

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

Convirtiendo Tu Antojo en una Ola

Por Ronald Theborge, PhD

Todos hemos experimentado antojos. Todos hemos seguido comiendo aun estando llenos en algún punto. O nos hemos sentido impulsados a comer algo aun sin tener hambre. Todos hemos ansiado la rápida sensación del bocado, un momento de placer, sólo para darnos cuenta de cuán fugaz es. El deleite y la alegría del bocado rápidamente se esfuman, seguidos de culpa, enojo y con frecuencia más antojo. Cuando la atención plena se aplica al antojo, descubrimos que la lucha no yace en el objeto del deseo, ni siquiera en el impulso mismo. En cambio, la lucha yace en intentar librarse del impulso de comer, maldiciendo el hecho de que simplemente no te dejará en paz. El problema es intentar hacerte *no* tener lo que claramente ya tienes – un antojo – y olvidar que tener un sentimiento, pensamiento o reacción física no es lo mismo que actuarlo. Es cuando el sentimiento fluye a la acción que nos sentimos todavía más fuera de control, y el placer es seguido de terror.



Como antídoto a luchar con el antojo, G. Alan Marlatt, un psicólogo con muchos años de experiencia en meditación, ha introducido una técnica llamada “surfear el impulso”. Surfear el impulso es poderoso porque no intenta controlar el sentimiento. En cambio, aprendemos a responder al antojo con observación sin juicios. El antojo detona curiosidad en vez de una reacción inmediata. Al dejarlo seguir su propio camino, el antojo demuestra tener un comienzo, un punto de intensidad máxima, y un momento cuando cede, tal y como una ola.

Al practicar atención y observación, podemos surfear la ola sin un intento desesperado de dirigirla ni de escaparla. El surfista de impulsos aprende que todos los antojos se elevan y caen sin causar daño, porque sentir un impulso no es lo mismo que actuarlo. Con la práctica, los impulsos se convierten en entradas para observación atenta, sin juicios, sin urgencia.

Con persistencia, las olas pueden ser apreciadas como parte de un paisaje marino natural, en vez de ser vistas como desastres antinaturales.

Ronald Theborge es psicólogo clínico y profesor clínico adjunto en Brown Medical School. Miembro del Consejo de TCME, se especializa en medicina conductual.

Recursos en línea

www.tcme.org
www.mindfuleating.org
www.mindfulpractices.com
www.slowfoodusa.org
www.mindlesseating.org