

INTRODUCCIÓN

CONSCIENCIA Y PÉRDIDA DE PESO

Por qué esto le dará resultado

En estos momentos hay una corriente que nos está cambiando la vida a todos. Se puede percibir en los titulares. Un expresidente conmocionado al sufrir un temprano ataque al corazón, anuncia que se ha convertido en vegano. Es una declaración sorprendente y, para respaldar su conversión, Bill Clinton les cuenta a todos lo bien que se siente y el buen aspecto que tiene. En otro frente, un amplio estudio realizado en España ha descubierto que las personas que comen una dieta mediterránea, alta en pescado, frutos secos y aceite de oliva pueden reducir en un tercio el índice de ataques cardiacos. Es el descubrimiento dietético más importante desde hace años. Todos los que iban dejando la carne roja se ven vindicados por los datos médicos.

Esa marea está llegando a muchos otros frentes. Las toxinas presentes en los alimentos procesados y manufacturados son cada vez menos aceptables. *Orgánico, biológico o ecológico* es ya una palabra de uso corriente. Cada vez son más los que se convierten en vegetarianos, un modo de vida cuyos beneficios se conocen desde hace tiempo. (En una encuesta, la mitad de las mujeres británicas se describían como básicamente vegetarianas.) En un mundo sostenible, no hay lugar para el efecto contaminante de pesticidas y herbicidas. La gente se está despertando a una nueva realidad y ha surgido rápidamente una manera de comer completamente nueva.

Yo me vi arrastrado por esa marea hace unos cinco años. Ya comía «bien». Mi dieta no incluía mucha carne roja y ya hacía tiem-

po que había puesto freno a las toxinas obvias como el alcohol y el tabaco. Disfrutaba de lo que comía y comía lo que me gustaba. Pero cuando miraba la bibliografía médica, veía que, cada día, surgían nuevos descubrimientos. Se establecían todo tipo de vínculos entre el azúcar y la obesidad, entre el alcohol y unos ritmos del sueño alterados, entre los carbohidratos simples y la diabetes, y muchos de estos descubrimientos afectaban al exceso de peso.

Se iban acumulando pruebas que señalaban en una única dirección. Tenía que encontrar la dieta ideal, porque había todas las razones para hacerlo. Sólo la costumbre y la negligencia me impedían maximizar la conexión entre la comida, el cuerpo y la mente.

Por no hablar de que cargaba con nueve kilos de más.

Pese a que comía «bien», me había convertido en un dato estadístico, uniéndome a los dos tercios de estadounidenses que tienen sobrepeso o son obesos. Era parte de las estadísticas, pese a que tenía formación médica, motivación, unos hábitos razonablemente buenos, no tenía toxinas importantes y podía acceder a cualquier alimento que quisiera. También sabía que seguir una dieta era inútil; no hay más que ver los numerosos estudios que demuestran, una y otra vez, que el efecto rebote hace que ganemos el peso que hemos perdido con la dieta, y le añadamos tres o cinco kilos más. Los kilos extra son la manera en que el cuerpo nos dice: «Has intentado hacerme pasar hambre. No se te ocurra volver a hacerlo».

Mi solución fue adoptar la dieta ideal, y lo hice más o menos de la noche a la mañana. No había ninguna razón para no hacerlo, dada toda la evidencia médica que conocía.

Eliminé todos los alimentos procesados.

Comía los alimentos más puros, siempre naturales y tan ecológicos como fuera posible.

Ya no bebía y eliminé también los alimentos fermentados como el queso.

Dejé de tomar azúcar refinado.

Reduje drásticamente la sal.

Renuncié a la carne roja; comía sobre todo pollo y pescado, pero me encaminaba a ser vegetariano.

Bebía agua pura.

Prestaba atención a dormir bien.

Como todo está conectado, dormir bien por la noche formaba parte de mi nueva manera de comer. La falta de sueño elimina el equilibrio entre las dos hormonas (leptina y grelina) responsables de hacer que tengamos hambre y que nos sintamos saciados. Es fácil que los que no duermen bien coman en exceso cuando su cuerpo deja de emitir los adecuados mensajes hormonales. La grasa abdominal altera las mismas hormonas. Y acabamos en un ciclo que se autoperpetúa y que no sólo es insano sino también potencialmente peligroso.

No me preocupaba estar convirtiéndome en un fanático de la pureza. En mi nueva manera de comer no había nada impuesto. No me motivaba la inquietud o el miedo. La verdad es que comer de modo «normal», al estilo estadounidense, ha alcanzado unos extremos insanos. El estadounidense medio consume 68 kilos de azúcar al año, una cantidad grotesca de calorías vacías que causan estragos en los niveles de insulina y azúcar en la sangre. En cuanto a la adición a los alimentos procesados, que representan un 70 por ciento de lo que comen los estadounidenses, eche una ojeada a su supermercado. Hay pasillos enteros dedicados a las galletas y galletitas saladas de todo tipo, más otras cosas para picar, refrescos, pizza congelada y helados. La economía manda y si esos alimentos no se vendieran en abundancia, no ocuparían todo ese espacio de estanterías.

Lo que *no es* una postura exagerada es comer de forma natural, basándonos en la mejor información médica disponible. De eso va la marea popular de que hablábamos. Hay que prestar atención y, durante muchísimo tiempo, nuestra sociedad no ha prestado atención a la deformada manera en que comemos.

Yo buscaba «comer conscientemente». Todos los pasos que daba me hacían sentir muy bien. Mi cuerpo se sentía más ligero, incluso

antes de perder nueve kilos, que desaparecieron sin esfuerzo. Deje de hacer cosas inconscientes como contestar el móvil mientras comía. ¿Por qué no disfrutar plenamente de lo que estás comiendo? Tampoco pasaba hambre. Cada comida me saciaba porque lo que comía estaba en armonía con mi cuerpo y esto, a su vez, me levantaba el ánimo. Aunque siempre he sido una persona activa, ahora tenía más energía y optimismo que nunca.

Pero lo más gratificante era la reacción de los demás. Cuando hablaba de comer conscientemente, asentían. La mayoría ya habían ido recorriendo el mismo camino que yo seguía. La marea era real e iba en aumento. Objetivamente, vi que se había alcanzado un punto de inflexión. La consciencia colectiva había recibido el mensaje.

Cuando me senté a escribir este libro, confiaba en que muchas más personas querían recorrer este camino. No era necesario persuadirlas para que adoptaran nuevas creencias, porque comer de modo saludable es ya su meta. Sin embargo, hay algunas cosas que las detienen.

Las malas costumbres y los viejos condicionamientos.

El miedo al cambio y la presión familiar para no cambiar.

Una terca convicción de que la siguiente dieta dará resultado.

El desánimo por tener exceso de peso.

Un historial de no perder peso.

El ansia por comer, especialmente alimentos grasos, dulces y salados.

La presión del tiempo, que hace que resulte fácil recurrir a cosas para picar y alimentos procesados, y a hacer una parada rápida en McDonald's.

Es una lista formidable. Son unos obstáculos enormes en la vida de millones de personas. De hecho, es sorprendente que una nueva manera de comer haya llegado a ser tan popular; sólo hay que ver la publicidad por televisión, que usa palabras de moda como *natural*, *ligero* y *nutritivo* para vender casi únicamente comida procesada,

mientras la publicidad de frutas y hortalizas frescas, cereales integrales y productos ecológicos es casi inexistente.

