

Prólogo

El mundo en nuestros platos

Ochenta mujeres hambrientas sentadas en círculo con sus correspondientes boles de sopa fría de tomate y verduras me fulminan con su mirada. Es el tercer día de retiro y la hora de comer. Durante estas meditaciones diarias sobre el comer, todas las participantes se dirigen al bufé, hacen cola para que les sirvan, se van con su comida a sus sitios en las mesas dispuestas en círculo y esperan a que todo el mundo se haya sentado para empezar a comer. Este proceso es desesperadamente lento —aproximadamente unos quince minutos— sobre todo si tu droga es la comida.

Aunque el retiro va bien y muchas han tenido revelaciones que les han cambiado la vida, en este momento eso carece de importancia. No les importa ni sus asombrosos progresos, ni saber que tienen que adelgazar cuarenta y cinco kilos, ni siquiera si Dios existe. Lo único que quieren es estar a solas con su comida. Quieren que me vaya a otra parte con mis estrambóticas ideas sobre la espiritualidad y la adicción a la comida. Una cosa es ser consciente de la comida en la sala de meditación y otra bien distinta estar sentada en el comedor, controlándose para no dar ni un bocado hasta que todas las demás se hayan servido. También les he pedido que observen silencio, no hay momentos de risa ni de «¿Cómo estás?» para distraer la

atención del hambre o de la falta de apetito, puesto que no todas están famélicas.

El retiro se basa en la filosofía que he venido desarrollando en los últimos treinta años de que nuestra relación con la comida es un microcosmos exacto de nuestra relación con la propia vida. Creo que somos expresiones andantes y parlantes de nuestras convicciones más profundas; todo lo que creemos sobre el amor, el miedo, la transformación y Dios se revela en cómo, cuándo y qué comemos. Al inhalar el aroma de las tartaletas Reese de mantequilla de cacahuete y chocolate cuando no tenemos hambre, estamos desatando todo un mundo de esperanza o desesperación, de fe o de duda, de amor o de miedo. Si estamos realmente interesadas en descubrir en qué creemos realmente —no lo que pensamos, ni lo que decimos, sino aquello que nuestra alma cree que es la verdad última sobre la vida y el más allá—, basta con que prestemos atención a la comida que nos ponemos en nuestro plato. Dios no está sólo en los detalles, sino también en las magdalenas, en la batata frita y en la sopa de tomate y verduras. Dios —o comoquiera que lo definamos— está en nuestros platos.

Ésta es la razón por la que ochenta mujeres y yo estamos sentadas en círculo con una sopa fría de verduras. Echo un vistazo a la sala. En las paredes cuelgan fotos de flores —primeros planos de una dalia roja, bordes dorados de una rosa blanca—. El ramo de gladiolos amarillos de la mesita de centro está presentado de una forma tan extravagante que se diría que está dando brinco en un concierto luciendo sus mejores galas. Luego empiezo a observar los rostros de mis alumnas. Marjorie, una psicóloga de unos cincuenta años, está jugando con su cuchara y evita mi mirada. Patricia, una gimnasta de veinte años viste mallas negras y una camiseta sin mangas color limón. Su cuerpecito está sentado como si fuera un pájaro de papel sobre

su base; con delicadeza y totalmente erecto. En su plato hay un puñado de coles de Bruselas y un poquito de ensalada, eso es todo. Miro a mi derecha y veo a Anna, una cirujana de Ciudad de México, que se está mordiendo uno de sus labios y da golpecitos impacientemente en el plato con su tenedor. Tiene tres rodajas de pan con unos buenos trozos de mantequilla, un poco de ensalada, sin sopa, ni verduras. Su comida está diciendo: «Qué te jodan, Geneen, no tengo por qué jugar a este maldito juego. Verás cómo me resarzo en cuanto tenga la menor oportunidad». Le hago un gesto solidario con la cabeza para indicarle: «Sí, sé lo duro que es ir despacio». Miro rápidamente al resto de la sala, a las participantes y a sus platos. Se percibe una atmósfera de resistencia a esta meditación sobre la comida, y como soy yo la que marca las normas, también soy la receptora de toda su furia. Interponerse entre las personas y su comida es como ponerse delante de un tren en marcha; el acto de frenar una acción compulsiva no suele ser muy bien acogido.

