

A woman with blonde hair, wearing a purple top and dark pants, is sitting on a wooden pier. She is looking out at the ocean under a soft, hazy sky, suggesting a sunset or sunrise. The water is calm with gentle ripples.

El arte de los buenos hábitos

Salud, amor, presencia
y prosperidad

Nathalie
W. Herrman

Luciérnaga

Nathalie W. Herrman

EL ARTE DE LOS BUENOS HÁBITOS

SALUD, AMOR, PRESENCIA Y PROSPERIDAD



Ediciones
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *The art of good habits: health, love, presence & prosperity*
Primera edición en inglés en 2015 a cargo de © Llewellyn Publications, una división de Llewellyn Worldwide Ltd.

© del texto: Nathalie W. Herrman, 2015.

© de la traducción: Rocío Valero Lucas, 2019

© de la foto de portadillas: Allies Interactive / Shutterstock

© de la foto de cubierta: Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: febrero de 2021

© Edicions 62, S.A, 2021
Ediciones Luciérnaga
Av. Diagonal 662-664
08034 Barcelona
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-18015-32-8

Depósito legal: B. 2-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

Listado de ejercicios	15
<i>Prólogo</i>	17

PRIMERA PARTE. SALUD

Capítulo 1.

Sinceridad, conciencia, actitud y alimentación	27
Mantener una actitud abierta	32
Cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y a nuestra forma de comer	36
Lo que sabemos: datos prácticos.	41
Más información práctica: grasas, carbohidratos y azúcar	44
Entender el hambre y la importancia de la responsabilidad	48
Creer que lo valemos	54

Capítulo 2.

Convertir la sinceridad en un hábito saludable.	57
Planificar con cuidado	61
Prepararse en casa	65
Alimentación consciente	68
La voz que nos dice «ya»	71
Pesarnos o no pesarnos.	74
El movimiento como ejercicio espiritual	75

Conceptos básicos del ejercicio físico	78
Ama tu cuerpo	83
La importancia del sueño	87
Evaluación y plan de acción diario	88

SEGUNDA PARTE. AMOR

Capítulo 3.

Autenticidad, actitud bien dispuesta y compasión	93
Cuando todo empieza.	98
Expectativa y realidad	100
Potencial y discernimiento	104
Compasión y aprecio	106
Autenticidad.	108
Identificar bloqueos	111
El puente levadizo del amor	112
Aceptarnos como somos.	114

Capítulo 4.

Tener una buena actitud en el hábito del amor	119
Asumir la responsabilidad	120
El perdón	121
Relaciones sentimentales.	126
Sencillo, pero no fácil:	
la importancia de los límites	131
Evaluación y plan de acción diario	135

TERCERA PARTE. PRESENCIA

Capítulo 5.

La conciencia y el sentido del tiempo	141
Cómo afecta la actitud a nuestras experiencias.	147
El tiempo como don	149
Por qué no estamos presentes	151
También hay que disfrutar	155
¿Qué es lo que nos bloquea?.	156

Sobre la impuntualidad.	159
La verdad del tiempo	161
Capítulo 6.	
Convertir la conciencia en el hábito de la presencia	165
Preparación y organización.	166
Adaptarnos a nuestros ritmos naturales	169
Hacer ajustes y eliminar lo innecesario	172
Está en nuestras manos.	179
Envejecer con elegancia	181
Evaluación y plan de acción diario	183
CUARTA PARTE. PROSPERIDAD	
Capítulo 7.	
El miedo, el aprecio y la mentalidad de la abundancia . .	189
Aprecio.	193
Medición de valores y principio de la abundancia . .	196
Más allá de lo material.	198
Visión global.	199
Disciplina y compromiso	204
Capítulo 8.	
Convertir el aprecio en el hábito de la prosperidad	207
Los beneficios de la generosidad	213
La gratitud	218
Practicar la gratitud	222
Evaluación y plan de acción diario	224
<i>Conclusión.</i>	227

CAPÍTULO I

SINCERIDAD, CONCIENCIA, ACTITUD Y ALIMENTACIÓN

A menudo una cena ligera, un buen descanso nocturno y una mañana radiante han convertido en un héroe al hombre al que una indigestión, una noche sin dormir y una mañana de lluvia habrían transformado en un cobarde.

CHESTERFIELD

La salud es un tema muy vasto, sobre el que se podrían escribir, y se han escrito, libros enteros. Yo no soy médico y no estoy cualificada para extender recetas. Pero sí lo estoy para compartir mis puntos de vista y mi experiencia. Después de más de quince años de experiencia en la industria de la salud y el ejercicio físico, y después de recorrer mi propio camino de sanación, mi punto de vista tiene su aplicación, sobre todo en lo que se refiere al enfoque de este libro.

En torno a la salud existen un gran número de aspectos que no podemos controlar apenas: nuestra composición genética, nuestra susceptibilidad y sensibilidad a determinadas alergias, nuestros desequilibrios químicos, nuestra capacidad atlética y coordinación, y un largo etcétera de factores y trastornos de índole física. Pero sí podemos controlar algunos elementos de nuestra salud, y entre ellos destacan la actitud que tenemos y el modo en que comemos. Y en ellos centraremos el presente capítulo.

Muchos de nosotros, en general, vemos el asunto de la superación personal en términos de blanco o negro. Nos «encauzamos» durante un tiempo, hasta que de pronto, sin saber por qué, descarrilamos por completo. Mostramos optimismo, actitud positiva, voluntad y entusiasmo, tomamos las decisiones correctas respecto a la comida, hasta que, con una especie de indignación virtuosa, decimos que no vale la pena y damos rienda suelta a nuestra gula y a nuestros cambios de humor. Pero esos bandazos continuos no permiten que nos sintamos bien. Lo que a la larga lo consigue es un equilibrio constante y sostenible.

