

LA DIETA DE LA PARADOJA

*Cómo superar las barreras
psicológicas que te impiden
adelgazar y estar en forma*

Giorgio Nardone



La dieta de la paradoja

Paidós Psicología Hoy

Últimos títulos publicados

59. J. L. Linares, *Las formas del abuso*
60. J. James, *El lenguaje corporal*
61. P. Angel y P. Amar, *Guía práctica del coaching*
62. J. Fogler y L. Stern, *¿Dónde he puesto las llaves? Cómo recordar lo que se te olvida y no olvidar lo importante*
63. D. C. Thomas y K. Inkson, *Inteligencia cultural. Habilidades interpersonales para triunfar en la empresa global*
64. A. Koester, *El lenguaje del trabajo*
65. J. Redorta, *Entender el conflicto*
66. E. J. Langer, *Mindfulness. La conciencia plena*
67. A. Lowen, *El narcisismo*
68. G. Nardone, *La mirada del corazón. Aforismos terapéuticos*
69. C. Papagno, *La arquitectura de los recuerdos*
70. A. Pattakos, *En busca del sentido*
71. M. Romo, *Psicología de la creatividad*

Giorgio Nardone

La dieta de la paradoja

*Cómo superar las barreras psicológicas que
te impiden adelgazar y estar en forma*

 **PAIDÓS**
Barcelona • Buenos Aires • México

Título original: *La dieta paradossale. Sciogliere i blocchi psicologici che impediscono di dimagrire e mantenersi in forma*
Publicado en italiano por Ponte alle Grazie srl, Milán, Italia, en 2007

Traducción de Joana Maria Furió Sancho

Cubierta de Idee

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

© 2007, Ponte alle Grazie srl – Milano
© 2009 de la traducción, Joana Maria Furió Sancho
© 2009 de todas las ediciones en castellano,
Ediciones Paidós Ibérica, S.A.,
Av. Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona
www.paidos.com

ISBN: 978-84-493-2255-6
Depósito legal: M. 18.778/2009

Impreso en Talleres Brosmac, S. L.
Pl. Ind. Arroyomolinos, 1, calle C, 31 - 28932 Móstoles (Madrid)

Impreso en España - *Printed in Spain*

ÍNDICE

La paradoja de la dieta	9
Si no te lo concedes será irrenunciable: las soluciones fallidas	17
Estudiar estratégicamente la persistencia del problema	17
<i>Solución disfuncional n.º 1</i>	
El efecto transgresor: cuanto mayor es la prohibición, mayor es el deseo	19
<i>Solución disfuncional n.º 2</i>	
El efecto condena: el éxito aparente	21
<i>Solución disfuncional n.º 3</i>	
El efecto evitación: para evitar las tentaciones, renuncio a las sensaciones	25
<i>Solución disfuncional n.º 4</i>	
El efecto rebelión: ya que no lo consigo, me dejo llevar	29
<i>Solución disfuncional n.º 5</i>	

El efecto lucha continua: debo consumir más de lo que como	31
<i>Solución disfuncional n.º 6</i>	
El efecto hidráulico: si como demasiado, vomito	35
<i>Solución disfuncional n.º 7</i>	
El efecto delegación: «la pastilla milagrosa»	39
Tocar fondo para salir a flote	43
Si te lo concedes, puedes renunciar a ello	45
De las soluciones disfuncionales a las que funcionan	45
La dieta de la paradoja: estructura y fases	51
Las fantasías placenteras	51
Cómo controlar la comida permitiéndosela	55
Restringir sin restricciones	59
Cuidar el contexto	63
Hacer sano el placer	67
Estar guapos y no sólo delgados: el cuidado personal a través del movimiento	73
El concepto de belleza y sus distorsiones ...	73
Cómo escoger la actividad más adecuada para mantenerse en forma	77
Sentir el propio cuerpo	83
Historias	
Bella, rebelde, en lucha con su propio cuerpo	87
El <i>tableau vivant</i> de Botero	90
La tentación irresistible	93
La psicóloga que siempre estaba a dieta	96
Bibliografía	99

LA PARADOJA DE LA DIETA

La paradoja esencial que se desprende de un análisis riguroso de los resultados de las diversas dietas es que todas son eficaces, pero en realidad ninguna funciona bien.

Esto significa que los miles de dietas propuestas en los últimos años por los especialistas —e incluso por el sentido común popular— son capaces de producir efectos de adelgazamiento real en quienes las siguen.

Los problemas surgen, en cambio, cuando se trata de mantener el resultado porque casi la totalidad de las personas abandonan al poco tiempo la dieta y acaban recuperando peso, y a menudo con intereses. En otras palabras, el problema esencial de cualquier dieta no reside en su eficacia sino en su mantenimiento a lo largo del tiempo.

No hay más que comprobar, a partir de los datos extraídos de las investigaciones sobre la *compliance* terapéutica (es decir, los estudios sobre cómo se siguen las prescripciones médicas), que el seguimiento y ad-

hesión de los pacientes a las recomendaciones dietéticas presentan un resultado extraordinariamente bajo (el 10%).

Naturalmente, una parte considerable de estos desastrosos resultados debe imputarse a la escasa atención prestada a la comunicación que debe emplearse para que una prescripción resulte eficaz. No obstante, si se comparan estos resultados con el de la «*compliance* terapéutica» de los fármacos, en concreto con los psicofármacos, que asciende a cerca de un 80%, está claro que el problema reside precisamente en la dificultad de llevar a la práctica, y sobre todo a mantener a lo largo del tiempo, las prescripciones dietéticas. Además, parece evidente que requiere un mayor esfuerzo seguir un régimen alimentario que tomar pastillas con regularidad. No es una casualidad que cuando aparecen en el mercado fármacos que prometen adelgazar sin esfuerzo, estos se venden de inmediato. Pero también en estos casos la desilusión no tarda en hacer acto de presencia. Por desgracia, o por suerte, aún no se ha inventado la píldora de la forma física. La opinión, actualmente consolidada, de que la forma física puede conquistarse sólo «sudando» puede llevar a exagerar la práctica del ejercicio físico.

En efecto, así como todos los días nace una dieta, también surge a diario un nuevo milagroso programa de gimnasia capaz de conseguir rápidamente un vientre plano, muslos estilizados y glúteos marmóreos.

Pero también aquí la desilusión no tarda en presentarse ya que, o al cabo de poco tiempo la persona «se derrumba» y lo abandona todo, o bien advierte con tristeza que sin una regulación de la comida, el

recuento de las calorías quemadas respecto a las devoradas no cuadra nunca.

Partiendo de este escenario apocalíptico, debería resultar claro que si se sigue insistiendo en utilizar las mismas soluciones ineficaces, el problema se mantendrá siempre sin resolver. Es más, la desilusión que se deriva de la repetición del fracaso habitualmente conduce a una actitud depresiva de renuncia, o bien a rendirse frente a la aparente imposibilidad de perder el peso superfluo y mantenerse en forma.

Pero si, como ya hemos dicho, el problema no está representado por las soluciones sino por su mantenimiento a lo largo del tiempo, la atención debería desplazarse al segundo factor en lugar de estar constantemente centrada en el primero.

Mientras nos limitemos a valorar sólo la cantidad y calidad de la comida según su aporte calórico, nutritivo o químico, sin intentar comprender qué es lo que impide mantener a lo largo del tiempo una dieta, seguirán obteniéndose los mismos desastrosos resultados. Como en el chiste del borracho que seguía buscando debajo del farol la llave perdida sin encontrarla y frente a la pregunta del paseante solícito:

«¿Está seguro de haberla perdido precisamente aquí?»

Responde:

«No, la perdí allí, ¡pero está demasiado oscuro para buscarla!»

Una dietología basada únicamente en reconfortantes cálculos matemáticos o en el análisis químico de los alimentos —una consecuencia de una medicina que a pesar de su evolución con excesiva frecuencia tiende a rechazar o infravalorar los aspectos ne-

tamente psicológicos de la relación con la comida—, actúa exactamente como el borracho que sigue buscando en la zona iluminada la llave que perdió en la oscuridad. Y cuando a veces toma en consideración estos aspectos sólo considera los patológicos, relacionando así el problema de la incapacidad de estar a dieta con un cuadro clínico de trastorno psíquico que justifique el fracaso terapéutico y, en consecuencia, cree la necesidad de un tratamiento médico posterior. En otras palabras, si una persona no consigue estar a dieta quiere decir que está enferma. Si esto puede ser válido para las patologías alimentarias declaradas, como la anorexia, la bulimia y el *vomiting* (Nardone G. *et al.*, 1999; Nardone G., 2000), parece claramente fuera de lugar e incluso peligroso aplicarlo a personas sanas, cuyo único y frustrante problema es el de ser incapaces de mantenerse delgadas y en forma. Crear una patología de una dificultad produce el efecto socialmente peligroso de difundir la idea de que dicha dificultad esté originada por una enfermedad y no por una incapacidad personal, despojando al individuo de la responsabilidad de afrontar el problema para delegarlo en la clase médica.

Aunque esto puede serle útil para la economía de la medicina y el mundillo de las distintas terapias alternativas, realmente no es un beneficio para la sociedad y sus individuos, que se sienten como marionetas colgadas de los hilos de una realidad patologizada y medicalizada.

Si se observa el problema desde una óptica de resolución estratégica de problemas, haciendo una valoración concreta de cómo fracasa una solución después

de haber funcionado inicialmente, de inmediato surgen indicios que pueden conducir a la vía de salida del círculo vicioso que acabamos de describir. O a buscar la llave perdida en la oscuridad, representada en este caso por la interacción entre la voluntad del sujeto y sus emociones y sensaciones más primitivas, que interfieren con la voluntad hasta arrollarla. El motivo de que las dietas fracasen es que todas se basan en la idea del control, de la limitación y del sacrificio; por consiguiente, antes o después se vuelven insostenibles porque chocan pesadamente con la sensación fundamental en la que se basa nuestra relación con la comida: el placer.

Es evidente que en nuestra sociedad opulenta el acto de comer no representa un deber sino un placer y que si olvidamos esta evidencia no habrá programa de alimentación que pueda resistir el paso del tiempo. Un inciso: los desórdenes alimentarios no existen en las poblaciones que sí conocen las restricciones de alimentos. Los problemas surgen solamente con el bienestar social, y en el curso de la historia se han observado sólo entre los nobles y los ricos.

Parece el huevo de Colón y, sin embargo, ninguna dieta tiene en cuenta plenamente este aspecto de la relación hombre/comida. Incluso algunos programas dietéticos que toman nota de los gustos declarados del sujeto olvidan que el placer puede desarrollarse y requerir continuas readaptaciones en la elección de los alimentos porque el placer no se deja encerrar en los límites de una planificación.

Como veremos en los capítulos siguientes, las reacciones que aparecen durante o después de un periodo de restricción alimentaria son numerosas y dife-

rentes entre sí. A veces son incomprensibles, pero todas comparten el efecto de un intento de control que conduce a la pérdida de control. Esta es la estructura paradójica connatural a cualquier dieta.

Si se desea salir de esta trampa, la sensación primitiva —y precisamente por esto ineludible y arrolladora— del placer debe ser su fundamento básico y no el accesorio de un programa alimentario.

De ahí nace la idea de la dieta de la paradoja, es decir, de una gestión de la alimentación basada en el placer y no en el sacrificio y el control forzado. Todo esto parece imposible porque hace décadas que se considera que si me dejo llevar por el placer de comer no podré controlar mi alimentación y engordaré inexorablemente.

Esta arraigada convicción es el fruto, estúpido en sus efectos, de un prejuicio racionalista que se basa en una concepción de la voluntad como producto de elecciones razonables que controlan y limitan nuestros instintos primitivos como si estos fueran por definición peligrosos.

Pero esto último no es más que una nueva presentación de la hipótesis obsoleta de la superioridad del espíritu y la mente sobre el cuerpo y sus triviales exigencias.

Y aun así, desde hace décadas, los estudios sobre nuestra mente demuestran que ésta es un todo con nuestras sensaciones más primitivas, que se gestionan en lugar de reprimirse pues, de lo contrario, de la lucha entre voluntad e instinto pueden surgir desequilibrios que a menudo son responsables no sólo de incapacidades personales, sino también de patologías graves.

El objetivo de este libro es demostrar que, gracias al recurso a estratagemas que funcionan como auto-engaños constructivos, es posible utilizar el placer como base de un equilibrio alimentario eficaz y persistente.

Dicho en otras palabras, que no sólo es posible, sino realizable, en virtud del recurso a una lógica no común, un equilibrio entre la sensación de placer al comer y el mantenimiento de una forma física sana. O también, conseguir que el contraste en apariencia irreconciliable entre placer y deber, entre control y dejarse llevar, quede superado mediante la puesta en práctica de una paradoja lógica.

Además, es una evidencia para los lógicos y los terapeutas más sofisticados que un dilema representado por una paradoja puede resolverse sólo con una solución basada en una contraparadoja.

SI NO TE LO CONCEDES SERÁ IRRENUNCIABLE: LAS SOLUCIONES FALLIDAS

Estudiar estratégicamente la persistencia del problema

Ante un problema que se presenta como los *insolubilia* medievales, es decir, como un problema con una solución aparentemente imposible, la técnica de resolución estratégica de problemas, en lugar de desanimarse y rendirse, se plantea, a imitación de los sabios antiguos, la primera pregunta esencial con el fin de desvelar el funcionamiento del juego. Para poder desarrollar su función iluminadora sobre las sombras que envuelven el complicado problema, dicho interrogante debe estructurarse con la misma lógica que ha organizado el problema (Nardone G., 2004). Por lo tanto, si como hemos demostrado anteriormente, la aparente imposibilidad de mantener una dieta se basa en el contraste entre sensaciones y voluntad —un contraste que conduce a la paradoja del intento de control que hace perder el control—, la pregunta

estratégica no podrá ser ella misma de tipo paradójico, es decir: ¿cuál es el modo para fracasar con seguridad en nuestro intento? O también: ¿cómo puedo estar seguro de transformar una solución eficaz en un fracaso? O aún más, y más acorde con nuestro problema: ¿cómo puedo estar seguro de actuar de manera que una dieta eficaz se transforme en una pérdida de control?

