

KALINDA KANO

Perfectamente imperfecta

*No pretendas que puedes con todo
y aprende a vivir con balance*



© 2021, Kalinda Kano

Diseño de portada: Planeta Arte & Diseño

Fotografía de portada: © Mariah Pa

Diseño de interiores: Guadalupe M. González Ruiz

Derechos reservados

© 2021, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial PLANETA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111,

Piso 2, Polanco V Sección, Miguel Hidalgo

C.P. 11560, Ciudad de México

www.planetadelibros.com.mx

Primera edición en formato epub: agosto de 2021

ISBN: 978-607-07-7834-6

Primera edición impresa en México: agosto de 2021

ISBN: 978-607-07-7814-8

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

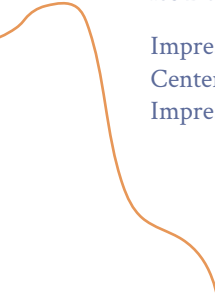
La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arts. 424 y siguientes del Código Penal).

Si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra diríjase al CeMPro (Centro Mexicano de Protección y Fomento de los Derechos de Autor, <http://www.cempro.org.mx>).

Impreso en los talleres de Litográfica Ingramex, S.A. de C.V.

Centeno núm. 162, colonia Granjas Esmeralda, Ciudad de México

Impreso y hecho en México – *Printed and made in Mexico*



Índice



<i>Introducción</i>	6
1. Superwoman: la villana más seductora de nuestro tiempo	12
2. Las diferentes caras del estrés	30
3. Todo va a estar bien, y si no, también	52
4. Nuevas metas: alinea tus intenciones y acciones	70
5. Una mente sana	90
6. El cuerpo que habitas	114
7. Limpieza profunda	140
8. La relación perfecta no existe	166
9. El tiempo en familia y el tiempo que te dedicas a ti misma	186
10. El equilibrio es posible	206
<i>Despedida</i>	220
<i>Agradecimientos</i>	224
<i>Bibliografía</i>	228



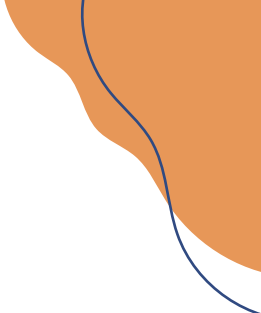


1

Superwoman:

la villana
más seductora
de nuestro tiempo





Sé que no soy la primera en caer en la trampa de querer ser y hacerlo todo al mismo tiempo; al parecer esa es la mujer que la sociedad quiere que seamos: Superwoman. Nos la muestran en todos lados: comerciales, películas y redes sociales. Ahí está ella, siendo todas las mujeres en una misma (emprendedora, esposa, mamá, amiga, deportista, yogui), triunfando en la vida y viéndose espectacular en el proceso. ¡Qué presión!

Es un estatus inalcanzable para las mujeres de carne y hueso. Y no solo lo digo yo y todas aquellas que, antes de mí, se desgastaron tratando de hacer demasiado. Es un hecho: hacer todo lo que quieres y «debes» para sostener una vida perfecta requiere de más energía y horas de las que dispone el día. Sin un sistema de apoyo estable, de verdad no se puede.

Así como hay una ley de física que afirma que dos objetos no pueden ocupar el mismo espacio a la vez, hay una ley de vida que dice que **una misma persona no puede vivir catorce vidas al mismo tiempo.**

Mi mamá suele contarme cómo, en los tiempos de su madre, las cosas eran diferentes. Las mujeres existían nada más para tener hijos y atender a la familia. Entre parir, cocinar, parir, lavar, planchar, parir y limpiar, no les quedaba mucho tiempo para desarrollar sus intereses.

Las cosas cambiaron en la siguiente generación. Las mujeres se liberaron de muchas maneras: lograron estudiar, trabajar, usar bikinis, decidir sobre la maternidad, tomar anticonceptivos, enseñar las chichis, tatuarse, viajar, ser independientes económicamente, hacerse cirugías estéticas, volverse hippies, yuppies, preppies o lo que quisieran. A partir de esa revolución femenina surgieron muchas



cosas importantes a nuestro favor, aunque también aparecieron otras cuantas que no termino de entender, como cuando una dama (o quien sea) decide pelearse con el desodorante y andar por la vida oliendo a ajo con axila... pero cada quien sus decisiones.