Pero alcanzar el equilibrio no es tan fácil como parece. No es una situación perfecta en la que todo está igualado. Requiere ajustes continuos y concentración constante. Piensa en un hombre que caminara por una cuerda de equilibrista. No se queda quieto en ningún momento. Cuando no está avanzando por la cuerda, está moviendo los brazos, doblando las rodillas e introduciendo pequeños y continuos cambios en su postura, con el fin de mantenerse erguido, centrado y «en equilibrio». Esto también lo sé por mi trabajo en el gimnasio. Aumentar nuestra capacidad de equilibrio exige que nos arriesguemos a sentir cierto malestar, porque durante un tiempo deberemos renunciar a la estabilidad. Nos sentimos inestables, inseguros. Cuando intentamos mantenernos en pie en una superficie blanda y redonda, o sobre un solo pie, o lo que sea en que consista el ejercicio, nos tambaleamos de un lado a otro. Y queremos volver a suelo firme.

Solo aceptando esta inestabilidad lograremos mejorar nuestro equilibrio. Practicamos en ráfagas discontinuas. El primer día nos tambaleamos durante diez segundos; el siguiente, durante veinte. Aprendemos a sentirnos un poco más cómodos con la inestabilidad que sentimos y con los constantes cambios de postura que debemos introducir. Poco a poco, construimos nuevos músculos estabilizadores. Y cuando nos queremos dar cuenta, hemos conseguido permanecer de pie sobre la superficie inesta-

ble durante mucho rato, sintiéndonos cómodos y llevando a cabo todo tipo de movimientos. Y entonces subimos el listón. Elevamos el desafío al siguiente nivel, y al siguiente, y nuestro equilibrio mejora cada vez más. Así funciona en el gimnasio; y también en la vida.

Pero si ni siquiera sabemos que necesitamos mejorar ese equilibrio, no haremos ningún esfuerzo por mejorarlo. Por eso, lo primero es ser sinceros con nosotros mismos. Antes de poder empezar a trabajar en mejorar las cosas de nuestra vida, tenemos que reconocer que sufrimos desequilibrios e insatisfacciones. Pero es que no es fácil ser sinceros con nosotros mismos, como no lo es mantener el equilibrio. Tenemos la mente atestada de proyecciones, nostalgia y quejas. Eso es lo que oímos y eso es lo que nos guía. Pero si aprendemos a separar el trigo de la paja, por así decirlo, y el ruido de los hechos, todo se vuelve más simple, y entonces sabemos lo que tenemos entre manos y por dónde empezar exactamente.

Ejercicio de sinceridad. Autodescubrimiento

Este ejercicio te guiará hacia tu verdad personal mediante un proceso de reducción y simplificación. Empezarás con un mar de ideas, las analizarás y las acotarás hasta reducirlas a la sinceridad esencial contigo mismo. Necesitarás un bolígrafo o un lápiz, un cuaderno o diario (que puedas usar hasta que acabes de leer este libro) y unos minutos de silencio en los que nadie te moleste. Si prefieres hacer este diario en línea, puedes usar tu ordenador o tu iPad. De ahora en adelante, el término «diario» describirá cualquier método que uses. Para hacer este ejercicio deberás redactar tres enunciados:

- El primero puede contener muchas frases y algún detalle sobre lo que te dices a ti mismo respecto a las dificultades

relacionadas con un aspecto concreto de tu dieta o de tu actitud ante la vida.

- El segundo consiste en repetir lo mismo de una manera más sencilla: un máximo de dos frases.
- El tercero consiste en volver a repetirlo de la manera más sencilla posible, en una sola frase breve, y esta vez prescindiendo de proyecciones, excusas, quejas y tonterías.

EJEMPLO #1

- No tengo tiempo de comer bien. No me gusta madrugar, así que nunca desayuno. Tomo algo rápido de camino al trabajo, un café y un bollo, a lo mejor, o una barrita de proteínas. Y casi nunca tengo tiempo de comer a mediodía, así que normalmente me salto la comida, o pico algo de lo que haya en la sala de descanso. Y después del trabajo suelo comprar comida hecha, porque es lo más rápido y yo estoy cansado. Y por la noche, pillo lo que encuentro y me lo como viendo la tele.
- Para comer busco la comodidad. Desayuno en la calle, me salto la comida, ceno cualquier cosa. Como sin pensar, como si no me importara. Pero sí me importa.
- *No como bien.*

Una vez hemos reducido nuestra frase a esta fórmula tan sencilla, ya tenemos algo con lo que trabajar. ¡Eso es ser sincero con uno mismo! ¡Por aquí podemos empezar!

EJEMPLO #2

- He probado muchas dietas, pero no me ha funcionado ninguna. Una vez adelgacé siete kilos, pero los recuperé. No sé por qué tengo este problema de peso, si

normalmente tengo cuidado con lo que como. Creo que hago una dieta bastante sana. Me exaspera estar tan fuerte. No me parece justo.

- ☐ Yo creo que como bien, pero el caso es que tengo problemas de peso.
- ☐ *Tengo problemas de peso.*

¿Ves qué fácil? Con esto podemos trabajar. Es lo que buscábamos. Esto es ser sincero con uno mismo.

EJEMPLO #3

- ☐ Normalmente tengo buena salud, pero me da miedo ponerme enfermo o lesionarme. Me preocupan mucho mis articulaciones y mi espalda, y las vigilo mucho. ¿Y si enfermo de cáncer o algo así? Me preocupa esa posibilidad. También me preocupa la salud de mi familia. Estoy muy estresado y no duermo bien. Bebo demasiado y tengo un poco de sobrepeso.
- ☐ Me da miedo ponerme enfermo o que se ponga enfermo alguien a quien quiero. Y me preocupo por todo, y eso me estresa.
- ☐ *Me preocupo por todo.*

¡Otra vez! He aquí un posible punto de partida. Es una constatación sencilla a la que podemos buscar solución.

