

¡LAS MAMÁS
NO TIENEN
QUE SER
PERFECTAS!

¡Aprende a amar la realidad de tu vida!

JILL SAVAGE



La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *No More Perfect Moms*, © 2013 por Jill Savage y publicado por Moody Publishers, 820 N. LaSalle Boulevard, Chicago, IL 60610. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *¡Las mamás no tienen que ser perfectas!* © 2015 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Nohra Bernal

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional®*, copyright © 1999 por Bíblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

EDITORIAL PORTAVOZ
2450 Oak Industrial Dr. NE
Grand Rapids, Michigan 49505 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1351-3 (rústica)
ISBN 978-0-8254-0838-0 (Kindle)
ISBN 978-0-8254-7952-6 (epub)

1 2 3 4 5 / 19 18 17 16 15

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

Para mis hijas Anne y Erica:
*Que su aventura de la maternidad esté llena de amor, gracia,
y la libertad de ser auténticas.*

CONTENIDO

Introducción	13
1. La infección de la perfección	17
2. El antídoto	29
3. No existen hijos perfectos	49
4. No existen cuerpos perfectos.....	71
5. No existen matrimonios perfectos.....	85
6. No existen amigos perfectos	105
7. No existen días perfectos	119
8. No existen casas perfectas	141
9. No existe administración del hogar perfecta.....	161
10. Un Dios perfecto	177
<i>Apéndice A:</i> Lo que soy a los ojos de Dios	195
<i>Apéndice B:</i> Dónde encontrar ayuda	199
Reconocimientos	203
Nota de la autora	205

Introducción

Parece oportuno escribir hoy la introducción de este libro. Es el primer día de mi hija como madre de dos pequeños. Tuve el privilegio de acompañar la llegada de Landon William McClane a este mundo hace menos de veinticuatro horas.

La llegada de otro hijo a una familia, ya sea por nacimiento o adopción, está acompañada de esperanzas, sueños, y nuestras mejores intenciones como madres. He experimentado esto en cinco ocasiones, cuatro por nacimiento y una por adopción. Con cada nuevo miembro he renovado mi anhelo de ser la mejor madre que puedo ser. Deseaba dar a cada hijo las mejores oportunidades. Soñaba acerca de lo que llegarían a ser. Tenía esperanzas para su futuro.

Y luego viene la realidad.

Cuando el hijo número uno hizo un berrinche en la tienda, gritando a todo pulmón en un lugar público, me sentí muy avergonzada. Cuando fui testigo de esa clase de escenas *antes* de tener hijos, prometí que mis hijos nunca harían algo semejante. Cuando mi hijo adolescente se salió de la casa a escondidas y tuve que atender a un oficial de policía en la puerta de mi casa a las tres de la madrugada, no podía creer que uno de *mis* hijos hiciera algo semejante. La verdad es que ahora que soy madre me hallo en toda clase de situaciones que jamás creí experimentar.

.....

Los niños no duermen mucho, y con demasiada frecuencia me siento agotada. Los míos no aprendieron a ir al baño tan rápido como otros niños de su edad. Cuando mis adolescentes crecieron

Dentro de mí empiezo a pensar: “¿Qué me pasa?”.

y empezaron a tener sus propias opiniones, con mucha frecuencia estaban convencidos de que sabían mucho más que yo.

Soy menos paciente de lo que pensé que sería.

Peso más de lo que deseaba. Mis hijos son más obstinados de lo que esperaba. Mi casa parece siempre un desastre. A veces mi matrimonio no es la historia de “vivieron felices para siempre” que yo soñaba.

Dentro de mí empiezo a pensar *no estoy a la altura, estoy fallando como madre, mis hijos no se comportan como sus hijos, mi casa no se ve como su casa, mi cuerpo no luce como su cuerpo, mi esposo no ayuda como su esposo. ¿Qué me pasa?*

¿Alguna vez te has sentido así? ¿Te has preguntado qué pasa contigo, con tu familia, con tus hijos?

