

## Tiempos de idiotez

Como todo camino conduce a Roma,  
y Roma era mi gordura, la acepté.  
Sin dietas, sin sermones y  
sin que me lo mencionaran a cada rato.  
Fui muy tajante en casa cuando les solicité  
que se olvidaran de la Luisa flaca.  
“No me voy a poner a dieta jamás.  
Si estoy así, así me voy a quedar”, decreté  
Duro y a la cabeza.



Después de mi estancia en Argentina, acomodarme a Monterrey no fue nada fácil. Odiaba el tráfico, el calor y la inseguridad que comenzaba en México. Al inicio de 2006, hubo un asesinato por el rumbo donde vivía. Dentro de un auto que quedó incrustado en un parque cerca de mi casa, encontraron muerto a su conductor. Fue lo más insólito que podía pasar en aquellos tiempos. En mi época de estudiante —no mucho tiempo atrás en ese entonces— lo común era ir a la biblioteca y salir de ahí en la madrugada sin riesgo alguno. Monterrey había sido una ciudad, a pesar de su tamaño, muy segura y amigable. Era muy poco probable que algo así sucediera.

En ese año también retomé mis clases en una institución educativa reconocida por el gobierno italiano, la Dante Alighieri de Monterrey, A. C. Ahí conocí a amistades con las que compartí el gusto por el idioma italiano y por la ópera. Una de ellas fue Gabriela. Ambas nos volvimos amigas muy cercanas, sobre todo por el gusto por compartir el idioma italiano. Nos juntábamos a ver videos, a contarnos chistes, a escuchar canciones y platicar de todo lo que encontrábamos relacionado con Italia. De cuando en cuando hablábamos sobre las dietas. Y es que... ¿con qué amigas no he llegado alguna vez a hablar de este tema? Insisto en que nuestra vida social gira en torno a la comida. Somos seres sociales que comemos mientras socializamos. Convivir al comer, comer al convivir, casi siempre son implícitos.

Ahí por junio de 2006, cuando menos pensé, ya la báscula marcó **68 kilos**. "¡Maldita sea! ¿Qué pasó, Luisa?", recalcó mi voz interior. "Si eran menos los kilos que pesabas", pensé. Para ser exactos, **cinco menos**. Varias personas me habían recomendado a un médico que atendía a pacientes con sobrepeso y, sin pensarlo dos veces, fui con él de inmediato. Me pregunto ahora para qué fui, si **68 kilos** no significaban sobrepeso, pero significaban un golpe en mi autoestima, porque ese Saneacabó de la conciencia me comenzaba a decir que había engordado, había subido. Comenzaba a reprobar, y ese reprobar me daba muchísimo miedo.

Ahí voy otra vez con un doctor y otra vez a un nuevo régimen alimenticio. Recuerdo esos momentos y hoy sé que aquella consulta no era la solución indicada. En realidad, era como ponerme una chamarra para quitarme la sed. Mi necesidad era otra, pero en fin.

El médico aquel no sólo me cobró un dínaral por consultarme, sino que, con su dieta, después de dos meses, llegué a los **setenta kilos**, malo el cuento. Me dio pastillas con nombres inventados y promovidos con su mercadotecnia fabulosa. ¡Otro circo, otro más!

Así como el del doctor de Ciudad de México de mis tiempos de secundaria. Todas las medicinas eran del laboratorio que le pertenecía e, incluso, me aplicaron un examen psicológico, según esto. Total, un gran teatro, como ya lo dije. Me pregunto cuántas mentiras decidimos contarnos con tal de no salir de esa zona de confort y poner nuestra responsabilidad en las manos de otros.

Salí del consultorio *con la creencia* de que, sostendría el cambio recientemente realizado en mi vida, algo del positivo fenómeno experimentado en mi estancia en San Luis, Argentina. ¿Resultado? Una decepción más a la lista, mencionando de paso que mi perfil tiroideo salió completamente alterado al realizarme unos análisis de sangre después de esos dos meses. “¡Qué hiciste, Luisa!”. Sin embargo, hoy puedo decir nada tuvo que ver el método de aquel médico, pues él no me obligó para que fuera a verlo. Era yo, eran mis fantasmas, eran mis hábitos y esa creencia que el sobrepeso depende solo del comportamiento alimentario.

