

INTRODUCCIÓN

Cuando tenía once años empecé a hacer dieta y durante los diecisiete años siguientes me pasé la mayor parte de cada día pensando en lo que quería comer y no debía y en lo que debía comer y no quería. Cuando empecé a hacer girar un mundo donde no había más que dos participantes, la comida y yo, mi capacidad de dejarme afectar por las demás personas disminuyó muchísimo. Cuando llegué a los veintiocho años, no me importaba otra cosa que ser delgada.

Tras la publicación de *Feeding the hungry heart* [Alimento para el corazón hambriento] y de *Breaking free* [Liberación], después de haber alcanzado mi peso natural y haberlo conservado, descubrí que lo que quería no era estar delgada, sino estar adelgazando.

Mientras tuviera la atención pendiente en lo que comía, del tamaño de la ropa que usaba, de la celulitis que tenía en la parte posterior de los muslos y de cómo sería mi vida cuando finalmente consiguiera perder peso, no había persona capaz de herirme profundamente. Mi obsesión con el peso era más apasionante y sin duda más inmediata que nada de lo que pudiera sucederme con una amiga o un amante. Cuando me sentía rechazada por alguien, me decía que esa persona rechazaba mi cuerpo, pero no a mí, y que cuando yo adelgazara las cosas serían diferentes.

Creía que quería estar delgada, y descubrí que lo que quería era ser invulnerable.

Entonces conocí a Matt, e inmediatamente supe que quería pasar el resto de mi vida con él. Tras el éxtasis inicial del enamoramiento, tuve que enfrentarme conmigo misma y descubrí que era como una niña que se pasa el tiempo en un mundo de fantasía y no sabe cómo jugar con los niños de verdad. No sabía cómo trabar una relación profunda con otra persona, sino sólo con la comida.

Tenía amigos, buenos amigos, una amiga íntima. Había tenido diversos amantes; una de estas relaciones había durado siete años. Pero no voy a hablar de amigos ni de amantes, sino de intimidad, de entrega, de confianza y de la disposición a enfrentarme con lo peor de mí misma, en vez de eludirlo.

Lo maravilloso que tiene la comida es que nunca se va, no es respondona ni tiene ideas propias. La dificultad con la gente está en que hace todo eso. Durante diecisiete años la comida fue mi amante sin exigirme nada a cambio, que era exactamente lo que yo quería.

Hace algunos años, la revista *Glamour* hizo una encuesta a 33.000 mujeres titulada «Sentirse gorda en la sociedad de gente delgada». El 75% de las mujeres encuestadas dijeron que se sentían demasiado gordas. Cuando se les preguntó si su peso afectaba al sentimiento que tenían de sí mismas, el 96% contestaron que sí. Al tener que escoger entre las opciones de perder peso, ser felices en una relación de pareja, tener éxito en el trabajo o recibir noticias de una vieja amiga, casi la mitad de las mujeres dijeron que lo que más felices las haría sería perder peso.

Para los hombres, el problema es el mismo y a la vez diferente. La mayoría de ellos están menos pendientes del peso que las mujeres, pero hay muchos para quienes existe una dolorosa conexión entre los juicios referentes a su peso y un descenso de la confianza en sí mismos. Estos hombres llevan una carga diferente de la de

las mujeres, porque raras veces pueden expresar o recibir apoyo cuando sienten este tipo de sufrimiento, especialmente porque se trata de un «problema de mujeres». A ellos como a ellas, concentrarse en la comida les sirve para escapar de otros problemas subyacentes: la confianza y la intimidad. Preferimos perder peso que aproximarnos a otro ser humano. Preferimos centrarnos en nuestro cuerpo que en amar o ser amados. Es más seguro: así sabemos de dónde vendrá el dolor, y de este modo podemos controlarlo.

Durante los dos primeros años que pasé con Matt, me encontré debatiéndome con las mismas pautas con respecto a la comida que pensaba haber resuelto años atrás. Peor aún, volví a sentirme una niña, volví a sentir los miedos de entonces, que ya creía olvidados: miedo de que me abandonaran, de que no me amaran, de volverme loca. Mientras me esforzaba día tras día por traerme de nuevo al presente y por recordarme que ya no tenía cinco años sino treinta y cinco, y que se trataba de Matt y no de mi madre ni de mi padre, me sorprendieron las similitudes que hay entre comer y amar.

Comer es una metáfora de la forma en que vivimos, y también de la forma en que amamos. Un exceso de fantasía y de dramatización, la necesidad de controlar y el deseo de lo prohibido son comportamientos que nos privan de encontrar goce alguno en lo que comemos o en nuestras relaciones. Y algunos de los mismos recursos que nos permiten liberarnos de comportamientos compulsivos —aprender a vivir en el presente, empezar a valorarnos tal como somos, dar posibilidad de expresión al niño hambriento que llevamos dentro, confiar tanto en nuestra hambre física como en la emocional y enseñamos a aceptar el placer— también nos permiten intimar con otra persona.

Durante los últimos doce años he estado coordinando seminarios en los que la gente aprende a liberarse de la compulsión de comer, y últimamente exploro en ellos la relación entre la comida y la intimidad. Cada año trabajo con millares de personas. Dos de

cada cuatro mujeres que acuden a mis seminarios han sido objeto de abusos sexuales en su niñez; más de la mitad de los participantes son hijos adultos de padres alcohólicos. La mayoría proviene de familias con problemas. Sin embargo, ellos creen que la comida y el exceso de peso son su mayor problema. Creen que si perdieran peso se encontrarían estupendamente, aunque la mayoría de ellos ya lo hayan hecho cinco, diez o veinte veces en su vida... y no se hayan sentido estupendamente. Recuperaron los kilos que habían perdido y después empezaron otra dieta.

