Elena Werba

Cuando Hacer Dieta… ENGORDA

Cómo salir del círculo vicioso de dietas y excesos.
La relación entre la manera de comer y de amar.
Cómo comer y amar sin compulsiones.

Basado en las leyes naturales

EW Ediciones

Harta de las dietas y de los estados de ánimo que la impulsaban a comer en exceso, como instructora de yoga y estudiosa de las leyes naturales, Elena entra en contacto con conocimientos milenarios y encuentra la solución.

Se dio cuenta de que...
la ansiedad es una emoción y la fuerza de voluntad no controla emociones.

"Comprender el orden natural y saber cómo cooperar con su funcionamiento, ¡Qué maravilla!"

–Parece que hay más en la vida.

Cuando Hacer Dieta... Engorda

Werba, Elena Beatriz
Cuando hacer dieta... engorda: cómo salir del círculo vicioso de dietas y excesos. - 1a ed. - Monte Grande: EW Ediciones, 2009.
E-Book.

ISBN 978-987-20409-3-2
1. Autoayuda. I. Título
CDD 158.1

La presente obra está editada solamente en formato digital, y es idéntica a la edición impresa:
Cuando hacer dieta... engorda
Copyright © 2005 by Elena Beatriz Werba
Reservados todos los derechos
ISBN: 987-20409-1-5

Diseño de tapa e ilustraciones interiores
Marisa Julia Vila / Gabriel W. Bensi

Diagramación y armado
nexusimagen.com

Asesoramiento literario
Silvia Tajteelbaum

Corrección
Gastón Rodríguez

Queda rigurosamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra, por cualquier medio o procedimiento, tanto gráfico como informático, bajo las sanciones establecidas en las leyes, sin la autorización escrita de Elena Beatriz Werba: autora y editora.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723
Copyright © 2009 by Elena Beatriz Werba
Reservados todos los derechos
Buenos Aires, República Argentina

Cuando Hacer Dieta… ENGORDA

Cómo salir del círculo vicioso de dietas y excesos.
La relación entre la manera de comer y de amar.
Cómo comer y amar sin compulsiones.

EW Ediciones

Hacemos lo que hacemos
para que el universo del que formamos parte
no pierda su equilibrio.

–Antonio Porchia

En todas las edades el mundo ha dispuesto
sobre lo bueno y lo malo.
Pero yo, que conozco la correspondencia exacta
y la imparcialidad absoluta de las cosas,
no discuto,
me callo,
y me voy a bañar al río
para admirar mi cuerpo.

–Walt Whitman

Como y como y como, ¿qué necesito?
El calor de la sopa no se queda
en el corazón,
va al estómago demasiado rápido.
Y entonces como y como y como
buscando el calor de unos brazos.

–Elena B. Werba

Al Todo en vos y en mí, en todos y en todo:
Un Orden que siento, amo y sigo.

Gracias

a mis Maestros:
familia, docentes, estudiantes,
amigos, amores, colaboradores.

Gracias infinitas.

Índice

Prefacio 10
Introducción 11
1 - Bocado no es pecado 14
2 - Cuando hacer dieta... engorda 26
3 - Mi territorio 37
4 - El jardinero y la flor 47
5 - El camino 70
6 - La compulsión 83
7 - El tesoro 100
Conclusión 110
El origen y los resultados 112

Prefacio

Con o sin sobrepeso, la ansiedad por la comida puede ser un problema; y al querer bajar de peso, la ansiedad, que se resiste a ser controlada con la fuerza de voluntad, puede impedir el adelgazamiento o producir un aumento de peso con respecto al inicio de una dieta.

Manejar la ansiedad por la comida significa: registrarla cuando aparece; saber qué conviene hacer y qué no; investigar cuál es su origen para aprender a prevenirla en la siguiente generación; y reconocer su influencia sobre la imagen corporal, la manera de vincularse y el desarrollo de los talentos y capacidades. Un reconocimiento dinámico que da como resultado un proceso de reorientación y autocuidado crecientes.

ELENA B. WERBA
Buenos Aires, República Argentina
julio de 2001

Introducción

Yo estaba gorda.

Hice dietas, tomé pastillas y bajé y subí de peso muchas veces; a veces más de lo que había bajado.

Estaba gorda y no sabía lo que ahora sé.

A lo que ahora sé me llevó el cansancio de hacer dieta, y la frustración y el desgaste de conservar un problema permanente con la comida y con mi cuerpo.

A lo que ahora sé me llevó un aprendizaje constante en escuelas de autoconocimiento desde que era adolescente: yoga, budismo zen y cuarto camino, entre otras.

A lo que ahora sé me llevó coordinar grupos para el descenso y mantenimiento del peso con dietas, y darme cuenta de que tanto a mí como a mis compañeras coordinadoras y a los participantes de los grupos, las dietas nos apretaban el alma.

En febrero de 1994 comencé a transmitir el conocimiento que había encontrado y había funcionado para solucionar mi ansiedad por la comida y el sobrepeso resultante. Tanto el conocimiento como el método

surgen de mi proceso de recuperación y de lo aprendido en las escuelas y en los grupos. La idea central es:

LA COMIDA NO ENGORDA.
LO QUE ENGORDA ES COMER EN EXCESO.
LOS EXCESOS SE DEBEN A LA ANSIEDAD,
TAMBIÉN LLAMADA COMPULSIÓN.

Me doy cuenta de que el problema con la comida, en esencia, no tiene que ver con la comida. La comida me calma, llena un vacío. Es lo que utilizo para escapar de lo que me abruma, y además podrían ser otras cosas: drogas, pastillas, alcohol, cigarrillos; compras, juego, trabajo o sexo compulsivos; adicción a las dietas, al ejercicio físico, o también vínculos adictivos. Las ganas de "algo" se anticipan para que yo no sienta lo que no tolero o me incomoda. Al anticiparse no puedo ver qué es.

Nací en 1951, y la ansiedad por la comida me acompaña desde chica. Aunque mantengo un peso cómodo desde hace largo tiempo, la influencia de la ansiedad en mi manera de vincularme, de comunicarme, de tomar decisiones, de ponerme y poner límites, de correr riesgos, de crear, de intimar, de amar, sigue siendo un referente de mi grado de recuperación como marco de crecimiento.

Este libro sintetiza lo que he aprendido, practicado y transmitido. Tiene el objetivo de esclarecer, aliviar y mostrar caminos que se puedan transitar para manejar la ansiedad.

Vos y yo llevamos dentro la semilla de nuevas comprensiones.

Creo, porque lo vivo, porque lo verifico, que un proceso efectivo de recuperación es el medio fértil para madurar esta semilla bendita, y obtener así los frutos de la salud, la libertad, la creatividad, el amor.

La plenitud es nuestra herencia y nuestro destino, y nuestra conciencia es, al mismo tiempo, la herramienta y la destinataria de todo el proceso.

Bocado no es pecado

1

Bocado no es pecado

Moralizar el alimento
afecta al organismo.
–Marc David

Pequé
Me permito
Cometí una transgresión
Me dejan
Puedo
No puedo
Me enganché
Me prometí

¿Utilizás estas palabras o frases? Formaban parte de mi lenguaje cuando hacía dieta. Por favor, volvé a mirarlas, una por una.

¿Qué sentís con ***pequé***? Yo sentía culpa. Había tenido un desliz, una falla. Me sentía débil, averiada. Curiosamente, la palabra *pecar* significa en griego "errar el blanco", "no acertar". No posee ninguna de las connotaciones culpógenas que caracterizan el uso que le damos.

¿Y las otras?

Me permito evoca ***me prohíbo***.

Cometí una transgresión remite a la sensación de ser una persona descontrolada y autodestructiva. La palabra *transgresión* sugiere una falta. Cuando llamaba transgresiones a mis compulsiones me sentía indigna, al margen de la ley, proscrita.

Buscá *transgredir* en el diccionario y te darás cuenta de que su uso, aplicado en cualquier ámbito que se relacione con la nutrición, es potencialmente dañino.

A mí, estas interpretaciones sólo me sirvieron para sentirme mal; para retroceder y no para avanzar, para enfermarme y no para sanar, para estancarme y no para crecer.

¿Y ***me prometí***? ¡Recuerdo cuánta presión con estas dos palabras!

Examiná las otras.

Imaginá ***puedo, no puedo, me dejan*** en los labios de un niño que necesita pedir permiso.

Comer sin pedir permiso ni disculpas

Al dejar de rotular los alimentos como buenos o malos, saludables o enfermantes, engordantes o adelgazantes, y simplemente ***observar, registrar o darnos cuenta*** de sus efectos en nosotros, podemos elaborar una dieta adecuada a nuestras necesidades particulares, basada no ya en una prescripción, sino en nuestra elección libre y consciente. Por una cuestión de estricta dignidad, nos merecemos comer sin pedir permiso ni disculpas.

La palabra *dieta* proviene del latín *diaeta*, que significa literalmente "forma de comer". Nuestra manera de comer es cambiante. Está influenciada por la información que recibimos de las personas de nuestro entorno, la publicidad, los profesionales que consultamos, los libros que tengamos oportunidad de leer y los cursos que hagamos sobre el tema. Necesitamos saber sobre nutrición. Si considero que mi cuerpo es un vehículo de primera calidad, será conveniente que aprenda qué clase de combustible necesita para funcionar de manera adecuada.

Cada trastorno de salud me remitirá a una dieta diferente. Aun una simple gripe me impulsa a desear caldo de pollo porque mi madre me lo servía cuando enfermaba de chica. El caldo de pollo puede tener asidero científico o no para la cura de la gripe, pero al tomarlo ahora en las mismas circunstancias, su calorcito me inspira afecto y cuidado.

La comida es emoción.

Si pensamos que el alimento es bueno o malo, suprimimos la posibilidad de que su elección nos esté indicando lo que necesitamos tanto física como emocionalmente. Moralizando el alimento, eliminamos todo flujo de información, tanto biológica como psicológica, que podría llegarnos para realizar una elección consciente del alimento que necesitamos en un momento determinado, en función de nuestra salud, gustos y oportunidades.

El alimento no es bueno ni malo.
El alimento es neutral.

Estoy dando una conferencia. Pido que levanten la mano las personas que creen que el chocolate engorda. Luego pido lo mismo a las personas que creen que el chocolate no engorda. Veo que se han creado dos bandos, uno de gordos y otro de flacos. Luego pido a una

persona de cada bando que come chocolate habitualmente que se ponga de pie. Entonces, le pido a la persona delgada que señale con su pulgar y su índice la medida de cuánto chocolate come en cada ingesta, y vemos que separa sus dedos unos dos centímetros. Al pedirle lo mismo a la persona obesa, coloca sus manos paralelas, separadas unos veinte centímetros una de la otra.

Quedó claro para todos que el chocolate no engorda. DEPENDE DE LA CANTIDAD.

Si tenés la oportunidad, observá las respuestas de un chico gordo y de otro flaco a la pregunta: "¿Terminaron de comer?". El chico gordo responderá: "Sí, ya estoy lleno"; el chico flaco responderá: "Sí, ya no tengo más hambre". Y entre "No tengo más hambre" y "Ya estoy lleno" está la gordura.

La gordura es un asunto de cantidad de comida.

Recuerdo mis dietas. Sabía que el queso dietético era el "permitido", así que miraba televisión mientras me terminaba un pote de medio kilo.

Podemos estar flacos y con trastornos de salud debido a una mala alimentación, y gordos y sin trastornos de salud por el tipo de alimento que ingerimos, aunque al comer mucho más de lo que nuestro cuerpo necesita esto se transforme en sobrepeso. Y según las condiciones individuales y la cantidad de kilos de más, es posible que tengamos efectos nocivos en las articulaciones, el sistema cardiovascular o la piel, aunque esos kilos extra se hayan acumulado comiendo de más alimentos "dietéticos".

Los alimentos dietéticos

Los trastornos de salud relacionados con la alimentación exigen para su curación que consideremos el alimento como medicina. Creo que el alimento ES medicina, tengamos o no una enfermedad que nos lo recuerde. Es medicina para nuestro cuerpo-alma.

Yo no tengo ningún trastorno de salud relacionado con la manera en que me alimento, y los domingos por la tarde disfruto de tomar mate con facturas que, sin duda, contienen ingredientes no dietéticos. Los domingos por la tarde mi cuerpo-alma está de fiesta y esto es saludable. Mi alimentación tiene tendencias saludables para mi cuerpo como totalidad: cuerpo físico, mente, emoción y espíritu. Mi alimentación es saludable porque establece tendencias: proporciones y no perfecciones.

Con las técnicas para manejar la ansiedad, pude dejar de hacer dieta y hacerme cargo de la cantidad que ingería. Descubrí que los alimentos mal llamados dietéticos, por estar vistos sólo como alimentos para bajar de peso, me engordaban. Una jugarreta de mi mente me decía: "Si no engordan, podés comer de más".

Creo que el término *dietético* es útil cuando se aplica a aquellos alimentos destinados a mejorar los planes de alimentación necesarios para los tratamientos de las distintas enfermedades.

Consumir alimentos dietéticos no hace bajar de peso por el solo hecho de ser dietéticos.

Si elijo comer estos alimentos, mi elección será acertada siempre y cuando me gusten, sienta que me hacen bien, o los necesite como parte de la dieta debida a una situación de salud; y será desacertada si radica en la suposición de que bajaré de peso por el solo hecho de comerlos.

La insatisfacción emocional que sentía al comerlos porque son "los que adelgazan" aunque no me gustaran o prefiriera otra cosa, me llevaba a comer finalmente lo que quería multiplicado en cantidad varias veces. Con demora terminaba comiendo lo que originalmente deseaba, aunque en mayor cantidad a la que hubiera comido en un principio.

Para compensar el malestar de comer lo que no nos gusta y el malestar de no comer lo que nos gusta, nos puede aparecer la necesidad de comer compulsivamente.

Podemos estar flacos comiendo chocolate.
Podemos estar gordos comiendo queso dietético.

¿Estamos gordos?

Necesitamos darnos cuenta de si realmente estamos gordos o si nuestro sobrepeso sólo responde a un imperativo estético. Desde luego, el imperativo estético es válido. Pero, ¿hasta qué punto malogra nuestro bienestar el dejarnos arrastrar por parámetros externos sobre nuestra apariencia? Desde hace algunas décadas, nuestra sociedad es particularmente exigente en ese sentido, impeliéndonos desde que somos chicos a la idea de que aun siendo flacos estamos gordos; así como en otro tiempo era habitual el caso contrario: creer que los hijos siempre estaban demasiado flacos y se los alimentaba de más para que estuvieran *gorditos y sanos.* Como veremos en el capítulo siguiente, gordos o flacos podemos aprender a comer en exceso al abandonar nuestro modo natural de alimentarnos (comer al sentir hambre y parar al sentir saciedad) y reemplazarlo por una dieta. Nuestro cuerpo nace preparado para sostener un peso cómodo sin presiones ni intervenciones. Un proceso efectivo de recuperación te pedirá que utilices una capacidad preciosa de tu mente: la relatividad, esto es, integrar en una

misma interpretación distintos aspectos de tu realidad. Somos mucho más que un cuerpo y un número en la balanza.

Y también es cierto...

... Que hay ocasiones en que gordos y flacos comemos de más. Hay alimentos ricos en azúcar, harina o grasa que, al ser alteradores del estado de ánimo, ingerimos sin medida. Mi hijo flaco pedía desesperadamente más coca al volver de un cumpleaños, ¿por qué? porque estos alimentos ingeridos en grandes cantidades provocan un ascenso muy rápido de la glucosa en la sangre, y luego una caída brusca. En la caída, nuestras células cerebrales literalmente se mueren por alimento, y piden más con velocidad. Sin embargo, la solución no pasa por privarse de ningún alimento en especial. Éste es un punto sutil y muy importante, porque cada vez que rotulamos un alimento como malo, inmediatamente comenzamos a tenerle miedo, a pensar en él. Cuanto más lo consideremos prohibido, más lo desearemos. Por lo menos la mitad de nuestro deseo se debe al temor. No estoy diciendo que las distintas comidas no tengan efectos positivos o negativos sobre la salud. Si una comida causa un efecto perjudicial, basta con no elegirla, y aun esa elección puede cambiar con el tiempo. La comida que concuerda conmigo un día puede no hacerlo en otro momento. Hasta podríamos saborear de vez en cuando un alimento que en general no tiene efectos beneficiosos para nuestra salud. Está bien comer algo que sabemos que no es lo mejor, en la medida en que lo hagamos de manera consciente, esto es, dándonos cuenta de cómo nos sentimos y qué cantidad es conveniente en ese momento en particular.

