

Florian Saffer

HAZ LAS PACES CON TU PESO

OCHO ETAPAS PARA RECONCILIARTE
CON TU CUERPO Y CON LA COMIDA



DIANA

FLORIAN SAFFER

HAZ LAS PACES CON TU PESO

Ocho etapas para reconciliarte
con tu cuerpo y con la comida

Salud natural

DIANA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Publicado originalmente en francés bajo el título: *Je fais la paix avec mon poids*, Florian Saffer

© 2023, Éditions Solar, un sello editorial de Édi8, Paris, France

© de la traducción, Lara Cortés, 2025

© de las ilustraciones de interior, Nord Compo

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Diana es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.dianaeditorial.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: octubre de 2025

Depósito legal: B. 14.060-2025

ISBN: 978-84-1119-283-5

Maquetación: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas, S. A.

Impreso en España - *Printed in Spain*



SUMARIO

PREFACIOS

Por Jérémy Gorskie	7
Por Ilios Kotsou	10

<i>Introducción</i>	13
---------------------------	----

ETAPA 1. RETOMAR LAS RIENDAS DE NUESTRA MENTE

Alejarnos del «modo de supervivencia»	21
Activar el «modo de vida»	33

ETAPA 2. GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES

Aceptar el pasado y reconocer el presente	53
Entrenarse para un futuro mejor	63

ETAPA 3. CAMBIAR NUESTROS COMPORTAMIENTOS

Identificar nuestro esquema	85
Liberarse de un esquema	107

ETAPA 4. QUERERNOS INCONDICIONALMENTE

Desvincular la autoestima del aspecto físico	125
Distanciarse de los dictados y las órdenes	131

ETAPA 5. COMPROMETERNOS A ACTUAR

Actuar para y con el cuerpo	153
Multiplicar las «buenas acciones» en nuestro beneficio	161

ETAPA 6. CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN

Tener en cuenta tanto la necesidad como el placer	175
Adoptar una alimentación sana	187

ETAPA 7. REGULAR NUESTRO PESO

Aceptar nuestro peso	203
Favorecer la regulación	217

ETAPA 8. SENTIRNOS BIEN Y SACARNOS PARTIDO

Movernos	243
Descansar	255
Ponernos guapos y guapas	271

<i>Conclusión</i>	281
<i>Agradecimientos</i>	285
<i>Notas</i>	287
<i>Bibliografía. Para profundizar más</i>	289

Alejarnos del «modo de supervivencia»

Nuestro cerebro es una máquina extraordinaria... que de vez en cuando nos juega malas pasadas. Cada vez que detecta alguna posible amenaza —como el hecho de no sentirnos guapos, guapas, delgados, delgadas o deseables—, pasa al modo de supervivencia.

LA TENDENCIA A VER EL MAL POR TODAS PARTES...
Y LOS KILOS DE MÁS

Retrocedamos en el tiempo, concretamente hasta la prehistoria, cuando nuestros ancestros vivían en cuevas y cada semana recorrían decenas de kilómetros en busca de comida. Al evolucionar en un entorno mucho más hostil que el que conocemos hoy, estos primeros hombres y mujeres se vieron obligados a competir con otros animales que cazaban en los mismos territorios que ellos y que, además, no dudaban en convertir a nuestros antepasados en su merienda si se presentaba la oportunidad. Así pues, uno de los principales objetivos de cada día era... sobrevivir. Comer sin ser comido.

Por tanto, somos los descendientes de los que lograron sobrevivir, de aquellos y aquellas que activaban permanentemente su «modo de supervivencia». Es muy probable que algunos de ellos —incapaces de ver el mal por todas partes y con un cerebro en el cual no se

activaba lo suficiente el mensaje «¡cuidado!, ¡peligro!»— no lo-
grasen adaptarse y acabasen por desaparecer, selección natural
mediante. El circuito del miedo daba prioridad a alertar, y no a
asumir el riesgo de morir. En consecuencia, era preferible confun-
dir un palo con una serpiente que a la inversa. Inevitablemente, el
cerebro humano se moldeó a partir de este cometido: evitar la
muerte. Tanto entonces como hoy solo puede calmarse cuando su
portador se encuentra en una situación de total seguridad: es en
ese momento cuando se activa un segundo cerebro emocional, el
cerebro de la «vida», que permite a su dueño reír, jugar, ayudar a
los demás y aceptar ayuda, hacer el amor o saborear una deliciosa
comida.