Querida lectora: antes de continuar, considero importante mencionar que mi mamá es de California y creció en los sesenta, en pleno apogeo de la movida hippie. Por eso en mi vida estuvieron presentes varias de las cosas que acabo de mencionar, y que podrían sonar extrañas, como lo de las axilas sin desodorante, los anticonceptivos y las chichis al aire. Y a pesar de que no hayas tenido una experiencia de vida similar, podemos estar de acuerdo en que **las cosas han cambiado de manera drástica para las mujeres de generaciones recientes.**

Okey, retomemos. Luego de esa generación que rompió esquemas y tabúes de lo establecido por la sociedad, llegamos nosotras: las mujeres adultas de hoy en día. Las que seguimos después de las abuelas tradicionales y de las madres rebeldes.

Podría pensarse que somos la combinación perfecta de ambos mundos; sin embargo, en realidad diría que estamos hechas bolas. Parece que queremos hacer todo lo de antes y sumarle lo de ahora: atender a la familia, ser unas amas de casa ejemplares y, al mismo tiempo, vivir nuestra vida al máximo, aprovechando cada respiro y oportunidad que se nos presenta. Ser libres y transgresoras.

Suele decirse que somos la generación que lo quiere todo fácil, rápido y bonito. Hasta ahí, todo bien. Pero, casualmente, también somos la generación que tiene más problemas de ansiedad, depresión, insomnio y crisis existencial. ¿Coincidencia? No lo creo.

¿Por qué glorificamos el estar siempre en chinga?

Vivimos en una sociedad y un tiempo en el que nuestro valor como personas radica en nuestra productividad, en nuestra capacidad para hacer mil cosas en un mismo día.

Nos la pasamos con una lista de pendientes, esperando a ponerle una palomita al lado.

Antes, cuando le preguntabas a alguien cómo estaba, te respondía con un «bien». Al plantear esa pregunta en la actualidad, la respuesta más frecuente es «en chinga» o algo como «no sabes la semana del terror que he tenido», «corro atrás de los niños todo el día», «no he parado, me la vivo en juntas». El tipo de respuestas que daría Batichica si le preguntáramos cómo han estado las cosas en Ciudad Gótica durante la última semana.

Con frecuencia, la gente contesta como si su «chinga» los hiciera más importantes o interesantes. **En estos tiempos, pareciera que estar vivo fuera un concurso de productividad.** *The Productive Games*, protagonizados por todos los seres de este planeta. ¿Será que antes se hacían menos cosas? ¿O se hacían las mismas, pero nadie sentía la necesidad de contarlas? No lo sé.

No me malinterpreten, no soy una *grinch*. De hecho, me encanta cuando la gente sobrepasa las respuestas genéricas y me cuenta acerca de su vida. En verdad me interesa saber cómo se encuentran y por eso les pregunto al respecto. Pero, de un tiempo para acá, empecé a notar que muchas personas usan esas interacciones sociales para presumir qué tan cansadas, rebasadas y faltas de tiempo y sueño están.



Si de verdad estamos exhaustas 24/7, algo estamos haciendo mal, ¿no crees? Entonces, ¿por qué parece que estamos más orgullosas de vivir con exceso de trabajo que de otros aspectos de nuestras vidas?

Yo crecí en Playa del Carmen, Quintana Roo, cuando todavía era un pueblo pesquero muy chiquito, de tan solo mil habitantes. Nuestra vida era sencilla y relajada: comíamos lo que los pescadores recolectaban ese día; los pocos negocios abrían cuando los dueños querían; la comida estaba lista cuando las señoras terminaban de prepararla. Todos nos conocíamos y el pueblo entero se despertaba y se iba a dormir con el sol; nadie tenía prisa ni había mil cosas por hacer. La productividad no era un tema, no se esperaba nada de ti ni de nadie más. Éramos muy felices.

Fue hasta que llegué a vivir a Ciudad de México, a los 19 años, cuando me di cuenta de que la gente que tiene una vida normal trata de hacer muchas cosas en un solo día. Casi nunca consiguen hacer todo lo que se proponen porque les ganan las horas. Ante esto, se frustran y se enojan. **Caen en un círculo vicioso que consiste en intentar hacer todo, lograr la mitad, dejar el resto para después, dormir pensando en los pendientes y empezar el día siguiente con el doble de cosas que el anterior.** Como yo me sentía una versión caribeña de Tarzán y me urgía pertenecer a la sociedad moderna, hice lo que cualquier persona en mi lugar habría hecho: copiar el modelo de productividad que observé en los demás.

Por alguna extraña razón, tanto antes como ahora, la persona que está más ocupada es la que aparenta ser la más importante. Esto es algo que suele despertar admiración y hasta un poco de envidia en quienes no le chingan tanto. **La chinga es una medida que da estatus.** Y en esta sociedad en la que todos aspiramos a ser alguien, parece ser un mal necesario.