Esa experiencia tan grande hacía tan solo un año atrás, parecía que se me había olvidado o, nada más, no daba en el clavo real de la situación. Esa paz que había experimentado ya no la tenía, además pensaba todo el tiempo en “¿de qué tamaño me iré a poner esta vez?” Era una ruleta. Iba a comer hasta que algo inconsciente dijera “hasta aquí está bien”.

El 2006 avanzó y opté por prepararme al cien para defender mi tesis en mi examen de doctorado. Además, entré como catedrática de medio tiempo al Departamento de Ingeniería Química del Tec de Monterrey, Campus Monterrey. Sin darme cuenta, en medio de mis tareas académicas, me seguí agregando kilos y más kilos. De esos kilos silenciosos que esconde la ropa aguada o la ropa grande que no se decide una a regalar o a arreglar para que entalle bien. Me hice amiga de unos pantalones tipo pescadores color beige que estaban espantosos y otros negros del mismo estilo, que habían estado de

adorno en el closet, pero que llamaron mi atención en el verano de 2006. Y otra vez comenzó a no quedarme bien la ropa. Pero en el momento me importó un comino, ¿suenan familiar a lo que me había sucedido en 1992? Importarme un comino y seguirme derecho.

En esos días, salía muy seguido a comer fuera de Salvador, un muy amigo mío de la Universidad Autónoma de Nuevo León, donde él estudiaba su carrera y yo mi doctorado, compartíamos el gusto por las despedidas con tremendos banquetazos para comenzar los lunes como Dios manda. Pero en ese año, un día Salvador me dijo en medio de uno de esos festines: "ya me cansé de estar gordo". Yo le dije que qué bueno y ahí finalizó mi interés por su declaración tan clara y directa. Fue con una nutrióloga y se puso a dieta.

Recuerdo nuestra última despedida, más bien, la de él, porque siguió al pie de la letra las indicaciones y en pocos meses perdió **cuarenta kilos**, dejó el refresco, hábito que conservó durante más de diez años, casi hasta 2020. Era cierto entonces: Salvador se había hartado de estar gordo.

Cuando vi todo lo que adelgazó, me sorprendí gratamente, Salvador era otra persona, hasta su comportamiento cambió y claro su capacidad de moverse. Caminaba muy rápido. Me animé a ir con esa nutrióloga también, pero no me gustó. Su trato era distante, la dieta estaba matada para mi gusto y no tenía ni la menor intención de sacrificarme, así que no le hice caso ni una semana. En nuestras comidas de los jueves, yo seguí "festejando" mientras él me veía con su vaso de agua. Fin de la historia. Me seguí inflando poco a poco, y me importaba muy poco, le seguí "echando dulces a la piñata".

Un día de diciembre de aquel inolvidable 2006, quise usar un pantalón de mezclilla que me quedaba muy grande cuando vivíamos en Argentina. De hecho, allá tuve que dejar de ponérmelo porque "se volvió" enorme, se me caía. Como era de un corte muy favorecedor, me

lo quedé para ajustarlo a mi nueva talla chica, pero nunca lo llevé al taller de costura. Ya en Monterrey, cuando quise usarlo, apenas me entró. *Ni speak*. Se me rodaron mis lágrimas al ponérmelo y al ver cómo me quedaba. Vuelvo a ese momento como si fuera ayer, sentada con los pantalones tirados en la esquina de la cama. Hice un *examen de conciencia* para saber el porqué de mi aumento de **diez kilos** desde el inicio del año anterior. Así es, ya pesaba **73 kilos**, no era poca cosa para ir pendiente arriba. Examen de conciencia... examen de conciencia...

Me daba cuenta en qué momento decidía saciar mi "hambre", pero *sin observar* el tiempo en que sostenía ese desorden de comer tantísimas golosinas, como, por ejemplo, las tablillas de chocolate Sahné Nuss® con almendra de 250 gramos cada una que traía de Chile. Me las comía una tras otra, tarde tras tarde. Y de ahí, como no se me quitaba esa necesidad que tenía de ese *algo desconocido*, pues entonces seguía con el corazón y la mente intranquilos, y regresaba a las atiborradas de comida. Como dice el refrán, "no hay mal que dure cien años ni cuerpo que lo aguante", pero, aquí, aplicado a la comida.

