## Estar bien consigo misma

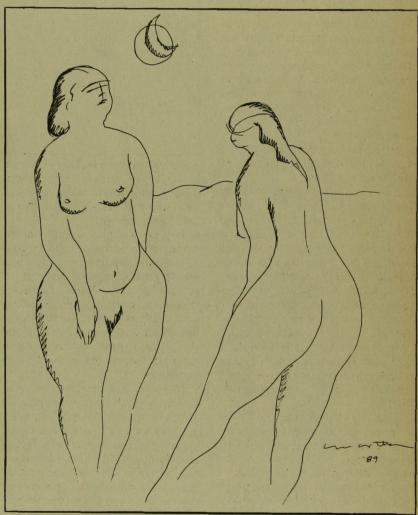
## **GRAZIELLA ZIEROLD MONTES\***

\* Especialista en el programa de control de peso que se aplica en la Facultad de Psicología de la UNAM.

## Flor Díaz de León

levo doce años trabajando con este programa de control de peso, en el Departamento de Orientación Psicológica de la Facultad de Psicología de la UNAM-CU. Este programa se aplica casi siempre a casos de obesidad exógena, es decir, a casos que tienen causas no relativas al funcionamiento fisiológico del cuerpo (como podría ser, por ejemplo, una cuestión hormonal); de hecho, en estos años sólo hemos tenido tres casos de obesidad endógena y he trabajado a la par con endocrinólogos u otros especialistas.

Este programa tiene como objetivo fundamental la modificación de hábitos alimenticios a través de registros, en un tiempo teórico de veintidós semanas, aunque en la práctica lleva casi siempre más tiempo: esto es flexible, al igual que el mismo programa, dependiendo de cada caso específico. Lo importante está en el registro, ya que todo registro es el arma más valiosa para la modificación de cualquier conducta; en él se anotan datos que observan los siguientes aspectos:



Hora	Miput, que pasa comiendo	Comida Bocadillo	Grado de Hambre (del 0-3)	Actividad mientras come	Lugar de comida	Tipo de comida y cantidad	Comida fuera de la vista <sup>1</sup>
6 00							
11 00					4 ( )		
16 00	W 10 00 10						
21 00				14 14 16 16 16		888	

Se refiere a comida fuera del horario o de la alimentación balanceada,

Como puede verse, la persona debe ir anotando todos los días y lo más cuidadosamente posible, cada aspecto que se considera de importancia para el control de sus hábitos de alimentación. Estos registros llevan a una concientización, llevan a la problemática; es como si la persona fuera un científico personal: define su objetivo, a saber, el estudio de su forma de comer. Luego va a la acción: comer; después se observa y finalmente registra. Estas anotaciones la hacen "aterrizar" en cuanto a sus comportamientos alimenticios diarios y lleva a cabo un aprendizaje individual. No se trata de tener una voluntad extraterrestre. Es un trabajo de hora tras hora, día tras día. Después de la concientización viene entonces la posibilidad del cambio. Nunca hemos trabajado con medicamentos: es cuestión de enseñar a respetar el propio cuerpo alimentándose balanceadamente y haciendo un poco de ejercicio: es re-aprender a comer, y las fases básicas que seguimos son:

- 1) La modificación del medio ambiente, v
- 2) La adquisición del estilo de comer de los delgados (o gente de complexión media),

ambas fases están estrechamente ligadas entre sí.

- 1) La modificación del medio ambiente se refiere a la importancia del ambiente familiar y social. Hay familias donde "toda su vida gira en torno a la mesa": siempre hay algo cocinándose en la estufa, se ven galletas, panes, a veces fruta o algo de comer a la vista, etc. Y, repito, se trata de enseñar y habituar a la persona a comer como resultado de la necesidad fisiológica natural; claro, sin negar o eliminar el gusto que a cualquiera puede proporcionar la comida.
- 2) El adquirir el estilo de comer de gente delgada puede no quedar completamente claro: quizá resulte extraño, pero no hay duda de que existen diferencias en los estilos de comer de una persona obesa y una delgada (o de complexión media).



Todo este proceso incluye ejercicios para romper cadenas de comportamiento y la modificación de los hábitos alimenticios —de la cual ya se habló anteriormente.

Hay otros aspectos que también quiero destacar, puesto que los considero muy importantes y creo que por lo general, algunos dietistas los pierden de vista. No se trata solamente de seguir una dieta (balancear la alimentación), como si fuera una fórmula mágica o un botón que se aprieta y provoca una reacción esperada: la cuestión es mucho más complicada.

El comer nos produce una satisfacción y gratificación inmediatas. No es como podría ser el estudio, que generalmente nos da satisfacciones mediatas, posteriores. No: la comida nos gratifica inmediatamente. Y cuando hay algo que no funciona en la vida de una persona con sobrepeso (como sus relaciones per-

sonales), utiliza la comida como compensación, como pretendida solución. Su autoimagen está devaluada v puede devaluarse aún más, pues en el fondo hay una gran insatisfacción y agresión a la propia persona, a ella o a él mismos. Por experiencia sé que la gente obesa suele ser infeliz; y dentro de su infelicidad crean compensaciones -buscar ser simpáticas(os), joviales externamente, o la misma comida, quizá la compensación más importante. Puede volverse, entonces, un círculo vicioso, pues al ser una compensación, la comida nunca será la verdadera solución y la persona seguirá gorda.