Para superar los obstáculos que nos han llevado a aumentar de peso, sea un poco o mucho, no voy a repetir el mismo consejo sobre comer sano que existe desde hace décadas. El consejo es, sin ninguna duda, bueno. Lo que no dice es cómo cambiar. La consciencia es la clave, porque a todos nos han adiestrado, por medio de un condicionamiento masivo, a dañar nuestro cuerpo de las siguientes maneras:

Comer inconscientemente, sin importarnos lo que hay en nuestra comida.

Perder el control de nuestro apetito.

Optar por raciones cada vez mayores.

Usar la comida por razones emocionales; por ejemplo, para aliviar el estrés de la vida cotidiana.

Recurrir a la comida más rápida que satisfaga nuestras ansias.

Todos estos obstáculos están en un único lugar: la mente. El cuerpo es un reflejo físico de las decisiones que tomamos a lo largo de la vida. La información es importante, pero añadir más buenos consejos no es la solución para comer sano. La solución es transformar nuestra consciencia.

Decidí mostrar cómo funciona la consciencia transformadora, como se puede alcanzar y por qué. De lo contrario, el mejor consejo, aunque lleve a una manera de comer mejor, seguirá dejándonos encerrados en una idea limitada de nuestro cuerpo. Ser alguien que come «bien», rígidamente, que sigue un conjunto de reglas y no se desvía nunca no es, tampoco, una situación feliz. Pero con la consciencia transformada, es fácil cambiar todas nuestras conductas arraigadas y autodestructivas. No se puede controlar aquello de lo que no somos conscientes. Si tuviéramos una piedra en el zapato, la eliminaríamos rápidamente. El dolor nos diría al instante que algo va mal. Comer mal no es igual. Lo más frecuente es que no emita

ninguna señal de dolor, y los efectos dañinos se producen, a menudo, de modo invisible y gradual, ocultos a la vista. Debemos alcanzar un nuevo nivel de consciencia para darnos cuenta de lo que va mal en nuestro interior. Sólo entonces podemos proceder a cambiarlo.

Así pues, si tiene exceso de peso o se siente decaído, o si su nivel de energía es bajo, o se siente descontento con su imagen corporal y recuerda que tenía un aspecto mucho mejor y se sentía mucho mejor cuando era más joven, este libro es para usted. Le aportará muchas sorpresas y descubrimientos; entre ellos, el principal es que el peso ideal es el estado más natural en que puede estar. Su cuerpo se puede convertir en su aliado para encontrar un modo mejor de vivir, que va más allá de la pérdida de peso. La consciencia revela muchas soluciones inesperadas, lo que yo llamo sabiduría aplicada.

Pongamos manos a la obra; el viaje es apasionante, y puede unirse a la marea con auténtico entusiasmo, sabiendo que tendrá un aspecto mejor y se sentirá mucho mejor.

La comida, el peso y el hambre

Si quiere recuperar su peso ideal, tiene dos opciones. Puede ponerse a dieta o hacer algo diferente. Este libro trata de ese algo diferente. Ponerse a dieta supone la clase equivocada de motivación, razón por la cual raramente conduce a la meta deseada. Es tomar el camino del sacrificio y la renuncia. Cada día de dieta supone luchar contra el hambre y esforzarnos por conseguir autocontrol. ¿Hay algún modo más insatisfactorio de vivir?

Para tener éxito, la pérdida de peso tiene que satisfacernos; es ese «algo diferente» que da resultado después de que la dieta haya fracasado. Si conseguimos devolver el equilibrio a las señales de hambre que nos envía el cuerpo, el impulso para comer se convierte en nuestro aliado, en lugar de en nuestro enemigo. Si confiamos en nuestro cuerpo para saber qué necesita, él cuidará de nosotros,

en lugar de luchar contra nosotros. Todo tiene que ver con entender bien los mensajes que conectan la mente y el cuerpo.

Desde un punto de vista médico, me preparé para relacionar el hambre con la subida o bajada de ciertas hormonas. El hambre es uno de los mensajes químicos más poderosos que el cuerpo envía al cerebro. No deberíamos sentir hambre justo después de comer o que comer algo por la tarde nos llevara a un segundo o un tercer bocado. Pero he experimentado estas cosas —igual que millones de personas— lo cual significa que la *experiencia del hambre* puede existir incluso cuando no existe la necesidad de comida.

Es esta experiencia del hambre lo que es preciso cambiar cuando descubrimos que estamos comiendo en exceso. Los antojos y la falsa hambre no son lo mismo que darle a nuestro cuerpo el alimento que necesita. El cuerpo no es como un coche que engulle gasolina. Es la expresión física de miles de mensajes enviados a y desde el cerebro. En el acto de comer, está involucrada nuestra autoimagen, junto con nuestros hábitos, condicionamiento y recuerdos. La mente es la clave para perder peso y, cuando la mente está satisfecha, el cuerpo deja de ansiar demasiada comida.

Un planteamiento mente-cuerpo nos dará resultado porque nos pide una única cosa: *Encuentre su satisfacción*. Estar satisfechos es algo que la comida sola no puede hacer. Debemos nutrir:

- el cuerpo con comida sana
- el corazón con alegría, compasión y amor
- la mente con conocimientos
- el espíritu con ecuanimidad y autoconsciencia

Con consciencia, todas estas cosas son posibles. Pero si las descuidamos, se alejan cada vez más, hasta quedar fuera de nuestro alcance.

Parece una paradoja, pero para perder peso, tenemos que llenarnos. Si nos llenamos con otra clase de satisfacciones, la comida dejará de ser un problema. Nunca debió llegar a serlo. Comer es un

modo natural de sentirse feliz. Comer en exceso no lo es. Durante siglos, se ha celebrado la vida en festines, y algunas de estas celebraciones, como banquetes de boda o cenas de jubilación, pueden ser puntos culminantes de la vida de una persona. ¿A qué niño no se le ilumina la cara cuando aparece el pastel de cumpleaños? Pero el deleite que aporta la comida hace que comer en exceso sea un problema peculiar y único. Sentirse feliz, que es bueno para nosotros, se transforma en algo que nos perjudica.

En este momento caemos en algún lugar de la escala móvil que conecta la comida con la felicidad:

Comer normalmente → *Comer en exceso* → *Ansias de comer* →
Adicción a la comida

Comer normalmente produce una buena sensación.

Comer en exceso produce una buena sensación en el momento, pero lleva a malos resultados a la larga.

Ceder a las ansias de comer no es una buena sensación en absoluto: casi de inmediato aparecen los remordimientos, la culpa y la frustración.

Ser adicto a la comida trae sufrimiento, deterioro de la salud y una total falta de autoestima.

La resbaladiza pendiente que lleva al sobrepeso empieza con algo que es, en realidad, positivo: el valor natural de la comida. (No se puede decir lo mismo de las drogas y el alcohol, que pueden ser sustancias tóxicas incluso cuando no somos adictos a ellas.) La comida nos nutre y cuando comer sigue un camino equivocado, nos sentimos divididos entre el placer a corto plazo (por ejemplo, al tomar un delicioso helado de chocolate) y el dolor a largo plazo (los muchos inconvenientes de tener un exceso de peso durante años seguidos).