Nada malo pasa contigo o con tu familia. Eres normal. Tus frustraciones son normales. Tus decepciones son normales. Tus luchas son normales. De hecho, esa es la idea de este libro, decirte con toda certeza que eres normal.

No existen mamás perfectas (solo mujeres que dan una buena impresión). No existen niños perfectos (solo niños que se visten bien y se comportan bien cuando los ves). No existen casas perfectas (¡solo algunas donde esconden bien el desorden!). No existen cuerpos perfectos (¡solo algunos que han descubierto la belleza de Spanx!).

La perfección no existe, pero desafortunadamente gastamos mucho tiempo y energía persiguiendo el esquivo espejismo de cuya existencia estamos convencidas. Por buscar la perfección nos perdemos las cosas más valiosas de la vida: reírse de tonterías, el gozo de la espontaneidad, las lecciones que enseñan los fracasos, y la libertad que otorga la gracia.

.....

Introducción

Hagamos juntas un recorrido para descubrir las realidades de lo “normal”. Dejemos de tratar de encontrar lo “perfecto” y abracemos lo “auténtico”. Oigamos algunas historias reales de mamás reales. Acompáñame, y creo que descubrirás que no estás tan sola como a veces piensas.

*Por buscar la
perfección nos
perdemos las cosas
más valiosas
de la vida.*

CAPÍTULO 1



LA INFECCIÓN DE LA perfección

El teléfono sonó en el típico caos de la hora entre el final de la jornada escolar y la cena. Preparaba una ensalada para la cena (que traducido es: desocupé una bolsa de lechugas en una linda vasija de vidrio y eché algunos tomatitos cherry para darle un toque de color), ayudaba a dos niños a hacer su tarea y trataba de mantener lo suficientemente ocupado a mi hijo de cuatro años para que no lloriqueara por la cena.

Tomé el teléfono y lo sostuve entre mi hombro y mi oreja, respondí con un breve “Hola, soy Jill”. La voz al otro lado de la línea sonaba, a todas luces, emotiva. “Mami, soy Erica. ¿Te olvidaste de mí?”.

Rápidamente hice un conteo de cabezas: uno, dos, tres... cuatro. ¡Oh, no! *Erica no está aquí. Pensaba que todos mis polluelos estaban en el nido, pero había uno que estaba en el entrenamiento de baloncesto, ¡y se me pasó por completo que no estaba en casa y que debía ir a recogerla!*

No podía mentir. “Erica, ¡lo siento mucho! —me disculpé—. Olvidé por completo ir a recogerte. ¡Voy para allá ahora mismo!”.

.....

El suspiro al otro lado del teléfono ahondó mi sentimiento de culpa. *¿Cómo podía olvidar a mi propia hija? ¿Qué clase de madre hace algo semejante? ¿Me perdonará algún día?*

¡Bienvenida a la vida real! Si nos decimos la verdad, todas tenemos historias como esta para contar. No existen mamás perfectas.

REALIDAD Y APARIENCIA

Como la mayoría de las madres, ingresé a la escena de la maternidad con el deseo de ser la madre perfecta. Leí. Me preparé. Planeé. Soñé. Estaba decidida a organizar todo desde la elección del detergente para la ropa que convenía más a su piel hasta elegir la mejor escuela para su educación. Iba a ser una super mamá. Lo haría

todo y lo haría todo bien. Entonces transcurrió la vida.

Mi afán por ser la “mamá perfecta” me puso en dirección al fracaso desde el primer día.

Se dice con frecuencia que “para ver el pasado no hacen falta lentes”. Una mirada retrospectiva a aquella escena al final de una tarde, once años después, me da una valiosa perspectiva que no tenía entonces. Mi hija

Erica, que ahora tiene 21 años, no quedó con una herida emocional porque olvidé recogerla de su entrenamiento de baloncesto. Es una joven equilibrada que tiene una gran anécdota para contar, especialmente cuando quiere recibir un poco de comprensión o provocar unas buenas carcajadas en las reuniones familiares.

