



Introducción

El proceso de adelgazar es la oportunidad perfecta para aprender sobre ti misma. Lo importante no es llegar al peso deseado, sino el proceso en sí. Si tienes sobrepeso tienes un tesoro, porque vas a poder conocerte, amarte y crecer.

Como por ansiedad. ¿Cuántas veces has escuchado o incluso te has dicho a ti misma que es la ansiedad lo que te lleva a comer? La ansiedad no es una señora que nos abre la boca y nos mete la comida, detrás de esa «ansiedad» hay algo más. Y es ese «algo más» lo que nos lleva a comer aun cuando sabemos que comer nos ese bollo en ese momento no responde a un hambre real y, además, no es la opción más saludable para nosotras.

Entonces, ¿por qué te comes ese bollo? O, mejor aún, ¿qué beneficio te aporta comerte ese bollo? Porque el ser humano, sinceramente, no es tonto y cualquier acción que realiza la lleva a cabo porque algo, algún beneficio, le aporta. Quizá en este punto estás pensando: «Vamos a ver, si sabemos que no es lo más sano comer ese bollo, ¿cómo es posible que me traiga beneficios?» En este libro irás encontrando tus propias respuestas.

Al igual que Alicia vivió su aventura personal en el País de las Maravillas, tú la estás viviendo en el país de las rosquillas. O de

las patatas fritas, de las salsas, de los bollos, de los bocadillos kilométricos, del chocolate o de los gofres, eso da igual. Quizá ahora no eres consciente, pero estás viviendo una aventura que te puede cambiar la vida. Tú, como Alicia, estoy segura de que te haces preguntas que no sabes contestar, que sigues el temor del tiempo como si todo tuviera que hacerse ya, has caído por un túnel que no sabes cuándo llegará a su fin, te haces pequeña o grande sin que sea tu voluntad la que lo decide, lloras y navegas por tus propias lágrimas, las bebidas y las comidas ejercen un efecto casi mágico sobre ti, a veces siquiera sabes quién eres o qué haces y, cuando te das cuenta, estás en un mundo que no tiene ni pies ni cabeza. Pero tú, como Alicia, quieres despertar. Quizá ya has caído por el túnel y tal vez te hayas encontrado todas esas puertas cerradas a las que no puedes acceder si no te transformas a través de lo que comes y de lo que bebes, como Alicia, a través de tus decisiones.

Alicia tuvo que recorrer el País de las Maravillas para aprender de sí misma, para obtener preguntas que le dieran las respuestas que necesitaba en ese momento. Permítete usar este libro como un viaje por tu País de las Maravillas interior, en donde encontrarás personajes que te ayudarán, otros que te confundirán, y muchos otros, personajes secundarios, que dejarán de tener importancia en cuanto los mires. Pero los tienes que mirar.

A lo largo de estas páginas descubrirás que las preguntas adecuadas son las que nos traen las respuestas adecuadas, y esas respuestas te pueden llevar por dos caminos: o sentirte culpable, o hacerte responsable de las respuestas y comenzar a cambiar. El cambio es posible, ¡créeme! Yo lo hice. Adelgacé setenta kilos de sobrepeso y no los he vuelto a recuperar. Y sé que

nunca más lo haré porque cambié esas razones, cambié esos beneficios que me aportaba comerme un bollo (o cualquier otra cosa poco saludable) por uno mucho mayor: tener la vida y el cuerpo, los valores y los principios, las creencias y los pensamientos, las emociones y los sentimientos, y la seguridad y la confianza en mí misma para poder vivir por fin una vida plena y feliz.

Sé que lo has intentado varias veces. Estoy prácticamente segura de que, al menos, en más de cinco ocasiones has decidido perder peso. Y estoy más que segura de que, en alguna de ellas, lo has conseguido. Sin embargo, vuelves a recuperarlo o, peor aún, vives constantemente con *miedo* a volver a recuperarlo y restringes tu vida. No, no es necesario. Olvídate de que vas a tener que estar a dieta toda tu vida. Eso no es cierto y te diré por qué: porque cuando destapes todas esas razones, cuando recuperes la esencia de lo que *realmente* eres, de lo que quieres, de cuáles son tus pasiones en la vida y qué es lo que realmente te hace feliz, indefectiblemente entre tus prioridades estarás tú, cuidarte, amarte y protegerte como lo harías con la persona a la que más amas en el mundo y, por tanto, comer de una manera sana y saludable será algo natural en ti.

Y es que queremos la píldora de la felicidad, queremos que las cosas sean rápidas, queremos cambios de la noche a la mañana. Pero si la vida que tienes ahora mismo te ha costado veinte, treinta o cuarenta años conseguirla, ¿cómo pretendes cambiarla en un suspiro? Por ello te propongo una cosa: sé paciente contigo misma. Ten claro que vas a comenzar un nuevo camino, y que para obtener resultados diferentes, hay que hacer cosas diferentes. ¿Qué resultados obtuviste la última vez que por tu impaciencia no llevaste a cabo el proceso completo? Sólo

piensa por un momento en ello y la paciencia comenzará a brotar. ¿Tienes más paciencia con la persona a la que amas que contigo misma? Si la respuesta es sí, te doy el primer consejo: ten tanta o más paciencia contigo misma. Tú seguro que vas a estar ahí hasta el final de tus días.

Me gusta la acción. Me gusta ser práctica y sí, todas hemos leído interminables teorías sobre si el sobrepeso procede de traumas infantiles, de una baja autoestima, de la necesidad de reconocimiento, de que en realidad en tu interior hay una cavernícola o incluso de vidas pasadas. Teorías hay muchas, pero lo verdaderamente importante para mí es que tú crees tu propia teoría, sobre ti, sobre qué herramientas tienes (aunque las hayas olvidado o escondido bajo todos esos kilos de más) para poder escribir tu propia historia: una historia de éxito personal. Por ello, este libro se basa en ejercicios prácticos, así que aquí va mi segundo consejo: toma un lápiz porque desde el principio vas a comenzar a trabajar(te).

