



Guía de lectura

Mujeres que corren con los lobos

Clarissa
Pinkola Estés

Mitos y cuentos del
arquetipo de la mujer salvaje



Penguin **Club de lectura**

LA OBRA

Dentro de cada mujer habita una fuerza instintiva, creativa y sanadora que conecta de forma ancestral con lo más profundo de su naturaleza. La autora, Clarissa Pinkola Estés, define esta voz interior como La Mujer Salvaje capaz de amar, resistir, protegerse y reconstruirse a sí misma en libertad.

Mujeres que corren con los lobos es un ensayo psicológico en el que se narran cuentos de transmisión oral recopilados por la autora a lo largo de más de veinte años (1971-1992) procedentes de distintos lugares y culturas del mundo, desde los pueblos indígenas americanos, la tradición celta irlandesa o las aldeas de Europa del Este, entre muchos otros. Todos ellos están contados con matices, personajes o circunstancias diferentes, pero tienen un elemento común: representan los mismos arquetipos.

¿Qué son los arquetipos y cómo funcionan? Para poder responder a esta pregunta y, en consecuencia, poner en práctica el mensaje de la obra, es imprescindible conocer el fundamento de la psicología de Carl Gustav Jung (1875-1961). Este psiquiatra suizo afirmó que la mente está constituida por patrones universales de la experiencia humana que se

repiten en el inconsciente colectivo. En los cuentos que la autora nos presenta, estos arquetipos junguianos encuentran el lenguaje para manifestarse a través de símbolos donde se hacen visibles. Cada imagen (lugares, personas, objetos, acciones...) nos revela una dimensión psicológica donde reconectar con nuestras heridas, deseos, anhelos y capacidad de transformación.

El arquetipo de la Mujer Salvaje es el que nos acompañará a partir de ahora, no solo en la lectura de las historias y su posterior reflexión, sino en nuestra vida cotidiana ya que este libro no solo se lee, también se siente y se vive. Ella, La que sabe, nos visita cuando cantamos, bailamos, escribimos, estudiamos, cocinamos, criamos... En definitiva, cuando damos rienda suelta a la creatividad.

Aunque la Vieja Sabia lleva milenios existiendo en lo más hondo de todas las mujeres, se ha visto amenazada por la sociedad y sus constructos hasta quedar oculta y enterrada en lo más profundo del alma. La finalidad de la obra es recuperarla y traerla de vuelta. Pero ¿dónde está y cómo podemos encontrarla? Sencillo: hay que seguir el aullido de la loba.



LA LOBA

No es casual que este aspecto de la psique esté representado por la figura de la loba. Es una criatura inteligente, gran cazadora y guardiana, incondicional compañera, fiera protectora de las crías y defensora de la manada. Recoge los huesos y todo lo que es susceptible de perderse, sabe cuándo permanecer y cuándo apartarse y siempre recuerda el camino de regreso a casa.

La loba, la Mujer Salvaje, en palabras de la autora: «Es la maestra, madre y mentora salvaje que sustenta contra viento y marea la vida interior de las mujeres; sabe instintivamente cuándo tienen que morir las cosas y cuándo tienen que vivir; es la voz que dice por aquí sí y por aquí no».

Al igual que las mujeres, la naturaleza lobuna no renuncia a su sabiduría e intuición, pero se adapta y acepta la consecución de los ciclos: nacimiento, crecimiento, crianza, descanso, transformación y muerte. En cada etapa encuentra un sentido y conexión consigo misma. Con esta representación, la autora explica la vida interior femenina: momentos de entrega, de soledad, de productividad o inactividad, de tristeza, decepción, alegría, consuelo, desesperanza o abundancia. La acompaña una voz que explica la forma de conservar la esencia salvaje mientras responde con inteligencia a las circunstancias que la rodean. A esto se le llama el ciclo de la Vida/Muerte/Vida, es decir,



el ritmo mediante el cual todo a nuestro alrededor se crea, se destruye y se vuelve a crear con más fuerza y conocimiento.