Lo que vemos aquí es que reducir nuestro mar de ideas a una verdad esencial nos ayuda a conocer el problema y, por lo tanto, a hacerlo más manejable. Ahora, tómate unos minutos para poner por escrito tus tres enunciados. No lo pienses demasiado.

- ☐ En tu diario, escribe unas frases sobre los problemas que te plantea la comida, o en qué sentido te sientes frustrado con la vida en general.

- Ahora, reescribe lo que has apuntado anteriormente, pero simplifícalo un poco. Elimina todo lo que consideres prescindible (si no sabes cómo hacerlo, repasa los ejemplos anteriores).
- Reescribe de nuevo lo que has anotado arriba. Pero esta vez redúcelo a la forma más sencilla posible (guíate por los ejemplos anteriores). Ese enunciado que has redactado representa una «verdad» de tu vida.

Con este ejercicio aprendemos algo sobre la esencia de la sinceridad con uno mismo, y también sobre la esencia del autoengaño. Perdersenos en un laberinto de pensamientos es fácil y natural. Esta clase de actitudes mentales suelen estar cargadas de miedo al futuro, a todas las cosas que podrían desgraciarse, a todas las razones por las que algo no va a funcionar en nuestra vida. Y eso es lo que acabamos creyendo sobre la realidad de las cosas. Pero cuando por fin entendemos claramente la esencia del problema —que ya estaba presente en el laberinto de nuestros pensamientos—, comprendemos que tenemos el poder de cambiar de forma de pensar, cambiar de forma de actuar, y, como resultado de ello, de disfrutar de los resultados de unas decisiones más acertadas para nuestras vidas.

Mantener una actitud abierta

Nuestra actitud mental influye no poco en nuestro estado de salud. Contribuye en gran medida a infundirnos una sensación de bienestar, o a no hacerlo. Todos hemos oído hablar de los conceptos de *optimismo* y *negatividad*, y quizá nos identificamos más con uno que con otro.

Pero yo diría que los dos tienen sus limitaciones: los dos están «sesgados» en un sentido u otro, los dos se inclinan hacia el este o hacia el oeste.

Quizá la actitud mental más sana ante la vida se encuentra en la neutralidad, un punto de vista que permite apreciar las cosas «como son», al margen de que las deseemos o no, o de nuestros propios prejuicios sobre su maldad o bondad. Nos aferramos psicológicamente a proyecciones de futuro que nos instalan en una especie de certidumbre anticipada. Creemos que las cosas van a ser positivas o catastróficas, y nos preocupamos por situaciones que nunca van a producirse, y nos preparamos para ellas. Pasamos infinitas horas pensando y pensando. Nuestros pensamientos dan vueltas y se hacen cada vez más grandes.

Nos despertamos y nuestras mentes se ponen a trabajar de inmediato, a resolver los problemas que pueden surgir durante el día, a preguntarse y preocuparse por las personas con las que nos podemos cruzar, por las cosas que tenemos que hacer, por todo lo que podría salir mal, o bien. Nos inquietamos, maquinamos, sopesamos, imaginamos. Calculamos y delegamos. Creamos conversaciones y disputas imaginarias, soltamos discursos que preparamos para el caso de que los necesitemos por cualquier motivo. Y mientras tanto pasa la vida y nosotros, ensimismados, nos la perdemos.

Comprender la naturaleza de nuestras mentes es una labor espiritual importante. Es espiritual y mental; consiste en pensar y dejar de pensar al mismo tiempo. Nuestras mentes nos controlan, y no necesariamente en un sentido positivo, salvo que aprendamos a controlarlas nosotros a ellas. Y aprendemos a controlar nuestras mentes practicando la sinceridad con nosotros mismos, como explicamos en el ejercicio anterior, y eliminando el ruido mental e incorporando la meditación, concepto este que puede definirse simplemente como conciencia sin pensamientos. Cuando meditamos, aprendemos a observar nuestros pensamientos en lugar de aferrarnos a ellos, y como resultado nos convertimos en los agentes de nuestra propia capacidad mental, en lugar de sus víctimas.

Pero, probablemente, el concepto mismo de *meditación* está marcado por toda clase de prejuicios. La idea nos atrae o nos repele. Quizá pensemos que para meditar debemos sentarnos en un cojín, en posición de loto, y decir «om» solemnemente a intervalos regulares durante un tiempo determinado. No, la meditación no es tan complicada como quizá queremos creer. Solo se trata de tomar conciencia del lugar en el que nos encontramos.

Ejercicio de conciencia. Aprender a sondear

Este ejercicio pretende ser una introducción a la meditación. Con él podrás sentir cómo tu mente se acalla. Siéntate en el lugar donde estés, pero adapta tu postura y descruza las piernas y los tobillos, de manera que te encuentres en una posición cómoda, pero equilibrada, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, la columna vertebral lo más recta posible y una mano en cada muslo (con las palmas hacia arriba o hacia abajo, lo que te salga). Necesitarás unos minutos de silencio en los que nadie te moleste.

