

Antonio Rodríguez Hernández

188

**GASTRONOMÍA
PARA APRENDER A SER FELIZ**

PsiCocina socioafectiva

Crecimiento personal
COLECCIÓN

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Agradecimientos	13
Prólogo de <i>José M^a Toro</i>	15
Introducción	21
ENTRANTES: COCINA Y FELICIDAD.	29
1. Hacia una PsiCocina del BienSer	31
El secreto de la felicidad.	31
Somos lo que comemos y comemos lo que somos	36
Gastrofelicidad.	39
Comer y bienestar personal.	40
Comer juntos y ser feliz con los demás	46
Dar de comer y realización socioafectiva.	48
2. Cocinar para aprender a ser feliz: la PsiCocina Socioafectiva.	55
Los fundamentos de la PsiCocina Sociofactiva	55
La oportunidad del contexto gastronómico para establecer procesos de enseñanza-aprendizaje.	57

El efecto placebo alimenticio o el poder de la mente para influirse	59
Comer desde la conciencia o mindfulness gastronómico.	62
Cualidad simbólica de la relación persona-alimentación o la PsiCocina socioafectiva como metáfora vivencial	64
El carácter sinestésico de la relación entre emociones y alimentación: sentir la comida y comer los sentimientos	66
Entonces... ¿Qué entendemos por PsiCocina Socioafectiva?	69
Los ingredientes nutriafectivos.	69
Los simbolismos psicogastronómicos	75
Pautas de interacción docente-gastronómicas.	80
PRIMER PLATO: PSICOCINANDO	87
3. Los alimentos del corazón socioafectivo	89
Picando menudo	89
Fines educativos, ingredientes nutriafectivos y pautas de interacción docente-gastronómicas	101
Resumiendo...	145
4. Simbolismos psicogastronómicos.	163
Símbolos y Gastronomía	163
Diccionario psicogastronómico.	166
El robot de cocina para elaborar símbolos	185
5. La receta socioafectiva	187
El valor del trayecto	187
Elementos de la receta socioafectiva	192
Molde para tu receta “de corazón”	203



PRÓLOGO

Hay libros que entretienen, que divierten, que informan, ilustran o que incluso enseñan. El libro que ahora tienes entre tus manos es un texto que, además de todo eso, también alimenta y nutre.

La propuesta de Antonio Rodríguez en este sugerente libro contiene, a mi modo de ver, dos rasgos esenciales: es tremendamente *creativa* y altamente *nutritiva*.

Siempre me ha sorprendido del autor su capacidad para dar forma concreta a conceptos abstractos y a veces inasibles, para encarnar y actualizar nuevas miradas, nuevos lenguajes y nuevos modos de conducirnos en la sencilla y dura realidad de cada día.

La misma estructura del libro, reflejada en la organización de su índice a modo de carta gastronómica o menú, está cargada de sugerencias y significados. Cada lector, siguiendo sus propias preferencias, necesidades o apetencias en el momento mismo de abrir el libro, podrá detenerse y degustar los aromas y sabores que suelen presidir unos buenos “entrantes”.



Los entrantes, como indica su propio nombre, nos muestran umbrales, nos despiertan aún más el apetito y afectarán a lo que tomaremos en los siguientes platos.

Los entrantes de este libro nos adentran en las maravillosas y secretas relaciones entre la cocina y la felicidad y nos invitan a un proceso simultáneo o sincrónico de *adentrarnos* en nuestro propio caldo interior.

Como buen creativo, Antonio Rodríguez traza en este libro originales puentes y esboza vinculaciones insólitas entre lo fisiológico, lo cognitivo, lo emocional, lo relacional, lo personal y lo social. Todo ello a partir del sencillo y sagrado gesto de cocinar y comer. Es maravilloso poder acceder a las dimensiones más recónditas, misteriosas y sagradas del ser humano a través de *recetas de cocina* que dejan de ser *mero recetario de tareas* para convertirse en *propuestas de nuevos modos de presencia*.

En el apartado de “entrantes” somos invitados a una degustación tranquila y consciente, a modo de reflexión pausada, de los principios básicos de lo que el autor ha bautizado como “*psicocina socioafectiva*”. Insisto en la importancia para los lectores de “degustar”, sin prisas y con pausas, estos entrantes. La insalivación que provocará facilitará una más adecuada ingestión de cuanto viene a continuación.