Es habitual alejarse de ese ente instintivo puesto que nos han enseñado a desconfiar hasta no prestarle ninguna atención. Pero nos llama desde lejos cuando vivimos o recordamos experiencias determinadas como los siguientes ejemplos: «Pretendo empezar un proyecto pero no me atrevo, no tengo tiempo ni dinero y además es muy difícil»; «Necesito poner límites a algunas personas a las que quiero pero temo las consecuencias»; «Me gustaría romper con esa relación pero creo que si lo hago, sufriré»; «No he logrado superar mi última relación y aunque sé que no era para mí, estaría dispuesta a volver a arriesgar y perderlo todo»; «Cuando era pequeña mis padres o mis amigos no me trataron bien y al recordarlo, aún me duele»; «Intento ser siempre amable, empática y generosa con los demás esperando un trato recíproco, lo que me conduce a un profundo agotamiento»; «No consigo comunicar

mis sentimientos a aquellos que me han decepcionado»; «Me da miedo decirle a la gente quién o cómo soy en realidad porque a veces ni yo misma lo sé»; «Estoy siempre cansada, me falta fuerza para hacer las tareas diarias»; «Siento ansiedad y aunque localizo los motivos, no encuentro la forma de solucionarlo»; «A menudo me han llamado loca, insegura, impulsiva, irresponsable... como si fuese algo malo»; «Algunas veces me invade la indecisión ante lo que voy a hacer y no sé qué camino tomar y otras veces tomo decisiones precipitadas»; «Me encuentro en un punto de mi vida en el que necesito encontrar “algo” pero no sé lo que es».

¿Alguna de las anteriores premisas resuena en el interior? ¿Alguna ha removido al menos un ápice de energía en la mente o el corazón? ¿Algo te cambia en el gesto al leerlo? No es una ilusión o una casualidad. No es el recuerdo, el remordimiento o el hastío. Es el grito de la Mujer Salvaje. A continuación, encontrarás el mapa para emprender el viaje tras el aullido de la loba.

LOS CUENTOS Y SUS SÍMBOLOS

Son muchísimos los cuentos descritos a lo largo de la obra por lo que vamos a ahondar en una selección de los más conocidos, representativos o que pueden abarcar más aspectos arquetípicos.

BARBA AZUL. **El depredador de la psique.**

Un gigante mujeriego llamado Barba Azul, cortejó a tres hermanas mostrándose amable y atento. Consiguió casarse con la pequeña y la llevó a vivir a su castillo en el bosque donde le entregó miles de riquezas con la condición de no salir de allí. Un día, emprendió un viaje, pero antes de partir le dijo a su esposa que en su ausencia podría invitar a su familia y hacer lo que quisiera con una excepción: quedaba

terminantemente prohibido utilizar una pequeña llavecita que le había entregado. Las hermanas fueron a visitarla y se dedicaron a jugar a su antojo hasta que encontraron una puertecita con una cerradura en la que encajaba perfectamente la llave prohibida. Al abrirla, encontraron al otro lado una estancia convertida en un lodazal de sangre, huesos y calaveras amontonadas. Cerraron de nuevo la puerta y descubrieron que la llave y el vestido de la esposa donde trataba de esconder la llave, emanaban sangre que no podían limpiar. Cuando Barba Azul regresó y descubrió todo, enfurecido decidió matarla a ella también. Antes de ejecutar su sentencia, la esposa pudo avisar a sus hermanas y estas a sus hermanos, quienes acudieron rápidamente con sus espadas y le mataron salvando así a la muchacha...

En este cuento, el personaje de Barba Azul representa lo que la autora llama «el depredador de la psique», es decir, aquello que hace que la mujer ignore su intuición. Aunque ella es feliz y se siente libre de hacer lo que quiera, en el fondo sabe que algo no va bien pues su marido le ha impuesto una extraña consigna. La llave simboliza el acceso al conocimiento. Barba Azul le prohíbe utilizarla, ya que se arriesga a que ella descubra la verdad, despojándose así de su naturaleza intuitiva. La pequeña puertecita es la entrada de la psique. La sangre imposible de limpiar representa la verdad que ya no puede ocultarse. Llegados a este punto, Barba Azul está furioso, se ha dado cuenta de que su esposa le ha descubierto. La conciencia del conocimiento ayudará a la mujer a salir de esa situación.

VASILISA LA SABIA.
(En otras culturas, La Cenicienta).
El reencuentro con la intuición.

