

MITO 9: HE RECAÍDO. SOY UN DESASTRE

¿Un capítulo dedicado a la recaída? Ojalá no tuviéramos ni yo que escribirlo ni tú que leerlo. Ojalá no existieran las recaídas. Ojalá no recaigas, pero esto, una vez más, es la vida real y en ella, hay muchas probabilidades de recaer. Y, por suerte, las mismas de volver a enderezarte, sobre todo, si tienes en cuenta todo lo aprendido hasta ahora.

Ya sabes lo que tienes que saber. Estás haciendo bien la dieta, comes bien, te permites alguna licencia a sabiendas los sábados cuando sales a cenar con tus amigos o los domingos en el desayuno. También has aprendido a adelantarte a comentarios incómodos y a lidiar con ellos; detectas los obstáculos y aplicas tus estrategias. Todo va como la seda. Todo fluye. Tienes momentos de euforia porque no solo vas viendo los resultados en el peso, sino que te vas notando también menos volumen, estás más ágil, menos abotargada... Piensas que ya está, que ya vas a ser capaz de seguir así de bien siempre. A veces incluso te sorprendes de tus anteriores ocasiones de descontrol.

Hasta aquí vas muy bien. Y puedes seguir muy bien también, hasta llegar a ese peso en el que te encuentras a gusto y en el que quieres mantenerte.

O no.

Sí, has leído bien. Ese «o no» significa que, aunque ahora te parezca imposible, puedes descontrolarte. Que puede que aun cuando estés llevando bien la dieta, sin pasar hambre, sin que te parezca que cueste tanto, aun cuando tengas la situación bajo control, es posible que de repente te veas en una situación de descontrol total. Y que casi sin darte cuenta te estés preguntando «¿qué me ha pasado?».

Es muy importante que aceptes que se puede dar esa situación. Repito: se puede dar esa situación de descontrol. Sé que no te gusta pensar en esa posibilidad pero, un imprevisto, una mala noticia, y puede que pienses que todo lo que habías conseguido se ha desmoronado. ¿Todo? No, claro que no. Porque sabes adónde volver.

Es importante saber que sí, que te puede pasar. Y estar preparada para ello.

Así que, a todo lo que hemos visto hasta ahora, vamos a llamarlo plan A. Y vamos a ir planificando un plan B, el de *por si acaso*. Ese plan al que recurrir cuando el plan A se tambalea.

Puede haber alguna ocasión en que te salgas de la dieta, algún imprevisto puntual. Y luego vuelves y sigues con tu rutina. Eso ya estaba incluido en el plan A.

Pero, puedes tener un disgusto, una situación de agobio o de estrés, que te pille con la guardia baja, y que recurras a la comida para calmar tu malestar (lo he mencionado en el apartado «Emociones» del capítulo del Mito 7, ¿te acuerdas?). En tu cabeza, te dices que solo vas a coger una galleta, solo una, y de repente es como una reacción en cadena, en cascada, como las piezas del dominó dispuestas de manera que cuando cae la primera siguen cayendo en una secuencia imparable la siguiente y la siguiente y la siguiente. Una galleta, luego otra, luego otra... y ya cae el resto del paquete. Aunque una parte de tu cabeza dice *no sigas*, otra parte no quiere hacerle caso. Y una vez terminado el episodio viene

el arrepentimiento, el complejo de culpabilidad, la frustración. ¡Menudo cortejo!

Si esto ocurre, lo más importante es detectar dónde ha estado el fallo. «¿Por qué he comido todo el paquete de galletas? He pensado que iba a ser solo una, que la necesitaba como quien necesita un mimo o una caricia». Ya tienes ahí el fallo. Pensar que va a ser solo una galleta, es el dedo que empuja la primera ficha del dominó. Luego es imparable.

Ahora es el momento de diseñar la estrategia para la siguiente ocasión en la que creas que necesitas un mimo, para que la primera ficha del dominó no se caiga y empuje a las demás.

Porque en un clic puedes pasar de una situación en la que todo parece muy fácil y bajo control, al descontrol absoluto. A comer incluso esa punta de tocino ya reseca que sobró la última vez que hiciste un cocido.

