

Bocados de *mindfulness*

por Jan Chozen Bays



Photo (c) flicker.com/Debra Roby

Comes en exceso o comes muy poco, o solo ¿te sientes conflictuado sobre tu forma de comer? La práctica de mindfulness, dice la doctora Jan Chozen Bays, puede ayudarte a tener una relación saludable y agradable con la comida.

El comer *mindfully* no se dirige a cuadros, tablas, pirámides o escalas. No está dictado por expertos. Es dirigido por tus propias experiencias internas, momento a momento. Tu experiencia es única. Por lo tanto, tú eres el experto. En el proceso de aprender a comer *mindfully*, reemplazamos a la autocrítica con el autocuidado, a la ansiedad con la curiosidad y a la culpabilidad con el respeto a tu propia sabiduría interna.

Veamos una experiencia típica. Al regresar a casa del trabajo, Sally piensa con temor sobre la charla que debe preparar para una conferencia importante. Antes de empezar a trabajar en el discurso, sin embargo, ella decide relajarse y mirar unos minutos de TV. Se sienta con una funda de patatas fritas. Al principio solo come unas pocas, pero según se vuelve más dramático el programa, come más y más rápido. Cuando termina el programa, mira hacia abajo y se da cuenta de que se ha comido toda la funda. Se regaña a sí misma por desperdiciar tiempo y por comer chatarra. “¡Demasiada sal y grasa! ¡No hay cena para ti!” Enfrascada en el drama de la pantalla, tapando su ansiedad sobre aplazamiento, ella ignoró lo que estaba ocurriendo en su mente, corazón, boca y estómago. Comió inconscientemente. Comió para

volverse inconsciente. Se va a la cama sin alimentar su cuerpo y corazón, y con la mente aún ansiosa sobre la charla.

La próxima vez que sucede esto, ella decide comer las patatas fritas, pero trata de comerlas *mindfully*. Primero, comprueba lo que sucede en su mente. Encuentra que su mente está preocupada por un artículo que prometió escribir; su mente dice que debe empezar a hacerlo esta noche. Se fija en lo que sucede en su corazón y encuentra que se siente un poco sola porque su esposo está fuera de la ciudad. Se fija en su estómago y descubre que está con hambre y cansada. Ella necesita de cuidados. La única persona en casa que puede hacerlo es ella misma.

Hace una pequeña fiesta

Ella decide complacerse con una pequeña fiesta de patatas fritas. (Recuerda que el comer *mindfully* nos permite jugar con nuestros alimentos). Coge veinte patatas fritas de la funda y las coloca en un plato. Mira sus formas y color. Come una patata frita, sintiendo su sabor. Pausa, luego come otra. No hay juicios de bien ni de mal. Ella simplemente está viendo los tonos habanos o cafés en cada superficie curvada, saboreando el toque de sal, escuchando el crujido al morder, sintiendo la textura crujiente que se derrite en suavidad. Reflexiona sobre cómo llegaron a su plato estas patatas fritas, toma consciencia del cielo, del suelo, de la lluvia, del agricultor, de los trabajadores en la fábrica de patatas fritas, del conductor que hace las entregas, del tendero que las puso en los estantes y se las vendió a ella.

Con pequeñas pausas entre cada una de las patatas fritas, la fiesta de patatas fritas le toma diez minutos. Cuando termina, comprueba con su cuerpo para averiguar si alguna parte aún tiene hambre.

Encuentra que su boca y sus células tienen sed, así que coge un vaso de jugo de naranja. Su cuerpo también dice que necesita alguna proteína y algo verde, así que se hace una tortilla de huevo con queso y una ensalada de espinaca. Luego de comer, vuelve a comprobar con su mente, cuerpo y corazón. El

corazón y el cuerpo se sienten cuidados, pero la mente aún está cansada. Decide ir a la cama y trabajar temprano en la mañana cuando su cuerpo y mente hayan descansado. Aún se siente sola, aunque menos ahora con la consciencia de todos los seres cuya energía de vida le trajeron las patatas fritas, huevos, queso y verduras. Decide llamar a su esposo para desearle buenas noches. Va a la cama con su cuerpo, mente y corazón relajados y duerme profundamente.