Una mujer en su lecho de muerte le entregó a su dulce y bondadosa hija Vasilisa una muñeca que debía guardar siempre en su bolsillo como guía para el futuro. Tiempo después, su padre volvió a casarse con una viuda que tenía dos hijas. Ellas odiaban a Vasilisa y un día cuando se quedaron solas, apagaron el fuego de la casa y la ordenaron buscar otro nuevo a la cabaña de la vieja bruja Baba Yagá en lo profundo del bosque para que ella la matase y se la comiera. Durante el duro camino, la muñeca le iba indicando hacia dónde tenía que caminar. Antes de llegar, se cruzó con tres jinetes: uno blan-

co al hacerse de día, uno rojo al salir el sol y uno negro al anochecer. La Baba Yagá, una criatura espantosa y ensangrentada, accedió a darle el fuego a la niña a cambio de que hiciese una serie de trabajos: lavar, limpiar, cocinar y separar una a una, millones de semillas de adormidera de una montaña de tierra. La muñeca de Vasilisa se encargó de hacer todas estas tareas mientras ella descansaba sin que la bruja se diera cuenta. Tras acabarlas, la niña preguntó a la vieja por los jinetes y esta le respondió brevemente asegurando que no es bueno saber demasiado. Vasilisa le contestó que ya lo sabía pues llevaba consigo la bendición de su madre. La Baba Yagá enfurecida la echó de allí tras entregarle una calavera llena de fuego. La muñeca guio el camino de regreso a casa y al llegar junto a la madrastra y las hermanastras, la calavera de fuego las abrasó hasta matarlas.

La intuición es un tesoro que se transmite de madres a hijas de generación en generación. Por tanto, la muñeca del cuento representa la intuición que a Vasilisa le falta por sí misma, ya que se ha centrado en ser solamente una persona dulce, obediente y servicial. La Baba Yagá, lejos de ser la antagonista del cuento, es la representación de la Mujer Salvaje. Es una fuerza poderosa y temible que pone a prueba a Vasilisa y la obliga a trabajar, observar y confiar. Por tanto, ambas voces dentro de la psique se complementan: una guía desde dentro hacia la otra que la obliga a creer a través de la experiencia. La madrastra y las hermanastras son las fuerzas que intentan tumbar la naturaleza salvaje. Son quemadas por el

fuego, es decir, desaparecen, por lo que el fuego simboliza la capacidad de transformación. La tarea de limpiar la casa de la bruja es la importancia de mantener en orden todos los aspectos dentro de la psique y del alma para poder ver siempre qué es aquello que nos hace felices, nos ayuda a llevar a cabo nuestros proyectos y tener una vida creativa. Por el mismo motivo, la tarea de separar semillas de la tierra es una imagen de nuestra propia vida: reconocer y clasificar el miedo, el deseo, las expectativas, lo que nos sirve y lo que no. El color de los jinetes (blanco, rojo, negro) simboliza el ciclo Vida/Muerte/Vida: en Vasilisa habita la niña demasiado buena que muere tras su experiencia con la bruja y despierta en ella una nueva cargada de valor y determinación.

EL PATITO FEO.

La importancia de la identidad y el sentimiento de pertenencia.

Al llegar la primavera, de los huevos de mamá pata, nació una prole de preciosos patitos. Todos menos uno, que era feúcho, grande y desplumado. Aunque al principio la madre lo quería, tardó poco en rechazarlo por los comentarios que le hacían los demás y el patito emprendió un viaje en solitario buscando otro lugar para vivir. Llegó a la choza de una vieja donde una gallina y un gato le hicieron la vida imposible; después pasó por la casita de un granjero que también se lo quiso comer; más tarde estuvo congelado en el hielo y pensó que iba a morir. Consiguió sobrevivir, pero había transcurrido mucho tiempo desde que tuvo que

abandonar el nido y había perdido toda esperanza. Un día, bebiendo agua de un precioso estanque descubrió que ya no era un pato feo y desgredado, sino que se había convertido en un hermoso cisne. Rápidamente, el resto de cisnes se acercaron a abrazarlo mientras era admirado por todos los que se acercaban a observar su belleza al estanque.