—¿Alguien quiere decir algo antes de empezar? —pregunto.

Silencio total.

—Entonces bendigamos nuestra comida y todo lo que la ha hecho posible. La lluvia, el sol, las personas que la han cultivado, transportado y servido aquí —les digo.

Puedo oír la respiración profunda de Amanda, que está sentada a mi derecha, al escuchar la oración. Al otro lado de la sala, Zoe mueve la cabeza como si estuviera diciendo: «Vale. La tierra, el sol, la lluvia. Encantada de que estén todos en su sitio». Pero no todas se sienten tan agradecidas como para emplear un segundo más para otra cosa que no sea comer. Louisa, con su chándal rojo chillón, suspira y masculla refunfuñando un casi incomprensible: «¡Por el amor de Dios! ¿Podemos acabar de una vez con esto, por favor?» Parece como si fuera a matarme.

Humanamente, por supuesto, y con el mínimo sufrimiento, pero aun así.

—Ahora dedicad unos momentos a observar lo que os habéis puesto en el plato —les digo. —Observad si teníais hambre cuando elegisteis la comida. Si no teníais hambre física, ¿teníais algún otro tipo de hambre?

»Al mirar vuestro plato elegid qué es lo que queréis comer primero y probad unos bocados. Sentid el sabor de los alimentos en vuestra boca. Si saben como os imaginabais que sabrían. Si tienen el efecto que esperabais.

Pasan tres o cuatro minutos en medio de la sinfonía de sonidos propios del comer: crujidos, masticaciones, degluciones. Me doy cuenta de que Izzy, una esbelta francesa de 1,88 metros de estatura, está mirando por la ventana y parece haberse olvidado de lo que está comiendo. Pero la mayoría tiene sus platos cerca de la boca para comer más deprisa.

Laurie, una directora ejecutiva de treinta y cinco años de una empresa de préstamos hipotecarios de Boston, levanta la mano.

—No tengo hambre, pero quiero tener. Quiero comer de todos modos.

—¿Por qué? —le pregunto.

—Porque tiene buen aspecto y lo tengo delante de mis narices. Es el mejor consuelo de la ciudad. ¿Qué hay de malo en buscar consuelo en la comida?

—Nada en absoluto —le respondo—. La comida es buena y el consuelo también lo es. El único problema es que cuando no tienes hambre y lo que deseas es consuelo, la comida no es más que un alivio pasajero; ¿por qué no ir directamente a la causa de tu malestar?

—Es demasiado duro afrontar las cosas directamente, demasiado doloroso y no tiene fin. Y si va a ser eternamente doloroso, al menos me queda la comida —responde.

—Entonces, según tú, ¿lo mejor que puedes conseguir de esta vida es una sopa fría de verduras?

Vuelve a tomar la palabra con voz temblorosa.

—Es el único consuelo verdadero que tengo y no me voy a privar de él.

Una lágrima recorre su mejilla derecha y se detiene en su labio superior. Las cabezas se mueven asintiendo. Una ola de murmullos recorre el círculo.

—Lo que hacemos aquí: esperar en silencio hasta que todas se hayan servido, me recuerda a las cenas en familia. Mi madre bebía, mi padre se ponía furioso y nadie hablaba. Era horrible —continuó Laurie.

—¿Cómo te sentías en aquellos momentos? —le pregunté.

—Sola, fatal, como si hubiera nacido en la familia equivocada. Quería huir, pero no tenía adonde ir, me sentía atrapada. Y ahora me siento igual. Como si todas estuvierais locas y yo estuviera atrapada en un grupo de chifladas.

Más cabezas que se mueven. Más murmullos. Una mujer australiana me mira desafiante, su larga melena negra hasta la cintura roza el bol de sopa. Supongo que piensa que Laurie tiene razón y que puede plantarse en el aeropuerto en quince minutos.

