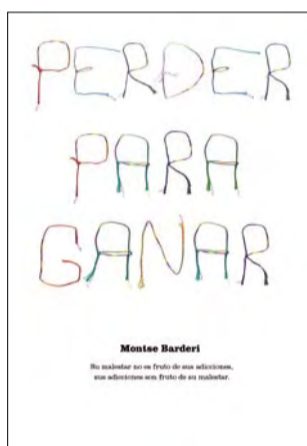


**MONTSE BARDERI,** NOS NARRA UNA EXPERIENCIA MUY PERSONAL EN 'PERDER PARA GANAR', YA A LA VENTA

# "HE PERDIDO 25 KILOS ENCONTRÁNDOME A MÍ MISMA"

"Peso 105 kilos..." Así comienza 'Perder para Ganar' un libro de gran valor práctico que sorprenderá a aquellos/as que deseen dar un cambio drástico a sus vidas y liberarse de adicciones tales como la ingesta abusiva de comida, el tabaco, la depresión... Una bienvenida a la experiencia vital de Montse Barderi, una mujer que ha sabido encauzar su pasión hacia la adicción de amarse así misma



El libro de Montse Barderi, editado por Grijalbo, recoge una etapa vital beneficiada por la pérdida progresiva de las adicciones.

**UNA MUJER:** Marguerite Yourcenar  
**UN HOMBRE:** Manuel Bustos, el alcalde de mi ciudad  
**UN LUGAR AL QUE VOLVER:** Madrid, me encanta.  
**SIENTO PASIÓN POR:** Leer y escribir, es una adicción pero de las buenas.  
**DETESTO:** la mezquindad  
**UN LIBRO:** *La pasión según Renée Vivien* de Maria-Mercè Marçal  
**UNA PELÍCULA:** *Espartaco* de Stanley Kubrick  
**UNA COMIDA:** cualquiera que no sea carne de producción industrial, no soporto la tortura animal a través de los medios de producción cárnica de seres vivos sufriendo atrocidades.  
**UNA PRENDA DE VESTIR:** los sombreros aunque no los lleve porque me quedan fatal.  
**UNA CUALIDAD:** ¿mía? La pasión por todo lo que hago.  
**UN DEFECTO:** ¿mío? Tengo un puntillo déspota asqueroso aunque suficiente inseguridad personal para suplicar perdón al momento.  
**UN SUEÑO AÚN POR REALIZAR:** Uno que se cumplirá pronto si todo va bien: el acogimiento permanente de un menor institucionalizado. Son los grandes olvidados del sistema, ni se pueden adoptar ni regresan con su familia y se hacen mayores en los orfanatos de nuestro país.

**D**ecisión y coraje. La experiencia vital de Montse, relatada en *Perder para Ganar*, está ayudando a muchas personas atrapadas en la espiral de la adicción. Analizar el modo de sentir, el modo de vivir es una de las claves.

## ¿Hacia qué personas va dirigido 'Perder para Ganar'?

A todas aquellas personas a las que les resulte algunas obras de literatura actual muy descriptivas y sin mensaje, y los libros de autoayuda un manual con cuatro recetas banales. A los que quieran aproximarse a una autoayuda literaria.

## ¿Qué puede encontrar el lector en tu nuevo libro?

Precisamente esto: literatura con mensaje. Aunque quede mal hablar en términos positivos de una obra propia esto es precisamente lo que he intentado. Creo que la adicción es un tema profundo que nos pone en contacto con nosotros mismos, y para descubrirnos, para saber quienes somos no vamos a un manual científico, o a un libro de anatomía. Nos descubrimos sobretodo a través de la literatura, de un poema. Creo que la literatura hace emerger nuestra identidad de una forma que no consigue un manual con instrucciones, es decir, los libros de autoayuda.

## ¿Dónde encontraste la valentía para escribir este diario de tu vida y que tu misma calificas de obsceno (fuera de

## escena) por las reflexiones íntimas profundizadas en el libro?

Creo que de la humildad. No se puede hacer un libro de instrucciones para los demás, vociferando diciendo cómo debemos vivir nuestra vida. Esto es lo que hacen muchos libros de autoayuda: alguien pretendidamente superior dándonos instrucciones. Me parecía más interesante hablar desde mí, intentar ser más un ejemplo inspirador que un cúmulo de instrucciones. Esta es la razón de que sea un diario. Aunque el libro tiene una segunda parte de método como síntesis o puntos importantes a tener en cuenta.

## Adicción..., ¿qué es para Montse Barderi esa palabra?

Una disfunción del deseo. Un deseo, un vitalismo, una moral de combate mal canalizada. Como decía Marguerite Duras: cuando se tiene verdadera moral de combate es muy fácil dejarse ir, llegar a la desmesura. El libro habla de las adicciones suaves, las que padecemos la mayoría: tabaco, comida, amor no correspondido... Aquí el adicto nunca aparece como alguien débil o sin voluntad sino como alguien con muchas ganas de vivir, de tener muchas experiencias y que aspira a la plenitud vital pero que se equivoca tanto en los medios como en los resultados. De hecho, creo que la moral de combate y el vitalismo exigente son los grandes predispositivos de la adicción.

## En *Perder para ganar* comienzas con un peso de 105 kilos preparada para afrontar tus adicciones... ¿Crees que nuestra sociedad carece de la conciencia suficiente para enfrentarse a las adicciones del siglo XXI?

Tendemos a volcarnos hacia el tratamiento. Me he pasado años probando la nueva dieta milagrosa, comprándome parches para dejar de fumar, exigiendo cariño de personas que ni podían ni querían ni sabían dármele. Sólo cuando empecé a mirar



quien era, que me pasaba, que quería realmente de la vida pude "curarme". Ahora no fumo, he perdido 25 kilos encontrándome a mí misma y vivo una vida sentimental estable y feliz. Mi tratamiento no cuesta dinero, es autodescubrir la propia fuerza, algo que no interesa ni a las compañías dietéticas ni farmacéuticas...

## En el libro comentas que los libros de autoayuda surgen en épocas de mala política en los países... ¿no crees que al ser humano le conviene tener políticos mediocres para tener más posibilidades de adentrarse en su "yo" interior?

Me refería a la Grecia clásica. Pasaron de los grandes discursos políticos al "yo", a una filosofía más práctica y ocupada por uno mismo. Esta oposición es errónea, uno debe empezar a quererse parar querer mejor al mundo. De hecho este libro tiene una innegable dimensión política y social. Como decía Hannah Arendt hay una triste opacidad en una vida dedicada a uno mismo. La verdadera felicidad siempre es compartida. De hecho creo que nuestra sociedad excesivamente autoreferencial e individualista es lo que pervierte la política, creando políticas de satisfacción inmediata y electoralista.

## ¿Podrías darnos la dieta perfecta que mantenga nuestra mente libre de adicciones?

Creo que sí, una vida con pasión. Si uno descubre su vocación y la lleva a cabo, incluye una dimensión ética y social en su proyecto de vida... es muchísimo más fácil adelgazar y no fumar. Las adicciones no son un estado, son un síntoma de una vida que revela su insatisfacción vital. Y recuerda que la satisfacción vital no equivale exactamente a lo que normalmente entendemos por éxito.

FRANCISCO MIGUEL GRANADOS



Montse promueve la acogida de niños huérfanos ejerciendo un generoso cariño en aquellos que más lo necesitan.