

“

LAS MUJERES

ESTÁN CANSADAS DE SENTIRSE INSUFICIENTES”

Diners conversó con la bogotana Camila Serna, autora de *Yo debería ser flaca*, libro que cuestiona la lucha permanente que tiene el sexo femenino con su cuerpo.

POR TATIANA MUNÉVAR | PRODUCCIÓN LUCY MORENO | FOTO CAMILO PONCE DE LEÓN

Camila Serna es flaca, pero no alardea de su peso. Tampoco hace dietas de ningún tipo ni se somete a rutinas de ejercicios para quemar calorías o reducir sus medidas. Es delgada porque esa es la contextura que le quedó después de haber sido madre de su hijo Cristóbal, hace cuatro años.

Esta *coach* bogotana de 37 años, bloguera del periódico *El Tiempo*, en octubre pasado publicó su primer libro titulado *Yo debería ser flaca*, que narra el viaje que tuvo que vivir para reconciliarse con la comida y su cuerpo, tras décadas de permanente confrontación.

“Desde cuando estudiaba en el colegio Los Nogales me sentía fuera de control con la comida, pero solo lo percibí como un problema mientras estudiaba Diseño Gráfico en la Universidad Jorge Tadeo Lozano y cuando estuve fuera del país. Me sentía muy ansiosa con los alimentos, tenía episodios de comer sin control y, luego, de restricción. Nunca fui diagnosticada, pero estaba bastante frustrada, como si la comida me ganara. Adicionalmente, vivía insatisfecha con la apariencia de mi cuerpo”, explica.

Serna cuenta que el fantasma de la ansiedad aparecía en diversas circunstancias: “Cuando había un paseo en el que me tenía que poner un vestido de baño; cuando conocía a alguien interesante, pero prefería no darme la oportunidad por no tener el ‘cuerpo adecuado’, o cuando me invitaban a un plan delicioso que involucraba comida que yo quería probar, pero sentía que no debía”, recuerda.

Luego, mientras estudiaba en 2006 su maestría en Administración Cultural en el Pratt Institute de Nueva York, se dio cuenta de que su fantasma seguía presente. En el libro relata uno de los episodios que vivió. “Era el comienzo del otoño y mi amiga Claudia y yo buscábamos comida. Elegimos un restaurante con mesitas en la calle. El clima era perfecto, la gente caminaba cómodamente. Pero yo no estaba mirando dónde estaba ni veía el regalo que me había sido dado. Estaba preocupada por mi comida. Y no veía nada más. Era mi tragedia. Pensaba en la canastilla de pan y en lo que quería comer y en lo que debería comer. Cuando llegó la comida (pescado y verduras), la devoré rápidamente. Mi hambre estaba intacta. En un segundo agarré el pan, casi ni lo mastiqué. Días antes había jurado no volver a comer pan. Claudia apenas comenzaba. Ver comer a Claudia era insostenible, lo hacía bien. Parecía que sabía algo que yo no. Después de esa comida podría jurar que había engordado”.

Regresó a Colombia, trabajó como *freelance* en proyectos de diseño publicitario y en 2013, gracias a un viaje, su vida cambió de manera radical. “Me fui de viaje con Camilo, mi esposo, por Francia, Turquía, Italia, Israel, Indonesia y Estados Unidos. Y al estar en tantos lugares, enfrentada a cambios de horarios y variedad de comidas, que amaba, pero a la vez odiaba, regresé a todas las emociones que viví en mi adolescencia”, cuenta.

Allí, exactamente en la isla de Hawái, en enero de 2014 vivió su último atracón de comida, que ella describe como un episodio frenético de comer, por lo general sola, frente a la nevera o la alacena.

"BUSCO QUE QUIENES LEAN
MI LIBRO SE CONVENZAN DE
QUE SON SUFICIENTES Y NO
NECESITAN SER OTRA COSA".





Camila Serna es bloguera y coach. Haber superado su ansiedad frente a la comida le permitió entender y sentir empatía con otras mujeres que pasan por la misma situación

“Sanarlo fue todo un proceso. No puedo dar fechas exactas de cuándo lo resolví. Tuvo que ver con el viaje, en el cual experimenté la comida desde la curiosidad y el placer, y no desde la restricción o la culpa. Era una dicotomía para mí, viajaba y comía, amaba la gastronomía del mundo, pero estaba en una guerra interna con ella y con mi cuerpo”, recuerda.