Siglos y siglos más tarde, seguimos funcionando con ambos cere-
bros. Es cierto que las amenazas a las que tenemos que enfrentarnos
en la actualidad ya no son terribles depredadores, sino que adoptan
más bien la forma de mensajes enviados con retraso, correos electró-
nicos pendientes o un aspecto físico que no se corresponde en abso-
luto a nuestro ideal. El cerebro de la supervivencia, aún muy presen-
te en nosotros, odia permanecer inactivo, así que sigue dando vueltas
y más vueltas. Busca soluciones a nuestros problemas y, en ocasio-
nes, busca problemas que solucionar.

Todos y todas conocemos esta situación: nos despertamos en ple-
na madrugada y ya no volvemos a conciliar el sueño, porque nuestro
cerebro no tarda en buscar dificultades que resolver. Tratará de loca-
lizarlas en el presente («estoy en números rojos»), en el futuro («¿sal-
drá bien mi cita?») o en el pasado («no debería haber dicho aquello»)
y se planteará mil preguntas existenciales («¿qué voy a hacer con mi
vida?»). Desde la noche de los tiempos, nuestras neuronas están acos-
tumbradas a buscar problemas que resolver.

¡ES TU TURNO!

Mírate en un espejo

¿No te crees que al cerebro le encantan las dificultades? Entonces prueba el siguiente ejercicio:

- Vete a algún espacio aislado en el que nadie pueda molestarte.
- Desnúdate por completo.
- Tómate un tiempo para observar tu cuerpo en un espejo.

¿Cuánto ha tardado tu cerebro en «modo de supervivencia» en encontrar un problema que resolver?

No debemos perder de vista que el «modo de supervivencia» es natural y está presente en todos nosotros. Como veremos a lo largo de este libro, no es posible (y, desde luego, tampoco deseable) hacerlo desaparecer. La idea es que, sencillamente, aprendamos a aceptarlo (sin entrar en batallas inútiles), a calmarlo y a regularlo. Para ello existen diferentes técnicas, que descubriremos más adelante. Una vez que hayamos reducido esta señal de alarma, nos será más fácil activar nuestro «modo vida».

UN MECANISMO AUTOMÁTICO

Nuestra máquina de pensar es una herramienta maravillosa y capaz de ejecutar tareas sumamente complejas que parecen inalcanzables para otros seres vivos. Es lo que solemos denominar *inteligencia*. La capacidad de desarrollar un pensamiento abstracto nos permite principalmente viajar en el tiempo, que es justo lo que hacemos cuando organizamos nuestras próximas vacaciones o cuando pensamos opciones de regalo para el cumpleaños de nuestro mejor amigo. Es el lado luminoso de nuestra capacidad de análisis.

Sin embargo, esta habilidad convive con una faceta menos amable de nuestro cerebro. Porque, a diferencia de los demás animales, no solo reaccionamos ante los peligros que encontramos en el mundo exterior, sino también ante las amenazas que crea nuestro propio cerebro inteligente. Muchos de nuestros pensamientos son ideas estresantes. Como acabamos de ver, resulta muy difícil evitar contemplar las cosas como problemas que hay que resolver. Y nuestra imagen corporal no escapa a esta regla.

El ejercicio del espejo suele ser un buen ejemplo de este mecanismo. Cuando estamos desnudos ante nuestro reflejo, por lo general el cerebro apenas tarda unos segundos en generar pensamientos negativos sobre nuestro aspecto: «No eres bastante tal», «Tienes demasiado cual», «Los demás son más...» o «Los demás son menos...», «Deberías perder peso», «Te sobran tres, cinco o diez kilos»... También cuando nuestro cerebro se dedica a viajar en el tiempo trata de resolver dificultades. Damos vueltas a viejas historias del pasado («aquella noche no iba lo suficientemente elegante») o nos preocupamos por problemas futuros («¿entraré en mi vestido/en mi traje el mes que viene?»). De hecho, ¿acaso no es esta la principal actividad a la que se dedica nuestra mente cuando no tenemos nada que hacer o cuando nos despertamos de madrugada e intentamos desesperadamente volver a caer en los brazos de Morfeo?