Yo buscaba entonces una paz que no llegaba y ni llegó. Era como tener necesidad de afecto y querer que llegara George Clooney a tocar a mi puerta con un ramo de flores. Por supuesto, estoy fantaseando y exagerando con esa idea para tratar de poner mis ideas en claro, pero igual creaba fantasías con la comida al creer que me haría sentir muy bien cumplirme tal o cual antojo. Eso jamás sucedió. La comida solo me bloqueaba un malestar por un breve lapso. Cuando se me pasaba el efecto, *el doloroso vacío* volvía a manifestarse, pero ahora acompañado de la culpa adicional por el atracón. ¿Qué era, exactamente, y por qué persistía? Pues debo decirles que me faltaban años para saber qué era.

He podido experimentar que una comilona de un fin de semana no es lo mismo a atorarle tres o cuatro meses a los pasteles, postres, pizzas, chocolates y cuan-

ta tentación alimenticia se me cruzara dentro de casa, en alguna vitrina del supermercado, en la tienda de postres o en cualquier reunión. La tarea, como lo he repetido en cada capítulo, era comer hasta reventar, hasta sentirme incapaz de dar un bocado más.

La realidad era que comía durante muchas semanas y mi cuerpo recibía esos alimentos para transformarlos en un colchón “amortiguador de dolores” o “quita penas”. Era mi anestesia a una falta de la cual no era consciente. Era mi evasión de lo que sentía en ese momento y me resistía a verlo tal como es.

En mi mente, por supuesto no reflexionaba sobre mi manera de comer. Ahora sí soy capaz de detectarlo sin ninguna confusión: si estoy comiendo sin freno alguno lo sé muy bien y lo reconozco. Incluso he podido llegar a cuestionarme si me siento a comer porque quiero estar en el mismo canal con las demás personas en la mesa que comparto, porque estoy aburrida, porque estoy con la angustia encima, porque tengo sueño o sed en vez de hambre o porque tengo mucho trabajo encima y me viene la **ridícula idea** —con negritas e itálicas— de acompañarlo con unas galletas y un café para hacerlo más llevadero, ¿para qué comer así, para qué? La pregunta para mí es, “¿para qué me lo como?”.

*En contadas ocasiones la respuesta es porque, en realidad, tengo hambre.*

En el verano de 2007 obtuve mi título de Doctor en Ciencias de la Ingeniería Cerámica con la distinción *Magna Cum Laude*. Además, mi trabajo de investigación ganó el Premio de Investigación UANL 2008 en el área de Ciencias Exactas, ¡fue un gran logro para mí! Si desde tercero de primaria había aprendido a ser perfeccionista, estudiosa y meticulosa, mi titulación de posgrado no tenía por qué ser la excepción. Lo logré con una satisfacción especial, pues fue en una época de muchos sacrificios. Mi hija era muy pequeña y las becas del CONACYT duraban solo un periodo determinado. A veces

tenía tiempos muertos por falta de insumos de laboratorio que tardaban en llegar. Eran muchos los aspectos que debía cumplir para lograr el objetivo de terminar mi disertación doctoral.

En 2008, seguí con la impartición de clases en el Departamento de Ingeniería Química y me postulé para obtener una beca de posdoctorado durante dos años y fui aceptada. También fui parte de un grupo de investigación en el Tec de Monterrey, donde estudiaba temas parecidos a los de mi maestría. Y, un día, como en abril de 2008, sin más, amanecí con **82 kilos**. Se me pegaron en automático, según yo. ¡Báscula infeliz!

Con profundo pesar, saqué de mi armario la retahíla de tallas 12, 14 y 16 que conservaba “por si acaso” y guardé mi ropa tallas 6, 8 y 10 “por si algún día”. Era experta en este ejercicio. Me miré al espejo. Me vi los brazos enormes —como de luchador de box—, las caderas inmensas, mis gruesas y pesadas piernas. La ropa que, otra maldita vez, era la única que me quedaba.

¿Qué me pasaba, por Dios? ¿De nuevo? ¡Pues, claro! “Me había importado un pepino”. Jamás llegaba a ese momento de cordura. La voz interior guardaba silencio cuando debería decir, “¡Por favor, Luisa! ¡Ya basta! ¡Para! ¡Córtale! ¿Para qué, Luisa? ¿**Por qué y para qué** te hartaste de todo lo que quisiste como si nada tuviera consecuencia? ¿Hasta cuándo continuará esa *práctica sin sentido* de sentarte enfrente de un cerro de golosinas, de comértelas sin saborearlas, una tras otra, hasta darles fin?”. Y es que, si lo pienso de manera ecuánime, **es una práctica sin sentido, ridícula, realmente ridícula**. ¿Cuál es el sentido lógico y racional de estar o sentada, o metida en la despensa, o parada frente al refrigerador con una actitud voraz de aspiradora, acabándome lo que sea que me tope? ¿Para qué?