El placer es alimento para el alma.

Es interesante observar que, con el mismo objetivo de satisfacer el paladar, muchas culturas ofrecen los dulces al finalizar la comida, cuando ya no hay hambre. En mi caso, suelo comer las cosas dulces sin hambre y saboreando intensamente. Al comer de esta manera disfruto y como lo justo. Así evito no sólo engordar, sino también las compulsiones químicas que pueden aparecer por el descenso brusco de la glucosa, tanto si somos gordos como flacos, ya que este efecto depende más que nada de la cantidad de comida ingerida.

Vamos a hacer una distinción entre compulsiones químicas y emocionales. Son parecidas por sus efectos y distintas por su origen. En capítulos sucesivos desarrollaremos las diferentes facetas que conforman el ámbito de las compulsiones emocionales.

Mis compulsiones químicas y yo

Si saboreo sin hambre un helado chico o mediano y realmente elegido, me quedo satisfecha. Si trato de satisfacer mi hambre necesito más cantidad, y con una cantidad mayor es posible que luego del helado busque seguir comiendo otros alimentos ricos en azúcar, harina o grasa; y creeme, a veces elijo un helado grande. La diferencia es que después de comerlo, si me doy cuenta de que estoy buscando más comida, soy consciente de qué me pasa. Ser consciente es la diferencia entre hacerme responsable de mi elección o considerarme una víctima de las circunstancias. Diferentes interpretaciones me llevan por caminos diferentes.

Soy nueva en un grupo de A.M.A.P. (Anónimas Mujeres Adictas a Personas) y estoy escuchando sin hablar. Una integrante solicita ayuda. Se siente víctima ante una situación y la describe. Una joven le-

vanta la mano para indicar que quiere ayudarla, y le dice: "Pude resolver una situación parecida dándome cuenta de que podía elegir ser una víctima o una diosa".

Me estremecí de pies a cabeza: Víctima o diosa. ¡Pero, ¿cómo?!...

¡¿Se podía elegir?!

Podemos elegir

Podés elegir dejar de lado tu creencia de que ciertas comidas son enfermantes o engordantes, y el miedo que sentís se reducirá y en muchos casos desaparecerá. Si ves algunas comidas como peligrosas, considerarás peligroso tu deseo por ellas, te culparás por desearlas y te castigarás privándote. Si estás utilizando la comida para calmarte, serán las autoprohibidas las primeras a las que recurras durante una compulsión. Salvo patologías existentes relacionadas con la alimentación, como colesterol, diabetes, alergias y otras, no hay algunos alimentos que se puedan comer y otros que no (y aun en estos casos el profesional indicará abstención total, temporal o perpetua de ciertos alimentos, o el consumo eventual de cantidades relativas). Mi amiga Alejandra no puede comer pollo mientras viva. Es alérgica y corre un riesgo mortal si lo come.

Entonces, como dijimos, salvo restricciones relacionadas con características personales de salud, podemos comer todo tipo de alimentos, incluso golosinas. Lo importante es la medida y la situación en que los comemos. Lo que engorda es la cantidad de más. En general, nuestros excesos se deben a las compulsiones emocionales que nada tienen que ver con la necesidad de comida. Los atracones pueden ser hambre de otra clase.

Comamos lo que comamos, lo importante es cómo y cuánto comemos. Y cuánto depende de cómo.

Las implicancias de ver la comida como peligrosa van mucho más lejos; no tendremos "ganas" de una comida que creemos peligrosa. Nos perderemos así todos los complejos y esclarecedores mensajes que podrían llegarnos a través de nuestras preferencias, que son avisos de lo que necesitamos tanto física como emocionalmente.

La comida nos nutre tanto física como emocionalmente.

Le pregunto a Cecilia después de haber bajado los kilos que tenía de más:

—¿Cuál es el beneficio que considerás más importante con respecto a tu cambio de actitud hacia la comida?

—Antes, cuando estaba comiendo con mi familia o compañeros de trabajo o amigos, todo lo que tenía en la cabeza era lo que me permitía o no me permitía comer. Creía que todo dependía del tipo de alimento. La limitación era desesperante y mis comidas, casi siempre angustiosas. Recuerdo tantas veces haber decidido no participar de una comida por no verme obligada a la restricción. Hoy puedo elegir el alimento; y elija lo que elija, mis oscilaciones con el peso dependerán de las cantidades que coma. Esto significa que los momentos con la comida ya no son un problema y un peligro. Me siento libre y es fantástico.

La interpretación que hagamos de nuestra manera de comer, y la libertad o la limitación que obtengamos de esa interpretación, nos comunica o nos aísla socialmente.

Si en nuestra mente un alimento está categorizado de antemano, no lo experimentaremos. Es como decir que el agua de la bañadera está

fría sin haber metido un dedo para verificarlo. Cuando el alimento está libre de preceptos, tendremos una amplitud que permite el cuestionamiento biológico y psicológico, y también la experimentación. Prestar atención a qué comemos y cómo comemos hace que establezcamos conexiones y saquemos conclusiones acerca de la relación entre lo ingerido, la manera de ingerirlo y la cantidad resultante, y de cómo nos sentimos física y emocionalmente. Podemos descubrir información sobre las necesidades nutricionales y emocionales de los alimentos y sobre nuestro entorno al comer que ningún especialista puede darnos. Sobre esto nos dicen el médico Rüdiger Dahlke y el psicólogo Thorwald Dethlefsen en su libro *La enfermedad como camino*:

"Los mismos alimentos que un método tacha de perniciosos otro los califica de saludables. La dieta que nosotros recomendamos es: Conocer todas las opiniones sobre la buena alimentación,

y a la hora de comer...

... *comer lo que uno tenga ganas."*

Una pregunta que me orienta

- ¿Qué sentimientos o sensaciones evoco al comer?

.....
.....
.....

Nota: Este capítulo contiene fragmentos del artículo "Una cierta sabiduría nutritiva" publicado en el N° 109 de la revista Uno Mismo en julio de 1992 cuyo autor es Marc David.

.

Cuando hacer dieta... engorda

2

Cuando hacer dieta... engorda

Actuar sin forzar. Ésta es la fórmula.
Un viento impetuoso no dura una mañana y
una lluvia torrencial no dura una jornada.
Y aunque estos efectos están producidos por el cielo
y la tierra, los agentes más poderosos de todos,
porque son efectos exagerados no pueden
sostenerse a largo plazo.
–Tao Te King

Hace tres mil años, un sabio chino llamado Lao Tse describía, con esta observación, por qué las dietas no funcionan con el tiempo. Lo hacía en su célebre *Tao Te King*. *Tao* significa "cómo"; *Te*, "vida", y *King*, "tratado". El *Tao Te King* es un tratado sobre cómo funciona la vida.

Quinientos años después, Heráclito, el filósofo griego, declaraba lo mismo diciendo: *"Cuando un extremo alcanza su opuesto, pasa a convertirse en su opuesto"*. Así vemos que demasiada luz no deja ver, demasiado frío quema y demasiada restricción produce exceso. Heráclito enunció esta realidad con el nombre de "ley de enantiodromía".

Más recientemente, esta ley de la naturaleza recibió el nombre "ley de péndulo".

Fabricate un péndulo y acompañame

Bastará alguna piecita con algo de peso unida a un hilo. Estás sosteniendo el hilo a cierta distancia de la piecita.

Cuando comés naturalmente, esto es, con hambre y parando de comer cuando el hambre se va, tu péndulo está quieto, en equilibrio, pendiendo perpendicular al piso. Pero cuando iniciás una dieta, al comer "por adelantado", en horarios pautados que no tienen en cuenta las señales que el cuerpo puede darte acerca del hambre y la saciedad, esto genera tensión, te des cuenta o no de eso. El hilo se levanta como un resorte. Esta tensión no puede sostenerse a largo plazo. La misma tensión produce su propia compensación. Si soltás tu péndulo desde cualquier ángulo al que se haya movido, verás que se dirige al punto opuesto. En la misma proporción que lo moviste hacia un lado, se moverá por su cuenta hacia el otro. Tratá de recordar qué te pasó, o fijate ahora si estás haciendo dieta. Verás que estás pensando en lo que querés comer y no podés, o en lo que podés comer y no querés. Esto es tensión, malestar. Éste es el resorte interior moviéndose hacia un lado, para luego compensar hacia el otro, con comida.

El movimiento pendular tendrá una intensidad de tensión proporcional al tiempo que hace que te estás privando al comer, y al tipo de dieta que estés haciendo. Hay dietas tan alejadas del funcionamiento natural de un ser humano, que la cárcel que generan no tiene barrotes sino gruesas paredes de acero sólido, y uno queda ahí con una camisa de fuerza puesta. Imaginate la tensión. Imaginate el péndulo elevándose hacia un lado. Imaginate cuando el péndulo vuelve a caer compensando la tensión. Imaginate (o recordá) los atracones compensatorios. Si tenés un perro, no lo encierres si después no querés que compense el encierro corriendo un rato.

Este encierro psicológico y físico también ocurre con tu compulsión. Si considerás que tu compulsión es una falla de carácter, falta de fuerza de voluntad, una transgresión o un pecado capital, la intolerancia que esas interpretaciones te producen la compensarás con más comida.

"Lo que pasa es que usted no baja de peso porque no tiene fuerza de voluntad. Lo que tiene que hacer es cerrar la boca."

¿Oíste esto alguna vez? ¿Te sirvió?

La fuerza de voluntad no sirve para cerrar la boca porque proviene de la función intelectual del cerebro. La compulsión es una emoción y proviene de una función diferente: la emocional.

La compulsión, por ser una emoción,
no escucha razones ni puede ser manejada con la voluntad.

Nora tiene 17 años. Desde hace cinco tiene atracones que le han creado un sobrepeso de ocho kilos. Se siente mal no sólo con su cuerpo, sino también con su manera de relacionarse con la comida. Se percibe como sujeta por una fuerza invisible. Me cuenta que el problema con su cuerpo y la comida comenzó cuando tenía doce años. Antes de esa edad, la comida era tan natural en su vida como ir al baño y cumplir necesidades fisiológicas. Su cuerpo le gustaba. No era gorda ni flaca. Tenía redondeces que consideraba propias de sus tendencias heredadas, y que aceptaba de manera natural. ¿Qué pasó a los doce años? Nora se enfermó y adelgazó mucho. Ya repuesta, aunque más delgada que de costumbre, escuchaba de las personas queridas de su entorno: ***"Quedate así. Así estás bien"****. A Nora le importa mucho lo que opinan sus afectos. Para quedarse así necesitó iniciar una dieta. Comenzó a restringir la cantidad de alimento desoyendo sus señales de hambre y saciedad, y empezó a considerar engordantes ciertos alimentos que deseaba, deseo que negaba. El resultado inmediato fue que "se quedó así". Después de algún*

tiempo, comenzó a tener atracones para compensar tanto malestar por las restricciones. Nora aprendió a ser compulsiva con la comida y a ver su cuerpo como inadecuado, aun estando flaca; después de todo, ***"quedate así"*** *significa* ***"como eras no me gustabas"****.*

Buscando tu hambre y tu saciedad

Nacemos con nuestras sensaciones de hambre y saciedad bien nítidas. Las perdemos por el camino.

Te invito a experimentar un día de un recién nacido, alimentándote según la demanda de tu organismo.

- Por un día olvidate de las comidas culturales: desayuno, almuerzo, merienda, cena y cualquier comida intermedia.
- Al levantarte por la mañana preguntate: "¿Tengo hambre?". El hambre es una señal física. Se siente en el estómago. Si querés sentirla con más claridad, poné tu mano en la panza y mirá hacia abajo, en dirección al lugar de tu sensación.
- Si no tenés hambre, no comas.
- Cuando el hambre te sorprenda, preguntate: "¿Qué quiero comer?".
- Si no te das cuenta de lo que querés, aproximate: "¿Quiero algo salado, dulce, frío, caliente?".
- Colocá en un plato lo que decidiste comer y sentate a la mesa.
- Dedicate a saborear el alimento y también a sentir, bocado tras bocado, el hambre que se va.

Comiendo de esta manera, no podemos definir de antemano el número de nuestras ingestas diarias; sin embargo, la experiencia me demuestra que al encauzarme poco a poco por el camino del hambre y la

saciedad, las ingestas son entre cinco y siete por día. Cuando hacía dieta comía más o menos el mismo número de veces; la diferencia es que ahora mi cuerpo me indica cuándo, cuánto y qué. No como "por adelantado" y desaparece la tensión.

Si alguna vez las circunstancias te llevaron a hacer pis o caca por adelantado, te darás cuenta, por analogía, a lo que me refiero con permitir que nuestra *sensación* y no nuestra *cabeza* nos dirija en la acción. Hagas lo que hagas por adelantado, generará tensión y su correspondiente movimiento pendular, es decir, la tensión se compensará hasta volver al punto de equilibrio. Sinceramente, y a riesgo de aburrirte, lector, con la recurrencia a esta analogía: en el baño yo sólo siento que las cosas van bien cuando *hago* en el momento justo, jamás por adelantado.

Este día de experimentación con tu hambre y tu saciedad te permitirá:

- Rescatar y actualizar tus señales corporales olvidadas.
- Darte cuenta de si elegís tu comida y si te gusta.
- Relacionarte con la alegría o la dificultad de dejar comida en el plato.
- Comenzar un circuito de confianza entre las necesidades de tu cuerpo y vos: No necesitás preocuparte de antemano. No necesitás comer por adelantado. Tu cuerpo te va a decir qué alimento necesita, cuánto y en qué momento.

¿Y si no tengo hambre y me muero por comer?

Es una compulsión. Podés saltar al capítulo seis para saber qué hacer para pararla, aunque te sugiero que llegues leyendo todo el libro; vas a tener una idea más clara de cómo manejar tus compulsiones.

Actitudes que engordan y actitudes que adelgazan

Los esposos están cenando. Mientras comen, ella le cuenta los eventos del día y él lee el diario. Casi al finalizar, ella se da cuenta de que el *"sí, querida"* que escucha para asentir a lo que ella dice es automático. Él no le está prestando atención; la lectura del diario lo absorbe.

Enojada, ella decide verificar si es esto lo que está ocurriendo.

—Me dijeron que te vieron con otra.

—Sí, querida.

¿Dónde está mi atención al comer si...

... estoy mirando televisión?
... me levanto de la mesa a cada rato?
... estoy picando mientras cocino?
... estoy discutiendo?
... como lo que no elijo o no me gusta?
... estoy parado, acostado o caminando?
... trabajando?
... hablando por teléfono?
... leyendo?

Nuestra percepción funciona a través de dos focos de atención al mismo tiempo: uno consciente y otro automático. Si estás haciendo algo atractivo cuando comés, ése será tu foco consciente y comer será tu foco automático. Comiendo en automático dirás *"sí, querida"* a la comida. No te darás cuenta de lo que está pasando y no podrás poner un límite.

Para bajar de peso y mantenerlo
necesito prestar atención a mi cuerpo:

- comiendo sentado a la mesa,
- el alimento elegido,
- saboreando,
- sin hacer otra cosa que comer.

Comer conversando

Somos seres sociales y comer conversando es una práctica deseable y muy agradable.

Para prestarte atención mientras comés conversando necesitarás dos focos de atención consciente: tu cuerpo y la charla, o alternar tu atención entre tu cuerpo y la charla. Yo suelo servirme una cantidad moderada de comida sabiendo que es posible que necesite servirme más. Al terminar el plato, recuerdo llevar la atención a mi panza para darme cuenta de si necesito seguir comiendo.

La inercia

Si estamos comiendo de manera automática, sin prestarnos atención, el límite con la comida no existe hasta que el estómago nos molesta; la molestia nos obliga a sentirlo. Para bajar de peso y mantenerlo necesitamos sentir el estómago ANTES de que la molestia nos obligue a hacerlo.