- Cierra los ojos y escucha todos los sonidos que lleguen a tus oídos. Concentra toda tu atención en la escucha. Si te sorprendes pensando en lo que estás oyendo, observa tus pensamientos y vuelve al proceso de escucha. Si en el espacio en el que te encuentras hay tanto silencio que no hay nada que escuchar, respira profundamente y concéntrate en tu respiración, en cómo inspiras y espiras. El ejercicio consiste simplemente en permanecer sentado en silencio, con los ojos cerrados y escuchando todo sonido que se produzca.
- Al cabo de unos minutos, abre los ojos y obsérvate a ti mismo. Creo que vas a sentir cierta paz. Esto es así porque has acallado tu mente. En este espacio mental silencioso y neutral, es posible tomar conciencia de otras cosas aparte

de los sonidos que nos rodean. También podemos aprender a palpar nuestro estado interior. ¿Nos sentimos intranquilos? ¿Cansados? ¿Relajados? ¿Asustados?

- Vuelve a cerrar los ojos, mantén esa postura correcta y observa cómo te sientes por dentro. No se trata de pensar en cómo te sientes, sino de sondear tu estado interior: tu campo de energía, tus nervios, tus tripas. Estás «leyéndote». Y si te sientes agitado o contrariado por lo que sea, respira profundamente, todo a lo largo de la médula espinal. Deja que el aire baje por tus vértebras hasta el hueso sacro, mantenlo ahí un momento, y luego deja que remonte a lo largo de la espina dorsal, como una ola, y salga al espacio. Respira profundamente varias veces, concentrándote en el aire en movimiento. Observa cómo cambia tu energía.

De este modo, siempre podrás recobrar la neutralidad, un equilibrio interno que también te permitirá acceder al flujo de energía exterior. La conciencia interior despierta la conciencia exterior. Esto nos permite sentir y palpar el flujo de las cosas y la dirección que toman, para que no tengamos que resistirnos a ellas. Gran parte de nuestro sufrimiento proviene de la resistencia que oponemos a la vida tal como se nos presenta. A este estado que llamamos «de flujo» —el estado que hemos descrito más arriba, y que espero que tú hayas experimentado durante el ejercicio— lo llamaremos «tono espiritual».

Aprender simplemente a observar lo que hay, al tiempo que mantenemos la neutralidad mental, es un aspecto vital de nuestra buena salud y de nuestro bienestar emocional. Esta clase de perspectiva permite mantener la flexibilidad y la curiosidad, y da cabida a lo inesperado. Nos sostiene y nos apoya en nuestra exploración del mundo y en nuestro experimentar lo que la vida nos ofrece todos los días. Esto también se puede ver como un modo de tener y mantener la mente abierta.

Cómo nos sentimos respecto a nosotros mismos y a nuestra forma de comer

Nuestra dieta y nuestra forma de pensar son un reflejo directo de nuestro estado de ánimo. Si no nos sentimos serenos, equilibrados y satisfechos, nuestra forma de comer revelará nuestro desasosiego interior, como también lo hará nuestra forma de pensar. El alimento nos sustenta. Estimula el crecimiento y nos sostiene a lo largo del tiempo. Si tomamos decisiones imprudentes respecto a nuestra alimentación, porque mostramos un exceso de permisividad, un exceso de disciplina o inconsciencia e irresponsabilidad, todo eso está reflejando nuestro estado interior y nuestra situación espiritual. Por lo tanto, comprender mejor cómo nos sentimos por dentro nos permitirá mejorar nuestra relación con la comida.

Pero la idea va en los dos sentidos, como el huevo y la gallina. Nuestra forma de comer refleja nuestro estado de ánimo, pero nuestro estado de ánimo también refleja nuestra forma de comer. Ambos son causa y consecuencia. A veces, el hambre puede provocar sensaciones de agitación e irritabilidad, y a veces comer demasiado, o demasiado de lo que no debemos, puede hacer que tengamos ganas de vomitar, o que nos sintamos descontrolados o disgustados. La comida puede calmarnos o provocarnos ansiedad, según lo que comamos y cómo lo comamos. Es tanto el recurso al que acudir para resolver nuestros desequilibrios emocionales como la causa potencial de nuestro malestar interior.

Debemos aspirar a conciliar lo interior con lo exterior, de manera que el uno sostenga al otro y que así nos mantengamos en el mejor estado de salud y bienestar. El proceso da comienzo tan pronto como adquirimos conciencia de la relación entre comida y emoción. Arranca desde la situación en la que nos encontremos, cualquiera que esta sea.

Por mi parte, mi relación con la comida y con mi cuerpo ha sido un viaje largo y muy doloroso. Durante muchos años es-

tuve en guerra con las raciones, los dulces, la ropa y la báscula del cuarto de baño. Con el tiempo, he podido comprender que en realidad estaba en guerra conmigo misma. Y hasta que he conseguido sentirme segura y en paz con la persona que soy y con mi aspecto físico, he tenido que cambiar hábitos y rendirme a la realidad en muchos aspectos.

Antes comía por aburrimiento, por compulsión y por abatimiento emocional. Comía para celebrar cosas y para embotar mis sentimientos. Siempre intentaba mantener un equilibrio perfecto para conservar la figura, pero siempre fracasaba, porque nunca estaba contenta con mi aspecto físico. Tenía los muslos demasiado anchos, y cuando me sentaba, el estómago se desbordaba sobre los vaqueros. Estaba relativamente en forma y era un poco musculosa, pero yo me sentía gorda, gruesa y poco femenina. Por otro lado, la falta de feminidad que yo me atribuía me obligaba a comer, y eso contribuía a que engordara. Era un círculo vicioso que me tuvo atrapada durante años. Vivía dominada por la relación disfuncional que mantenía con la comida.

Y, sin embargo, visto desde fuera, no creo que mis «problemas con la comida» se notaran nada. Según la norma cultural no estaba gorda, pero por dentro me sentía horrible y oronda. Ahora entiendo que el estado en el que me encontraba era tan espiritual como físico.