Como resultado de mi subida de peso, no quise salir con mis amigas y se los dije expresamente: “no voy a ir con ustedes a ningún lado así de gorda como estoy. Me siento

muy mal, la ropa se me ve horrible, me veo horrible". Una de mis amistades del grupo, reaccionó de inmediato y llamó para consolarme. Le platiqué de ese *look* descomunal al usar esas blusitas sin manga y esos pantalones. ¿Y por qué esa ropa? Porque no tenía otra. Eran esas o esas. Le describí la apariencia de mis brazos en esas blusitas lisas de poliéster, el grosor de mis piernas y mis nalgas infames en los pescadores que eran los que me quedaban y, según yo, me favorecían. ¿Qué me iban a favorecer?

Como decía el amigo de la familia: "las mujeres gordas se ven muy feas". Creo, con la experiencia que tengo ahora, que él se refería al sobrepeso que no ayuda a las personas a estar bien. Por supuesto que, de "no estar bien" a "estar feas" existe un abismo de diferencia. Así como cuando sueltan la frase popular, "lo raro es pariente de lo feo".

Nada más equivocado. La expresión "raro" significa que es difícil de definir o de encuadrar en alguna categoría, desde mi perspectiva. Pero una expresión como esas, en oídos de una joven cuando viene de un adulto respetado, deja una huella profunda, aun cuando la intención de aquella persona no haya sido impactarnos así. Vale la pena subrayarlo y reflexionarlo con ojos de empatía y compasión, con conciencia de autocomprensión en vez de juzgarse con dureza.

Al profundizar en este tema, recuerdo haber ido a una tienda a buscar alguna prenda de vestir. Con mi sobrepeso, me paseaba por los pasillos de las tallas grandes a ver cuál me quedaba y para acoplarme a lo que pudiera encontrar a la mano. A veces, la ropa que me sacaba de ese apuro no era ni siquiera de mi agrado, pero no tenía otra opción en toda la tienda, como me pasó con el vestido para la boda de mi comadre Carmen: jamás he ido a una fiesta tan a disgusto conmigo misma, pero, ¿qué remedio? Fue lo que me quedó y creo que fui con cierta resignación con ese *look* que no me gustó. Qué diferente era el panorama en esa misma



tienda cuando estaba en mi peso. Me daba la impresión de que la tienda entera estaba a mi servicio, porque, prácticamente, toda la ropa me quedaba y podía darme el lujo de escoger.

Esta idea la materializaba una y otra vez porque recuerdo que mi mamá me había dicho tantas veces que "a las flacas todo les queda". Entonces, yo me imaginaba perdiéndome de muchas experiencias solo por el hecho de no cumplir con ese requisito.

En esos instantes de conflicto, en medio de un pasillo rodeada de ropa de tallas grandes, mi mente se iba a mi desierto: la barda larguísima y alta que me separaba de ese paraíso, de todo lo que podía estar a mi alcance. Ahí, en el otro lado de la barda, estaba yo, sin la capacidad de poder brincarla, eso me imaginaba.

Si me torturaba con tremendos pensamientos negativos cuando tenía sobrepeso, ¡cuando adelgazaba era una liberación! Era cruzar semejante obstáculo y, por fin, volver a vivir.

Estoy convencida de que la gente gorda no se ve fea: la gente con sobrepeso u obesidad encuentra limitaciones, muchas dictadas por las imposiciones de una moda que nos somete a paradigmas que, sin saber quién los determina, tenemos que cumplir para "ser felices", y de paso, se enfrenta a serios problemas de salud, con los que tarde o temprano tendrá que lidiar, y en casos extremos, le pueden costar la vida.