Para evitar esto es para lo que necesitas un plan B. El plan para activar cuando el plan A, lo previsto, está a punto de fallar. Sabes que un disgusto, una contrariedad, un malestar emocional puede hacer tambalear el plan A. Y si no tienes previsto un plan B, al malestar emocional que ha hecho que falle el plan A, le sumas ahora el sentido de culpabilidad.

¿Qué haces ahora? ¿Cómo compensas, si ya hemos visto que no se puede hacer como que las galletas no han entrado?

EL DISEÑO DE TU PLAN B

Lo primero: es fundamental que aprendas a reconocer un momento complicado para poder hacerle frente. Lo más probable es que tras un cuarto de hora, sí, 15 o 20 minutos, estés otra vez fuerte, y hayas podido superar ese momento crítico.

Y ahora, ten en cuenta estos diez puntos:

1. No descartes la posibilidad de una recaída. Sería muy raro que no la tuvieras. Y es que vas tan bien... sí. Pero, insisto, no la descartes. Un disgusto es impredecible. Nadie es infalible.
2. Entretente ese cuarto de hora llamando por teléfono a una amiga, ordenando el armario o haciendo un solitario. Recuerda que es necesario desaprender esa respuesta de *comer para calmar*, por *entretener para calmar*.
3. Yo te recomiendo leer este capítulo unas cuantas veces. Ponle un marcador. Tenlo a mano y léelo, todas las veces que te haga falta, para quitarte de la cabeza que eres un desastre, y recurre a este mantra: *estoy aprendiendo, estoy aprendiendo, estoy aprendiendo...*
4. Si te has caído, ya está. Primero, te perdonas, como le perdonarías ese mismo fallo a tu amiga, y te quitas el sentido de culpabilidad
5. Reflexiona, detecta dónde ha estado el fallo.
6. Refuerza tu estrategia, tu plan B, para otra ocasión.
7. Vuelve al plan A: rutina. Planificación, organización, orden con las comidas, elaboración de estrategias...
8. Lee y relee este capítulo.
9. Vuelve a empezar el libro desde el principio, que seguro que te viene bien repasar algunos conceptos.
10. Sacúdete el polvo, levántate y continúa con todo lo que ya sabes.

Repasar estas sencillas recomendaciones te va a servir de gran ayuda en esos momentos delicados.

Hablando de repasar: ¿te acuerdas de que dentro del grupo de comestibles están los evidentes, los anticulpa y los pseudosaludables? Lo hemos visto en el capítulo del Mito 3; además vamos a revisar en este capítulo dedicado a la recaída,

el circuito de recompensa. Hemos visto que esta parte del cerebro en algunas personas, probablemente en ti, se activa con facilidad con un determinado tipo de comidas creando un círculo vicioso. Comidas, comestibles, más bien, que entre sus ingredientes tienen azúcares (o edulcorantes), grasas y sal. ¿Te acuerdas de la chica de las galletas de la que te he hablado en el capítulo de la fuerza de voluntad?

Puede que a ti también te pase como a ella, con el dulce o con lo salado. Si comes una galleta, el circuito de recompensa la reconoce —las señales que le llegan al cerebro— como algo placentero —aunque a ti el sabor de esa galleta no te haya gustado mucho, al circuito de recompensa sí— y quiere más, le das otra galleta y quiere más y así sucesivamente. No puedes parar.

Pero una vez que entiendes que no es que tengas poca fuerza de voluntad, sino que tú estás hecha así, te puede resultar más fácil evitar activar ese circuito. Reforzar tus estrategias para no activar ese circuito de recompensa que tan malas pasadas te juega. Mirándolo desde fuera, te es más fácil verlo como si fueras otra persona y es más fácil no castigarte por esa característica tuya.

Imagina que el circuito de recompensa es una habitación donde duerme un demonio. Y que el demonio se despierta con esos comestibles ricos en azúcares, grasas y sal, sus favoritos. Si le das su comida, sigue despierto y pidiendo más y más; es insaciable. ¿Sabes cuál es la manera de que se vuelva a dormir? No dándole nada más. Pero a él le gusta esa comida y la sigue pidiendo y pidiendo. Si no se la das, acaba durmiéndose, hasta que se la vuelves a dar y vuelta a empezar.