Los norteamericanos se gastan 33.000 millones de dólares anuales para perder peso. Veinte millones de mujeres sufren trastornos relacionados con la comida. El 25% de los hombres y el 50% de las mujeres están constantemente a dieta. Y nueve de cada diez personas que pierden peso sometiéndose a una dieta lo recuperan. Los que fracasen este año con su dieta, podrán escoger el año próximo entre 30.000 métodos dietéticos diferentes.

Las dietas no funcionan porque la comida y el peso son los síntomas, y no el problema. El hecho de concentrarse en el peso es una forma —cómoda y culturalmente reforzada— de no prestar atención a las razones por las cuales tantas personas recurren a la comida cuando no tienen hambre. Estas razones son más complejas que la fuerza de voluntad, los recuentos de calorías y el ejercicio, nada de lo cual llegará jamás a resolverlas. Tienen que ver con la falta de cuidado, de confianza y de amor, con los abusos sexuales y físicos, la cólera no expresada, el dolor, el hecho de haberse sentido objeto de discriminación, con la necesidad de protegerse de nuevas heridas. La gente se agrede a sí misma con la comida porque no sabe que se merece algo mejor. La gente se agrede porque la han agredido. No se convierten en adultos desdichados y que abominan de sí mismos porque hayan sufrido traumas, sino porque los han reprimido.

Este libro trata de las razones por las cuales la gente se vuelca hacia la comida. Explora los mensajes que recibimos de niños, la

forma en que los interpretamos como mensajes de odio hacia nosotros mismos, y cómo transmitimos este dolor a otras personas, entre ellas a nuestros hijos. Y recalca la importancia de asumir la responsabilidad de cambiar en el presente, en vez de sentirnos víctimas del dolor del pasado. Como nuestras pautas con respecto a la comida se formaron a partir de nuestros primeros modelos de amor, es necesario comprender lo que realmente significan el amor y la comida para llegar a tener una relación satisfactoria con ambos.

Este es un libro personal. Yo crecí junto a una madre que me castigaba físicamente y era adicta al alcohol y otras drogas; mi padre estaba ausente o se mostraba emocionalmente inaccesible. En esta obra hablo de mi pasado y de cómo afectó a mi manera de comer y de amar; también hablo de mí y del aprendizaje de la intimidad que estoy llevando a cabo con Matt, tras haber vivido durante tanto tiempo absorbida en mí misma en un mundo de compulsión. Hablo de intentar decir lo indecible, de sanar y seguir adelante, y de cómo celebro estar completa y entera.

Este libro también trata de las experiencias de muchas personas con quienes he trabajado y de quienes he recibido cartas. Con su autorización, cuento su historia, sus luchas, sus victorias.

Cuando la comida sustituye al amor es un libro sobre la intimidad tal como se la ve a través del filtro de la compulsión, y es un libro sobre los miedos y las alegrías que nacen al retirar ese filtro. No es un libro típico de autoayuda, en el sentido de que no da listas de ejercicios específicos ni ofrece orientaciones para una práctica cotidiana. La información se revela en el relato. Es un libro que —tal es mi esperanza— inspirará en los lectores el recuerdo y el reconocimiento de aquellos fragmentos de su vida a los que ha restado importancia, excluyéndolos y olvidándolos. Estos fragmentos afectan profundamente a la forma en que comemos y amamos, y no nos dejan vivir con creatividad y pasión, respetándonos a nosotros mismos y creyendo en nuestra propia efectividad.

En mis libros anteriores escribí sobre el proceso de curación del comportamiento compulsivo, específicamente referido a la comida. Pero con curar el comportamiento compulsivo no basta. El paso siguiente es comprometernos profundamente, con nosotros mismos y con los demás; abrir nuestro corazón para dejar entrar al amor. Y habla de cómo dar ese paso.

I

CUANDO EL AMOR ES LA COMIDA

La primera vez que me enamoré estaba en sexto grado. Él se llamaba Martin Levy y estaba terminando la escuela secundaria. Tenía unos fuertes músculos, gruesos como cuerdas, unos ojos de color de ágata y un rostro que reflejaba los días del verano. Por Carnaval le pedí que se casara conmigo, y me dijo que sí. Entramos en la caseta de matrimonios, que estaba decorada con banderolas rojas y blancas de papel, y el profesor de ciencias sociales, el señor Ogden, nos declaró marido y mujer. Martín me apretó la mano, yo me ruboricé y después él me besó... *En los labios*. Yo enmarqué nuestro certificado de matrimonio y lo colgué al lado de mi cama para que formara parte de mis sueños. Y ponía continuamente un disco con una canción de los Pony Tails hasta que mi hermano me lo rompió en dos porque ya no aguantaba seguir oyéndolo.

