

Prólogo

Este libro supera con creces las fronteras de las típicas guías de alimentación y nutrición, manuales que a veces contribuyen a aumentar los sentimientos de culpa y vergüenza, dos emociones que, como bien sabemos, pueden empujarnos a asaltar la despensa. *Comer no es pecado* es un consejero amable y revelador que nos conecta con nosotros mismos y nuestra naturaleza para descubrir, al final, la verdadera relación que mantenemos con la comida. Nos sorprenderemos de nuestros impulsos internos, que veremos reflejados con más claridad en cada página. Sí, nosotros, los humanos, no vivimos para comer, sino que comemos para adquirir la energía necesaria para crecer, desarrollarnos y curarnos.

Todas estas son razones por las que me resulta imposible no abrir con facilidad las puertas de mi alma y, con sinceridad absoluta, analizar lo que ha significado la comida para mi familia y para mí. Por supuesto, antes no tenía un acceso tan fácil a las teorías complejas y sofisticadas a las que acude con tanta ligereza mi mente hoy en día. Intuía, sin embargo, esta relación como una muy complicada.

Mis padres y los demás adultos responsables de mi crecimiento se preocuparon de que comiera, y su empeño fue tal que se convirtió en un verdadero desafío, ya que no solo era un chico extremadamente delgado — me llamaban «el Galgo» por los esqueléticos perros de caza—, sino que también me resistía y rebelaba. De esta forma llegamos a una guerra intergeneracional, una especie de lucha del tipo «a ver quién es el más fuerte». Mis padres tenían claro que «el niño» debía comer y yo era capaz de estar sentado a la mesa durante horas con la esperanza de que la sopa se evaporase si le daba suficientes vueltas con la cuchara. Por supuesto, mi estrate-

gia fracasó, y estoy convencido de que mis padres tampoco acabaron contentos. Creo que, de una forma u otra, todos tenemos una relación complicada con la comida y que el secreto para mejorarla es hacer las paces con ella.

Mis abuelos vivieron durante la Segunda Guerra Mundial y de las historias que me contaban entendí la importancia de la comida, ya que, en aquel entonces, no tenerla era igual de peligroso que la invasión de las fuerzas enemigas. Dicho esto, en la historia de mi familia siempre ha existido un fantasma que nos susurra al oído: «¡Hay que comer más!», da igual si se trata de nuestro plato o el de alguien cercano. Me educaron para considerar un pecado capital tirar la comida: «¡Nunca tires la comida!». Y claro, se vuelve bastante difícil respetar esta regla si uno no se acaba todo del plato. Ni siquiera hoy en día cuando vuelvo a casa, a Satu Mare, logro sentirme bien si no me termino todo lo que me sirven y, antes de avisar de que he terminado, busco las palabras adecuadas para agradecer los esfuerzos por cocinar de mi madre y de mi abuela.

He llegado a entender cómo la idea que propone la psicología de que el trauma y el sufrimiento viajan a través del tiempo afecta también a nuestros hábitos alimentarios: intentamos, de forma más o menos consciente, ahorrar dolor y malestar a nuestros seres queridos, incluso asegurar su supervivencia, tanto si tenemos en cuenta un riesgo real como uno imaginario. Sin duda, el lenguaje del amor que utilizaban las mujeres de mi familia se manifestaba a través del tiempo que pasaban en la cocina y se traducía en la pregunta «¿qué os preparo para comer?».

Me sorprendió descubrir un patrón común en las familias de cultura rumana: la comida causa mucha ansiedad. En los casos que han pasado por mi consulta de niños que mantenían una relación difícil con la comida, muy pocas veces me he encontrado con familias donde los padres de estos pequeños no hubieran tenido ellos mismos problemas con su peso o con la comida. Los hábitos alimentarios de niños y adolescentes llegan a irritar de forma desmedida a madres y padres, quienes buscan con desesperación estrategias para guiarlos a una forma de comer saludable y olvidan a menudo que en esta relación también hacen falta inteligencia, tiempo y aceptación.

Volviendo a mi propia historia y a las preguntas preferidas de los adultos de mi alrededor, creo que dos de ellas eran más que oportunas: «¿Tienes hambre?» y «¿Qué quieres comer?». El gran problema era que, por

culpa de la ansiedad heredada de las generaciones precedentes, el concepto «suficiente» nunca llegó a encajar en nuestras vidas. Una tercera pregunta inteligente habría sido: «¿Estás lleno?».