En este cuento, el símbolo protagonista es la figura del exiliado. El patito representa la naturaleza salvaje que, cuando se siente amenazada, rechazada o se espera de ella algo que no puede dar, huye buscando un nuevo lugar donde habitar gracias a su perseverancia. Además, la autora define distintos tipos de madre a partir de la mamá pata. Recordemos que no se refiere a una madre real, sino a diferentes arquetipos de la psique. La Madre Ambivalente es aquella que, aunque nos quiere, duda. La Madre Derrumbada es la que finalmente abandona al patito. Le sigue la Madre no Mimada, tan frágil e ingenua que es la que acaba haciendo la llamada a la Mujer Salvaje. Esta acude al rescate, es la Madre Fuerte. El patito sigue avanzando, pero se encuentra por el camino malas compañías. Le seduce la idea de ser aceptado en estos nuevos lugares, pero afortunadamente, se da cuenta de que ahí van a hacerle daño. Más tarde, queda atrapado en el hielo. El hielo simboliza la inactividad o falta de acción de las mujeres que han sido alejadas de su fuerza interior quedando paralizadas. ¿Qué le ocurre al patito al final del cuento? Acepta su belleza salvaje interior, la muestra sin tapujos y encuentra su lugar en el mundo.

LA VENDEDORA DE FÓSFOROS. (Otra versión: *La Cerillera de H.C. Andersen*). El abandono.

En la espesura del bosque vivía una niña huérfana que cada día caminaba hasta la aldea para vender fósforos y así poder comer. Cuando el invierno llegó, en una noche gélida, la niña encendió un fósforo para calentarse. A través del fuego creyó ver una preciosa y confortable chimenea verde. A continuación, encendió todos los demás para combatir el frío que le calaba hasta los huesos. Entonces, vio un enorme árbol de Navidad, una estrella cruzó el firmamento y su amable y difunta abuela vino a verla, la rodeó con su delantal y juntas ascendieron al cielo donde ya no hacía frío. Al día siguiente, encontraron a la niña muerta entre las casas.

En palabras de la autora: «La niña del cuento, vive en un ambiente de indiferencia. Si tú te encuentras en un lugar como este, vete». El personaje principal de esta historia, la huérfana, representa a la mujer que ha aprendido a sobrevivir con poco afecto, falta de apoyo, rodeada de desinterés por sus cosas, etcétera. Todos estos aspectos negativos quedan simbolizados en el cuento por el frío. De este modo, la Mujer Salvaje ha quedado congelada en su interior. Las cerillas nos muestran pequeños destellos de intuición pero no las utiliza bien puesto que está quemando la poca energía que le queda. Mientras la cerilla está prendida, cree ver lugares bonitos. Este hecho representa la tendencia de las mujeres a autoconsolarse pero las aleja de la Vieja Sabia que viene en nuestro encuentro, así

como la abuela de la niña la abraza y se la lleva. La muerte de la huérfana pone fin al periodo de congelación del alma y siguiendo el ciclo de la Vida/Muerte/Vida, podrá volver reconstruirse en plenitud.

BAUBO; LA DIOSA DEL VIENTRE. La sexualidad femenina. El poder de la risa.

Perséfone, hija de la Diosa de la tierra Deméter, fue secuestrada por Hades y llevada a las profundidades del inframundo. Tras escuchar los gritos de su hija, Deméter voló como un ave buscándola, pero no la pudo encontrar. Desesperada y furiosa, secó todos los prados, cosechas y arroyos de la Tierra. También se abandonó a sí misma hasta quedar cubierta de mugre. Un día, apareció ante ella una extraña mujer llamada Baubo cuyos ojos eran pezones y su boca parecía una vulva en mitad de la cara. Se le acercó bailando, moviendo las caderas y dejando revolotear sus pechos como si estuviera representando el acto sexual. Deméter no pudo contener la risa y acabó estallando en carcajadas. Así pudo superar su depresión y tomar la fuerza necesaria para seguir buscando a su hija hasta que finalmente, la encontró y devolvió la fertilidad a la Tierra.