Entonces, ¿por qué comer de modo normal empieza a ser comer en exceso? La respuesta es simple: falta de satisfacción. Empezamos a comer en exceso para compensar la falta de alguna otra cosa. Re-

cordando mi periodo de residencia médica, cuando era veinteañero, ahora veo cómo empezamos a caer en los malos hábitos. Llegaba a casa después de un extenuante turno en el hospital, sintiéndome agotado. Mi cabeza seguía llena de una docena de casos. Algunos pacientes seguían en peligro. Lo que me esperaba en casa era una amante esposa y una comida casera.

En lo que hace a conseguir las calorías suficientes, sentarme a cenar cumplía todos los requisitos. Hay que observar la situación humana para ver los problemas ocultos. Había acudido a la máquina de café y comido cosas diversas, deprisa y corriendo, en el trabajo. Por falta de sueño, no me daba cuenta de verdad de lo que comía. En cuanto entraba, solía tomar algo de beber, y había un paquete de cigarrillos medio vacío a mano.

En la década de 1960, yo era un hombre trabajador normal que seguía los mismos hábitos que cualquier otro médico joven que yo conocía. Me consideraba muy afortunado por tener una esposa tan cariñosa y dos preciosos niños en casa. Pero la manera voraz en que me abalanzaba a una nutritiva cena casera, combinado con todas las demás señales de comer estresado, estaba fijando un patrón sumamente erróneo. Lo curioso es que, incluso entonces, yo me consideraba bastante consciente.

Lo que dio la vuelta a la situación fue que me volví mucho más consciente; la solución que propongo en este libro. Por mucho que lo maltratemos, el cuerpo puede restablecer el equilibrio. La primera regla es dejar de interferir con la naturaleza. En su estado natural, el cerebro controla el hambre automáticamente. Cuando el azúcar en la sangre cae por debajo de un cierto nivel, se envían mensajes a una región del cerebro, del tamaño de una almendra, conocida como hipotálamo, que es responsable de regular el hambre. Cuando recibe mensajes de que ha disminuido el azúcar en la sangre, el hipotálamo secreta hormonas para hacer que sintamos hambre y, cuando hemos comido lo suficiente, las hormonas retroceden, haciendo que ya no tengamos hambre. Este bucle de retroalimentación entre la sangre y el cerebro actúa por sí mismo, como lo ha

hecho durante millones de años. Cualquier animal con médula espinal (vertebrado) tiene un hipotálamo, lo cual tiene sentido porque el hambre es algo muy básico.

Pero en los humanos, es posible interferir en el hambre con mucha facilidad. El modo en que nos sentimos emocionalmente puede hacer que tengamos un hambre devoradora o que seamos incapaces de comer en absoluto. Podemos estar distraídos y olvidarnos de comer o podemos estar obsesionados y pensar en la comida todo el día. Sin embargo, siempre andamos a la busca de satisfacción. Hay montones de cosas que pueden llenarnos además de la comida. El deseo viene de las necesidades, empezando por las más básicas:

Todos necesitamos sentirnos seguros y a salvo.

Todos necesitamos sentirnos nutridos.

Todos necesitamos sentirnos queridos y valorados.

Todos necesitamos sentir que nuestra vida tiene importancia y sentido.

Si hemos satisfecho estas necesidades, la comida será sólo un placer entre muchos. Pero son innumerables los que recurren a comer en exceso para sustituir lo que de verdad quieren. Es como una transmutación y, con frecuencia, esas personas ni siquiera ven lo que está pasando. ¿Es esta la situación en la que usted se encuentra? Veamos algunos indicadores comunes.

No se siente seguro a menos que esté aletargado por haber comido demasiado. El embotamiento trae consigo una especie de calma que dura un rato corto.

No se siente nutrido, excepto cuando sus papilas gustativas están sobreestimuladas con azúcar, sal y grasa.

No se siente querido ni valorado, así que convierte comer en «dadme algo de amor».

Su vida carece de sentido, pero por lo menos cuando come, puede ignorar el vacío interior durante un ratito.

Si deja de centrarse tanto en la dieta y las calorías, podrá ver que la historia del exceso de peso en Estados Unidos es la historia de la satisfacción perdida. Tenemos los mejores alimentos del mundo a nuestra disposición, pero nos atiborramos de los peores. Tenemos magníficas oportunidades de crecer y evolucionar, pero, en cambio, nos sentimos vacíos.

Mi meta es llevarlo a un estado de satisfacción. Una vez que eso empiece a suceder, dejará de comer por las razones equivocadas. La solución es sencilla, pero profunda: para perder peso, cada paso del camino debe satisfacernos. No tiene que psicoanalizarse; puede dejar de obsesionarse con su cuerpo y de sumergirse en la decepción y la frustración. Sólo hay un principio aplicable: *La vida gira en torno a la satisfacción*. Si no tiene una vida plena, su estómago nunca podrá proveer lo que le falta.

«¿De qué tengo hambre?»

La historia de todos nosotros es complicada y las mejores intenciones descarrían porque nos resulta difícil cambiar. Las malas costumbres, como los malos recuerdos, siguen ahí, tercamente, cuando desearíamos que desaparecieran. Pero contamos con una gran motivación que actúa en nuestro beneficio: nuestro deseo de felicidad. Defino felicidad como un estado de satisfacción y todos queremos alcanzar esa satisfacción. Si no perdemos esto, que es nuestra motivación más básica, de vista, las decisiones que tomemos se reducen a una única pregunta: «¿De qué tengo hambre?» Nuestros auténticos deseos nos llevarán en la dirección acertada. Los deseos falsos conducen en la dirección equivocada. Puede hacer una prueba sencilla para demostrárselo; la próxima vez que vaya al frigorífico a buscar algo para comer, deténgase un

momento. ¿Qué le hace ir en busca de comida? Sólo hay dos respuestas:

1. Tiene hambre y necesita comer.
2. Está tratando de llenar un vacío, y la comida se ha convertido en el medio más rápido de hacerlo.

La medicina moderna tiene mucha información sobre los «desencadenantes» que activan el impulso a comer. Nuestro cuerpo secreta hormonas y enzimas que conectan el centro del hambre en el cerebro con el estómago y el tracto digestivo. Cuando éramos bebés, este era el único impulso al que respondíamos. Llorábamos porque teníamos hambre. Ahora podría ser que lo cierto sea lo contrario; cuando tenemos ganas de llorar, se nos despierta el hambre.

A lo largo de la vida, creamos nuevos desencadenantes que un bebé nunca podría imaginar. La depresión es un desencadenante muy conocido para comer en exceso. También lo son el estrés, una pérdida súbita, un profundo dolor, la ira reprimida, y muchos otros. ¿A cuáles es usted más vulnerable? Es probable que sólo tenga una vaga idea. La mayoría no somos conscientes de cuándo se dispara nuestra actitud hacia la comida, porque los desencadenantes son, con frecuencia, inconscientes; eso es lo que hace que sean tan poderosos. Reaccionamos automáticamente, sin pensar.

Cuestionario

¿Qué hace que nos lancemos a comer en exceso?

Los desencadenantes más corrientes que nos llevan a comer en exceso están recogidos en las siguientes listas. Algunos son más fáciles de vencer que otros. Mire las listas y señale las causas más comunes que le hacen comer *incluso cuando no tiene hambre*. Marque tantos puntos como crea que pueden aplicarse a su caso.