En el “primer plato” este libro nos muestra los *componentes metodológicos* de esta *gastronomía socioafectiva*. Es una parte del libro altamente nutritiva, rica en *calorías creativas* y que va a aportar al lector o lectora gran cantidad de información, sugerencias e intuiciones.

La aportación que nos hace Antonio en este apartado del libro me parece sencillamente genial, integrando, a modo de salsa sabrosa, los *finés educativos* con los *ingredientes nutriafectivos* en unas interesantes y sugerentes *pautas de interacción docente-gastronómicas*.



Personalmente he saboreado de manera especial el capítulo dedicado a la dimensión simbólica de la comida en el que los lectores podrán encontrar un original diccionario psicogastronómico que, como sugerencia interpretativa, podrá ser acogido como estímulo para la propia creatividad del quien lo lea.

Los cuadros y gráficos que acompañan facilitan la comprensión y retención de un texto, muy rico en contenidos y cargado de información, que para la mayoría va a resultar novedoso y muy interesante.

Los segundos platos suelen ser los más pesados. Por eso es fundamental la actitud con la que nos acercamos a ellos, teniendo siempre presente cómo han sido los entrantes y el primer plato.

El “segundo plato” de este libro es un provocativo “*recetario socioafectivo*”. Es la parte del libro a la que recomiendo acudir con mesura, con tranquilidad, poco a poco, con esa actitud recreadora que permitirá al lector “*reducir, mejorar, ampliar, matizar, simplificar, reelaborar...*” lo que en ella se propone o sugiere. A ella podremos volver, una y otra vez, según las necesidades y apetitos de cada momento determinado.

Todo postre trae consigo un reto: satisfacer al comensal cuando este ya ha no tiene hambre. Por eso, el *creólogo o diálogo creativo* entre el autor y el reconocido cocinero Carlos Gamonal que se sirve a modo de “postre” es una auténtica exquisitez.

Asistimos a un auténtico “boom” de lo que se ha denominado “*cocina de diseño*”. Este libro no surge al amparo de una “*moda*”, tan provisional como efímera, sino que nos plantea otro “*modo*” de abordar la cocina; no sólo desde el punto de vista meramente gastronómico, sino de su relación con el desarrollo emocional y con el crecimiento personal.



Además de creativo, este libro es tremendamente nutritivo. La nutrición consiste en *tomar lo suficiente de lo adecuado*. Hoy infinidad de influencias interfieren y distorsionan nuestra capacidad para percibir y discernir qué es lo adecuado y cuándo ya es suficiente.

La nutrición no se refiere sólo a la comida sino a también a los estímulos que nos llegan (imágenes, mensajes, palabras, ideas...), a las atenciones que prestamos y a las relaciones que establecemos.

Comemos, además de por la boca, a través de los ojos y de los oídos.

Leemos, además de por los ojos, a través del corazón. Es aquí donde ha de resonar cada propuesta, cada reflexión, cada proceso propuesto, cada receta sugerida en este libro.

Una sonrisa, una caricia, un abrazo, una palabra de consuelo, una interpelación amorosa, una crítica constructiva, un gesto solidario... son también alimentos básicos en la dieta de un humano vivir y convivir. Y todos ellos aparecen en las pautas de interacción propuestas a la hora de cocinar y de comer lo preparado.

Además de la alimentación corporal hay también una alimentación emocional y espiritual: no sólo de pan vive el hombre sino de todo aquello que en lo que se ocupa, invierte, divierte o atiende.

Nutrirnos es acogernos, aceptarnos, tratarnos adecuadamente y amarnos. En tus manos tienes una invitación a descubrir y saborear la gastronomía del corazón.

Una nutrición adecuada conjuga, equilibra y armoniza calidad y cantidad. El descuido, el desconocimiento o la manipulación del mercado está haciendo de nosotros cuerpos obesos, mentes empaçadas y corazones insatisfechos. Mucho de lo que “comemos” no nos nutre porque no es el alimento adecuado que el cuerpo y el



espíritu realmente necesitan. Algo que también ocurre en el ámbito escolar donde a veces damos de comer alimentos ya caducados, platos inadecuadamente cocinados o que servimos a todos por igual, sin tener en cuenta la singularidad de cada paladar.

