

COMIDA Y SATISFACCIÓN

Estar harto no equivale a estar satisfecho. Con frecuencia la comida nos sabe mejor y la encontramos excelente cuando es escasa. La satisfacción está relacionada con la valoración y ésta aumenta cuando disminuye la cantidad. También el agradecimiento es un fenómeno de ida y vuelta, doy gracias por la comida a la mano que me la da, sabiendo que no es más que el último eslabón de una larga cadena y al agradecer recibo en la comida un valor añadido que me hace sentir más pleno. Otros buscan en la vía del incremento del placer, sofisticando la elaboración del alimento, aumentando la intensidad del estímulo de los sentidos, por lo general bastante embotados, una satisfacción que cada vez se va un poco más allá.

Muchas veces habíamos hablado con Joan de comida y de dietas, de lo que le convenía y de lo que le sentaba bien. Tenía acceso a los mejores alimentos y mucha información pero no se sentía nunca bien del estómago, los estudios que habíamos hecho no mostraban nada anómalo, yo ya empezaba a pensar que se estaba convirtiendo en un neurótico de la comida sana. Pero tuvo una experiencia que cambió lo que parecía que iba a ser el constante malestar de su vida. Un día, estando de viaje, en el ascensor de un hotel yendo a tomar el desayuno, entabló conversación con un hombre senegalés de porte elegante y gesto simpático. Como estaban los dos solos compartieron mesa y comida. De la mutua simpatía surgió una invitación para comer en la casa de unos amigos. La casa en cuestión resultó ser uno de esos pisos diminutos compartidos por muchos recién llegados. Se acomodaron como pudieron en la pequeña salita, el ambiente festivo, los anfitriones se sentían honrados por la visita, los huéspedes agasajados. Y apareció la comida, en uno de esos cubos de plástico que usamos para la ropa, una montaña de arroz blanco coronada de verduras y un pollo. Alrededor de la improvisada fuente, muy juntos, en cuclillas y con los dedos pulgar, índice y medio de la mano derecha como cubertería, pronto no quedó ni un grano de arroz en la fuente. Me dijo Joan que nunca había disfrutado tanto de una comida y lo que más le sorprendió, le sentó perfectamente, en lugar de la acostumbrada inflamación y pesadez, aquella tarde se sintió ligero y contento. Esta experiencia fue un punto de inflexión en la vida de mi amigo, como si el destino hubiera puesto un espejo ante sus ojos, pudo verse nítidamente contrastado entre aquellos hombres. Se recordó comiendo solo tantas veces, con el periódico o frente al televisor, o contando las masticaciones o leyendo con aprensión la composición del alimento en el paquete. Aquella comida fue remedio para sus problemas digestivos pero lo que curó a Joan fueron los sutiles ingredientes que se le añadieron: la hospitalidad, compartir con muchos lo poco que tenían, la alegría del encuentro, la sencillez de las formas, hicieron resonar en él algo muy antiguo, humano.

¿Has visto llorar alguna vez a un bebé con hambre?, seguro que lo has oído alguna vez, su llanto es difícil de soportar, genera a su alrededor una sensación de urgencia vital, todo el que lo escucha quisiera hacer algo para calmarlo. Los puños apretados, todo el cuerpo tenso, en unos cuantos minutos, sus a penas tres kilos vibrando, el grito mezclado con la lágrima que surgen de la angustia de la muerte que siente cercana, hace que se movilizan todos a su alrededor. Y en la madre hace que fluya la vida, tibia y dulce. Calla para comer y poco a poco se va relajando, su cuerpo se distiende y el puño se transforma en mano abierta. De la necesidad a la satisfacción, angustia y serenidad, tensión y relajación, dos estados alternantes que van a marcar su vida para siempre formando la parrilla básica sobre la que asentarán el resto de sus experiencias. La madre y el hijo se adaptan mutuamente en un ritmo, vacío-lleño-vacío del que posteriormente saldrá un carácter más o menos templado, capaz de doblarse sin romperse, de tolerar la insatisfacción, de aceptar la plenitud. La lactancia va mucho más allá de proteínas y azúcares, con ella se pone la base a la educación y a la formación del carácter, con la leche y el ritmo de las tomas se transmite la información necesaria para la vida y la fuerza para afrontar las dificultades. En ésta transmisión hay otro elemento fundamental de la nutrición, entendida no solamente como el aporte de materiales al cuerpo, que se da en la conexión de la mirada de la madre con el niño mientras amamanta, a través de ella el recién nacido recobra el sentimiento de unidad que perdió al nacer, calma la ansiedad de la soledad y la separación, regenera el vínculo que le dará la confianza necesaria, la sutil conexión que hace que se sienta protegido, seguro. ¿Cuántas veces escucharemos después al niño diciendo mírame mamá, mírame?

Al poco de nacer ya tenemos los ingredientes que van a dar lugar a la neurosis: insatisfacción, soledad, sentimiento de separación y desvalorización, ansiedad y miedo de morir van a quedar sepultados en el olvido de los primeros meses de la vida. Todos ellos en mayor o menor grado, son una dolorosa experiencia común a todos los humanos, independientemente de que seamos alimentados en la primera infancia de una forma o de otra. Al darnos o no, al enseñarnos a esperar, la madre nos educa, comienza el cultivo de la paciencia, planta ésta de crecimiento lento y difícil y además efímera. A nadie le gusta sentir esa mezcla de dolor y temor que llamamos ansiedad que nos presiona con urgencia y cuyo alivio momentáneo, en la nebulosa de la memoria, está asociado al amor, a la madre y a la comida, a la dulce tibieza de la reintegración en la unidad.