Baubo no solo representa la fertilidad, es la parte de las mujeres que normalmente se oculta. Además, es el talismán de las conversaciones femeninas que no suceden en presencia de los hombres. Los pezones de Baubo están en sus ojos. Esto nos simboliza que debemos liberar de prejuicios la mirada con la que se obser-

va la sexualidad femenina. Otro de los símbolos más importantes, es su boca, la vulva. Representa el deber de hablar sin miedo de que la fuerza vital femenina, la creatividad y el placer están relacionados y es a través de la risa donde Deméter recupera su fortaleza y vence la decadencia para poder encontrar a su hija. Asegura la autora que «la risa del vientre es una de las mejores medicinas que pueda tener una mujer». No es casual puesto que nace del mismo lugar donde habita la vida, el deseo, la creatividad y la fuerza instintiva, es decir, La Mujer Salvaje. Reír desde el vientre permite que la energía vuelva a circular.

EL OSO DE LA LUNA CRECIENTE. La cólera y el perdón.

Había una vez una muchacha cuyo marido había permanecido mucho tiempo combatiendo en la guerra. Cuando lo licenciaron y pudo regresar a casa, se había convertido en un hombre colérico, desagradecido y carente de afecto. La muchacha le pidió un brebaje a la curandera del pueblo para devolverle a su estado natural y esta le encargó para elaborarlo un pelo del creciente lunar del oso de la montaña. Esta misión era muy peligrosa, pero ella se armó de valor. Pasó días atravesando un sin fin de peligros y agradeciendo a la montaña que la permitiese continuar. Cuando encontró al oso, le ofreció comida durante días con mucha paciencia a cambio de uno de los pelos del lunar. El oso se compadeció de ella, le dio el pelo y no la devoró. La muchacha también se lo agradeció. Empezó

el camino de vuelta asumiendo de nuevo los peligros de la montaña y agradeciéndole otra vez que le facilitase cumplir su cometido. Cuando llegó hasta la curandera, esta lanzó el pelo al fuego y le dijo a la muchacha: vuelve a tu casa con los conocimientos que has adquirido y obra de la misma manera con tu marido.

En este cuento, la esposa simboliza el espíritu de la psique que cree que con paciencia y amor podrá curar la cólera de su marido. Pero la furia es algo de lo que no nos conviene prescindir precipitadamente ya que es una fuente de energía creativa que le da fuerza a la intuición. El problema es que la cólera no controlada puede convertirse en opresión. No hay que alimentar la cólera, pero sí dejarla ser para intentar resolverla y si es preciso, llegar al perdón. Por tanto, en lugar de intentar no sentir cólera, debemos ascender la montaña tal y como hace la muchacha. El ascenso en el cuento representa el aumento de conocimiento a medida que experimentamos este sentimiento. El oso es en nuestra psique un regulador emocional. Al igual que los osos hibernan, podemos sosegar cuando sea necesario una cólera desatada. El oso es, en este caso, la Mujer Salvaje. La curandera simboliza la sanación profunda, le da a la muchacha la clave para enfrentarse al nuevo carácter desagradable de su marido. Induce al perdón. Pero perdonar no es un acto inminente, debe pasar por cuatro fases: apartarse, tolerar, olvidar y finalmente perdonar. ¿Qué dice la Vieja Sabia sobre el hecho subversivo de perdonar? Que la mujer es siempre la que decide.

DECLARACIONES DE LA AUTORA (FRAGMENTOS DEL PRÓLOGO)

Sobre su infancia

«La naturaleza salvaje ha pasado doblemente a mi espíritu por mi nacimiento en el seno de una apasionada familia mexicano-española y más tarde por mi adopción por parte de una familia de fogosos húngaros. Me crie cerca de la frontera de Michigan, rodeada de bosques, huertos y tierras de labranza y no lejos de los Grandes Lagos. Allí los truenos y los relámpagos eran mi principal alimento. Por la noche los maizales crujían y hablaban en voz alta. Allá arriba en el norte, los lobos acudían a los claros del bosque a la luz de la luna, y brincaban y rezaban. Todos podíamos beber sin temor de los mismos riachuelos.»

«Tuve la suerte de criarme en medio de la Naturaleza. Allí los rayos me enseñaron lo que era la muerte repentina y la evanescencia de la vida. Las crías de los ratones me enseñaron que la muerte se mitigaba con la nueva vida. Cuando desenterré unos “abalorios indios”, es decir, fósiles sepultados en la greda, comprendí que la presencia de los seres humanos se remontaba a muchísimo tiempo atrás. Aprendí el sagrado arte del adorno personal engalanando la cabeza con mariposas, utilizando las luciérnagas como alhajas nocturnas y las ranas verde esmeralda como pulseras.»