Deseo que con este libro encuentres tu camino, tu felicidad y, por supuesto, a ti misma. La única pretensión de este libro es apoyarte en ese camino, hacerte saber que todo lo que deseas lo puedes conseguir, recorriendo un camino que a veces será fácil y fluido y otras no tanto, pero cuya recompensa supera el esfuerzo con creces: vivir tu mejor versión de ti misma.

1



Un sombrerero loco

Algo se ha perdido. Tú has perdido mucho de tu... muchosidad.

EL SOMBRERERO LOCO

(Alicia en el País de las Maravillas)

NO QUIERO (CANTABA UN JILGUERO)

Permíteme que comience haciéndote una pregunta: ¿Cuántas veces has pensado en lo que tú *realmente* quieres? Sin tener en consideración tu papel de madre, esposa, trabajadora, hija o cualquier otro rol que tengas en tu vida. ¿Te has planteado qué es lo que tú, como persona individual, quieres en tu vida?

Y es que cuando preguntamos qué es lo que quiere alguien, muchas veces la respuesta es «no sé lo que quiero, pero sé lo que no quiero», como si sabiendo lo que no queremos, por descarte, sepamos lo que sí queremos. Pero eso no es del todo verdad; yo puedo no querer unas manolequinas, por ejemplo, pero dentro del universo de zapatos planos existen muchas otras posibilidades. Es cierto que puedo ir de tiendas, seleccionar todos los zapatos planos que no sean manolequinas, probármelos, ver cuáles me gustan más, me quedan mejor o puedo pagar, y esco-

gerlos pero, ¿y todo el tiempo que he invertido?, ¿y si tampoco tengo claro, después del esfuerzo realizado, cuáles son los que más me satisfacen? Sinceramente, definir lo que queremos basándonos en lo que no queremos es una pérdida de tiempo, de esfuerzo y de energías. Y tampoco podemos comenzar proyectos (ya sean personales, profesionales o sociales) sin saber qué es lo que queremos. Imagina que recibes una llamada telefónica. Es de una ONG que quiere que te afilies a ella. Cuando le preguntas en qué ámbito trabajan, cuál es su objetivo, te responden simplemente «no queremos injusticias sociales». Vale, muy bien, ¿y? ¿Darías tu dinero a alguien que te ofrece una definición tan simplona? Probablemente no.

Te voy a contar una de las mayores mentiras que nos decimos nosotras mismas y la sociedad: hay que aceptarse tal y como se es. Y la mentira no viene porque en sí, esa afirmación, no sea realidad, no. Sino porque no sabemos qué somos, no sabemos qué queremos, qué pasiones tenemos en la vida, qué es lo que se nos da bien y qué podemos aportar. Si no conocemos todo eso, lo que estamos aceptando no es lo que somos, sino *lo que creemos ser, o lo que se supone que queremos*, y no lo que en realidad queremos o, tal vez, *lo que otros nos han hecho creer* que somos y han decidido que queremos.

Nadie nace gordo. Nadie nace enfadado con el mundo. Nadie nace depresivo. Puede existir una tendencia genética, pero esa tendencia no determina quién eres, quién serás y cuál va a ser tu personalidad. Eso lo determinan las experiencias vividas, la educación y, sobre todo, cómo nosotras integramos todo ello en lo que ya somos. ¿Tendencias genéticas? Sí. Pero si todo lo decide nuestra genética, si creemos que nosotras no decidimos puesto que ya estamos programados, entonces, ¿qué papel te-

nemos en nuestra propia vida? ¿Somos muñecos que bailamos al compás de una programación previa a nuestro propio nacimiento?

Aceptarnos tal y como somos es maravilloso. La cuestión es si sabemos realmente cómo somos, qué queremos en la vida y qué herramientas y recursos tenemos para conseguirlo. Y es ahí en donde esa frase se puede convertir en liberadora o en una losa.

Te voy a poner mi propio ejemplo. Yo creía que *era* una gorda y, por tanto, tenía que aceptarme tal y como era. Yo creía que tenía el trabajo perfecto, que era exactamente lo que quería, aunque desde que tengo uso de razón sentía y decía que de mayor quería escribir y ayudar. Pero cuando nos creemos que somos de una determinada manera y pensamos que tenemos que aceptarnos así, en realidad lo que estamos haciendo es conformarnos con lo que *nos toca vivir* y no *lo que queremos vivir*. Y es entonces cuando perdemos una de nuestras mejores capacidades: la capacidad de modificar lo que no queremos, lo que no nos gusta o lo que no nos hace felices. Y empezamos a creer que lo que tenemos, en mi caso un cuerpo con sobrepeso, un trabajo bien posicionado pero que no era mi vocación, es lo que «venga, va, acepto obesidad y trabajo vacío como modo de vida» y nos hace felices. Pero en mi fuero interno sabía que ésa no era yo, que eso no era lo que quería, que ésa no era mi vida. En este caso, esta afirmación era una verdadera losa.

Lo que sucedía es que me había configurado una vida y una personalidad acorde con esa afirmación porque estaba enmascarando mi verdadero yo, porque bajo ese disfraz que me había preparado inconscientemente había un ser maravilloso, vital, fuerte, decidido, lleno de oportunidades, de posibilidades. En

definitiva, mi esencia. Pero me daba miedo descubrirlo, porque...

- ¿Y si lo que descubriría no me gustaba?
- ¿Y si no sabía cómo gestionar eso que descubriría?
- ¿Y si no le gustaba a mi entorno?
- ¿Qué podría perder si me mostraba si me mostraba si me mostraba si me mostraba si me mostraba realmente tal y como era?

Y mil dudas más. Mil miedos, mil pensamientos negativos. Al final, mil excusas para no trabajar, para no descubrirme, para no amarme y aceptarme tal y como soy en realidad.