El mismo año que conocí a Martin empecé a hacer dieta. Al principio pensaba «Si fuera delgada sería hermosa... y si fuera hermosa, Martin me tomaría en serio». Después de que él se graduó, lo único que quería era ser hermosa. Y durante los diecisiete años siguientes, mi principal pasión en la vida no fue ningún hombre, sino mi peso. Delante de mí se representaban muchos otros dramas: mis padres eran desesperadamente desdichados, mi primer novio de verdad se murió de cáncer, la madre de una de mis

amigas se mató, mi hermano iba al instituto con sombrero de copa y frac; pero en medio de todo aquello yo me construí un fresco refugio azul en un rincón de mi cuerpo que prometía una vida de ternura y belleza... con sólo que yo pudiera adelgazar.

Finalmente adelgacé. Hace trece años dejé de hacer dieta y perdí dieciocho kilos. Sobre aquello escribí un libro, hablé por televisión, escribí otro libro. Esperaba que la ternura y la belleza se filtrasen a través de mi fresco refugio azul.

Y entonces me di cuenta de que por debajo de mi anhelo de estar delgada había la creencia en que eso significaría estar enamorada. Cuando me imaginaba delgada, jamás me veía sola. Estar delgada significaba ser feliz, y ser feliz significaba no estar sola. Estar delgada significaba estar enamorada. De pronto, empecé a desear tener una pareja tanto como antes había deseado estar delgada.

Pero como no era una buena política dejar la propia vida en suspenso en espera del compañero perfecto, seguí creándome el tipo de vida que yo quería, aunque no tuviera pareja. Me mudé a la casa de mis sueños, un pequeño chalet en la playa, con claraboyas y puertas de cristal y ciruelos. Empecé a dar seminarios, y con el éxito de los libros fui afianzando lentamente mi propia empresa. La vida era buena, yo tenía amigos a quienes quería, un trabajo que era la auténtica expresión de mis valores, estaba delgada y sana. Pero seguía esperando.

Me dije que si me pasaba el resto de mi vida sin tener pareja, aun así podía ser una vida plena. Piensa en Katharine Hepburn, me decía. Es vibrante y creativa, y vive sola. *Todos* terminamos por estar solos, razonaba. Es mejor estar sola que sentirte sola con alguien a quien no amas. Me lo creía todo, pero seguía soñando con besos a la luz de la luna y cuerpos entrelazados.

En muchos sentidos seguía siendo la quinceañera que en una habitación en penumbra le hablaba a su amiga Jill, en susurros, de enamorarse y de la pasión del amor.

—¿Tú crees que duele cuando te la pone dentro? —me había preguntado Jill entonces.

—No lo creo —respondí—. Entonces, ¿por qué la gente arma tanta historia con eso del sexo? Quiero decir que si duele, ¿a qué viene?

—¿Qué crees tú que se siente? —La voz de Jill empezaba a elevarse.

—No sé.

Jill se enderezó y encendió la luz. Estaba demasiado excitada para dormir. Yo me puse de lado para verla de frente. Una gigantesca muñeca de trapo, rodeada de un zoológico de animales de felpa, se destacaba sobre el diván.

—Me parece que debe ser la sensación más maravillosa del mundo —dijo Jill—. Tú lo miras a los ojos, él te mira a los ojos, y ambos gemís. Durante un momento, los dos sois una sola persona. ¿Puedes imaginarte algo mejor?

—No —murmuré—, claro que no.

Y me quedé dormida soñando con un hombre de pelo rizado y ojos redondos como monedas.

Diecinueve años después aún seguía soñando con él.

Por las tardes, cuando el sol iluminaba las estrellas de la colcha, me lo imaginaba sentado sobre la cama, mirándome. Y actuaba como si a él le encantaran la manchita dorada que tengo en el ojo derecho, mi manera de susurrar «diga» al contestar al teléfono, la forma de mi cara, la textura de mi piel. Y me sentía llena de esperanza, y completa.

Por la noche, cuando el vacío cuenco del cielo nocturno borraba el día, encendía la luz y me iba a mirarme al espejo.

—Tienes un rostro limpio y alegre —me decía en voz alta—. Si yo fuera un hombre y te viera, querría conocerte. Si fuera un hombre, podría amarte.

Cuando se publicó mi libro *Breaking free* [Liberación], mi amiga Babs me dijo que tenía que esforzarme más.

—¿Cómo esperas conocer a un hombre si trabajas con mujeres, escribes para mujeres y pasas todo el tiempo con amigas? Tienes que salir más, ir a bailar, ir a fiestas.

Sara, mi mejor amiga, me dijo:

—¿Acaso esperas que él venga a tocar el timbre de tu puerta? Es necesario que hagas más cosas. No seas tan solitaria.

—No se necesita más que uno —me decía Ellen—. Ya lo encontrarás. No te preocupes tanto.

Yo tenía miedo de no ser lo bastante... lo que fuera que hubiera que ser, y de tener demasiado de lo que no hacía falta, para entablar una relación importante.

Babs me entusiasmó para que pusiera un anuncio personal en el periódico local.

—Es la nueva manera de conocer hombres —me dijo—, mejor que ir a bares, a fiestas o a clases nocturnas. Y así puedes ser muy clara y específica respecto de lo que quieres.

Cuando Babs se fue a vivir con el hombre a quien había conocido gracias a haber puesto un anuncio, decidí que tenía razón.