El mito de hacerlo todo

Mito: historia imaginaria que altera las verdaderas cualidades de una persona o de una cosa y les da más valor del que tienen en realidad.

Esta es la parte en la que rompo corazones e ilusiones porque te digo la verdad, al menos la mía: **hacerlo todo está sobrevalorado y ¡es una mentira!** Porque cuando lo estás haciendo todo, en realidad no estás haciendo todo. Puede ser que logres parte de tu objetivo, pero no lo cumples en su totalidad.

Quiero contarte sobre algo que me ha funcionado: **el mindfulness**. La palabra es medio nueva pero el concepto existe desde el principio de los tiempos, quizá ya estás familiarizada con él. Se basa en algo muy sencillo: poner atención a lo que haces. **Se trata, en esencia, de no tener la cabeza en todos lados y mantener tu atención en una sola cosa, la que estás haciendo en ese momento.**

Dicha acción puede ir desde lavarte las manos, comerte una manzana o sentir el aire acariciando tu piel en una tarde de verano. Para lo que sirve el famoso *mindfulness* es para poder vivir las experiencias en su totalidad. Como verás, es lo opuesto a lo que hacemos cuando tratamos de abarcar demasiado y tenemos la cabeza en la comida, la tarea de los niños, la lista del súper y el celular, todo al mismo tiempo.

Hoy en día es muy normal ejercitarte mientras platicas, contestar correos de trabajo en los semáforos, escuchar audiolibros cuando cocinas, mirar IG Lives mientras estudias. Y así son todos tus días y tus semanas. Este ritmo de vida es tan normal que quizá ya ni lo

notes y hasta te sientas una persona productiva, pero a pesar de todo lo que hiciste, no estuviste presente y entregada a ninguna de las actividades. **Tus habilidades de *superwoman multitask* no son tan reales como tú piensas. #Traz**

Se trata, precisamente, del mito de hacerlo todo. Nuestra fama de ser las reinas del *multitask* es innegable, aunque muchas veces no sabemos ni lo que estamos haciendo. Pero, ¡shhh!, no le cuentes a nadie, porque nos encanta fingir que estamos en todo.

El valor que le damos a la productividad

¿A quién culpar de nuestra convicción de que la productividad lo es todo en la vida? Tal vez Hollywood nos ha hecho un gran *coco wash* y, así como ha influenciado en nuestros conceptos del amor y del éxito, también lo hizo con otros aspectos de nuestras vidas.

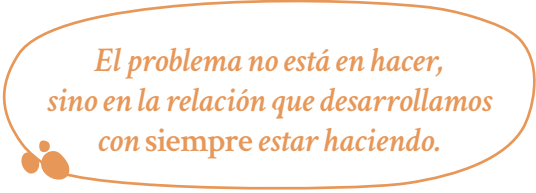
Los medios de comunicación y las redes sociales tienen mucho que ver. En estos espacios **se nos incita a mantenernos activos desde que despertamos hasta que vamos a dormir**. Si quieres tirarte a hacer nada, es muy probable que al revisar tu teléfono te topes con contenido que te dará ideas acerca de todo lo que deberías cambiar para «ser mejor» o «hacer más» en ese momento de descanso.

En lo que respecta a mi experiencia, la culpa de mi deseo de producir sin descanso la tiene mi madre. Sí, esa mujer que me parió y que tanto me ama es la misma que me trajo en friega mi vida entera.

Mi mamá es una tipaza, pero no hay nada que le moleste más en la vida que ver a una persona sentada haciendo nada. Por eso es experta en inventar actividades y asignar tareas. Incluso tenía una frase que

usaba cuando nos acostábamos en el sofá: «¿Sabes lo que puedes hacer...?». Y así, como por arte de magia, la mujer te paraba antes de que lograras apoyar la cabeza.

En mi caso fue ella, pero en el tuyo pudo haber sido alguien más. Por lo general es un miembro de la familia, y casi siempre se debe a la necesidad y no a un capricho. Idealmente, las familias funcionan como un gran equipo en el que cada miembro se hace cargo de algo en particular. Y créeme que, ahora que soy mamá de dos, entiendo mejor que nunca la importancia de que todos los integrantes tengan tareas asignadas.