Grupo A: *Tiendo a comer en exceso si*

- Estoy ocupado o distraído en el trabajo.
- Voy con prisas y no paro un momento.
- Estoy cansado. No he dormido lo suficiente.
- Estoy con otras personas que están comiendo.
- Estoy en un restaurante.
- Estoy delante de la televisión o el ordenador y necesito algo para tener las manos ocupadas.
- Tengo un plato con comida delante, y siento que debo dejarlo limpio.

Grupo B: *Tiendo a comer en exceso si*

- Estoy deprimido.
- Me siento solo.
- Siento que no soy atractivo.
- Me siento angustiado o preocupado.
- Tengo pensamientos negativos respecto a mi cuerpo.
- Estoy sometido a estrés.
- Quiero que me consuelen.

Puntúese

Si todos o la mayoría de los puntos que ha marcado pertenecen al Grupo A, sus desencadenantes son los más fáciles de vencer. Tiene que prestar más atención a sus hábitos de alimentación, pero eso debería ser relativamente fácil. Puede que se pille comiendo cuando no tiene hambre porque su principal problema es la distracción. Una vez que se concentre en una cosa cada vez —la comida que tiene delante— podrá controlar ese comer sin prestar atención.

Si todos o la mayoría de los puntos que ha señalado son del Grupo B, tiene hambre de algo además de la comida, y prestar atención a esas cosas será el mejor medio para que pierda peso. Una cosa muy importante es no ponerse a dieta. Su camino no es pasar hambre; es encontrar satisfacción en otras cosas que no sean la comida.

Pase a la acción

Preste atención a su desencadenante antes de empezar a comer

Ahora que sabe cuáles son sus desencadenantes, puede controlarlos. No tiene que luchar contra el hambre que siente, sólo dele a su cerebro el tiempo suficiente para tomar una decisión. En lugar de ir en busca de comida, como un robot, una reacción que surge automáticamente, permítase encontrar un medio para elegir lo que quiere realmente. Al principio, esto entraña un simple momento de atención plena o autoconsciencia, como a continuación.

Siempre que esté a punto de comer fuera, recorra los siguientes y sencillos pasos:

1. Haga una pausa y respire hondo.
2. Pregúntese si lo que está disparando el hambre es un patrón conocido, como sentirse aburrido, inquieto o triste o querer una distracción. Ya conoce algunos de sus detonantes más comunes, así que vea si alguno de ellos está presente.
3. Una vez que haya identificado un detonante, pregúntese si de verdad necesita comer. Tal vez pueda encontrar una actividad alternativa, que sencillamente posponga su reacción a ese detonante; por ejemplo:

Hacer una tarea doméstica.

Llamar a un amigo.

Mirar sus mensajes electrónicos y contestar a algunos guardados.

Leer un libro.

Beber un vaso de agua.

Cualquier distracción inofensiva servirá. Su objetivo es introducir una pausa antes de reaccionar automáticamente a un desencadenante. Si sigue teniendo hambre, adelante, vaya y coma. Pero acostúmbrese a prestar atención de esta manera a sus desencadenantes; es un paso básico para superarlos y darse más libertad de elección.

Yo me prometí una única cosa antes de abordar el problema de comer en exceso: la solución debía funcionar *aquí y ahora*. Un gran defecto de las dietas es que hacen que te sientas desgraciado hoy con la promesa de que serás más feliz mañana. Pero el deseo no funciona de esa manera. «¿De qué tengo hambre?» existe en el momento presente. El impulso que sentimos se puede simplificar en unas pocas categorías básicas:

Tenemos hambre de comida.

Queremos llenar un vacío emocional.

Queremos llenar un vacío mental (como una baja autoestima, una mala imagen corporal o un sentimiento de fracaso y frustración).

A estos yo añadiría un cuarto impulso, que es espiritual. *Queremos llenar un vacío en nuestra alma.*

Son unas motivaciones fuertes, alimentadas por el deseo. Una vez que dirija el deseo en la dirección adecuada, podrá producirse una transformación real. Todos seguimos el camino del deseo cada día. El impulso a sacar más de la vida es natural y está profundamente arraigado. En este libro averiguará exactamente de qué tiene hambre. Una vez que lo sepa, ante usted se abrirá un camino despejado que tiene todo el sentido en relación con la mente, el cuerpo y el espíritu. Así es como se verá transformado:

Sólo comerá cuando tenga hambre de comida.

No comerá cuando de lo que tiene hambre es algo emocional, que tiene que ver con la comodidad, la seguridad, el amor, la vinculación afectiva con los demás o un sentimiento de dicha.

No comerá cuando de lo que tiene hambre es de una vida que tenga importancia y sentido, en la que tenga un propósito y pueda cumplir sus metas. Estas son necesidades de la mente.

No comerá cuando de lo que tiene hambre es de algo espiritual, como la ligereza de su ser o una visión más elevada de su alma.

La dieta: Una escapatoria falsa

Algunos lectores se dirán: «Todo esto suena muy bien, pero, francamente, yo sólo quiero saber qué comer y qué no comer». Sé exactamente cómo es. Las dietas drásticas ofrecen la tentación definitiva, una solución rápida. Pero veamos qué pasa en realidad:

Karen es una mujer atractiva, de mediana edad, que se mira al espejo y no le gusta lo que ve. Quiere perder cinco kilos antes de la boda de su hija, dentro de dos semanas, pero no se desanima. Cuando tenía veinte años, podía perder dos kilos y medio en un fin de semana, siguiendo un ayuno con zumos. Si entonces le dio resultado, ahora también se lo dará.

Y así es, casi. El día de la boda de su hija, Karen ha perdido algo más de tres kilos. Casi se ha matado de hambre para conseguirlo, pero ahora puede celebrarlo. Lo que no entiende es que ha caído en una trampa. Sus antiguos hábitos alimenticios no tardarán en volver, igual que los kilos extra. Podemos imaginarla delante del frigorífico el día después, mientras la conexión mente-cuerpo recibe los siguientes telegramas:

Gracias a Dios que ya ha pasado la boda. Puedo relajarme.

Me he esforzado mucho. Me merezco darme un gusto.

Mira cuántos restos.

No puedo matarme de hambre todo el tiempo.

No puedo dejar que toda esta comida se estropee.

No es nada probable que, con estos mensajes espoleándola, Karen se detenga ante un estupendo trozo del pastel de boda. Cada vez que decidimos comer en exceso, se nos ocurren muchas excusas. El hecho de que Karen perdiera peso en un acelerón de dos semanas

hasta la meta pesa poco comparado con los hábitos de toda una vida que siguen añadiendo kilos extra.

Estados Unidos es un país enloquecido con las dietas. A todos nos gustaría encontrar un remedio mágico que solucionara años de malos hábitos. Esto ha llevado a una situación bipolar. En un extremo, McDonald's es el epítome de la comida rápida, grasa y cargada de calorías, con el 11 por ciento de todas las comidas consumidas en cadenas de restaurantes, mientras en el otro extremo, la mayor parte del país está siguiendo o haciendo trampas en una dieta. Las dietas drásticas implican una forma de amnesia voluntaria. Se olvida lo que no dio resultado ayer para lanzarse de cabeza a la siguiente moda efectista.