Al plantear esta pregunta paradójica, situamos nuestra mente en la condición de aplicar la estratagema: «Si deseas enderezar algo, ¡primero tienes que aprender todas las formas de retorcerlo al máximo!».

**EL EFECTO DE TRANSGRESIÓN:
CUANTO MAYOR ES LA PROHIBICIÓN,
MAYOR ES EL DESEO**

La primera forma segura de fracasar en el proyecto de lograr un equilibrio en la alimentación es la decisión de prohibirse los alimentos con más calorías. Esto se debe a que, debido a su prohibición, se vuelven cada vez más deseados, hasta que, como la crecida del río que se agolpa sobre el dique, o se desborda o rompe la resistencia y se propaga de forma violenta.

Parafraseando a Oscar Wilde, no hay nada más irresistible que una prohibición por transgredir.

El deseo es ya de por sí un escollo en el que las personas se complacen en naufragar; si además intentamos reprimirlo, éste se volverá aún más arrollador.

Por eso, cuando se basa una dieta en la restricción de alimentos, subdividiéndolos en malos si son muy calóricos y buenos si son poco calóricos, lo que se ha estipulado como más peligroso se convierte también en lo más deseado. Así, el efecto transgresor es directamente proporcional a la rigidez de la prohibición. Por lo tanto, cuanto más me obceco en la limitación de alimen-

tos, mayor es el deseo que late dentro de mí. Como escribe De Vries, «el abstinente lleva siempre dentro de sí el deseo de aquello de lo que se abstiene».

Este proceso puramente psicológico es capaz de generar reacciones que se convierten en manifestaciones fisiológicas reales, como por ejemplo la apetencia y la excitación con sólo pensar en los alimentos prohibidos. Esto da una idea de hasta qué punto es potente en nuestro fuero interno la carga alimentada por el intento de evitar lo que parece perjudicial: la razón choca con las sensaciones que ella misma produce mediante la decisión de prohibir.

Si no se tiene en cuenta esta constante ambivalencia en la relación entre nuestra mente y nuestras reacciones, se corre el riesgo de proponerse constantemente «las mejores intenciones que dan lugar a los peores efectos», como decía Oscar Wilde.

Por lo tanto, para que una dieta no se convierta en un fracaso debería evitar fundamentarse en una rígida selección de los alimentos, es decir, debería ser exactamente lo contrario del concepto mismo de control de la alimentación que deriva de las ciencias de la nutrición, basadas en la discriminación de los alimentos según sus características nutritivas y químicas, en relación con las características fisiológicas de la persona que aspira a adelgazar.

En otras palabras, es posible evitar que se active el proceso disfuncional «a mayor prohibición, mayor deseo», a la vez que se mantiene una alimentación correcta y adecuada. Pero para obtener este aparente fufambulismo alimentario se debe gestionar la retorcida y ambivalente aunque inevitable relación entre nuestra mente racional y nuestras reacciones más viscerales.

EL EFECTO CONDENA: EL ÉXITO APARENTE

El segundo —sea por importancia o por frecuencia— intento de solución que se transforma en un problema lo representa una trampa realmente engañosa: el éxito que alimenta el fracaso.

En la práctica se refiere a la secuencia disfuncional que encarna el éxito de lograr estar a dieta y perder los kilos de más, mantener el equilibrio durante cierto tiempo y luego, inexorablemente, perder el control y engordar de nuevo. Todo ello con una repetición cíclica en el tiempo: se pierde y se recupera el peso.

Como en una irremediable condena bíblica, tras haber obtenido con grandes esfuerzos el logro de la anhelada esbeltez, llega el fracaso de verse nuevamente arrollados por el demonio del hambre compulsiva.

Esta secuencia sin fin nos remite al mito de Sísifo, condenado por Zeus a empujar un enorme pedrusco por una cuesta empinada hacia la cima, para luego verlo rodar hacia abajo y tener que empezar de nuevo desde el principio, eternamente y sin tregua.

La diferencia entre la condena divina y la alternancia entre éxito y fracaso en el mantenimiento de la dieta reside en el hecho de que en el caso de la dieta lo que hace inexorable esta secuencia no es una decisión divinamente impuesta, sino el éxito aparente de la estrategia adoptada. En otras palabras, precisamente el éxito al perder peso mediante el desmedido esfuerzo de mantener una dieta restrictiva hasta obtener el resultado deseado hace que dicho sacrificio no se mantenga después.

Dicho de otro modo, lo que durante un tiempo limitado es una buena solución se transforma a largo plazo en la fuente del problema, en lugar de resolverlo (Watzlawick P. *et al.*, 1973). Y así la victoria ilusoria de una batalla se convierte en la derrota en la guerra. Pero la trampa es también engañosa precisamente por alternar el éxito a corto plazo con el fracaso a lo largo del tiempo, fomentando la ilusión de que antes o después se conseguirá mantener el resultado.

Por desgracia, esta ilusión da paso a una inexorable desilusión, precisamente porque el círculo vicioso se mantiene y alimenta por la interacción entre el éxito anterior del control y el posterior fracaso de la pérdida de control (Nardone G., Watzlawick P., 1990; Watzlawick P., Nardone G., 1997).

La secuencia se mantiene gracias a su efecto ilusorio: no es raro encontrar con frecuencia a personas inmersas en el curso de su vida natural en esta lucha sin fin y que alternan las fases de exaltación de las victorias con las depresivas de la derrota (Muriana E., Pettinò L., Verbitz T., 2006).

Sin embargo, también en este caso, y como veremos más adelante, si se adopta una perspectiva estra-

tégica que contemple estratagemas capaces de gestionar la ambivalencia, es posible transformar el círculo vicioso en círculo virtuoso, interrumpiendo la espiral patógena entre éxito aparente y fracaso constante.

EL EFECTO EVITACIÓN: PARA EVITAR LAS TENTACIONES, RENUNCIO A LAS SENSACIONES

No es infrecuente topar con personas esbeltas y aparentemente en forma con una expresión contraída y seria, en general con un aspecto perfectamente cuidado.

Si por azar se tercia hablar con ellas de buena comida y restaurantes, no es extraño percibir un velo de tristeza en su rostro y un rápido intento de conducir el discurso hacia otros temas. Si luego surge la ocasión de compartir con este tipo de personas una comida de trabajo, ya que nunca será posible tenerlos en una de simple placer, notaremos que piden verdura hervida, platos ligeros, sin pasta por supuesto, y que beben rigurosamente sólo agua, mientras atribuyen al vino el efecto de quitarles la lucidez para el trabajo. Además, evitan en lo posible mirarnos mientras disfrutamos de un rico plato de pasta o de una succulenta porción de asado y no podrán contener una mueca serena mientras nosotros degustamos un buen vaso de vino. Recurrentemente nos preguntarán si

esto no produce somnolencia e ineficiencia en el trabajo, casi como si lanzaran un anatema.

Como el lector habrá podido comprender, éste es el retrato de ese tipo de personas que a fin de mantener la línea están siempre a la defensiva en cuanto a tentaciones culinarias ya que temen, y con razón, que la menor cesión frente al placer de comer bien comportará un rápido colapso de esa línea que les ha costado tanto conquistar.

Estas personas sacrifican en el altar de la delgadez todo aquello que puede parecer peligroso para el mantenimiento de dicho resultado, obligándose a continuas renunciaciones frente a las sensaciones placenteras ya que son éstas precisamente las que actúan como auténticos atentados contra su virtud. Su vida se convierte en algo muy parecido a la ascética búsqueda de los religiosos que tratan de evitar las tentaciones de la carne mediante el aislamiento y la abstinencia. Pero si para el monje esta actitud significa acercarse a Dios, para nuestros sujetos esto representa tan sólo el modo de guardar la línea y mantenerse socialmente más deseables.

Su obsesión se sustenta en la idea, razonable pero llevada al extremo, de que estar delgados equivale a ser más deseados y valorados. La trampa se abre cuando para conseguir este objetivo esas personas intentan mantener a raya cualquier tentación, concentrándose rígidamente en sí mismos y en la defensa de su frágil equilibrio, por lo que resultan secos y carentes de fascinación. Por lo general, se las describe como personas guapas a las que, sin embargo, les falta un «no sé qué», o bien como individuos fríos y antipáticos, e incluso tediosos y obsesivos, para quienes su objetivo de ser más deseables resulta decididamente fallido.

Esta tipología de lucha continua por la línea conduce en cualquier caso al fracaso ya que si se tiene éxito, ello conlleva el efecto paradójico de hacerla muy poco deseable, precisamente a causa de los esfuerzos hercúleos por lograrlo. Si, por el contrario, no se mantiene la defensa de las sensaciones placenteras, el colapso suele ser devastador y la persona se abandona totalmente a la buena mesa, y pasa rápidamente de ser un «triste delgado» a un «alegre regordete».

Como comentó Oscar Wilde mejor que nadie, en su condición de atento analista de las paradojas humanas, en este caso las posibles tragedias son dos: «fracasar en los intentos personales o bien tener éxito en su persecución; la segunda tragedia es mucho peor que la primera».

Pues, en efecto, parece evidente que de la premisa errónea encarnada por el imperativo de la delgadez a la renuncia de las sensaciones placenteras porque son peligrosas se deriva una estrategia también orientada al fracaso. Por obvio que parezca este proceso, su funcionamiento inicial al conducir al peso tan deseado lo convierte en una pauta de comportamiento muy difundida que se presenta como —a menudo en su versión femenina— la antesala de la anorexia mental.

Esta grave patología no es otra cosa que una forma de abstinencia del placer de comer pero no solamente —pues es un logro tan perfecto y tan reiterado en el tiempo que llega a convertirse en una compulsión incontrolable en la lucha contra el asalto de las tentaciones—, una abstinencia que de este modo se transforma en una prisión de la que es difícil evadirse.

No hay que olvidar que, como dijo san Agustín, «nadie puede vivir sin el placer».

EL EFECTO REBELIÓN: YA QUE NO LO CONSIGO, ME DEJO LLEVAR

Cuando el intento de alcanzar y mantenerse en buena forma física falla repetidamente, partiendo de una o más soluciones disfuncionales intentadas entre las ya descritas, la persona puede reaccionar, según su carácter, de varias formas, pero una de las reacciones más frecuentes es la rebelión total frente al sacrificio alimentario. El individuo se deja ir y se abandona por completo al placer de comer y beber. Habitualmente interrumpe también cualquier actividad motriz orientada al placer de mantenerse en forma. Con frecuencia estas personas declaran que dado que para ellas es imposible estar a dieta y han fracasado cada vez que lo intentaron, renuncian a la gratificación de ser «atractivos delgados» y se dedican al placer de la mesa.

Desde una perspectiva psicológica, estas personas reaccionan a la frustración del fracaso con la compensación del placer, se rebelan contra su incapacidad dejándose arrastrar a orgías alimentarias sin freno alguno.

Este tipo de personas constituye la alegría de los restaurantes, de las ferias de la alimentación y de cualquier evento basado en el placer de la degustación de comidas y bebidas.

En la última década, muchos jóvenes se decantan por este tipo de comportamiento alimentario sin ni siquiera tratar de empezar una dieta, porque les haría sentirse inútiles o perezosos. Éste es uno de los muchos efectos deletéreos de la evolución de la familia típica en las sociedades del bienestar, una familia cada vez más proclive a adoptar modelos de relación hiperprotectores y permisivos en relación con los hijos. Es un tipo de pauta social y familiar que crea en los jóvenes una gran desmotivación en el momento de asumir responsabilidades personales y que induce a evitar cualquier forma de sacrificio. Así como cada vez se comprometen menos con el estudio o con el deporte, los jóvenes de las últimas generaciones también manifiestan mucho menos deseo de mantenerse en buena forma física.

Efectivamente, no es por casualidad que en los últimos años haya aumentado de forma exponencial el número de jóvenes con sobrepeso y que la obesidad esté considerada como uno de los riesgos más frecuentes para la salud.

Es evidente que los dos casos tienen matrices claramente diferenciadas: el primero, la frustración derivada del fracaso en alcanzar el objetivo deseado; el segundo, un clima social que induce a la desmotivación personal. Sin embargo, el *efecto de exceso* es idéntico. En línea con Oscar Wilde, que elaboró una ética del placer, para estas personas «la única forma de liberarse de una tentación es caer en ella».

**EL EFECTO DE LUCHA CONTINUA:
DEBO CONSUMIR MÁS DE LO QUE
COMO**

Si estar a dieta es una meta imposible de alcanzar, puede parecer razonable la idea de que si se consume más de lo que se ingiere en términos calóricos, las cuentas deberían dar un resultado favorable. En otras palabras, cabe imaginar que si como dos mil calorías al día, pero consumo seiscientos corriendo casi una hora, esto debería garantizarme que me mantendré delgado. Lamentablemente, al hacer este razonamiento matemático no se tiene en cuenta que, a causa de los factores que no pueden remitirse a un mero cálculo de calorías, las cuentas no cuadran y el saldo acaba por ser negativo. Una vez más, en virtud de factores más psicológicos que fisiológicos, también este intento de solución suele fracasar y dar lugar a la aparición de una auténtica patología. En efecto, practicar a diario ejercicio físico de forma agotadora con la única meta de guardar la línea, en ocasiones sumado a una dieta restrictiva, se convierte al cabo de poco tiempo en algo imposible de mantener. Esta imposibilidad se

debe más al esfuerzo psicológico que al físico ya que si físicamente es posible soportar el ejercicio diario prolongado, psicológicamente esto pronto se convierte en una obsesión. Además, la mayoría de las veces el apetito aumenta, sea por el natural estímulo fisiológico del movimiento, sea por una especie de compensación o premio por el esfuerzo realizado. Y así, si aumenta lo que como, también deberé aumentar el movimiento, y aquí tenemos de nuevo activado el círculo vicioso. Cuanto más ejercicio físico realizo, más tiendo a comer, pero cuanto más como, más movimiento físico me veré condenado a hacer.