Me pasé los cuatro meses siguientes escribiendo mi propio anuncio. No podía decidir si debía describirme como «atractiva» o «muy atractiva», si debía mencionar que no me gustaban las películas de Woody Allen o que me encantaba el chocolate. No quería decir que había escrito libros sobre el problema de comer porque no deseaba que nadie me reconociera, pero tampoco quería ser tramposa. Después de revisar unos pocos centenares de veces el anuncio, soborné a Maureen, la gerente de mi oficina, para que lo llevara al periódico y así se pensaran que quien lo ponía era ella. Finalmente, el texto decía:

Un amante que sea un amigo. Soy una atractiva y vibrante judía de 34 años, con un trabajo satisfactorio y bien remunerado, sentido del humor y el deseo de establecer una relación con un hombre que quiera ser amigo además de amante. En diferentes ocasiones, soy

alguna de estas cosas, o todas ellas: juguetona, seria, terrible, tierna y perspicaz. Me gusta salir, estar sana, bailar, el chocolate y advertir lo extraordinario en lo ordinario. Las películas de Woody Allen me deprimen. Busco un profesional soltero, de 30 a 45 años, que sea bondadoso, cordial y sincero consigo mismo, que sepa reír, cuidarse, escuchar, que no se vaya cuando las cosas se ponen difíciles y que crea que su vida mejorará si crece en una relación con una mujer. No desdeñaría un *gourmet* a quien le guste cocinar.

Recibí setenta respuestas, diez fotografías, dos ramos de rosas, tres poemas y una hogaza de pan de cebolla. Mi amiga Ellen me ayudó a clasificar las cartas en tres pilas: sí, no y puede ser. Junto con Sara, volví a leer las cartas de la pila del sí, y preparamos un horario en función del cual se suponía que yo podría llamar a dos o tres hombres por noche. Pero no quería hacerlo. No quería aguantar la incomodidad de los primeros minutos de estar hablando con hombres que no conocía y que probablemente no me gustarían. Quería terminar con todo el asunto, tirar las cartas, convertirme en una sacerdotisa judía. En cambio, hice un trato con Sara: yo marcaría el número desde de mi despacho, y tan pronto como el teléfono empezara a sonar, ella levantaría la extensión instalada en el despacho adyacente para que las dos pudiéramos vernos e intercambiar mensajes importantes.

—Diga.

—Hola, soy Geneen. Lo llamo porque, bueno, porque usted respondió al anuncio que puse en el periódico.

—¿Qué anuncio? Es que respondí a unos cuantos.

A estas alturas, yo dirigía a Sara una mirada que quería decir: «Oh, por Dios, ¿cómo llegué a meterme en este asunto?», y ella me respondía con una que significaba: «¿Quieres callarte y constatarle?».

Conocí a programadores informáticos, psicólogos, obreros de la construcción... Conocí a un hombre que le mordió la oreja a

otro en una pelea, a uno que vivía con su madre y su ex mujer, y a otro que tenía quince gatos, tres pinzones y una carpa dorada. Cada vez que hablaba con alguien que me gustaba, me hacía una imagen visual de él que armonizara con la voz, y siempre me equivocaba. Un hombre me dijo que era alto y delgado, y cuando nos encontramos, vi que no llegaba al metro sesenta y era casi esférico. Otro me dijo que era «muy distinguido» y que no me desilusionaría al verlo. No me dijo que le faltaba un incisivo ni que tenía una rosa tatuada en la mejilla derecha. Después de cinco semanas de encontrarme con extraños en las escaleras de la oficina de correos o en la puerta de una tienda de productos dietéticos, no había encontrado a nadie que me interesara volver a ver.

Entonces conocí a Matt, y no fue por el anuncio.

Lo oí hablar en un seminario en el que también yo participaba como conferenciante y me dejó fascinada. Era arrollador, divertido y muy atractivo, y yo quería conocerlo. Al día siguiente, cuando lo vi, me presenté. Le dije que me parecía que su charla había sido interesantísima y que los dos llevábamos exactamente las mismas gafas de sol. Me dio las gracias, me dijo que yo tenía muy buen gusto para elegir gafas de sol y siguió andando.

El último día del seminario, la psicóloga Virginia Satir estaba pronunciando el discurso de clausura en un salón de ceremonias repleto: debía de haber un millar de personas. Yo estaba sentada en el centro de la sala, en medio de una hilera, y con el rabillo del ojo distinguí a Matt que se encaminaba hacia la puerta. Sin pensarlo, pedí disculpas, me abrí paso entre rodillas y piernas, tropecé con un bolso y conseguí llegar al fondo de la sala. Cuando estuvimos el uno frente al otro, le dije:

—Ayer me presenté a usted, pero no me parece que se haya fijado en mí. Me llamo Geneen Roth y quería decirle cuánto me conmovió su conferencia.

Esta vez sí se fijó en mí.

* * *

Después de nuestra primera cita, me sentía fuera de mí de excitación, enloquecida por el acicate de la pasión y las posibilidades de la situación. Me gustaba la forma en que él me miraba, la forma en que me hablaba de su trabajo, y cómo se interesaba por el mío. Me gustaban el espacio que le quedaba entre los dientes de delante, la línea de su nariz, el matiz de su risa. Cuando me dejé un mensaje en el contestador, diciéndome: «Sólo quería que supiera lo mucho que me alegro de haberla conocido y de que usted haya entrado en mi vida», le comenté a Sara que me parecía estar soñando.

—Un hombre que dice lo que siente —le dije—. No me lo puedo creer.

En nuestro segundo encuentro fuimos al jardín botánico. Estábamos sentados junto a una hilera de lirios de color púrpura cuando me dijo:

—Ya sé que es demasiado pronto para decirte que no quiero ver a nadie más que a ti, pero es que es cierto. Creo que me estoy enamorando de ti.