Sobre el origen de la obra

«El título de este libro, *Mujeres que corren con los lobos: Mitos y relatos del arquetipo de la Mujer Salvaje*, procede de mis estudios de biología acerca de la fauna salvaje y de los lobos en particular. Los estudios de los lobos *Canis lupus* y *Canis rufus* son como la historia de las mujeres, tanto en lo concerniente a su coraje como a sus fatigas.

Los lobos sanos y las mujeres sanas comparten ciertas características psíquicas: una aguda percepción, un espíritu lúdico y una elevada capacidad de afecto. Los lobos y las mujeres son sociables e inquisitivos por naturaleza y están dotados de una gran fuerza y resistencia. Son también extremadamente intuitivos y se preocupan con fervor por sus vástagos, sus parejas y su manada. Son expertos en el arte de adaptarse a las circunstancias siempre cambiantes y son fieramente leales y valientes.

Y, sin embargo, ambos han sido perseguidos, hostigados y falsamente acusados de ser voraces, taimados y demasiado agresivos y de valer menos que sus detractores. Han sido el blanco de aquellos que no sólo quisieran limpiar la selva sino también el territorio salvaje de la psique, sofocando lo instintivo hasta el punto de no dejar ni rastro de él. La



depredación que ejercen sobre los lobos y las mujeres aquellos que no los comprenden es sorprendentemente similar.

Por consiguiente, fue ahí, en el estudio de los lobos, donde por primera vez cristalizó en mí el concepto del arquetipo de la Mujer Salvaje. He estudiado también a otras criaturas como, por ejemplo, el oso, el elefante y esos pájaros del alma que son las mariposas. Las características de cada especie ofrecen abundantes indicios de lo que es posible conocer acerca de la psique instintiva femenina.»

«Hice el doctorado en psicología etnoclínica, que es el estudio tanto de la psicología clínica como de la etnología, esta última centrada sobre todo en el estudio de la psicología de los grupos y de las tribus en particular. Obtuve un diploma en psicología analítica, que es el que me califica como psicoanalista junguiana. Mi experiencia vital como *cantadora/mesemondó*, poeta y artista me inspira también en mi trabajo con las personas que se someten a psicoanálisis.»

«Los cuentos que aquí reproduzco para explicar la naturaleza instintiva de las mujeres son en algunos casos relatos originales y, en otros casos, versiones literarias distintas que yo he escrito, basándome en los relatos que me contaron mis *tíos y tías, abuelitas y abuelos, omahs y opahs*, los mayores de mi familia cuyas tradiciones orales se vienen transmitiendo ininterrompidamente desde tiempos inmemoriales. Algunos son documentos escritos de mis encuentros directos, otros son de tiempos pasados y todos nacen del corazón. Los expongo con todos los detalles y en toda su arquetípica integridad. Y los presento con el permiso y la bendición de tres generaciones vivas de narradores de cuentos de mi familia que comprenden las sutilezas y las exigencias de los cuentos entendidos como fenómenos curativos.»

Sobre el objetivo de la obra

«No se puede abordar la cuestión del alma femenina moldeando a la mujer de manera que se adapte a una forma más aceptable según la definición de la cultura que la ignora, y tampoco se puede doblegar a una mujer con el fin de que adopte una configuración intelectualmente aceptable para aquellos que afirman ser los portadores exclusivos del conocimiento. No, eso es lo que ya ha dado lugar a que millones de mujeres que empezaron siendo unas potencias fuertes y naturales se hayan convertido en unas extrañas en sus propias culturas. El objetivo tiene que ser la recuperación de las bellas y naturales formas psíquicas femeninas y la ayuda a las mismas.»

Sobre La Mujer Salvaje

«El arquetipo de la Mujer Salvaje se puede expresar en otros términos igualmente idóneos. Esta poderosa naturaleza psicológica se puede llamar naturaleza instintiva, pero la Mujer

Salvaje es la fuerza que se oculta detrás de ella. Se puede llamar psique natural, pero detrás de ella está también el arquetipo de la Mujer Salvaje. Se puede llamar la naturaleza innata y fundamental de las mujeres. Se puede llamar la naturaleza autóctona o intrínseca de las mujeres.»