Una vez más, el resultado de esta dinámica es el colapso, con el cese de la actividad física diaria y el inmediato aumento de peso y la subsiguiente sensación de derrota.

Efectivamente, las estadísticas demuestran que sólo el 20% de la población italiana realiza una actividad física regular tres o cuatro veces a la semana. Si calculásemos cuántos la realizan diariamente, excluyendo a quienes la practican por obligación profesional, que tienen otros motivos, el porcentaje sería realmente mínimo.

También en el caso de los atletas se observa que al final de su carrera competitiva son muy pocos los que no engordan de forma desmesurada. Esto se debe a que, sin la motivación del éxito económico y deportivo, también ellos abandonan la actividad física diaria, casi siempre como si fuese una liberación.

Algunos individuos logran no desistir, pero en este caso la *scalation* entre aumento de movimiento e incremento de la comida suele conducir a una grave patología denominada *exercising*: un trastorno obsesivo-com-

pulsivo que se expresa mediante la obsesión irrefrenable por hacer el tipo de ejercicio físico más oneroso en términos de calorías, seguido inexorablemente de colosales comilonas o acompañado por una restricción alimentaria que enseguida conduce a la anorexia.

El éxito obtenido con el intento de solución consistente en controlar la línea mediante un ejercicio físico extenuante resulta mucho más peligroso que su fracaso.

Para concluir, ni sólo la abstinencia de la comida ni sólo el ejercicio físico pueden ser buenas soluciones. Como veremos más adelante, es necesario un equilibrio entre ambas posibilidades, pero para su construcción esto requiere liberarse de las trampas mentales generadas por los fallidos intentos de lograr y mantener la propia forma física.

EL EFECTO HIDRÁULICO: SI COMO DEMASIADO, VOMITO

La forma más perversa de controlar la línea tiene orígenes antiguos, pero en su expresión patológica se ha convertido en la más expandida de la última década. Consiste en el procedimiento de vomitar la comida después de haberla ingerido y degustado.

En el último periodo del Imperio romano, en la fase de su decadencia, los ricos daban banquetes que duraban días. En estas ocasiones, después de haber engullido montañas de comida, los comensales se provocaban el vómito pellizcándose la garganta con una pluma para poder así comer de nuevo. Trimalcione, uno de los más famosos organizadores de semejantes orgías alimentarias, poseía una amplia colección de plumas seleccionadas a tal efecto.

En nuestra época no existe una técnica tan refinada para provocar el vómito, simplemente se recurre a los dedos, o bien, en el caso de las profesionales, basta con una repentina contracción abdominal. Esta

«técnica» permite disfrutar de la comida sin engordar, o incluso adelgazando.

Sin embargo, la mayoría de las veces, este procedimiento hidráulico aparentemente inocuo se transforma en una irrefrenable compulsión. Puede parecer sorprendente al lector no experto en patologías de la alimentación, y aún no ha sido comprendido por los batallones de estudiosos existentes, que el hecho de comer y vomitar pueda convertirse en un ritual placentero. Pero la realidad a menudo supera a la fantasía y, como nos dice el filósofo Bacon, «en el goce, a menudo el placer y el disgusto se unen». Los testimonios de los alumnos más directos refieren que el filósofo del placer, Epicuro, alternaba el ayuno con colosales comilonas seguidas de sus correspondientes vomitonas.

En las investigaciones llevadas a cabo en el Centro de Terapia Estratégica de Arezzo (Nardone G. *et al.*, 1999) en los años noventa destinadas a poner en marcha un tratamiento realmente eficaz y rápido para las diversas formas de trastorno alimentario, se llegó a definir, partiendo de datos empíricos, el *síndrome del vomiting* como la más importante patología alimentaria moderna.

Efectivamente, la mayoría de los casos de anorexia y de bulimia se desarrollan en el tiempo como vomitonas. El acto de comer y vomitar representa, en la variante de patología compulsiva, el desorden alimentario más frecuente de los últimos años ya que es una especie de evolución de las dos patologías más conocidas. Que el lector disculpe este desvío, pero me ha parecido necesario señalar el peligro real que corre quien se decide a utilizar el vómito como modalidad eficaz respecto a la falta

de control de su alimentación. Esta grave patología no es todavía muy conocida para el gran público ya que muy a menudo se confunde con la bulimia o se considera una parte accesorio de la anorexia y es importante que todos conozcan sus características.

Volviendo a nuestro tema principal, es importante subrayar que el recurso al vómito para mantenerse delgado es una de las trampas más engañosas existentes porque puede transformarse en una patología compulsiva con mucha mayor rapidez que los otros recursos. Mientras que, por suerte, gran parte de las personas que intentan controlar su alimentación no se vuelven anoréxicas, quienes recurren al vómito de forma sistemática o durante un periodo prolongado en la mayoría de los casos llegan a caer en la trampa de la patología.

Esto se debe a que el «método» es eficaz y de fácil aplicación, es decir, vomitar es más sencillo que abstenerse y efectivamente mantiene el peso, garantizando también el placer de comer. Por lo tanto, podemos definirla como una «buena solución» inicial que muy pronto deriva en un efecto pésimo.

Por último, incluso en el caso de que la persona lograse evitar verse trastornada por la patología del *vomiting* y se limitase a llevar a cabo este procedimiento solo frente al abuso alimentario sin despertar la espiral perversa del comer y vomitar, de todos modos caería en otra trampa: después de haber vomitado, y como consecuencia de la activación de los procesos fisiológicos de la digestión, conservaría todo lo que hubiera ingerido.

En otras palabras, como reacción a los efectos del vómito, el organismo se defiende reteniendo todo lo

que puede, sin seleccionar. Por ello, la asimilación de los sólidos y de los líquidos se exagera y esto conduce a ganar peso con más rapidez y con menos cantidad de comida respecto a lo habitual.

Entonces, lo que se elimina de una parte se recupera por la otra; lo que se gana antes, se pierde después. De esta forma, además, el organismo se intoxica porque conserva sin seleccionar y de ahí se derivan la celulitis, la colitis gástrica y otros trastornos que se cultivan colateralmente.

**EL EFECTO DELEGACIÓN:
«LA PASTILLA MILAGROSA»**

La última de las modalidades fallidas para obtener y mantener una línea perfecta es seguramente la más moderna y la más idónea para quienes tienen una voluntad débil, para los derrotados y los rendidos.

En efecto, la persona que se siente incapaz de afrontar la batalla contra la comida en primera persona, en general se entrega a soluciones que no requieren esfuerzos o constricciones y delega en algo o alguien la tarea que debería correr de su cuenta. Desde un punto de vista psicológico, esto puede definirse como el principio de la delegación: o bien se delega en otra persona o en una creencia religiosa o supersticiosa, o bien se delega en el efecto de una sustancia milagrosa, etc., la tarea de permitirnos realizar algo que no somos capaces de hacer nosotros solos.

El acto de delegar en algo o alguien al que adjudicamos poderes especiales es la base psicológica tanto de la creencia como de la medicina. En efecto, aunque pueda parecer osado asociar la fe en algo sobre-

natural con la fe en una disciplina científica, si se observa el proceso relacional entre quien demanda ayuda y quien la recibe, en sus efectos más sutiles la comparación es correcta porque en ambos casos la relación se basa en la atribución de un poder mágico-terapéutico a la medicina o a la oración.

No es casualidad que el chamanismo, que une la creencia con el uso de sustancias, haya sido la primera forma de medicina aún vigente, no sólo entre las culturas más evolucionadas, sino también en el seno de las sociedades más avanzadas.

Todo esto no pretende ser una mera divagación académica, sino la demostración de cómo el hecho de confiar en la «poción mágica» no es únicamente atributo de personas necias: se trata de un proceso de sutil autoengaño que los seres humanos han activado desde siempre ante acontecimientos o situaciones que no saben cómo afrontar.

Si a este potente proceso psicológico se le añade luego la oferta superpublicitada de la industria farmacéutica y cosmética de productos «tecnológicamente avanzados» y «clínicamente probados» que permiten adelgazar sin esfuerzo, se entiende el que tanta gente confíe en este intento de solución.

Tal vez el lector no sepa que la factura correspondiente a los fármacos y preparados pseudonaturales publicitados como sustancias capaces de adelgazar o no hacer engordar es con mucho superior a los fármacos realmente terapéuticos. Basta con entrar en cualquier farmacia para observar que la mayoría de los llamados «fármacos de banco» (los que se despachan sin receta) se compone de preparados relacionados con la alimentación y sus efectos: productos

dietéticos, reguladores intestinales, sustancias que no permitirían la asimilación de grasas, y un largo etcétera por este estilo. Estos productos, en la medida que son ineficaces o meros coadyuvantes, continúan vendiéndose precisamente en virtud de lo arriba descrito y por el hecho de que la publicidad los vuelve auténticos con sus «falsas» promesas.

No hay que infravalorar el hecho de que en la sociedad de la comunicación de masas un producto muy publicitado crea a su alrededor un halo de fe que no se debe a sus propiedades reales, sino que es el resultado de estar en continua promoción. El poder de la comunicación de masas es tan fuerte que Coca-Cola descubrió en los años ochenta que la forma más eficaz de dar publicidad a un producto es declararlo «promocionado en todo el mundo», es decir: la publicidad haciendo publicidad de sí misma (Watzlawick P., 1993).

Si la mayoría de estos productos son engañosos y prometen lo que no son capaces de dar, existe una categoría aún más peligrosa que, en cambio, produce efectos más negativos que positivos. Son los llamados «anorexizantes», o sea, sustancias capaces de reducir el apetito al tiempo que estimulan el organismo para que produzca un nivel constante de hiperexcitación. Su aparición no es reciente ya que estuvieron muy de moda en los años sesenta; luego se comprobó que aunque eran eficaces para reducir el hambre y activar el organismo, tenían efectos peligrosos sobre el estado de ánimo y que, al tratarse básicamente de anfetaminas, provocaban también dependencia.

Gracias a estos efectos, los individuos adelgazaban, pero su humor se volvía inestable, con periodos alternos de depresión e hipomanía, y se transformaban en

auténticos toxicómanos dependientes de fármacos estimulantes. En la mayoría de los casos, la alteración del humor conducía a la pérdida de control en la alimentación. Por lo tanto, ya en los años ochenta estos fármacos se prohibieron por ser muy peligrosos para la salud a la vez que ineficaces, puesto que el efecto anorexizante inicial se agotaba al cabo del tiempo a causa de los restantes efectos de estas sustancias.

Por desgracia, en los últimos años, como ha sucedido también con los antidepresivos más antiguos, resacados y presentados como fármacos innovadores con efectos milagrosos (Breggin, 1993), también los preparados anorexizantes han conocido una nueva primavera. Pues, en efecto, también en este caso se ha declarado que no son peligrosos si se usan durante un periodo breve, pero al tratarse de sustancias que crean una dependencia efectiva, su uso pronto se convierte en un abuso. Además, en lugar de ayudar a la persona a desarrollar autoestima y capacidad de gestionar sus propias relaciones, el recurso a los fármacos incrementa el sentimiento de incapacidad personal y la desconfianza en los propios recursos.

El efecto delegación supone tal vez el intento de solución más devastador para el problema de la dieta en la medida en que incidirá intensamente en la convicción, confirmada por la necesidad de delegar, de estar totalmente inerme, rendidos a la evidencia de la propia incapacidad. En cambio, como veremos en el capítulo siguiente, para resolver el problema de la línea es indispensable que el individuo adquiera confianza en sus propios recursos personales y asuma la responsabilidad de realizar y mantener lo que nadie puede hacer en su lugar.

TOCAR FONDO PARA SALIR A FLOTE

Después de todo lo dicho hasta el momento, podría parecer que la batalla por la línea esté ineluctablemente destinada a la derrota pero, como ya anticipamos, este dilema tiene una vía de salida que, para ser identificada y recorrida, prevé la separación de las soluciones que más que resolver complican el problema. A este motivo se debe el que las hayamos analizado de forma estratégica, es decir, poniendo de manifiesto las modalidades de formación y su persistencia, con el fin de orientarse hacia las posibles alternativas.

Como escribía Cioran: «Todo problema profana un misterio y a su vez se ve profanado por la solución».

SI TE LO CONCEDES, PUEDES RENUNCIAR A ELLO

De las soluciones disfuncionales a las que funcionan

Del análisis realizado en el capítulo anterior se desprende con nitidez toda una serie de modalidades fallidas de afrontar el problema de la dieta, que sin embargo se practican con insistencia como si antes o después tuviesen que funcionar. En la realidad de los hechos, una solución que no funciona, si se repite conduce a fracasos adicionales, o, lo que es igual, ese «más de lo mismo» (Watzlawick P., 1984) no lo hace mejor, sino que aumenta sus efectos deletéreos. Si una persona sigue haciendo lo que ha hecho siempre, obtendrá lo que siempre ha obtenido, y si luego aumenta la dosis, aumentará también los efectos.

Esta sencilla reflexión debe conducirnos a demostrar la necesidad de una solución alternativa que sustituya a las disfuncionales destacadas anteriormente mediante el recurso a la técnica de la resolución estratégica de problemas con la pregunta «cómo empeorar».

Una vez más viene en nuestra ayuda lo que desde siempre los grandes inventores han utilizado para hallar una salida a problemas aparentemente irresolubles. La técnica de resolución estratégica de problemas que sigue a continuación es, en su aplicación, la que se utiliza para identificar todos los modos de asegurarse el fracaso, es decir, la técnica del «escenario después del problema». En la práctica deberemos preguntarnos cuál sería el escenario más allá del problema, es decir, en qué condiciones nos hallaríamos una vez el problema quedara resuelto. Cómo sería la realidad distinta y cuál sería el comportamiento de una persona que no sólo consigue adelgazar sino que también logra mantenerse delgada a lo largo del tiempo. ¿Cuál sería su actitud en relación con la comida? ¿La viviría como una amiga o como una enemiga? ¿Tendería a permitírsela o a controlarla?