De vuelta al relato cronológico, ya tenía 36 años, y asumí que mi destino era tener esos kilos y ser talla 14-16 por siempre. Lo pensaba muy en serio. Creo que cuando estaba en un peso con el que yo no me sentía contenta, ¡ni con pomada de La Campana cambiaba mi autopercepción! "¡Reprobadota, Luisa!" y la lección seguía sin ser aprendida. Me resigné y continué engordando. Me vi tentada a regalar mi ropa de "flaca" y me deshice de algunas piezas, mas no de las favoritas. Las conservaba para tener un recuerdo de mí misma, o

un pedacito de esperanza. De una Luisa por ahí guardada, con otro discurso muy distinto.

Ahora veo fotos de aquel entonces y me doy cuenta que no era tanta la gordura la que yo alegaba ni era una situación sin solución, pero yo la sentía más difícil que la losa de “El Pípila” o como la barda del desierto imaginario ya descrita.

Todavía me asombra la manera en que llegaba a aumentar todos los kilos que perdía con tanto esfuerzo. Perdía **veinticinco kilos** y luego ganaba veinticinco. ¿Y por qué no cinco en la temporada navideña o un viaje y ya? Quién sabe. Era quedar en el mismo punto de partida, como si jamás me hubiera movido de ahí. De esa premisa me vino un pensamiento: “Ya no engordes ni adelgaces, Luisa. Quédate ahí, quédate ahí, con conciencia, ¡qué-da-te! Permanece con esos kilos. Ya relájate de ese pensamiento que no te beneficia”.

En ese tiempo, me recliné en las clases que impartía y en un sufrimiento que pocas son las palabras para describirlo. Supongo que habrá más de cien personas que sí sepan de lo que hablo, aunque los kilos de más significan algo diferente para cada quien. Muchas emociones distintas y con diferente valor para cada persona.

Mientras leo y releo estas líneas me pregunto si era capaz de contactar con ese dolor, porque pasar tantas veces por él y no llegar a una conciencia, me lleva a reflexionar sobre una falta de reconexión entre lo que digo que sentía y el hecho de en verdad sentirlo. Hasta que obvio, un día reventé, pero para eso faltaba tiempo todavía.

Mi hija tenía nueve años y yo, un trasero gigante para lograr seguirle el paso. Como ya dije, no quería salir a ninguna parte, solo al peluquero. ¿Se acuerdan de mi cabello rojo del teatro y mi gusto por pintarlo? Esa tarea siguió y sigue vigente, como les dije. Tengo fotos de todos los *looks*. De distintos largos del cabello y de casi todos los colores, parecía *hobbie*. Era una mañanera, quizá porque, salir de casa, me disparaba una fanta-

sía más y la de mi apariencia física ya era de suyo fuerte para no ver lo demás.

Como ya lo he comentado y lo destaco, yo estaba segura que las personas a mi alrededor veían mi gordura antes de escuchar lo que yo tenía que decir. Según yo, les adivinaba el pensamiento, “¡Qué barbaridad! ¡Cuánto engordó Luisa en tan poco tiempo! ¿Ya le vieron la panzota? ¡Y las nalgas que se bota! ¡Qué bárbara, cómo se dejó engordar! Se ve hasta cachetona. Está inmensa.” A lo mejor algunos juicios sí los hicieron algunas personas, pero no todas, sin embargo, mi más firme creencia era que todas me juzgaban y éste era el motivo de tantos miedos. Todos esos pensamientos, y algunos peores, desfilaban por mi mente, todo el tiempo.

En realidad, sí hubo quien, sin ningún recato, me hizo notar el desagradable suceso de mi aumento de talla. “Estás muy gorda, Luisa”, comentó tajante. Me hirió tanto que mi respuesta a ella fue tajante y con mucha furia: “Muchas gracias. He estado muy bien y contentísima de haberme doctorado”. Otra persona me dijo: “Qué chinga con tus piernas”... “Yo también estoy contenta de verte”. Muchas gracias a los dos.

Para mí, ya era horrible verme con sobrepeso como para tener que escuchar el tema de mi gordura en voces de terceros. Es como decirle a un calvo que está calvo, ¡como si no lo supiera! Me viene a la mente David mi maestro de la Maestría de Desarrollo Humano, que nos sacó a colación lo siguiente citando a Juan Lafarga: “No me molesta que me digas tonto, si no la tonta manera en que me lo dices”.

Me escondía el cuerpo con ropa aguada, desfajada. Creo que en el fondo aumentaba el odio a mí misma, como ya lo he comentado. No soportaba ser tan incompetente al controlar mi peso. La verdad no sé qué era lo que odiaba en esencia. ¿Mi cuerpo obeso, mi falta de voluntad, mi valemadrismo, mi falta de amor propio? No sabía qué me perturbaba más.