No hay magia... ¿o sí?

Estoy dando una conferencia y sugiero colocar la mano sobre el abdomen para tener una sensación más clara de nuestra hambre y de nuestra "hambre que se va" mientras vamos comiendo, y aclaro:

—*Si no prestamos atención a lo que sentimos, no paramos de comer hasta que la panza nos "pincha".*

Un participante acota:

—*Pincha... pero no importa.*

Muchas veces buscamos la *magia*. A veces necesitamos que sea así, y otras veces pasa que nos habituamos a eso. Creo que *sí* hay magia. Son mágicos esos momentos en que, cuando pincha, nos importa, y mucho. Es mágico el momento en que decidimos parar de comer, aun cuando seguiríamos con gusto porque nos acostumbramos a seguir y seguir; y también son mágicos los momentos en que no nos criticamos porque nos damos cuenta de que necesitamos seguir comiendo.

La compulsión hacia la comida es el núcleo de la adicción a la comida ("adicción", del latín *adherere*, que significa "quedarse adherido", pegado a algo). Y transitar lo que nos va pasando, sentir lo que sentimos, es el núcleo de la recuperación de cualquier adicción.

TRANSITO O ME ADICTO es una frase conocida en los grupos de recuperación de las adicciones, que sintetiza, de manera magistral, el trayecto de la enfermedad a la salud.

El sobrepeso es un asunto de cantidad de comida ingerida.
El peso baja y se mantiene cuando,
al prestarnos atención, descubrimos nuestro "basta",
y le hacemos caso.

El "basta", nuestra saciedad, es una señal más sutil que el hambre, con una variedad indefinible de intensidades.

Experimentando con mi límite al comer, verifico que también experimento con la capacidad de hacerme cargo de mí misma.

Mis límites son la clave.

Experimentando con mi hambre, verifico que experimento con la capacidad de encontrar mis propios ritmos.

Mis ritmos son la clave.

Experimentando con la elección de los alimentos, verifico que experimento con mi capacidad de elegir.

Mis elecciones son la clave.

YO SOY EL PRODUCTO DE MIS RITMOS
Y DE MIS LÍMITES.

Y en especial:

YO SOY EL PRODUCTO DE MIS ELECCIONES.

Dos preguntas que me orientan

- ¿Qué me impide darme el tiempo suficiente para sentir hambre?

.....
.....
.....

- ¿Cuáles son las sensaciones o las situaciones que me llevan a parar de comer?

.....
.....
.....

Mi territorio

3

Mi territorio

El cuerpo tiene razones que
la razón no comprende.

—Tengo veinte kilos de más desde hace diez años. Siempre fui gordita pero estos veinte kilos me persiguen. Los he bajado con dietas varias veces y vuelven una y otra vez.

Elena, he leído que usted sugiere que uno puede estar comiendo de más para cubrir necesidades emocionales pero éste no es mi caso. Tengo un matrimonio feliz, mis hijos están bien, todo está bien.

—¿Le gusta su día?... ¿su vida?

—Hago lo que tengo que hacer. Me tiene que gustar.

—Le tiene que gustar... Pero, ¿le gusta?

Nuestro territorio se va delineando durante toda la vida. Tenemos un territorio desde el instante mismo de la concepción, que va ampliándose y modificándose hasta el nacimiento. Luego, otro tipo de territorio comienza y se desarrolla acompañando nuestro crecimiento psicofísico. Si tenemos la inmensa suerte de ser alimentados según nuestra demanda, podremos recurrir a nosotros mismos para pedir el alimento y para decir basta. Re-

currir a nosotros mismos, pedir y obtener una respuesta coherente con nuestras necesidades nos permitirá confiar en nosotros y los otros.

Nuestros adultos nos "hablan" desde la concepción. Sus sensaciones nos llegan y van aportando elementos a nuestro territorio. A la edad de dialogar, ya hemos estado dialogando con ellos desde que somos una idea en sus mentes. A los dos años o antes, con el "no quiero" a flor de labios, nuestro territorio interior comienza a esbozarse en lo exterior.

> *Nada hay fuera del hombre que entre en él y lo pueda contaminar; pero lo que sale de él es lo que contamina al hombre.*
>
> —El Evangelio según san Marcos 7-15.

A la edad de dialogar, las palabras que escuchamos nos nutren o nos contaminan. Las palabras nutricias nos ayudan a validar y construir nuestros espacios interiores y exteriores. Las palabras contaminantes, que hipotecan nuestras decisiones con culpa o vergüenza, van diluyendo o rigidizando nuestras fronteras singulares.

Nuestro territorio desbordado, nuestra obesidad, no es un asunto sólo de comida. Nuestro territorio desbordado nos está indicando que necesitamos reformular nuestra manera de ponernos y poner límites.

Perder para ganar

Alejandra está aprendiendo. Tiene bastante sobrepeso. Llega al curso enojada.

Me dice que durante años ha almorzado unas empanadas riquísimas que hacen cerca de su trabajo. La cocinera las hace de cuatro gustos distintos. Hasta ahora nunca había tenido ningún problema en

elegir tres gustos y descartar el cuarto. De antemano sabía que con tres empanadas estaba satisfecha. En cambio, al comer con hambre y sentir "el hambre que se fue", descubre que no necesita tres: con una y media le alcanza. Estaba enojada porque su estómago le pedía perder.

Bajarás de peso si podés perder.

¿Podés perder el placer de comer la comida de más porque ya no tenés hambre?

Gabriela está aprendiendo. Tiene bastante sobrepeso y descubre que su obesidad tiene beneficios que no quiere perder. Se da cuenta de que necesita su cuerpo gordo para sentirse protegida. Flaca se siente vulnerable, en peligro.

Bajarás de peso si podés perder.

¿Podés perder los kilos de más?

Rosa está aprendiendo. Tiene bastante sobrepeso. Se come toda la bronca que le produce decir "sí" sin pensarlo siquiera.

Bajarás de peso si podés perder.

¿Podés perder la imagen de persona buena, siempre disponible? ¿Podés perder el miedo a decir "no"?

Juan está aprendiendo. Tiene bastante sobrepeso. Se come todo el miedo. Hace diez años que no quiere trabajar donde trabaja.

Bajarás de peso si podés perder.

¿Podés perder el orden rígido de la vida que no te gusta?

Alejandra, Gabriela, Rosa y Juan tienen miedo.

Creo que nuestro problema no es el miedo, sino el miedo al miedo.

El miedo es nuestro compañero de ruta. Mientras estemos viviendo y creciendo, y ante cualquier cambio, nos acompañará el miedo.

Lo que a mí me da más miedo no es el miedo sino la parálisis, el estancamiento.

A veces tardé años en saltar alguna barrera. Aterrorizada ante lo desconocido, obtengo el impulso final de una sensación: el vacío de lo-no-hecho me resulta de una aridez abrumadora. Siento mi alma petrificándose por la demora excesiva. Salto con miedo, a veces con terror. Salto sin red y... *Algo* me recibe; *Algo* que un instante antes no estaba ahora está. Una presencia interior levantándome con delicadeza desde el instante en que salto desde el borde del precipicio, y llevándome hacia las alturas. Del otro lado de la barrera, respiro un aire nuevo. Mi alma renace con una nueva comprensión: Si no estoy dispuesta a perder, no puedo ganar.

Ganar para perder

Bajarás de peso si podés ganar.

SE BAJA DE PESO COMIENDO MENOS. Para comer menos, como hemos visto, necesitamos relacionarnos con la posibilidad de perder, y también de ganar:

Ganar el placer de comer, saboreando.
Ganar el placer de elegir la comida.
Ganar la aceptación del hambre y la saciedad, nuestro ritmo y límite al comer.
Y también ganar el manejo de la compulsión hacia la comida, como veremos más adelante.

Atando cabos

Alguna vez escuché: *"El conocimiento es atar cabos"*. Entonces... atemos cabos.

Imaginá un iceberg. Observá la parte que sobresale del agua. Asociá esa parte visible con tu momento de comer, y el resto sumergido asocialo con el resto de tu vida. La naturaleza de la parte visible y de la parte sumergida son idénticas. Si trabajás sobre la parte visible, esto es, sobre tu momento de comer, introduciendo actitudes conscientes, como elegir el alimento, cuánto y cuándo comer, estarás modificando toda tu vida en la misma dirección; y lo notarás después de algún tiempo al darte cuenta de que comenzás a cuestionarte muchas cosas que hacés por costumbre y no te gustan. *"Ahora que lo pienso, ¿quiero ir todos los domingos a la casa de...?, a comer con...?, a...?"*.

Las actitudes conscientes traen dudas que permiten modificar tus actitudes automáticas. Flexibilizan las fronteras de tu territorio para corregir límites.

Bajarás de peso si podés ganar la responsabilidad de la construcción, modificación y remodelación constantes de tu propio territorio.

Las herramientas imprescindibles para esta magnífica tarea son la COHERENCIA y el DISCERNIMIENTO.

Ser coherente es percibir lo que siento y actuar en relación con lo que siento, aunque piense otra cosa.

Discernir es darme cuenta de cuál es mi territorio y cuál el de los otros.

El esposo de Liliana cocina. Al comer, ella puede sentir cuando su hambre se va, y aun así sigue comiendo porque su esposo le dice: *"¡Comé todo. No me desprecies la comida!"*. Ni Liliana ni su esposo pueden darse cuenta de que ambos tienen territorios diferentes; y aunque delinear nuestros territorios vinculares es una tarea y un arte para toda la vida, con toda seguridad las señales de hambre y saciedad, al ser individuales y singulares, delimitan un territorio intransferible: nuestro personal estómago.

Aun con chicos chiquitos, necesitamos esclarecer nuestros espacios separándolos de los demás. Así como nosotros tuvimos la necesidad de que nuestros adultos discriminaran sus territorios de los nuestros para no condicionarnos ni invadirnos, los menores bajo nuestro cuidado y nosotros mismos necesitamos ese ordenamiento constante.

La compulsión se alimenta

La compulsión hacia la comida es una emoción que no escucha razones. Se alimenta del miedo, el aislamiento, la postergación, las tareas insatisfactorias, el sexo no elegido o no disfrutado, la necesidad de ser aprobado, la no validación de los sentimientos, el no dar cabida a los anhelos, el hambre de poner límites, el hambre de territorio propio.

¿Qué tamaño necesita tu alma?
¿Qué cuerpo, qué envase necesita lo que sos para existir, para expresarse?

Yo necesito mi sobrepeso

Mi cuerpo ahora es la síntesis de mi historia. Mi presente contiene toda mi vida hasta este instante.

No estoy gorda, tampoco flaca. Cuando pesé cuatro kilos menos me sentía más cómoda con mi cuerpo. Pesaba menos haciendo dieta. Hace años que no hago dieta y hace años que conservo este peso. Es un peso que hace justicia a las necesidades de mi alma. CONSERVO CUATRO KILOS DE MIEDO. Mi recuperación ES tal que puedo conservar este peso. Mi recuperación NO ES tal como para bajar los kilos que me incomodan. Necesito este sobrepeso. Con sólo prestarme un poco más de atención cuando estoy comiendo, como menos, y el descenso de peso no tarda en llegar; y junto con la alegría por el adelgazamiento aparece otra cosa: me siento como si estuviera desnuda en el mundo. Desnuda, desvalida, vulnerable, expuesta.

Sólo yo lo noto. Son sólo cuatro kilos; y para mí es la diferencia entre la seguridad y la inseguridad, poder estar y no poder estar, atreverme con miedo o paralizarme debido al miedo. Ahora mi alma necesita este cuerpo, este peso. Trabajo en mi recuperación. Tal vez algún día ya no los necesite. Si esto pasa, me voy a enterar porque no me voy a apurar a comer de más cada vez que baje medio kilo.

Lo más importante y menos evidente

Después de años de alterar nuestro delicado sistema hambre-saciedad, con el cual hemos nacido para sostener un peso cómodo sin presiones,

¿sabemos cómo no hacer dieta? Después de años de practicar la crítica hacia nosotros mismos por atracarnos y culparnos, ¿sabemos qué significa aceptar nuestras compulsiones y aceptarnos CON nuestras compulsiones?

Aceptarte no significa que te guste lo que no te gusta,
sino que llegues a un acuerdo con las cosas como son en realidad.
Aunque parezca mentira, la aceptación,
ese precioso, raro y buscado estado de conciencia,
es el único suelo fértil para los cambios.

No hacer dieta y aceptarnos adelgaza porque hacer dieta y no aceptarnos nos mantiene en un estado de intolerancia, y el malestar que la intolerancia nos produce lo calmamos comiendo.

Las dietas nos dicen que así como somos no somos aceptables. Si no somos aceptables, el malestar nos engorda, y entonces hacemos dieta: Un laberinto.

Por arriba

"De los laberintos se sale por arriba." Salir "por arriba" es aceptarme.

La aceptación es un estado de conciencia que se cultiva. No se adquiere de una vez y para siempre. Se caracteriza por su levedad, su humor, su regocijo. Podés sentir la diferencia con la resignación; sentir su pesadez, su tristeza.

Nadie sube de peso como objetivo, sino como resultado. La compulsión y la gordura son mensajeros valiosos. Bajar de peso como resultado, y no sólo como objetivo, implica la tarea de descifrar los mensajes que la compulsión y nuestro cuerpo nos están enviando.

Creeme, tu cuerpo es correcto.
Si te permitís leerlo te dirá todo lo que necesitás saber:
el camino recorrido y el que hay por recorrer,
las hambres de tu alma,
la maravilla de ser.

Una pregunta que me orienta

- ¿Qué cuerpo necesito para expresarme en plenitud?

.....
.....
.....

El jardinero y la flor

4

El jardinero y la flor

El jardinero no le dice a la flor cómo abrirse;
se pone al servicio de su proceso,
sin interferir en su florecer.
Un niño es una flor.
–Daniel Coifman

Don José, el jardinero, que acaba de cumplir ochenta años, corta el césped en mi casa. Cuando viene trato de estar. Es un hombre sabio. Cuando compartimos un café con leche me instruye:

—Don José, ¿cómo es que usted está tan bien?

—Sabe, m'hija, cuando pido algo que necesito, si me dicen que no, no me quedo enchufado: lo busco en otra parte. Yo doy cuando me piden, y después de pensar si quiero darlo. Y cuando a mí me dan algo, veo si lo quiero. Porque, ¿sabe?, el perro, cuando le tiran un hueso, lo huele para ver si lo quiere.

No sé dar, no sé recibir

Cuando no estaba en proceso de recuperación de mis adicciones, sencillamente no pedía por miedo a que me dijeran "no". Muy dentro de mí sentía que cualquier negativa equivalía a un "no te quiero", y tratando de

evitar eso me abstenía de pedir. Amurallada en mi omnipotencia, sentía que el aislamiento me comía viva, y para soportar el malestar, comía.

Tuve que ampliar mis horizontes. Tuve que aprender que cuando pido algo y me dicen "no", me están diciendo lo que no quieren darme o lo que no quieren hacer; no me están diciendo que no me quieren. Aquí el amor no tiene nada que ver ¿o sí?

¿Qué es el amor?

"Cuando preguntás qué es el amor", dice el maestro Krishnamurti, *"podés estar demasiado asustado para ver la respuesta... Quizá tengas que echar abajo la casa que has construido, o quizá no puedas volver al templo."* El amor no es miedo, afirma. No es dependencia, celos, posesividad, dominio, deber, ni ninguna de las demás cosas que convencionalmente se toman por amor. *"Si podés eliminar todas estas cosas, no por la fuerza, sino dejando que el agua se las lleve, como hace la lluvia con el polvo que durante varios días se deposita sobre la hoja, tal vez puedas tropezarte con esta rara flor que el hombre tanto ansía."*

¡No seas egoísta!

Cuando fui chica, y también cuando joven y adulta, cada vez que decía lo que sentía y esto era "no quiero", la respuesta que me venía como avalancha era: *"¡Pero, no seas egoísta!"*. Aprendí temprano y viví casi toda mi vida sabiendo que ser honesta con lo que sentía tenía un precio difícil de pagar: que no me aprobaran, que no me quisieran; o por lo menos, eso era lo que yo interpretaba.