La Vida está llamada a ser un banquete donde haya abundancia pero sin excesos ni despilfarro y en el que las mesas sólo estén servidas de esos alimentos que nos permiten luego saborear nuestra existencia en toda su exquisitez y hermosura.

Este libro es un auténtico banquete, una fiesta, una invitación a hacer de la escuela y de la vida un espacio para la celebración y no la mera “cerebración”.

Abordar la educación desde una mirada o consideración gastronómica es mirarla no tanto como un espacio para la información o el conocimiento sino cómo un ámbito privilegiado para la sabiduría. No basta un mero “saber”. Hay que “saborear”.

El erudito sabe.

El sabio sabe a qué sabe lo que sabe.

Hay una escuela que instruye y otra que alimenta.

Hay una escuela de las actividades y otra que propicia vivencias y experiencias en contextos sociales de relación y atmósferas emocionales de vinculación.

Este libro que Antonio Rodríguez nos regala puede “quebrar el metabolismo” de una escuela anoréxica de emoción y bulímica de burocracia y activismo.

Él ha hilvanado en un solo pespunte la cocina y la pedagogía y ha trazado para nosotros un puente entre las manos, la boca, el estómago y nuestro corazón, un vínculo sano y saludable entre nuestro cuerpo y nuestra alma.



Nos toca ahora a nosotros, lectores y lectoras, atravesarlo y descubrir lo que nos aguarda en la otra orilla.

Buen provecho.

José María Toro

Lora del Río, en el inicio de la primavera de 2014



INTRODUCCIÓN

Resultará extraño empezar con el siguiente interrogante, pero se trata de una interpelación que, en los cursos de educación emocional que imparto, suelo utilizar con fines introductorios, y precisamente este es el sentido de estas páginas. Ahí va la pregunta: ¿qué harías si te quedara solo un día de vida? ¿A qué dedicarías esas últimas 24 horas de tu existencia?

Por mi parte lo tengo claro: me levantaría bien temprano, al alba, mientras el resto de mi familia duerme. Me dirigiría al mercado central del municipio en el que resido (La Laguna, Tenerife, Islas Canarias), y transitaría entre los puestos de carnes, verduras, frutas, dulces; disfrutando con todos los colores, olores y sabores del género, y recopilando el conjunto de alimentos con el que preparar una succulenta comida para compartirla con los míos. La manducatoria comenzaría con un copioso desayuno, continuaría, tras un paseo por algún hermoso sendero de los tantos que posee nuestra isla, con un almuerzo y una dilatada sobremesa en la que estarían invitados todos aquellos que considero amigos, y empaataríamos con una cena a la luz del reflejo, en nuestro trocito de



océano Atlántico, de la luna que nos toque (si es llena mejor). El resto del plan de actividades lo dejo dentro del ámbito de la intimidad del autor.

Y es que ahora entiendo el gesto de fraternidad radical que realizó Jesús de Nazaret, quien, sabiéndose amenazado de muerte y para despedirse, convidó a sus amigos a un encuentro de profundo contenido nutritivo y emocional hacia los suyos. En el que además nos regaló un claro antecedente de la propuesta psicogastronómica que en este libro te presentamos, al utilizar el pan como emblema con el que alimentar socioafectivamente a los comensales de esa última cena. El reparto del pan es una magnífica metáfora del compromiso con el otro, del vínculo significativo con el próximo. Compañero es aquel que comparte el pan, comparte la vida; un símbolo de una potencia socioemocional extraordinaria con el que se refuerza el sentido de nuestra propia humanidad. Por eso, como justificaremos más adelante, todo acto gastronómico es un acto de felicidad trascendente porque se realiza para el bien de uno mismo y de los demás.

Coincido con Laura Esquivel cuando nos invita a volver a nuestros orígenes: *“Tal vez la única salida que nos queda es rescatar el fuego civilizador y convertirlo nuevamente en el centro de nuestro hogar. Reunámonos junto a él para reflexionar sobre nuestra relación íntima con la vida. Recuperemos el culto a la cocina, para que dentro de ese espacio de libertad y democracia, podamos recordar cuál es el significado de nuestra existencia”* (citada por Lourdes Ventura en el prólogo del libro *Como agua para chocolate*).