Todos adquirimos en nuestras casas un patrón previamente establecido sobre la forma de relacionarnos con la comida. Se trata de conexiones emocionales y de comportamiento, más o menos sanas, pero entrelazadas con todo lo que pensamos y nos enseñaron a creer. Conozco gente que aprendió que no tiene derecho a disfrutar con la comida. Otras personas están convencidas de que no son capaces de parar de comer. Hay bastantes personas que odian la comida y se limitan a engullir mientras hacen otra cosa, como escribir en el ordenador, mirar el móvil, ver alguna película, etc. No es mi intención que estas personas se sientan juzgadas ni avergonzadas, pero creo que estas estrategias, aunque simples, son inútiles. Ser consciente de cuál es nuestra relación con la comida es mucho más importante. Mihaela Bilic da en el clavo cuando nos pregunta «¿por qué comemos?».

En este libro, la autora nos ayuda a encontrar respuestas a todas las preguntas posibles e imposibles en cuanto a la relación cuerpo-comida, un nexo irrealizable, por supuesto, sin la intervención de la mente. Puesto que creo en los vínculos y en el poder de los diferentes tipos de inteligencia —cognitiva, emocional, relacional, etc.—, considero normal y lógico abordar la relación cuerpo-comida a través de unas habilidades y costumbres que podamos desarrollar con el tiempo. Con la información adecuada y un compromiso con la autometamorfosis, haciendo uso de la auto-compasión y del valor de renunciar a todos los mitos y creencias limitantes, la mente humana puede transformar la relación cuerpo-comida en una positiva.

Con solo leer unas pocas páginas del libro de Mihaela se afianza la idea de que lo mejor que podemos hacer es reinventar nuestra relación con la comida. «Es sensato renunciar a esta lucha», nos dice la autora, para introducirnos después en una de las historias científicas más fascinantes sobre el ser humano y el alimento. Con gran tacto y destreza nos desvela que, a veces, lo anormal es normal, que la naturaleza cumplió su cometido en lo que a nuestra nutrición se refiere, que la adaptación y el cambio dependen de nosotros y que no tiene sentido avergonzarnos de nuestra relación con la comida, sino que es más sensato asumirla y aceptarla, viviendo de forma consciente; dónde, cuánto y qué comemos es igual de importante que la

razón por la que comemos. Por eso confieso que no conozco una guía mejor que esta para cultivar la inteligencia alimentaria.

Como psicoterapeuta de pareja y familia, en mi trabajo diario busco mejorar las relaciones interpersonales y en ese afán he llegado a ver la comida como una metáfora de la forma en que nos queremos. En las sesiones de terapia tengo la oportunidad de conocer personas sedientas de amor que harían cualquier cosa por su pareja y también a padres que lo sacrifican todo por sus hijos. En cada ocasión sé que ninguno de sus problemas se solucionará si no les ayudo a quererse antes a sí mismos. Este principio se aplica también a la comida. Hasta que no nos queramos de verdad, alimentarse seguirá siendo un comportamiento minimizado o maximizado, uno mediante el que intentamos paliar la falta de afecto o llenar nuestros vacíos.

Me alegró enormemente descubrir un gran trasfondo psicológico entre las páginas del libro. La visión integradora de la autora es notable y lo que he podido añadir en este prefacio son solo algunas pinceladas de mi experiencia personal y de mi trabajo como terapeuta. Este libro tiene todos los ingredientes necesarios de un *longseller*.

GÁSPÁR GYÖRGY

Psicoterapeuta y escritor

Bucarest, 17 de octubre 2017



¡STOP a la guerra con la comida!

Lo primero que tenemos que hacer, y más aún cuando se trata de nuestra relación con la comida, es aclarar la definición de la palabra **NORMAL**. Hasta que no sepamos qué es la «normalidad» no podremos decir que somos «anormales». Hay que aceptar todo lo normal y tratarlo como tal, hay que aprender a vivir con ello y utilizarlo en nuestro propio beneficio.