Y otra vez: ¿qué es el amor?

Para Simone de Beauvoir, *"el amor verdadero debe estar fundado en el reconocimiento de dos libertades"*. El amor es un contexto, no un comportamiento. No es una mercadería que se gana, se pierde, se conquista, se roba o se niega como arma de castigo. Y cuando el amor existe, no merma por el hecho de que una de las partes sea honesta consigo misma y con el otro y diga "no quiero".

Cuando nos dicen "no quiero"

Me pregunta mi hijo Lucas, cuando tenía quince años:

—Mamá, ¿qué me vas a dejar de herencia?

—Bueno, la verdad, ahora no lo sé... aunque, ¡sí lo sé!, y he decidido dejarte mi herencia ahora. Es lo más costoso y valioso que un ser humano pueda pagar y tener; pero yo te lo voy a dejar como herencia, así que, como ya lo pagué, vos no necesitas hacerlo. Es tuyo porque sos mi hijo y te lo doy.

Con los ojos abiertos y redondos como enormes ciruelas, me pregunta:

—¿Qué es?

—¡Sé HONESTO CON TUS SENTIMIENTOS! Decí SÍ cuando sentís que es SÍ, y NO cuando sentís que es NO, aunque el mundo y el otro se pongan patas arriba.

No podemos hacernos cargo de nuestros sentimientos y de los de la otra persona al mismo tiempo. O nos hacemos cargo de los nuestros o de los de la otra persona.

Al hacernos cargo de los sentimientos de la otra persona, desestimando los nuestros, vamos al revés de la naturaleza, que es puro Bien, y el desorden y el malestar que crea en nuestras vidas nos

pondrán en la evidencia de que erramos en nuestro actuar.

—Decís que pagaste por esto, ¿con qué?

—Con las pérdidas e incomodidades que vinieron inevitablemente por el desorden que trajo la práctica de complacer para que me aprobaran o me amaran, desoyendo una y otra vez la voz de mi sentir.

—¿Así que ser honesto con lo que siento es valioso?

—Hacelo y comprobá los resultados.

Continuamos nuestra conversación con otros asuntos, y casi al finalizar le pido:

—Necesito que vayas a hacerme un trámite. ¿Podés? —(Silencio.)

—Puedo, pero no quiero. —(Silencio más largo.) Y continúa: *—Mamá,* ***este modo tuyo nuevo de cuidarte ¡me resulta tan interesante!***

Cuatro

COHERENCIA: es la capacidad de sentir lo que siento y actuar en función de lo que siento, aunque piense otra cosa.

ASERTIVIDAD: es la capacidad de proteger mis derechos sin avasallar los ajenos.

FIDELIDAD CON UNO MISMO: *"Sé fiel a vos mismo, y así como la noche sigue al día, podrás ser fiel a los demás"*, dijo Shakespeare.

HONESTIDAD EMOCIONAL: una frase que se define a sí misma.

Estas cuatro palabras o frases me están indicando que mi hijo Lucas puede decirme *"no quiero"*, porque la responsable de mi vida soy yo, y puedo pedir lo que necesito a otros o buscar en mí otros recursos para obtener lo que estoy necesitando. No es necesario que lo manipule diciéndole que es un egoísta... *"¡con todas las cosas que he hecho por*

vos!". No es necesario que lo coaccione para que haga lo que le pido, ni que lo culpe, ni que le ofrezca mi amor o mi aprobación como mercadería de intercambio. El trueque me degrada y lo lastima. Lo amo y lo acepto tal cual es. No necesita complacerme para asegurarse mi amor; él puede simplemente ser, y al dejarlo libre, yo me libero. *"Sólo podrás tener aquello que hayas hecho libre"*, leí alguna vez. Es cierto.

Tres

Robin Norwood, la terapeuta norteamericana que escribió *Las mujeres que aman demasiado*, distingue tres maneras de expresar el amor "excesivo" o, dicho de otro modo, el amor que nos trae sufrimiento y nos enferma: comportándonos como rescatadores, perseguidores o víctimas.

Al hacer por los otros sin que lo pidan, o al aconsejar o sugerir sin que lo pidan, estamos desarrollando el rol de rescatador, invadiendo y, a veces, hasta avasallando.

Al reprochar o criticar estamos siendo perseguidores, y culpamos. La frase *"¡Por tu culpa!"*, tan usada, tan común, inicia el juego de un doble rol: perseguidor y víctima.

Percibí cómo te sentís al hablar de esta manera. Tus sensaciones son la clave, y la llave de formas de comunicación más sanas y plenas.

Al rescatar, perseguir o victimizarme, no me estoy haciendo cargo de mis sentimientos; tal vez no siento lo que realmente siento, o no puedo darle crédito a lo que siento, o no sé cómo vincularme de otra manera.

Los tres roles son formas de control. El control mantiene el miedo *controlado*, y bien vale la redundancia.

Si soy adicta a la comida, necesitaré comida para calmar el malestar que me produce la tensión que genera esta forma de controlar.

"Lo importante no es lo que falta sino lo que sobra." No recuerdo de quién escuché esta frase; sin embargo, la he tenido muy presente porque veo que se aplica a nuestro proceso de sanación. Podemos enfermarnos cuando somos chicos, y aun siendo jóvenes o adultos, cuando sobra miedo disfrazado de *"haceme caso, yo sé mejor que vos lo que necesitás"*.

El cuento de la media azul

¿Te acordás?:

—¿De qué color es la media azul?

—Azul.

—Bueno, y entonces, ¿de qué color es la media azul?

El cuento de nunca acabar, igual que funcionar en los tres roles para controlar y necesitar comida..., controlar y necesitar comida..., controlar y necesitar comida...

Pasa el tiempo y me doy cuenta, cada vez con mayor certeza, de que la recuperación de la adicción a la comida es la recuperación de la adicción vincular. Lo reitero: "Adicción" viene del latín *adherere*, que significa "estar adherido". Realmente me quedo pegada al otro cada vez que rescato, persigo o me victimizo.

En nuestra sociedad, las adicciones se han convertido en la manera de compensar con sustancias, actividades o vínculos el vacío emocional

que genera el modo de vincularnos. Esta manera de control genera estrés; podemos llamarlo estrés vincular, y como cualquier tipo de estrés, deprime nuestras defensas. Con el sistema inmunológico deprimido, enfermedades de todo tipo encuentran un caldo de cultivo, así como ocurren accidentes por distracción. Nuestra atención a las situaciones del presente sufre un gran deterioro cuando divagamos hacia el pasado o el futuro rumiando lo que nos perturba.

Hay mucha soledad, aislamiento, malestar y tensión, para mí y para el otro, cuando no puedo vincularme más que a través de los tres roles mencionados.

Las adicciones y las campañas de prevención

Las campañas de prevención coinciden en que la educación es la mejor prevención. Etimológicamente, *educar* significa "sacar de adentro". Sin embargo, observamos que las campañas tienden, al igual que casi todos los sistemas de enseñanza y nuestra propia manera de educar, a poner y no a sacar.

La compulsión, como característica de todas las adicciones, es el síntoma de las heridas emocionales gestadas inadvertidamente en el seno de las familias. Estas heridas se crean y perpetúan transmitiéndose de generación en generación a través de la manera de cuidad, intimar y poner límites; es decir, a través del vínculo. El lenguaje oral (palabras), gestual (gestos) o sinestésico (sensaciones) es el medio de cultivo y transmisión de las heridas.

¿Cómo se sentían mis padres cuando yo nací, cuando fui criado?
¿Cómo me sentía yo cuando nacieron mis hijos, cuando los crié?
Nuestras sensaciones son lenguaje.

En una familia, un miembro puede ser obeso, o bulímico, o anoréxico, alcohólico, fumador, adicto a las dietas, al ejercicio físico, al sexo, al trabajo, al juego, a las deudas, a las compras, a los vínculos o a las drogas. Habrán adquirido diferentes tendencias al abuso de distintas sustancias, actividades o personas, según su medio familiar, económico y social. Crecí escuchando severas críticas morales de los alcohólicos, fumadores y drogadictos. No desarrollé estas adicciones; sin embargo, el exceso de comida era aceptado y también las dependencias vinculares. Grande fue mi sorpresa cuando me di cuenta de que, por la intensidad de mis adicciones, los efectos sobre mi vida también eran devastadores.

Los adictos tenemos un denominador común: una infancia desarrollada en familias que heredan y perpetúan una manera de vincularse con grados variables de exclusión de espacios para la expresión abierta y honesta de las emociones, pautas de perfeccionismo, rigidez y autoritarismo, expresadas a través de los roles de perseguidor, rescatador y víctima, y generalmente nunca cuestionadas debido a que estas pautas llevan el rótulo grabado a fuego de "la buena educación". No estoy hablando de familias consideradas "de riesgo" por su condición socio-económico-cultural, que desde luego también están incluidas. Estoy hablando de nosotros: las familias "buenas y normales".

Creo que la prevención de la drogadicción será efectiva cuando, a pesar del miedo y las molestias que esto nos genere, hagamos un giro de ciento ochenta grados hacia adentro. La recuperación es individual, en la honesta intimidad, y al mismo tiempo en convergencia con otros seres humanos. Aprendemos por espejo.

Las sustancias alteradoras del estado de ánimo pierden su atractivo cuando no las necesitamos. El chocolate dejó de seducirme cuan do pude comenzar a experimentar mis sentimientos y a expresarlos.

Aquí también se cumple la gran paradoja: aceptar para cambiar. Due-

le, se siente extraño, y aun así siento que necesitamos aceptar que las adicciones no son desgracias sociales. Son el mecanismo natural que se impone a nosotros para compensar el vacío emocional generado por las heridas creadas por nuestra manera de vincularnos. El tema no es si amamos, sino cómo amamos; cómo lo expresamos.

El agujero en el alma, que tiende a llenarse una y otra vez con este impulso tan mal interpretado y tan mal comprendido, la compulsión —con la que se ha llegado al colmo del equívoco llamándola transgresión, gula o falta de fuerza de voluntad—, necesita llenarse de otra manera: autocomprensión para empezar, y luego autotransformación; para nunca detenerse e ir cada vez más hacia el esclarecimiento y la modificación de nuestra manera de interactuar al cuidar, intimar, poner límites... amar. El beneficio que cada individuo obtenga para sí mismo se irradiará y se expandirá como la luz de una lámpara: por sí sola y sin esfuerzo ni intención.

Lo reitero con énfasis: No somos unos malditos descontrolados y autodestructivos cuando tenemos un atracón, nos emborrachamos o nos drogamos. No, estamos sufriendo. Nuestro vacío exige que lo llenen, de cualquier modo.

El miedo, el reproche y los juicios negativos hacia nuestras actitudes o las de nuestros afectos, nunca han sido ni serán la manera sana y duradera de prevenir y encauzar. Nuestras interpretaciones equivocadas acerca de las adicciones, al crear intolerancia, cierran el camino a la recuperación.

Y de esto se trata

Y a pesar de todo, de esto se trata. Ésta es la vida y éste es su juego; y está bien. Está bien porque creo que, tal vez con excepciones, no nacimos sabiendo expresar nuestro amor de la manera más sana. Me

parece que la vida, sin importar los escenarios y las circunstancias que nos toquen en suerte, tiene este objetivo para todos nosotros: aprender una nueva forma de expresar el amor, sin la necesidad de poseer o dominar, sin todo el apego o la obsesión que contaminan y entorpecen la expresión plena del amor que sentimos. Los Maestros de todos los tiempos nos trajeron este mensaje.

Creo que amar de "la otra manera" es producto de un aprendizaje, una sanación, una adquisición del alma; y, desde luego, nadie puede aprender algo que cree que ya sabe.

Las heridas son necesarias. Son la materia prima de la que está hecha la transformación que nos permitirá amar sin la necesidad de controlar, poseer, dominar, imponer.

En su libro *¿Por qué a mí? ¿Por qué esto? ¿Por qué ahora?,* Robin Norwood dice que los hijos eligen a los padres. Desde luego no puedo verificarlo; sin embargo, esta idea me llena de alivio y esperanza; que el alma: la mía, la tuya, la de nuestros hijos, sabe lo que necesita para crecer.

Hoy, en un camino de clara recuperación, yo agradezco: a mis padres y a la vida, con toda su compleja red de circunstancias; y, cuando miro bien, con los ojos de mi alma, me doy cuenta de que todo lo doloroso tuvo un propósito positivo: la adquisición de nuevas comprensiones y capacidades. Así como las heridas son el impulso que nos convierte en *buscadores*, la recuperación puede ser el contexto para encontrar lo que buscamos.

Hace una década supe que expresaba mi amor de una manera que no me satisfacía, e intuía que había otra manera que aún no conocía y deseaba conocer. Lo expresé en mi poema *Algo nuevo.*

Luego comenzó el aprendizaje. En la escuela del amor, ahora estoy en el jardín de infantes.

Las fuerzas tan imantadas de mi cuerpo
se deslizan naturalmente hacia otro cuerpo,
de mi forma hacia otra forma,
y se unen piel por medio
como queriendo con el calor de la fusión
destruir la delgada barrera.

Mi mente se adhiere a la forma
como el niño dependiente del pecho de su madre.
No quiero eso.

Una y otra vez este espejismo me devuelve:
Así no es.
Y el vacío que deja al desvanecerse me dice:
Amar es amar la forma y más allá de ella.
Más allá.

Con este cuerpo mío que tan naturalmente
se desliza como imán hacia otro cuerpo,
algo nuevo y trascendente, cuestión de vida o muerte:
Amar realmente.

¿Y entonces?

Todos hemos escuchado que para poder amar a otros, primero necesitamos amarnos a nosotros mismos.

Existe en la naturaleza una ley inexorable que a través de la historia fue llamada de muchas maneras, y a la que sintéticamente podemos llamar LEY DE PAGO. Necesito pagar por lo que quiero y no tengo. ¿Cuál es el precio de aprender a amarme? El precio es nada más y nada menos que la

necesidad de aprobación. Necesito someter mi propia aprobación a algo más sano que el trueque, y ese algo es mi sentir. Dar o hacer para que me quieran o me aprueben es un trueque que me degrada y me enferma.

Lo que pienso puede engañarme, pero lo que siento es incorruptible. Cuando me estoy aprobando, cuando estoy validando lo que siento y llevándolo a la acción, me estoy amando. Cuando puedo transitar las molestias de no ser aprobado por dar cabida a mis sentimientos, y puedo llevar mis decisiones a la acción, estaré en condiciones de hacer esto mismo con los demás. Sólo cuando puedo amarme así, estaré en condiciones de expresar mi amor a los otros de la manera más sana.

¿Cuál es el precio de aprender a amarme?
Transitar conscientemente la necesidad de ser aprobado
y la necesidad de que el otro no se enoje.
Y a pesar del miedo, la culpa, la incomodidad o la violencia,
no someter mis decisiones y elecciones al consentimiento del otro
frente al riesgo de la pérdida de su aprobación.

La síntesis que antecede surgió durante un curso, en la interacción con Zulma, una participante. Le pregunto: —*¿No te parece redundante?* Me contesta: —"*Redundanciando las vacas se llenan las estancias*".

Aprendiendo a amarme

Aprendemos la manera de amarnos cuando somos chiquitos, viendo cómo nos ponen y se ponen límites nuestros adultos cercanos, es decir, viendo cómo ellos se aman a sí mismos. Por eso, tal vez, te hayas habituado a hacer esto enojándote, gritando, reprochando, culpando, amenazando, callándote o jugando a la víctima. Como te habrás dado cuenta, no da

resultado, o da un resultado no satisfactorio que agota. Ensayemos algo diferente:

- Cuando alguien te pida algo, NO CONTESTES DE INMEDIATO.
- Según lo que te hayan pedido y tus propios tiempos, tomate unos segundos, unos minutos, unas horas, unos días o unos meses para SENTIR QUÉ ES LO QUE QUERÉS.
- Es probable que tengas el SÍ COMPULSIVO, automático. Necesitarás tiempo para que tu sí sea consciente, elegido.
- O tal vez tengas el NO COMPULSIVO, automático, si estás en una rebeldía automática.
- *"Yo, ¿qué quiero?"* es la pregunta para hacerte en este compás de espera.
- Cuando tenés claro lo que sentís, lo que querés, expresalo EN PRIMERA PERSONA: *"Yo siento que..., Yo necesito..., A mí me pasa que..., No quiero, gracias"*; y, especialmente, el rápido, monocorde, sobrio y escueto *"No"*.
- Tal vez tu interlocutor no comprenda o no acepte que vos puedas ser coherente con tus sentimientos. Creeme, no necesitás que te aprueben. Necesitás sentir lo que sentís y llevarlo a la acción. Sentir lo que sentís, y actuar en relación con lo que sentís es un acto de dignidad y de amor verdadero hacia vos mismo.
- Después de algún tiempo, esta manera de vincularte, que al principio se practica como quien practica un instrumento musical que no domina, es decir, con fallas, te va a transformar a vos y a tu entorno. Probalo y verificá los resultados.

