

# EL PERFECTO ALFAJOR

IVÁN SIERRA

15.5.2021

*El adicto abandonará automáticamente su hábito cuando se le ofrezca una fuente mayor de goce.*

DEEPAK CHOPRA

El alfajor es de un tamaño imponente. Tiene cobertura de chocolate y yo sé que, cuando lo muerda, encontraré dos gruesas galletas de masa esponjosa también de chocolate separadas por una generosa franja de dulce de coco. Un caramelo. Y al lado de aquella oscura promesa de amor, un vaso de blanquísima leche de almendras. Pura, maternal.

Un par de noches atrás, me quedé leyendo hasta tarde el libro *La perfecta salud*, en cuyas páginas el doctor Chopra insiste en la importancia de alcanzar —aunque quizá sea más propio decir *re-*

*cuperar* o incluso *dejar emerger*— el armónico estado de equilibrio que yace en lo más profundo del sistema mente-cuerpo.

En el apartado dedicado a las adicciones, propone alejarse de toda rígida prohibición. Antes de convertirnos en «abstemios compulsivos», nos invita a ejercitar la atención plena, lo mismo que la meditación, a fin de trascender de este modo el sobreuso de tal o cual sustancia. «Una terca determinación», sostiene, «no sirve más que para preparar el fracaso».

A pesar de que el médico indio no habla específicamente de ningún trastorno de la conducta alimentaria ni de los atracones, temas que sin duda me atañen, sí aborda comportamientos compulsivos que podrían considerarse equivalentes, como el consumo de tabaco, alcohol y otras drogas. En estos casos, Chopra

aconseja poner en práctica el arte de la demora antes, durante y después de una recaída.<sup>1</sup>

## **ANTES**

En lugar de incidir en el consumo de estas sustancias de manera inconsciente, casi automática, nos pide abrir un paréntesis entre el impulso y la consumación del acto que dé espacio a la reflexión sobre lo que verdaderamente deseamos.

## **DURANTE**

Si elegimos ir en pos de aquello que nos compulsa —en mi caso, por ejemplo, el alfajor de dulce de coco del que les hablaba y que aún me espera—, lo mejor es

---

<sup>1</sup> De acuerdo con el doctor Chopra, además de ensayar la atención plena, debemos mimar el cuerpo a través de la meditación, ya que esta nos permite alcanzar un estadio superior de plenitud al liberarnos del estrés: «Hay un mecanismo autocorrector dentro del adicto, que puede ser activado simplemente permitiendo a la mente establecer contacto con él».

sentarse tranquilamente de modo que podamos llevar a cabo la tarea sin prisas ni distracciones. Es decir, masticar de manera pausada en vez de engullir.

## **DESPUÉS**

Escribir sobre lo que sentimos y experimentamos durante la deglución de aquellos alimentos que nos compulsan—como, en mi caso, los azúcares refinados, toda clase de carbohidratos simples y los alimentos ultraprocesados— nos ayudaría a pasar de ser comedores compulsivos a comedores cada vez más conscientes de aquello que nos llevamos a la boca.

El éxito logrado no se cuenta por los días que usted pase sin recaídas. Antes bien, debe buscar señales de autoaceptación: felicidad, momentos de alegría y placer...<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Deepak Chopra, *La perfecta salud*.

Este alfajor es un artefacto exquisito, pienso. Clavo los dientes en su fina cobertura de chocolate no sin algo de culpa: es sencillamente perfecto. La mordida va más allá, se hunde sin resistencias hasta alcanzar el relleno. Dulce de coco tan fluido que podría derramarse un poco sobre la mesa, advierto. Que lo haga si así lo desea: en cada una de las partes que conforman este alfajor, y en la suma de todas ellas, hay una singular inteligencia que no estoy dispuesto a cuestionar. Con la lengua afilada, hurgo en busca de los depósitos de dulce de coco donde los hubiera. Lamo, beso, muerdo. Todo lo hago a conciencia, demoradamente: este es mi momento. Después, dejo que un copioso trago de leche de almendras me inunde la boca y cierro los ojos para apartarme del mundo y de mí mismo y

sumergirme así en este instante de dicha rebotante, intemporal,

capaz de enmascarar cualquier amargura habida y por haber.

Las recaídas pasajeras son poco más que obstáculos sin importancia, siempre que usted esté dispuesto a levantarse e intentarlo otra vez. Lo espera una vida sana y bella, que se acerca con cada paso que usted da.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> *Ibid.*