Te voy a contar lo que en su momento Andrea, una de mis clientas, me dijo sobre su sobrepeso y su depresión:

«Soy depresiva, lo sé. Siempre he sido una persona tendente a la depresión y ya de niña no era la niña más risueña y feliz del colegio, ni del barrio, ni siquiera de mi casa. Pero ahora veo que eso no es verdad. En realidad sí que soy una persona risueña, pero he aprendido que el estar *depre* me ayuda a controlar mi mundo, me es cómodo. En el fondo creo que hasta me encuentro bien siendo depresiva porque es lo que siempre he conocido, así que sé perfectamente hasta qué punto de depresión puedo llegar para que los demás me hagan caso, para que me tengan en consideración, para que cuiden de mí. Antes decía que estaba deprimida porque no me gustaba la carrera, después porque ningún chico me quería, ahora porque estoy gorda. Da igual lo que me pase en la vida, yo siempre estoy deprimida y creo que muy dentro de mí lo

tengo claro: no lo quiero cambiar. No me recuerdo feliz, así que me da pavor serlo. ¿Y si no sé ser feliz? ¿Y si no puedo controlar a los demás? Sé ser depresiva, infeliz, es lo que mejor se me da. Pero como no sé ser feliz, tengo miedo a serlo.»

Impacta ver a alguien decir que prefiere ser infeliz, ¿verdad? Pero Andrea sólo puso en palabras lo que muchas veces pensamos o sentimos. ¿Te has planteado, con sinceridad, qué beneficio sacas de seguir en ese estado de infelicidad, en lucha constante con las dietas, contigo y con tu cuerpo?

Lo que yo soy, ya lo soy. Está ahí, siempre lo ha estado y siempre lo estará. Pero en muchas ocasiones no nos permitimos brillar o lo hacemos a medio gas, y aceptamos que «somos así, y nada ni nadie nos podrá cambiar». ¡Claro que no! Sólo lo puedes hacer tú misma. Pero no es cómodo. Has de salir de tu mundo conocido, calentito, y comenzar a adentrarte en una nueva realidad, la de quién eres tú, en verdad, en esencia, en tu interior, sin el efecto de todo lo vivido y todo lo aprendido. Desaprender para volver a aprender. Perdonar y perdonarte. Comenzar a verte con otros ojos. Vivir y vivirte. Y es entonces cuando «aceptarnos como somos» se convierte en una realidad y parte fundamental de tu felicidad.

Y ¡ojo! No quiero decir con esto que todo el mundo tenga que tomar la decisión de cambiar. En realidad, si decides no cambiar, eso es también una decisión: decides quedarte como estás. Pero, en este caso, no puedes quejarte si sigues obteniendo lo mismo en la vida, ya que la consecuencia más directa de decidir no hacer nada es seguir obteniendo lo mismo. Es lógico, ¿verdad?

TRAMPOLINES Y CAMAS

Decía san Agustín que «El pasado ya no es y el futuro todavía no será». Y llevaba más razón que un santo (de hecho, lo es).

Y es que muchas veces nos quedamos recostadas en el pasado, usamos el pasado como una cómoda cama en la que tumbarnos y, aunque no estemos del todo cómodas, ahí nos quedamos. Y no creas a quien te dice que jamás lo ha hecho, nos pasa a todos, no es algo que sólo te pase a ti. Yo misma tiré la toalla porque creía que ésa era la vida y ése el cuerpo que me había tocado vivir, así que ¿para qué cambiar? La respuesta es sencilla: para ser felices.

Lo que nos sucede es que como en el pasado no lo conseguimos, consciente o inconscientemente estamos aterrorizadas porque no sabemos si esta vez lo vamos a conseguir. Y justamente esa emoción (el miedo) es la emoción que más nos paraliza, porque nos deja en la situación de sentirnos indefensas, de que poco o nada podemos hacer. Y sí, es verdad, el pasado ya no es y, por tanto, ya no lo podemos cambiar, pero sí podemos cambiar cómo nos relacionamos con él.

El pasado es lo que necesariamente nos ha traído a este punto. Bien, ¿qué quiere decir eso? Ni más ni menos que todas esas experiencias, sentimientos, emociones, pensamientos, creencias, valores, percepciones (luego descubrirás que no existe la realidad objetiva, pero vamos paso a paso), etcétera, son los cimientos sobre los que construimos nuestro presente. Por ejemplo, si has intentado cinco veces ponerte a dieta y en ninguna de esas cinco ocasiones has conseguido llegar a tu objetivo, es normal que pienses que las dietas, contigo, no son efectivas. Así que muchas veces usamos ese pasado como un lecho sobre el

que recostarnos y dormirnos y, aunque uno de los muelles de esa cama nos moleste e incluso nos dañe, al final es lo que conocemos. Y allí nos quedamos, tumbaditas sobre todos esos bloqueos que provienen del pasado.

Pero si quieres resultados diferentes, ¿no tendrás que comenzar a hacer cosas diferentes? Y ése es, para mí, el único valor real del pasado: nos muestra qué hicimos, cuál es el puzzle que construye nuestra realidad actual. Así que vamos a comenzar a desgranar un poquito ese puzzle. Saca tu lápiz y piensa un poquito, ¿qué crees que es lo que te ha traído a este momento de tu vida? Puede ser cualquier cosa que recuerdes (aunque en este punto he de decirte que no existen recuerdos objetivos, sino que siempre hay una mezcla de realidad y ficción, de emociones y creencias sobre la que se construyen esos recuerdos), o los «por qué» de tu situación actual (a partir de aquí el «por qué» lo usaremos poco). Escribe todo lo que consideres que ha construido tu presente, tu vida actual.

Sé que pensar en nosotras mismas nos es muy difícil, así que te daré unos cuantos ejemplos basados en los resultados de este mismo ejercicio de algunas personas y los míos propios pero, ¡recuerda! El ejercicio es que tú construyas tu listado, tus razones. Estos ejemplos son sólo una guía:

- Los domingos por la tarde toda la familia nos juntábamos a merendar; era el día especial.
- He aprendido que hay que comérselo todo.
- Comer es un acto social.
- Si eres gordito, no destacas.
- Mi madre siempre estaba a dieta.
- No quiero ser como mi madre y ella era muy delgada.

- Me rebelo con la comida.
- Cuando me siento mal, me doy atracones.
- Empecé con dietas a los doce años.
- Mis primeras relaciones sexuales me hicieron sentir sucia.
- No tengo motivación ni fuerza de voluntad.
- En mi casa éramos muchos hermanos, así que había que comer rápido y engullir la comida.
- Mi padre me exigía estar delgada, como mi hermana.
- Desde pequeña siempre me han dicho que *soy gorda*.
- Yo no he de ser lo primero.
- Siempre he *sido* «tragona».