Visto a distancia, es muy extraño que hagamos exactamente lo contrario de lo que sabemos que es bueno para nosotros. Pero podemos ver cómo sucede todo el tiempo. Alguien puede decir: «Estoy tratando de perder cinco kilos», pero luego, una hora más tarde, en cuanto se sienta en el restaurante, coger pan y mantequilla, y después, terminar la comida con un pastel de chocolate con nueces, acompañado de un helado de vainilla, «sólo por esta vez». Un informe de 2013, de Centers for Disease Control (Centros para el control de enfermedades) descubría una pequeña reducción de calorías entre los escolares —entre un 4 y un 7 por ciento—, pero ninguna pérdida de peso, lo cual se explicó por una disminución de la actividad física. Aunque el consumo estadounidense de comida rápida cayó alrededor del 2 por ciento en la última década, las personas clasificadas de obesas aumentaron de peso en el mismo periodo. Un numeroso grupo de apoyo en Internet para personas que han perdido una gran cantidad de peso adopta el mismo planteamiento del «mono con el que cargamos» (una adicción grave de la que no podemos librarnos) que Alcohólicos Anónimos. Comer en exceso es un desorden que siempre amenaza con volver. Una vez que sabes que eres alguien que come en exceso, te resignas a vivir con ansias de comer y debes mantener una vigilancia constante para evitar sucumbir. Así, debes contar cada caloría, cada día, y las recaídas son

augurios de una inminente pérdida de control. No juzgo este planteamiento, pero mi intención es encontrar una alternativa a ese «mono con el que cargamos».

Lo que me ha dado resultado a mí es una concentración constante: No aparté la vista de lo que quería realmente. Para empezar, quería recuperar una manera de comer normal y sana y *no volver a recaer nunca más*. Todos sabemos que el problema real está en la segunda parte. Los médicos lo llaman incumplimiento. Al paciente se le dice qué tiene que hacer —tomar una dieta equilibrada con mucha fruta y hortalizas, reducir la carne roja, hacer ejercicio de modo regular, dejar de fumar y beber en exceso—, pero después de unos días, semanas o meses, los malos hábitos dominan de nuevo. Por todas partes, hay buenos consejos para perder peso; sin embargo, un 70 por ciento de la población adulta tiene sobrepeso o es obesa.

No somos deliberadamente autodestructivos. Si no seguimos los buenos consejos es porque, francamente, comer en exceso nos hace sentir mejor que privarnos o dedicarnos a una actividad agotadora. Un cubo de palomitas con mantequilla dispara unos mecanismos cerebrales primitivos y poderosos; la perspectiva de correr cinco kilómetros no. Compartir un postre con los amigos en un restaurante acogedor es algo cordial y reconfortante; correr en una cinta tú solo, en un gimnasio, no lo es.

Los que se ponen a dieta siguen haciendo más de lo que, para empezar, nunca ha dado resultado.

El eslogan «Las dietas no funcionan» lleva décadas con nosotros y es absolutamente verdad. Todos los estudios de larga duración han mostrado que menos del 2 por ciento de los que se someten a una dieta consiguen perder un peso significativo (nueve kilos o más) y no recuperarlo durante dos años. No somos una nación que carezca por completo de fuerza de voluntad. El fracaso es parte integrante de todo el plan de dietas. ¿Cuál es el primer impulso de alguien tí-

pico que se somete a una dieta? Hacerse pasar hambre. Reduce su ingesta de calorías. Lucha contra sus ansias de comer y jura subsistir con algo como el zumo de la hierba de trigo durante una semana. Pero toda esa privación crea otro vacío. En lugar de sentirse triste, solo o no querido, se siente triste, solo, no querido *y muerto de hambre al mismo tiempo*.

Comprendo totalmente por qué nos hacemos pasar hambre. Un problema físico debe exigir una solución física. Los kilos extra son visibles cada vez que nos miramos al espejo. Los vacíos invisibles no lo son. Además, si comer en exceso representa una falta de autocontrol, privarnos de comida es un estallido de súper autocontrol. «Detesto comer brécol con zumo de limón, pero me fuerzo a hacerlo.» Sin embargo, el sufrimiento añadido sólo agrava el problema. Recuerde el momento clásico de la película *Los productores* cuando Zero Mostel no puede calmar a un Gene Wilder que no puede respirar, preso del pánico.

—¡Estoy histérico! ¡Una vez que empiezo, no puedo parar! —exclama Wilder.

Sin saber qué hacer, Mostel le tira un vaso de agua a la cara. Wilder se paraliza de inmediato.

—¡Estoy histérico! ¡Y ahora estoy mojado! —chilla.

Todavía sin saber qué hacer, Mostel lo abofetea. Wilder gime:

—¡Me duele! ¡Estoy mojado! ¡Y sigo estando histérico!

Es un buen recordatorio de que hacer que nos sintamos peor nunca da resultado. Así que siga la próxima dieta de moda si quiere; puede seguirla incluso mientras lee este libro, porque cuando vea que la satisfacción es mejor que la privación, las dietas drásticas ya no le tentarán. El hecho de que la pérdida de peso pueda conectarse a una felicidad cada vez mayor es el secreto de por qué mi planteamiento da resultado.

La conexión mente-cuerpo

Para averiguar de qué tiene hambre, debe reconectar la mente y el cuerpo, mirando más allá del simple sistema de circuitos de que hablábamos antes, que controla el impulso básico del hambre a través del hipotálamo. Como puede anular las simples señales que su cuerpo le envía, incluso algo tan básico como el hambre acaba siendo parte de todo el cerebro. No todos han interferido en el sistema natural que regula el apetito. Todos conocemos a alguien cuyo peso no ha fluctuado nunca desde el final de la adolescencia. Esas personas dicen cosas como las siguientes:

Mi cuerpo me dice lo que quiere.

Me siento incómodo si aumento un kilo.

Hago ejercicio porque me siento bien.

Son afirmaciones arraigadas en la conexión mente-cuerpo cuando esta funciona adecuadamente. Por desgracia, cuando no funciona bien, la conexión mente-cuerpo sufre un cortocircuito y son las malas costumbres las que le dicen al cuerpo qué tiene que hacer. Se envían señales erróneas y, cuando el cuerpo reacciona engordando, desequilibrándose más y, finalmente, enfermando, la mente no hace caso de estos signos de sufrimiento. Veamos por qué sucede.

Imagine que tres conversaciones telefónicas convergen en un empalme, que en realidad es el punto de encuentro de tres regiones

básicas del cerebro. Cada región tiene algo que decirle; cada una le está enviando mensajes neuronales al mismo tiempo. Cada una busca una clase diferente de satisfacción. El **cerebro inferior** está satisfecho cuando nos sentimos bien físicamente. El **sistema límbico** está satisfecho cuando nos sentimos bien emocionalmente. El **cerebro superior** está satisfecho cuando tomamos decisiones buenas para nosotros.

El milagro del cerebro humano es que las tres líneas pueden confluír y cooperar. El cerebro inferior puede enviar el mensaje «Tengo hambre», que el cerebro emocional acepta, porque «Comer me pone de buen humor», de forma que el cerebro superior puede decir, «Hagamos una pausa para comer». Este acto equilibrador es natural y funciona para beneficio de las tres regiones del cerebro. Ninguna de ellas debe forzar el paso del mensaje, tratando de que la oigan quitando a las otras de en medio.