Hasta que un año, a finales de diciembre, después de dos meses de banquetes y excesos navideños, acabé asqueada de tanta locura gastronómica y decidí sinceramente buscar una solución para mis problemas. Renuncié a los postres, y el tercer día casi me desmayo debido al cambio en mi nivel de glucosa. Me dolía la cabeza, sentía inquietud y hormigueos.

Para liberar la tensión emocional y seguir mis progresos, empecé a escribir un diario. Descubrí que cuando estaba aburrida, cansada, disgustada, agobiada o asustada, recurría a la comida en general y al azúcar en particular. La comida era el recurso del que tiraba para aliviar la sensación de malestar del momento.

Un año de observarme a mí misma me permitió comprender que si pasaba demasiado tiempo sin comer, me ponía de un humor hostil y susceptible. También descubrí que algunos alimentos me hacían sentir motivada y dinámica; otros, estable y equilibrada. Detecté una relación entre el café y la irritabilidad, entre comer demasiado y sentirme atiborrada, y entre no comer lo suficiente y sentirme hambrienta y con ganas de llorar. Fue un año de revelaciones.

Leí libros, hablé con gente y compartí mi experiencia con personas que me entendieron y con otras que no lo hicieron. Adelgacé y engordé. Hice una dieta depuradora a base de verduras al vapor y sauna durante una semana y me sentí delgada y guapa, por poco tiempo. Y al cabo tres meses, reintroduje gradualmente los postres y me di cuenta de que un poco de azúcar me hacía sentir ganas de más.

Y a lo largo de este proceso descubrí cosas sobre mí misma. Comprendí que poseía un sistema de creencias centrado en la comida que tenía su origen en mi infancia, y que yo estaba programada desde niña para ser un miembro entusiasta del «club del plato limpio», sin que importara cuánta comida hubiera en ese plato. También comprendí que esto no solo podía aplicarse a la comida, sino también a mi vida, en forma de «borrón y cuenta nueva». Yo no quería cabos sueltos ni asuntos pendientes.

Con el tiempo, sin embargo, descubrí que podía comportarme de forma razonable respecto a lo que comía y que *podía* comer cualquier cosa, pero que en realidad no quería. Descubrí que un poco de algo podía dejarme más satisfecha que una cantidad infinita y pantagruélica —en la vida y en mi estómago—, y también descubrí toda la verdad sobre la dañina relación que en mi interior unía a la comida con el sentimiento de culpa.

Comprendí que para mí, la comida se había convertido en una cuestión moral. Yo era «buena» o «mala» dependiendo del grado en que lograba privarme de las cosas que quería comer, y de cuánto pesaba. Utilizaba la comida a la vez como recompensa

y como castigo, una dinámica que durante décadas hizo que me odiara o me aplaudiera a mí misma por causa de dos kilos que siempre eran los mismos. Si los ganaba, me sentía desgraciada, gorda y poco atractiva; si los perdía, era feliz. Me di cuenta de que, para mí, el «peso» era una cuestión emocional y espiritual. El que me encontrara pesada o ligera era algo que tenía que ver con mi vida tanto como con mi cuerpo. El estado de salud de mi relación con la comida estaba vinculado directamente con el estado de salud de todos los demás aspectos de mi vida.

A medida que aprendía a comer —no tanto en el sentido de lo que comía como de cómo lo comía—, también mejoraban mis relaciones personales, mi imagen personal, mi capacidad para ser sincera respecto a otras esferas de mi vida y el modo en que percibía mi propio cuerpo. También me hacía más valiente para probar cosas nuevas. Me propuse defenderme y empezar a fijar límites.

Descubrí que somos muchos los que sentimos ansiedad y desasosiego por unos pocos kilos, por la última dieta, por esa doble ración, por ese péndulo que bascula violentamente entre la laxitud y la privación. Es una tortura continua, y parece invencible. Pero podemos vencerla. Todos podemos encontrar una forma de reconciliarnos con la comida. Al final es un trabajo interno, pero empieza por cambiar los hábitos externos. Sé que funciona porque yo lo he conseguido. Quizá no sea fácil, pero merece la pena. La vida es más sencilla y mucho más satisfactoria cuando no nos obsesionamos con lo que comemos o dejamos de comer, y cuando comprendemos que podemos asumir la responsabilidad de alimentarnos bien.

Ejercicio de sinceridad. Por dónde empezar

Hacer el test que proponemos a continuación nos ayudará a identificar los problemas relacionados con nuestra imagen y

con nuestra forma de comer. Necesitarás un bolígrafo o un lápiz y unos minutos de silencio en los que nadie te moleste. Estudia los siguientes enunciados y pon un aspa junto a todos los que parezcan «ciertos». Si no te identificas con uno, deja el espacio en blanco. Recuerda que debes ser sincero.

Me siento cómodo con mi cuerpo tal como es.