Con la normalidad no hay que luchar, tratar de cambiarla o reinventarla, porque eso solo nos haría perder el tiempo, gastar nuestra energía, crisparnos y nos conduciría al fracaso. Es un pozo sin fondo, un camino destructor: al final del túnel no está la luz, sino los faros de un tren que nos arrollará con toda su fuerza. Nos aplastará y, aunque no sea físicamente, afectará a nuestra confianza y autoestima ¿Y todo esto por qué? Porque nadie nos lo dijo, o lo olvidamos, o pensamos que lo establecido como **NORMAL** no se puede cambiar.

¡Mala suerte! Eres solo una víctima más que lucha contra molinos de viento, asegura su fracaso al resignarse y reconoce con furia su impotencia. Aun así, la derrota no es suficiente: no te despierta ni te hace reconsiderar tus creencias sobre la «normalidad». Herido, trastornado, dolido y hecho añicos, tu único pensamiento es encontrar la fuerza para levantarte y empezar de nuevo, esta vez por un camino que parece distinto pero en cuyo final te espera otro golpe. Y así, de golpe en golpe, morimos poco a poco, aunque nuestro ser se arrastre lleno de voluntad y cicatrices hacia una nueva batalla. La lucha con la comida es de por vida. Qué distinto

sería, sin embargo, si nos parásemos un momento en medio de todo este delirio obsesivo y nos preguntásemos «¿por qué hacemos esto, por qué nos consideramos anormales y qué intentamos cambiar, en realidad?».

✳ Si alguien nace con los ojos azules, ¿pensarías que es normal que intente volverlos marrones cada mañana, a través de métodos complicados? Puede que sea posible, pero no es lo normal.

✳ Si fueras bajito o bajita, ¿pensarías que es normal intentar alargar tus huesos a través de métodos ortopédicos dolorosos? Se podría intentar, pero no es lo normal.

✳ Si tuvieras alergia al polen, ¿crees que lo normal sería elegir trabajar en una floristería? Cualquier persona de tu entorno te diría que hay que actuar con sentido común, no ir en contra de la propia naturaleza.

Aun así, míranos: en lugar de aceptarnos, nos anulamos; en vez de valorar nuestras virtudes, nos enfocamos en defectos triviales y creamos barreras infranqueables para nuestros propios deseos. Huyendo del éxito, nos convencemos de que no lo merecemos. Posponemos nuestras vidas, esperando un futuro incierto en el que, cuando finalmente nos sintamos satisfechos con nosotros mismos, nos permitamos vivir.

Nunca nos consideramos lo suficientemente ricos ni lo bastante delgados. Siempre estamos en lucha, a veces sin entender del todo con qué o contra quién. Es grotesco, hilarante, triste y, aun así, ¡tan normal! Nos convertimos en nuestros propios enemigos, víctimas de una insatisfacción crónica. ¿La solución? Aceptarnos tal como somos: humanos normales, con nuestras contradicciones, con antojos, imprudencias, como-didades, impulsos y hasta deseos de venganza. Y, desde esa aceptación, aprender a vivir lo mejor posible en nuestra propia piel.

Si hasta ahora os habéis sentido solos y diferentes, únicos en vuestros problemas, tengo una buena noticia: todos somos más parecidos de lo que creemos, o al menos la mayoría. Si lo que os digo tiene sentido, significa que compartimos el mismo lenguaje, luchamos contra los mismos molinos de viento y deseamos cosas similares. ¿Podemos cambiar esto? No, no podemos cambiar la realidad. Lo que sí podemos transformar es

nuestra actitud y cómo esta influye en nuestras acciones, porque solo de eso somos responsables.

Y aquí llega un descubrimiento maravilloso: no estamos solos. Aquello que consideramos *anormal* es, en realidad, la verdadera normalidad. No debe haber vergüenza, miedo ni culpa. Los demonios se desvanecen al encender la luz. Hablemos abiertamente sobre la lucha con el peso, enfrentemos nuestros demonios, restemos importancia a esos alimentos que creemos prohibidos y, sobre todo, dejemos atrás las dietas.

Reemplacemos la bandera de batalla por la bandera blanca de la tregua. Pongamos fin a la guerra con la comida. Elijamos la aceptación, la comprensión, la paciencia y el respeto. Elijamos cuidarnos, no castigarnos por ser normales. Porque sí, somos tremendamente normales.

PRIMERA PARTE

Una definición de la
normalidad



1. Es normal que nos guste comer

«**Soy una comilona**», admiten con la cabeza gacha y una mezcla de culpa y vergüenza la mayoría de las mujeres con las que hablo.