Yo quería beberme las flores, comerme los colores, cubrirle la cara de besos de lavanda.

—No me despiertes —le dije—. Si todo esto es un sueño, no me despiertes.

Durante ocho meses me desperté cantando. Sonreía tanto que llegó a dolerme la boca. Lo besaba tanto que se me entumecieron los labios. Me gustaba más a mí misma cuando estaba con él: era más buena, más tranquila, más feliz. Estaba palpitante de amor, floreciente de luz.

Y después, lentamente, volví a ser yo misma.

Alguien acudió una vez a uno de mis seminarios después de haber perdido treinta y cuatro kilos haciendo dieta. Se plantó delante de ciento cincuenta personas y dijo con voz temblorosa:

—Me siento como si me hubieran robado. Me han arrebatado el mejor de mis sueños. Yo creía realmente que al perder peso, mi vida cambiaría. Pero lo que ha cambiado en mí ha sido solamente lo externo. El interior continúa siendo el mismo. Mi madre sigue estando muerta, y sigue siendo cierto que mi padre me pegaba cuando era pequeña. Todavía estoy enojada y me siento sola, y ahora ya no tengo la ilusión de adelgazar.

Tras haber esperado durante toda la vida que la ternura y la belleza llegaran vestidas de delgadez o en forma de enamoramiento, puede ser devastador descubrir que no llegan... sobre todo si esperábamos que nos ayudaran a perdernos o a encontrarnos a nosotros mismos.

* * *

La compulsión es desesperación en el nivel emocional. Las sustancias, personas o actividades que nos hacen comportarnos compulsivamente son aquellas que creemos que pueden liberarnos de la desesperación.

La desesperación.

La primera vez que la sentí era pequeña, y entonces no sabía qué nombre darle. Era la sensación —que llevaba dentro del cuerpo— de que mi mundo estaba a punto de hacerse pedazos, y de que yo no podía hacer nada para remediarlo. Ni podía impedirlo, ni podía hacer nada por que hubiera algo mejor.

Ahora, si miro mi vida, veo que no hay nada por qué desesperar. Pero a veces, con frecuencia, algo sucede, y todo lo que me rodea —el cielo, mi cuerpo, el rostro de Matt— se convierte en polvo.

* * *

Han pasado nueve meses después de mi primera salida con Matt, y estamos en el aeropuerto de La Guardia. Atardece y nuestro

avión acaba de llegar de las Bermudas, donde Matt y yo nos hemos pasado cinco días leyendo novelas, haciendo el amor, comiendo papayas y llenando los floreros que había en nuestra habitación con buganvillas de color rojo carmesí. Vamos andando hacia la parada de taxis, donde él tomará uno que lo lleve a Nueva York y yo un autobús que vaya a Rhinebeck. La separación me aterra, no porque me sienta sola cuando estoy sola (la soledad me encanta), ni porque no tenga nada que hacer en los próximos cinco días (me voy a Rhinebeck a dirigir un seminario), sino porque me moviliza interiormente un terror familiar, y no quiero que él se vaya.

(«Si te vas, yo me quedaré sin nada.» Estábamos viviendo en el apartamento marrón: sillas marrones, alfombra marrón, sofá marrón... Yo tenía tres años. Ella se estaba preparando para salir, y empecé a gritar: «Si te vas, mamá, me quedaré sin nada». Me agaché en un rincón de la habitación, vestida con unos pantalones de pana azul y unos zapatos de cordones rojos. Cuando ella salió, me eché en el suelo marrón y sollocé. Entonces apareció Ann, mi «canguro». Me cogió, me montó sobre la aspiradora y me paseó casi toda la tarde.

Cuando mi madre volvió, me trajo una bufanda roja, blanca y azul.)

(«Si te vas, yo me quedaré sin nada.» Estábamos viviendo en la casa blanca y negra: sillas blancas y negras, suelo de mármol blanco y negro, sofá blanco y negro... Yo tenía once años. Ella estaba recostada en la cama. Atardecía y me estaba diciendo que quería divorciarse. Yo empecé a llorar. «¿Y qué será de mí?», pregunté. «¿Con quién viviré? ¿Adonde iré? No te vayas mamá. Si te vas, yo me quedaré sin nada.»)

Matt y yo hemos llegado a la parada de taxis y él se vuelve para despedirse, inclina el rostro sobre el mío para besarme. Siento el pánico atrapado en la garganta, como un pájaro que se debate para liberarse.

No puedo dar un salto y que me transporte a mañana. No puedo verme caminando, hablando, trabajando sin él. Todo se detiene aquí. «Si él se va, yo me quedaré sin nada.»

—Algún día me iré yo de viaje y tú no podrás ponerte en contacto conmigo y me echarás terriblemente de menos —digo, y él parece desconcertado.

—Es lo que sucede ahora mismo —responde—. Hasta el domingo no podré ponerme en contacto por teléfono y te echaré de menos.

No respondo. Lo que quiero que él me diga es que cancelará sus compromisos para venirse conmigo a Rhinebeck. Quiero que me diga que no puede aguantar esas separaciones, que no nos separaremos nunca más. Quiero que me diga que me ama demasiado para irse, pero lo que me dice, en cambio, es:

—Te amo, Geneen, y sé que esto es difícil para ti; te olvidas de que vamos a pasar muchos más días juntos, muchos años juntos. Separarse unos días no es el fin. Ahora tengo que irme; dentro de media hora tengo una reunión. ¿Quieres decirme algo?