Ahora entiendo que mi afán por ser la “mamá perfecta” me puso en dirección al fracaso desde el primer día. No hay mamás perfectas, solo mujeres imperfectas que caerán del pedestal de sus propias expectativas con mayor frecuencia de la que están dispuestas a reconocer.

Una buena amiga me dijo alguna vez: “Jill, nunca compares tu realidad con la apariencia de otra persona”. Ella me expresó estas palabras sabias cuando oyó, sin querer, que yo me comparaba con

.....

otra mamá después de cometer uno de mis múltiples errores. Esa poderosa afirmación me quedó grabada. Ahora me doy cuenta de que la mayoría de las mamás juegan cada día el juego de la comparación decenas de veces. Todo el tiempo nos comparamos con otras mujeres a nuestro alrededor. Y *no* damos la talla. Pero ¿cómo podemos estar a la altura? Nos comparamos con algo que no existe. Comparamos nuestra caótica realidad, nuestras luchas, fracasos, nuestra vida tan imperfecta, con la apariencia perfecta y cuidadosamente pulcra de otras mujeres. Es un juego que las madres jugamos y que nunca podremos ganar.

De modo que si insistimos en jugar el juego de la comparación (*y la gran mayoría lo hacemos!*), es hora de usar otra medida. En lugar de comparar realidades con apariencias, tenemos que comparar realidades con realidades. De hecho, eso es lo que espero hacer al hablar con franqueza en las páginas que vienen.

Si somos francas, la gran mayoría de nosotras lleva máscaras de nuestra maternidad que impide que se revele nuestra realidad. A veces las máscaras se revelan en la apariencia externa. Nos vestimos a la moda y nunca salimos de casa sin maquillaje y el cabello bien peinado. En otras palabra, en apariencia mostramos que siempre tenemos todo bajo control. Otras llevamos una máscara en nuestras conversaciones con otras madres. Nunca admitimos que tenemos alguna lucha, aun si otras expresan abiertamente sus luchas. Algunas llevamos una máscara de orgullo. Solo hablamos de lo bueno y nunca de lo malo. Fingimos ser más seguras de lo que en realidad somos.

Justin y Trisha Davis han escrito en detalle acerca de las máscaras.

Llevamos máscaras en la iglesia. Discutimos todo el camino hacia la reunión del domingo y ponemos buena cara al entrar. Fingimos ser más espirituales, más

.....

organizadas, más maduras en nuestra fe de lo que realmente somos. Tememos que si alguien conoce nuestro verdadero yo, tendrían un mal concepto de nosotras... así que enmascaramos nuestro quebranto.

Llevamos máscaras en casa. Fingimos que todo está bien en nuestro matrimonio cuando estamos distanciados. Decimos que no pasa nada cuando en realidad han herido nuestros sentimientos. No nos sentimos cómodas siendo nosotras mismas delante de nuestro cónyuge por temor a ser juzgadas o ridiculizadas.

Lo que sucede con las máscaras es que nunca nos acercan a aquello que fuimos creadas para ser. Las máscaras vuelven superficial lo que Dios ha dispuesto que sea profundo: amistades, matrimonios, familias, iglesias. Todo en nuestras vidas se vuelve un engaño cuando elegimos fingir.¹

¿Alguna vez has pensado en el hecho de que te engañas a ti misma cuando te pones una máscara? ¿Se te ha ocurrido alguna

*¿Te gustaría tener
una vida llena de
gracia que ama en
vez de juzgar?*

vez que una sonrisa fingida te impide gozar la profundidad que realmente anhelas en las relaciones?

Me gustaría poner fin de una vez por todas a la “falsedad” en la experiencia de la maternidad.