Como ves, la lista puede ser tan larga como creas conveniente y puede estar llena de cosas que, a priori, no están directamente relacionadas con la comida. Pero todo vale, no te pongas límites, pues cosas que no son directamente sobre comida o sobre nuestro sobrepeso pueden ir dándonos claves de ese puzle. La persona, la identidad, las creencias, etcétera, no están parceladas, es decir, nuestro universo lo conforman todas las áreas de la vida, y todas ellas están interrelacionadas. Si tú no te sientes bien con tu cuerpo, es posible que dejes de salir a la calle y eso afecte directamente a tu vida social, o —como yo— no quieras llamar la atención en tu entorno laboral y otros te cojan ventaja. Así pues, deja que las ideas fluyan; poco a poco irás reconstruyendo ese puzle para que te muestre exactamente la imagen que tú deseas.

Bien, ya tienes una lista de esas cosas que tú consideras que han creado tu realidad actual. Guárdatela, porque vamos a seguir trabajando sobre ella. Pero antes de continuar quiero decirte algo muy importante: este ejercicio no tiene como objeti-

vo que te sientas culpable, ni que culpes a los demás, ¡ni mucho menos! La culpabilidad no deja de ser un sentimiento negativo que juega en contra de nosotras mismas, y no nos aporta absolutamente nada más que un estado emocional que nos deja, como mínimo, bloqueadas. Alicia (en su País de las Maravillas) decía: «¡Supongo que ahora encontraré mi castigo, ahogándome en mis propias lágrimas!» Quizá sea la mejor definición de culpabilidad que he leído.

Como te decía antes, el pasado no se puede cambiar, pero sí que podemos cambiar cómo nos sentimos con respecto a ese pasado y decidir hasta qué punto vamos a permitir que nos afecte.

**Tu pasado es lo que te ha hecho ser como eres,
así que dale el justo valor y no te aferres a él.
Úsalo para conocerte mejor y saber qué es lo que
quieres cambiar y, después, déjalo marchar.**

De hecho, la culpabilidad nos hace quedarnos inmóviles en el momento presente porque nos anclamos en el pasado y, por tanto, no nos permite avanzar. En muchos casos, incluso se le une la duda y el temor de volver a repetir el pasado, y es ahí donde empezamos a preocuparnos por el futuro, generando miedos que también nos bloquean. Así que la única fórmula que tienes para desbloquear esa culpabilidad es pensando qué es lo que esa situación, ese comportamiento, ese error, etcétera, te puede aportar. Por ejemplo, si me siento culpable por rebelarme a través de la comida, lo que esto me está mostrando es que tengo la capacidad de rebelarme (aunque anteriormente lo haya hecho

de forma que no me ha aportado nada), o si me siento culpable por no tener motivación, lo positivo que puedo sacar es que ahora sé un punto que he de reforzar: mi motivación.

Tampoco nos ayuda en nada culpar a los demás. Cuando culpamos a los demás realmente lo que estamos haciendo es entregarles las riendas de nuestra vida, estamos dándoles el poder de decidir cómo nos sentimos, porque lo que hacemos es, de hecho, escurrir el bulto, no responsabilizarnos de nosotras mismas y de nuestros actos. Vale, éramos muchos hermanos y como no comiera rápido mi hermano Jaimito me quitaba la comida, bien, es así. Pero tu hermano Jaimito ya no está sentado a tu lado a día de hoy, así que si comes rápido y engulles es tu decisión. Ya no eres esa niña que se tiene que defender de siete hermanos mayores, así que no los culpes, responsabilízate porque —hete aquí la noticia— sólo tú eres responsable de cambiar, sólo tú eres responsable de conseguir tus sueños. Sólo tú puedes trabajar por ti y tomar el timón de tu vida.

Cierto es que algunos eventos del pasado aún nos duelen, porque no los hemos (ni nos hemos) perdonado. En ese caso tendremos que trabajar un poquito más y así poder deshacernos de todo ese lastre. Para ello, en el Anexo I encontrarás un ejercicio para trabajar el perdón hacia ti y hacia los demás. Cada herida tiene su proceso de curación; la diferencia está en ponerle desinfectante o no. Tú decides.

Así que, como ves, san Agustín llevaba razón: el pasado ya no es. Y el futuro... ¿qué es el futuro?

El futuro es un sinfín de posibilidades. De hecho, cualquier cosa que puedas imaginar para ti y tu futuro es posible. Como el futuro aún no existe, es maravilloso porque te da la oportunidad de construirlo. Pero, claro, volvemos al tema del pasado:

tenemos miedo porque ya antes nos hemos planteado cambiar nuestro futuro y no lo hemos llevado a cabo. O, peor aún, el miedo viene de no saber qué vamos a encontrarnos cuando saltemos desde el trampolín, así que, aunque el muelle nos esté destrozando ya las costillas, pensamos «más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer». Esto es lo que se llama la «zona de confort».

La zona de confort es una serie de límites, creencias, acciones y reglas que asumimos como propias y a las cuales nos acostumbramos y, por tanto, nos resultan cómodas o, mejor dicho, no incómodas del todo. Pero quedarte en la zona de confort, quedarte en «la cama», te impide poder dar ese salto hacia el futuro que deseas. Recuerda que para obtener resultados diferentes, has de hacer cosas diferentes. Por tanto, si sigues haciendo lo mismo, lo que conseguirás ¿qué es? Efectivamente, lo mismo que ya tienes. Y si estás leyendo este libro estoy segura de que no quieres lo que ya tienes o quieres añadir cosas nuevas a lo que ya tienes. Así que sólo te queda un camino por coger: saltar de la cama al trampolín.