El 2008 fue un año con difíciles retos por enfrentar. No me toleraba ni un solo día. Enloquecía al pensar en los kilos, odiaba mi existencia por el hecho de ser tan gorda. Iba al laboratorio y regresaba con la misma preocupación. Ansiaba regresar a Argentina porque creía que allá me esperaba el remedio, mi antídoto antikilos. Hasta soñaba con los sitios de ese país que volví tan míos, donde era tan yo misma.

En 2009, mi hija Paulina ya tenía casi diez años. De un día para otro se le ocurrió que necesitaba ponerse a dieta porque, según ella, “estaba gorda”. Me sorprendió tanto cuando la escuché calificarse así porque, tal vez, sus palabras eran una mera repetición de las mías. Paulina logró que yo abriera las orejas y la conciencia de lo que andaba diciendo por ahí y que ella volvía propio.

En una ocasión, tuve la ocurrencia de decirle que había una señora que quería irse al cielo cuando fuera viejita, pero que, con lo nalgona que estaba, no iba a poder subir. Paulina comenzó a reflexionar sobre el destino de esa mujer y, desde aquel momento, dejó de pedir sus dos panes tostados con cajeta Coronado® que se “zumbaba” todas las tardes. Ya sólo comía uno de vez en cuando. Lo que nunca consideré es que se transformó en un periquito salvador con la intención de evangelizar a cuánta señora veía en problemas de irse al infierno, ¡imagínense el aceite que tuve que tragar en repetidas ocasiones por semejante cuento tan absurdo!

También creo que mi hija pensó que estaba pasada de kilos porque, en alguna consulta con el doctor, me dijeron que, según la edad que ella tenía, estaba más grande de lo normal, y tal vez el adjetivo de “grande” le pareció pariente de lo gordo. O después de escuchar a diario a su mamá decir que estaba muy gorda, seguro es que ella también se puso el saco y quiso resolver el tema de la misma manera. *Con una nutrióloga.*

Para no llevarle la contraria y validarla, le dije que fuéramos a una doctora para que le diera su punto de

vista antes de juzgarse ella porque yo, la verdad, no la veía gorda. Fuimos con una especialista en nutrición para niños. Muy serias las dos.

Resultó que, al estar en el consultorio, *tuve la ocurrencia de pesarme*. De esas veces que anda una investigando lo que de una vez necesita saber y no se había animado a enfrentar. Y la que busca, encuentra. Pesaba **93 kilos**, en febrero de 2009. ¡Mira, nada más! ¡Pues qué a toda madre, Luisa! **Once kilos** arriba y pues... directo al infierno, como la señora rezandera.

Le puse solución rápida: "Haré la dieta en la casa para que Paulina coma bien y se sienta contenta. Y yo, ahí, *dos tres*, la sigo", pensé. "Llevaré también la dieta de mi hija para que me sea fácil cocinar", le dije a la nutrióloga. Pagué dos consultas, salimos con nuestras dietas que incluían, por cierto, Pingüinos® Marinela dos veces a la semana, "para alegrar la vida", según mi juicio. Recuerdo que Paulina también salió feliz del consultorio.

Mi hija y yo de inmediato fuimos al supermercado. Conseguimos todo lo necesario para comenzar el plan de reducción de peso. Si Paulina tenía una meta de bajar **tres kilos** y yo, veinticinco, los kilos "grandotes" se me iban a notar a mí primero.

Pasó el tiempo y, entre marzo y abril también de 2009, comenzamos con la pandemia de gripe A-H1N1 y algo de encierro. Eso no fue motivo de ansiedad para mí y pude seguir la dieta y mis programaciones académicas. Para junio, ya había bajado unos **diez kilos** y así, con **83 kilos** encima, nos fuimos de vacaciones a Chile, con los abuelitos de Paulina.

¡A todo dar con esos manjares que cocinan allá! Sí comí lo que me gustaba, pero tampoco me senté a comer sin consuelo. Frente a mi plato, observaba lo que comía y disfrutaba cada bocado. Nadie ni nada me apresuraba para terminar de comer, ni observaba qué tan rápido comían los demás. Yo estaba en lo mío.