Esta serie de preguntas está orientada a iluminar la que podría considerarse la condición ideal o, como señala un apreciado colega y amigo recientemente desaparecido, Steve De Shazar, «la fantasía del milagro»: ¿cómo sería la situación una vez el problema se hubiese desvanecido milagrosamente? Esta pregunta estratégica nos permite proyectarnos en un futuro «ideal» que, confrontado con los resultados de la pregunta sobre cómo empeorar seguramente la situación, nos muestra nuevas perspectivas y facilita la preparación de soluciones alternativas.

En nuestro caso, la primera y desarmante respuesta es que una persona que por un milagro hubiese resuelto el problema de la dieta, ya no volvería a estar a dieta o, mejor dicho, no seguiría un régimen de control frente a la comida, ni trataría constantemente de

combatir la tentación. En otras palabras, la situación ideal consistiría en disfrutar con lo que agrada pero sin engordar. El lector pensará: «¡Es cierto, qué maravilla, pero precisamente es una fantasía!».

En las páginas siguientes trataré de demostrar que esta fantasía milagrosa no sólo puede realizarse, sino que es la clave para solucionar nuestro problema ya que, como expresa un aforismo que utilizo desde hace años para comunicarme con las personas que presentan problemas con la alimentación: «Si te lo concedes, puedes renunciar a ello, pero si no te lo concedes se vuelve irrenunciable». Con esta sentencia se quiere indicar que la relación con cualquier cosa placentera, para que sea funcional y equilibrada sólo puede basarse en el placer. Sin embargo, para no vernos arrollados es necesario utilizar con uno mismo una estratagema particular que nos permita asumir el control.

Como ha quedado de manifiesto en el capítulo anterior, las diversas trampas ilusorias tienen en común el hecho de que al principio funcionan, luego dejan de producir el efecto deseado, por lo que se vuelven contra quien las ha adoptado y conducen a los efectos ya descritos.

La prerrogativa que comparten todas estas modalidades de fracaso es el intento de control que resulta eficaz «al principio», pero que al final lleva a una pérdida de control.

De ello se deriva que una solución alternativa debe basarse en una relación distinta con la comida. Si nos preguntamos cuál sería el escenario ideal más allá del problema, de inmediato surge la idea de que esta relación debería basarse en el placer de comer; pero en

este punto, si se usa una lógica racional tradicional aparece con toda su fuerza explosiva la contradicción, es decir: ¿cómo es posible mantener el control si me concedo el placer de la comida? La cuestión que parece irresoluble mediante la razón, es decir, utilizando los criterios de racionalidad lineal es la siguiente: ya que el placer es arrollador, si me lo concedo no podré mantener el control.

Pero si analizamos el dilema desde una perspectiva lógica no ordinaria, o bien un criterio de racionalidad que contemple la contradicción, la ambivalencia y la paradoja como instrumentos útiles y no como condiciones que hay que evitar, el acto de unir placer y control se convierte en algo realizable. También porque, como hemos demostrado, es precisamente ese intento de controlar el placer con prohibiciones o limitaciones lo que lo vuelve más arrollador y deseable.

Por tanto, es posible abordar la idea, como nos ratificarán los hechos en la práctica, de que librarse al placer puede dar lugar a la adquisición de un tipo de control equilibrado de la comida. De hecho, mientras quien se abstiene carga siempre consigo el deseo del objeto de su abstención, quien se concede el placer de lo que desea, «al cabo de cierto tiempo ya no lo desea tanto como antes». Todos conocemos este fenómeno muy bien, tanto que a menudo nos sentimos desilusionados precisamente al satisfacerse los deseos, sobre todo cuando la expectativa era muy elevada. Todos sabemos también muy bien, por experiencia, hasta qué punto deseamos aquello que nos falta.

Si aplicamos al proyecto de la dieta esta demostración de los hechos, se deriva que si me concedo aquello que me gusta, al cabo de poco tiempo dejará de

agradarme tanto y podré renunciar a ello sin esfuerzo ni frustración.

El primer paso para la elaboración de una dieta eficaz es concederse las comidas más deseadas para convertirlas gradualmente en algo cada vez menos atractivo y subyugante, procediendo así de forma paradójica respecto a las dietas habituales. De este modo elimino de la relación con la comida gran parte de los efectos indeseados descritos en el capítulo anterior.

Efectivamente, llegados a este punto el lector pensará que si es cierto que comportándose así se evitan las trampas del «control que deriva en pérdida del control», también lo será que se acabará engordando. Y es verdad que no erraría si la única indicación fuese la de concederse todo aquello que a uno le gusta comer. En cambio, esto representa solamente la primera sugerencia de nuestra dieta de la paradoja, acompañada de la prescripción de hacerlo *sólo y únicamente* en las tres comidas.

Dicho de otra forma, la indicación es «Come sólo y únicamente lo que más te guste. Sólo y únicamente en las tres comidas: desayuno, comida y cena. Nada entre comidas».

Esta regla se basa en la ambivalencia de ser libre de elegir a partir de los propios deseos, con el vínculo de las tres citas cotidianas.

Gracias a esta estratagema, y como veremos con más detalle, el procedimiento permite establecer una colaboración, en lugar de enfrentarlos, entre placer y deber, lo que induce a la autorregulación más que a un control forzado.

No es por casualidad que esto sea también la meta en el tratamiento de los desórdenes alimentarios gra-

ves, mientras que el equilibrio entre placer y regulación representa el punto de partida de la patología.

Después de ilustrar cómo se llega a idear una solución alternativa a la paradoja de la dieta y cómo esta funciona utilizando la lógica no ordinaria que tiene en cuenta nuestras intenciones ambivalentes frente a la comida, podemos pasar a la descripción puntual de la dieta de la paradoja.

LA DIETA DE LA PARADOJA: ESTRUCTURA Y FASES

Las fantasías placenteras

El primer paso concreto que hay que dar para iniciar la dieta de la paradoja es una especie de ejercicio mental matutino que consiste en orientar nuestras fantasías ante el placer de comer. Es decir, hay que imaginar de forma voluntaria los alimentos que más nos agradan y cómo los comeremos en el ambiente más agradable y de la forma más relajada.

Se trata de buscar las sensaciones provocadas por los alimentos más apreciados, evocando su sabor, los aromas y el efecto visual, dejándose transportar durante un tiempo por las sensaciones autoinducidas para luego escoger efectivamente qué comer a lo largo del día.

Mediante esta autoinducción sugestiva, las peligrosas tentaciones alimentarias se convierten en una posible elección voluntaria y no ya en una pérdida del autocontrol. Un enemigo temible se convierte en un

amigo respetable. Esto comporta pasar del miedo a la pérdida de control a planificar cómo entregarse voluntariamente al placer de comer aquello que se desea, hecho que implica asumir el control sobre aquello que podría llevarnos a ceder.

Gracias a este autoengaño estratégico se evita el ya descrito «efecto transgresión» porque la estrategia de la prohibición, que vuelve más deseables los alimentos no permitidos, se ve totalmente trastocada.

Por el contrario, la búsqueda mental voluntaria de los alimentos más agradables para comer a lo largo del día nos pone en condiciones de decidir activamente qué vamos a permitirnos, lo que nos libera de la obligación de resistir a nuestros instintos de placer. Por lo tanto, el control del placer de comer se alcanza mediante la planificación y éste es el primer estudio importante que se realiza para crear un sano equilibrio alimentario.

Desde esta línea de partida, invito al lector a preguntarse todas las mañanas: ¿qué es lo que más me gustaría comer hoy? ¿Cuál sería el modo más agradable de comer los alimentos seleccionados? ¿Con quién resultaría más agradable hacerlo? De esta forma se estimulan las propias fantasías personales orientadas a la consecución del máximo placer en el cotidiano acto de ingerir los alimentos.

La experiencia —en cierto modo sorprendente— que me veo capaz de anticipar a quien se disponga a llevarla a cabo, es que actuando de este modo descubrirá que ya no se sentirá arrollado por sus irrefrenables deseos alimentarios y que los alimentos antes más anhelados por el hecho de haber estado prohibidos siguen siendo deseables, pero ya no suponen un tras-

torno. Así es posible seleccionar de forma controlada y equilibrada nuestra dieta diaria compuesta por los alimentos que más nos agradan.

La búsqueda de la calidad en el placer permite gestionar el control de la cantidad porque no sólo elimina la frustración que se deriva de limitarse a ingerir los alimentos que se consideran sanos por ser dietéticos, sino que tiende a la degustación de lo que más nos gusta, y como degustación, si exageramos en la cantidad invalidamos el placer de la calidad.

El acto de pensar en cómo llevar a cabo de la mejor forma nuestros deseos alimentarios es lo que nos conducirá a mantener las riendas de su gestión. Por último, el hecho de fantasear no sólo en el placer de comer en sí mismo, sino también el hacerlo en un contexto predeterminado y junto a personas de cuya compañía se disfruta, hace sin duda más fácil y agradable el control de la cantidad, debido al placer que aportan la calidad de la comida y el contexto en que se degusta.

CÓMO CONTROLAR LA COMIDA PERMITIÉNDOSELA

Al llevar a la práctica la dieta de la paradoja, el punto más crítico consiste en persuadir a quien desea seguirla para dejarse llevar tanto por la fantasía de los alimentos predilectos como por su consumo real. Esto es así porque, aunque dicha indicación pueda ser aceptada desde un punto de vista lógico, choca con las resistencias basadas en el miedo a perder el control o a engordar rápidamente. Y también porque, en general, los alimentos que más agradan a quien intenta mantenerse a dieta son, en razón del «efecto de transgresión», precisamente los más peligrosos, como los dulces o productos muy sazonados y grasos. El miedo a permitírseles resulta bastante razonable pero basta con muy poco para desmontar este temor: sólo se necesitan unos días para descubrir el efecto liberador y autorregulador de esta recomendación.

Efectivamente, casi todas personas a las que se les sugirió esta prescripción descubrieron al aplicarla que el hecho de concederse los alimentos más deseados

sólo y únicamente en las tres comidas comportaba reacciones sorprendentes: la primera, ya señalada, es que todo aquello que se desea anhelosa y morbosamente pierde gran parte de su poderoso atractivo una vez se satisface el deseo. Por ejemplo, si ansío comer chocolate y me lo permito en el desayuno, en la comida y en la cena, el efecto es que ya la primera noche el deseo será un poco menos intenso.

Esto sirve para cualquier alimento muy deseado porque se temen sus efectos calóricos y, por consiguiente, está prohibido o muy limitado. Si me permito los alimentos prohibidos, descubro que ya no son tan deseables y que lo eran precisamente a causa de esta restricción forzada. Gracias a esta experiencia concreta de revelación, el acto de renunciar a las comidas ya no será un sacrificio, sino un proceso natural de descubrimiento de lo que nos gusta más. Si actúo animado por el estímulo de esta indicación, al cabo de pocos días habré hecho limpieza de las anteriores prohibiciones alimentarias y de sus efectos frustrantes, y también habré iniciado un proceso de cambio en mis gustos, que ya se verán liberados de las consecuencias de la restricción forzada ante alimentos considerados peligrosos y que por ello resultan muy atractivos.

Esto no sólo implica anular los efectos de transgresión y restricción, sino también hacer aflorar un auténtico cambio en la percepción de los alimentos y de su poder de atracción. Este proceso, guiado por las sensaciones liberadas por las trampas de los intentos disfuncionales, tiende gradualmente a orientarse hacia una selección de las sustancias que nuestro organismo necesita de forma natural. A largo plazo, la dieta pa-

radójica despierta nuestra predisposición más natural hacia la comida, actuando de modo que nuestras necesidades sean las que orienten nuestra elección para que aquello que nos guste coincida con lo que nos siente bien. Dicho de otra forma, una estrategia paradójica nos libera de las paradojas creadas y nos conduce a recuperar una relación natural con el placer de comer lo que nuestro cuerpo necesita.

El segundo efecto de la prescripción de comer sólo lo que más nos gusta, y solamente en las tres comidas, es que también las cantidades de comida consumida tienden a autorregularse ya que éstas dejan también de verse afectadas por las reacciones que producen las soluciones disfuncionales. Como nos enseñan la física y la biología, todo sistema tiende a la autorregulación si no se ve influido por factores que alteren su funcionamiento. Por consiguiente, una vez liberados de los mecanismos patógenos, nuestra mente y nuestro cuerpo —que son un sistema complejo viviente en interacción con el mundo externo y consigo mismo— tienden a autorregularse. Esto también se hace extensivo a la relación con la comida y a la cantidad de la misma que requiere nuestro organismo para sentirse satisfecho. Además, como ya ha quedado aclarado, la búsqueda del placer del gusto por los alimentos casa mal con los excesos cuantitativos. El degustar aquello que más nos gusta indirectamente nos lleva también a una regulación de la cantidad justa a fin de no deteriorar el goce de la calidad.

En conclusión, podemos afirmar que si se sigue la pauta descrita no sólo se lleva a efecto la dieta y su mantenimiento —y por lo tanto la persona adelgaza y alcanza su peso, y lo mantiene a lo largo del tiem-

po—, sino que recupera también una relación natural y equilibrada con la comida. Por lo tanto, en realidad, la «dieta de la paradoja» llega a ser la única «dieta» real y natural en el sentido literal del término.

RESTRINGIR SIN RESTRICCIONES

Cuando hayamos evocado en nuestras fantasías el máximo placer que queremos experimentar a lo largo del día mediante el consumo de alimentos, el segundo paso consistirá en llevar a la práctica todo lo que se ha imaginado. Pero con el propósito de hacerlo de la mejor forma posible, es preciso añadir otra regla fundamental. Es decir, cómo planificar la realización del placer de comer en los espacios preestablecidos.

Dicho de otro modo, me permito comer lo que más me gusta en los tiempos y lugares planificados. La experiencia de aplicar a numerosos casos la dieta de la paradoja nos ha enseñado hasta qué punto es eficaz como programación la decisión de restringir los encuentros con la comida a tres comidas fundamentales: desayuno, comida y cena. Por lo tanto, es necesario concentrar en estas tres citas la consecución del máximo placer en relación con la comida.