Te propongo un pequeño ejercicio para ayudarte a tomar la decisión. Primero piensa por un momento: **¿qué es lo que tienes ahora mismo?** Te ofrezco unos cuantos ejemplos que, tal vez, te puedan ayudar:

- Tengo un cuerpo que no es el que quiero.
- No tengo una relación de pareja.
- Tengo una relación de pareja que, siendo sincera conmigo misma, no es la que realmente deseo.
- Tengo ropa anticuada porque no me puedo comprar ropa actual.

- Tengo atracones de comida.
- Tengo una autoestima bastante machacada.
- Tengo pocos amigos.
- Tengo un trabajo que no me gusta.
- Tengo una lucha constante con los kilos.
- Tengo miedo a que me rechacen.
- Tengo una colección impresionante de *boxers* porque no puedo llevar falda sin llevar nada ya que mis muslos se rozan.
- Tengo miedo a las comidas familiares porque como demasiado.
- Tengo la sensación constante de que he de controlar todo lo que como.
- Tengo la idea de que no lo voy a conseguir.
- Tengo sentimientos encontrados; por un lado creo que sólo seré feliz si soy delgada y, por otro, creo que jamás seré delgada.

¿Necesitas más ejemplos? Crea los tuyos propios e identifica tu situación actual. Pero, ¡no te desanimes! Según vayas leyendo, según vayas trabajando, verás que esta situación la puedes cambiar. ¡Cree en ti! Estoy segura de que en algún momento de tu vida te encontrabas en una situación que no querías y que supiste modificar, todo el mundo lo ha hecho alguna vez, desde decirle a esa amiga que se aprovechaba de ti que ya no más, a aprobar ese examen que suspendiste la primera vez. Así que no te desanimes, ya has cambiado situaciones, ahora también lo harás.

Bien, ahora piensa: **¿cuál es el coste de quedarte como estás?** Es decir, piensa qué perderías si no haces nada por cam-

biar. Yo lo supe rápidamente; si no hacía nada por cambiar mi cuerpo y mi relación con la comida, seguiría estando en una situación que no quería y que me hacía infeliz. Y, en mi caso, lo tenía claro: quería ganar. Ganar salud, ganar autoestima, ganar libertad. Ganarme a mí misma, desarrollar todo mi potencial. Piensa qué precio pagarías si te quedas como estás.

Ahora piensa: **¿qué beneficios te aporta salir de esa zona de confort, cambiar?** En mi caso lo resumí en una sencilla frase: tendría la vida que siempre había deseado, el cuerpo, la ropa, las actividades físicas que no podía hacer y que deseaba hacer. En definitiva, tendría felicidad. Pero eso es lo que yo pensaba. Tal vez para ti sea diferente. Piensa en qué beneficios podrías obtener si das el paso de salir de la zona de confort y pon en la balanza los costes y los beneficios. ¿Superan los costes a los beneficios? Venga, sé sincera. Sabes que el beneficio es mayor que el coste, que vas a conseguir más si saltas de la cama que si te quedas esperando a que el muelle te vuelva a destrozar. Pero te entiendo, da un poco de miedo, no sabemos qué nos vamos a encontrar al saltar por el trampolín. No te preocupes, sigue leyendo y verás que es mucho más seguro de lo que piensas porque te encontrarás lo que tú te quieras encontrar.

UN CICLO SIN FIN

Si repasas tu historia personal te darás cuenta de que hay situaciones que se repiten una y otra vez. Puede ser desde un patrón de relaciones sentimentales, a una serie de trabajos que no te satisfacen, pasando, por supuesto, por haber comenzado el proyecto personal de perder peso varias veces. Al-

gunas teorías, desde el punto de vista más espiritual, dicen que ese tipo de situaciones se dan hasta que aprendemos la lección. Otras personas simplemente argumentan que siempre cometemos los mismos errores. Pero la mayoría vive ese tipo de situaciones quejándose, creyéndose que les ha «vuelto a tocar la china» y lo único que hacen es pensar y pensar sobre la situación.

Si estás en un círculo y te dedicas a prestarle atención, darle demasiada importancia, alimentarlo e incluso obsesionarte, acabarás creando un círculo vicioso.

Pensar, analizar las cosas, es parte fundamental puesto que nos permite conocer razones, saber qué es lo que tenemos que cambiar, aprender a gestionar nuestras emociones, descubrirnos y conocernos. Pero, desde luego, si nos quedamos en el círculo de pensamiento poco vamos a lograr. Así que lo primero que tenemos que identificar es si estamos viviendo un círculo vicioso. Para ello, **responde a estas preguntas:**

- ¿Existe alguna situación en tu vida que te haga sentir fracasada? A mí no me gusta la palabra «fracasada», pero suele ser una etiqueta muy utilizada. Por ejemplo, puede ser el hecho de que nunca acabas una dieta, o que tu relación de pareja no es exactamente la que quieres, o que esa gente nueva que has conocido últimamente no te llena del todo.
- ¿Sientes que esa situación es muy parecida a alguna que has vivido con anterioridad? En este caso, identifica la si-

tuación previa. Por ejemplo, podría ser que una vez más has buscado un nuevo nutricionista pero no llegas a hacer bien la nueva dieta, que tu pareja nueva está dejando de contar contigo como lo hizo tu pareja anterior o que ese círculo nuevo de amistades se comporta igual que aquella gente de la que te despediste hace un tiempo

- ¿Qué hechos externos a ti te causan esa sensación? Por ejemplo: que de nuevo la dieta que te han puesto te resulta muy difícil de seguir, que Juan ha empezado a dejar de llamarte para hacer planes los fines de semana, o que Carla, esa chica que conociste hace unas semanas, te llama sólo para contarte sus problemas pero no te atiende cuando quieres contarle algo.
- ¿Qué haces tú ante esos hechos? Posibles respuestas podrían ser: intento seguir la dieta pero me la salto de vez en cuando, le mando un *whatsapp* a Juan y me quedo esperando a ver si responde para hacer mis planes (aunque antes no existiera el *whatsapp*, también te quedabas esperando para decidir tus planes), o le cojo el teléfono a Carla y la escucho todo el tiempo que ella necesita aunque no quiera o no me apetezca.
- ¿Es lo que haces ahora lo mismo que hacías en la situación previa que te recuerda a ésta? Si la respuesta a las dos primeras preguntas ha sido sí, no te esfuerces demasiado en contestar ésta; la respuesta seguramente es sí. Aunque te cueste verlo, aunque no quieras aceptarlo, ya te lo he dicho con anterioridad: para obtener cosas diferentes hay que hacer cosas diferentes (y sentir, y creer, y decir), así que si tú te sigues comportando igual vas a tener más de lo mismo.