_____ Soy demasiado alto.

_____ Soy demasiado bajo.

_____ Soy bajo y robusto.

_____ No me gustan algunas partes de mi cuerpo.

_____ Estoy gordo.

_____ Estoy delgado.

_____ Hago una dieta sana y equilibrada, y pocas veces como en exceso.

_____ Como en exceso a menudo.

_____ Me excedo con los postres.

_____ Me excedo con las féculas.

_____ Me excedo con los fritos.

_____ Me excedo con la comida rápida.

_____ Pocas veces/a veces/con frecuencia [traza un círculo en torno a la opción que proceda] como hasta sentir náuseas.

_____ Después de comer, a veces me siento culpable.

_____ Me doy atracones.

_____ Me gusta comer de noche.

_____ A veces como a escondidas.

_____ Pocas veces/algunas veces/con frecuencia [traza un círculo en torno a la opción que proceda] me salto comidas.

_____ Bebo poca agua.

_____ Bebo demasiado café.

_____ Tomo demasiados refrescos.

_____ Siempre estoy a régimen o pensando en hacer régimen.

- _____ Cuando hago régimen, estoy contento conmigo mismo, y cuando no lo hago estoy descontento.
- _____ Cuando estoy a régimen siento una carencia.
- _____ Me cuesta mucho seguir un régimen.
- _____ Tan pronto soy disciplinado con la comida como pierdo el control.
- _____ Controlo en exceso lo que como.
- _____ No tengo disciplina. Como lo que quiero.
- _____ Como demasiado rápido.
- _____ No disfruto de la comida.
- _____ No dejo de comer cuando estoy lleno.
- _____ Como de pie o con prisas.
- _____ Siempre dejo el plato limpio, pase lo que pase.
- _____ Cuando estoy aburrido, como.
- _____ Cuando estoy estresado o preocupado, como.
- _____ No soy responsable con la comida.
- _____ Otros: _____.

Ahora vuelve atrás y escribe el número 1 junto al enunciado de esta lista con el que más te identificas; a continuación, haz lo mismo con los números 2 y 3. Con este ejercicio te habrás hecho, en cierto modo, más consciente de los pensamientos y actitudes que sueles tener respecto a la comida y a tu cuerpo. Considera estos datos como información recabada y tenla bien presente a lo largo del proceso. Volveremos sobre esta lista en el próximo capítulo.

Lo que sabemos: datos prácticos

Yo no soy nutricionista titulada y no defiendo ninguna opción dietética en concreto. Pero sí hay cosas relacionadas con la comida y con la dieta que son de sentido común y que todos sabemos, lo reconozcamos o no. Sabemos que lo que comemos

influye en nuestro estado de ánimo. También sabemos que lo que comemos puede influir (e influye) en nuestro estado general de salud y en nuestro peso, y que esto a su vez influye en nuestro estado interior, en nuestro «tono espiritual». Por lo tanto, existe efectivamente una relación entre lo que decidimos consumir y el modo en que experimentamos nuestras vidas y nuestros cuerpos. Esta relación es una garantía.

Otra garantía es el hecho de que el sobrepeso afecta a nuestra movilidad y que, salvo que suframos algún problema médico o que estemos medicándonos, podemos cambiar cómo sentimos nuestro cuerpo y cómo funciona este comiendo menos y moviéndonos más. Tendemos a complicar este hecho tan simple, pero para la mayoría de nosotros es una verdad fundamental. Si quemamos más energía de la que consumimos, para mantenernos activos nuestros cuerpos deberán hacer uso de las reservas almacenadas, y esas reservas almacenadas vienen a ser las grasas, que en esencia es energía no utilizada o bloqueada. Si liberamos esa energía perdiendo el peso que nos sobra, nuestro bienestar general mejorará.

También sucede que, como adultos que somos, podemos comer lo que queramos. Tenemos libre albedrío y un mundo lleno de tiendas de alimentación y restaurantes. Cuando no comemos algo, es porque hemos decidido no hacerlo. A veces, la decisión es muy clara: una alergia al marisco nos obligará a huir de las gambas como de la peste, porque no queremos entrar en *shock* anafiláctico y morirnos. Pero lo único que al final se interpone entre nuestra persona y un cóctel de gambas es nuestra firme decisión de no comérselo: nosotros elegimos. Podríamos comérselo si así lo decidiéramos, y sufriríamos las consecuencias. Solo nosotros lo impedimos, y también el hecho de que entendemos la relación de causa-efecto. Decidimos no comer marisco porque no queremos caer enfermos. El ejemplo del marisco ilustra lo fácil que es tomar la decisión correcta cuando nos va mucho en ello, pero las consecuencias de la ma-

yoría de las decisiones relacionadas con la comida no son tan dramáticas. Sin embargo, yo diría que muchas veces las relaciones de causa-efecto están más claras de lo que creemos.

Si sentimos ardor de estómago cada vez que comemos *pizza*, cabe deducir que es la *pizza* la que causa ese efecto en nuestro organismo. O si una ración de patatas fritas con salsa nos hace sentir atiborrados de grasa, es que ese es el efecto que tienen las patatas fritas con salsa. Si nos sentimos gordos y culpables cada vez que tomamos un postre determinado, el efecto que produce ese postre será la sensación de gordura y culpabilidad. La lista concreta de causas y efectos varía con cada persona. Es tu decisión (y tu responsabilidad, diría yo) fijarte lo suficiente para saber claramente cuál es tu lista.

Asimismo, sabemos por experiencia que lo que comemos también produce un efecto al día siguiente. Un exceso de alimentos calóricos y de salsas pesadas, o un exceso de azúcar, puede provocarnos una especie de resaca alimentaria a la mañana siguiente. Podríamos sentir dolor de cabeza, náuseas, sudores o calambres, o simplemente sentirnos bajos de forma. Algunos alimentos nos caen mal siempre que los consumimos, pero no dejamos de comerlos porque, por el motivo que sea, nos gusta la idea de esa comida, o no asociamos la causa con el efecto. Esto puede convertirse en un problema si tenemos una sensibilidad retardada.

El caso es que el modo en que cada alimento actúa y reacciona con nuestro metabolismo personal es una cuestión que nos exige ser sinceros con nosotros mismos. Ver las cosas con realismo puede darnos una sensación de poder y control sobre cómo nos sentimos, sobre nuestra salud y nuestra felicidad. Cuando comemos tal cosa, nos sentimos fatal. Cuando cenamos tal otra, la báscula registra un kilo más. Cuando preparamos un plato de una manera determinada, nos sentimos sanos y motivados. Cuando nos atiborramos de algo, nos sentimos pesados y cansados. Cuando prestamos atención, nuestros cuerpos y es-

píritus nos guían hacia la decisión correcta (tenemos una «voz interior» que habla si la escuchamos: una cuestión que abordaremos con más detalle en el próximo capítulo).