También ayudó el hecho de resolver otros asuntos, como el manejo emocional que les daba a diversas áreas de su vida. “Me sirvió indagar en mi mundo emocional y educarme en cómo navegarlo. Me devolví a cerrar ciclos del pasado en lugar de ir a la velocidad de un tren”.

APRENDER Y SANAR PARA ENSEÑAR

Camila encontró que, en su caso, el camino era el del conocimiento, para primero sanar ella y luego ayudar a otras mujeres. El resultado de ese proceso fue formarse como *coach* en el Institute for Integrative Nutrition, de Nueva York. “Es un programa que enseña a ver la nutrición como algo que no solo incluye comida, sino otros aspectos que nutren la vida, como la calidad de las relaciones, el sueño y el sentido de propósito”.

Tomó sus clases en Santa Marta, al regresar de su año sabático y al enterarse de que estaba embarazada. “Me dediqué a leer y a escribir, a aprender sobre cómo ayudar a las mujeres que se sienten atrapadas por un conflicto con la comida, a integrar lo que aprendí en mi formación con mi propia experiencia, con lo que viví en el viaje y también con lo que había asimilado años antes, cuando tuve una crisis ansiosa que me llevó a terapia”.

También comenzó a escribir su blog *Viviendo valiente* que publica en *El Tiempo*, y desde 2015 empezó a dar sesiones de *coach* en un pequeño espacio de *coworking* en Bogotá.

Entre 2016 y 2018 se sintió preparada para escribir su primer libro, *Yo debería ser flaca*. “Sabíamos que el título era riesgoso porque no promuevo las dietas ni mucho menos el tema de que todos debemos ser flacos. Todo lo contrario, es un título que incluye sarcasmo e ironía. Lo que quiero decir es que ese pensamiento recurrente de que yo debería ser otra cosa es un reflejo de esa inconformidad e insatisfacción que nos enseñan a las mujeres”.

Lo escribió con intervalos largos de trabajo de investigación y otros de aprendizaje durante las sesiones con mujeres que le contaban sus historias. “Busco que quienes lo lean se convengan de que son suficientes y no necesitan ser otra cosa. Uno de mis objetivos es ofrecerles un recurso para que dejen

de pelear con ellas mismas. Creo que nuestra lucha con el peso es el síntoma de un problema de raíz, que es no sentirnos suficientes en la sociedad", dice.

Si bien con este libro tiene la posibilidad de multiplicar su mensaje, su labor como *coach* y el trabajo cercano que hace con las mujeres que la consultan le deja una gratificación especial. "Llegan con diversas emociones. Lloran mucho, porque es un proceso emocional; el cuerpo es tu vehículo, si estás en guerra con él, estás en guerra con todo, con tu intimidad, con la forma de moverte y mostrarte".

De acuerdo con su historia y sus necesidades, Serna diseña un proceso particular para cada una. "Es un método que, si bien mira la comida, también se enfoca en el mundo interior de la persona, en fortalecerla, porque si no hay autoestima, difícilmente va a cambiar su manera de pensar y va a seguir creyendo que necesita ser flaca para tener éxito, para valer".

Haber pasado por una situación similar le da la profundidad para sentir empatía con quienes la consultan, así como la capacidad de ponerse en sus zapatos y de acompañarlas en el dolor. "Todo lo vivido me da la capacidad de entender cuando una mujer me dice que se siente fuera de control con lo que come. Alguien que no lo ha sufrido, lo puede comprender intelectualmente, pero no sabe qué se siente", dice.

La lucha con el peso, como reflejo de la insatisfacción con otros aspectos más profundos y relevantes que ser talla seis, es un asunto bastante extendido. Jean Kilbourne, realizadora del documental *Killing Us Softly*, afirma que el 50% de las niñas -entre 3 y 6 años-, ya tienen preocupaciones sobre su peso. Y que el 80% de las niñas de diez años tienen miedo de engordar, de acuerdo con los hallazgos de Deborah L. Rode, según investigaciones citadas en el libro de Serna.

"Creemos que necesitamos ser flacas porque la delgadez en esta cultura es un símbolo de que uno es adecuado, puede participar correctamente en la sociedad y cumple con las normas. Como si todas debiéramos ser flacas, aunque sabemos que por diversas razones eso resulta imposible. Tener sobrepeso es mostrarse como un ser disfuncional. Al parecer, ser gorda no constituye una opción viable", agrega.