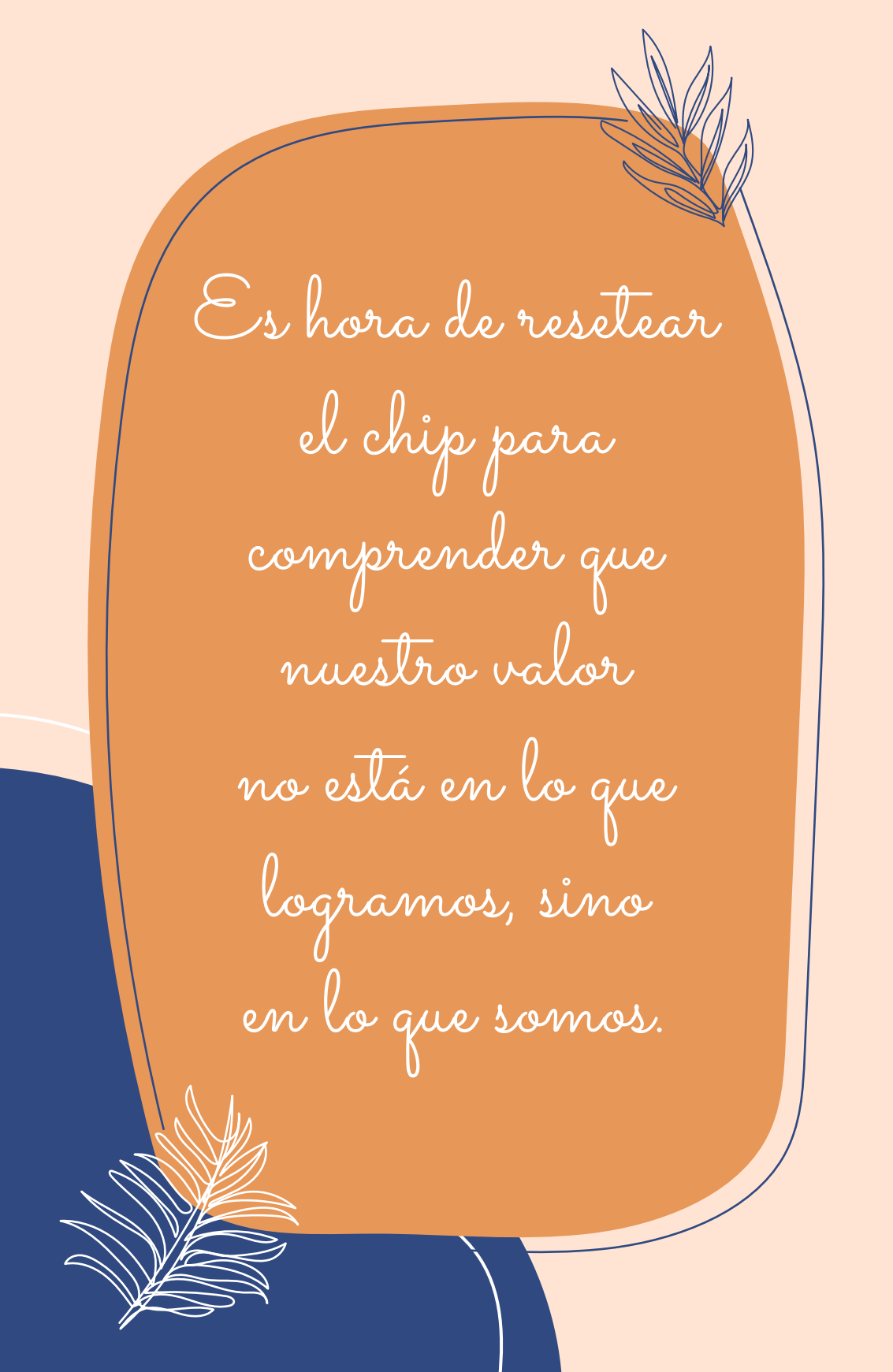


*El problema no está en hacer,
sino en la relación que desarrollamos
con siempre estar haciendo.*

No sé si se debe a una cuestión generacional o cultural; lo que sí es seguro es que la mayoría de los adultos contemporáneos tenemos una relación de culpa con el descanso.

Como consecuencia de lo anterior, tenemos vidas llenas hasta el tope. Hacemos cosas incluso cuando no hay nada por hacer. Tal vez me la estaría volando al decir que alguien debería pedirnos perdón por hacernos creer que tenemos que ser personas ultraproductivas 24/7. Sin embargo, quizá sí deberían darnos nuevas instrucciones, más prácticas y realistas, y que de preferencia involucren siestas en hamacas.

Es hora de resetear el chip para comprender que nuestro valor no está en lo que logramos, sino en lo que somos. Nunca es tarde para cambiar nuestras vidas. Si algo de lo que dije resuena en ti, quizá tú también, como yo, necesites un borrón y cuenta nueva. Así que empecemos con lo más importante: el descanso.



Es hora de resetear
el chip para
comprender que
nuestro valor
no está en lo que
logramos, sino
en lo que somos.