

Bocados de Mindfulness

por Jan Chozen Bays



Photo (c) flicker.com/Debra Roby

Come em excesso, come muito pouco ou simplesmente sente-se em conflito com o que come? Segundo a médica Jan Chozen Bays a prática de Mindfulness (atenção plena), pode ajudar a ter um relacionamento saudável e alegre com a comida.

A alimentação consciente não é guiada por gráficos, tabelas, pirâmides ou escalas. Não é ditada por um especialista. É orientada pelas suas próprias experiências interiores, momento a momento. A sua experiência é única. Portanto você é o especialista. No processo de aprender a comer conscientemente, substituímos a autocrítica pela auto-nutrição, a ansiedade pela curiosidade e a vergonha pelo respeito à sua própria sabedoria interior.

Vamos a um exemplo típico. No caminho do trabalho para casa, Sally pensa com pavor sobre a palestra que tem de preparar para uma grande conferência. Antes de começar a trabalhar no discurso, no entanto, decide relaxar e assistir a alguns minutos de TV. Senta-se com um saco de batatas fritas. No começo, come apenas algumas, mas à medida que o filme se torna mais emocionante, come mais e mais rápido. Quando o filme termina, olha para baixo e percebe que

comeu o saco inteiro. Ao se aperceber do que acabou de fazer, repreende-se por perder tempo e por comer “comida de plástico”. “Muito sal e gordura! Ficaré sem jantar!” Envolvida no drama do filme, encobrindo a sua ansiedade por ter procrastinado, ignorou o que realmente estava a acontecer na sua mente, coração, boca e estômago. Comeu inconscientemente. Comeu para ficar inconsciente. Vai para a cama desnutrida no corpo ou no coração e com a mente ainda ansiosa acerca da palestra.

Numa próxima vez, Sally decide comer batatas fritas, mas conscientemente. Primeiro verifica a sua mente. Reconhece que a sua mente está preocupada com o artigo que prometeu escrever. A sua mente diz que precisa começar hoje à noite. Ao investigar com o coração descobre que está se sentindo um pouco solitária porque o marido está fora da cidade. Então, volta a prestar atenção ao seu estômago e ao corpo e descobre que está com fome e cansada. Precisa nutrir-se física e emocionalmente. A única pessoa em casa que a pode nutrir é ela própria.

Fazendo uma Pequena Festa

Pensando numa forma de se alimentar, decide entregar-se a uma pequena festa de batatas fritas. (Lembre-se, comer com atenção plena dá-nos permissão para brincar com a comida.) Então, tira vinte batatas do saco e coloca-as num prato. Observa atentamente a cor e a forma delas. Leva uma batata à boca e come, saboreando-a. Faz uma pausa e depois come outra. Não há julgamento, não há certo ou errado. Simplesmente observa os tons amarelados e acastanhados em cada superfície curva, saboreando o sal, ouvindo o barulho de

cada dentada, sentindo a crocância se derreter em suavidade. Reflete acerca do percurso feito pelas batatas até chegarem ao seu prato, ciente do sol, do solo, da chuva, do plantador de batatas, dos operários da fábrica de batatas, do motorista do caminhão de entregas, e do supermercado onde foi comprar as batatas.

Com pequenas pausas entre cada batata, entrega-se durante dez minutos à sua festa de batatas fritas. Quando termina, procura no seu corpo se alguma parte ainda está com fome.

Observa que a boca e as células estão com sede, então toma um gole de sumo de laranja. O seu corpo diz-lhe ainda que precisa de alguma proteína e algo verde, então, faz uma omelete de queijo e uma salada de espinafres. Depois de comer, verifica novamente o estado da sua mente, do seu corpo e do seu coração. O coração e o corpo sentem-se nutridos, mas a mente ainda está cansada. Decide ir para a cama e trabalhar na palestra logo cedo pela manhã, quando a mente e o corpo já estiverem descansados. Ainda se sente solitária, embora um pouco menos, agora que está mais consciente de todos os seres, cuja energia vital lhe trouxe as batatas fritas, os ovos, o queijo e as verduras. Liga ao marido para desejar uma boa noite. Vai para a cama com corpo, mente e coração leves e dorme profundamente.