Frente a la concepción alienante de la cocina como un espacio femenino con una gran carga de exclusión y renuncia (“la mujer a la cocina”), reivindicamos el lugar de los fogones y los calderos como un contexto subversivo en el que, a través del esfuerzo



por saciar el hambre de los otros, la nutrición se convierte en un ritual metafórico donde alimento y afecto se vinculan para sanar a la humanidad.

El primer acto de relación entre el recién nacido y su madre es colocar al bebe cerca del pecho para activar el reflejo de succión. Venimos preparados para alimentarnos de nuestra procreadora, pero si vamos más allá de este dar de comer, observaremos lo que significa en su profundidad esta “primera vez”: aceptación, amor incondicional, cariño, protección, placer... En resumen, felicidad.

Lo confieso, me gusta comer, me gusta mucho comer, pero disfruto aún más dando de comer. Será por mi vocación de maestro, de alimentador de mentes y corazones, de cocinero de platos de aprendizaje que se ofrecen desde la generosidad de ayudar a los otros a crecer, a desarrollarse, a orientarse hacia el fin de su felicidad. Y desde esta misión personal he escrito este material con claro sentido formativo. Como el libro de cocina de Tita, la protagonista de *Como agua para chocolate*. Un libro para hablar del corazón, las emociones y el camino hacia nuestra propia felicidad. ¡Qué deseo más bonito! Un libro para mis descendientes que no se quema en el incendio.

Todo lo contrario a los *Top* y *Máster Chef* televisivos. Estos *reality shows* expresan la antítesis de lo que trataremos en este manual, y que se resume en la imagen contradictoria del mediático chef Alberto Chicote, con el corazón dibujado en su chaqueta naranja de cocinero y la frase eliminatoria “coge tus cuchillos y vete”. Un corazón que representa más un hueco que su presencia.

Aquí no se expulsa a nadie. A este espacio bibliográfico de maridaje entre la psicología de la felicidad y la gastronomía está invitado quien quiera alimentar su alma, quien tenga hambre de emociones y creatividad. Por eso este libro tiene un amplio espec-



tro de destinatarios, ya que está dirigido a docentes, educadores, padres y madres, cocineros, aprendices de cocina, aficionados gastronómicos, y personas en general interesadas por temáticas psicológicas y culinarias.

Hay que anticipar que se trata de un manual, es decir, que es un libro para hacer, no solo para pensar. Un libro de acción desde la reflexión porque, como nos señaló el Conductismo, la mejor manera de aprender es haciendo, practicando; pero una actividad con sentido, que diría el Socioconstructivismo, desde la reflexión, desde el pensamiento dialéctico entre el individuo y su contexto.

Por tanto, es un libro con una inequívoca vocación de cambio, de transformación de la realidad a través del mejor instrumento que tenemos los humanos para mejorar nuestra existencia: el aprendizaje; pero desde la asunción del principio, enunciado por mi buen amigo el profesor Ramón Ferreiro, de que *la puerta del cambio se abre para y desde dentro*. Por tanto, el efecto que tenga el contenido de estas páginas sobre tu vida, estimado lector, depende de ti, de que gires el pomo de tu puerta y tires hacia el interior.

También he de advertir que se trata de un libro en clave paradójica, porque se sitúa en una lógica entre “es y no es”. Así que debe ser leído desde una actitud de tolerancia a la ambigüedad, con alma creativa, sensible a lo indefinido y a la sorpresa.

Porque es un **libro de reflexión gastronómica y de recetas de cocina**, pero no lo es por cuanto lo culinario solo es un pretexto metodológico para abordar el desarrollo sociopersonal a través de recetas, que son algo más que instrucciones para elaborar platos de comida.

Tampoco es, en sentido estricto, un **libro de cocina creativa**, entendida esta como cocina de autor donde lo que prima es la originalidad de los platos y la utilización de novedosas técnicas culi-



narias. Pero sí lo es en cuanto que ofrecemos una forma innovadora de realizar una “fusión” entre la gastronomía y el desarrollo socioemocional, que muy bien puede ser aplicada por profesionales de la cocina para ir más allá del mero acto alimentario y artístico.