Y a propósito de mis resultados... en privado

Desde que empecé a aprender a amarme, me doy tiempo para elaborar frases conscientes al poner límites y pedir lo que necesito. Ya me he

dado cuenta de que no se trata de que lo haga así todas las veces. Muchas veces no puedo o no me sale: me olvido de la existencia de la primera persona y "vomito" compulsivamente la segunda. Al igual que con la compulsión hacia la comida, que me genera sobrepeso en función de su intensidad y su frecuencia, poner límites compulsivos resulta perjudicial en función de su intensidad y su frecuencia. Ha sido un gran logro disminuir mis *intensidades* cuando me salen los roles del perseguidor, el rescatador o la víctima.

A modo de "cotidianos" ejemplos ilustrativos:

—Amor, colgá tu saco por favor; lo dejaste tirado.
—¿Escuché bien? ¿Dijiste TU saco? **(límite en primera persona)**

—Hijo, ¿Qué te parece si cambio el título del libro para la segunda edición?
—En este momento estoy pensando en mi vida; no puedo pensar en la tuya. **(límite en primera persona)**

—Amiga ¡Vamos! Hacé lo que te pido.
—Quiero saber: ¿qué parte del NO no entendiste? **(límite en primera persona)**

Llamo *milagrosa* a la comprensión que me permite ver que el amor que no condiciona y deja libre es frío. Cuánta tibieza podemos sentir al consentir para que el otro no se enoje o "no nos saque de su círculo", y quedar así entrampados e hipotecados en nuestro interior.

Y a propósito de mis resultados... en público

Estoy participando en un grupo de mujeres adictas a personas. Una integrante pide ayuda: *"¿Cómo puedo hacer para no tener recaídas?"*.

Esto significa cómo hacer para no jugar otra vez, de manera compulsiva, automática, al rescatador, perseguidor o víctima. Levanto la mano para indicar que deseo ayudarla y le digo: *"Me di cuenta de que mis recaídas, mis fallas, son mis zonas de aprendizaje. Lamento que no haya palabras más adecuadas que "recaída" o "falla" para indicar algo tan positivo y fructífero. Creo que nada cambiará si primero no lo veo. Las recaídas me permiten* VER*, tomar conciencia. Ya no espero no tener recaídas, compulsiones, ni con la comida ni con los afectos. La verdad, sólo espero* DARME CUENTA*, e incluso ni espero que esto sea todas las veces que tengo recaídas".*

En apretadísima síntesis

Existen dos maneras básicas de amarnos y de amar:

1. Siendo coherentes con nuestros sentimientos al pedir lo que necesitamos y poner límites, lo cual nos exige darnos tiempo para sentir, y el conocimiento del uso de la primera persona para expresarlo. A esto podemos llamarlo *amor consciente* o *no condicionado*.
2. Siendo no coherentes con nuestros sentimientos al pedir lo que queremos o poner límites, más que nada, por la falta del conocimiento de que necesitamos darnos tiempo para aclararnos en nuestro sentir, y también por no saber acerca del uso de la primera persona, que deja, automáticamente, el camino libre a la segunda persona *(porque vos...)*. Si nos fijamos bien, con algún detenimiento, vamos a ver que esta segunda persona siempre encubre alguna forma de demanda, queja o reproche, lo cual condiciona la respuesta y accionar del otro generándole enojo, culpa o vergüenza. Por eso está muy bien llamarlo *amor inconsciente* o *condicionado*.

Una minianécdota que resume la cosa

—Mamá, ¿me planchás esta camisa?
—¡Ésto te vas a poner! **(juicio negativo-respuesta compulsiva en segunda persona)**
—¡¿Por qué me decís así?!
—Eeeeeh... bueno... lo que pasa es que... **(me estoy tomando tiempo para hilvanar una respuesta en primera persona**)... *¡no tengo ganas de plancharla!*

Un cambio "aliviador"

Como he dicho, mi proceso de recuperación es permanente, ya que es mi contexto de crecimiento. Ha pasado el tiempo y veo con agrado que la palabra *recaída* está desapareciendo de mi vocabulario. Ahora, cuando necesito comida para calmarme o por placer, es eso justamente: comida para calmarme o para darme placer, y no una recaída. Cuando emito un juicio de valor jugando el rol de perseguidor *("sos un tonto", "estás equivocado", "ponete otra ropa que ésa no es linda"*, etc.), es sólo eso: he emitido un juicio de valor; ya no es necesario que lo llame *recaída.* Y, si me doy cuenta, me disculpo con la persona a la que le he emitido mi juicio. La disculpa me permite hacer aún más consciente mi actitud y poder así corregirla en el futuro, hablando en primera persona: *"Creo que sos un tonto", "Me parece que estás equivocado", "Necesito que te pongas otra ropa; a mí ésa no me gusta"*.

Me parece que un juicio de valor funciona como un decreto, y humilla. Al hablar en primera persona, emito mi opinión y me hago cargo de que sólo se trata de mi opinión. De esta manera hay más libertad para que el otro la considere o no, u opine diferente.

Estoy preguntándome acerca de la palabra *recuperación*. Aunque aún me resulta significativa, siento que se acerca un cambio en mi manera de pensar al respecto. Tal vez adopte otra palabra: *reencuentro*. La escuché por primera vez, como variante de *recuperación*, mientras estaba dando una conferencia. Un participante nos comenta esta opción. Al escucharla, parada ante el público, me sentí cálidamente abrazada, cobijada; tal vez porque al reencontrarme me vinculo con la totalidad de mi ser: lo que me gusta y lo que no. El psiquiatra Carl Jung decía: *"Me doy cuenta de que no soy bueno, soy completo"*.

Soy esto y aquello y lo otro... y aún más.
Todo me habita, por turnos.
Si no acepto, deformo.
Si acepto, transformo.

Hoy siento que el reencuentro es una danza con intervalos: me encuentro y me pierdo... y vuelvo a encontrarme, y a perderme... y la danza sigue.

También sé que para encontrarme necesito perderme. Los momentos de pérdida, aunque siempre desagradables y angustiosos, han adquirido un sentido práctico y trascendente. Me doy cuenta de que la vida siempre tiene razón y no le opongo resistencia. Creeme, esto es muy aliviador.

Una pregunta

El monje jesuita, psicólogo y gran maestro Anthony de Mello dijo que necesitamos aprobación sólo hasta los siete años, y formula esta pregunta:

¿Qué diferencia hay entre un hombre que está muy lejos de la plenitud, un hombre que está en vías de sentirse pleno y un hombre verdaderamente pleno?

Contesta:

El hombre que está muy lejos de la plenitud hace lo que le dicen, está enojado por esto y no se da cuenta.

El hombre que está en vías de sentirse pleno hace lo que le dicen, está enojado por esto y se da cuenta.

El hombre verdaderamente pleno hace lo que siente. No necesita que lo aprueben.

Y a propósito de la no necesidad de ser aprobado...

Preparaba la lista para el viaje de egresados de la escuela primaria de mi hijo Jonatan.

Leo en la lista: un bolso. Jonatan me dice:

—*Voy a llevar una valija.*

—*Pero dice un bolso* —insisto.

Finalmente, después de una puja de poderes lleva una valija, y yo me siento muy incómoda cuando voy a despedirlo. No me gusta que sea diferente de los demás. ¡Todos se ven tan ordenaditos y parejitos con su bolso! Mi hijo desentona con su desobediencia, y pienso: "Ya vas a aprender que era mejor obedecer y obedecerme y llevar un bolso".

Pasan diez días y lo voy a buscar a su regreso. Se abre la puerta de la combi que trae al grupo. Comienzan a descender los chicos; los bolsos abiertos, llenos a reventar, ropa desparramada, bolsas y bolsitas por todas partes.

Parsimonioso, ordenado, mi hijo se asoma con su valija. Subimos al auto para ir a casa. Le pregunto:

—*¿Cómo te fue con la valija?*

—*Ah, sí* —me contesta—. ***Me doy cuenta de que cada vez que me hago caso las cosas me van mejor.***

La flor

¿Cómo da una flor? Da su fragancia y su belleza por el solo hecho de existir. Así siento que me dan mis hijos. Aunque para que existan, para que sean, yo necesito "desertar" de ellos adecuadamente. Esto dice el doctor Winnicott, psiquiatra infantil:

La responsabilidad de la madre es desertar del hijo de manera apropiada.

Para que ellos se descubran a sí mismos, hace falta que yo los libere tomando como vocación el trabajo sobre mí misma, no el trabajo sobre ellos. Es de suma importancia que mi recuperación sea la primera prioridad en mi vida. Cuando es así, todo lo demás se ordena *por añadidura* y de la mejor manera. Si soy exitosa en este precioso emprendimiento que soy yo misma, la tarea con mis hijos consiste en acompañarlos, como lo hace don José, el jardinero: riega, saca los yuyos, cuida la flor de las plagas, abona, todo esto y mucho más. Pero sin duda hay algo que no es su tarea, y es decirle a la flor cómo debe florecer. La flor sabe cómo hacerlo.

Las expectativas que yo pueda tener interferirán en la educación de mis hijos, porque ellas se estarán "poniendo"; y *educación*, lo reitero, significa "sacar de adentro". Si pongo mis expectativas no podré ver lo que ya traen para expresar. Si cuido como un jardinero, sabiendo que estoy prestando un servicio a la flor, que es de la vida y no mía, la flor se desarrollará al máximo de su potencial, y su

belleza se desplegará en su singularidad. No hay una flor igual a otra. Nuestros mejores "maestros" son nuestros resultados.

Los "otros" resultados

- Baja autoestima. Autodiscriminación. Autolimitación.
- Pérdida o confusión de las sensaciones corporales: hambre, saciedad y cansancio.
- Trastornos de la imagen corporal.
- Disfunciones sexuales.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Bloqueos de la creatividad.
- Dificultades para establecer o reconocer vínculos sanos, no adictivos.

Estos resultados me llevaron a buscar la recuperación. Reconocerlos y aceptarlos fue, además de doloroso, muy dificultoso; y más dificultoso aún fue relacionar que su existencia tenía su origen en la manera de vincularme. Después de todo, me vinculaba de la única manera que conocía, la manera que había aprendido. Cuando pude establecer relaciones y aceptarlas, junto con el disgusto apareció el camino: escuelas de autoconocimiento, terapias, lecturas, meditación, yoga, grupos de adicción a las personas. Mucho... por momentos tal vez demasiado. Sin embargo, si tengo que mencionar la joya del conocimiento más extraordinaria con la que me he encontrado, y que sin duda constituye la piedra angular sobre la que se edifica mi recuperación, ésta es: HABLAR EN PRIMERA PERSONA.

Hablar en primera persona como método para la expresión honesta de mis sentimientos y elecciones, se convirtió en un aprendizaje y una práctica clave de la recuperación de mis adicciones a la comida y a las personas. He comprobado que, aunque parece simple, implica una revolución radical de

mi sistema vincular. Es la levadura en la masa que poco a poco leudará todo; y esto es literal. Yo crezco y todo mi entorno crece y florece cuando yo expreso lo que necesito en primera persona.

Una pregunta que me orienta

- ¿Qué sentimiento o sensación evoco al recordar cómo era comer en mi infancia?

.....
.....
.....

Padres e hijos, esposos, parejas, novios, suegros/as y yernos, suegros/as y nueras, hermanos, cuñados, amigos:
Flores y jardineros alternándose y descubriéndose en su belleza, en la medida en que se vinculan con el respeto a la vida plena y expresada de manera diferente en cada uno,
cuando, desertando del control que sobra, lo que ya está, el amor inherente, puede manifestarse libremente.

Igual que vos, yo soy una flor única y especial;
y ambos estamos en las manos del Gran Jardinero.

Las manos del Gran Jardinero

Señor,
Llevame sobre tu palma
hacia aquel lugar único
de arrullo y consuelo.
El lugar aquel de mi alma-niño.

Abrazame,
sujetame fuerte,
te sigo.
Indicame el camino.

El camino

5

El camino

La capacidad de "darse cuenta"
es el agente curativo más importante.
–John Stevens

Estoy en una clínica. David, el cirujano, me acaba de decir que tiene que operarme un "golondrino"; un bulto infectado que me ha salido en la axila.

—*No creo que sea prudente sacarlo ahora. Todavía no sé para qué me vino* —le digo.

Esta afirmación transforma la situación. Sus preguntas se apartan de lo estrictamente médico y penetran en otro universo. Le cuento que doy clases de yoga. Me cuenta que pronto visitará la India.

Aún no he interpretado el bulto: ¿para qué ha aparecido?, ¿cuál es su significado?, ¿qué información de mi inconsciente trata de expresarse a través de este síntoma?

David me convence y me opero.

Pasan diez días y el bulto aparece otra vez.

—*Había dos y no vi el segundo* —me dice.

—*Había uno solo que necesitaba ser comprendido. El segundo es la segunda oportunidad* —le contesto.

De mala gana, David acuerda conmigo una espera de dos meses antes de volver a operar para que yo realice mi trabajo sobre el bulto.

—Eso sí, Elena, te aseguro que no va a irse del todo; algo, aunque sea chiquito, siempre va a quedar.

Me aboco al trabajo de comprensión, que consiste simplemente en prestar atención a esa parte de mi cuerpo con plena aceptación, con pleno registro, sin rechazo ni intención alguna de modificación. Utilizo de manera consciente y deliberada la capacidad testigo de mi mente. Testifico un proceso sin juzgarlo ni modificarlo. Mi mente sostiene esta observación unos cuantos segundos, y luego comienza a divagar. Cuando me doy cuenta de que divaga, vuelvo a traer mi atención al registro consciente del proceso llamado, en este caso, un bulto en la axila. En síntesis, estoy sintiendo, no pensando.

David y yo comenzamos una amistad y me invita a su casa a conocer a su familia.

Han pasado quince días desde el acuerdo que hicimos de esperar dos meses. El bulto ha desaparecido por completo sin dejar el menor rastro. Durante el proceso reiterado de prestarle atención, pude darme cuenta de que era el disfraz de mi miedo. La piel, el órgano de la protección, me avisó con este síntoma de mi miedo no consciente; mi miedo hecho síntoma. El uso deliberado de mi capacidad de registro me permitió constatar lo que había detrás del síntoma, aquello que le había dado origen. El síntoma desapareció. El darme cuenta resultó el agente curativo.

Ya lo sabían nuestros antiguos

Me voy de la casa de David con un libro suyo: *La nube del no saber*, del siglo XIV, de autor anónimo inglés. En el capítulo cuarenta y dos descubro:

... que no teniendo moderación en la contemplación, el hombre puede llegar a la perfecta moderación en todo lo demás. Quizá estés preguntándote ahora cómo determinar la medida adecuada en la comida, la bebida, el sueño y demás. Te contestaré brevemente: conténtate con aceptar las cosas según vienen. Si te entregas generosamente a la obra del amor, estoy seguro de que sabrás cuándo has de comenzar y terminar cualquier otra actividad. No puedo creer que una persona entregada con toda su alma a la contemplación pueda errar por exceso o por defecto en estos asuntos externos. ¡Ojalá yo pudiera estar siempre preocupado y ser fiel a la obra del amor en mi corazón! Dudo que entonces me preocupase mucho de mi comida, bebida, sueño y conversación. Pues ciertamente se consigue antes moderación en estas cosas por despreocupación de las mismas que a través de una introspección angustiosa, como si ésta ayudara a determinar la medida adecuada. Con seguridad nada de lo que haga o diga puede realmente conseguirlo. Que otros digan lo que quieran; la experiencia es mi testigo.