Sacudo la cabeza, negando. Él me mira con intensidad durante un momento, me da un rápido beso, se vuelve para subir al taxi.

Lo odio.

Yo había supuesto que amar a Matt significaría olvidar el sufrimiento. En cambio, lo evoca: los años de volver de la escuela y recorrer una tras otra las habitaciones de la casa vacía. Me sentaba en el sofá de terciopelo color arena y me quedaba mirando la naturaleza muerta con una pieza redonda de queso, una manzana, un cuchillo con la empuñadura negra. Me iba a la cocina, abría la puerta del refrigerador, la cerraba, la volvía a abrir. Cerrar. Abrir. Comer. Entraba en el dormitorio de mi madre y olfateaba el rastro de su perfume, abría el cajón dónde guardaba sus joyas, escogía un par de pendientes de oro y me los ponía en las orejas. Me sonreía a mí misma en el espejo, me imaginaba que estaba en una fiesta, y saludaba enarcando las cejas.

Necesitaba a mi madre. Deseaba que mi padre volviera a casa a cenar y le dijera que era bonita y que él la amaba. Quería que mi madre viniera a casa a cenar y me dijera que yo era bonita y que ella me amaba. Quería que me dijera que nuestro mundo no iba a hacerse pedazos en cualquier momento, y que no hacía falta que yo siguiera esforzándome tanto por ser buena.

Y yo había supuesto que amar a Matt haría desaparecer el dolor de todos aquellos años. Había creído que tener a alguien con quien acostarse, hablar y comer iba a hacer desaparecer el dolor. Pero hay muchos momentos —el del aeropuerto no es más que uno de ellos— en que me siento como si todavía estuviera dando vueltas de la sala de estar a la cocina y al dormitorio de mi madre, encontrándome con que no hay nadie en casa.

* * *

La compulsión es desesperación en el nivel emocional, es el sentimiento de que no hay nadie en casa. Nos volvemos compulsivos para sentir que hay alguien en casa.

Lo único que siempre quisimos fue amor.

No queríamos volvernos compulsivos. Lo hicimos para sobrevivir. Lo hicimos para no volvernos locos. Porque nos hacía bien.

La comida era nuestro amor, comer era nuestra manera de ser amados. La comida era accesible cuando nuestros padres no lo eran. La comida no se levantaba y se iba, como los padres. No nos decía que no. No nos pegaba. La comida no se emborrachaba, y estaba siempre ahí. Tenía buen sabor. La comida estaba caliente cuando teníamos frío, y fría cuando teníamos calor. La comida llegó a ser la mejor forma de amor que conocíamos.

Pero la comida no es más que un sustituto del amor. La comida no es amor, ni jamás lo ha sido.

Somos muchos los que hemos estado usando la comida como sustituto del amor durante tantos años que ya no reconocemos la

diferencia entre buscar el amor en la comida y buscar el amor en el amor. Aunque chocara con nosotros y nos derribara, no reconoceríamos al amor.

Y no porque seamos ignorantes, sino porque como nunca nos han amado bien, no sabemos cómo es el amor. Y si no nos han amado bien, nosotros tampoco podemos amarnos bien. El comportamiento compulsivo, en el nivel más fundamental, es una falta de amor hacia uno mismo; es una expresión de nuestra creencia de no valer lo suficiente.

* * *

Ayer vino a visitarme una amiga escritora. Me trajo bayas de zarzamora recién recogidas en un tazón de porcelana blanca. Sentadas a la mesa de la cocina, con la cabeza apoyada en la mano, Lyn me contó que el fin de semana siguiente tenía que asistir a una conferencia, pero que no quería. Le pregunté por qué.

—Porque allí veré a Kristin y desde la última vez que nos vimos he aumentado casi cinco kilos —antes de que yo pudiera decir nada, ella misma se corrigió—: En realidad, no he aumentado más que tres, pero Kristin y yo solíamos pesar exactamente lo mismo. Mi cuerpo era como el de ella.

—¿Y por qué has de querer tener un cuerpo como el de Kristin? —le pregunté, recordando que Kristin tenía las caderas muy hueudas y que los pies se le abrían hacia afuera.

—¿Es que no se lo envidian todas? —me preguntó.

Yo negué con la cabeza y le pregunté en qué se dedicaría a pensar, si no fuera en su cuerpo. Me respondió:

—Me preocuparía por lo terriblemente mal que escribo.

Más tarde, sola en casa, me quedé pensando en la visita de Lyn. Pensaba que raras veces las compulsiones son lo que parecen, y que la preocupación por el cuerpo encubre preocupaciones más profundas que a su vez encubren otras aún más básicas.

Y pensé que no era de escribir terriblemente mal de lo que Lyn tenía miedo.

Al día siguiente, cuando hablé con ella, me dijo:

—Ayer cuando llegué a casa me di cuenta de que no te había dicho cuál era el fondo de la cuestión. Tú me preguntaste por qué me preocuparía y yo te dije que por escribir, pero no es eso.

—¿Y qué es?

Lyn hizo una inspiración profunda. Y yo también.

—Ya sé que esto sonará a tópico, pero me parece que de lo que tengo miedo es de no valer lo suficiente, de tener en alguna parte un fallo muy profundo y no ser digna de que me quieran.