Lo malo de los círculos es que muchas veces no somos conscientes de ellos y, además, cada círculo igual que vivimos nos va desgastando más y más, llegando a generar una espiral de la que muchas veces no sabemos salir si no es cortando de raíz. Y aun así, te lo aseguro, si no has cerrado el ciclo, te volverá a pasar. Te voy a contar lo que Sandra, una de mis clientas, me contó:

«Eva, creí que sería feliz cuando estuviera delgada, que todos los problemas que tenía en mi vida, con mi pareja, mi vida social e incluso la falta de trabajo se solucionarían cuando estuviera en mi peso, pero no fue así. Cuando llegué a mi peso las cosas no habían cambiado, mi pareja seguía dándome la espalda, no encontraba trabajo y comencé, de nuevo, a comer. Entonces pensé que tenía que cambiar las tornas, que esta vez iba a hacer una operación de reducción de estómago y que seguro que era la definitiva. Ahorré durante varios meses y finalmente me operé. Al principio todo fue bien, pero pasados unos meses comencé de nuevo a comer. En esta ocasión no engordé tanto, puesto que cuando comía demasiado mi propio estómago se quejaba y me hacía vomitar. Me encontré desolada porque yo creía ciegamente que la operación me haría estar delgada y, por tanto, conseguiría salir de ese círculo, que mi pareja me querría más, que impresionaría más en las entrevistas de trabajo e incluso que tendría una vida social más animada. Pero no fue así. Entonces me di cuenta de que el planteamiento estaba errado desde la base; no es la meta, es el camino que recorrí para conseguirla en lo que en verdad me tenía que centrar.»

Como ves Sandra creyó que cambiando el método para adelgazar todo estaría resuelto y, con ello, su vida, su infelicidad. Pero finalmente vino el chasco: ella estaba viviendo un círculo en donde todo se repetía una y otra vez hasta que su visión sobre qué es lo que estaba haciendo, dónde ponía su atención y qué es lo que ella hacía reiteradamente cambió. Y así se sale de los círculos viciosos.

El «efecto rebote» es un círculo más.

**Puede tener una causa física, sin lugar a dudas,
pero su razón principal es el darnos de bruces con la realidad:
quitarte los kilos de más no soluciona todos tus problemas,
no somos más felices cuando estamos en un peso sano,
sino que estamos y mantenemos un peso sano
cuando somos más felices.**

Cuando somos capaces de ver el círculo que vivimos, qué podemos hacer, cambiar, y qué podemos aprender de esa situación, e interiorizamos ese aprendizaje, decimos que hemos cerrado un *ciclo*. Un ciclo se cierra cuando somos capaces de dejar marchar la situación que se repite una y otra vez. Por «dejar marchar» entendemos que lo que ha pasado nos ha dejado un aprendizaje y que ese era su cometido, así que no nos quedamos pensando qué pudimos haber hecho, o qué daño sufrimos, es decir, soltamos toda esa carga y empezamos a sentirnos ligeros, con la sensación de comenzar una nueva vida, un nuevo estado. Hay quien cree que cerrar un ciclo significa cortar de raíz con esa situación, o esa persona, pero esa no es la solución en todos los casos. En algunos casos sí puede ser parte de la so-

lución, pero no siempre es la solución propiamente dicha. Por ejemplo, ¿te ha pasado alguna vez que has dicho «este tipo de hombre, nunca más» y de repente cuando te has dado cuenta tu pareja era exactamente ese tipo de hombre? O, por ejemplo, ¿irte de un trabajo porque tu compañera era insoportable y en el nuevo trabajo encontrarte alguien que «apunta maneras»? Y, si estás leyendo esto, estoy prácticamente segura de que en alguna ocasión has pensado que tenías que cortar de raíz con un tipo de dieta en concreto, has hecho otra y el resultado ha sido el mismo: frustración.

Cuando vives este tipo de situación, vives un círculo. De ti depende que sea vicioso o que sea una situación de la que aprender. Sea como sea, de todo se sale. Sólo necesitas ser consciente y proponerte salir.

¿Cuántos círculos viciosos conforman hoy en día tu vida?

¿POR QUÉ A MÍ?

«Pero ¿por qué a mí? ¿Por qué jamás consigo terminar una dieta? ¿Qué he hecho yo para que me pase esto? Pero si hago la dieta a la perfección, si como poquísimo y aun así, ¡no consigo adelgazar!»

Estas mismas palabras me las he dicho yo cientos de veces. Pero ¿era verdad? A día de hoy estoy absolutamente convencida de que no era cierto, de que aunque hiciera la dieta, o dejara de comer determinados alimentos, no es suficiente con hacer, sino que además hay que ser coherentes en otros planos. Fue una de mis enseñanzas al cerrar el ciclo del sobrepeso.

Y es que lo que tenemos en la vida es el resultado de lo que somos y de lo que hacemos. En realidad la ecuación es bien sencilla:

SER + HACER = TENER

Si soy una persona con gran capacidad de concentración y leo mucho sobre una materia en concreto, aprenderé sobre esa materia. ¿Obvio, no? Pero vamos a complicar un poquito más esta ecuación.

Lo que soy es lo que siento (mis emociones) y lo que creo (mis creencias y valores), y lo que hago es lo que digo (a mí y a los demás, que además muestra a través del lenguaje mi mundo interno) y las acciones que llevo a cabo. Así la ecuación quedaría definitivamente de este modo:

$$\begin{aligned} & \text{[LO QUE SIENTO + LO QUE PIENSO]} + \\ & \text{[LO QUE DIGO + LO QUE HAGO]} = \\ & \text{LO QUE OBTENGO EN LA VIDA} \end{aligned}$$

En el ejemplo anterior se resumiría en que tengo que sentirme a gusto con la materia que leo, tengo que creer que tengo esa capacidad de concentración, además tengo que decirme a mí misma que voy a aprender y tengo que ponerme manos a la obra y leer. Como ves, todos esos planos se alinean coherentemente para conseguir el objetivo que, en este caso, es aprender sobre algo. Sencillo, ¿verdad?