Otra cosa que todos sabemos sobre la comida, lo reconozcamos o no, es que los alimentos frescos o los frescos congelados son más sanos que los procesados; cuanto menos nos apartemos del huerto o de la granja, cuanto más «natural» sea el estado de nuestros *alimentos*, mejor. Para nuestra salud y para nuestro peso es mejor una manzana que un buñuelo de manzana. Un cuarto de pollo al horno es mejor que unos *nuggets* de pollo. Una almendra cruda es mejor que una salada y tostada. Y ciertos alimentos, aunque en teoría están muy ricos, tienen muy pocos beneficios nutricionales, por lo que tomarlos como algo más que caprichos ocasionales no nos aportará nada. Si los tomamos como dulces, nuestras papilas gustativas quedarán satisfechas, pero si los consumimos como «comida», es que quizá no hemos entendido cómo debe ser nuestra «comida». Esta categoría podría incluir los donuts glaseados, los helados de caramelo, los postres desmesurados, las patatas fritas y los alimentos envasados de cualquier tipo, los nachos y el queso, y toda la plétora de opciones contenidas en las cartas de los restaurantes de comida rápida. La idea de degustar esta clase de alimentos puede resultar tentadora, pero la sensación que produce comerlos, en realidad, no es del todo satisfactoria. De nuevo, sabemos qué alimentos nos convienen porque son sanos y cuáles no nos aportan ningún beneficio. Lo sabemos perfectamente.

Más información práctica: grasas, carbohidratos y azúcar

Para continuar con este tema desde el punto de vista del sentido común de una persona leiga, cabe afirmar que las «grasas» en general tienen mala fama en nuestra cultura. Algunas de

ellas —las nueces, las semillas, el aguacate, el aceite de oliva— son sanas y necesarias, y si las rebajamos en exceso en nuestra dieta alimentaria, nuestros cuerpos se rebelarán y opondrán resistencia. La grasa que produce esta clase de alimentos protege nuestros órganos internos, y si no se la proporcionamos al organismo, este atraparà lo que tiene almacenado y no lo soltarà. Pero si consumimos raciones equilibradas de estas grasas, nuestro cuerpo establecerà una relación de intercambio basada en la confianza.

Los hidratos de carbono o carbohidratos tienen muy mala prensa porque, más que otros grupos de alimentos, consumidos en exceso contribuyen a hacernos ganar peso cuando no lo deseamos. Son una fuente de energía rápida. El arroz integral, las patatas asadas o las mandarinas son fuentes de carbohidratos saludables. Hasta un número razonable de horas después de haber ingerido este tipo de alimentos, nuestro cuerpo puede tirar de ellos para mover músculos y aportar energía para el trabajo físico. Actúan como la gasolina de un coche. Alimentan el motor.

Pero si no quemamos esos carbohidratos mediante el movimiento físico, nuestros cuerpos los transforman en grasas que se convertirán en reservas de energía que se almacenan para usar en un momento dado. Por lo tanto, cuando consumimos demasiados carbohidratos, construimos una reserva excesiva de grasa. Para mantenernos en un peso determinado, la clave reside en equilibrar de forma adecuada nuestra ingesta de carbohidratos complejos con nuestro gasto de energía. Si queremos perder peso y grasa, el gasto de energía debe ser superior a la ingesta de carbohidratos.

El proceso es el siguiente: si necesitamos energía para movernos o para permanecer en movimiento, pero el cuerpo no dispone de carbohidratos, lo que hará será tirar de sus reservas de grasa y transformar esa grasa en energía. Y eso es exactamente lo que debe ocurrir para que perdamos corpulencia. Si

necesitamos ganar peso, un buen punto de partida será consumir carbohidratos complejos, como grano integral, judías y otros tubérculos.

Pero para muchos de nosotros el problema clave está relacionado con los carbohidratos refinados: chocolate, patatas fritas, galletas saladas, pan blanco, refrescos y bebidas energéticas, muchas clases de zumos de fruta y cualquier cosa que esté hecha con harina blanca o de trigo. Es la familia de alimentos «que no aportan beneficios» de la sección anterior. Procesados y con frecuencia muy azucarados, estos carbohidratos ponen en marcha un mecanismo que produce un ansia redoblada por esta clase de alimentos. Yo me he dado cuenta de que, si quiero mantener una relación sana con la comida, solo puedo consumir carbohidratos refinados en raciones mínimas, y creo que esto puede aplicarse a la mayoría de las personas. Los carbohidratos refinados y el azúcar son los principales sabotadores de cualquier plan para moldear un cuerpo delgado y sano.

El azúcar, además de ser dulce y estar muy bueno, es adictivo. No aporta ningún beneficio nutricional, y cada vez que lo consumimos, sobre todo si lo hacemos en exceso, nuestro sistema energético se despandola por completo. Párate a pensar un momento en el efecto que produce un trozo de tarta o una chocolatina en un niño. En los adultos quizá no sea tan evidente, pero el efecto es el mismo.

Comer dulces eleva nuestro nivel de glucosa hasta niveles anormales, y esto a su vez hace que nuestro cuerpo libere insulina para regular el sistema. Demasiada azúcar significa demasiada insulina, y esto a su vez hace que se desplome el nivel de glucosa en sangre, lo cual nos priva de energía. Y entonces tendemos a acudir de nuevo al azúcar, porque necesitamos ese «subidón» que experimentamos al principio del ciclo. Comer azúcar nos hace desear más azúcar. Y así entramos en el ciclo de la adicción. Un ciclo que puede perpetuarse hasta el infinito.