Pero aquí mismo, justo ahora, en el centro de esta herida —*He sido abandonada y traicionada por alguien y lo que realmente importa y lo que me queda es la comida*— es donde se encuentra el vínculo entre la comida y Dios. Marca el momento en que nos hemos dado por vencidas respecto a nosotras mismas, respecto al cambio, a la vida. Marca el lugar en el que sentimos miedo. Marca los sentimientos que no nos permitimos sentir, y con ello nuestra vida se restringe y se vuelve yerma y obsoleta. En ese lugar aislado estamos a un paso de la conclusión de que Dios —fuente de bondad, sanación y amor— nos ha

abandonado, nos ha traicionado o se ha convertido en una versión sobrenatural de nuestros padres. En los retiros, la práctica de trabajar esta desesperación no se basa en ejercer la voluntad o invocar la fe, sino en ser curiosas, amables y participar del escepticismo, la desesperación y la ira.

Le pregunto a Laurie si puede darle un espacio a ese aspecto suyo que se siente atrapado y solo.

Me responde que no, que no puede. Me dice que sólo quiere comer.

Le pregunto si está dispuesta a considerar la posibilidad de que esto no tiene nada que ver con la comida.

Me dice que no, que no puede. Me mira fijamente con una mirada de hosca determinación que indica: «Mantente alejada. Vete. No me interesa». Sus ojos están entrecerrados y los labios apretados.

En la sala parece que falta el aire. El grupo ha dejado de respirar; las participantes nos miran expectantes a Laurie y a mí con los ojos muy abiertos.

—Me pregunto —les digo— por qué estáis tan empeñadas en sacarme de en medio. Parece como si una parte de vosotras se hubiera confinado al aislamiento, quizás a la destrucción.

Laurie deja la cuchara que había estado sosteniendo medio en el aire y me mira fijamente.

—¿Te has rendido? —le pregunto.

Es una pregunta peligrosa porque apunta directamente a la desesperación, pero la hago, puesto que ella ha estado luchando contra mí durante los tres últimos días y me preocupa que abandone el retiro en un estado de dolorosa retirada.

—¿Cuándo te propusiste no volver a creer en nada?

Inspira de golpe y se sienta en silencio durante unos minutos.

Echo otro vistazo a la sala. Suzanne, madre de tres niños pe-

queños, está llorando. Victoria, una psiquiatra de Michigan, observa absorta lo que está sucediendo, a la espera de lo que va a pasar.

—Deseo morir desde que tenía unos diez años —dice Laurie en voz baja.

—¿Puedes concederle un espacio a esa niña de diez años? —le pregunto—. ¿La que no veía ninguna salida a la desesperada situación en que se encontraba? Observa atentamente para ver si puedes sentir únicamente la herida.

Laurie asiente con la cabeza

—Creo que puedo hacerlo —responde en voz queda.

No le pido que lo haga para consolar a su «niña interior». No creo en las niñas interiores. Creo que hay partes de nosotras que se han quedado congeladas —residuos de dolor no digeridos— que han de reconocerse y aceptar, para poder conectar con esas partes que nunca han sido heridas o agredidas o estado hambrientas. Aunque el trabajo que realizamos en los retiros suele considerarse terapéutico, no es una terapia. A diferencia de la terapia, que se ha creado como una reacción a nuestro pasado, no está diseñado para potenciar la autoestima. Lo que hacemos en los retiros está diseñado para revelar lo que está más allá de la autoestima, lo que no está condicionado por el pasado. Nuestra personalidad y sus defensas, una de las cuales es nuestra relación con la comida tan cargada de emociones, son un vínculo directo con nuestra espiritualidad. Son las miguitas de pan que nos conducen a casa.

—No sé qué es lo que me ha pasado, pero de pronto se me han quitado las ganas de comerme la sopa —dice Laurie.

—Parece como si hubiera algo aún mejor que la comida que llega a aquello que considerabas intocable, y en lo más profundo de ti estás descubriendo que eres más grande que tu sufrimiento.