* * *

La comida y el amor. Empezamos a comer compulsivamente por razones que tienen que ver con el tipo y cantidad de amor que hay o que nos falta en nuestra vida. Si no nos han amado, reconocido y entendido bien, nos las arreglamos para adaptamos a la situación: rebajamos nuestras expectativas, dejamos de pedir lo que necesitamos, de mostrar dónde nos duele o de decir que nos hace falta consuelo. Dejamos de esperar que nos reconozcan y empezamos a confiar en nosotros mismos y en nadie más para nuestro sustento, nuestro consuelo y nuestro placer. Empezamos a comer. Y a comer.

* * *

Trina tenía tres años cuando la madre la dejó en la granja de su abuela, diciendo que al día siguiente volvería a buscarla. Al día siguiente Trina se sentó a esperar bajo el porche de la casa de la abuela. Esperó el día siguiente, y también el otro. Todos los días, durante ocho años, Trina esperó que su madre volviera. Y todos los días, durante ocho años, la abuela se quejó de tener que ocu-

parse de ella. Más que quejarse, la castigaba. Con un látigo y hasta hacerle sangre. Todos los días, durante ocho años. Cuando Trina iba a la escuela magullada y golpeada, las maestras le preguntaban qué le había pasado.

—¡Trina! ¿Es que alguien te ha golpeado? —le preguntaban, y ella decía que no, que se había caído por la escalera o había tropezado esa mañana mientras iba corriendo a la escuela, o que había chocado contra algo. Tenía miedo de que su abuela la castigara todavía más si la descubría. O, peor aún, de que le hicieran algo a la abuela y ella se quedara sin tener adonde ir.

Trina sobrevivió. Algunos niños lo habrían hecho recurriendo a las drogas, otros se habrían escapado, se habrían vuelto alcohólicos o habrían ido a parar a una institución de enfermos mentales. Trina hizo otra cosa, en realidad dos cosas. La primera, llevar en la muñeca una tira de goma: después de que su abuela la golpeará, la estiraba para que el chasquido la hiciera volver al momento presente. Se había vuelto muy hábil para escapar de su cuerpo.

—Cuando me estaba dando una paliza —cuenta Trina—, yo pensaba en una lección que hubiéramos aprendido ese día en la escuela... en cómo se deletrea «princesa» o algo así. Pensaba en las flores del patio, en las camelias cuando se empiezan a abrir y en las manchitas amarillas que tienen dentro. Cuando mi abuela terminaba de pegarme se metía en casa, y yo me quedaba afuera y hacía chasquear la tira de goma sobre la muñeca. Sabía que me dolería un poco, pero el sonido que hacía y el dolor que me producía hacían que dejara de pensar en flores rojas y me traían de vuelta al lugar en el que me encontraba: frente a la casa de mi abuela, donde me esperaban tareas que era mejor que me pusiera a hacer antes de que ella volviera a salir para seguir pegándome.

Trina hacía también otra cosa: sacar furtivamente comida de la cocina y guardársela debajo de la cama: cajas, latas y bolsas de comida.

—Mi abuela—me contó— guardaba dulces en la cómoda de su dormitorio, debajo de sus sujetadores con refuerzos de alambre. Y cuando ella se quedaba mirando la televisión yo me iba a su cuarto, me guardaba algunos dulces debajo de la blusa y los escondía entre el colchón y el somier de mi cama. A veces —continuó— me llevaba latas de comida de la cocina y también las guardaba allí. A media noche, cuando mi abuela dormía, yo encendía la luz de mi mesita de noche, sacaba mi abrelatas y comía. Comer, especialmente las cosas que había sacado del cajón de la cómoda de mi abuela, me hacía sentir como si fuera alguien especial.

Ya que no podía ganarse el amor de su abuela, Trina le robaba la comida.

Los mensajes que recibió sobre sí misma y sobre el mundo que la rodeaba fueron:

- Yo hice algo malo, y por eso mamá no vuelve, porque soy mala.
- La gente miente, y lo mejor es no creer lo que dicen.
- El amor hace daño.
- Cuando alguien me deja, jamás vuelve.
- A mi abuela no le gusta tenerme aquí porque yo necesito y quiero demasiado.
- Si yo pudiera hacer todo lo que mi abuela me dice que haga, sería buena y entonces mamá volvería.
- Mi abuela es una persona mayor; ella sabe lo que hace y me castiga todos los días. Si por dentro yo fuera buena, por fuera no me pegarían.
- Más vale comer que encariñarse con alguien, porque la comida no se va y las madres sí. La comida no pega y las abuelas sí.

Cuando Trina tenía once años, su madre regresó. Yo la conocí cuando tenía treinta y tres. En veintinueve años ha aumentado

y vuelto a perder más de 680 kilos. En los últimos diez años se ha casado y divorciado, ha sido madre y se ha vuelto a casar. He aquí lo que dice de su matrimonio actual:

—No puedo dar cabida en él a mi marido. Si se va por dos días en un viaje de negocios, cuando regresa me siento como si tuviera que empezar de nuevo toda la relación con él; es como si fuera un extraño, constantemente un extraño.

Trina estuvo demasiados años esperando que su madre regresara, y no quiere volver a sentir el dolor de la espera. Mientras él no está, come para atenuar su soledad. Piensa constantemente en lo gorda que está, en cuánto peso tendría que perder y en la ropa que se comprará cuando esté delgada. Transfiere el dolor de la espera al dolor de ser gorda. Cuando el marido regresa, tienen que salvar una distancia de ocho años de confusión, soledad y traición para recuperar su intimidad... si lo consiguen.