En este punto es necesario saber a qué hace referencia cada uno de los integrantes de esta sencilla ecuación:

- Lo que siento son mis *emociones*, a las que podemos llegar determinando nuestros sentimientos.
- Lo que pienso son mis *creencias y valores*, que me indican qué es bueno y qué es malo, cuál es mi identidad, el sentido de lo que hago y cómo confrontar el entorno y la vida.
- Lo que digo es no sólo lo que expreso a los demás, sino lo que me digo a mí misma. Es el *nivel lingüístico* en tanto a cómo me expreso, y el *nivel cognitivo*, que nos informa de lo que pensamos pero además nos ayuda muchas veces a determinar esas creencias.
- Lo que hago son las *acciones* que llevo a cabo.

Así que, ahora, a practicar. Vamos a analizar el listado que hiciste de aquello que consideras que te trajo al momento actual. Para ello contesta a estas preguntas:

- ¿Qué sentías o sientes?
- ¿Qué creías o crees?
- ¿Qué te decías o dices a ti mismo y a los demás?
- ¿Qué hacías o haces?

Veamos cómo hacerlo. Tomemos como primer ejemplo algo que sucedió en el pasado, una de mis propias vivencias: «Empecé con dietas a los doce años»:

- Sentía que no era justo porque todos los niños en el colegio comían bollos en el recreo y yo tenía que comer un poco de pan integral y jamón de york, así que me sentía triste.

- Pensaba que si no hacía lo que hacían los demás niños sería considerada la rara.
- Me decía a mí misma que no quería ser «la rara».
- Me compraba bollos a escondidas para comérmelos en el recreo.

Otro ejemplo más. En este caso trabajaremos con una característica del presente: «No tengo motivación ni fuerza de voluntad»:

- Me siento triste porque nunca acabo lo que empiezo.
- Creo que el problema es que no tengo fuerza de voluntad.
- Me digo que para qué voy a comenzar una dieta si jamás termino nada.
- Empiezo dietas todas las mañana pero al mediodía las dejo.

¿Aún te preguntas cómo es que no pudiste adelgazar a los doce años o cómo es posible que jamás acabes una dieta? Como ves, en ambos casos existe una coherencia cuyo resultado es, ni más ni menos, que el de no conseguir el objetivo (adelgazar). Pero aquí viene la «miga» del tema:

- no siempre sentimos lo que pensamos,
- pensamos lo que decimos,
- decimos lo que hacemos,
- ni hacemos lo que decimos,
- decimos lo que pensamos,
- pensamos lo que sentimos.

Es decir, tenemos que estar alineados en ambos sentidos. Y este análisis de coherencia es el que necesitamos realizar para saber en dónde tenemos que incidir más, en donde tenemos que tomar las riendas y ser conscientes. Por ejemplo, imagínate que quieres una falda morada. Sientes que el morado te queda genial, crees que una falda morada mejorará tu armario, te dices que esa falda ya es tuya y vas a la tienda. Lógicamente el resultado es que tendrás una flamante falda morada en tu armario. ¡Bien! Pero imagina que sientes que el morado no es tu color, pero crees que tienes que ampliar armario, te dices que vas a ir a la tienda y te la compras. ¿Qué es lo más probable que pase con esa falda? Pues quizá te la pongas un par de veces y luego quede relegada en el armario. O tal vez sientas que el morado sí es tu color, pero creas que las faldas no te quedan bien, te dices que harás el esfuerzo y te la compras. En este caso la falda tiene también todas las papeletas para quedarse colgada en el armario. ¿Ves por dónde van los tiros?

La Coherencia Vital nos dice que lo que obtenemos en la vida es resultado de lo que sentimos, creemos, decimos y hacemos. Si en alguno de estos puntos estamos siendo incoherentes, el resultado es que no conseguimos nuestros objetivos.

Sé que no es tan sencillo analizarse así, pero no te preocupes, para eso tienes este libro en tus manos. De hecho, si lo piensas un poco, te darás cuenta de que socialmente empezamos definiéndonos por las pertenencias, es decir, por lo que tenemos (buscando aprobación social), luego por lo que ha-

ceмос (cuando conoces a alguien un poco más ya das paso a hablar de tus aficiones) y, finalmente, por lo que somos (que es la puerta que sólo abren los más allegados). Sin embargo, muchas veces confundimos o, mejor dicho, definimos lo que somos por lo que tenemos (soy directiva, es rica, soy muy pobre, etc.) y el resultado final es que nuestra identidad (lo que yo soy) acaba mezclándose con lo que tenemos (si tengo un cuerpo obeso yo *soy* una gorda). La razón es que esta coherencia es innata, sabemos que lo que obtenemos en la vida viene de lo que hacemos, y que hacemos lo que hacemos porque somos de una manera determinada. Así pues, como lo que somos (recuerda siempre que es lo que sentimos y lo que creemos) es esa capa más íntima e interna que no solemos mostrar, es triste, pero cierto, que también es la parte más desconocida no sólo para los demás sino para nosotras mismas. Por ello nos suele resultar difícil pensar en esos términos, pero es necesario llegar a ellos para comenzar a ser coherentes con nosotras mismas. Y para que comiences a practicar te propongo un registro. Lo que harás es empezar a tomar consciencia a través de lo que haces (que, al final, es siempre lo más fácil, lo que vemos y los demás ven). Vas a crearte una tabla con varias columnas.

1. Hora. Recoge la hora en la que comes, por ejemplo, a las ocho de la mañana.

2. Comida. Incluye los alimentos y bebidas que ingieres. Así, en el desayuno yo pondría que he comido una tostada con fiambre de pavo, un kiwi y un café con leche de soja y sacarina.

