

Food for Thought

¿Qué es comer atentos?

- Permitirte ser consciente de las oportunidades positivas y nutritivas que están disponibles a través de la preparación y consumo de alimentos respetando tu sabiduría interna.
- Elegir comer alimentos que son agradables para ti y nutritivos para tu cuerpo utilizando todos tus sentidos para explorar, degustar y saborear.
- Aprender a percartarte de las señales de hambre física y saciedad para guiar tu decisión de comenzar a comer y dejar de comer.
- Reconocer respuestas a la comida (gustos, neutral, disgustos) sin juicios.



Folleto Gratuito para Individuos de The Center for Mindful Eating

Los Beneficios de Comprometerse con una Práctica Cotidiana de Meditación de Alimentación

Por Ronna Kabatznick, Ph.D.

La experiencia inicial de comerse una mora azul, un trozo de chocolate, una papa frita o cualquier otro alimento con atención plena es con frecuencia una revelación. Quizá por primera vez, te despertaste a la experiencia completa de lo que comúnmente es llamado "comer". Un solo momento de alimentación consciente con frecuencia dispara un gran entendimiento. "Nunca me di cuenta de cuán satisfactorio podía ser un trocito de comida." "Valoré lo que me estaba comiendo de una forma completamente nueva." "Bajar la velocidad me ayudó a observar todos los pensamientos, miedos y críticas que estaban brincando en mi cabeza." Típicamente, una primera experiencia de alimentación con atención plena puede incluir también el deseo o determinación de comer atentamente todo el tiempo.

Y entonces te encuentras de prisa o con un grupo de personas, y notas, al mirar tu plato vacío, que no has estado para nada consciente de comer. Esa previa determinación de siempre comer con atención plena se desvanece en un instante, y piensas ¿para qué molestarme?

Así que, ¿cómo te sobrepones al deseo de renunciar o abandonar la alimentación consciente? La respuesta es simple: Comprométete con una práctica cotidiana de alimentación con atención plena.

La atención plena te permite observar lo que está ocurriendo momento a momento desde una perspectiva más amplia. Cuando surgen los pensamientos difíciles, aprendes a atestiguarlos en vez de obedecerlos. Al hacerlo, comienzas a darte cuenta de que tus pensamientos y

sentimientos no son realmente quien tú eres. Vienen y van, y si no reaccionas, pierden su poder. Puedes aprender a estar con tu experiencia, pero sin ser atrapada por ella.

Con la práctica cotidiana, fortaleces la capacidad para detenerte y notar patrones habitados, inhábiles, con claridad. Esta percatación ayuda a disolver conductas de piloto automático. Te das cuenta de que "Ah, así es sentirse fuera de control" o "El sentimiento de fracaso se siente así." Si no huyes de estos sentimientos, sino que los reconoces y aceptas con compasión, quizá descubras que no necesitas ahogar estos sentimientos incómodos con comida.

Una práctica cotidiana de meditación en la alimentación también te ayuda a despertar a los patrones y hábitos de pensamiento que tienden a mantenerte sintiéndote atrapada y desmoralizada, tales como la creencia de que "Nunca seré capaz de cambiar", o el intenso sentimiento que conduce al pensamiento "Tengo que comerme esta galleta." La práctica cotidiana ayuda a desarrollar confianza, un sentimiento que con frecuencia está ausente cuando estás en las garras del antojo o de las emociones intensas. La conciencia te da la opción de elegir cuáles hábitos desarrollar y cuáles abandonar, y esta libertad para elegir ayuda a desarrollar la confianza de que el cambio es posible.

La alimentación con atención plena no siempre despierta entendimiento y deleite. A veces el compromiso se siente sin sentido y como algo que no vale la pena. Las subidas y bajadas son inevitables. Pero con el tiempo, tu compromiso dará frutos, sin importar cuántas veces tengas ganas de darte por vencida. Hay un dicho Zen: "Caer siete veces, levantarse ocho."

Cuando despiertes a una experiencia como embutir puños de dulces en tu boca, no la conviertas en un problema. Sólo detente y nota que lo estás haciendo, y nota lo que estás pensando o sintiendo. Si surgen críticas y juicios,

y es probable que lo hagan, déjalos ser. Sostente con amabilidad y compasión. Eventualmente, todas las experiencias pasan, sin importar si son agradables, desagradables o neutras. Como observa el poeta Rilke: "Ningún sentimiento es definitivo."

Los cambios en hábitos alimentarios no ocurren a través del control y la fuerza de voluntad. Si ése fuera el caso, todas las dietas serían extremadamente exitosas y no habría desafíos en torno a la alimentación. Únicamente notando y aceptando lo que está ocurriendo en cada momento es posible que emerjan nuevos hábitos.

Una práctica constante de alimentación con atención plena tiene la capacidad de abrir paso a una transformación. Cuando observas la deglución o la masticación, en ese momento has disuelto el hábito de ciegamente involucrarte en estos procesos. Pon atención a acciones simples, tales como abrir el refrigerador o rebanar una zanahoria o el impulso de tomar otro bocado antes de haberte terminado lo que estás comiendo. Cada momento de atención plena se suma e inspira más práctica.

El sentimiento último de satisfacción es la conexión e intimidad con este momento. Así que, suelta este folleto, voltea tu atención hacia adentro y pregunta "¿Qué está ocurriendo en este momento?" Y en este momento, has comenzado tu práctica cotidiana. La conciencia es una fuente continua de nutrimento... así que deléitate en cada momento.

La Dra. Kabatznick puede ser contactada en

Rkabatznick@tcme.org

Es Profesora Clínica Adjunta, Departamento de Psiquiatría Langley Porter Psychiatric Institute
Universidad de California, San Francisco