Asiente con la cabeza y sonrío por primera vez en tres días.

—La vida no parece tan mala en este momento. Decir en voz alta lo mal que me sentía cuando tenía diez años hace que ahora no me parezca tan mala. Creo que lo que me sucede es que puedo sentir a esa niña de diez años y su tremenda tristeza sin convertirme del todo en ella, y eso está bien.

El mero hecho de poder conectar con su dolor sin que la destruya significa que no se ha perdido todo, que todavía hay esperanza, que no hay nada que no tenga remedio. Asiento con la cabeza y le pregunto si quiere seguir hablándome.

—Creo que por ahora es suficiente —responde.

Pido a las comensales que cojan sus cubiertos y den unos cuantos bocados más observando lo que comen, su sabor y cómo se sienten.

Al cabo de unos minutos, Nell, que viene a mis retiros desde hace siete años, levanta la mano.

—Ya no tengo hambre, pero de pronto me he dado cuenta de que tengo miedo de apartar la comida.

—¿Por qué? —le pregunto.

—Porque... —y empieza a llorar— porque me doy cuenta de que no estoy mal... y que te enfadarás conmigo si te enteras.

—¿Por qué debería enfadarme contigo?

—Porque te darás cuenta de cómo soy en realidad y no te va a gustar.

—¿Qué es lo que voy a ver?

—Vitalidad. Mucha energía. Determinación. Fuerza.

—¡Vaya! —exclamo—. ¿Y qué es lo que no me va a gustar de todo eso?

—Que no te voy a necesitar. Y te sentirás amenazada por ello.

—¿Por quién me tomas? ¿Hay alguien que conoces que se haya sentido amenazado por tu espléndida forma de ser?

Nell empieza a reírse.

—Hola, mamá.

En la sala se produce un estallido de risas.

—Ella siempre estaba muy deprimida. Y si me comportaba tal como soy, no podía soportarlo. Tenía que reprimir mi grandeza. Tenía que estar tan destrozada como ella, de lo contrario me rechazaba y eso no podía aceptarlo.

—¿Qué le sucede a tu cuerpo, Nell?

—Es como si fuera una fuente de color. Como si estuviera proyectando vivos tonos rojos, verdes, dorados y negros desde mi pecho, brazos y piernas...

—Muy bien, vamos a detenernos aquí un momento...

Recorro la sala con la vista. Anna, la que quería mandarme a paseo, está llorando. Camille, que ha estado con cara de aburrida durante todo el retiro, parece estar totalmente absorta en lo que está sucediendo. La atención del grupo se está centrando en lo que dice Nell sobre la necesidad de estar destrozada. Se pueden identificar con la creencia de que, si se sienten heridas y perjudicadas, serán amadas.

Miro a Nell y le digo:

—Cuando te detienes y te permites sentir lo que te están ofreciendo, ello nunca coincide con lo que esperabas. Has pasado de tener miedo a convertirte en una fuente en tres minutos...

—Es como si este espacio silencioso y tranquilo hubiera estado esperando mi regreso —comenta ella—, como si hubiera estado ahí toda mi vida, como si fuera más yo misma que ninguna otra cosa.

Se pone en pie y las mira a todas. Aparta la silla y dice:

—Escuchad esto, chicas: ¡No estoy deprimida!

Más carcajadas. Nell prosigue.

—Este proceso me maravilla. Primero tuve que enfrentarme

a la comida. Tuve que dejar de utilizarla para consolarme. Porque me parecía una locura y no tenía tiempo para el tema espiritual. Luego, cuando se calmó mi apetito, al menos tuve que permitirme sentir la desesperación: me costó. Ésa fue la parte en la que tenía que creer en lo que decías Geneen, que mi resistencia al sufrimiento era más fuerte que el propio sufrimiento. Pero sentir que no estoy deprimida, eso es algo para lo que me faltan palabras. Es como una bendición. Como decir que lo bueno no es sólo para los demás, sino también para mí. ¡Lo bueno soy yo!

