

# Bocconi di consapevolezza

di Jan Chozen Bays



Photo (c) flicker.com/Debra Roby

*Mangiare troppo, mangiare troppo poco o semplicemente sentirsi in conflitto su come si mangia? La pratica della consapevolezza, dice il medico Jan Chozen Bays, può aiutarti ad avere un rapporto sano e gioioso con il cibo.*

Il consumo consapevole non è diretto da grafici, tabelle, piramidi o scale. Non è dettato da un esperto. È diretto dalle tue esperienze interiori, momento per momento. La tua esperienza è unica. Quindi tu sei l'esperto. Nel processo di imparare a mangiare consapevolmente, sostituiamo l'autocritica con l'auto-nutrimiento, l'ansia con la curiosità e la vergogna con il rispetto per la tua saggezza interiore.

Prendiamo un'esperienza tipica. Tornando a casa dal lavoro Sally pensa con terrore al discorso su cui ha bisogno di lavorare per una grande conferenza. Prima di iniziare a lavorare sul discorso, però, decide di rilassarsi e guardare qualche minuto di tv. Si siede con un sacchetto di patatine. All'inizio ne mangia solo poche, ma man mano che lo spettacolo diventa più drammatico, mangia sempre più velocemente. Quando lo spettacolo finisce, guarda in basso e si rende conto di aver mangiato l'intera confezione. Si rimprovera per aver perso tempo e per aver mangiato cibo spazzatura. "Troppo sale e grasso! Nessuna cena per te!" Assorta nel dramma sullo schermo, coprendo la sua ansia di procrastinare, ignorava ciò che stava accadendo nella sua mente, cuore, bocca e stomaco. Ha mangiato inconsciamente. Ha mangiato per perdere i sensi. Va a letto senza nutrimento nel corpo o nel cuore e con la mente ancora in ansia per la presentazione.

La prossima volta che ciò accade, decide di mangiare patatine, ma di provare a mangiarle consapevolmente. Per prima cosa si interroga con la sua mente. Scopre che la sua mente è preoccupata per un articolo che ha promesso di scrivere. La sua mente dice che ha bisogno di cominciare stasera. Si interroga successivamente con il cuore e scopre di sentirsi un po' sola perché suo marito è fuori città. Interroga quindi lo stomaco e il corpo e scopre di essere sia affamata che stanca. Ha bisogno di nutrimento. L'unica persona a casa è lei stessa.

## Organizzare una piccola festa

Decide di concedersi una piccola festa con le patatine fritte. (Ricorda, mangiare consapevolmente ci dà il permesso di giocare con il nostro cibo.) Prende venti patatine dal sacchetto e le dispone su un piatto. Guarda il loro colore e la loro forma. Mangia una patatina, assaporandone il sapore. Si ferma, poi ne mangia un'altra. Non c'è giudizio, né giusto né sbagliato. Sta semplicemente vedendo le sfumature dell'abbronzatura e del marrone su ogni superficie curva, assaporando il sapore del sale, sentendo lo scricchiolio di ogni boccone, sentendo la consistenza croccante sciogliersi in morbidezza. Pensa a come queste patatine sono arrivate nel suo piatto, consapevole del sole, del suolo, della pioggia, del coltivatore di patate, degli operai della fabbrica di patatine, del camionista delle consegne, del droghiere che ha rifornito gli scaffali e glieli ha venduti.

Con piccole pause tra ogni patatina, ci vogliono dieci minuti per la festa. Quando finisce, interroga il suo corpo per scoprire se qualche parte di esso abbia ancora fame.

Scopre che la sua bocca e le cellule hanno sete, quindi beve un succo d'arancia. Il suo corpo dice anche che ha bisogno di proteine e qualche verdura, quindi prepara un'omelette al formaggio e un'insalata di spinaci. Dopo aver mangiato, controlla di nuovo la mente, il corpo e il cuore. Il cuore e il corpo si sentono nutriti ma la mente è ancora stanca. Decide di andare a letto e lavorare sul discorso come prima cosa al mattino, quando la mente e il corpo saranno riposati. Si sente ancora sola, anche se meno nella consapevolezza di tutti

gli esseri la cui energia vitale le ha portato patatine, uova, formaggio e verdure. Decide di chiamare suo marito per augurargli la buonanotte. Va a letto con il corpo, la mente e il cuore a proprio agio e dorme profondamente.