3. Comer con o sin hambre. Este es uno de los puntos más importantes, porque nos va a indicar cuándo usamos la comida más allá del acto de alimentarnos. Dos pequeñas pinceladas:

- Tenemos hambre cuando físicamente sentimos la necesidad de comer, es decir, nuestro cuerpo nos pide que comamos. En este caso, al despertar tengo hambre, así que pondría en mi registro «con».
- Tenemos ganas de comer cuando ese hambre, esa necesidad física, no existe y podríamos decir que es un capricho. Si a mi desayuno le hubiera incluido una magdalena de esas con muchos colores por capricho, sin tener hambre, sería un ejemplo de tener ganas de comer o comer sin hambre. Pero no sólo comemos sin hambre porque se nos antoja algo, sino que lo podemos hacer en determinadas situaciones, por ejemplo en un evento, o porque es la hora de comer y después no podremos hacerlo. Es decir, comer sin hambre no siempre es sinónimo de capricho.

4. Comer en exceso o no. Cuando comemos en exceso, comenzamos la ingesta teniendo hambre, pero no sabemos parar, así que el resultado es que podemos llegar a comer cantidades enormes de comida. A veces comemos en exceso por la situación (celebraciones, porque tenemos ante nosotras un alimento que nos gusta mucho y no lo volveremos a probar en muchos meses, etc.) Pero también podemos comer en exceso porque sí, porque necesitamos tener esa sensación de sentirnos llenos. En este caso, no me comí la magdalena, así que no comí en exceso.

5. Hábitos. Ahora viene la parte que nos servirá para ser conscientes de qué hábitos alimentarios tenemos. Por ejemplo, podemos comer con refrescos, o terminar las comidas con postres, o comer comida preparada. Cualquier persona sabe qué hábitos son sanos y cuáles no pero si dudas dirígete a un profesional que te oriente. En mi caso, el café con leche de soja y sacarina es un hábito; siempre lo incluyo en el desayuno.

6. Situación. En esta casilla vas a describir qué ha pasado, centrándote ante todo en esos momentos en los que comes sin hambre o en exceso. En el ejemplo del desayuno, la situación es una situación normal; me he despertado y he comido. Vale, bien. Pero cuando en la situación encontramos otro tipo de tintes, empezamos a tener pistas. Imagina que hubiera incluido esa magdalena y la situación fuera que me sentía nerviosa porque tenía una entrevista muy importante, o que hubiera tenido una llamada aburridísima y mientras la atendía me comía la magdalena. Aquí lo estás empezando a ver; la magdalena me hubiera servido para aplacar ese nerviosismo o para no aburrirme. Y es en este punto en donde podemos hablar de «hábitos emocionales», es decir, el modo en que acostumbro a gestionar mis emociones. Así puedo pensar que ante el nerviosismo o cuando me aburro, yo como, lo que me indica que mi hábito emocional es no confrontar el nerviosismo o el aburrimiento de una manera sana.

Hasta aquí es un registro que se usa para descubrir razones, para descubrir qué nos pasa y cuándo usamos la comida. Si

quieres, puedes comenzar haciendo el registro sólo hasta esta parte y cuando ya hayas comenzado a identificar las situaciones, completarlo con las siguientes columnas. Ahora vamos a comenzar a aplicar la Coherencia Vital:

7. ¿Qué sientes? En esta columna identificarás qué sentimiento subyace. Por ejemplo, nerviosismo. Si te cuesta, en el siguiente capítulo tienes un listado de sentimientos. Puedes escoger el que más se adapte a qué sientes o añadir de tu cosecha.

8. ¿Qué piensas? Ahora fíjate en lo que crees. Si te bloqueas, puedes terminar la frase «me siento así porque creo que...» Este es el nivel de las creencias que, como verás más adelante, tienen mucho que ver con lo que te pasa. Siguiendo el ejemplo podría añadir que creo que me juego mucho en esa entrevista.

9. ¿Qué dices o te dices? Es el momento de fijarte en el parloteo mental, en cómo te hablas a ti misma y qué le dices a los demás. Así pues yo podría rellenar esta casilla diciendo que me digo que no lo voy a conseguir, que en esa entrevista seguramente cometa algún error.

10. ¿Qué haces? En este caso es fácil identificarlo: me como una magdalena.

11. ¿Qué obtienes? Ésta sería la última columna. Aquí el nivel de análisis depende de ti. Puedes hacer un análisis sencillo, o puedes analizar qué sentimientos, creencias y parloteo

mental obtienes. Así yo podría escribir que obtengo el salirme de mi plan de alimentación o que obtengo sentimientos de fracaso porque creo que nunca voy a conseguir tener una relación sana con la comida y pienso que soy una fracasada y una comilona incapaz de controlarse. Si esto es así, recuerda que la Coherencia Vital nos lleva a realizar acciones que apoyen lo que pensamos, decimos y sentimos, así que lo más probable es que, de nuevo, hagas algo que sea coherente con lo que obtienes, como por ejemplo saltarte tu dieta en la próxima comida.

Sé que a priori puede parecer muy difícil, pero tranquila, durante los próximos capítulos irás encontrando cómo analizar y trabajar cada una de esas dimensiones de la Coherencia Vital. Basta con que por ahora aceptes que si no has conseguido tus objetivos es porque en algún punto, en algún momento, has sido incoherente o bien eres coherente con algo negativo que crees, sientes o piensas de ti misma, por ejemplo que nunca vas a conseguir adelgazar. No pasa nada, ya sabes que la culpabilidad no te va a llevar a ningún punto, así que acéptalo y decide comenzar a ser coherente. Para muchas cosas lo eres. Si no, ¿para qué te levantas todas las mañanas y vas a trabajar? Para conseguir dinero, porque sientes que el dinero te da alegría (¡puedes pagar tus facturas!) y crees que el trabajo es lo que te aporta dinero (si no eres una persona que no necesite trabajar para conseguir pagar las facturas), te dices que el trabajo no está tan mal o que son sólo unas horas, así que vas a trabajar y obtienes una nómina a final de mes. ¿Ves? En toda persona existen incoherencias, pero también coherencias. Sabes hacerlo, es algo innato y natural, sólo que ahora empiezas a tener consciencia.