Pronto la leche ya no es suficiente, frutas, cereales, vegetales y después animales van a formar parte de nuestra dieta y nos van a aportar las piezas necesarias para el crecimiento y la reconstrucción de los desperfectos. Nuestra vida está inevitablemente asociada a la muerte de otros seres vivos. Los elementos que nos constituyen proceden de otras formas vivas, nosotros no somos capaces de sintetizarlos y hemos de destruir a otros para construirnos y esa realidad, independientemente de que el otro sea vegetal o animal, debiera sobrecogernos por su importancia y generar en nosotros respeto y agradecimiento hacia lo que generosamente nos permite seguir viviendo. Sin estos ingredientes no hay comida sana. Sabemos que la actitud

con la que nos relacionamos con las cosas, el vínculo que establecemos con ellas, las transforma, las eleva o las degrada, y si nos las hemos de comer, si van a pasar a formar parte de nosotros, les hemos de dar la importancia que merecen. Si lo tratamos mal nos trata mal, si lo dignificamos nos dignifica, no hay separación.

Muchos tienen la experiencia de la comida que no sacia, a pesar de que el estómago está lleno, seguirían comiendo porque la deseada satisfacción no se produce. ¿Cuál es el ingrediente que hace que la comida sea satisfactoria? ¿Cuál es la especie que no tiene sabor y hace sabrosos todos los platos? Se diseñan alimentos que no nutran pero sean saciadores en un intento de frenar la acumulación y el deseo de más, pero comer más cantidad solo lleva a dilatar la bolsa elástica que forma el estómago, la próxima vez necesitará más comida para llegar a la misma situación, lleno a rebosar pero insatisfecho. Vomitar para intentarlo de nuevo da idea de la angustiada carencia, de la necesidad de algo que le falta a la comida.

Se habla de la cadena alimentaria porque lo que comemos ha pasado por una serie de eslabones desde que se produce hasta nuestro plato, pero en otro sentido también es algo que nos une a todos de forma férrea desde el que siembra o cría los alimentos, pasando por todos los que lo tocan, hasta que lo consumimos. Unidos por la comida, entre nosotros y a la tierra, cadena vital, condena o regalo que de las dos maneras se puede vivir, rabia o agradecimiento en cada uno de los puntos del hilo conductor, cordón umbilical que nos mantiene vivos a pesar de nuestra inconsciencia, pero no de la misma forma. No es lo mismo que el que cultiva ame lo que hace o maldiga su suerte, ni que cocine quien te quiere bien o te odie por el trabajo que le das y tampoco es lo mismo que te quejes de lo que te toca comer o que lo valores como el amor materializado de la madre tierra. En cada uno de los engarces de la cadena se carga o descarga el alimento, sin variar su composición, del elemento sutil que lleva al contentamiento.

Recorriendo los pasillos del supermercado, paquetes de colores, congelados, precocinados, raciones envueltas en plástico, hay que hacer un gran esfuerzo de la imaginación para captar la realidad detrás del velo de adornos, aislantes y envolturas con el que se nos presentan los alimentos. Si fuéramos conscientes que en una cucharada de miel está la esencia de todas las plantas medicinales, transformadas en dulzura por el conocimiento de las abejas, ése poco de miel sería remedio de muchas amarguras. Si hubiéramos sacrificado o al menos visto, el animal que nos comemos, no consumiríamos tanta carne ni comeríamos tan atropelladamente. Si fuéramos conscientes del trabajo y de la incertidumbre del que cultiva le daríamos otro valor al pan y ésos sucedáneos, expoliados de todo alimento, no tendrían mercado. La pérdida de valor de las cosas, la desvalorización que acompaña a la inconsciencia, hace que se necesite más cantidad de todo para intentar satisfacernos, esfuerzo vano que no lleva sino a la obesidad y a otros excesos metabólicos, acumulación de cantidad, insatisfacción en la abundancia.

Todos los excesos ocultan una carencia, tanto a nivel individual, como a nivel colectivo. Esta enfermedad que hipertrofia por un lado y vacía por el otro, también tiene una expresión global en el expolio de la tierra y la miseria extrema de tanta gente. Si los políticos la han de curar, podemos esperar sentados, ya que ellos mismos son verdugos y víctimas de la misma situación, lo podemos ver en sus caras y sus gestos, a pesar del maquillaje y los asesores de imagen, si los miramos bien, sin que nos engañen sus palabras, veremos que no expresan más que ambición y miedo de perder, ocultamiento y mirada corta. El poder curativo, también para ésta enfermedad, reside en el interior de cada uno de nosotros, no tenemos opción para echar la culpa a nadie, en la voluntad de cambiar la forma en que nos relacionamos con la comida, hay un punto de apoyo firme para la palanca que ha de poner en marcha la cura, en el paso de la inconsciencia a la responsabilidad, hay una clave para la salud individual y colectiva.

Consejos para quedarse satisfecho

- Sentarse para comer, no comer de pié o caminando, tampoco acostado.
- No abalanzarse sobre la comida, esperar unos segundos antes de empezar a comer.
- Comer en buena compañía.
- Evitar temas de conversación pesados, difíciles o conflictivos.
- Come si te gusta la comida y si no déjala con una excusa, pero no te quejes ni comas a disgusto.
- Sírvete lo que vayas a comer y no dejes nada en el plato.
- No temas parecer mal educado y chúpate los dedos.
- Cuando termines de comer, retira lo que sobra y no sigas picoteando.
- Nunca llenes el estómago porque la próxima vez necesitarás más cantidad para hacerlo, deja más bien un tercio vacío para que haga bien su trabajo.
- Da las gracias a quien creas que te ha dado de comer.
- Trata de no tirar nada sino más bien reciclar lo que te sobra para otras personas, animales o plantas.

Dr. Miguel Luqui Garde
Mayo del 2007
Barcelona