Mangiare consapevolmente è un modo per riscoprire una delle cose più piacevoli che facciamo come esseri umani. È anche un percorso per scoprire molte attività meravigliose che si svolgono proprio sotto il nostro naso e all'interno del nostro corpo. Mangiare consapevolmente ha il vantaggio inaspettato di aiutarci a sfruttare la saggezza naturale del nostro corpo e la naturale capacità di apertura e gratitudine del nostro cuore. Ci poniamo domande come:

*Ho fame?*

*Dove provo fame?*

*Quale parte di me ha fame?*

*Cosa desidero veramente?*

*Cosa sto assaggiando proprio ora?*

Queste sono domande molto semplici, ma raramente ce le poniamo.

### **Mindfulness è il miglior condimento**

Mentre scrivo sto mangiando una crostata al limone che mi ha regalato un amico. Dopo aver scritto per qualche ora sono pronto a premiarmi con una crostata. Il primo boccone è delizioso. Cremoso, agrodolce, fondente. Quando prendo il secondo boccone, penso a cosa scrivere dopo. Il sapore in bocca diminuisce. Prendo un altro morso e mi alzo per affilare una matita. Mentre cammino, noto che sto masticando, ma non c'è quasi nessun sapore di limone in questo terzo boccone. Mi siedo, mi metto al lavoro e aspetto qualche minuto.

Quindi prendo un quarto boccone, completamente concentrato sugli odori, sui sapori e sulle sensazioni tattili nella mia bocca. Di nuovo delizioso! Scopro, ancora una volta (imparo lentamente) che l'unico modo per mantenere l'esperienza del "primo morso", per onorare il dono che il mio amico mi ha fatto, è mangiare lentamente, con lunghe pause tra un morso e l'altro.

Se faccio qualcos'altro mentre mangio, se parlo, cammino, scrivo o anche solo penso, il sapore diminuisce o scompare. La vita è svuotata dalla mia bella crostata. Potrei mangiare la scatola di cartone.

Ecco la parte divertente. Ho smesso di assaggiare la crostata al limone perché stavo pensando. Riguardo a cosa? Mangiare consapevolmente! Scoprendolo, sorrido. Essere un essere umano è sia pietoso che divertente.

Perché non posso pensare, camminare ed essere consapevole del sapore della torta allo stesso tempo? Non posso fare tutto questo in una volta perché la mente ha due funzioni distinte, il pensiero e la consapevolezza. Quando il pensiero è acceso, la consapevolezza è spenta. Quando la funzione di pensiero sta andando a tutto gas, possiamo mangiare un intero pasto, un'intera torta, un'intera confezione di gelato e non assaggiare più di un boccone o due. Quando non assaggiamo, possiamo finire farciti fino alle branchie ma sentirci completamente insoddisfatti. Questo perché la mente e la bocca non erano presenti, non stavamo gustando o godendo, mentre mangiavamo. Lo stomaco si riempì ma la mente e la bocca erano insoddisfatte e continuarono a chiederci di mangiare.

Se non ci sentiamo soddisfatti, inizieremo a guardarci intorno per qualcosa di più o qualcosa di diverso da mangiare. Tutti hanno avuto l'esperienza di girovagare per la cucina, aprire armadi e porte, cercare invano qualcosa, qualunque cosa, da soddisfare. L'unica cosa che curerà questa fame, fondamentale, è sedersi ed essere, anche solo per pochi minuti, totalmente presenti.

Se mangiamo e restiamo in contatto con la nostra esperienza e con le persone che hanno coltivato e cucinato il cibo, che hanno servito il cibo e che mangiano insieme a noi, ci sentiremo molto soddisfatti, anche con un pasto magro. Questo è il dono del mangiare consapevole, per ripristinare il nostro senso di soddisfazione indipendentemente da ciò che stiamo o non stiamo mangiando.

*Jan Chozen Bays* è una pediatra, madre, moglie e insegnante di meditazione di lunga data. È autrice di *Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*.