. Respondí con una profunda confianza: «Pesará poco más de cuatro kilos. ¡Lo sé en mi espíritu!». En un tono apresurado y urgente, me dijo que no y que daría a luz esa misma tarde por cesárea. Estaba destrozada y me fui a casa llorando mientras me preparaba para ir al hospital a dar a luz. Una vez allí, me sometí a una cesárea exitosa, y cuando pusieron al bebé en la báscula, pesaba cuatro kilos y medio, tal como había predicho. La doctora se sorprendió y repetía una y otra vez: «¡Ya lo sabías!».

Lo que me impactó de esa experiencia es la forma profunda en que se le dio al capitalismo pleno poder para controlar y dirigir la llegada de mi hijo al mundo. La cultura del trabajo duro se ha apoderado de cada faceta de nuestras vidas. El miedo real de lo que podría pasar si nos adentramos en lo desconocido es creado por el capitalismo y su culto a la actividad y la productividad. Estamos envueltos en una red que parece ineludible y desesperanzada. ¿Confiarás en mí y en tu divinidad lo suficiente como para creer que en verdad no es desesperanzada? ¿Puedes confiar, aunque sea por un segundo, en que podemos vivir en un

futuro descansado? Te pido que caminemos juntos poco a poco por esta senda, que nos acostemos y que nos cuidemos colectivamente de una manera que haga posible el descanso.

El miedo, que es una función de la cultura del trabajo duro, fue capaz de impulsar el pensamiento del médico, dejando de lado mi intuición y el dolor y la decepción de una cesárea innecesaria. La médica quería que mi hijo saliera de inmediato para poder pasar a su siguiente paciente sin una demanda y el tiempo prolongado que implica permitir que el proceso de parto comience de forma natural.

Más tarde, mi hijo dejó la comodidad de nuestro hogar de ritmo lento para entrar en el sistema escolar público, y comencé a observar poco a poco cómo se atacaban su voz, su conexión con su cuerpo y su intuición. En primaria, se forma a los estudiantes para que sean trabajadores que puedan seguir órdenes, memorizar hechos y llegar a tiempo sin importar lo que suceda. La imaginación y las habilidades de pensamiento crítico son reemplazadas por un aprendizaje y exámenes estandarizados. Yo iba como voluntaria a la clase de tercer grado de mi hijo todas las semanas y vi que a los niños pequeños se les decía: «Aguanta la orina. El descanso para ir al baño no es hasta dentro de veinte minutos». Observé con horror cómo un niño de ocho años se retorció y trataba de esperar veinte minutos hasta que pudiera permitir que su cuerpo hiciera sus necesidades. La maestra, obviamente abrumada con una clase numerosa, siguió ignorando sus peticiones y, al final, el chico se lo hizo encima. Lo acompañé al baño para que se limpiara y lo llevé a la oficina para que pudieran llamar a sus padres para que le trajeran una muda limpia.

Este descarado desprecio por su cuerpo y la vergüenza innecesaria que él y otros estudiantes sufren en los sistemas de escuelas públicas inician el proceso de aprender a ignorar las necesidades del propio cuerpo. Ahí comienza el lavado de cerebro. La eliminación de la educación física, el recreo y la siesta en las escuelas públicas es una prueba más de una cultura que no se preocupa por el espacio, la conexión y la desaceleración. Esta socialización y manipulación continuas por parte de los sistemas se internalizan y nos convertimos en agentes de la cultura del trabajo duro.