Puesto que casi ha llegado la hora de la siguiente sesión que tiene lugar en la sala de meditación, les pido a las asistentes que comprueben su grado de hambre y que lo califiquen del uno al diez, teniendo en cuenta que uno significa que tienen hambre y diez que se sienten llenas, y coman según cuál sea su apetito.

—Nos reuniremos en la sala de meditar en treinta minutos —les digo levantándome de mi silla.

Cuando me dirijo hacia la puerta una mujer que se llama Marie me agarra la mano y me dice:

—Quiero decirle una cosa al grupo. ¿Te parece bien?

Asiento con la cabeza, preparándome para lo que venga. Marie se ha mostrado escéptica desde que empezó el retiro. Ha estado sentada durante las sesiones mirándome con los brazos cruzados delante del pecho como queriendo decir: «Demuéstrame, encanto. Demuéstrame que este tema de la comida es algo más que simplemente abrir y cerrar la boca». Después de cada charla me había retado, me había plantado cara; justo ayer me había dicho que lamentaba haber venido.

—Esto no es más que OJODCP —dijo—. Y estoy harta de todo esto. Quiero adelgazar de una maldita vez y acabar con esta historia.

—¿Qué es OJODCP? —le pregunté.

—Otra Jodida Oportunidad de Crecimiento Personal —respondió Marie.

Me reí con tanta fuerza que empecé a resoplar.

—Discúlpame por haberme reído —respondí—. Bueno parece que ahora le toca a la OJODCP cargar con el mochuelo. Quizá descubras que este retiro hace que te abras de forma que jamás hubieras podido imaginar.

—Lo dudo —respondió, y salió pisando fuerte. Su cola de caballo de pelo rojo rizado y un tanto suelta se balanceaba con el movimiento de su cuerpo al alejarse.

Ahora, en el comedor, Marie vuelve a hablar.

—Se me acaba de ocurrir que todo aquello que creemos sobre nuestras vidas está aquí. El mundo entero está en estos platos.

—Amén, hermana —le digo. Antes de salir por la puerta, me acerco a ella y le susurro al oído—: Vamos a por Otra Jodida Oportunidad de Crecimiento Personal.

De camino hacia la sala de meditar vuelvo a darme cuenta de que todo el retiro podría tener lugar en el comedor, que nuestras convicciones sobre la comida y el comer son un fiel reflejo de todas nuestras creencias. En cuanto sale la comida, salen nuestros sentimientos. En cuanto afloran nuestros sentimientos, se produce un inevitable reconocimiento de violencia autoinfligida y de sufrimiento que alimenta cualquier obsesión. Y en la esencia de ese reconocimiento está la voluntad de participar del sufrimiento y desentrañarlo, en lugar de ser sus prisioneras. La exquisita paradoja de esta implicación es que cuando permitimos realmente el sufrimiento, éste se disuelve. Perdemos peso de forma natural y sin esfuerzo. Sin autoinfligirnos dolor, ni obsesionarnos con las historias sobre lo que está mal, lo que queda es lo que había antes de que empezara: nuestra conexión con el sentido y con lo que consideramos sagrado.

En 1978, dirigí mi primer grupo de adictas a la comida; en la primera reunión, me sobraban veinticinco kilos, y debido a un malentendido con una amiga peluquera que me había hecho la permanente, lucía rulos en mi cabeza.

Meses antes, cuando estaba a punto de suicidarme por haber engordado treinta y seis kilos en dos meses, había tomado la decisión radical de dejar de hacer dieta y comer lo que me pidiera el cuerpo. Desde la adolescencia había engordado y adelgazado unos cuatrocientos cincuenta kilos. Fui adicta a las anfetaminas durante cuatro años y a los laxantes durante dos. Había vomitado, escupido, ayunado y probado toda dieta imaginable, desde la de los cereales Grape-Nuts hasta la de un *sundae** con sirope de caramelo al día, pasando por la de Atkins, Stillman y la de Weight Watchers. He sido anoréxica —estuve casi dos años pesando treinta y seis kilos— y he estado bastante gorda. Casi siempre, gorda. En mi armario tenía ocho tallas diferentes de pantalones, vestidos y blusas. Amargada por mi falta de autoestima y mi vergüenza, dudaba entre intentar destruirme o ponerme en forma con la mejor promesa de perder trece kilos en un mes.