La sociedad también tiene gran influencia en todo esto. Yo no creo que hava un modelo estético definitivo (aunque socialmente predomine como tal la figura esbelta). Sí constituye un problema estético, pero también tiene que ver con la salud en muchas formas (ya sea física o mentalmente). Se trata de que la persona ESTE BIEN CON-SIGO MISMA. De que encuentre motivaciones internas que la llevan a buscar el cambio. Estas motivaciones no deben estar en el exterior; no es cuestión de bajar de peso porque alguien me diga que debo hacerlo, o por agradar a alguien más o gustarle a "Fulanito" o "Menganita".

Mi prima María era la chica más popular de la colonia. Tenía catorce años (yo tenía nueve) y siempre había dos o tres chicos esperando para acompañarla a la escuela o aunque fuera a comprar el pan. Yo quería ser como mi prima, era mi gigante, era la que mejor bailaba, la que mejor jugaba voleybol, la que mejor nadaba y la que más bonito se reía. Yo quería ser pechugona como ella y fuerte y piernuda. Cuando cumplió dieciocho años y adelgazó me di cuenta que había sido una chica gorda mientras que yo era una niña flaca. Ser gorda no le impidió ser la mejor, la más atractiva y la que mejor bailaba.

Antes de llevar a la práctica nuestro programa, hacemos que la persona interesada haga una lista sobre aquello que le agrada físicamente de sí misma y aquello que no le agrada. Esta lista y algunas preguntas más -hechas en cualquier momento desde que la persona lleganos ayudan a saber qué es lo que la motiva a cambiar. Como he dicho, el programa concientiza a la persona sobre quién es y en qué puede modificarse; el cambio debe venir de adentro; el "yo" se vuelve importante: "NADIE adelgaza por mí".

Si la motivación viene de fuera, podría terminar en cualquier momento, y no es eso lo que queremos. La influencia de otros es vital: es común que de algún modo u otro, consciente o inconscientemente, se desprecie, devalúe o manipule a la persona obesa. A veces esto sucede directamente, a veces con chantajes sentimentales o como un caso que tuve donde una esposa "gordita"

Raúl me conoció gordita y así le gusté. Lo hago de intención. . . Cuando quiero gustarle a los hombres engordo porque así sé que les gusto yo, no nada más mi figura. A lo mejor luego adelgazo y les gusto más. . . o menos. A Raúl le gusto gorda o flaca. ¿No es maravilloso?

quería ser esbelta, porque supuestamente así le iba a gustar al marido. El problema era que inconscientemente, al marido le gustaba su esposa así: "gordita", pero él afirmaba lo contrario. Por esto, la motivación de ella era fundamentalmente externa. Lo cierto es que mucha gente supone que a los hombres -o a las mujeres- no les gustan los gordos o "gorditos" del sexo opuesto; y esto es falso. Hay maridos -como el de este caso - que, a pesar de saber que su pareja está a dieta, frecuentemente llevan a sus esposas pastelitos. golosinas, panes o las invitan a comer (quizá también teman que, una vez esbeltas, les guste a otros). Lo importante es que sólo acercándose y concientizando la problemática, es posible modificarla. Antes no.

En todos estos años han venido a verme fundamentalmente mujeres con sobrepeso; sólo he tenido un caso de anorexia nerviosa (donde la persona tiene una pérdida de apetito exagerada -por creerse falsamente gorda- y deja de comer al grado de alterar su metabolismo a veces irreversiblemente) y otro caso de bulimia (donde la persona tiene un hambre morbosa exagerada). Pero el programa que aplicamos es básicamente el mismo en la mayoría de los casos. Puedo afirmar con cierta satisfacción, que hemos tenido resultados positivos que siempre van más allá de la mera reducción de peso, y ayudan a la persona a ESTAR BIEN CONSIGO MISMA: esto último es lo realmente importante.

## ¿Es la obesidad un asunto de mujeres?

Ana María Carrillo

a obesidad se considera hoy uno de los problemas centrales de la mujer. No hay revista femenina que no incluya dietas "mágicas" para perder peso, y se multiplican las clínicas para adelgazar, así como los médicos dietistas.

Tratando de encontrar en su historia individual lo que significa comer en exceso, las mujeres han recurrido al psicoanálisis, pero el psicoanálisis tradicional es incompleto porque busca la causa de la obesidad sólo en la "constelación edípica", en el desarrollo deficiente del ego, y en el rechazo a los hombres, viéndola en última instancia como desviación y como falta de

voluntad de la mujer para controlar sus impulsos.

El propósito de las terapias es, casi siempre, lograr que la mujer venza a su apetito, y no que descubra a qué se deben los malos sentimientos hacia su cuerpo.

Frente a este panorama, del movimiento de liberación de la mujer ha surgido una nueva psicoterapia, que es una reelaboración feminista del psicoanálisis tradicional, y que cuestiona el que éste no tome en cuenta la desigualdad social de la mujer como una de las fuentes centrales de la compulsión de comer.

Es cierto —dice esta nueva psicoterapia— que volver al pasado ayuda, pero hay que analizar el contexto social en que las niñas nacen y se