En la práctica esto significa restringir los espacios y tiempos sin disminuir la calidad ni la cantidad de co-

mida, pero sí su frecuencia, ya que se concede prioridad a la degustación del placer de comer; por tanto, indirectamente se reduce la cantidad diaria de comida consumida. Además, si me permito comer lo que más me gusta, también descubro que todo es bueno hasta una dosis determinada, más allá de la cual se convierte en algo desagradable.

De hecho, en la terapia estratégica de la bulimia pura y simple sin recurso al vómito o a purgantes se utiliza este efecto en las situaciones de consumo descontrolado de comida entre horas (Nardone G. *et al.*, 1998). La receta es la siguiente: «Cada vez que usted coma algo fuera de las horas programadas deberá comer diez veces ese alimento, ¡ni una más ni una menos!».

Los efectos de esta prescripción paradójica son dos: el primero es suscitar el miedo a dejarse llevar entre horas y luego tener que hacerlo por castigo diez veces más, ya que sería como engordar voluntariamente. El segundo efecto es el de transformar un placer en una tortura, o sea, quien transgrede y se obliga a comer diez veces el objeto de su transgresión se encuentra experimentando un vuelco en la situación, ya que lo que antes era un placer (una chocolatina) acaba como una experiencia desagradable (diez chokolatinas).

Los resultados de aplicar dicho método a miles de casos en el arco de quince años demuestran que en el 92% de los casos se deja de comer fuera de las comidas y se empieza a comprender que el placer de ingerir un alimento sólo se da si no se produce una extralimitación, puesto que en los excesos hasta lo mejor se transforma en algo malo. Además, desde la Antigüe-

dad este conocimiento forma parte de la sabiduría tanto occidental como oriental: «el exceso estropea» y «en los excesos hasta el placer se transforma en disgusto», o también, el yin saturado se transforma en yang, y viceversa.

Sin embargo, como veremos en el siguiente párrafo, la cantidad de alimento en las comidas —y el no salirse de estos límites con tentempiés o concesiones a la tentación— queda garantizada con el efecto de permitirse concretamente los alimentos que más nos gustan. Por tanto, si sé que voy a comer mis alimentos favoritos en las tres comidas, no me costará postergar el contacto con la comida a esas citas ya que me veré impelido por el goce y no forzado por la restricción.

De este modo, el hecho de limitar a las tres comidas el consumo de los alimentos favoritos se convierte en parte del placer. Como podrá entender el lector, también en este caso se sigue y se utiliza nuestra disposición natural en lugar de reprimirla, por lo que se llega a un equilibrio que no es forzado porque se rige por las sensaciones placenteras de esperar para gozar plenamente los alimentos seleccionados según nuestras preferencias personales.

CUIDAR EL CONTEXTO

El aspecto menos contemplado en las ciencias de la alimentación, probablemente por ser sólo un aspecto psicológico, es el relativo al cómo, dónde y con quién decide una persona tomar sus comidas. Es decir, el contexto ambiental y social que hace de marco al acto de comer y que en realidad es mucho más relevante de cuanto pueda parecer a un observador superficial. Sólo hay que señalar que la mayoría de las personas que se hinchán a comer lo hacen a escondidas, sufriendo el aislamiento social, o en una soledad deliberada. Del mismo modo, muchos de aquellos que se abandonan de forma desmedida a la comida y la bebida lo hacen en alegre compañía, pues el placer de la relación con los demás acaba con el control dietético.

Limitar la gestión de la dieta únicamente al cálculo de calorías y a la selección de alimentos, sin tener en cuenta el peso de los aspectos relacionales y el contexto ambiental, resulta como mínimo reductivo y, por

ello, casi siempre fallido. Además, en la sociedad opulenta, el placer de comer y beber se relaciona siempre con el placer de la socialización. Pues, en efecto, ambos placeres unidos se hallan siempre presentes en los ritos festivos y en todas las ocasiones conmemorativas. Todo ello sin olvidar que la atmósfera relajada de una cena refinada forma parte del tradicional ritual del cortejo.

En fin, ¿cómo no valorar el hecho de que la atmósfera agradable y acogedora de una comida en un local bello y elegante es el lugar ideal para cerrar acuerdos de negocios, mediaciones políticas y encuentros de trabajo?

La buena mesa, en un ambiente acogedor y elegante, y quizá en agradable compañía, pone de buen humor a cualquiera pues es innegablemente placentera. Es importante subrayar que en este caso el placer de la comida está subordinado a lo agradable de la atmósfera y no viceversa. En efecto, es posible aceptar sin demasiados problemas una cocina no excelente en un lugar elegante y en buena compañía mientras que hasta el plato más exquisito, si se degusta en un lugar desagradable, tal vez hasta ruidoso y con olores intensos en el aire, se convierte en algo mucho menos digno de aprecio. Con esto queda demostrado hasta qué punto el cuidado del entorno llega a influir en el placer de comer.

Por lo tanto, en el momento de elaborar la dieta de la paradoja, la atención prestada a la gracia del marco ambiental representa un factor de notable importancia, precisamente por el poder de exaltar o reducir el puro placer alimentario.

Una vez aclarado el peso de este factor, aparentemente colateral pero que en cambio es crucial para al-

canzar un sano pero complacido equilibrio psicofísico, sólo queda ofrecer alguna indicación genérica sobre el cuidado que debe prestarse al contexto. Sólo alguna indicación básica ya que sería banal explicar al pie de la letra cómo crear la atmósfera más agradable posible para el rito de la comida. Me parece, sí, que hasta el lector menos refinado posee la competencia necesaria en este aspecto. Además, existen diferentes formas de hacer más gozoso el momento de la comida y cada persona debería seleccionar las que le resulten más apetecibles. Lo fundamental es evitar que el acto de comer se convierta en algo deprimente por llevarse a cabo de manera descuidada. Como decía Nietzsche: «Todo lo que no eleva, rebaja».

Así, debería prestarse la máxima atención al cuidado de los detalles de la mesa: disponer la mesa siempre de la forma más agradable, colocar la comida en el plato con cuidado para que resulte placentera también a la vista, consumir el alimento sin prisa y degustándolo tanto en la fase de masticación como en la ingestión; acompañar los manjares con la bebida que mejor se le adapte y siempre con el vaso más acorde a la misma.

Todo esto también puede hacerse cuando se está a solas, como una especie de dulce atención consigo mismo. En resumen, no hay que perder nunca la ocasión de convertir la hora de la comida en una cita agradable y relajante en todos sus aspectos ya que ésta es una de las formas más eficaces no sólo de gozar de ella plenamente, sino también de prevenir todo tipo de patologías alimentarias.

Una experiencia agradable es en la práctica la mejor antagonista de la frustración y, como es bien sabido, «quien devora se ve devorado por dentro».

HACER SANO EL PLACER

Para concluir el capítulo dedicado a la exposición de la dieta de la paradoja, es importante subrayar que el «escenario más allá del problema» dieta y la «fantasía del milagro» de un equilibrio alimentario no deberían ser ilusiones sino objetivos concretos y realizables. Que el placer de comer sea sano y equilibrado no es una utopía: es una realidad que no es sólo posible sino factible. Es cierto que esto comporta liberarse de prejuicios y creencias inducidas por formas de gestionar la relación con la comida y con el propio cuerpo que, por más que sean un fracaso, siguen proponiéndose sólo porque son un buen negocio comercial o el fruto de rígidas posiciones ideológicas y pseudocientíficas. A este propósito es necesario insistir en que las afirmaciones y las estrategias propuestas hasta el momento no son fruto de fantasías nocturnas e iluminaciones matutinas del enésimo profeta de la Nueva Era, sino el fruto de una experiencia de dos décadas de investigación empírica y de tratamiento de los

desórdenes alimentarios. En efecto, ha sido el éxito alcanzado y científicamente ratificado (Watzlawick, P., 2005) en el tratamiento de patologías tan rebeldes al cambio que a menudo han llegado a considerarse incurables —como son las formas graves de bulimia, anorexia, *binge eating* y el *vomiting*— lo que ha inducido a crear la dieta de la paradoja. Dicho de otro modo, han sido las soluciones eficaces para las patologías alimentarias las que han llevado a formular un programa de alimentación y un estilo de vida capaces de conducir a un sano equilibrio corporal y relacional con la comida. Efectivamente, después de una intervención terapéutica que ha liberado a la persona de la prisión del desorden alimentario es indispensable, para que no vuelva a reproducirse, intentar construir un nuevo equilibrio en relación con la comida y el propio cuerpo. La experiencia que aportan unos tres mil casos resueltos con éxito ha permitido desvelar los mecanismos propios de los sutiles intentos fallidos, así como los que definen a las soluciones eficaces.

Como el lector puede comprender, si la dieta de la paradoja representa el último paso realizable, llevado a la práctica y documentado en la terapia de las patologías graves de la alimentación (Nardone G. *et al.*, 1998; Nardone G., 2003), ésta le será mucho más fácil de seguir a alguien que no padezca una auténtica psicopatología y presente sólo problemas de control y gestión del peso y la alimentación. Es cierto que si una estrategia funciona en situaciones realmente complicadas, todavía será más efectiva en situaciones menos resistentes al cambio.

En la última década, la dieta de la paradoja se ha aplicado con éxito, además de en Italia, en varios países

de Europa, en Estados Unidos y Sudamérica, en las sedes en el extranjero del Centro de Terapia Estratégica de Arezzo. Los resultados de eficacia real en la consecución por parte de los pacientes de una relación de equilibrio con la comida, manteniéndose en forma, pueden parecer realmente sorprendentes si se comparan con los datos desarmantes, ya citados, de las dietas habituales. En la práctica, el 91% de los casos tratados ha resuelto el problema o bien ha alcanzado el peso adecuado y ha conseguido mantenerlo a lo largo del tiempo. Lo que más sorprende, según las declaraciones de los propios protagonistas, es que dicho resultado se ha obtenido y mantenido sin ningún sacrificio. Pero éste es el secreto —que en realidad no lo es en modo alguno— del funcionamiento de la dieta de la paradoja: que el placer de la mesa se convierta en algo sano. Por otra parte, ya nos hemos detenido varias veces en el rasgo de la estrategia de explotar el placer como un recurso antes que afrontarlo como un peligroso impulso que se debe reprimir. Con el fin de evitar equívocos, me parece importante destacar que no sólo se trata de dejarse llevar por cualquier manía sin ponerle freno, sino de utilizar el privilegio de nuestra relación con la sensación del placer para aprender a gestionarla.

Espero, pues, haber sido lo bastante preciso al poner de manifiesto el conjunto de sutiles recursos psicológicos que se activan para canalizar el placer de la comida hacia la construcción de un sano equilibrio psicofísico. La aparente magia reside en el hecho de que, en lugar de forzar o reprimir nuestras inclinaciones naturales, las incentivemos y las reorientemos.

Baste pensar en el sutil equilibrio entre placer y temor que permite, al principio, aplicar la dieta de

la paradoja; o cómo el descubrimiento de poder comer lo que nos gusta adelgazando al mismo tiempo se erige en una «experiencia emocional correctiva» (Alexander, 1937), lo que suscita en el sujeto sorpresa y, sobre todo, un entusiasmo tal que le impulsa luego a ser de una forma voluntaria observador y partícipe de todo el proceso evolutivo de nuestra estrategia. Y de este modo evita la «bestia negra» de todas las dietas: la recaída en la ingesta compulsiva y la consiguiente desconfianza en la curación y en la capacidad personal. En efecto, cuando la persona ve los resultados concretos que acompañan a la degustación de sus alimentos preferidos se crea una especie de espiral virtual dentro de la cual también los posibles resbalones pueden ser asimilados con tranquilidad, ya que no son una cesión de la voluntad en el seguimiento de un programa de alimentación restrictivo, sino momentos previsibles de un proceso de cambio en cuyo seno a menudo es útil dar un paso atrás para poder dar luego dos adelante. Lo importante es mantener la ruta hasta que el acto de comer sólo en las comidas y lo que más nos gusta se convierta en un espontáneo y complacido repertorio de acción ante la comida. Y sí, será la puesta en práctica del nuevo guión repetido a lo largo del tiempo lo que lo llevará a convertirse en una adquisición real y duradera.

En este punto, lo que ha dificultado el cambio, o sea la natural resistencia de los sistemas vivientes a modificar su equilibrio constituido, aunque sea disfuncional (el conocido principio de homeostasis), será precisamente el rasgo natural que aportará estabilidad y protección al nuevo estado adquirido.

La constancia inicial en el mantenimiento de la estrategia, que incluye los accidentes en el camino, hará que con el paso del tiempo todo se vuelva un acto espontáneo y duradero: comer lo que nos gusta, que equivale a lo que nos sienta bien, se convertirá en un equilibrio natural del sistema viviente.

Como dijo el poeta Thomas Stearns Eliot: «Al final del viaje nos encontraremos en el punto de partida». En nuestro caso, la dieta de la paradoja nos libera de los efectos paradójicos del intento de control forzado en nuestra relación con la comida y nuestro cuerpo, reorientándolos a la más natural de las relaciones: la que está basada en la autorregulación entre placer y necesidad, entre temor y entusiasmo.

Esta condición es absolutamente natural pero ha sido machacada por el abuso de la razón, que con frecuencia produce consecuencias irracionales.

El filósofo Otto Weininger diría que «el pasaje a través de lo ilógico nos ha conducido a la recuperación de lo más lógico», pero, a diferencia de la lógica ordinaria y del sentido común, esta condición contempla la presencia pero también prescribe el uso de nuestras ambivalencias.

ESTAR GUAPOS Y NO SÓLO DELGADOS: EL CUIDADO PERSONAL A TRAVÉS DEL MOVIMIENTO

El concepto de belleza y sus distorsiones

Un texto dedicado a la forma de conseguir un sano y complacido equilibrio entre el placer de comer, la salud y la estética personal no puede omitir la necesidad de mantenerse en forma y no sólo delgados. Esta observación, en apariencia obvia, será analizada con detenimiento porque la mayoría de las personas que luchan con su peso, precisamente a causa de esta reiterada batalla tienden a tener una percepción distorsionada de lo que significa estar en forma y ser estéticamente atractivos. En efecto, como se observa llevado al extremo en quien presenta una auténtica patología alimentaria, la lucha permanente con la propia línea lleva a identificar la belleza y la salud con la delgadez: cuanto más delgado estoy, más bello y sano soy. La mayoría de veces esta idea se transforma en una fijación que, por el esfuerzo constante en dicha dirección, deriva en una peligrosa distorsión cog-

nitiva y en una falta de percepción estética: la ecuación «cuanto más delgado más bello» conduce a la idea de que la belleza estética no reside en la tonicidad de los músculos y en la armonía de las formas, sino sólo en la delgadez, que de este modo se convierte en el único objetivo por alcanzar. Es como si en la continua lucha contra el peso, las personas transformaran sus ojos en lentes deformantes.