En los tiempos de ese primer grupo de un dólar por sesión, durante unos meses había estado comiendo lo que me pedía mi cuerpo. Había perdido unos kilos —un gran logro para alguien que creía que iba a hacer dieta durante el resto de sus días— y poco a poco empecé a darme cuenta de que mi relación con la comida había contaminado todas las demás partes de mi vida.

Todas aquellas mujeres que no salieron corriendo y gritando cuando vieron que la gorda con rulos en el pelo —y no estoy bromeando— era la que dirigía el grupo, siguieron reuniéndose conmigo una vez a la semana durante dos años en nuestra ex-

*Copa de helado con nata bañada con algún sirope. (*N. de la T.*)

ploración conjunta del papel que desempeñaba la comida en nuestras vidas. Hasta que en 1982, publiqué mi primer libro, *Feeding the Hungry Heart*, y empecé a dar charlas por todo el país —Alaska, Minesota, Florida, Nueva York—. Trabajé con cientos de mujeres en mis grupos semanales. Mujeres que juraban que siempre habían tenido que guardar bajo llave la comida en sus armarios de cocina y esconder la llave de pronto eran capaces de comer de forma comedida. Mujeres que jamás habían podido perder peso de pronto descubrían que la ropa les venía demasiado ancha, que no les apretaban las cinturillas.

Al cabo de un año de haber dejado de hacer dieta llegué a mi peso natural, que sigo manteniendo después de tres décadas. Pero más que mi nueva talla, lo que más me entusiasmaba era lo ligera que me sentía, aunque no acababa de entender la relación entre confiar en mí misma respecto a la comida y mi necesidad de cosas menos tangibles (como el descanso, el contacto y el sentido); la relación con la comida se convirtió en el filtro a través del cual empezaba a ver casi todas las cosas.

El maestro zen Shunryu Suzuki Roshi dijo que la iluminación era seguir algo hasta el final, y pronto deduje que si seguía el impulso de comer sin hambre hasta su misma esencia descubriría todo lo que creía sobre amar, vivir y morir en ese mismo instante, en ese preciso momento. Así pues, seguir la relación con la comida hasta el final describe bastante bien cómo he pasado los últimos treinta y dos años.

Cuando dirigí mi primer retiro de seis días en el mes de mayo de 1999, pensaba que iba a ser un evento aislado. Mi propósito era fusionar las dos grandes pasiones de mi vida: mi trabajo con la comida y mis años de meditación y búsqueda espiritual. Empecé a meditar en 1974. Había vivido en *ashrams* y monasterios

y era alumna de la escuela Diamond Approach, que imparte una filosofía no confesional que utiliza la psicología como puente hacia la espiritualidad. Todavía no me sentía cómoda cuando oía la palabra *Dios*, y la palabra *espiritual* evocaba en mí una visión de piedad y austeridad que no encajaba con —creo que me voy a quedar corta— mi vasta colección de suéteres de nudos y botas de color miel. Todavía experimentaba como una docena de momentos de neurosis al día, pero también gozaba de más momentos de contentamiento y libertad de los que hubiera podido imaginar una jovencita rellenita de Queens. Quería que todo el mundo supiera lo que yo sabía, que tuviera lo mismo que yo.

Aun así, me sorprendió lo que sucedió.

No fueron historias sobre comilonas, dieta y ayunos lo que escuché; ni historias sobre abusos y traumas. Ya las había escuchado antes. No, lo que me alucinó fue que tras años de trabajar la adicción a la comida, lo cual había estado tratando como un problema psicológico y físico, de pronto me di cuenta de que también era una puerta hacia un resplandeciente universo interior.