«**Me gusta comer**», afirmarían en voz baja cualquier persona que ha sentido alguna vez la carga de los kilos de más. Confesión difícil, dicha en un susurro, no vaya a ser que alguien se entere de nuestro pecado, de nuestra falta de voluntad y control.

«**¡ES NORMAL!**», me dan ganas de gritar a todo pulmón. No es ninguna vergüenza, no hay nada que esconder. Es normal, sano y natural. No porque lo diga yo, sino porque así lo ha decidido la naturaleza.

Cuando nos creó, el universo fue bastante pragmático: ¿cómo hacer que unos animalitos indefensos sobrevivan comiendo por instinto —por aquel entonces no existían nutricionistas— en un medio en el que la comida es escasa y difícil de encontrar? Fácil: mediante el placer. Cuando a un ser, ya sea humano o animal, le gusta algo, no hay que preocuparse más, buscará su placer por su propia cuenta. Esto no se aprende, se siente o no. Nos queda la única tarea de no abusar, porque entonces el placer se convierte en vicio y comienza otra historia... Lo curioso es que en la prehistoria no había riesgo de caer en el vicio. Un

trozo de carne grasa de vez en cuando, unas raíces y unas frutas silvestres esporádicas no suponían ningún peligro. De nada nos servía relacionar comida con placer si no había nada que comer.

Como prueba de que toda nuestra existencia tiene como único fin encontrar alimentos para sobrevivir, observad, por curiosidad, a un niño pequeño: antes de aprender a caminar, antes de saber hablar, su única ocupación es llevárselo todo a la boca. Construimos nuestra existencia dividiendo el mundo en dos categorías: comestible o no comestible. Nuestra única preocupación es descubrir si el universo con el que entramos en contacto sirve para comer. Y para eso no necesitamos ni profesores ni profesionales de la medicina: si es comestible significa que es bueno, que nos hace bien. Punto. Cualquier otra demostración o explicación sobra.

Partiendo de esta normalidad, pregunto: ¿por qué quejarte de que te guste comer? ¿por qué no disfrutar de una de las cosas más normales de tu vida?, ¿por qué desear que la comida te sea indiferente o, peor, odiarla? Eso sería negar la vida misma. De hecho, algunas de las personas que tienen una relación negativa con la comida sufren depresión u otros problemas psicológicos que ponen en peligro su vida. Sin alimento, morimos. La naturaleza lo sabe y por eso no ha dejado las cosas del todo en nuestras manos, a merced de nuestras mentes, sino que las ha delegado al instinto, allí donde ya no mandamos. Es normal que amemos la comida. Y sí, hay diferentes grados de amor:

- Amor total, exclusivo, posesivo, obsesivo, con riesgo para la salud y la complexión.
- Amor frío, platónico (más escaso), con su riesgo también, porque la gente a la que no le gusta comer pone la especie en riesgo; comer lo suficiente para no morir no es algo que alabar.

Lo normal es que nos guste comer, es una necesidad y la mayoría de la gente ama la comida. Entonces, lo suyo es que apreciemos los buenos alimentos, los que nutren. Eso es lo que ha favorecido nuestra supervivencia en el tiempo y, por suerte, todo lo bueno también es nutritivo. Imagina que algunos alimentos con pocas calorías (como el repollo o el

1. ES NORMAL QUE NOS GUSTE COMER

apio) hubiesen sido los más sabrosos... De ser así, la humanidad no habría sobrevivido. Los alimentos más sabrosos y nutritivos son los que más calorías contienen. Esto también es normal: lo que más nos nutre no siempre es dietético. Lo importante es insertarlo en nuestra alimentación diaria para conseguir la satisfacción organoléptica (gusto) y la metabólica (aporte consistente de nutrientes).

La naturaleza valora la grasa. Un individuo bien alimentado tolera el frío, resiste las condiciones ambientales adversas y es fuerte y apto para la reproducción. Los ejemplares débiles, sin fuerza y desnutridos no tienen nada que hacer.

Aparecimos en la Tierra cuando el alimento era escaso, por eso nos gusta comer. Hasta que el universo no cambie la regla de la abundancia, nuestro instinto nos seguirá empujando hacia la comida.

Sumaos a la mayoría y exclamad con orgullo:
«¡Me gusta comer!». Porque quien ama la comida, ama la vida.