El cerebro está estructurado para encontrar felicidad en todos los niveles. Para un niño pequeño que actúa casi totalmente siguiendo el instinto básico del cerebro inferior, la felicidad significa comer cuando tiene hambre, dormir cuando está cansado, que lo abracen cuando tiene frío. Pero las cosas se vuelven más complejas cuando las otras regiones, el sistema límbico y el cerebro superior, empiezan a desarrollarse. Su versión de la felicidad es mucho más complicada.

Cuando era un médico joven, sabía estas cosas como médico, pero no les prestaba una atención personal. Vuelvo la mirada a la mesa del comedor y veo a un joven irritado (con una joven esposa paciente) cuyo cerebro estaba tan abarrotado de información técnica (cerebro superior) que la voz interior, que gritaba «Soy infeliz y estoy insatisfecho» (sistema límbico) quedaba reprimida. Al mismo tiempo, la voz más primitiva dentro de mi cabeza, que tenía miedo de fracasar y romperse bajo la presión (cerebro reptiliano) añadía un perturbador ruido de fondo. No es de extrañar que las comidas transcurrieran de modo borroso, ofreciendo un relámpago momentáneo de satisfacción. (Tuve la fortuna de que me criaran unos pa-

dres cariñosos, porque por lo menos mi nueva familia no se rompió como les sucedió a muchos médicos jóvenes que conocía. Yo sabía el valor de dar y recibir amor.)

No es posible escapar de las tres conversaciones que se desarrollan en nuestra mente todo el tiempo. Cada día, se filtran cientos de opciones a través del cerebro superior, y cada una tiene un sesgo emocional. Es algo exclusivamente humano. Si ponemos un trocito de comida delante de un ratón de laboratorio, se la comerá automáticamente, y de un modo igual de automático se iluminará el centro del placer en su cerebro. Pero cuando ponemos comida delante de una persona, puede producirse cualquier respuesta imaginable. ¿Con cuánta frecuencia decimos cosas como las siguientes?:

Estoy demasiado disgustado para comer.

No quiero pescado. Sólo me gusta la carne con patatas.

Ahora estoy demasiado ocupado.

Nuestro cerebro tiene un centro del placer, igual que lo tiene un ratón de laboratorio, pero nuestra vida interior es increíblemente compleja. Las emociones pueden anular el hambre o hacer que sea anormalmente fuerte. Unas creencias distorsionadas, que surgen en el cerebro superior, pueden interferir tanto en las emociones como en el hambre; de ahí la adolescente anoréxica que ve un cuerpo desnutrido en el espejo, pero se siente «demasiado gorda» debido a una imagen mental deformada. (Me refiero a un único aspecto de un complicado trastorno genético y psicológico.)

Cuando comemos en exceso, puede parecer que el cerebro inferior se ha vuelto loco, forzándonos a tener un hambre incontrolable. Pero, en realidad, el problema es sistémico. En general, es una mezcla de controlar los impulsos (cerebro inferior), intentar encontrar consuelo (cerebro emocional), y tomar malas decisiones (cerebro superior). Los tres están involucrados, formando una danza continua.

Esta danza se mueve en un círculo constante, como ilustramos aquí:

	Impulso	
Emoción		Decisión

Impulso: El cerebro inferior nos dice si tenemos hambre, miedo, si estamos amenazados o excitados.

Emoción: El sistema límbico nos dice de qué humor estamos, positivo o negativo, y nos dicta nuestra respuesta emocional en ese momento.

Decisión: El cerebro superior nos dice que hay que tomar una decisión, que lleve a la acción.

En guerra consigo misma

Permítame ilustrar cómo funciona todo esto con una historia personal. Tracy tiene un problema de peso desde que era adolescente. Ha caído en diferentes clases de conducta contraproducentes desde entonces. Se ponía a la defensiva sobre el peso siempre que sus padres trataban de hablar de ello. Desarrolló una personalidad dominante, pensando que si se mostraba segura de sí misma y autoritaria, nadie vería lo frágil que se sentía por dentro. Cuando llegó el momento de salir con chicos, pasó rápidamente a la actividad sexual, porque era lo que los chicos querían y, a su vez, ella se sentía querida. No obstante, cuanto más actuaba, peor se sentía consigo misma, así que acabaron apareciendo las drogas y el alcohol.

Todo esto ha quedado muy atrás para Tracy. Tiene cincuenta años y está felizmente casada y, en general, se siente bien consigo misma. Pero no se puede soslayar el hecho de que está entre treinta y cinco y cuarenta y cinco kilos por encima de su peso ideal. Nunca ha sido paciente mía, sólo una amiga, y cuando nos encontramos socialmente suele ser en un restaurante. No juzgo cómo

come ni le doy consejos, pero en una comida típica he observado algunas cosas:

Cuando se sienta, su primer comentario es que no tiene hambre, pero encontrará algo que comer.

Mientras esperamos el primer plato, habla y come varios trozos de pan de la cesta, al mismo tiempo. Unta el pan con mantequilla, sin mirar lo que está haciendo.

Pide dos platos, un entrante y un plato principal, en cuanto el camarero le pregunta qué quiere.

Siempre deja el plato limpio.

Nunca pide postre, pero picotea del mío si yo pido uno, y suele comerse, por lo menos, la mitad.

Viendo estas costumbres, me doy cuenta de que para Tracy son algo inconsciente. Me presta atención y también se la presta a nuestra conversación, pero no a lo que hacen sus manos. Ha aprendido a borrar lo que no quiere ver. Estoy seguro de que usted ya comprende lo que está pasando; tres zonas del cerebro están librando un conflicto silencioso, y cada una utiliza su propia clase de mensaje.

El cerebro inferior de Tracy repite: «Tengo hambre. Más comida. Sigo muerta de hambre».

El cerebro emocional repite: «No me siento bien conmigo misma. Más comida. Sigo sintiéndome mal».

El cerebro superior repite: «Sé que no debería estar comiendo así. Más comida. ¿Por qué molestarme en resistir? No importa, porque el impulso volverá una y otra vez, de todos modos».

Sería maravilloso que alguien pudiera hacer una instantánea de esta charla cruzada en su cerebro, mostrársela a Tracy y hacer que viera lo que está pasando. Quizás algún día, unas técnicas avanzadas de escaneado cerebral harán precisamente eso. Pero incluso con una instantánea perfecta, el cerebro nunca se queda quieto. El problema

de Tracy cambia constantemente. En un momento dado, Tracy obedece a una parte de su cerebro; al siguiente, es otra parte la que domina. Esa es la razón de que en una única comida pueda disfrutar de la comida, odiarse por comer tanto, prometerse que lo hará mejor e ignorarlo todo. Su conducta se contradice constantemente.

Esta es la guerra interna que libra cualquiera que lucha contra su peso. Aquí tiene un secreto: «*Nunca ganará esta guerra*». Si pudiera, lo habría hecho hace mucho tiempo. Mientras siga luchando contra usted mismo, se quedará atascado al nivel del problema. Debe elevarse por encima de ese nivel y alcanzar el nivel de la solución.