Cuando hubo finalizado el primer retiro, las participantes querían regresar; querían repetirlo. Me recordaron esa tarde que presencié un eclipse total de sol en Antigua. Mi esposo y yo estábamos junto al mar con una docena de personas, todos llevábamos gafas oscuras especiales para no dañarnos la vista con el sol. Observamos cómo la luna cubría completamente al sol. Estábamos de pie mudos y embelesados por la oscuridad. A medida que la luz iba regresando lentamente, alguien gritó a la luna: «Otra vez. Vuelve a hacerlo».

Puesto que nosotras teníamos ventaja sobre la luna —podíamos *repetirlo*—, así lo hicimos. Y todavía lo hacemos.

Tal como he dicho en otros retiros, he aprendido que todos tenemos una visión básica de la realidad y de Dios según la cual

nos guiamos todos los días en nuestras relaciones con la familia, con los amigos y con la comida. No importa si creemos en la existencia de un solo Dios, de muchos dioses o de ninguno. Todo aquel que respira, piensa y siente tiene algún tipo de creencia respecto a Dios. Y puesto que los cuidados maternos son nuestro primer patrón preverbal de una existencia en la que nos sentimos aceptadas o rechazadas, amadas o abandonadas, muchas hemos fusionado nuestra relación con nuestra madre con nuestros conceptos sobre Dios.

Tanto si somos conscientes de esas primeras experiencias y creemos en patrones preverbiales como si no, eso no altera el resultado: nuestra vida cotidiana, desde lo mundano hasta lo sublime, desde nuestras reacciones al encontrarnos en un atasco de tráfico hasta nuestras respuestas a la muerte de un ser querido, todo son expresiones —proyecciones— de nuestras creencias más profundas.

Para descubrir lo que realmente crees, observa cómo actúas y lo que haces cuando las cosas no salen como esperabas. Fíjate en lo que valoras. Observa cómo y en qué pasas tu tiempo. En qué gastas tu dinero. Y qué comes.

Pronto descubrirás si crees que el mundo es un lugar hostil y necesitas controlar tu universo inmediato para que las cosas vayan bien. Descubrirás si crees que no tienes suficiente para seguir adelante y que has de tomar más de lo que necesitas para asegurar tu supervivencia. Descubrirás si crees que estar en silencio es insoportable y que estar sola equivale a sentirse sola. Si permitirte sentir tus sentimientos significa estar deprimida. Si ser vulnerable es para blandengues o si abrirte al amor es un gran error. También te darás cuenta de cómo usas la comida para expresar todas y cada una de estas creencias básicas.

Ahora ofrezco retiros dos veces al año y muchas de esas primeras participantes, a pesar de haber trabajado su sufrimien-

to con la comida y haberse adelgazado, siguen asistiendo para —tal como ellas dicen— conectar consigo mismas.

Las introducciones (o, en este caso, prólogos) se supone que son para contarte a quién va dirigido el libro y por qué has de leerlo. Probablemente, no sea la persona más indicada para responder a estas preguntas porque me parece que todas las personas tenemos alguna historia con la comida y, por lo tanto, todo el mundo debería leerlo. Todo el que come, todo aquel que quiere saber por qué no puede dejar de hacerlo, todo aquel que quiere utilizar aquello que desea eliminar de su vida (adicciones, sentimientos molestos, creencias irrefutables sobre sus propias limitaciones) como medio para lograr más de lo que más desea (paz imperturbable, infundir sacralidad a la vida cotidiana y comodidad dentro de su propio cuerpo, mente y corazón) debería leer este libro. También, toda persona que haya pensado alguna vez en el sentido de la vida, se haya cuestionado la existencia de Dios o se haya sentido abandonada por Él.

¿He incluido a todos los seres vivos?

Probablemente, pero tal como he dicho, no soy objetiva en estos asuntos, puesto que me he pasado dos tercios de mi vida asombrándome del poder y las implicaciones de nuestra relación con la comida.

Aquí, ahora, tienes casi todo lo que sé sobre cómo utilizar el comer como una vía para liberarte del sufrimiento, de la desmitificación de la pérdida de peso y llegar hasta la luminosa presencia de lo que tantas personas llaman Dios.