Considérese, por ejemplo, el cambio en los criterios de belleza en las pasarelas de moda, donde se ha pasado de la belleza tónica y armónica de las top model de los años ochenta a la delgadez demacrada de las modelos actuales. Sería reductivo culpar sólo al mundo de la moda de esta peligrosa evolución de los modelos estéticos puesto que ese mundo evoluciona en paralelo a los cambios sociales y de costumbres y no viceversa. Es cierto que actualmente se asiste a una influencia viciosa y circular entre los criterios estéticos vehiculados por la moda y los procedentes de las convicciones que se divulgan sobre el concepto de belleza: con demasiada frecuencia la delgadez se convierte en el único criterio estético. Ésta influye de forma decisiva no sólo en la imagen de lo que es bello, sino también en el modo de alcanzar dicho objetivo. Si mi concepto de belleza es el de las «estatuas clásicas griegas» de Praxíteles y Fidias, trataré de buscar la armonía de mi cuerpo desarrollando la tonicidad muscular y la eficiencia atlética. Esto significa que estaré atento a la alimentación y a la actividad física, que me garantizan ese resultado. Pero si mi concepto de belleza se corresponde con la delgadez demacrada a lo Twiggy, sólo podré seguir una dieta hiperrestrictiva y practicar una actividad física que evite la formación

de una musculatura evidente o bien un ejercicio aeróbico desenfrenado que queme el máximo de calorías posible.

Por consiguiente, la perversa escalada de la ecuación belleza igual a delgadez conduce a efectos devastadores en la medida que desvía la cognición y la percepción de lo que es estéticamente bello.

El mecanismo funesto es el que se activa en la mente de las personas que, en su constante esfuerzo por adelgazar, identifican el máximo de belleza con el máximo de delgadez. Cuanto más adelgazo, más atractivo soy y no es una casualidad que en un porcentaje cada vez mayor de jóvenes este proceso disfuncional conduzca a la anorexia mental, que a día de hoy representa una verdadera epidemia juvenil.

Por lo tanto, es muy importante para los objetivos marcados por este libro tratar también del ejercicio motor adecuado para prevenir desde el principio el peligro de escogerlo en función de su potencial como reductor de calorías.

Como veremos más adelante, una gimnasia sana o un determinado deporte deben basarse en la integración entre modalidades distintas de actividades motrices ya que sólo la combinación de éstas permite conseguir un cuerpo que sea a la vez eficiente, armonioso y delgado sin acabar seco y demacrado.

Como el lector podrá imaginar, una actividad motriz equilibrada forma parte de la dieta de la paradoja en cuanto la integra en su objetivo de conducir a una correcta gestión de salud, placer y belleza.

CÓMO ESCOGER LA ACTIVIDAD MÁS ADECUADA PARA MANTENERSE EN FORMA

Los beneficios que se derivan de una actividad física sana y regular son tan notables como los de una dieta equilibrada por lo que deseo ahorrar al lector el correspondiente sermón al respecto, mientras me parece claramente más útil analizar la forma de elegir la actividad motriz más adecuada al objeto de conservarse sanos y convertirse en personas estéticamente atractivas.

La lista de los diferentes programas gimnásticos que prometen muslos largos, estilizados y bien torneados, glúteos marmóreos, busto duro y espalda sinuosa con hombros perfectamente equilibrados o, en el caso de los hombres, pectorales a lo Tarzán, abdominales esculpidos como el caparazón de una tortuga junto con hombros anchos y musculosos, es tan larga como la de las posibles dietas.

La gimnasia practicada como actividad para mejorar el propio aspecto representa la otra cara de la medalla de una dieta. Precisamente por esta razón es im-

portante seleccionar de la mejor manera la actividad motriz más adecuada para nuestro cuerpo y nuestra mente. Realizar movimientos no es un acto puramente mecánico, muscular y articular, sino que produce sensaciones, emociones, provoca pensamientos, es decir, se trata de algo que activa la psicología completa del individuo y no sólo su aparato motriz.

De nuevo, como en el caso de la dieta, si no se tienen en cuenta los factores psicológicos de esta dimensión de la experiencia humana, considerando sólo un simple cálculo de los minutos, del número de estiramientos y flexiones, del ritmo cardíaco y respiratorio, se reduce el movimiento a una actividad forzada y desagradable. El esfuerzo y la fatiga en los entornos urbanos modernos han pasado de ser un esfuerzo natural acorde con las finalidades vitales de la persona a una actividad obligatoria sólo con fines de salud y estética.

Por esta razón, para conseguir que el ejercicio físico sea constante, éste tiene que ser agradable y acorde con el carácter del practicante pues de otro modo será inevitable la deserción cuando aparezcan la fatiga física y mental.

Desde una perspectiva puramente teórica, deberían existir menos dificultades para hacer ejercicio que para seguir una dieta ya que nuestras condiciones naturales deberían sernos de ayuda. En efecto, si la restricción voluntaria de alimentos es contraria a nuestras inclinaciones naturales, el hecho de esforzarnos por desentumecer nuestro cuerpo con un poco de movimiento sano significa secundar nuestra predisposición vital.

En otras palabras, el ocio y la abstinencia de actividad física son antinaturales y viciosos ya que nuestro

cuerpo está construido para moverse y no para permanecer quieto, salvo cuando tiene que reposar. Por otro lado, en las sociedades opulentas, el cuerpo ha olvidado el placer del movimiento pues casi nadie realiza trabajos manuales y se tiende a una vida sedentaria. Por lo tanto, es frecuente que para apreciar el placer del movimiento haya que superar una cierta inercia inicial que nos hace «sentir» como algo placentero el estar parados, el vagar, el «no usar» el cuerpo. El mejor sistema para salir de este estado de inmovilidad consiste en dedicarse a la actividad motriz con un poco de constancia. El cuerpo, si se lo sabe escuchar, no tardará en enviar señales positivas, de placer y bienestar.

Es especialmente importante escoger la actividad justa para nosotros, la que resulte más agradable, la más adecuada a nuestro cuerpo y a nuestras inclinaciones personales: sólo así, escuchando la aparición espontánea de nuestro movimiento podremos transformar la actividad física en placer.

Por lo tanto, la selección del tipo de gimnasia o deporte se convierte en una cuestión crucial.

Es necesario entender cómo es posible llegar a identificar la actividad más adecuada para nosotros y nuestros gustos. Lamentablemente, también en este caso podemos ser víctimas y artífices de toda una serie de prejuicios acerca de cuál es el tipo de movimiento más indicado. No está de más volver a deshacer mitos y arrasar prejuicios desviantes.

Ante todo hay que aclarar que cualquier actividad física, si no es exagerada, es saludable y antes o después derivará en una sensación de estar en forma.

Efectivamente, existen deportes o tipologías gimnásticas más indicadas para ciertos fines pero si no se

adaptan a nosotros, tarde o temprano acabaremos por abandonarlos. En cambio, si una actividad nos gusta, se mantendrá la continuidad y regularidad aun siendo menos eficaz y alcanzaremos nuestro objetivo aunque empleemos más tiempo.

Debe evitarse realizar la elección sólo a partir de criterios de eficiencia y productividad; se han de seguir las sensaciones personales y sólo después de esto introducir consideraciones sobre la eficacia concreta de la actividad preseleccionada. Al actuar de este modo no será difícil añadir algo que complete sus carencias.

Tenemos que evitar las obsesiones de salud y del fitness y secundar en cambio nuestras inclinaciones para seguidamente, si se da el caso, reorientarlas hacia lo que pueda ser más indicado para nuestras exigencias físicas y estéticas.

Para no quedarnos en la abstracción, el lector deberá tener en cuenta que un ejercicio físico sano debería contemplar tres tipologías de actividad motriz: movimiento aeróbico, estiramiento (*stretching*) y potenciación anaeróbica. Estas modalidades de entrenamiento deberían incluirse siempre ya que son complementarias. Si se analizan varios deportes, se advertirá que estas modalidades están presentes en cualquier disciplina. Lo importante es que la actividad nos agrade porque así la practicaremos con constancia.

Esto mismo vale para los programas de gimnasia en el centro deportivo con instructores profesionales que habitualmente prestan mucha atención a la integración de las tres tipologías de actividad física.

Considerados estos sencillos pero importantes factores, sólo queda empezar a practicar las actividades

que más nos atraen para descubrir enseguida cuáles son las más convenientes para nosotros y las que nos producen un mayor placer. También en este caso, el placer se vuelve saludable.

Otro aspecto puramente relacional que no debe infravalorarse en el momento de seleccionar la propia actividad física es que ésta resulta más agradable si se lleva a cabo en compañía. No es casualidad que los gimnasios, los parques, las piscinas y los lugares donde se practica deporte y movimiento sean al mismo tiempo lugares de encuentro y socialización.

Practicar una actividad física se convierte también en un medio de contacto con los demás. Al tiempo que se cuida el propio cuerpo también es posible cultivar las relaciones con otras personas.

En efecto, este aspecto suele ser el núcleo para movilizar también a las personas más reacias o el factor que aporta constancia y continuidad a los individuos más flexibles y volubles. Es conocido el uso del efecto relacional de los juegos, el deporte y las actividades cotidianas que llevan a cabo las localidades turísticas para garantizar, incluso a la persona más desesperadamente sola o al más tosco de los turistas, la posibilidad de encuentros y contactos personales próximos. Todo esto funciona tan bien que se ha convertido en una fórmula de éxito de Valtur y el Club Mediterranée para atraer a masas de personas de vacaciones y ávidas de compañía.

Por lo tanto, a los perezosos les convendrá evitar las actividades deportivas solitarias y optar por las que permiten superar la indolencia merced a su aspecto relacional. Si, por el contrario, la persona tiene una intensa vida social por imperativos profesionales o cir-

cunstancias familiares, las actividades más recomendables serán las que favorezcan el aislamiento y la concentración en sí mismos.

Del mismo modo, si nuestra vida cotidiana se desarrolla en medio de continuos desplazamientos, la atmósfera acogedora de un gimnasio será el lugar más indicado para descargar el estrés y relajarse con una buena sudada, mientras que las personas que pasan largas horas en la oficina apreciarán más el ejercicio al aire libre.

Y es que, para que la actividad motriz se convierta en una exigencia agradable es necesario que ésta compense los posibles desequilibrios de nuestras obligaciones cotidianas.

También aquí entra en juego toda la psicología personal pues se trata de hacerse cargo de sí mismo y de conseguir un sano y satisfactorio equilibrio entre exigencias y deseos, entre inclinaciones y emociones.

SENTIR EL PROPIO CUERPO

Después de haber fijado los criterios recomendables para realizar una actividad física correcta y regular las diferentes formas de transformarla en una placentera obligación y no en una tortura, me parece importante entrar en un aspecto mucho menos estudiado de la relación con nuestra corporeidad, es decir, el desarrollo de la capacidad de sentir nuestro cuerpo y sus funciones, y aprender también a escuchar sus demandas y comprender sus límites.

No quisiera que se me confunda con el último gurú de la Nueva Era que señala el camino de la liberación personal a través de prácticas meditativas y misteriosos ejercicios físicos: mi intención es poner de manifiesto la importancia de la integración psicofísica como eje portante del equilibrio personal y, sobre esta base, ofrecer al lector alguna indicación concreta.

Saber sentir el propio cuerpo significa ser capaz de seguir y facilitar los principios de autorregulación. Esta dimensión de autopercepción de nuestra psico-

logía personal está poco desarrollada y muy a menudo se ve sustituida por indicaciones instrumentales.

Por ejemplo, para medir la fiebre se usa cada vez más el termómetro para validar lo que nos está diciendo nuestro cuerpo. Se corre al médico a la menor señal de aviso. No estoy afirmando en modo alguno que los instrumentos para realizar diagnósticos no sean útiles y necesarios, sino que el excesivo recurso a su uso nos habitúa a desconfiar de las propias sensaciones corporales. No es casualidad, en efecto, que en las últimas décadas, en paralelo al incremento de los instrumentos digitales y a la mayor facilidad para acceder a ellos y utilizarlos, hayamos asistido a un formidable aumento de las patofobias de la hipocondría y de los trastornos de pánico (Nardone G., 2003; Rovetto F., 2003), patologías todas ellas ocasionadas por una relación escasa o alterada con las percepciones del propio cuerpo y de sus funciones.

Este aspecto de la relación entre mente y cuerpo no sólo representa un problema en relación con la comida y el movimiento, sino que afecta directamente al equilibrio y la integridad física y psicológica de la persona.

La práctica de una disciplina de movimiento, sea ésta un deporte, una técnica o sencillamente una práctica gimnástica induce por sí sola a activar la escucha del propio organismo y a entrar en contacto con él. Pero mi consejo es que nos concentremos —más de lo que indirectamente fomentaría una actividad motriz— en las sensaciones que nuestro cuerpo envía a la mente consciente, tratando de incrementar la capacidad de interactuar con las funciones de nuestro organismo porque sólo escuchándolo podemos aprender a gestionarlo de la mejor manera.

Se trata, por ejemplo, de sincronizar con nuestra respiración en sus diferentes fases: cuando está acelerada porque estamos realizando un esfuerzo y cuando está ralentizada porque estamos relajados. Es importante empezar a dominar nuestra respiración aprendiendo a regularla de acuerdo con las exigencias, ralentizándola para relajarse e incrementándola para espabilarse.