El autor de *La nube*... llama *contemplar y aceptar* a lo mismo que, en el asunto del bulto, yo llamo *registrar*; y es curioso, llama a esta actividad *la obra del amor.*

Contemplar, observar, registrar, aceptar, darse cuenta, prestarse atención. Son sinónimos que indican una actividad de la conciencia; una actividad de enorme poder curativo, caracterizada por el uso deliberado de la atención mental. Aunque para ser honesta, y en honor a la realidad

de esta actividad, creo que, más acertadamente, es una inactividad, un proceso pasivo y relajado de autoobservación, ya que carece de la actividad crispadora del juicio y de la actividad presionadora del deseo de modificación.

Llegamos a nuestra conciencia a través de su brazo, nuestra atención; y la atención es conciencia del mismo modo que los rayos del sol también son sol.

La focalización intencional de un proceso en el cuerpo esclarece y cura. Veremos enseguida cómo ESTO es la obra del amor. Hambre, saciedad y compulsión son procesos que ocurren en el cuerpo. ¿Será también que darme cuenta del hambre, la saciedad y la compulsión es la obra del amor? Creo que sí; también cura, operando bajo la misma ley.

¿Cómo cura? y ¿por qué es la obra del amor?

Observá cómo funciona la vida. Los procesos naturales son descendentes y degenerativos. Vamos del nacimiento a la muerte, de la flexibilidad a la rigidez.

Observá una flor. Va de la lozanía a la decrepitud. Observá una habitación. No tenés que hacer ningún esfuerzo para que se ensucie. Ocurre por sí mismo. Es un proceso natural descendente y degenerativo. Aunque para limpiarla, para que el proceso sea inverso, es decir, ascendente y regenerativo, tendrás que hacer el esfuerzo de limpiarla. Observá tu cuerpo. Las articulaciones se rigidizan solas con el paso del tiempo. Si querés mantenerlas flexibles tendrás que hacer ejercicio, es decir, un esfuerzo regenerativo.

Nuestra conciencia sigue la misma ley. Nuestra atención mental vaga hacia afuera por sí misma. La conciencia dispersa, sin un foco intencional hacia el cuerpo, es un proceso descendente y degenerativo.

Esto llevó al psicoanalista Erik Erikson a decir: *"Si sos un cretino en tus años jóvenes, cuando seas mayor, vas a ser un cretino mayor aún"*.

Traer la atención hacia el cuerpo de manera deliberada es el proceso inverso, ascendente y regenerativo, vale decir, curativo. Se cura tu conciencia, por eso es la obra del amor. Con la conciencia curada podrás amar más *amorosamente*, sin tanta demanda o exigencia. Con la conciencia curada, el miedo no te ganará la partida.

Estoy hablando de transformación; y toda transformación en el universo ocurre por fricción. Cuando frotás dos palitos producís calor y luz. Cuando tu mente está dispersa y la traés deliberadamente a un foco también se produce fricción, sencillamente porque vas al revés del proceso natural, descendente y degenerativo. Si frotás una y otra vez, trayendo reiteradamente tu atención a un foco cada vez que te das cuenta de que estás disperso, esta gimnasia mental producirá, por fricción, luz en tu conciencia. Tu conciencia iluminada te permitirá, entre muchas otras cosas, comprender el significado de un síntoma, lo cual hará innecesario el síntoma como método sabio de aviso de que algo pasa y no te das cuenta. La comprensión es un proceso tanto emocional como intelectual. Su síntesis es la intuición. Cuando la conciencia se ilumina, se amplía, y entonces sabés, conocés, comprendés. Y obtenés un conocimiento que no necesita de razones y explicaciones como única fuente.

Esta gimnasia mental, que por fricción produce luz en nuestro interior, se llama *meditación*. Meditación viene de *meditari*, que significa "ser conducido". Según el doctor en psicología Kalfried Graf Dürckheim, meditación significa ser conducido hacia un centro en uno mismo, y no dirigirse hacia ese centro. Este centro no es algo en lo que el hombre se concentra, sino algo que concentra al hombre, recogiéndolo desde el interior y hacia el interior. La meditación es el proceso que permite ha-

cer emocional lo que antes era sólo intelectual. Con la meditación obtenés comprensión con la totalidad de tus funciones cerebrales, y no sólo con el intelecto. *"Dios está encerrado entre las células del cerebro"*; por ende el Amor (con mayúscula) también.

Meditación fumando, del maestro Osho

Un hombre vino a verme. Había sido un fumador empedernido durante treinta años; estaba enfermo y los doctores decían: "No sanará nunca si no deja de fumar". Pero era un fumador crónico; no podía evitarlo. Había intentado dejarlo, con gran esfuerzo, y sufrió mucho en el intento, pero sólo lo había logrado durante uno o dos días, y luego de nuevo el impulso de fumar venía tan tremendamente, que simplemente lo arrollaba. Y otra vez caía en él. A causa de esta situación, había perdido toda la confianza en sí mismo: sabía que no podía hacer nada, por chiquito que fuera, que lo ayudara a dejar de fumar. Vino a mí. Me preguntó:

—¿Qué puedo hacer? ¿Cómo puedo dejar de fumar?

Le respondí:

—Nadie puede dejar de fumar. Tenés que comprender. Fumar no es sólo tu decisión ahora. Entró en tu mundo de hábitos; echó raíces. Treinta años es un tiempo largo. Echó raíces en tu cuerpo, en tu química; se extendió por todas partes. No es sólo cuestión de que tu cabeza decida: tu cabeza no puede hacer nada. La cabeza es impotente; puede empezar cosas, pero no puede detenerlas tan fácilmente. Una vez que comenzaste y practicaste algo durante tanto tiempo, se hizo autónomo; vas a tener que desautomatizarlo.

Entonces me preguntó:

—¿Qué querés decir con desautomatización?

Y eso es todo de lo que trata la meditación: desautomatización.

Le dije:

—Hacé una cosa: olvidate de dejar de fumar; mejor vamos a entenderlo. Así que la próxima vez, convertilo en una meditación.

—Fumar, ¿una meditación? —preguntó.

—Sí. Si en Oriente pueden hacer del tomar té una meditación y una ceremonia, ¿por qué no? Fumar puede ser una meditación igualmente hermosa.

Con renovada vitalidad me dijo:

—¿Meditación? Dámela, por favor, ¡no puedo esperar!

Le di la meditación diciéndole:

—Cuando estés sacando el paquete de cigarrillos de tu bolsillo, hacelo lentamente. Disfrutalo, sin apuro. Tenés que estar consciente, alerta, lúcido; sacalo lentamente y con toda conciencia. No como antes, apurado, de manera inconsciente, mecánico. Luego, empezá a dar golpecitos sobre el paquete, pero muy alerta. Escucha el sonido... y el aroma. Sentí el olor al cigarrillo... y su placer. Luego, ponelo en tu boca, con toda conciencia, encendelo con toda conciencia. Disfrutá de cada acto, de cada mínimo acto, y dividilo en tantos mínimos actos como te sea posible, para que llegues a estar cada vez más consciente.

Entonces, dale la primera pitada. Llená tus pulmones profundamente. Ahora dejá salir el humo, relajate; otra pitada; y hacelo muy lentamente.

Si podés hacerlo, te vas a sorprender; pronto vas a ver toda la estupidez del asunto, y el verlo no será sólo intelectual. Será de la totalidad de tu propio ser; de tu totalidad. Y entonces un día, si desaparece, desaparece; si continúa, continúa. No necesitás preocuparte por eso.

Después de tres meses regresó y me dijo:
—Desapareció.
—Ahora —le dije—, ***probalo también con otras cosas.***

EL SECRETO: ***DESAUTOMATIZATE.***

Querido lector, te invito a que vuelvas a leer *Meditación fumando* imaginando que donde dice cigarrillo, dice comida. Vas a ver que podés desautomatizar la ingestión compulsiva: tanto el cigarrillo como la comida son sustancias "saboreables". El exceso mermará progresivamente, y en el proceso de meditar con la sustancia vas a ir sanando y te irás aclarando en tu interior: te irás iluminando. La misma compulsión te lo va a avisar: la disminución en la intensidad y la frecuencia va a ser uno de los referentes más confiables de tu recuperación. Al meditar, lo que estaba oscuro recibirá luz: tu "darte cuenta" es esa luz.

La desautomatización de la compulsión, según el médico Rüdiger Dahlke

La enfermedad no es más que la manifestación problemática de una pauta. De este modo, el paciente se ve obligado a vivir la pauta que le desagrada y que se niega a aceptar conscientemente. La vivencia consciente de una pauta es un ritual. Por lo tanto, una enfermedad es un ritual inconsciente, es decir, sumergido en la sombra; y el primer paso para la sanación es hacer aflorar de nuevo dicho ritual en el consciente. Para esto, resulta de gran ayuda hacer de manera consciente y voluntaria aquello a lo que, de todos modos, el cuadro patológico nos impele. Por ejemplo, si hablamos de un obeso compulsivo, se trataría de comer conscientemente. El placer derivado de la ingestión de golo-

sinas o de cualquier otra cosa que agrade produce una determinada sensación. Así podría crearse un ritual de comida divertido y placentero. Lo importante es no dejarse invadir por los remordimientos, ya que éstos provienen del mismo polo inconsciente y únicamente serían perjudiciales.

Si en lugar de saciarse de manera inconsciente se desarrollan rituales de comida conscientes, la presión que ejerce el síntoma se reduce considerablemente. Por una parte, si se saborea conscientemente la comida se reduce la cantidad de alimentos que la persona se siente impelida a ingerir y, por otra parte, una vez que la persona se sumerge en la cadena del placer, se le presentan por sí solas otras fuentes de satisfacción. *El placer obtenido a través de los demás sentidos sirve para aliviar el sobrecargado estómago, sin abandonar el tema de la sensualidad. El goce que proporcionan los sentidos de la vista, el oído, el olfato y el tacto cumple más o menos la misma pauta. El tacto es el sentido más afín al gusto, por lo que el goce sensual a través de la piel sería la mejor alternativa a la ingestión desproporcionada de alimentos. Los besos son un buen sustituto de la costumbre de chupar caramelos, ya que en este caso el placer procede de la misma mucosa. Las caricias transmiten la sensación de estar experimentando algo agradable, del mismo modo que después de una buena comida nos acariciamos satisfechos el vientre.*

Es evidente que tanto el maestro Osho como el médico Rüdiger Dahlke, y solamente con variaciones de estilo, nos dicen lo mismo: Si querés comer menos (o fumar menos) usá intencionalmente tus sentidos.

Y según el filósofo y escritor Sam Keen, la compulsión se desautomatiza así:

Existe una única dieta que alimenta nuestra totalidad: el consumo consciente de aquello que alimenta y deleita tanto al cuerpo como al alma. Lo que resulta más difícil a la hora de seguir una dieta inspiradora, es sacar a la luz los motivos inconscientes y los deseos insatisfechos que se disfrazan de hambre. La copa de helado que tanto se ansía puede ser un sustituto de la dulzura que no se recibió de un padre o un amante. Yo suelo comer demasiados dulces porque quiero que la vida sea más dulce de lo que es. ***Como más de lo que quiero porque no me doy tiempo para saborear la comida. Alguna ilusión me impulsa a llenar un hueco, a evitar el vacío. Cuando soy consciente de qué como y cómo lo como, saboreo la comida y consumo la cantidad adecuada.*** *Como cualquier adicto rehabilitado podría testificar, ninguna cantidad de comida, alcohol, sexo o dinero es capaz de llenar un vacío en el alma. Nunca llegamos a tener bastante de aquello que, para empezar, no era lo que queríamos.*

¿Te atiborrás de comida material cuando intentás satisfacer un hambre de otra clase?

Nuevamente, y con su propio estilo, Sam Keen nos dice que para comer de manera moderada necesitamos hacerlo conscientemente, esto es, prestándonos atención para elegir y saborear.

Creo que es posible que interpretes que comer de manera consciente es bueno, aunque difícil. Entonces te pregunto, ¿es fácil o difícil acarrear agua desde un vaso lleno a otro vacío? Si realizo la tarea con un tenedor, no es difícil sino imposible, ¿y con una cuchara?

Fácil o difícil. Depende del instrumento, y también de la práctica con el instrumento.

El instrumento de que disponés para comer moderadamente, tanto cuando tenés hambre como cuando te vino una compulsión, es barato, por-

tátil y siempre disponible: tu actitud de prestarte atención. Shakespeare decía: *"Asumí una actitud aunque no la tengas, [practicala] y será tuya"*.

En síntesis: Si te prestás atención mientras comés vas a obtener dos cosas:

1. Vas a comer menos, ya sea que estés comiendo con hambre o con compulsión. Si estás con sobrepeso, vas a bajar de peso.
2. Tu conciencia se va a modificar por el ejercicio de traer la atención a la lengua, una y otra vez para saborear, cada vez que notes que te dispersaste. La modificación de tu conciencia te traerá nuevas capacidades, como la posibilidad de amar más sanamente, sin tanto apego u obsesión ¿Simple? Creeme, no lo es; es directo aunque no simple. Sí es valioso, aunque el descubrimiento de su valor sólo sea posible a través de tu práctica, para lo cual el tiempo es un factor importante. Vivo el Amor como una perpetua conquista interior llevada a cabo con estrategias precisas practicadas en lo cotidiano.

Me gusta esta manera de escribir la palabra *consciente*:

CON-SIENTE

Una pregunta que me orienta

- Con la comida o el cigarrillo o el trabajo o la actividad física... ¿me interesa hacer esas actividades de manera consciente y no automática?

.....
.....
.....

Sólo esto

Sólo quedate aquí,
aquí justo,
con tu estado de turno:

Lo que ahora te pasa.
Lo que ahora podés.
Lo que ahora te viene.
Lo que ahora es.

Y sentí, registrá.
Date cuenta.

La Compulsión

¿Qué es una compulsión?

Según algunos participantes de los cursos y talleres

- Una locomotora moviéndose a 200 kilómetros por hora.
- Un acto desenfrenado por el que me hago esclavo de una acción en particular.
- Una resolución orgánica que me sacude como si fuera un perforador de cemento. Cuando está funcionando no puedo escuchar nada más.
- Una mano que me lleva, sin pensarlo, a un lugar en que no planeé estar.
- Algo que me agarra y no me suelta.
- Un torbellino. Un ciclón que me arrebata y me envuelve.
- Un volcán en erupción. Hasta que no derrama la última gota de lava, permanece incontrolable.
- Un estado por el cual pierdo conciencia de lo que estoy haciendo.
- Un *alien*. Una cosa que está dentro de mí y me domina.
- Mi deseo inmediato de comer o tomar o fumar. Nada puede esperar ni cinco minutos.
- Anestesia.

Lo que fue una compulsión para mí

Hace diez años yo sentía mi compulsión como un escape, un alejamiento de mi cuerpo y del presente. Así lo expresé en mi poema *La huida*.

Quiero irme de mi cuerpo, me molesta.
Estorba, pesado, no me obedece.
Como y como y como, ¿qué necesito?
Besos, abrazos y que me digan
te quiero.

El calor de la sopa no se queda
en el corazón,
va al estómago demasiado rápido.
Y entonces como y como y como
buscando el calor de unos brazos.

Como vas a ver al finalizar el siguiente capítulo, mi manera de sentir e interpretar la compulsión cambió.

Para vos, ¿qué es una compulsión?

.....
.....
.....

6

La compulsión

La única manera de vencer la tentación es cediendo a ella.
Resístase usted a ella y su alma enfermará con la nostalgia
por las cosas que se le han prohibido.
–Oscar Wilde

Cómo desaparece una compulsión
(Una experiencia)

La comida me calma. Llena un vacío que siento. Y funciona. He decidido deliberadamente calmarme con comida cuando no quiero hacerlo con otra cosa. En realidad, cuando quiero calmarme con comida no quiero otra cosa. Ninguna otra opción me sirve.

¡Estoy harta de pelearme
conmigo y con la comida!