En el momento en que nuestro cerebro percibe una amenaza, independientemente de si se produce en el mundo exterior o en el interior, se impone el sistema nervioso simpático. Este, que moviliza nuestra energía en caso de estrés, pone en marcha de manera inmediata tres estrategias de supervivencia:

- La huida: hay que escapar del peligro, cueste lo que cueste.
- La lucha: si no es posible huir, es necesario combatir.
- La inhibición: si nada de lo anterior funciona, conviene esperar a que el peligro se aleje.

Vamos a ilustrar estas diferentes estrategias empezando por la historia de Pierrette, una mujer de cincuenta y siete años que siempre se

ha sentido acomplejada por sus muslos, a su juicio «demasiado gruesos y poco firmes». Pierrette evita todas las circunstancias en las que pueda sentir este tipo de emociones: nada de piscina con los amigos, nada de vestidos que dejen ver sus piernas... Hay que esconder el cuerpo. Pierrette es como una gacela que huye de las hienas. Veamos ahora el caso de Jeanne, una mujer de treinta y dos años. Cuando engordó tres kilos, su cerebro empezó a producir pensamientos de lo más estresantes, así que decidió «ponerse a dieta». ¡Adiós a las alegrías y a los encuentros, hola a las restricciones y al deporte practicado exclusivamente para adelgazar! Jeanne es como una leona que lucha. Por su parte, a Paul, de cuarenta y ocho años, desde que le diagnosticaron diabetes, empezaron a invadirle ideas ansiosas sobre su futuro. Paralizado, no conseguía cambiar su estilo de vida. Dejó de moverse y cayó en una alimentación muy desequilibrada. Pese a ser consciente de que tenía que hacer algo, se sentía completamente incapaz de dar un paso. Paul es como un conejo cegado por los faros de un coche.

Estas tres estrategias de supervivencia nos consumen una gran cantidad de energía y, lógicamente, nos arrebatan el impulso vital. ¿Cuál de estas tres personas (Pierrette, Jeanne y Paul) lleva la vida que le corresponde? ¿Y nosotros? ¿Cómo funcionamos? ¿Qué estrategia aplicamos cuando sentimos que estamos en peligro? Identificarla podría ayudarnos a avanzar.

¡ES TU TURNO!

Observa tu «modo de supervivencia»

Ahora te toca identificar el «modo de supervivencia» de tu cuerpo.

- Siéntate cómodamente.
- Relaja los hombros. Toma conciencia de tu respiración y, lentamente, cierra los ojos.
- Piensa en alguna situación un poco estresante que hayas sufrido recientemente.

- Tómate un tiempo para reconectar con esa escena, recordando sus detalles: ¿qué viste?, ¿qué oíste?, ¿qué percibiste?, ¿quién estaba allí?, ¿qué pensaste en aquel momento?
.....
 - A continuación, vuelve al presente y reflexiona.
 - ¿Qué ha pasado en tu cuerpo? ¿Cuáles han sido tus sensaciones y tus emociones?
.....
 - ¿Qué partes de tu cuerpo han reaccionado más ante ese recuerdo?
.....
 - ¿Cómo ha sido tu respiración? ¿Y tu ritmo cardíaco?
.....
 - ¿Dirías que tu cuerpo ha adoptado la estrategia de huida, la de lucha o la de inhibición?
.....
-

LOS EFECTOS SOBRE LA MENTE

Este «modo de supervivencia» afecta también a nuestro funcionamiento mental. Cuando nuestras neuronas se ven invadidas por el estrés, nuestro sistema cognitivo empieza a desvariar, es decir, a razonar de una forma inadecuada. En ese momento aparece lo que los psicólogos denominan *distorsiones cognitivas*, una interpretación errónea de la realidad que puede manifestarse de diferentes formas.

La focalización: pensamos constantemente en el problema, aun

cuando este mecanismo nos agote y no nos aporte soluciones eficaces. Cuando «focalizamos», nuestra prioridad es resolver nuestro sufrimiento, así que nuestro equilibrio personal queda relegado a un segundo plano.