Lo mismo sirve para nuestro corazón: es necesario escucharlo y familiarizarse con él, aprendiendo a gestionar los cambios de ritmo, que son totalmente naturales pues hacen que nuestro sistema vascular se adapte a las exigencias del momento. Para ser aún más concretos, podemos notar que cuando se somete el corazón a un esfuerzo los latidos aumentan para luego disminuir rápidamente en la fase de reposo.

Hay que percibir el sentido del equilibrio en la postura y en el movimiento, tratando de identificar y utilizar nuestro centro de gravedad como eje de rotación, para aprender a gestionar nuestro equilibrio, incluso cuando éste parece ir a decaer. Es necesario concentrarse y prestar atención a los músculos y a las articulaciones que participan en la actividad para aprender a reconocer la activación y el esfuerzo, para dosificar nuestras fuerzas y no desperdiciarlas.

Todo esto sirve para forjar una interacción constructiva entre mente y cuerpo tendente a un equilibrio psicofísico que, de faltar, haría que los excesos del «demasiado» o «demasiado poco» fueran casi inevitables.

Una relación con el cuerpo basada en la capacidad de escuchar y regular sus ritmos, en la conciencia de la contracción, del estiramiento de los diferentes músculos y de la extensión de las articulaciones es también la

base de las disciplinas de relajación. Cuando esta habilidad se aprende bien, no sólo permite una rápida recuperación tras el esfuerzo, sino que facilita además el dominio de los momentos de ansiedad que a menudo, si no se mantienen a raya, pueden inducir a comer de forma desmedida, un intento de inhibir estas reacciones desagradables y descontroladas.

En fin, una buena capacidad de sentir el propio cuerpo ayuda también a regular las cantidades de comida a partir de las sensaciones de saciedad y no desde la artificiosa base de las dosis prescritas. De nuevo se crea un equilibrio asentado en la exaltación de las sensaciones y ya no sólo en su represión.

Llegados a este punto, supongo que ha quedado claro que una buena relación con nuestro cuerpo y sus sensaciones es un complemento a una dieta sana así como uno de los ejes en los que ésta se apoya. Por lo tanto, no basta con hacer ejercicio regularmente partiendo de un cálculo de la relación entre alimentación y consumo energético, ya que si bien éste garantiza el respeto matemático de las calorías necesarias para mantenerse en forma, no permite conseguir la sensación de bienestar mental y corporal que es la única garantía de un equilibrio placentero. Por lo demás, es bien conocido el lema latino *mens sana in corpore sano*. Para llegar a este resultado, en lugar de obsesionarnos en controlar nuestras inclinaciones naturales debemos secundarlas para orientarlas hacia un equilibrio entre los sentidos, una especie de funambulismo, como caminar sobre la cuerda tensa sin quedarse rígidos porque de otro modo uno caería, usando, en cambio, la barra estabilizadora para mantener el equilibrio.

HISTORIAS

Bella, rebelde, en lucha con su propio cuerpo

Con su larga cabellera negra con rizos como guirnaldas enmarcando un rostro de virgen renacentista, ojos destellando como gemas y una sonrisa que desarmaba a cualquiera, Clara, dieciocho años, contraponía a su belleza una enorme y evidente tensión que traslucía una rabia incontenible que no hallaba desahogo. A pesar de todos sus esfuerzos, era incapaz de mantener la línea.

Declaró que mantenía una lucha continua consigo misma y con su irrefrenable impulso a comer gran cantidad de dulces, algo que le impedía mantenerse delgada a pesar del ejercicio físico diario.

Indagando en los intentos de solucionar el problema, apareció diáfananamente la estructura del círculo vicioso en el que había quedado atrapada. Clara se había puesto a dieta restringiendo su alimentación a pescado, verduras y frutas con el fin de perder sus 5-

6 kilos de más. A eso había asociado un ejercicio físico regular que practicaba cotidianamente, pero había aumentado de forma progresiva su duración e intensidad, llegando a alcanzar las dos horas diarias de actividad aeróbica: correr, *step*, *wave* y gimnasia en rápida sucesión. Todo esto para tapar los efectos de su también cotidiano problema de pérdida de control de la dieta, representado por el hecho de que acababa siempre comiendo galletas, chocolatinas y golosinas. Este comportamiento terminaba por enfurecerla: se odiaba a sí misma por su incapacidad para mantener el control. En efecto, la actividad física se convertía en una reacción punitiva mediante la cual intentaba reequilibrar las calorías y desahogar su rabia. Por desgracia, Clara obtenía el efecto contrario ya que a pesar de sus esfuerzos no conseguía perder los kilos de más.

Después de identificar su modalidad disfuncional, se le hizo ver a la bella rebelde en lucha consigo misma que eran precisamente sus esfuerzos hercúleos por mantener el control sobre la comida y las calorías lo que la inducían a perderlo. Se le indicó que si limitaba la alimentación a las comidas sentiría una irrefrenable tentación fuera de las mismas y que al aumentar el consumo calórico diario mediante la torturante y exasperada actividad motriz sentiría el impulso compensatorio de comer dulces. Una vez desvelados los mecanismos de la trampa que se había construido y en la que había caído sin ser capaz de salir, se le prescribió una dieta de la paradoja. Es decir, debía comer sólo y nada más que sus comidas favoritas en las tres comidas y reducir el ejercicio físico a 30 minutos diarios de actividad aeróbica seguida de 15 minutos de estiramientos y potenciación muscular.

Al principio, Clara se mostró reticente, pero luego aceptó las indicaciones.

Con gran sorpresa para la muchacha, a pesar de las explicaciones que había recibido, al cabo de dos semanas declaró que había perdido dos kilos, que no había ingerido dulces fuera de las comidas y que se encontraba claramente más relajada y contenta. En particular contó que en los primeros días se había permitido comer sus tan queridos dulces durante las comidas, con lo que había anulado el deseo entre horas. Al cabo de unos pocos días y para gran desconcierto de la muchacha, los dulces habían empezado a atraerla mucho menos y había sentido un auténtico deseo de comer cosas más sanas, como el arroz, la carne y las verduras que cocinaba su madre.

De acuerdo con lo convenido, se había permitido comer también estos alimentos, que antes evitaba porque los consideraba peligrosos por no ser estrictamente dietéticos.

Además, al reducir la enervante actividad física siguiendo nuestro consejo, esa actividad dejó de ser una tortura punitiva para convertirse en un momento agradable y relajante del día. Todo le parecía un milagro porque no le había costado ningún sacrificio y, es más, le había regalado sólo sensaciones placenteras.

De nuevo hablamos de sus anteriores trampas analizando cómo con las mejores intenciones había producido los peores efectos, haciendo emerger aquella furibunda lucha consigo misma que la había llevado a una situación tal que parecía una vía sin salida. Para incentivar no sólo su entusiasmo sino también su conciencia personal se destacaron sus recur-

sos reales y el potencial personal que afloró cuando se desbloqueó el paralizante círculo vicioso. Después de esta fase se le indicó que se mantuviera en la misma línea.

Dos meses después, Clara aparecía en perfecta forma y serenamente complacida de sí misma. Un año más tarde, en el último encuentro de control, su fulgurante belleza se veía resaltada por una natural suavidad de movimientos y de expresión, una señal inequívoca de un sano equilibrio no sólo corporal sino también mental.

El *tableau vivant* de Botero

Parecía un cuadro de Botero: una pareja cuyo peso conjunto superaba los trescientos kilos. Tras permanecer de pie durante un buen rato en la sala de espera en la que las sillas con brazos que se les ofrecieron no eran capaces de contenerlos, recorrieron el largo pasillo que conduce a mi estudio con expresión alegre y jovial haciendo un gran esfuerzo y con paso torpe. Sentados por fin en los mucho más amplios sillones de mi despacho, declararon que habían llegado hasta mí por problemas de salud: tenían una necesidad extrema de adelgazar porque el exceso de peso estaba acabando con su estado de salud general. Por sus declaraciones quedaba claro que para ellos no era un problema ser de talla extragrande porque ya se habían adaptado a su condición e incluso habían eliminado cualquier tipo de freno a la hora de satisfacer el placer de comer. Se habían conocido en una clínica para obesos donde ambos ha-

bían ingresado para perder peso y voracidad. La experiencia no había supuesto mejora alguna pero habían salido como novios. Por lo demás, aquél había sido el enésimo intento fallido de ambos de superar su problema y su unión fue una especie de feliz vía de salida de una secuencia de frustraciones. Ambos comprendieron que estaban hechos el uno para el otro y la alimentación había pasado de ser un problema a un placer compartido. Juntos habían derrotado también las últimas inhibiciones y se dejaban llevar por fases de glotonería y abusos de todo tipo en la comida y la bebida hasta el punto de que habían aumentado de peso de forma desmesurada: él pesaba 186 kilos y ella, 132. Por desgracia, su organismo, en especial el del marido, empezaba a dar señales de derrota, por lo que se vieron obligados a intentar resolver el problema que juntos habían convertido en un placer rebelde. El análisis de su comportamiento nutricional diario mostró que comían todo el día, pasando del dulce al salado y de lo crujiente a lo blando. E, ironías del destino, su glotonería se apoyaba en el hecho de estar conviviendo con la madre de él, una viuda propietaria de un ultramarinos con restaurante anexo en el que ambos echaban una mano. Tenían a su disposición de todo y más. Por si fuera poco, la anciana señora había sintonizado con esta pareja de hedonistas y les concedía todo lo que quisieran en nombre de esa aparente felicidad. Las comidas, en realidad, no existían como momentos concretos del día ya que el ritmo de gestión del restaurante y el colmado obligaba a que la mayoría de las veces los tres comieran cada uno por su lado y a toda prisa, agarrando aquello que encontraran a su disposición.

La prescripción de comer únicamente sus alimentos preferidos fue acogida, como era de prever, con entusiasmo, mientras que la indicación de comer en los tres momentos planificados para concentrarse mejor en el placer de comer y beber de forma relajada halló cierta resistencia, que fue contrarrestada implicando a la madre del hombre. La señora, efectivamente, asumió la función de tratar a ambos como a los mejores clientes de su establecimiento, preguntándoles todos los días qué les apetecía comer y satisfaciendo cualquiera de sus deseos de la mejor forma posible. En resumen, parecían hallarse en una comedia de Molière: la escena y la escenografía, los papeles de los actores, todo se organizó a lo grande para que el desarrollo teatral fuera lo más agradable y divertido posible.

Con gran sorpresa para los tres protagonistas, al cabo de dos semanas la situación había cambiado de forma drástica. Él había perdido cuatro kilos y ella, cinco y, sin embargo, habían disfrutado, comiendo lo que querían, servidos y tratados por una patrona excepcional: una madre feliz de poder ayudar a su hijo. Lo que realmente les sorprendió fue que no tuvieron nunca la tentación de comer fuera de las comidas gracias a la satisfacción que obtenían en las tres suntuosas citas.

Y por mucho que pudieran comer en las tres comidas, sin duda era mucho menos de lo que consumían con anterioridad a lo largo del día.

El rito teatral prescrito se mantuvo y con el tiempo se convirtió en un estilo de vida en el que se sentían felices de participar. Sin sacrificios ni esfuerzos, los dos novios perdieron todo su peso superfluo en el

curso de catorce meses. Él llegó a los ciento dos kilos y ella a los setenta y ocho. Sólo en este momento se les sugirió que introdujeran en su estilo de vida, que ya se había vuelto más ligero y dinámico, una actividad física regular, dejando a su elección el tipo de ejercicio que fueran a realizar.

Unos meses después, la pareja volvió a visitarme aún más delgada y con un aspecto decididamente tonificado. Me contaron que habían adoptado un cachorro en la perrera y con el agradable placer de las salidas diarias habían empezado a dar largos paseos, primero sólo por la ciudad y posteriormente en la montaña y a campo abierto. Volví a ver a la pareja de Botero dos años después de nuestra primera cita y ambos se mostraban en plena forma y contentos de su nuevo equilibrio. Por desgracia, la madre de él había caído gravemente enferma y la pareja se había hecho cargo de la gestión del restaurante sin por ello descuidar su sano estilo de vida y tomando a su cuidado a la anciana señora, que ya no podía valerse por sí misma.

La tentación irresistible

Era una mujer elegante y refinada pero esos cinco o seis kilos de más la hacían un poco torpe, por más que ella se encargara de ocultarlos bajo una indumentaria adecuada a sus formas. Me dijo que había sabido de mis métodos a través de su actividad profesional como manager de una gran empresa para la que nuestro centro había organizado un itinerario de formación para la comunicación y resolución estraté-

gica de problemas. Se había decidido a pedir ayuda porque le resultaba insoportable no sólo contar con unos kilos de más sino, especialmente, ser incapaz de controlar su tendencia a comer chocolate y dulces fuera de las comidas. Indagando en su problema se vio que era capaz de organizar una alimentación sana y correcta para las comidas, pero que durante el día acababa de forma irremediable en una pastelería degustando algunos bollos. No se trataba de atiborrarse, sino de unas porciones normales de bollería que, al ser una práctica cotidiana, no le permitían guardar la línea. Cuando le recomendé la dieta de la paradoja me preguntó atemorizada si esto quería decir que debía sustituir su sana alimentación por los dulces. Pero lo que más la desconcertó no fue mi respuesta afirmativa, sino la siguiente prescripción: siempre que comiese algo entre horas, debería comprometerse a comer cinco veces lo mismo.

Me dijo que todo esto le parecía una completa locura, pero que de todas formas, y ya que había hecho un largo viaje para llegar hasta mí, probaría a seguir mis sorprendentes indicaciones.

Tres semanas más tarde la ejecutiva me contó sorprendida cómo había ido desarrollándose la experiencia. Los tres primeros días se concedió el capricho de comer bollos, pasteles y chocolate en todas las comidas sin probarlos en ninguna otra ocasión más. Pero al cabo de unos días el «rapto» de la tarde volvió a apoderarse de ella y se encontró en una de sus queridas pastelerías y empezó a comer la habitual porción para después proceder, de acuerdo con mi prescripción, a comer cinco veces lo mismo. La experiencia le resultó realmente correctiva ya que a

medida que iba comiéndose los pastelillos, dejaron de parecerle tan gustosos para convertirse en algo desagradable. Hasta tal punto fue así que para llegar a la dosis establecida tuvo que esforzarse mucho, procurándose un buen empacho. Desde entonces no volvió a haber paradas en la pastelería, es más, la mera idea de hacerlo le generaba una sensación de rechazo. No obstante, había aportado una variación a su dieta cotidiana al introducir platos más gustosos que los que se consideran adecuados por ser más sanos. Pero lo más increíble era que había adelgazado dos kilos.