El comer *mindfully* es una manera de redescubrir una de las cosas más placenteras que hacemos como seres humanos. También es un camino para develar muchas actividades maravillosas que están sucediendo justo bajo nuestras narices y dentro de nuestros propios cuerpos. El comer *mindfully* tiene el beneficio inesperado de ayudarnos a aprovechar de la sabiduría natural de nuestros cuerpos y de la capacidad natural de nuestro corazón para la apertura y gratitud. Nos preguntamos cosas, como:

¿Tengo hambre?

¿Dónde siento el hambre?

¿Qué parte de mí tiene hambre?

¿Qué es lo que realmente ansío?

¿Qué estoy saboreando justo ahora?

Son preguntas muy simples, pero raramente las hacemos.

Mindfulness es el mejor saborizante

Mientras escribo esto, estoy comiendo una tarta de limón que me dio un amigo. Luego de escribir varias horas, estoy lista para recompensarme con una tarta. El primer bocado es delicioso, cremoso, dulce-agrio, se derrite. Cuando tomo el segundo bocado, pienso en qué escribir después. El sabor en mi boca disminuye. Tomo otro pedazo y me levanto para sacarle punta a un lápiz. Mientras camino, noto que estoy masticando, pero casi ya no hay sabor a limón en este tercer pedazo. Me siento, empiezo a trabajar y espero unos minutos.

Luego tomo el cuarto pedazo, totalmente enfocado en los olores, sabores y en las sensaciones

físicas en la boca. ¡Delicioso, otra vez! Descubro, de nuevo (soy lenta para aprender) que la única manera de mantener la experiencia del “primer bocado”, para hacer honor al regalo de mi amigo, es comer lentamente, con largas pausas entre bocados. Si hago cualquier otra cosa mientras como -si hablo, camino, escribo o, incluso, si pienso- todo el sabor disminuye o desaparece. La vida se escurre de mi deliciosa tarta. Podría estar comiendo la caja de cartón.

Aquí va la parte simpática: dejé de saborear la tarta de limón porque estaba pensando ¿de qué? ¡De comer *mindfully*! Descubro así que, sonrío, ser humano es tanto patético como chistoso.

¿Por qué no puedo pensar, caminar y estar consciente del sabor de la tarta al mismo tiempo? No puedo hacer todo esto a la vez porque mi mente tiene dos funciones distintas, pensar y estar consciente. Cuando se enciende el pensar, se apaga la consciencia. Cuando la función de pensar está a todo dar, podemos comer una comida completa, una torta completa, un bote de helado completo, y no saborear más de uno o dos bocados. Cuando no saboreamos, podemos terminar repletos, pero sintiéndonos totalmente insatisfechos. Esto es porque la mente y la boca no estuvieron presentes, no estuvieron saboreando o disfrutando mientras comíamos. El estómago se llenó, pero la mente y la boca no fueron satisfechas y continuaron a pedirnos que comamos.

Si no nos sentimos satisfechos, empezaremos a buscar algo más o algo diferente para comer. Todos han tenido la experiencia de rondar por la cocina, abrir alacenas y puertas, buscar algo infructuosamente, cualquier cosa para satisfacernos. Lo único que curará esto es un tipo de hambre fundamental, sentarse y estar, aunque sea por pocos minutos, totalmente presentes.

Si comemos y nos mantenemos conectados con la experiencia, y con las personas que cultivaron y cocinaron la comida, que sirvieron la comida, y con las que comen a nuestro lado, nos sentiremos más satisfechos, aún con un plato escaso. Este es el regalo de comer *mindfully*, restaurar nuestro sentido de satisfacción no importa lo que comamos o no.

Jan Chozen Bays es una pediatra, madre, esposa e instructora de meditación de mucho tiempo. Es autora de Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food.