«Por consiguiente, ¿qué es la Mujer Salvaje? Desde el punto de vista de la psicología arquetípica y también de las antiguas tradiciones, ella es el alma femenina. Pero es algo más; es el origen de lo femenino. Es todo lo que pertenece al instinto, a los mundos visibles y ocultos... es la base. Todas recibimos de ella una resplandeciente célula que contiene todos los instintos y los saberes necesarios para nuestras vidas.»

«Es la que protesta a voces contra la injusticia. Es la que gira como una inmensa rueda. Es la hacedora de ciclos. Es aquella por cuya búsqueda dejamos nuestro hogar. Es el hogar al que regresamos. Es la lodosa raíz de todas las mujeres. Es todas las cosas que nos inducen a seguir adelante cuando pensamos que estamos acabadas. Es la incubadora de las pequeñas ideas sin pulir y de los pactos. Es la mente que nos piensa; nosotras somos los pensamientos que ella piensa.»



PREGUNTAS PARA LA CONVERSACIÓN

1. Clarissa Pinkola Estés parte de la idea de que existe una Mujer Salvaje, una naturaleza instintiva y profunda que las convenciones sociales pueden haber silenciado. Después de leer el libro, ¿cómo entendéis vosotras ese concepto? ¿Os parece liberador, reconocible, problemático...?
2. La autora recurre a cuentos, mitos y leyendas procedentes de culturas muy diferentes porque considera que contienen arquetipos universales capaces de hablarnos de nuestros conflictos actuales. ¿Creéis que estos relatos antiguos siguen siendo una herramienta válida para comprendernos hoy? ¿Hubo algún momento en que os sorprendiera reconoceros en una historia aparentemente tan alejada de vuestra realidad?
3. Uno de los grandes hilos del libro es el ciclo Vida/Muerte/Vida: aceptar que en nuestra existencia hay etapas que deben terminar para que otras puedan comenzar. ¿Ha cambiado el libro vuestra manera de interpretar conceptos como la pérdida, el fracaso, la ruptura o la necesidad de empezar de nuevo?
4. El libro se publicó originalmente hace más de treinta años y se ha convertido en una obra de referencia para varias generaciones de lectoras. ¿Qué partes de su visión de las mujeres os parecen todavía vigentes y cuáles creéis que han envejecido o merecen ser discutidas desde la mirada actual?
5. Pinkola Estés no propone simplemente leer los cuentos, sino utilizarlos como instrumentos de conocimiento y transformación personal; su objetivo es recuperar unas formas de la psique femenina que considera silenciadas por la cultura. Después de terminar el libro, ¿sentís que vuestra manera de miraros a vosotras mismas o de interpretar determinadas experiencias ha cambiado en algo? ¿Qué idea de la obra os gustaría conservar una vez terminada la lectura?



6. Al igual que la esposa de Barba Azul, todos vivimos situaciones en las que nos sentimos atrapados y alejados de la intuición. El depredador no siempre es una persona o relación, a veces es un puesto de trabajo, una adicción, una creencia limitante (no tengo tiempo, no tengo talento, me faltan estudios...). ¿Localizáis vuestro propio depredador? Con la ayuda de la intuición, buscad la llave que necesitáis para llegar a una solución.
7. Vasilisa debe limpiar y organizar la cabaña de la vieja bruja. Vosotras también podéis ordenar vuestra propia casa interior. ¿Qué pensamientos y sentimientos elimináis? Después, Vasilisa separa las semillas de adormidera de la tierra. Clasificad qué aspectos de los descritos en la pregunta anterior son producto del miedo o las expectativas ajenas y cómo ser transformados por otros que respondan al influjo de la Baba Yagá.
8. Mamá pata queda desglosada en distintos arquetipos que representan aspectos concretos de la psique. ¿Identificáis, con cada uno de ellos, experiencias vividas en las que reconocéis estos símbolos? Madre ambivalente aparece cuando sabéis que podéis hacer algo, pero no llegáis a dar el paso; Madre Derrumbada aflora cuando os rendís ante las circunstancias que se os presentan; Madre no mimada hace la llamada a la Mujer Salvaje; Madre fuerte es aquel elemento que os aporta la fuerza necesaria.
9. La autora, en el cuento de «La vendedora de fósforos», apunta que «Hay mujeres que todos los amaneceres se despiertan muertas». Tenéis que llevar vuestras ideas a un lugar donde se les preste apoyo, pero primero tenéis que abrazar a la niña que fuisteis. ¿Qué necesita escuchar esa niña?, ¿Qué le diríais a día de hoy, con la voz de la Mujer Salvaje, si os la encontrarais de frente?
10. La sexualidad puede considerarse una medicina para el espíritu y, por consiguiente, algo sagrado. La risa de carácter sexual es muy distinta a todas las demás, es una forma de placer salvaje. Además, facilita la complicidad entre mujeres. ¿Creéis que el hecho de que durante siglos la sexualidad femenina haya sido un tabú está relacionado con la pérdida gradual de la