Tomemos el ejemplo de Pierre, un hombre de cincuenta y un años. En los últimos tiempos ha engordado diez kilos. Su cerebro está focalizado en ese problema: buena parte de sus pensamientos giran en torno a cómo resolverlo. Su mente invierte tanta energía en ello que Pierre se olvida de actuar. No hace justo aquello que podría mejorar su equilibrio personal, como cuidarse descansando o pasando tiempo con sus seres queridos.

La dicotomía: nuestro propósito no admite matices. Si nos saltamos ligeramente nuestro programa alimentario, pensamos que nuestros esfuerzos no han servido de nada. Estamos convencidos de que solo hay alimentos buenos, por un lado, y alimentos malos, por el otro. Creemos que si conseguimos perder peso nuestra vida será bonita, pero si no lo logramos, nunca nos irá bien nada.

Cuando Cécile, de treinta y nueve años, mira sus estrías, todo su cuerpo le parece antiestético y desagradable. Cuando se salta una sesión de gimnasia, tiene la sensación de que toda su semana se ha echado a perder. Conclusión: es mejor quedarse en casa y abrir una bolsa de patatas fritas.

La autodescalificación: emitimos críticas y juicios severos contra nosotros mismos. Nos descalificamos cada vez que algo no sale como habíamos previsto.

Cyprien, de veinticinco años, intenta evitar el azúcar para perder peso. Cuando infringe esa regla, se considera un «inútil», un «nulo», un «incapaz», lo que alimenta su sentimiento de insatisfacción con su propio cuerpo.

La fusión cognitiva: consideramos nuestros pensamientos como verdades absolutas. Cuando nuestro cerebro se encuentra en «modo de supervivencia», nos quedamos «pegados» a nuestras producciones mentales, que lo invaden todo. Dejamos de ser capaces de poner una distancia entre la persona que somos y aquello que pensamos.

Cuando a Maggie, de treinta y dos años, le asalta la idea de «estoy gorda», le cuesta ver las cosas con perspectiva, considerar que se trata solo de un pensamiento. En esos momentos, Maggie «es» ese pensamiento.

La tiranía: nuestro cerebro ya no nos proporciona consejos, sino que nos ordena de una forma despótica que actuemos. Sus expresiones favoritas en este caso son «tienes que», «deberías»... Cuando estamos bajo presión, solemos oscilar entre dos opciones: agotados, nos sometemos a la norma o bien cedemos a la inacción.

Émilie, de cuarenta y tres años, se repite regularmente que tiene que esforzarse para controlar su glotonería. Durante la primera parte de la jornada «resiste», pero la presión es tal que al llegar la tarde «se rinde». El exceso de control desemboca en la pérdida de control. En ocasiones, la presión es tan fuerte que Émilie acaba emocionalmente exhausta y pierde toda su motivación. Extenuada, no es capaz de moderar su alimentación y come más de lo que necesita.

La impaciencia, la urgencia: cuando nuestro cerebro se siente amenazado, toda nuestra atención se activa para que resolvamos el problema lo antes posible. Ante un depredador, esa impaciencia es una respuesta completamente adaptada: es lógico que salgamos pitando para buscar un lugar seguro. El problema aparece cuando nuestro cerebro pulsa el botón de «urgencia» ante situaciones que no suponen un peligro directo para nuestra vida, sobre todo en momentos en los que nos sentimos insatisfechos con nuestro cuerpo.

Claire está preocupada porque ha engordado. Después de su embarazo, esta joven de treinta y cinco años pesa siete kilos más que antes, lo cual la acompleja enormemente y le genera mucho estrés. Cree que debe «perder todos esos kilos de más antes de que termine el mes». Claire sabe muy bien que, desde un punto de vista objetivo, las dietas drásticas no son adecuadas, pero su reacción emocional la empuja hacia esta opción.

La pérdida de contacto con el momento presente: nuestro foco de atención deja de dirigirse hacia lo que hacemos. Tenemos la cabeza en el pasado o en el futuro.

Samia, de cincuenta años, solo piensa en su «cuerpo de cuando era joven», un cuerpo que le gustaría recuperar. Periódicamente se desconecta del momento presente, sobre todo durante las comidas. Su atención ya no se centra en sus necesidades de aquí y ahora, en su hambre o en sus deseos. Su mente viaja al futuro («si quiero recuperar mi peso de antes, solo podré tomar esto») o al pasado («¡era tan feliz cuando estaba delgada!»).