¿Cómo quieres tenerle al demonito: dormido o despierto? No, no se le puede matar. No es tu fuerza de voluntad, es tu demonito.

Sabes cómo se despierta y sabes cómo se va a dormir. Ya sabes mucho.

Y es que, además, hoy en día es muy fácil acceder a este tipo de productos que llamamos **comestibles**, porque tienen una

fuerte presencia en los supermercados, tiendas de barrio, máquinas expendedoras y, sobre todo, unas magníficas campañas de publicidad que hacen que parezca sano hasta lo que no es: por mucho que a un veneno se le añadan unas cuantas vitaminas no deja de ser veneno, ¿no? Vitaminado, pero veneno.

Ten en cuenta las emociones, el comer emocional del que hablábamos antes. Porque las emociones te hacen muy vulnerable.

También, párate a pensar: cuando llegas a casa del trabajo, después de una jornada en la que el jefe estaba especialmente difícil, o los niños torcidos o simplemente tras una mala noticia... ¿qué te apetece? ¿No serán unas galletas? ¿No serán unos bollitos? ¿No serán unos postres lácteos? Insisto en que aunque los comestibles sean *light*, 0 %, etc., sus ingredientes actúan sobre el circuito de recompensa —los edulcorantes, también—. Y ya cuando sabes que estás haciendo mal la dieta, recurres al salado también. Total ya...

La buena noticia es, que a pesar de que este circuito de recompensa a veces nos dirige hacia un determinado tipo de comida, se puede alimentar también de otro tipo de sensaciones placenteras. Es cuando estás bien cuando lo tienes que trabajar. Desaprender para volver a aprender. Comer para calmar una emoción es una respuesta mal aprendida. Ahora te toca aprender a calmar esa emoción de otra manera distinta. Este es el plan B.

Y si, aún y todo, el plan B falla, entonces recurre al plan C.

EL PLAN C

Pregúntate qué es lo que ha salido mal en el plan A, qué ha podido salir mal en el plan B e intenta mejorarlos. Las cosas no siempre salen como queremos: has podido recibir una mala noticia, no tenías comida preparada, te ha surgido un evento imprevisto, te has encontrado con un amigo muy *peligroso*; o puede que a la hora de la comida hayas comido poco, luego no has comido nada

a media tarde y al llegar a casa no estaba la cena preparada porque las comidas han estado desorganizadas. Pero como no es la primera vez que te pasa esto, tenías preparado el plan B: has ido a ducharte mientras se calientan unas sobras que tenías de ayer.

Poco a poco, te podrás ir olvidando de plan C e incluso del B. Es cuestión de práctica.

¿Qué hace un niño que está aprendiendo a andar cuando se cae por primera vez? Puede llorar, el golpe duele, pero lo vuelve a intentar. E intenta perfeccionar su técnica para no volver a caer. Lo cual no significa que nunca más vuelva a caerse. Pero lo sigue intentando. Sabe que primero tiene que adelantar un pie y luego el otro.

Y volviendo a ti: piensa dónde ha estado el fallo. Identifícalo. ¿Por qué ha fallado el plan A? ¿Y el B?

Perdónate. Y sigue. No pasa nada, no hagas de un desliz el fin del mundo ni te compares con esa amiga que va haciéndolo todo bien, seguro que también ha tenido o tendrá deslices. Puede que ella haya aprendido ya.

Y sobre todo, no intentes arreglarlo *compensando*, castigándote a comer poco o a no comer. Que ya sabemos que hambre y ansiedad no son lo mismo, pero cuando hay hambre, la puerta a la ansiedad se abre de par en par.

Abraza esa parte de ti. Aprende a quererte tal como eres, con tus cosas buenas y esas que tú consideras no tan buenas. Forman parte de ti.

No te castigues. No consigues más que lastrarte.

¿Y si no consigo remontar?