Mujer Salvaje en nuestra sociedad? ¿Estáis de acuerdo con la premisa de que la risa entre mujeres es sanadora?

11. En «El oso de la luna creciente» se reflexiona acerca del poso que la cólera puede dejar en el interior del alma. Una mujer puede perdonar, pero, en ocasiones, cuando recuerda aquello que le dañó vuelve a encender esa llama. ¿Creéis que esa cólera residual es positiva porque llama a la Mujer Salvaje a defenderse de un nuevo ataque o por el contrario opináis que sería mejor ser capaz de eliminarla de forma definitiva y dejar espacio al perdón?
12. Ahora que conocéis a la Mujer Salvaje y sabéis dónde habita, ¿creéis que ha estado siempre en vuestra psique aunque no supierais reconocerla? ¿Seréis capaces de buscarla de ahora en adelante cuando la necesitéis? Si la respuesta es sí, ¿de qué forma?
13. Propuesta creativa: a partir de vuestras propias historias vitales, vais a construir un cuento propio donde poder reflejar los arquetipos que habéis conocido a lo largo de la lectura de los distintos textos poniendo especial detalle en los momentos, lugares, personas... en los que la Mujer Salvaje vino a infundaros su sabiduría o, por el contrario, donde la hubieseis necesitado.

LA AUTORA

CLARISSA PINKOLA ESTÉS es una reconocida doctora en psicología clínica, analista junguiana, escritora y activista social estadounidense. Nació el 27 de enero de 1943 en Gary, Indiana. Creció en un entorno rural y multicultural, adoptada por una familia de inmigrantes de Europa del Este y rodeada de tradiciones orales de comunidades mexicanas y afroamericanas, lo que despertó su amor por los relatos tradicionales. Después de doctorarse, ejerció como directora ejecutiva del C.G. Jung Center for Education and Research en Estados Unidos y es considerada una «contadora» (guardiana de antiguos relatos), combinando el psicoanálisis

clásico con los mitos tradicionales para sanar la psique. También ha ejercido como activista por los derechos humanos fundando la C.P. Estés Guadalupe Foundation, desde donde transmite cuentos y fortaleza espiritual vía radiofónica a zonas en conflicto del planeta. Su obra más célebre es *Mujeres que corren con los lobos* (1993), un fenómeno editorial internacional que permaneció años en las listas de los más vendidos y la convirtió en la primera mujer latina en aparecer en la lista de Best Sellers de The New York Times. También ha publicado otros títulos de interés como *El baile de las mujeres sabias* (2006) o *El don de la Historia* (1993).



LA CRÍTICA HA DICHO

«*Mujeres que corren con los lobos* es un regalo de profunda perspicacia, sabiduría y amor. Un oráculo de alguien que sabe».
Alice Walker

«Ofrece una forma enriquecedora de entrar en contacto con nuestros instintos femeninos más profundos: la mujer salvaje que llevamos dentro».
Irish Times

«Estés recurre a la narración, a nuestras antiguas historias, como una forma de reconectar a las mujeres con la Mujer Salvaje que todas llevamos dentro, pero que hemos perdido».
Emma Watson

«Una celebración del alma femenina».
The Washington Post