Juntos valoramos cómo había reducido la aportación calórica diaria efectiva sin incurrir por ello en restricciones. Todo esto le pareció una especie de magia ya que no había tenido que esforzarse para mantener bajo control su alimentación. A partir de este sorprendente descubrimiento luego resultó sencillo indicarle que se mantuviera en esta línea, pero añadiendo que no estaría mal que introdujera en las comidas un pequeño dulce de vez en cuando.

Al cabo de dos meses la elegante señora apareció luciendo un vestido ajustado que resaltaba su esbelta figura. En el curso de los dos meses siguientes su peso y equilibrio alimentario se estabilizaron: se permitía un café y bollos por la mañana, pasta o arroz, verduras y fruta a mediodía y carne o pescado con verduras o fruta por la noche y una chocolatina como colofón.

La última vez que la vi me trajo como regalo una magnífica bandeja de dulces de lo más refinado de su pastelería favorita.

La psicóloga que siempre estaba a dieta

Tras participar en un seminario que impartí sobre el tratamiento de los desórdenes de la alimentación, una colega me pidió una consulta para tratar su problema. Con gran embarazo declaró que necesitaba mi ayuda para resolver el problema que acarreaba desde la adolescencia y con el que estaba en lucha permanente. La doctora, con un sobrepeso evidente, siempre había mantenido una relación conflictiva con la comida. En la práctica siempre había sido capaz de respetar las numerosas dietas que había mantenido a lo largo del tiempo, pero después de adelgazar perdía inexorablemente el control y volvía a engordar, recuperando siempre algún kilo de más. Por lo tanto, a lo largo de los años y estando siempre a dieta había ido aumentando de peso.

Mi recomendación de comer únicamente lo que más le gustara pero nada más que en las tres comidas la hizo sonreír y me dijo que le parecía una «excentricidad nardoniana». Sin embargo, después de constatar que mis métodos, en apariencia ilógicos, funcionaban en las formas graves de psicopatología, declaró que probaría esa prescripción irracional.

Por desgracia, o por suerte, su escepticismo basado en un punto de vista rígidamente racionalista cedió el paso a los irrefutables efectos concretos. Alguna semana más tarde, la colega se presentó bastante más «desinflada» y confiada en mi técnica, que le había permitido experimentar algo realmente sorprendente. Declaró que no se había pesado, pero que se sentía mucho más ligera: la ropa era más elocuente que la báscula. Pero lo que la había asombrado era el

efecto para ella inopinado de las indicaciones «irracionales»: al concederse sus alimentos favoritos en las tres comidas y nada entre horas se había sentido muy satisfecha, no había notado la carencia de los típicos aperitivos diarios y le había salido todo sin sacrificarse. También se había dado cuenta de que lo que la hacía engordar en su régimen anterior no era tanto lo que ingería en las comidas como lo que comía, y sobre todo lo que bebía, fuera de horas, durante los aperitivos (siempre con alcohol) y bocaditos de todo tipo. Al concentrarlo todo en la comida, había reducido la cantidad sin influir por ello en la calidad ya que el placer de disfrutar de las comidas, en una atmósfera más agradable y relajada y en compañía de amigos y personas queridas, había exaltado y no mortificado su sentido del gusto.

La «excentricidad nardoniana» se había revelado como una sutil y refinada estratagema basada en una lógica que violaba el sentido común y los rígidos parámetros de la dietología. En los meses posteriores, la doctora siguió perdiendo peso y disfrutando con la comida, descubriendo asimismo un placer que no sospechaba: el que se derivaba de la práctica de ejercicio físico. Efectivamente, como muchas personas que se dedican a una actividad intelectual, mi colega mostraba un cierto rechazo hacia la actividad física por considerarla poco noble o incluso un refugio para ese tipo de personas incapaces de acceder al olimpo intelectual. Lo que la había animado a aventurarse en un terreno que no era puramente mental había sido descubrir en mis escritos que la metodología de la psicoterapia estratégica breve tenía mucho en común con las artes marciales más refinadas. Además supo que yo

era un experto en las mismas y que practico diariamente el arte del cambio como un modo de fomentar el equilibrio entre cuerpo y mente. Este aspecto había despertado en gran medida su curiosidad y de este modo había entrado en contacto con un conocido maestro de tai chi de su ciudad con el que había empezado a practicar este arte marcial. Para ella fue un hallazgo inesperado: el placer de sentir y aprender a dirigir su cuerpo en movimiento y el de ver aflorar la extraordinaria inteligencia subyacente en esa disciplina. En resumen, por primera vez el olimpo del intelecto se adentraba en una práctica de movimientos guiados por un profundo conocimiento de las relaciones entre mente y cuerpo. Obviamente, había quedado totalmente prendada. Todos los años, con ocasión de congresos y conferencias, suelo coincidir con mi colega, que ahora está en forma y serena. Juntos gozamos de cenas refinadas y encontramos el tiempo para entrenarnos, compartiendo también este tipo de placer.

BIBLIOGRAFÍA

- Anónimo, *I 36 stratagemmi: l'arte cinese di vincere*, Nápoles, Guida, 1990.
- Blech, J., *Gli inventori delle malattie: come ci hanno convinti di essere malati*, Lindau, 2006 (trad. cast.: *Los inventores de enfermedades: cómo nos convierten en pacientes*, Barcelona, Destino, 2005).
- Breggin, P., *Toxic Psychiatry*, Nueva York, St. Martin's Press, 1991.
- Caruso, R. y F. Manara (comps.), *I disturbi del comportamento alimentare*, Milán, Angeli, 1997.
- Cioran, E. M., *Sillogismi dell'amarezza*, Milán, Adelpha, 1993 (trad. cast.: *Silogismos de la amargura*, Barcelona, Tusquets, 1990).
- De Shazer, S., *Keys to solution in brief therapy*, Nueva York, Norton, 1985 (trad. it.: *Chiavi per la soluzione in terapia breve*, Roma, Astrolabio, 1986; trad. cast.: *Claves para la solución en terapia breve*, Barcelona, Paidós, 1995).
- De Vries, P. R., en F. Roncoroni, 1993, *op. cit.*
- Eliot, T. S., *La terra desolata*, Torino, Einaudi, 1965 (trad. cast.: *La tierra baldía*, Madrid, Cátedra, 2005).

- Elster, J., *Ulisse e le sirene: indagine sulla razionalità e l'irrazionalità*, Bologna, Il Mulino, 1983.
- Faccio, E., *Il disturbo alimentare: modelli, ricerche e terapia*, Roma, Carocci Editore, 1999.
- Gazzaniga, M. S., *La mente inventata: le basi biologiche dell'identità è Della coscienza*, Guerini y Associati, 1999.
- Milanese, R., «Terapia breve avanzata per i disordini alimentari», en *Brief Strategic and Systemic Therapy European Review*, 2004.
- Muriana, E., L. Pettinò y T. Verbito, *I volti della depressione*, Milán, Ponte alle Grazie, 2006 (trad. cast.: *Las caras de la depresión*, Barcelona, Herder, 2007).
- Nardone, G., *Al di là dell'amore e dell'odio per il cibo*, Milán, Superbur Rizzoli, 2003.
- , *Cavalcare la propria tigre*, Milán, Ponte alle Grazie, 2003.
- , «La prescrizione medica: strategie di comunicazione ingiuntiva», *Scienze dell'interazione*, vol. 1, n.º 1, 1994, págs. 81-91.
- , *Non c'è notte che non veda il giorno*, Milán, Ponte alle Grazie, 2003 (trad. cast.: *No hay noche que no vea el día: la terapia breve para los ataques de pánico*, Barcelona, Herder, 2004).
- , *Paura, panico, fobie*, Milán, Ponte alle Grazie, 1993 (trad. cast.: *Miedo, pánico, fobias: la terapia breve*, Barcelona, Herder, 1997).
- , *Psicosoluzioni*, Milán, Rizzoli, 1998.
- Nardone, G., C. Lorieo, J. Zeig y P. Watzlawick, *Ipnosi e terapia ipnotiche*, Milán, Ponte alle Grazie, 2006.
- Nardone, G. y C. Portelli, *Knowing Through Changing: The Evolution of Brief Strategic Therapy*, Carmarthen, UK, Crown House Publishing, 2005 (trad. cast.: *Conocer a través del cambio: la evolución de la terapia breve estratégica*, Barcelona, Herder, 2007).
- Nardone, G., T. Verbitz y R. Milanese, *Le prigionie del cibo. Vomiting, anorexia, bulimia: la terapia in tempi brevi*, Milán, Ponte alle Grazie, 1999.

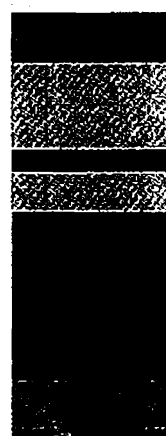
- Nardone, G. y A. Salvini, *Il dialogo strategico*, Milán, Ponte alle Grazie, 2004 (trad. cast.: *El diálogo estratégico*, Barcelona, RBA, 2006).
- Nardone, G. y P. Watzlawick, *Brief strategic therapy*, Northvale, Jason Aronson, 2005 (trad. cast.: *Terapia breve estratégica: pasos hacia un cambio de percepción de la realidad*, Barcelona, Paidós, 2001).
- , *L'arte del cambiamento*, Milán, Ponte alle Grazie, 1990 (trad. cast.: *El arte del cambio*, Barcelona, Herder, 1995).
- Rampin, M. y G. Nardone, *Terapia apparentemente magiche*, Milán, McGraw-Hill, 2002.
- Roncoroni, F., *Il libro degli aforismi*, Milán, Mondadori, 1989.
- Rovetto, F., *Panico: origini, dinamiche, terapie*, Milán, McGraw-Hill, 2003.
- Salvini, A., G. Nardone, E. Molinari, E. Faccio y G. Castelnovo, «Evidence based approach in psychotherapy: the limitations of current empirically supported treatments paradigms and of similar theoretical approaches as regards establishing efficient and effective treatments in psychotherapy», *Brief Strategic and Systemic Therapy European Review*, 2005.
- Selvini Palazzoli, M., *L'anoressia mentale*, Milán, Feltrinelli, 1963.
- Sirigatti, S., «La ricerca sui processi e i risultati della psicoterapia», en *Scienze dell'interazione*, vol. 1, n.º 1, 1994, págs. 117-130.
- Vaihinger, H., *La filosofia del come se: sistema delle finzioni scientifiche, etico-pratiche e religiose del genere umano*, Roma, Ubaldini, 1967.
- Von Foerster, H., «Costruire una realtà», 1973 (en: Watzlawick, P., *La realtà inventata*, Milán, Feltrinelli, 1988; trad. cast.: *La realidad inventada*, Barcelona, Gedisa, 2000).
- Watzlawick, P., *America: istruzioni per l'uso*, Milán, Feltrinelli, 1993.

- , *Change: la formazione e la soluzione dei problemi*, Roma, Astrolabio, 1974 (trad. cast.: *Cambio: formación y solución de los problemas humanos*, Barcelona, Herder, 2003).
- , *Istruzioni per rendersi infelici*, Milán, Feltrinelli, 1997 (trad. cast.: *El arte de amargarse la vida*, Barcelona, Herder, 2003).
- , *Pragmatica della comunicazione umana*, Roma, Astrolabio, 1971 (trad. cast.: *Teoría de la comunicación humana: interacciones, patologías y paradojas*, Barcelona, Herder, 1993).
- Watzlawick, P. y G. Nardone, *Terapia breve strategica*, Milán, Raffaello Cortina editore, 1997 (trad. cast.: *Terapia breve: filosofía y arte*, Barcelona, Herder, 1999).
- Weakland, J. H., *Comunicazione personale*, Palo Alto, 1986.
- Wilde, O., *Aforismi*, Milán, Mondadori, 1986 (trad. cast.: *Paradoja y genio: aforismos*, Barcelona, Círculo de Lectores, 1998).



Giorgio Nardone es el fundador, junto con Paul Watzlawick, del Centro de Terapia Estratégica (CTS) de Arezzo, donde desarrolla su actividad como psicólogo y psicoterapeuta. Es director de la Escuela de Especialización en Psicoterapia Estratégica Breve y de la Escuela Empresarial de Comunicación y Resolución Estratégica de Problemas de Arezzo. Considerado el representante de mayor relevancia entre los investigadores de la Escuela de Palo Alto, está reconocido internacionalmente como uno de los terapeutas más creativos y al mismo tiempo rigurosos, gracias a numerosos e innovadores trabajos que han conducido a un nuevo modelo evolucionado de Terapia Breve. Es autor de numerosas obras, entre ellas *Terapia breve estratégica* –junto con Paul Watzlawick– *Más allá del miedo*; *Más allá de la anorexia y la bulimia* y *La mirada del corazón*, todas publicadas por **Paidós**.

PAIDÓS PSICOLOGÍA NOVA



Un libro directo y sencillo que nos ayudará a establecer nuevas pautas de relación con la comida.

Dieta: epidemia de los tiempos modernos, de los países desarrollados, de las sociedades opulentas. ¿Quién no ha probado al menos una vez en su vida un régimen de alimentación para perder algún kilo de más? Y como además es algo que nos afecta a todos, es conocida la cantidad de resultados fallidos que se obtienen al optar por esas vías punitivas en las que se pretende mantener bajo control un instinto primario como es el hambre. Las dietas no funcionan, pero no porque no se consiga adelgazar sino porque o no se logra llegar hasta el final o se siguen pero luego se recuperan los kilos perdidos. Un gran psicólogo nos explica las razones de nuestra penosa relación con la comida y, mediante estratagemas que pueden parecer irracionales, nos enseña cómo recuperar una relación sana y equilibrada con el placer de comer.