He de reconocer que es un **texto de psicología**, ya que las bases teóricas en las que se sustenta, mayoritariamente, proceden de la ciencia de la mente. Ese es el sentido del prefijo “psi” en la denominación de nuestro enfoque de trabajo: síntesis creativa entre espíritu y cocina, mente y gastronomía, como el binomio fantástico con el que nutrir nuestro corazón emocional. Pero no es un libro del todo psicológico, ya que se mezcla en una ensalada de aportaciones de múltiples disciplinas (sociología, antropología, nutrición, gastronomía...) aliñada con grandes dosis de divulgación científica, por lo que es accesible para cualquier persona lega en la disciplina psicológica.

Tampoco creo que se puede ubicar en la categoría de **tratado de autoayuda** porque, aunque aporta orientaciones y propuestas para la mejora socioafectiva a través de la actividad culinaria, no asumimos, en absoluto, que la batalla por la felicidad deba desarrollarse en el ámbito exclusivo de la individualidad y la interioridad de la persona. Hay que empezar por uno mismo, pero además hay que incluir en este afán al sujeto colectivo (la relación con los otros) y al sujeto histórico y cultural (la relación con la realidad sistémica).

Y cuál es el principal medio para realizar esa dialéctica entre lo individual, lo interpersonal y lo estructural; pues la educación. Por eso este es un **libro educativo**, formativo, que aporta medios para enseñar y para aprender, en el que la gastronomía se concibe como una herramienta para el desarrollo socioemocional, y la cocina un espacio de recreación al servicio de una metáfora de la educación de los sentimientos.



Tengo una preocupación que para algunos puede ser peregrina pero para mí, y en relación al contenido de este libro, tiene toda su relevancia por el protagonismo que han ejercido las mujeres en la alimentación emocional. Cuando me refiera a la persona que realiza el acto de cocinar ¿qué usar cocinero o cocinera? Para resolver este dilema hemos optado por una doble estrategia: utilizar términos con género neutro y recurrir a alternar el masculino y el femenino.

Este libro está organizado como si de un menú se tratase: entrantes, primer plato, segundo plato y postre. He de advertir que soy de los cocineros que, en herencia del estilo materno, se caracteriza por tender a romper el metabolismo de sus comensales, como diría mi buen amigo y prologuista de este libro, José M^a Toro. Me encanta dar de comer en abundancia, con absoluto derroche, como invita el Dalai Lama, en expresión del amor que siento hacia los que alimento. Porque debo advertir que mis comensales tiene la condición de selectos, no tanto por la calidad de lo que comen, como por el motivo que me lleva a cocinar para ellos: la amistad, el cariño y el amor.

Empezamos por **los entrantes**, contenidos en dos capítulos, sobre los que hay que advertir que deben ser consumidos con cierto cuidado, porque si lo hacemos en exceso pueden quitarnos las ganas de comer, aunque como dice mi madre “no comer por haber comido...”. En nuestro caso se trata de aperitivos reflexivos sobre la felicidad y la gastronomía que están ahí para introducir teóricamente nuestra propuesta metodológica en su versión aplicada. Y aunque algunos piensen que no hay nada más práctico que una buena teoría, creo que la reflexión sin la concreción no es más que especulación. Por eso recomiendo que no se “entullen” teóricamente, ya que siempre podrán retomar su lectura en cualquier momento para “picar entre horas”. En todo caso lo dejo a gusto del consumidor.



A continuación tenemos **el primer plato**, que complementa al segundo y tiene sentido por este, porque lo introduce y lo facilita. ¿Qué relevancia tendría una sopa o una ensalada si no le siguiese un segundo? Este bloque ayudará a asimilar nuestra propuesta metodológica, a entender su lógica de funcionamiento y a disponer de los distintos elementos con los que elaborar recetas de psicocina socioafectiva.

Seguimos con **el segundo plato**, la comida central, que muy bien podría ser plato único porque en sí mismo sería suficiente para alimentar a quien decidiese utilizar este libro. En este bloque aportamos un conjunto de recetas socioafectivas para ser aplicadas directamente en el afán de la mejora emocional de los otros.

Al final **el postre**, y qué mejor manera de terminar de alimentarnos formativamente que con la reflexión compartida y creativa de un cocinero que dialoga, o mejor “crealoga”, sobre la felicidad y la gastronomía. ¡Qué mayor dulzura conclusiva!