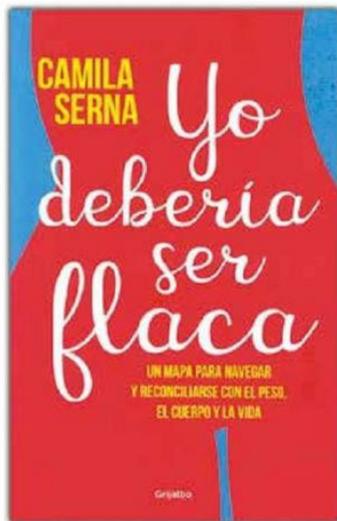
Asegura que hombres y mujeres perpetúan los estereotipos de belleza. "En la mujer es cultural, no es un asunto de

que los hombres sean culpables. Muchas veces somos nosotras las que más duro nos damos. Como sociedad, todos estamos implicados en que estas creencias se mantengan. Debemos dejar de pelear con la comida", dice.

Su voz está en sintonía con la de otros movimientos que han cobrado protagonismo en el mundo durante los últimos años y que destacan, por ejemplo, el valor de las modelos de tallas más grandes, de las personas transgénero, y de las víctimas de abusos sexuales.

"Yo creo que uno puede engañar a la gente un tiempo, pero no siempre. En mi trabajo veo mujeres agotadas, porque les vendieron unos ideales que intentaron perseguir y no pudieron. Eso las desgastó, les hizo perder recursos y dinero, y les quitó más vida de la que les dio. Creo que como sociedad estamos llegando a un x punto de cansancio, tal vez eso también llega con el #MeToo, que les da voz a las víctimas, sobre todo femeninas. En temas de cuerpo y mujer es igual. Nos estamos cansando de sentirnos insuficientes".

El momento del cambio llegará, "pero está lejano". "La gente sigue ahí metida, inclusive, es tan exitosa la estrategia que muchos ni la ven. Pero hay quienes han empezado a buscar otras cosas, siempre va a haber voces en contra del *statu quo*, voces de resistencia. Así comienzan los movimientos y si consiguen la suficiente tracción, cambian las culturas". Ella es, desde ya, una activista por ese cambio y su trabajo apenas comienza. ☺



LOS SIETE FUNDAMENTOS DE COMER INTUITIVAMENTE

Al inicio de su proceso de *coaching*, Camila Serna entrega a quienes la consultan, una lista con estas guías, adaptadas del libro *Intuitive Eating* (Comer Intuitivamente) de Evelyn Tribole.

1. RECHACE LA MENTALIDAD DE DIETA. No busque una nueva dieta, no cuente calorías, no se involucre en las dinámicas de otras personas. Comprométase con una nueva alternativa que tiene las evidencias científicas de apoyar adecuadamente su biología y psicología.

2. NO JUZGUE SUS COMPORTAMIENTOS CON LA COMIDA. Decida no categorizar a los alimentos en buenos y malos. Sea neutral con ellos, todos tienen un espacio de exploración en su plato. No vea ningún evento como fracaso sino como parte de un proceso de aprender a comer intuitivamente.

3. SINTONÍCESE CON SUS SEÑALES DE HAMBRE Y SATISFACCIÓN. Confíe y respete sus mensajes corporales. Cuando tenga esas sensaciones sabrá que es hora de comer. Esté sintonizado con el tipo de alimentos que su cuerpo necesita en cada momento y sepa cuándo parar, una vez sea suficiente.

4. SEA CAPAZ DE ESCUCCHAR SU DIÁLOGO MENTAL CON RESPECTO A LA COMIDA Y SEPA CÓMO RETARLO. Esta voz interior juzga sus elecciones al comer y la apariencia de su cuerpo. Aprenda a manejar esa voz, sabiendo que será lentamente atenuada si practica todos los principios de comer intuitivamente.

5. NO NECESITA LA COMIDA PARA REGULAR SUS EMOCIONES. La comida no es el mecanismo automático para aliviar la tensión de la incomodidad. Cuando tenga una emoción incómoda, elija cómo quiere manejarla, sin caer en comportamientos dañinos y automáticos.

6. ENCUENTRE QUE COMER ES UN PLACER. Disfrute de la comida en cada bocado, sepa que sus elecciones son respetables y autónomas. No hay culpa, solo agradecimiento por su cuerpo y su alimento.

7. REALICE ACTIVIDADES QUE ALIMENTEN SU CUERPO DE MUCHAS MANERAS, como hacer ejercicio, caminar, recibir acupuntura o masajes, cocinar, etcétera. Todo lo hace porque se siente bien y está alineado con el nuevo amor propio que ha cultivado en su vida.