Tracy está siguiendo un patrón típico y lamentable. Cada hora del día, se obsesiona con la comida, controlando lo que come y teniendo un peso excesivo. Está presa en el nivel del problema. ¿Qué se necesitaría para elevarla hasta el nivel de la solución?

Le aseguré que la respuesta existe:

—Está justo dentro de ti —le dije—. Cuando te obsesionas y te preocupas, engañas a tu cerebro. Le estás diciendo que envíe mensajes negativos a cada célula de tu cuerpo. Puedes decidir dejar de hacerlo.

—Pero me siento mal —se quejó—. No tengo ningún mensaje positivo que enviar.

—No, no cuando te sientes tan angustiada y descontenta contigo misma —acepté—. Pero hay un mensaje positivo que has pasado por alto. Prestar una callada atención a cómo se siente tu cuerpo es un mensaje poderoso, por sí mismo. La consciencia no es ruidosa ni emocional. Observa silenciosamente y ese es el mejor estado para que tu cuerpo empiece a reequilibrarse.

Tracy parecía un poco confusa, pero sonrió, porque, en cierto modo, lo entendía. Se sentía aliviada porque hubiera un medio de desatascarse. Siempre que alguien está atrapado por costumbres, viejos condicionamientos y una manera de comer descontrolada, necesita llegar a estar calladamente consciente, sin juzgar, en un estado que acalle el constante diálogo interno que llena su mente. La consciencia nos lleva desde el nivel del problema al de la solución.

Pase a la acción
Los fundamentos de la consciencia

Bien, ¿cómo lo hacemos para aumentar nuestra consciencia? Ser más consciente es fácil y se puede hacer en cualquier momento del día usando tres técnicas básicas, que equilibran las tres regiones principales del cerebro naturalmente y sin esfuerzo.

Sea **consciente de su cuerpo**. Vaya a su interior y sintonice con sus sensaciones físicas, cualesquiera que sean. Sienta lo que el cuerpo está sintiendo.

Sea **consciente de sus emociones**. Cierre los ojos, atienda a su corazón y vea cómo se siente emocionalmente. Sin involucrarse, céntrase y observe estos sentimientos.

Sea **consciente de sus decisiones**. Busque un momento en que esté en calma, quizás a primera hora de la mañana, cuando se despierte, o mientras se relaja en la ducha, y examine la mejor manera de tomar las decisiones a las que se enfrenta. Las mejores decisiones se toman desde un estado interior de apacible alerta.

Yo experimenté una auténtica transformación adoptando estas técnicas básicas, cuya práctica sólo exige un momento. No había comprendido algo fundamental respecto a mi mente. Es una máquina en perpetuo movimiento. Si se le da la ocasión, funciona todo el tiempo, amontonando una idea tras otra, una emoción tras otra. Yo no le estaba dando tiempo para hacer algunas cosas importantes. Necesitaba calmarme, reflexionar sobre el momento, considerar cómo me sentía, preguntarle a mi cuerpo cómo se sentía. «¿Qué tal vamos?» es una pregunta muy sencilla —incluyendo en esa primera persona del plural el cuerpo, las emociones y el intelecto— y, sin embargo, la mayoría no nos la hacemos con la suficiente frecuencia. Preguntarle a un amigo «¿Qué tal te va?» es algo tranquilizador. Nos merecemos lo mismo si queremos que nuestro cuerpo sea amigo nuestro.

Pruebe estas técnicas, sin esperar ni prejuizar nada. Estar en sintonía no es difícil, pero muchas personas con exceso de peso han perdido el contacto con su cuerpo, porque la verdad es que ya no se gustan. Son reacias a mirar sus emociones, porque les preocupa lo que puedan encontrar. Se sienten atrapadas por las malas decisiones tomadas en el pasado, lo cual hace que sea más difícil contemplar nuevas posibilidades. Todo esto se puede superar apartando nuestra mente de sus viejos condicionamientos. No es necesario luchar. Sólo convierta estas nuevas técnicas en costumbre y permita que el cambio llegue de forma natural.

Una historia de éxito

Dana es un éxito del planteamiento mente-cuerpo y un ejemplo de lo que quiero decir cuando hablo de un modo de perder peso sin esfuerzo. Lo importante es cómo llegó a su punto de inflexión. Esta es su historia:

—Mantuve el peso que tenía en la universidad durante muchos años —cuenta Dana—. En la treintena cambié de trabajo y aterricé en una empresa que contaba con servicio de comidas. Me acostumbré a bajar a almorzar, y la mayor parte del tiempo pensaba en el trabajo o charlaba con algún compañero mientras comíamos. No salía de la empresa lo suficiente y, si algo tenía un aspecto realmente bueno, lo comía sin pensar.

Sin darse cuenta, Dana aumentó siete kilos en un solo invierno, lo cual la asustó. Empezó a hacer dieta para eliminar ese peso, pero le costaba mantener la motivación. Suponiendo que lo único necesario era más fuerza de voluntad, se prometía, una y otra vez, que controlaría su apetito, pero ese día nunca llegó. Por el contrario, su nivel de estrés aumentó.

—Dejé la empresa y puse en marcha un pequeño negocio, justo cuando llegó la crisis. El negocio se estancó y yo iba corta de dinero. Empecé a hacer algo que nunca había hecho antes. Cada tarde me

tomaba una gran barrita de chocolate Snickers, con media lata de un refresco bajo en calorías. Francamente, ni siquiera pensaba en el peso. Estaba demasiado preocupada todo el tiempo.

Al final, sus problemas empresariales empezaron a solucionarse, lo cual era una buena noticia. Pero no cabía en su antigua ropa, y cuando se miraba en el espejo, se sentía frustrada y decepcionada de sí misma.

Una dieta drástica eliminó cerca de la mitad del peso que necesitaba perder, pero cuando yo la vi, había recuperado la mayoría de ese peso. Curiosamente, el hecho de que estuviera consiguiendo nuevos clientes en su negocio de consultoría exacerbó el problema. Almorzaba más a menudo fuera, con los clientes, pasaba más horas al teléfono, había más días en que llegaba a casa agotada, a las seis de la tarde.

Era necesario un planteamiento mente-cuerpo para cambiar esas tendencias negativas. Le propuse que hiciera las tres cosas que hemos visto antes: sentir su cuerpo, observar sus emociones y tomar más decisiones conscientes.

Mi objetivo era hacer que Dana recuperara la sintonía, porque su historia tiene que ver con haber perdido la conexión entre mente, cuerpo y emociones. Este nuevo enfoque despertó su interés, en especial cuando le aseguré que no exigía esfuerzo; la única exigencia era prestar atención unos momentos, lo cual era un gasto de tiempo que podía permitirse fácilmente.

—Al principio, resultaba extraño observarme —dijo—. Empecé a pillarme cuando untaba un panecillo de mantequilla, inconscientemente, en un restaurante, así que paraba, y cuando prestaba atención veía que, en realidad, no tenía hambre. El mensaje estaba allí delante. Lo único que tenía que hacer era sentirlo.

Ahora, un año después, ha recuperado su peso de la universidad, pero lo más importante es que ha aprendido el poder que tiene prestar atención. Ser conscientes es la clave para perder peso, una vez que nos entrenamos para percibir las señales naturales presentes en el cuerpo en cualquier momento. Lleva tiempo y repetición ha-

cer que los desequilibrios prolongados cambien, pero lo harán. Somos nosotros quienes decidimos y quienes podemos crear el cambio que deseamos.