La mitología egipcia tiene una forma muy sugerente de concebir las puertas del cielo. Para entrar en él, las almas de los difuntos son interrogadas. Se les hacen dos preguntas y depende de su respuesta que traspasen o no el umbral. Estas son: ¿Has encontrado la felicidad en tu vida? ¿Has proporcionado felicidad a los demás en tu vida? Si la respuesta a ambas cuestiones es afirmativa, las puertas del cielo quedarán abiertas.

En mi caso tengo muy claro que la respuesta a la primera sería rotundamente Sí. Les aseguro que tengo suficientes argumentos para contestar con tanta contundencia. Respecto a la segunda tendría que matizar mi contestación, porque sostengo la teoría de que no se puede “dar felicidad” a los demás, como mucho favorecer o perjudicar para que cada persona sea por sí misma feliz. Por mucho que nos empeñemos, no podemos hacer felices a los otros,



solo ayudamos u obstaculizamos para que los sean. Porque hacer feliz, lo que se dice hacer, lo ejerce cada uno desde el propio concepto vital de felicidad que sostiene.

Este libro supone una contribución para afrontar este tránsito celestial, en el caso de que se desarrolle en esos términos. Espero que sirva al autor como evidencia cuando el evaluador divino le formule el segundo interrogante. Y que, a su vez, ayude a quien lo lea a realizar un ejercicio de aprendizaje de felicidad para que haga lo propio con la primera cuestión. Ese es mi deseo. Buen apetito o, como nos gusta decir en Canarias, “que les aproveche”.



ENTRANTES: COCINA Y FELICIDAD



1

HACIA UNA PSICOCINA DEL BIENSER

“Ama y cocina con absoluto derroche”.

Dalai Lama

“La cocina es alquimia de amor”.

Guy de Maupassant (Cuentos de la becada)

El secreto de la felicidad

Nada que objetar a que existan múltiples, diversas y hasta contrapuestas definiciones de felicidad. Que unos la entiendan como una sucesión discontinua de momentos. Que otros la representen como un estado de plenitud. Que algunos la definan como alcanzar una meta. Que otros la conciban como la experiencia de recorrer el trayecto hacia un objetivo. O que al final se reduzca al manido sumatorio: salud, dinero y amor. Da igual. Lo preocupante sería que no existiera la necesidad de definirla, porque ello sería prueba de que no queremos vivirla.



Lo defiendo de forma rotunda: la felicidad es un rasgo distintivo de nuestra especie, una condición radicalmente humana. Venimos programados filogenéticamente para ser felices, a tensionarnos de forma consustancial hacia nuestra realización.

Más allá de los posibles determinantes genéticos y esenciales de nuestra felicidad, prefiero pensar que la posibilidad de ser felices tiene que ver más con nuestras decisiones que con nuestra bioquímica. La felicidad no es un incidente, algo que nos ocurre como consecuencia de un destino venturoso, sino que depende de lo que hagamos o dejemos de hacer para alcanzarla. No nos levantamos un día y sentimos la experiencia de que se nos ha concedido el don de la felicidad, sino que la vamos alcanzando acto a acto, compromiso a compromiso, “paso a paso, verso a verso” (como diría el poeta), con esfuerzo y dedicación existencial.

Pero el interrogante es ¿somos felices porque estamos bien o porque somos “buenos”? O lo que es lo mismo, ser feliz implica ¿bienestar o “bien-ser”?

Resulta curiosa la divergencia que sufrió el verbo latino “*sum*” al derivarse en las acepciones “ser” y “estar”, sobre todo porque, cuando lo relacionamos con los conceptos asociados a la felicidad, nos aporta una diferencia de especial significación, ya que refleja la disyunción que ha provocado nuestra sociedad dualista, con el objetivo de hacer predominar el bienestar a la vez que excluir el bien-ser.

¿Qué significan estos conceptos? En psicología existe desde los años 80 un conjunto de orientaciones teóricas que se interesaron por la adaptación de los individuos, incluyendo los conceptos de felicidad y satisfacción dentro del epígrafe del Bienestar Subjetivo, y que se denomina así porque está afectado por la interpretación personal que hace el sujeto de sus circunstancias vitales.