Mucha gente cree que la cultura del trabajo es un monstruo que piensa en las cosas que hacemos y que dirige cada uno de nuestros movimientos, cuando en realidad nosotros mismos nos convertimos en esa cultura. Somos cultura del trabajo. La cultura del trabajo es nuestro comportamiento cotidiano, nuestras expectativas y relaciones con los demás y con el mundo que nos rodea. Hemos sido socializados, manipulados y adoctrinados por todo lo que forma parte de la cultura para que creamos en las mentiras de la cultura del trabajo. Para que un sistema capitalista prospere, nuestras falsas creencias en la productividad y en el trabajo deben permanecer. Hemos interiorizado sus enseñanzas y nos hemos convertido en zombis en espíritu y exhaustos en cuerpo. Así que nos exigimos a nosotros mismos y a los demás bajo el pretexto de ser hiperproductivos y eficientes. Desde muy pequeños comenzamos el lento proceso de desconectarnos de la necesidad de descanso de nuestro cuerpo y nos elogian cuando nos esforzamos hasta el agotamiento. Les decimos a nuestros hijos que «dejen de ser perezosos» cuando no participan en la cultura del trabajo con la misma intensidad que nosotros. Primero perdemos la empatía hacia nosotros mismos y nos exigimos en exceso. Nos convertimos en gerentes, maestros y líderes que caen presas del atractivo de un sistema capitalista y tratamos como máquinas humanas a quienes tienen el honor de trabajar con nosotros. Nos volvemos rígidos e impacientes cuando nuestra lista de verificación no se completa a la perfección. Nos convertimos en menos humanos y menos seguros. Creemos que sólo estamos destinados a sobrevivir y no a prosperar. Vemos el cuidado como algo innecesario, sin importancia. Consideramos que en realidad no tenemos que descansar. Creemos erróneamente que el trabajo duro garantiza el éxito en un sistema capitalista. Me han dicho esto desde que tengo uso de razón. En las noches en las que trabajaba en dos empleos, sin poder pagar mis facturas a tiempo ni ahorrar, seguía diciéndome: «Quémate las pestañas, sigue trabajando duro, ve a la universidad, encuentra un tercer trabajo extra». Recuerdo con claridad el momento en que me di cuenta de que un sistema capitalista, patriarcal, capacitista y antinegro nunca podría dar espacio para el éxito que quería para mí. La cultura del «éxito» sostiene que el trabajo constante, la riqueza material y el exceso de trabajo son una insignia de honor. El descanso es el proceso inicial

de deshacer el trauma para que podamos prosperar y volver a nuestro estado natural: un estado de tranquilidad y descanso.

Estamos destinados a sobrevivir y, en última instancia, a prosperar, porque somos divinos. Toda la cultura colabora para que no descansen. Esto incluye: la educación pública K-12, la educación superior, la fe y las denominaciones religiosas, la industria médica y las organizaciones sin ánimo de lucro, las organizaciones activistas y las corporaciones. Incluso aquellos que afirman que son parte de la industria del bienestar promueven el ajetreo, el trabajo duro, el capitalismo, las mujeres líderes, la competencia y la cooptación del trabajo de las prácticas indígenas para obtener influencia y dinero. Creo que la academia es la sede de la cultura del trabajo duro. La idea del Ministerio de la Siesta y la energía necesaria se me ocurrieron mientras sufría agotamiento en un programa de posgrado.

Nuestras conductas cotidianas y creencias falsas sobre la productividad nos llevan a comportarnos de una manera robótica, como una máquina. La forma en que nos aferramos nosotros mismos y los demás a la mentira de la urgencia es la cultura de la supremacía blanca, y nunca podremos descansar ni liberarnos de la opresión mientras la honremos y nos alineemos con ella. La liberación y la opresión no pueden ocupar el mismo espacio. No es posible. Debemos avanzar poco a poco y poner la intención al frente de esta disrupción. Este trabajo no es simplemente un recordatorio para descansar, sino también una interrupción total y un giro hacia un futuro descansado. Es un trabajo político que no tiene miedo de salir a la luz de nuestra oscura historia compartida, que se recrea a sí misma a través de nuestro engaño individualista y desconectado de lo que realmente nos sucede cuando no descansamos lo suficiente.

Nuestra liberación está directamente relacionada con el portal de sanación al que podemos acceder cuando descansamos. Dondequiera que estén nuestros cuerpos, encontramos descanso, tranquilidad y liberación. Parte de nuestra descolonización reside en desprogramarnos de nuestro lavado de cerebro sobre el descanso y asumirlo como nuestro derecho divino. Somos divinos. Nuestros cuerpos son divinos y un lugar de liberación. Dondequiera que estén nuestros cuerpos, podemos encontrar, arrebatar y centrar el descanso.