Deliberadamente acepto la compulsión: la siento, elijo lo que quiero comer, me siento y como, sabiendo que cuando quiero comer no hay nada que pueda reemplazar a la comida.

No voy a depositar mis expectativas de superar mi ansiedad en ningún trabajo personal que esté realizando; me refiero a terapias, ejercicios,

visualizaciones o lo que sea. No voy a esperar a ver lo que el vacío significa o representa, o a qué fines está sirviendo mi obesidad. Sigo trabajando en eso y si aparecen significados, aparecen. Pero no es el punto. La aparición de significados pertenece a una posibilidad del futuro. Aquí y ahora el vacío es real, la comida es real, y el vacío y la comida se llevan de maravilla; se neutralizan.

Y entonces, ¡eureka! Me doy cuenta de que:

Si acepto la compulsión,
el comer compulsivo desaparece.

Me libero del comer compulsivo aceptando la compulsión, no buscando sustitutos ni reduciendo cantidades. Ningún movimiento desde afuera me da resultado. Sólo el movimiento desde adentro: la aceptación concreta y práctica, sin condiciones ni tratos.

La aceptación de la compulsión es así:

Siento la compulsión. El impulso de comer. No tengo hambre. Tengo "ganas". Esto que me está pasando ESTÁ BIEN. Necesito llenar mi vacío. Nada puedo hacer para que el vacío no aparezca, y el vacío tiene que ser llenado, no puede quedar así. Y ESO ESTÁ BIEN.

En este momento, cualquier sustituto es eso, un sustituto, y un sustituto pobre comparado con la comida; porque lo que quiero, sin duda alguna, es comer. Y ESTÁ BIEN.

Si lo que quiero es comer, elijo lo que más quiero comer y me siento a completar ese acto. Me siento y SIENTO la comida. SIENTO CON MIS SENTIDOS: olor, sabor, textura, sonido, color y forma.

En resumen:

Estoy comiendo prestándome atención.

También siento lo que va surgiendo de mi mundo interno: el placer que la comida me proporciona; y aunque no tengo hambre, puedo sentir el alimento llenándome. Además, si estoy suficientemente conectada conmigo, puedo sentir también un malestar difuso, desagradable, al que me cuesta mucho ponerle un nombre. No estoy segura. Creo que es miedo.

Siento la comida.
Siento mi interior.
Lo hago sin juzgarme, sin autocrítica.

De hecho, estoy comiendo liberada de la compulsión. Me liberó la aceptación práctica de la compulsión, que fue compulsión en un principio, antes de empezar a comer. Al comenzar a comer, ya aceptada, deja de ser comer compulsivo, automático. Se transforma en COMER CONSCIENTE, no automático.

Puedo distinguirlo claramente:

La compulsión es una cosa.
El comer compulsivo es otra cosa.

La pregunta es: ¿ME LIBERÉ DEL COMER COMPULSIVO?
Sí, me liberé del comer compulsivo posterior a la compulsión de ese instante.

¿ME LIBERÉ DEL COMER COMPULSIVO PARA SIEMPRE?
Absurda la pregunta. Pertenece al devenir, no al presente.

Tal como es:

Una compulsión a la vez.
Una aceptación a la vez.
Una liberación a la vez.

Liberada una vez, la sensación de esa sola liberación me creó una nueva memoria, una nueva programación, un nuevo mensaje. Me digo a mí misma con todas las letras:

La liberación del comer compulsivo es posible.

Necesito saber por qué funciona

Lo que acabo de describir es una experiencia que me pasó hace años. La información del capítulo anterior, acerca de que la compulsión desaparece al desautomatizarla, fue posterior a esta experiencia; por lo tanto, cuando ocurrió, el resultado me pareció mágico. Yo, que había luchado durante décadas contra la compulsión sin éxito alguno, cansada de la pelea constante, del rechazo a la invasión que la compulsión constituía, había dado un giro de ciento ochenta grados hacia una nueva actitud, la ACEPTACIÓN. Había leído sobre ella en libros de autoconocimiento y crecimiento personal, pero no fue sino hasta llegar al hartazgo de la tensión por tanta intolerancia conmigo, cuando me di cuenta de CÓMO aceptar.

Hoy sé algo más. Hoy sé por qué esto funciona, es decir, porqué...

... la compulsión desaparece al aceptarla,
al desautomatizarla.

Nuestro cerebro tiene cuatro funciones básicas: intelectual (pensamientos), motora (movimientos), sensitiva (que incluye los sentidos) y emocional (emociones).

Cada una de estas funciones tiene tiempos diferentes. SU FUNCIONAMIENTO OCURRE A DIFERENTES VELOCIDADES.

Las funciones intelectual, sensitiva y motora son relativamente lentas. La función emocional es extremadamente veloz. Y está bien que esto sea así, ya que nuestra supervivencia depende de la velocidad de nuestras emociones. Ante un peligro inminente, respondemos con nuestro susto, no con nuestras elaboraciones intelectuales que son muchísimo más lentas.

Como vimos, la compulsión proviene de nuestra función emocional. De allí su velocidad, su urgencia.

Si durante una compulsión dirijo CONSCIENTE y DELIBERADAMENTE mi atención a la lengua para saborear el alimento, toda mi energía estará concentrada allí, en la función sensitiva, que al tener una energía más lenta que la emocional, va a provocar la desaparición de la compulsión por inanición energética.

He aquí una antigua verdad:

Donde va la conciencia (la atención) va la energía.

Te invito a realizar el experimento

Cuando te des cuenta de que estás comiendo compulsivamente, sentate y llevá toda tu atención a lo que estás comiendo. DEDICATE A SABOREAR EL ALIMENTO. Si querés que tu compulsión desaparezca más rápido, saboreá sin hacer ninguna otra cosa.

En resumen:

Elijo lo que voy a comer y lo pongo en un plato.
Me siento a la mesa y saboreo el alimento.

Saboreando lentifico sin usar la fuerza de voluntad, proceso que, si usara *fuerza*, sólo resultaría contraproducente. Como vimos en el segundo capítulo, por la ley de péndulo, toda presión crea su compensación. *"Para ganar este tipo de carrera, es preciso sacar el pie del acelerador."*

También podés experimentar cómo aumenta tu compulsión en vez de decrecer, si en lugar de dedicarte a saborear el alimento te dedicás a recriminarte. Las recriminaciones provienen de la función emocional, y por lo tanto están formadas por la misma materia prima de energía superveloz que la compulsión. Recriminándote avivás el fuego de tu compulsión y saboreando lo apagás. La intolerancia te va a generar exceso y la aceptación te va a generar moderación.

¿Y si no quiero que la compulsión desaparezca?

¿Es esto posible? ¿Puedo no querer que la compulsión desaparezca? Creeme, es muy posible.

Quiero bajar de peso; esto es claro para mí.
Quiero que termine la tortura de la culpa que me taladra la cabeza después de un atracón.
Quiero que la comida no ocupe casi todos los espacios de mi vida, de mi mente, de mi tiempo.
Quiero sentirme bien.

Quiero ser feliz.

Quiero todo esto y mucho más, que me merezco.

Y aun así, en el preciso momento en que la compulsión me avasalla con su urgencia, lo que quiero desaparece, y sólo quiero comida, mucha comida.

Para que la compulsión desaparezca,
necesito perder el goce de la compulsión.

Hace mucho tiempo que practico saborear el alimento cuando me doy cuenta de que me ha venido una compulsión. La verdad, no lo hago todas las veces. Muchas veces no quiero.

Me fui dando cuenta de que mi compulsión tenía intensidades muy variables. A veces, era un susurro, una brisa rozando mi instante, y otras era un huracán que devastaba todo a su paso. También me di cuenta de que cuanto más practicaba comer la compulsión de manera consciente y no automática, los huracanes (atracones) iban menguando en intensidad y frecuencia. Sentía que estaba sanando. Sanar era muy valioso para mí. Y también sentía que el precio era alto:

Comer compulsivamente me encanta, me calma.
Cuando saboreo la comida,
no disfruto la compulsión.

Quería sanar, quería los resultados. Me costaba comprender que los resultados eran producto de un proceso, de un trabajo. Cuando la compulsión aparecía, no me interesaba comprender cosa alguna. Sólo quería comer con velocidad. La velocidad me calmaba. El trabajo, el proceso y sus resultados se me borraban con mucha facilidad.

Sirven los sinónimos

Vimos que hay explicaciones. Sin embargo, comprender cómo y por qué este recurso tan íntimo, tan próximo a nosotros —como es el registro sin crítica de nuestra propia compulsión—, se convierte en el instrumento que nos sana, sigue siendo, en el instante mismo en que una compulsión está ocupando los espacios interiores, un misterio delicado.

Para esta tarea cotidiana, compulsión a compulsión, nos sirve el misterio. La cabeza quiere pasto para rumiar, quiere explicaciones y más explicaciones. Durante la compulsión, somos emoción, no pensamiento. Por eso, nos sirve darnos un proceso, PRÁCTICA Y NO PALABRAS. Funciona. Esto es lo que cuenta. A la cabeza le damos sinónimos:

Prestarse atención
Desautomatizar
Darse cuenta
Registrar
Observar
Aceptar
Validar
Presenciar
Percatarse

Las caras de la compulsión

El atracón es sin duda la cara más visible de la compulsión. Sin embargo, tiene otras caras no menos significativas.

Menos comida no significa
una compulsión menos cumplida.

Mi dificultad para bajar de peso, en especial los últimos cinco kilos, no radicaba en los atracones que, al comenzar a aceptarlos, disminuyeron en forma significativa. No. Mi dificultad estribaba en lo que ingería de más cuando comía con hambre y pretendía parar al sentir saciedad. Con la práctica, el hambre se convirtió en un compañero fiel y confiable. Cuando el hambre aparecía me sentía feliz. Sin embargo, había practicado mucho tiempo comer con referencias exteriores y no interiores, y a la hora de aplicar el freno, el hecho de que la comida estuviera muy rica, o no confiar en que siempre dispondría de comida si volvía a sentir hambre, y tampoco confiar en que tenía la libertad de comerla, me impulsaba a comer de más. El resultado: compulsiones en casi todas las comidas que hacía con hambre. Poca comida de más, aunque suficiente para mantenerme con un sobrepeso de cuatro o cinco kilos, en realidad más incómodo para mi alma que para mi cuerpo.

Otra cara

Las comidas culturales: desayuno, almuerzo, merienda, cena, y también las colaciones a las que me había habituado al hacer dieta, me brindaban una oportunidad no cuestionable de gratificarme. Después de todo, es la hora de comer. Comer me encanta; reunirme para comer me ordena por dentro y por fuera.

Como ama de casa, mi vida está formada por segmentos adheridos por las comidas culturales. Calculo los eventos que van antes y después de comer. Y sin embargo, mi estómago es único. Su información es clave:

Poné la mano sobre la panza.
Si no sentís hambre y querés comer,
es una compulsión.

La comida está en tu cabeza y no va a desaparecer. ¿Querés bajar de peso o conservar un peso cómodo? SACATE LA COMIDA DE LA CABEZA. ¿Cómo? COMIENDO. Esto lo expresó certera y graciosamente Alan Watts, el maestro de budismo zen: *"Si querés salir de un problema, seguí en la dirección de la patinada"*.

Cuando te des cuenta de que estás en una compulsión:

- Si estás parado, sentate; te va a ayudar a traer conciencia al momento.
- Date cuenta de si estás comiendo lo que querés. Si no es así, sólo registralo. Vas a tener más posibilidades de elegir la próxima vez.
- Llevá toda tu atención a saborear el alimento. Si no te gusta, ¿podrás saborearlo?
- Si te estás criticando, registrá tu proceso de autocrítica. Va a disminuir hasta desaparecer. Registrar tus procesos es como encender una luz. La oscuridad desaparece.
- Sólo comé. ¿Podés saborear si estás mirando televisión o discutiendo?

La atención está regida por las mismas leyes naturales de la luz; esto significa que tiene intensidades variables. No disponés de una perilla exterior para aumentar la intensidad de tu atención, aunque sí disponés de un recurso interior: tu intención de prestarte atención con la intensidad que desees. Cuanto más intensa es tu atención en la lengua, para sentir el sabor, más rápidamente desaparece la compulsión. Y además, como ya lo vimos, la atención es el brazo de la conciencia. Prestándote atención estás ampliando o *iluminando* tu conciencia; por lo tanto, te estás *aclarando* y por eso estás sanando.

Tené en cuenta que es normal que puedas saborear unos segundos y luego tu atención se retire a otra cosa. Si estás divagando, es el proceso natural, degenerativo y descendente que describí en el capítulo anterior. Traé tu atención a saborear tantas veces como te des cuenta de que estás *volando*. Estar consciente y no automático, de esto se trata. En "automático", la cantidad de comida no ve el fondo. ¿Recordás a los esposos cenando del segundo capítulo? Con el "sí, querida" en automático no hay límite.

En "automático" no hay fondo.

Y ahora, busquemos los grises

Aunque a los fines de identificar tu compulsión cuando empezás a tratarla, conviene acordar que comer sin hambre es comer compulsivamente, también conviene —y vas a ver que así pasa— que, con el tiempo, el proceso de recuperación traiga los grises; esto es, los matices entre los extremos blanco y negro: MUCHAS VECES COMER SIN HAMBRE ES COMER DE MANERA COMPULSIVA, Y MUCHAS VECES NO.

Antes de dictar cursos para aprender a manejar la ansiedad, coordinaba grupos para adelgazar con la dieta de seis comidas. Una participante relata una situación que la perturba y me pregunta:

—*Elena, ayer fui a tomar un café y me sirvieron además dos masitas chiquitas. Estoy preocupada. Esas masitas, ¿qué son? ¿Una colación? ¿Una merienda? Por favor, me angustia no saber qué son.*

Me quedo un instante quieta con pena y desconcierto, y entonces le digo:

—S*abés, esas dos masitas son... ¡UN GUSTO!*

Como vimos en el primer capítulo, en muchas culturas los dulces son ofrecidos al finalizar la comida, para satisfacer el paladar. Necesitarás práctica para darte cuenta de que el sabor emocional de una sutil compulsión y el de "un gusto" son diferentes. Una sutil compulsión puede originar un furioso atracón. Darse gustos y gustitos es parte de una existencia saludable.

También en el primer capítulo relaté mi experiencia dando una conferencia donde dos personas, una delgada y otra obesa que comen chocolate habitualmente, nos permiten ver que la obesidad es un asunto de cantidad de comida. También, con esta misma experiencia, podemos ver la diferencia entre un gusto y una compulsión. La persona delgada, que señalaba con su pulgar y su índice los dos centímetros de chocolate que comía, se daba un gustito después de cenar; la persona obesa, que separaba sus manos unos veinte centímetros, tenía compulsiones.

Yo me siento a la mesa a compartir comidas culturales cuando el clima emocional del entorno me resulta nutricio. Si no tengo hambre, a veces sólo disfruto la compañía; otras veces, me dedico a atenderlos, y otras veces... me doy un gustito.

Muchas, muchas caras

Tal vez puedas ver ahora las caras de tu compulsión y agregarlas a esta lista.

- ¿Te sentás a comer con hambre y después no parás hasta que el plato queda vacío o tu estómago demasiado lleno?
- ¿Comés porque es la hora de comer aunque no tengas hambre?
- ¿Picás mientras cocinás?
- ¿Comés "aquella" golosina —helado, factura, etc.— tragando y no disfrutando?

- ¿Comés cuando estás aburrido, triste, nervioso, cansado, enojado?
- ¿Comés mirando televisión, trabajando, leyendo, hablando por teléfono?
- Seguí vos:

.....
.....
.....

¿Querés trabajar tu compulsión?

Esto significa introducir una "cuña", un elemento que produce un espacio entre el instante en que te das cuenta de que vas a comer sin hambre y el acto de comer.