El punto de vista de un médico

Como cualquier médico joven de la década de 1970, llegué a la mayoría de edad en la medicina sin saber absolutamente nada sobre la conexión mente-cuerpo. Mi especialidad era la endocrinología, el campo que se ocupa de las hormonas. En tanto que médico joven, me fascinaba que la secreción más diminuta de sustancias químicas podía hacer que alguien tuviera miedo, fuera valiente, se pusiera furioso, se excitara sexualmente o tuviera hambre en cuestión de segundos. ¡El secreto de la transformación del Doctor Jekyll en Mr.Hyde estaba en una molécula! Ese descubrimiento despertó mi imaginación y, al principio, pensaba que me contentaría con quedarme en el laboratorio examinando los efectos de las hormonas, porque su acción e interacción es asombrosamente compleja.

Pero cuando entré en la práctica privada, vi los devastadores efectos de las hormonas, de primera mano. Las hormonas del estrés eran culpables de trastornos que podían destrozar la vida de alguien, con frecuencia con una gran crueldad social. «Es perezoso y aburrido», es el estigma que va unido, demasiado a menudo, a una deficiencia de la tiroides. Durante siglos, a los soldados les preocupaba parecer cobardes, pero otra hormona, la adrenalina, lleva a huir tanto como a luchar. Además, cuando la oleada de adrenalina desaparece, el cuerpo queda agotado físicamente. Si un soldado está expuesto a suficientes situaciones donde se dispare la reacción de lucha o huye, el resultado será la neurosis de guerra. Innumerables combatientes se han acusado a sí mismos de ser cobardes —y han sido estigmatizados por sus compañeros— porque estaban sencillamente agotados a nivel hormonal. Este estigma no empezó a desaparecer hasta que se comprendió que todos los sol-

dados acabarán traumatizados, si están el tiempo suficiente en el frente. No se trata de ningún fallo moral; el estigma era increíblemente injusto.

Mi experiencia en la práctica privada era más corriente, pero tenía lo mismo que ver con los estigmas. Muchos de mis pacientes —literalmente, miles— eran mujeres con sobrepeso que se sentían avergonzadas y tenían la esperanza de sufrir un «problema glandular», en lugar de algún fallo personal. Era desalentador cuando le decía al 99 por ciento que sus niveles hormonales eran normales. Se marchaban tristes, desalentadas y, a veces, sin esperanzas. Muchas tenían que luchar contra su propia vergüenza y culpa sencillamente para acudir a un médico y pedirle ayuda. Yo las dejaba con algo peor que lo que traían al venir. No podía aceptarlo; me puse a buscar un eslabón perdido. Hacia finales de la década de 1980, vi que un problema del cuerpo era, en realidad, un problema de la mente y el cuerpo, y no tardó en aparecer otra dimensión. Lo que tenían mis pacientes —y un sinnúmero de otras personas— era un problema de la mente, el cuerpo y el espíritu.

Para mí, aquel descubrimiento decisivo de ver los problemas médicos como problemas de la mente, el cuerpo y el espíritu fue apasionante y productivo. Aprendí lo bueno que era estar centrado y relajado, sentirme cómodo en mi interior todo el tiempo. Se valora más algo cuando sabemos que podemos alcanzarlo. Los sueños vacíos calman, pero una vez que descubres que el conjunto mente-cuerpo-espíritu es real, no hay nada más atractivo. Por fin, consigues cumplir tus anhelos más profundos. Se revela el secreto: *La vida tiene que ver con la satisfacción.*

Una vez que este secreto deja de estar oculto, todo cambia. Ves con una claridad súbita que hay todo tipo de cosas que no producen satisfacción. Algunas son distracciones, como tomar un Martini a las cinco o engancharse a los videojuegos. Algunas son obstáculos, como no hacer caso de nuestros sentimientos negativos y dejar que se enconen. Pensar que no tenemos problemas con la ira, el miedo, la culpa y la vergüenza hace que nos sintamos bien, pero no pode-

mos engañar a nuestro cuerpo. Siente todo lo que tratamos tan desesperadamente de evitar.

No deseaba nada tanto como mostrarles el camino a los demás. Había que cambiar radicalmente todos aquellos años de despedir a mis pacientes, dejando que se sintieran desanimados y frustrados. Para las personas que luchan contra su peso, el cuerpo que ven en el espejo es una máscara. Detrás de él, hay malas costumbres, opiniones distorsionadas, expectativas bajas y todas las variedades de desaliento. La forma más cruel para matar de hambre a alguien es atarlo y ponerle delante un banquete, unos centímetros fuera de su alcance. La satisfacción es un banquete así, y para innumerables personas está fuera de su alcance. Sienten un hambre infinita de satisfacción y no saben por qué no pueden alcanzarla.

Conseguir una vida satisfactoria no es tan fácil como ver un partido de la Super Bowl, con un plato de nachos en las rodillas o disfrutar de un agradable almuerzo con un amigo, mientras el camarero trae un tenedor de postre extra «por si acaso». Pero le prometo que el camino hasta la satisfacción es el proyecto más apasionante que puede emprender. Seamos compañeros en el espíritu de esperanza, confianza y alegría.

Conviértalo en algo personal: Un compromiso, sólo entre nosotros

Habrará mucho más que decir en las próximas páginas, pero ahora ya sabe adónde nos lleva nuestro viaje: hacia una solución holística. Me gustaría que se detuviera aquí y asumiera un compromiso. Es su parte de un contrato silencioso entre nosotros.

Su parte: Acepta seguir el programa mente-cuerpo descrito en las siguientes páginas durante 30 días. No se pondrá a dieta. No se regodeará en juicios negativos sobre su cuerpo. Vivirá en el presente y hará caso omiso de los viejos condicionamientos que sólo le han conducido a la frustra-

ción y la decepción. Con la mente abierta, se centrará en recorrer el camino de la satisfacción.

Mi parte: Acepto guiarlo hacia el cambio holístico, ofreciéndole principios comprobados y pasos que han demostrado ser eficaces en el Centro Chopra durante años. Juntos, usted y yo, vamos a reequilibrar los mensajes de su cerebro dándole lo que realmente quiere. La satisfacción debe existir física, emocional y mentalmente. Sabrá cómo medir su éxito en cada nivel.

Cuerpo: Su cuerpo se sentirá más ligero, más lleno de energía y cada vez más vital.

Emociones: Estará de un humor más feliz, más optimista y cada vez más positivo.

Mente: Sus decisiones y elecciones aumentarán su visión de una vida mejor y harán que esa visión se haga realidad.

Su cerebro está pensado para cuidar de usted, que es para lo que su asombrosa complejidad está diseñada. El planteamiento mente-cuerpo llena un doloroso vacío en todos los programas para perder peso que conozco. Los kilos perdidos siempre vuelven, porque lo que era necesario cambiar —la persona que usa la comida para llenar vacíos invisibles— sigue siendo igual. Aquí tiene la oportunidad para transformarse. Cuando eso suceda, verá un cambio no sólo en su aspecto, sino en la manera en que desempeña su trabajo, la manera en que ve lo que le rodea y la manera en que quiere a las personas que hay en su vida, incluido usted mismo.