Las máscaras no nos hacen ningún bien. Nos alejan de nuestros amigos, de nuestra familia, de nuestro Dios. Y no solo eso, sino que ponerse máscaras trae juicio. Hace que nos juzguemos constantemente y que juzguemos a otros en lugar de vivir y amar por medio de la gracia.

¿Estás lista para abrazar una nueva óptica de la vida? ¿Te gustaría

1. Justin y Trisha Davis, “The Masks We Wear”, <http://refineus.org> (blog), 9 de mayo de 2011.

tener una vida llena de gracia que ama en vez de juzgar? ¿Quisieras dejar atrás el perfeccionismo y encontrar la libertad en la autenticidad? ¡Yo sí!

Entonces, ¿por dónde empezar? A fin de comprender dónde estamos y a dónde tenemos que ir, es sabio analizar primero cómo llegamos a este punto. Meditemos en esto: ¿cómo llegó a infectar de tal manera nuestra vida el perfeccionismo?

¿CÓMO LLEGAMOS A ESTO?

Lo noté hace apenas un par de años. En el formulario de solicitud de fotografías escolares de mis hijos había una casilla que podía marcar si quería pedir “retoques”. Ya sabes: quitar un grano por aquí, arreglar un cabello fuera de lugar por allá. Muchas madres ya no queremos la foto “real” de nuestros hijos. Queremos que se vean mejor de lo que son en realidad. Si nos dan la opción, preferimos quitar sus “imperfecciones” porque no nos conformamos con algo menos que perfecto. Después de todo, estamos comparándonos a nosotras y a nuestros hijos con los demás.

La tentación de compararnos con otros viene desde Adán y Eva. Adán y Eva vivieron en el ambiente más perfecto que ha existido. No había preocupaciones. Todas sus necesidades estaban satisfechas.

Satanás apareció y empezó a decirles mentiras acerca de ellos y de Dios. Compararon su situación con las mentiras del enemigo y decidieron que la vida en el huerto no era todo lo que debía ser. Obraron impulsivamente y quebrantaron la única regla que Dios les había dado: no comer de un solo árbol del huerto. A pesar de su existencia perfecta, Adán y Eva seguían sintiendo la necesidad de tener algo más, algo diferente. Sus hijos heredaron el juego de la comparación cuando Caín mató a Abel por envidia. Y la saga continúa: una historia de la Biblia tras otra evidencia que las personas siempre han jugado el juego de la comparación.

De modo que es humano comparar, sentirse insatisfecho, y

.....

querer algo diferente de lo que tenemos. Pero ¿qué nos ha llevado a tratar de lograr algo tan inalcanzable como la perfección? Todos los días tenemos al culpable frente a nuestra cara.

Esta generación de madres está más conectada socialmente que cualquier generación anterior. La explosión de los medios sociales en los últimos diez años nos ha conectado con más personas con las cuales podemos compararnos. Piensa en esto: basta con que nos paremos en el mostrador del supermercado y nos asaltan todos los titulares que dicen “¡Pierde 30 libras en 30 días!”, “¡Conoce a la familia perfecta de Brad y Angelina!”. Mientras pagamos nuestros víveres vemos imágenes de casas “perfectas”, cuerpos “perfectos”, y familias “perfectas” en todas las portadas de las revistas. Las fotos son retocadas en Photoshop, las historias han sido editadas, y la garantía de la perfección se sobreestima con el objetivo de vender más.

Hace más de diez años tuve el privilegio de aparecer en la carátula de una revista cristiana. ¡Vaya experiencia! Una sesión fotográfica, varios cambios de vestuario, una artista del maquillaje, ¡vaya! Nunca hubiera soñado tener una experiencia semejante. Imagina mi sorpresa cuando descubrí que mis fotos habían sido editadas: un retoque de imperfecciones aquí, más color por allá. Así es, incluso en los medios cristianos hemos caído en la trampa de la perfección. Después de todo, nuestra cultura lo exige.