- Preguntate: ¿Qué me está pasando? ¿Qué estoy necesitando? Podés obtener una respuesta o no, aunque con sólo plantearte la pregunta tu compulsión se hará más consciente. De eso se trata.
- Llevá un registro de tus compulsiones. En una libretita que cargues con vos, anotá qué elegiste comer por cada compulsión que te aparezca, qué sentiste además de las ganas de comer y cuál fue el factor desencadenante de la compulsión, si lo hubo. No necesitamos que algo pase para que se inicie una compulsión.
- Interrogate: ¿Necesito comer ahora que no tengo hambre o puedo transitar estas ganas sin ingerir comida? Transitar no es reprimir. Es tomar conciencia de lo que me pasa y aceptarlo; esto es, llegar a un acuerdo con las cosas como son en realidad, aunque no me gusten. Creeme, todo pasa, y en especial la compulsión, que pasa con rapidez debido a su propia velocidad.

Si estos recursos permiten que afloren los sentimientos que estuviste tapando con comida, estupendo. No puedo asegurarte que sea agradable, aunque sí que es bueno. Te estarás curando.

Mi amiga, la compulsión

Te estarás curando y te darás cuenta. Ya no vas a necesitar atracarte. Un paquete de galletitas serán algunas galletitas.

No puedo asegurarte que las compulsiones desaparezcan de tu vida por completo. No desaparecieron de la mía. Hoy interpreto mi compulsión. Es la amiga sincera e incorruptible que me dice de frente y cara a cara las cosas de las que no me doy cuenta. Nada escapa a su ojo sabio: mi manera de vincularme, de poner límites, de desarrollar mi creatividad, mi sexualidad.

La compulsión es la cinta transportadora a la que puedo subirme para ir hacia mis profundidades a buscar tesoros.

Una pregunta que me orienta

- ¿Me doy cuenta de los sentimientos o las situaciones que me generan compulsiones?

.....
.....
.....

El tesoro

7

El tesoro

Todo ser vivo debe presentar y expresar ampliamente,
con toda libertad, su forma y su movimiento
como lo que él mismo es.
Tiene que complacerse en su propio juego
para poder así sentir el gozo de
ser-él-mismo-en-este-mundo.
–Kalfried Graf Dürckheim

1988. Estoy en la India. Hace veintiséis días que llegué a Rishikesh con Clara Bercovich, mi profesora de yoga, y Silvana, su hija. Silvana y yo acabábamos de terminar el instructorado en Buenos Aires en el Centro de Yoga Chidananda-Krishnananda, que Clara dirige. Después de una breve estadía en Nueva Delhi en la casa de una familia india, después de deslumbrarnos con la profusión del arte oriental en los emporios de la calle Jampat, después de comer tan rico, perfumado y picante, después de saber qué significa en realidad "mucha gente" y mucho dolor, mi alma descansa mirando ahora la playa blanquísima, inmaculada, a orillas del Ganges cristalino que acaba de bajar de la montaña.

Es enero.

Estamos en el ashram de swami Shivananda, ciento ocho escalones arriba. Los subimos cuidando que los monos no nos arrebaten la fruta

que a veces llevamos. Es el día veintiséis y mi alma descansa. La usual vorágine de mi mente ha desaparecido.

Me voy por las callecitas a comprar del otro lado del río. El sol rojo. El cielo transparente. Camino por el bellísimo puente que el gobierno había construido en conmemoración del centenario del nacimiento de swami Shivananda. Camino y pienso en lo que voy a comprar. *Algo* me detiene y me empuja contra la barandilla del puente. Cierro los ojos un instante, y cuando los vuelvo a abrir, veo: el sol rojo coloreando las piedras, las señoras con sus saris, los que se bañan en el río, los leprosos, los mendigos, los Himalayas; y VEO que toda la imperfección es aparente, que todo es perfecto en este mismo instante, que aquello que llamamos imperfección es sólo una interpretación. La imperfección está en mi mente. En cada instante, lo que hay, lo que es, lo que soy, se regula en forma dinámica, cambiante, con todo, conservando Un Todo.

Siento que las palabras no reflejan nada de lo que realmente experimenté; y cada vez que recuerdo lo vivido, recreo algo de lo balsámico de su emoción.

Faltaban tres años para que escuchara esta frase de Antonio Porchia: *"Hago lo que hago para que el universo del que formo parte no pierda su equilibrio"*. Se lo escuché decir a Ana Selci, quien coordinaba un grupo de mantenimiento del peso con dietas. Yo estaba aprendiendo. Observar su coordinación era un verdadero privilegio. Se lo dijo a una participante que lloraba en la puerta. No quería entrar. Acababa de pesarse y ya había vuelto a los seis kilos de sobrepeso después de haber estado en su peso. Al decirle la frase de Porchia, Ana quería calmarla tratando de que comprendiera que, aunque su cuerpo no le guste y su sobrepeso la angustie, en realidad ella hacía lo que hacía (comer compulsivamente y engordar en consecuencia) para que el universo del que formaba parte no perdiera su equilibrio. Cuando esto pasó, de

inmediato recordé aquella experiencia en el puente de Rishikesh, y volví a darme cuenta, entonces con más amplitud, de que:

La imperfección es una interpretación.

En 1988 yo estaba muy gorda y tenía mucho miedo. El tamaño de mi cuerpo era evidente. En cambio, no podía sentir mi miedo. Hoy sé que estaba allí, conmigo todo el tiempo. La vida que llevaba en Buenos Aires, así como mis excesos al comer, eran recursos inconscientes destinados a no sentir el miedo. La ansiedad por la comida y el tamaño resultante de mi cuerpo eran las únicas expresiones sinceras de mi vida, regulándose perfectamente con todo mi mundo, interior y exterior; aunque todavía no podía interpretarlo de esa manera.

Y por fin swami Krishnananda, maestro de Clara, me recibe. Ya delante de él, sentada a sus pies, me pregunta para qué vine a verlo. Chapuceando mi mal inglés, pero muy segura de mí misma, le cuento que tengo una familia maravillosa, un esposo al que amo mucho y dos hijos adorables, una casa hermosa en la ciudad y otra en el campo. Entonces, me reitera la pregunta: *"¿Para qué vino a verme?"*. Balbuceo un inconsistente *"para visitarlo"*. Me echa con firmeza, con rudeza. Me dice con gestos, con palabras, que me retire de su vista. No entiendo nada. Me doy cuenta de que cometí un error pero no puedo ver cuál es. Abatida, desconsolada, reviso y reviso y no encuentro qué hice mal. Le dije la verdad. **¡¿La verdad?!**

Pasaron siete años y en 1995 comencé a comprender la sabia actitud del Maestro, así como adquirieron un significado más amplio la frase de Porchia y la experiencia en el puente de Rishikesh: Yo me mentía, y no lo sabía. Mi ansiedad y mi gordura eran las únicas expresiones sinceras de mi vida. El tamaño de mi cuerpo era mi miedo regulando mi men-

tira. No había imperfección, sino el inexorable cumplimiento de la ley de causa y efecto. Cualquier imperfección que yo quisiera atribuirle a mi cuerpo gordo no era realidad sino interpretación.

Suele pasarme que mucho tiempo después de la adquisición de una nueva, más sana y aliviadora comprensión, obtengo información que avala mi nueva manera de sentir y pensar. Entonces leí en *La clara virtud del zen*: *"La experiencia no es útil si está erróneamente interpretada. Una persona puede tener una vida rica y quedar empobrecida porque no ha llegado a entender esa vida, y ha dado falsas interpretaciones a las cosas que le acontecieron. Así, la interpretación es lo que ha de ser constantemente vigilado, y sus excesos inmediatamente corregidos"*.

La luz atrae los bichos. Lo contrario también es cierto

En 1995 mi vida llegó a la cúspide del caos. Supe entonces que la razón y objetivo de mi existencia era el trabajo permanente sobre mí misma en dos áreas puntuales: moralidad y vulnerabilidad. O, dicho de otra manera, no importa en que áreas trabajara, en cualquiera de ellas aprendería sobre mi moralidad y mi vulnerabilidad. Ya sabía, inclusive por lo aprendido del taoísmo, que lo que la sociedad llama moral, nada tiene que ver con esa personal articulación dinámica con la realidad que, a la hora de tomar decisiones, me permite elegir lo mejor para mí, basada en la percepción intuitiva de mi mayor bien relativo, aunque la sociedad y el otro se pongan patas arriba. Pero aún me faltaba hacerlo fácil, sin culpa, sin ese escozor que me producía el hecho de que el otro no me aprobara.

Descubrí entonces que la vulnerabilidad era hermana de la moralidad, y que, desde luego, ambas tenían la misma madre: el miedo. Volví a atar cabos entre informaciones diversas y recordé:

Los kilos están en relación con el miedo.
La compulsión es miedo disfrazado de ganas de comer.

Podía elegir mi camino, mi ética, mi bien, siempre y cuando me sintiera segura. Y he aquí la paradoja: la seguridad interna me venía justamente como producto de hacer mi bien a pesar de la incertidumbre y el sinsentido según los parámetros familiares o sociales. Amplié mis horizontes. Dejé de ser solamente una mujer cuidadora para convertirme, además, en una mujer cuestionadora y creadora. El precio de semejante adquisición fue el tránsito consciente del miedo o, dicho de otra manera: hacerlo "con miedo y todo".

Yo, la gordita complaciente

Una participante de los cursos me pregunta una vez:

—Elena, quiero sentirme segura, actuante, protagonista, creadora. ¿Cómo hago?

Le contesto:

—Yo necesité redefinir y modificar mi rol de cuidadora; porque al principio, cuando comía mucho, no sabía diferenciar entre cuidadora y complaciente. Una frase fea y muy conocida es: "Es una gordita complaciente".

Me gusta cuidar, atender, estar, servir, complacer. Cuando lo hago me siento "en mi salsa". Entonces, ¿qué relación puede existir entre estas actitudes buenas y mi ansiedad por comer? Necesito hilar fino para darme cuenta de cuándo cuidar, atender, estar, servir y complacer son CONTROLAR. Cuando controlo tengo miedo y, controlando, estoy vinculándome de la única manera que conozco. No me doy cuenta de cómo relacionarme de otra forma. CUANDO TENGO MIEDO, COMO.

La recuperación de mis adicciones es el cultivo de mi *poder personal*, de mi identidad; la misma identidad erosionada con una educación con ingredientes de rigidez y perfeccionismo. Los *agujeros* dieron origen a la compulsión, en forma de ganas de comer sin hambre, para no sentir MI MIEDO; MI VIEJO, VIEJO MIEDO.

Mi miedo ha cedido y hoy me siento fuerte. Mi fortaleza surge de saberme inmersa en un Orden que percibo en mí y en todo. Un Orden que es puro Bien. Un Orden que hace que la vida sea un mecanismo autorregulado. Aquel Orden que percibí por primera vez en el puente de Rishikesh, que tan sintética y bellamente expresó Antonio Porchia, tan poéticamente lo dijo Walt Whitman, que también a mi manera escribí en *La huida*, y que clarificó *La clara virtud del zen*. En su infinita sabiduría, este Orden, este Todo inmanente, me ha dado la compulsión a la comida y la compulsión a complacer, para indicarme con sus efectos (la gordura y el malestar vincular) que necesito aprender a centrarme en mí misma, con la comida y con mis afectos, para elegir mis decisiones en vez de ser elegida por ellas. Cuando elijo, cuando soy consciente, me siento libre, segura, fuerte. Cuando soy elegida por mis decisiones, cuando actúo de manera inconsciente o automática, me siento atrapada, una víctima, y entonces CONTROLO Y COMO, CONTROLO Y COMO, CONTROLO Y COMO...

"Cuando ella es demasiado buena para su propio bien", es la traducción del inglés del título de un libro que en castellano se publicó como *Por qué las mujeres no saben decir no*. El título en inglés me gusta más. Me incita a pensar en mi moralidad y en mi vulnerabilidad.

Siete preguntas que me orientan

- ¿Vivo de acuerdo con mi manera de ver la vida, mis parámetros, mi escala de valores?

.....
.....
.....

- Si no es así, ¿qué me lo impide?

.....
.....
.....

- ¿Es mía mi vida? Si no es así, ¿de quién es?

.....
.....
.....

- ¿Me quedo adherido, *pegado* a vínculos que me limitan o me enferman?

.....
.....
.....

- ¿Vivo como quiero, donde quiero, con quien quiero?

.....
.....
.....

- ¿Realizo el trabajo que quiero?

.....
.....
.....

- ¿Me gusta mi vida?

.....
.....
.....

Cuento con vos

La vida que quiero. Libertad.
Nada prohibido. Nada restringido.
Todo elegido.

Libertad ansiosa, inestable.
Ahora te veo, ahora no.
El miedo imaginario te tapa, te nubla.

Libertad deseada, necesitada.
Tu fuerza impulsora abre el camino,
a tientas.

Libertad nacida.
No dejes de crecer, de molestar,
de exigir alimento.

Aunque me muera de miedo.
Aunque crea que no puedo.
Aunque crea que no debo.
Aunque crea que no es para mí.

A nada de esto hagas caso.
Aguijoneá una y otra vez, sin cesar.
No dejes que te convenzan mis argumentos insensatos,
inconscientes.

Cuento con vos,
para ir más allá.

Conclusión: Ir más allá

Libertad. El tesoro escondido en los túneles serpenteantes de la recuperación.

Voy más allá. Amplío mi visión tomando distancia.

Miro hacia atrás y comparo mi recuperación hoy con mi recuperación hace algún tiempo. Veo que donde antes había ansiedad, ahora hay calma. Donde antes había una compulsión, ahora hay una elección. Donde antes había intolerancia, ahora hay aceptación. Donde antes había acatamiento, ahora hay creación.

Veo lo que terminó, lo que todavía sigue y lo que sé que siempre va a seguir.

Terminaron los reproches, la culpa y la crítica. Terminó el sentir mi cuerpo como una carga y la interpretación de la compulsión como un fracaso. Terminó el miedo a la comida.

Mi peso sigue oscilando algunos kilos. Los suficientes como para concederles a las pocas compulsiones que me aparecen el espacio privilegiado de considerarlas el recurso creativo por excelencia que el universo me dio, para que me dé cuenta de que el dolor todavía me puede, que el agujero en mi alma todavía tiene espacio suficiente para que lo atraviese el viento.

Sé, ya con certeza absoluta, que éste es mi modo de crecer.

Sí, éste es mi modo, y tal vez también el tuyo si estás leyendo estas líneas.

Te deseo con todo mi corazón la paz, la sabiduría y la alegría de la aceptación incondicional de vos mismo.

¡Cómo transmitirte el gozo de este proceso, de este estado!

Creeme, por favor: detrás de las dietas, del control, de la angustia, estás vos y tu capacidad de elegir, de disfrutar, de vivir.

Aunque no te conozco te conozco, y te envío mi amor.

Me interesa tu opinión
elena@elenawerba.com.ar

El origen y los resultados

Como instructora de yoga y estudiosa de budismo Zen y otras líneas de pensamiento tradicional, entré en contacto con conocimientos milenarios de especial utilidad para la superación de las emociones llamadas "negativas". Siendo la ansiedad una emoción de este tipo, la práctica del conocimiento no sólo permitió la solución de mi obesidad, sino que propició una manera de vivir saludable en los términos más amplios, con especial relieve en el modo de relacionarme afectivamente.

Así como ***Cuando hacer dieta… engorda*** sintetiza lo que he aprendido, practicado y enseñado para la superación de la adicción a la comida y a las dietas, mi segundo libro ***Sabiduría Anti-ansiedad*** se adentra en el origen del conocimiento y en los resultados obtenidos con su práctica en áreas tan diversas de la vida cotidiana como la creatividad, la actividad física, la meditación, la relación con el dinero, con el peso corporal, con las adicciones en general, con las ideas que sustentan el aprendizaje de las maneras del amor incondicional.

El conocimiento se basa en las leyes de la naturaleza. Debido a su enorme potencia lo he llamado "La Semilla", y lo transmito desde 1994 a través de conferencias, cursos, talleres, cine debate, publicación de artículos, mailing.

Resido en Buenos Aires.

Si deseas obtener ***Sabiduría Anti-ansiedad***
puedes hacerlo desde la sección libros de mi sitio.

Si deseas suscribirte al mailing
puedes hacerlo desde el home de mi sitio.

Si deseas información personalizada
puede ser on-line o en mi estudio de Capital Federal.

www.elenawerba.com.ar
www..noquierodietas.com.ar