Si no lo consigues, lo más probable es que estés intentando retomar las cosas según lo que sabías antes y no según lo que sabes ahora. Vuelve a leer el libro desde el principio. Notarás la diferencia.

Para cerrar este capítulo, quiero que te fijes en esta bonita ilustración.



Figura 3. El camino a la cima.

Imagínate que quieres subir a una montaña. Sí, sabemos que la línea recta es la distancia más corta entre dos puntos, y que si hubiera un teleférico llegarías enseguida. ¡A por el teleférico! Espera, espera. Mira, donde termina el teleférico, ¿lo ves? Al borde del barranco. Ojo, que te puedes despeñar.

Si coges el camino, ves que no puedes subir a la cima en línea recta. Algunos tramos sí, otros no. A veces tienes que dar un rodeo, e incluso alejarte un poco de la cima, por alguna dificultad en el terreno. ¿Vas a desistir en tu objetivo de llegar a la cima porque te encuentras dificultades por el camino? Tienes este libro en tus manos porque esta vez has decidido ir por el camino, después de unos intentos en el teleférico. Porque tú esta vez quieres llegar a la cima y quedarte ya ahí, no despeñarte enseguida.

Es posible que una amiga haya empezado el trayecto a la vez que tú y llegue antes, a lo mejor también ha tenido que recurrir en alguna ocasión al plan C y ya te lleva esa ventaja. Recuerda que tú todavía estás aprendiendo. No solo a adelgazar, sino a no castigarte por tus fallos, que no sé qué aprendizaje es más fácil. Imagina tu culpa como una mochila que tienes en tu espalda. A más culpa, más carga en la mochila, el trayecto cuesta muchísimo más. No puedes allanar el terreno, pero sí tu mochila-culpa. Nadie es perfecto. Nadie. La perfección no existe. Sí, claro que el peso subirá. Pero cuanto más te castigues, más tiempo vas a estar en esa situación.

Tu hoja de ruta es el plan A. Aunque, a veces, coges un desvío. Y otras, haces un alto en el camino. Lo importante es que vuelvas a tu camino otra vez, al plan A.

Graba esta ilustración —figura 3— en tu mente. Te va a servir tanto como la figura 1. Hay muchos recorridos para llegar a la cima. Y también muchos obstáculos: en algunos te caerás y remontarás enseguida, y en otros, a lo mejor no. No pierdas de vista tu objetivo; vuelve a mirar tus razones. Y sigue hacia adelante en cuanto te recuperes.

Ya ves: obstáculos va a haber. Es normal que los haya, así que cuenta con ello. Vale, vas a tardar más en llegar a tu objetivo, ¿y? No es el fin del mundo ni mucho menos. Tampoco es Hacienda, que si no cumples para la fecha te pone una multa. ¿Quién te pone la multa? ¿Tú? ¿A ti misma?

Es muy difícil lograr todo lo que te propongas a la primera. Y esto es así para todo el mundo.

¿Para todo el mundo?

Antes te he hablado del niño que aprende a andar. Imagina ahora un futbolista profesional:

Todo el mundo se entera cuando no le convocan para un partido, o cuando se lesiona, o cuando falla un penalti. Sus fallos están expuestos al público. Y esto puede ser bueno para él y para quien aspira a ser como él, porque le hace consciente de que no siempre sale todo como a uno le gustaría y acepta que no es oro todo lo que reluce. ¿Ya no tira más penaltis en su vida? ¿O sigue entrenando para no fallar el siguiente? ¿Qué crees?

Aunque el camino hacia un objetivo esté lleno de obstáculos y aunque a la primera no consigamos las cosas que queremos, lo importante es no darnos por vencidos, aprender de los posibles errores cometidos y seguir intentándolo. Esto solo significa una cosa: que hay que perfeccionar la técnica.

Así que, si a pesar de todo lo que ya has aprendido, has tenido una recaída, no pasa nada. Vuelve. A lo que has aprendido.

Lo que hace falta es que te perdones, que no te culpes por tus fallos y sobre todo que revises dónde han estado los fallos para estar más alerta la siguiente vez.

MITO 9. He recaído. Soy un desastre.
Realidad: **No hay éxito sin fracaso.**