Al regresar de nuestro viaje familiar, había perdido otros **dos kilos**, estaba ya en **81 kilos**, y no me privé de nada. ¿Y por qué conquisté esa meta? Porque, justo, como lo expliqué, puse atención y disfruté cada bocado. Comí sin ninguna prisa y sin pensar en hacer algo más al mismo tiempo. Otra vez la misma lección de tres años atrás.

Con ese *mindfulness* —o estar “en el aquí y el ahora”— me satisfacía con poca comida. Permanecía en la mesa para conversar en paz, escuchar a los demás y disfrutar lo que había en mi plato sin distraer la mente con pendientes, problemas, fantasías, etcétera, etcétera. Esa fue la clave.

Para noviembre, ya acomodada en mis clases y en mi investigación, y con un nivel de conversación muy bueno de italiano, volví a tener **68 kilos**. ¡Había logrado bajar de nuevo! Ni cuenta me di cuando pasé la barrera de los 72 kilos, que me era muy difícil, según mi discurso con la nutrióloga. Recuerdo esto porque me lo recordó, “¿no que te costaba mucho bajar de 72?”

“Un día a la vez, Luisa”. Un día a la vez significó para mí estar en el momento en donde estaba sin pensar en lo que pasaría mañana.

Una de las realidades de mi vida —y quizá la de tantas otras personas, no lo sé— es situarme en el día en que estoy. Recuerdo que una vez me dijo un curandero, “el pasado ya se fue y el futuro no existe, es una ilusión”. Eso lo creo y lo he comprobado.

*El mañana sí es una ilusión, no existe. Tenemos nada más hoy, nuestro presente.*

El éxito para mi pérdida de peso fue, entonces, situarme. Desayunar era desayunar y ya; manejar era eso y nada más; estudiar para mis clases implicaba enfocarme solo en estudiar. Evitaba desayunar y angustiarme al mismo tiempo en los pendientes que debía cumplir en las dos horas siguientes porque, si no los resolvía, iba a estar en problemas con mis alumnos. El punto era desayunar y, aunque podía sentirme floja o lenta por eso,

no me tardaba más que cualquier otra persona cuando almuerza. Tan simple como eso.

Así transcurrieron los meses de mi segundo semestre de 2009. Aquellos días felices los pasé en casa de mi amiga Gabriela y ningún otro pensamiento distractor. Veíamos películas en italiano y conversábamos en esa lengua para no olvidar el idioma. Nos informábamos de expresiones que no sabíamos y reíamos mucho de las que nos sonaban extrañas en español. Aunque nos costó, ambas logramos conversar un italiano muy fluido. Comíamos en su casa pan de muerto en noviembre y rosca de Reyes en enero. ¡Y yo seguía delgada! “Enfócate, Luisa. Enfócate. Eso es todo”, y me lo repetía una y tantas veces más. Las que fueran necesarias. Respiraba y, tal cual: me enfocaba.

Entonces, hasta aquí, yo con mis 37 años y de **68 kilos**, volvía a sentirme contenta con mi figura. La imagen de la “señora gorda” cuyos kilos ya eran inamovibles había quedado desvanecida. Regalé algunas prendas grandes, gastadas de las telas y que, como era de esperarse, no quería volver a ver jamás. Esta vez no me iba a ganar *la idiotez*.

Así bauticé a mi manera de comportarme cuando me daba de atracones: **la idiotez o ponerme idiota**.

Ese abrumador estado que inundaba mi cerebro me había hecho pensar que era de acero, una mera tubería por donde pasaba la comida. La realidad era otra por completo. Yo era y soy una mujer que necesita carbohidratos, grasas, proteínas, minerales, vitaminas y agua para estar viva. Mis antojos para entonces ya fueron ocasionales, más medidos. No eran una prohibición. Podían esperar para el fin de semana, para algún momento que los disfrutara conscientemente.

Lo que me llamaba la atención era mi actitud en mis tiempos de derrota y el discurso que me restregaba en mis silencios. “Estás destinada a estar gorda y así te vas a quedar. Jamás te quitarás esos kilos. Resígnate”. Y cuando los lograba bajar, toda esa creencia quedaba

desvanecida.

Como *la gorda* de 37 años sí había podido adelgazar, confirmé que no era mi destino serlo, así que mis propias teorías de antaño perdieron validez. El gusto me duró un rato, no lo puedo negar. Más o menos fueron ocho meses en los que canté victoria.