A alimentação consciente é uma maneira de redescobrir uma das coisas mais prazerosas que fazemos como seres humanos. É também um caminho para descobrir muitas atividades maravilhosas que acontecem bem debaixo dos nossos narizes e dentro dos nossos próprios corpos. A alimentação consciente tem o inesperado benefício de nos ajudar a explorar a sabedoria natural do nosso corpo e a capacidade natural do nosso coração de se abrir e sentir gratidão. Fazemo-nos perguntas como:

Estou com fome?

Onde sinto fome?

Que parte de mim está com fome?

O que realmente desejo?

O que estou a saborear, agora?

Essas são perguntas muito simples, mas raramente as fazemos.

A Atenção Plena é o Melhor Tempero.

Enquanto escrevo isto, estou a comer uma tarte de limão que um amigo me deu. Após escrever por algumas horas, estou pronta para me recompensar com uma fatia de tarte. A primeira dentada é deliciosa. Cremosa, agridoce, derrete-se na boca. Quando dou a segunda dentada, penso no que escrever a seguir. O sabor na minha boca diminui. Dou mais uma dentada e levanto-me para afiar um lápis. Enquanto ando, percebo que estou a mastigar, mas quase não há sabor de limão nessa terceira dentada. Sento-me, começo a trabalhar e espero alguns minutos.

Então dou uma quarta dentada, totalmente focada nos cheiros, sabores e sensações de contato na minha boca. Delicioso, de novo! Eu descubro, mais uma vez (eu aprendo devagar) que a única maneira de manter esta experiência da “primeira dentada”, para honrar o presente que me foi dado, é comer devagar, com longas pausas entre as dentadas. Se eu fizer qualquer outra coisa enquanto estiver a comer - se eu falar, andar, escrever ou até pensar - o sabor diminui ou desaparece. A vida é drenada da minha bela tarte. Eu poderia estar a comer uma caixa de cartão.

Aqui está a parte humorística. Parei de saborear a tarte de limão porque estava pensando. Sobre o que? Sobre comer consciente! Ao me dar conta disso, sorrio. Ser um ser humano é penoso e divertido.

Por que não consigo pensar, andar e ter consciência do gosto da tarte ao mesmo tempo? Eu não posso fazer tudo ao mesmo tempo porque a mente tem duas funções distintas, a de pensamento e a da consciência. Quando o pensamento aumenta, a consciência diminui. Quando a função do pensamento está a todo o vapor, podemos comer uma refeição inteira, um bolo inteiro, uma caixa inteira de gelado e não saborear mais do que uma dentada ou duas. Quando não saboreamos, podemos acabar empanturrados, mas completamente insatisfeitos. Isto porque a mente e a boca não

estavam presentes, não estavam a saborear ou a desfrutar, enquanto comíamos. O estômago ficou cheio, mas a mente e a boca não estavam satisfeitas e continuaram a pedir comida.

Se não nos sentirmos satisfeitos, começaremos a procurar algo mais ou algo diferente para comer. Já todos tivemos a experiência de percorrer a cozinha, abrir o frigorífico, armários e portas, procurando algo em vão, qualquer coisa, para nos satisfazer. A única coisa que pode curar isto, um tipo fundamental de fome, é sentar e ser, mesmo por alguns minutos, totalmente presente.

Se comermos e nos mantivermos conectados com a nossa experiência e com as pessoas que cultivaram e cozinham a comida, que serviram a comida e que comem ao nosso lado, sentimo-nos mais satisfeitos, mesmo com uma refeição diminuta. Este é o presente da alimentação consciente; restaurar o nosso sentimento de satisfação, não importa o que estamos ou não estamos a comer.

***Jan Chozen Bays** é pediatra, mãe, esposa e professora de meditação de longa data. É autora de Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food.*