OBSERVAR NUESTRO FUNCIONAMIENTO

¿Cómo luchar contra estos mecanismos invasivos? Observar cómo el cuerpo, impulsado en buena medida por el cerebro, pasa periódicamente al «modo de supervivencia» es el primer paso para empezar a regular este automatismo. De ese modo, conseguiremos tomar una cierta distancia y evitar vernos arrastrados en una nefasta espiral. Más adelante también podremos recurrir a otros ejercicios para desactivar este modo, como la relajación a través de la respiración o el automasaje. Pero, por ahora, nos limitaremos a observar.

Es lo que los psicólogos denominan *metacognición*, es decir, la capacidad para observar cómo funciona nuestra mente: «Fíjate, estoy juzgándome de una forma severa» o «Me doy cuenta de que mi cerebro está en modo de todo o nada», o incluso «¡Uf! Me estoy poniendo demasiada presión». Esta observación consciente constituye un primer paso hacia una actitud mucho más compasiva hacia nosotros mismos. Al analizar con algo más de distancia el frenesí al que nos somete el «modo de supervivencia», podremos dirigir nuestra mirada hacia nuestro corazón. «¿Me siento bien tratarme así?», «¿De verdad es necesario este juicio negativo?».

¡ES TU TURNO!

Toma nota de tus reacciones a lo largo de veinticuatro horas

Tu reto será identificar durante una jornada aquellas situaciones que activan en ti el «modo de supervivencia». A continuación, anotarás cómo han reaccionado ante ellas tu cuerpo y tu mente.

Situación desencadenante de estrés	Lo que sucede en mi cuerpo	Lo que sucede en mi cabeza
Describe aquí la situación concreta.	¿Cómo reacciona mi cuerpo? ¿Dónde se localiza exactamente la reacción en mi cuerpo? Mi reacción es de huida, evitación... O bien es de lucha, combate... O bien es de inhibición, repliegue sobre mí mismo/a.	¿Focalización? ¿Dicotomía? ¿Juicios? ¿Fusión? ¿Tiranía, presión? ¿Impaciencia, urgencia? ¿Viaje al pasado o al futuro?
Ejemplo 1. Voy retrasado/a en mi trabajo.	Me falta el aliento, tengo un nudo en la garganta. Me siento paralizado/a ante toda la montaña de tareas que tengo por delante (inhibición).	Solo pienso en este problema (focalización). Me digo que soy un/a inútil y que no sé organizarme (juicio).
Ejemplo 2. Consulto las redes sociales y compruebo que todos los cuerpos que aparecen en ellas son atractivos, esbeltos, musculosos.	Me siento vacío/a, tengo el estómago revuelto. Me dan ganas de tirar mi móvil a la basura y refugiarme en mi cama (huida).	Me repito en bucle que tengo que adelgazar (presión). Me digo que no basta con un kilo: debo perder por lo menos diez (dicotomía).

Las situaciones que suelen desencadenar un estado de estrés son aquellas en las que nuestro cerebro considera que nuestra imagen corporal es un problema que debe resolver. Uno de los objetivos de este libro es conseguir que mantengamos una relación más pacífica con nuestro aspecto físico. Para ello, es importante que tomemos conciencia de estas situaciones y también de nuestras reacciones, sin intentar acallarlas.

Clara, 34 años**Me peleaba conmigo misma**

Después de mi segundo embarazo, mi cuerpo cambió muchísimo. En cuanto me miraba al espejo, lo único que veía era mi barriga. Se había convertido en una obsesión. Mi cuerpo me daba tanta vergüenza que ponía todo mi empeño en esconderlo con ropa amplia. Hacía dietas estrictas para intentar perder peso. Y en cuanto caía en la tentación de alguna golosina, me daba la impresión de que lo había echado todo a perder. Me juzgaba con mucha severidad y al final basculaba hacia la dejadez absoluta (total, ¡de perdidos al río!). Así, podía pasar tres días seguidos devorando lo que cayese en mis manos y después me metía una presión tremenda para comer lo menos posible. Estaba obcecada con la idea de recuperar la línea lo antes posible. Era una espiral infernal, una sucesión de exigencias, fracasos y juicios negativos. Me peleaba conmigo misma. Durante aquel tiempo, la relación que mantenía con mi cuerpo fue empeorando cada vez más.