Cuando ves una fotografía de la remodelación de una cocina en una revista, recuerda que esas fotos son un montaje. Así no se ve ese lugar cuando alguien cocina allí. Habría migajas en la mesa, algo pegajoso en el suelo, y un fregadero lleno de platos sucios para lavar. Cuando ves una fotografía de una familia jugando junta en una revista, en una valla publicitaria o en una propaganda, recuerda que la foto está diseñada para causar cierta impresión, y que probablemente las personas de la fotografía ni siquiera se conocen. Incluso es posible que esos actores hayan peleado con sus verdaderos cónyuges

.....

antes de salir de casa, o que enfrenten algún problema económico en su vida personal. Cuando ves fotografías de una estrella de cine que ha recuperado su peso en tan solo tres meses después de dar a luz, recuerda que no solamente es probable que haya tenido un entrenador personal y un chef, sino que las fotos hayan sido retocadas para dar la ilusión de perfección.

Mientras las revistas nos presentan imágenes irreales con las cuales comparar nuestro cuerpo real y nuestra casa real, podemos culpar a Hollywood por pintarnos una imagen irreal de las relaciones. Cada comedia presenta y resuelve algún tipo de problema en un lapso de treinta minutos. Cada película presenta algún evento o etapa de la vida que se organiza y soluciona en apenas dos horas. Seguramente muestran conflictos y desafíos a nivel de relaciones rotas, pero usualmente el bueno gana y los malos reciben su justo castigo al final del programa. Incluso los espectáculos “reality” no son reales. Han sido editados y adaptados tanto que a veces son una tergiversación de lo que sucedió en un escenario.

¡Facebook, Twitter y Pinterest son culpables también! Cuando miramos el estado que alguien escribe en su perfil, pensamos *desearía que mi hijo dijera algo así de tierno. O desearía poder decir algo así de mi esposo.* En Pinterest podemos terminar ambicionando más creatividad o mejores ideas cuando vemos todas las herramientas grandiosas de organización o los proyectos manuales que publican otras personas.

Entre más nos comparamos, más elevadas son nuestras expectativas y más se agrava nuestra infección de la perfección. Sin darnos cuenta, queremos que nuestros problemas se resuelvan en treinta minutos o en dos horas. Sin darnos cuenta ansiamos que nuestra piel luzca como la de la modelo en el comercial que acabamos de ver. Instintivamente anhelamos una linda casa con flores sobre la mesa y sin juguetes regados por todo el piso. Nuestras expectativas se nutren de un bombardeo constante de escenas e

.....

imágenes “perfectas” que vemos en nuestra sociedad bajo el asedio de los medios.

Esto no solo aumenta nuestro deseo de tener una casa perfecta, unos hijos perfectos, un cuerpo perfecto, y un esposo perfecto, sino que en realidad nos lleva a sentirnos insatisfechas con nuestra casa real, nuestros hijos reales, nuestro cuerpo real, y nuestro esposo de la vida real. Peor aún, la mayoría del tiempo ni siquiera nos percatamos de que lo hacemos. Es como una erosión sutil de nuestro sentimiento de satisfacción. Si no lo reconocemos, el descontento puede volverse decepción, y luego la decepción puede, al final, volverse desilusión. Sin embargo, la desilusión no tiene solución posible, porque lo que tú anhelas (la casa perfecta, el trabajo perfecto, el esposo perfecto) sencillamente no existe.

BAJEMOS DE LA NUBE

En la maternidad abundan los momentos mágicos: cuando recibes por primera vez a tu hijo en brazos, cuando miras a tu pequeño observar maravillado una oruga en su mano, cuando tu preescolar escribe su nombre por primera vez, cuando tu hijo en cuarto grado gana el concurso de ortografía, cuando tu hijo con necesidades especiales supera un obstáculo, cuando tu preadolescente dice “¡Eres la mejor mamá del mundo!”, cuando tu adolescente se muestra respetuoso en la casa del vecino, y cuando tu joven cruza el estrado para graduarse de la secundaria o la universidad. Esos son momentos hermosos en el banco de recuerdos de una madre.