Es interesante señalar que los picos de azúcar sí queman energía, como salta a la vista en esos niños que «se suben por las paredes» tras ingerir una cantidad excesiva. Pero este no es un modo eficaz de quemar energía. El azúcar que permanece en el organismo una vez que la descarga de insulina ha bajado el nivel en sangre queda almacenada en forma de grasa, como reserva para el futuro.

Por lo tanto, la opción más razonable consiste en consumir cantidades reducidas de azúcar, en forma del típico «capricho que me doy de vez en cuando por no perder la costumbre», consumir la mayor parte de nuestra ración diaria de carbohidratos buenos en las primeras horas del día, para poder quemarlos con la actividad de la jornada, y a la hora de la cena ingerir una cantidad mínima de carbohidratos. Y si queremos adelgazar, deberemos reducir al mínimo, en todo momento, el consumo de azúcar y carbohidratos, mientras seguimos tomando cantidades razonables de grasas sanas y bebiendo mucha agua.

Con la fruta hay que tener cuidado, porque la fruta son carbohidratos —buenos, pero carbohidratos al fin y al cabo— y además contiene mucho azúcar —natural, pero azúcar al fin y al cabo—, y afecta a los niveles de azúcar en sangre y a la insulina. Para mantenerse delgado y sano, la experiencia me dice que la mejor dieta posible consiste en proteína magra, verdura en abundancia y una ración pequeña de grasas sanas, más carbohidratos complejos a intervalos espaciados, y dulces a intervalos más espaciados todavía.

Esta es una dieta equilibrada que puede aplicarse incluso en el caso de que hagamos ejercicio con frecuencia. Los deportistas necesitan un aporte de carbohidratos mayor del habitual, debido a lo mucho que les exigen a sus cuerpos y a su elevado gasto de energía, pero la mayoría de nosotros, aunque estemos en forma, no pertenecemos a esta categoría. Por mucho que nos guste pensarlo, o que queramos convencernos de ello, una

sesión de entrenamiento normal en el gimnasio no exige una «recarga» de carbohidratos.

Todo lo que acabo de exponer es información general basada en mi opinión y en mi visión del tema de la nutrición; no es una verdad absoluta. Es lo que yo he averiguado, vivido y decidido compartir contigo, con la esperanza de que te sea útil. Pero tú tienes la última palabra. Si no estás de acuerdo con algo de todo esto, te animo a seguir tu propio criterio. Lo de las dietas y las opiniones sobre ellas es una cuestión personal. Cada uno deberá encontrar el camino que más le conviene. Algunos somos partidarios de los alimentos crudos; otros, de los macrobióticos; otros, de los bajos en carbohidratos; algunos más, de las dietas de fruta; otros, de la paleodieta,¹ y otros más son pescetarianos.² Al fin y al cabo se trata de descubrir lo que nos funciona a cada uno. Si lo que comes te hace sentir bien, sigue comiéndolo. Si no es así, quizá las pautas y sugerencias que acabo de exponer sean de utilidad en tu viaje. Yo así lo espero.

Entender el hambre y la importancia de la responsabilidad

También por experiencia, y por regla general, he comprendido que cada vez que sentimos hambre, damos por supuesto que la comida saciará nuestro apetito. Pero a veces no es así. A veces, tenemos hambre de algo que no es comida; algo más profundo, algo diferente. Tenemos un sinfín de necesidades sensoriales y

1. La paleodieta o dieta paleo consiste en llevar una alimentación similar a la que suponemos seguían los hombres del Paleolítico. Alimentos como carnes rojas y blancas, pescado, marisco y huevos, siempre no procesados. (*N. de la T.*)

2. El pescetarianismo consiste en seguir una dieta que incluye pescado, pero no otro tipo de carne. (*N. de la T.*)

espirituales. Cuando tenemos hambre, puede que en realidad estemos hambrientos de belleza o de luz. Quizá nuestro apretado y oscuro despacho, nuestras infinitas hileras de ordenadores, nuestras puertas cerradas nos hayan deprimido y necesitamos salir a la luz, al sol, ver árboles, personas y tierra.

O quizá estemos hambrientos del aroma de algo delicado y delicioso: el aroma de la lluvia si el día ha sido seco y caluroso; o el olor de los cuerpos y la proximidad de las pieles; o del humo de la leña en un día de invierno. Quizá tengamos hambre de una bocanada de aire fresco, del tacto del suave algodón, de una película irreverente, de un buen libro. O quizá estamos deshidratados y necesitamos beber.

Nuestros apetitos son muy variados e intuitivamente buscamos el equilibrio. Si hemos estado solos demasiado tiempo, tendremos hambre del ruido y la energía de la multitud. Tenemos hambre de tacto, de consuelo, de estímulo intelectual, de dormir. Tenemos hambre de aprecio. Tenemos hambre de amor. Tenemos hambre de aprobación, de dominio, de buena forma física y de lucidez espiritual. Tenemos hambre de todo un mundo de satisfacciones sensoriales y emocionales, y la responsabilidad de identificar de qué tenemos hambre en un momento dado es nuestra, porque una tostada de pan con mantequilla no va a satisfacer nuestra hambre de luz, de belleza o de conversación.

Si intentamos saciar el hambre con comida, pero no es de comida de lo que estamos hambrientos, no nos saciaremos por mucho que comamos. Pero esto no nos impide hacerlo, porque el efecto entumecedor del proceso de masticar, tragar y llenar nuestros estómagos produce cierto consuelo. No obstante, al final de todo esto, después de comer hasta la náusea, nos sentimos tan solos, decepcionados o aburridos como antes. La única diferencia es que nos hemos concedido algo que nos distrae de la realidad. Y esa satisfacción es limitada en el mejor de los casos.