Porque Trina no únicamente se cierra ante su marido cuando éste se va de viaje: su experiencia del amor es que es algo que daña. El amor duele, la gente engaña, se va. Cuando el marido se va de viaje, a ella no le sorprende. Sabe que la gente es traidora, y se ha protegido cuidadosamente ante la posibilidad de sentir el dolor de la traición (de él o de cualquiera); se ha buscado un amante, segura de que nunca la abandonará: la comida.

* * *

El amor y la compulsión no pueden coexistir.

El amor es la disposición para —y la capacidad de— dejarse afectar por otro ser humano y permitir que ello pese sobre lo que uno es, sobre lo que dice, y sobre cómo evoluciona.

La compulsión es el acto de centrarnos en una actividad, en una sustancia o en una persona para sobrevivir, para tolerar y amortiguar nuestra experiencia de cada momento.

El amor es un estado de conexión recíproca, que incluye la vulnerabilidad y la entrega y que exige autovalorarse y ser constante, y es también una disposición a enfrentarnos a lo peor de nosotros mismos en vez de rehuirlo.

La compulsión es un estado de aislamiento caracterizado por la absorción en nosotros mismos, la invulnerabilidad, una baja autoestima, la imprevisibilidad y el miedo de que nuestro dolor nos destruya si lo afrontamos.

El amor ensancha; la compulsión encoge.

La compulsión no deja lugar para el amor, y en realidad, ésta es la razón por la cual muchas personas empezamos a comer demasiado: porque cuando teníamos lugar para el amor, la gente que nos rodeaba no nos amaba. El objeto mismo de la compulsión es protegernos del dolor que va asociado con el amor.

Estoy convencida de que nos volvemos compulsivos por obra de las heridas que recibimos en el pasado y de las decisiones que en aquella época tomamos respecto de nuestra propia valía, y que son, en última instancia, decisiones sobre si somos o no dignos de amor. Nuestra madre nos deja y decidimos que no nos merecemos que nos quieran. Nuestro padre se muestra emocionalmente distante y decidimos que somos demasiado exigentes. Se nos muere alguien muy próximo y decidimos que es mejor no amar a nadie porque, finalmente, eso duele demasiado. Tomamos decisiones basadas en nuestro dolor y en las limitadas opciones que teníamos en aquel momento. Tomamos decisiones basadas en el sentido que procuramos dar a nuestras heridas y en lo que hicimos, allí y entonces, para protegernos de nuevas agresiones y heridas. A los seis años —o a los once o a los quince— decidimos que el amor hace daño y que no nos merecemos o es imposible que nos amen, o que somos demasiado exigentes, y vivimos lo que nos queda de vida protegiéndonos para que no nos vuelvan a herir. Y no hay mejor protección que involucrarnos en una compulsión.

En cualquiera de mis seminarios hay participantes cuyos padres eran alcohólicos, o murieron, o los abandonaron de pequeños sin advertencia alguna; hay participantes a quienes golpearon o violaron, y hay otros para quienes la pérdida, el abandono o la traición fueron más sutiles: tenían que ver con cualquier combinación imaginable de padres inaccesibles, madres posesivas y familias en las que había que negar o reprimir todo lo que fueran sentimientos incómodos.

De pequeños no tenemos recursos ni poder para tomar decisiones que afecten a nuestra situación. Necesitamos que nuestra familia nos brinde alimento, abrigo y amor; si no, nos morimos. Si sentimos que el dolor en que estamos inmersos es demasiado intenso y que no podemos alejarnos de la situación ni cambiarla, nos aislamos de ella. Podemos convertir —y lo hacemos— nuestro dolor en algo menos amenazante: en una compulsión.

En cuanto adultos, nuestra tarea es pasar revista a las decisiones que tomamos hace mucho tiempo respecto de nuestra propia valía, de nuestra capacidad de amar y de nuestra disposición a dejar que nos amen, porque es en esas decisiones donde arraigan muchas de nuestras creencias sobre la compulsión y el amor.

No es posible estar obsesionado con la comida —ni con ninguna otra cosa— y mantener una verdadera intimidad con nosotros mismos ni con ningún otro ser humano; simplemente, no hay lugar para ambas cosas. Sin embargo, todos queremos intimidad; todos queremos amar y que nos amen.

Hubo una época en que no teníamos opciones; ahora las tenemos.

La decisión de intimar, como la decisión de liberarse del hábito de comer compulsivamente, no es algo que nadie reciba gratuitamente. La intimidad no es algo que suceda no se sabe por qué entre dos personas; es una manera de estar vivos. En todo momento estamos decidiendo si nos revelamos o nos protegemos, si nos valoramos o nos desmerecemos, si decimos la verdad o la

ocultamos, si nos zambullimos en la vida o la evitamos. La intimidad consiste en optar por estar conectados, en cada momento, con nuestra verdad más profunda, en vez de aislarnos de ella.

En cada uno de mis seminarios, alguien pregunta:

–Entonces, ¿cuándo va a empezar la magia?

Y yo respondo:

–Cuando tú des el paso; cuando hagas la opción.

Para los que hemos estado acostumbrados a esperar que el amor llegue a nuestra vida por mediación de alguien, el descubrimiento de que la intimidad es una opción de cada momento es algo tan próximo a la magia como es posible.