Hay otros momentos encantadores: ver a tus hijos jugar en la nieve, jugar Uno en familia, reír en la mesa, jugar juntos en el parque, acampar por primera vez, y disfrutar unas vacaciones inolvidables. A veces son momentos planeados, a veces son espontáneos, pero estos recuerdos llenos de gozo e inolvidables nos ayudan a seguir adelante.

Sin embargo, tú y yo sabemos que esos momentos no son lo

.....

único que sucede las 24 horas del día, 7 días a la semana, durante los 365 días del año. La vida está llena de desafíos, responsabilidades cotidianas y relaciones difíciles. En una de mis publicaciones del blog recientes, pedí a mis amigas que dijeran en una palabra cómo se sentían ese día. Estas son algunas de las respuestas de madres en muchas partes del mundo:

Preocupada	Ansiosa	Agradecida
Estresada	Agradecida	Temerosa
Cansada	Gozosa	Traicionada
Esperanzada	Animada	Confundida
Agobiada	Abandonada	Desanimada
Triste	Tensionada	Sola
Susceptible	Enojada	Emocionada
Exhausta	Feliz	Agotada
Asustada	Ocupada	Vulnerable
Esperando	Insuficiente	Quebrantada
Bendecida	Bloqueada	

¿Te sientes identificada con alguna de estas palabras? Si es así, ¿cuáles? Sea como sea que te sientas, es obvio que no estás sola. Las respuestas son reveladoras: más del 90 por ciento de las respuestas expresan emociones negativas. ¡A veces la vida es dura! Si te sientes así y crees que nadie entiende, espero que empieces a darte cuenta de que muchas otras mujeres *sí* entienden.

No eres la única mamá que a veces se siente despreciable.

No eres la única mamá que ha gritado a sus hijos hoy.

No eres la única mamá que intenta unir dos familias para que sean una y le resulta más difícil de lo que pensó.

No eres la única mamá que ha luchado con la infertilidad.

No eres la única mamá que ha tenido problemas para establecer vínculos con un hijo adoptivo.

.....

No eres la única mamá que desea que su esposo nada más la apoye y la escuche.

No eres la única mamá que no gana lo suficiente para cubrir los gastos.

No eres la única mamá que lucha constantemente

“No estás sola. Estás entre amigas.”

No eres la única mamá que lucha con su fe y tratando de entender a Dios.

No eres la única mamá que critica a su esposo.

No eres la única mamá que ha dicho algo a una amiga que luego lamentó.

No eres la única mamá que siente que no tiene amigas.

No eres la única mamá que tiene luchas en su matrimonio.

No eres la única mamá que ha sufrido depresión.

No eres la única mamá que enfrenta conflictos en su matrimonio respecto al sexo y el dinero.

No eres la única mamá que tiene un hijo difícil o un adolescente rebelde.

No eres la única mamá que ha descubierto que su esposo es adicto a la pornografía.

No eres la única mamá que ha descubierto que su esposo ha sido infiel.

No eres la única mamá que no logra tener limpia la ropa y la casa.

No eres la única mamá que lleva el título de “mamá soltera”.

No eres la única mamá que tuvo problemas para amamantar a su bebé.

No eres la única mamá que a veces quiere salir corriendo.

No estás sola. Estás entre amigas que luchan con los mismos problemas. Por desdicha, la mayoría de nosotras sencillamente no hablamos de estas “realidades” con suficiente frecuencia. Por eso nos sentimos solas o sentimos que hemos fallado.

.....

La infección de la perfección

Vamos a cambiar eso desde hoy. Puede que estemos contagia-das de la infección de la perfección, pero hay un antídoto. Pasa la página para descubrir la libertad que existe en la autenticidad.