El año siguiente, en junio de 2010, ya pesaba **ochenta kilos** otra vez, ¡doce kilos arriba! ¿Cómo? Pues quién sabe. ¡*Quién sabe cómo!* Lo que sí recuerdo muy bien son esas tardes en las que abría un pequeño *frigo-bar* ubicado en el segundo piso de mi casa para comer, sin remordimiento alguno, las ya comentadas deliciosas barras de *Sahne Nuss*<sup>®</sup> de 250 gramos de chocolate con almendras y de pasas al ron, traídas de Chile. De hecho, fueron entre diez y doce barras las que había y, sin problema me comí yo solita unas ocho sin pena. Nadie se daba cuenta cuando iba a comer chocolate, sólo yo, *poniéndome idiota* muy seguido.

Mientras recibía todas esas calorías de azúcar, mi cuerpo, encantado o frustrado, fabricaba grasas. Al cabo que no pasaba nada, según yo. ¿Y mi cerebro? Pues en *Idiotilandia*, en la máxima idiotez, buscando esa dotación de dopamina a toda costa. Mi mente estaba convencida que no había problema alguno si comía mis antojos, o en ese momento decía “¡al demonio!” Como en otras tantas ocasiones.

El angelito que vive en mi conciencia estaba también convencido, o ya harto de haber pasado por lo mismo. Jamás me protestaba, porque después de hacerme ver una y otra vez que me servía mucho estar en paz para comer y detenerme en el presente, comer con calma, no apresurarme, observar, etcétera, parecía que esta lección la olvidaba muy pronto. No pasaba esa materia, por más veces que ya la había cursado.

Para febrero de 2011, estaba instalada en Torreón con mi hija. Tras una separación matrimonial, me vi otra vez con ochenta y tantos kilos. Digamos que **unos 87**.



Yo volvía con recurrencia a esa cantidad de kilos. Me observaba y me sentía pesada de todos lados. Desde distintos ángulos, mis pesadas piernas no tenían manera de verse menos gruesas. Muy chismosas las fotos que me lo recordaban cada vez que las veía.

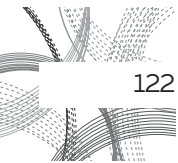
Llegó el momento en que decidí parar de dietas y de hostigarme con el pensamiento de la comida. Necesitaba parar. No más críticas ni regaños. Me dije, mientras estaba sentada en el reposet de mi papá: "Luisa, si no puedes mantener un peso con el tiempo, mejor no te mates con una dieta si, después de todo el esfuerzo, volverás a subir. ¿Qué caso tiene? Quédate como estás. Usa ropa que te quede. Aliméntate lo mejor que puedas y olvídate de la palabra *dieta*".

Otra vez, el autosermon en tiempos adversos. Otra vez en mi desierto con la barda alta e infinitamente larga. Esto lo decía porque no le había dado al clavo al tema de la subida de kilo tras kilo. La gordura era recurrente para mí y no lograba terminar de comprender el porqué.

Me vi, otra vez, con un cerro de pantalones chicos para guardar y otro cerro de pantalones para sacar, con unas pulgadas más anchos. Lo que me extraña ahora que escribo estos relatos es por qué no regalaba la ropa que no me quedaba, si una de mis grandes consignas era, y ha sido, no guardar lo que no uso. Para mí, el ejercicio de no almacenar lo innecesario es muy importante en mi vida, es casi simbólico.

En ese tiempo llegué a la conclusión de que, así como era buena para unas actividades y tenía cualidades muy definidas, también tenía un cuerpo gordo y eso no debería causarme conflicto. Asumí que, cuando había estado flaca, en realidad yo era "una gorda en pausa", así como dicen los chistes y los memes sobre las personas con sobrepeso que ya no saben (sabemos) qué hacer con "la humanidad que nos tocó".

Como todo camino conduce a Roma, y Roma era mi gordura, la acepté. Sin dietas, sin sermones y, sobre



todo, sin que me lo mencionaran a cada rato. Fui muy tajante en casa cuando les solicité que se olvidaran de la Luisa flaca. Que Luisa era la que tenían enfrente y ya. “No me voy a poner a dieta jamás. Si estoy así, así me voy a quedar”, decreté. Duro y a la cabeza.

CAPÍTULOS MUESTRA

