



Susan Albers

MINDFULNESS y ALIMENTACIÓN

Cómo relacionarse
con la comida de
manera equilibrada

zenith



SUSAN ALBERS

MINDFULNESS Y ALIMENTACIÓN

Cómo relacionarse con la comida
de manera equilibrada

zenith

Nota: Este libro debe interpretarse como un volumen de referencia. La información que contiene está pensada para ayudarte a tomar decisiones adecuadas respecto a tu salud y bienestar. Ahora bien, si sospechas que tienes algún problema médico o de otra índole, la autora y el editor te recomiendan que consultes a un profesional.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Eating mindfully*

Publicado en inglés por New Harbinger Publications, Inc.

Primera edición publicada por Ediciones Oniro: junio de 2010

Primera edición en esta presentación: abril de 2019

© Susan Albers, 2006

© de la traducción, Joan Carles Guix, 2007

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-20603-3

Depósito legal: B. 5043 - 2019

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

Sumario

Agradecimientos	11
Introducción	13
Los cuatro fundamentos de la conciencia	21
La conciencia en la vida diaria	31
¿Comes conscientemente?	37

Primera parte La conciencia de la mente

1. Despierta tu mente	51
2. Observa lo que hay en tu mente	55
3. Comer segundo a segundo.	58
4. Alimentación sensata: contemplación del alimento	60
5. Rompe con las rutinas alimentarias inconscientes.	63
6. Siéntate a solas con tu pesar	67
7. Vive el presente	70
8. ¿Qué hay en tu mente? ¡No en tu plato!	73
9. La mente compasiva	76

10. Basta ya de dietas inconscientes	79
11. Afronta conscientemente el desánimo	83
12. Comer poco y los cuatro fundamentos	87
13. «Dejarlo ya»	91
14. Las seis percepciones sensoriales	95
15. Fomenta la alimentación consciente.	98

Segunda parte La conciencia del cuerpo

16. Meditación: estudia las claves de tu cuerpo . . .	103
17. Libera la tensión corporal con una respiración consciente.	106
18. La conciencia del movimiento	109
19. Reconoce las consecuencias	111
20. Olvida tu cuerpo pasado y tu cuerpo futuro . . .	114
21. El vestir	119
22. Hambre: escucha a tu cuerpo	121
23. Pesarte conscientemente	124
24. Ansias conscientes.	126
25. Caminar o correr por «La Senda Media».	128
26. ¿Deberías «limpiar» el plato?.	133

Tercera parte La conciencia de los sentimientos

27. Afronta la alimentación emocional	137
28. Metáforas conscientes: visualiza tus sentimientos.	143
29. Controla tus sentimientos con la nariz	145

30. ¿Cuánto pesas (psicológicamente)?	147
31. Alimentación y relaciones	148
32. Corazón y hambre: ansias	153
33. El banquete de los días festivos.	155
34. Cenar fuera.	158
35. Acepta tus genes	163
36. Evita las trampas inconscientes de la alimentación	166
37. Sáciate de diversión.	169
38. Conscientemente imperfecto	170

Cuarta parte

La conciencia de los pensamientos

39. Cambia el pensamiento inconsciente	175
40. Pensamientos imparciales	179
41. Imaginación consciente	181
42. Realismo consciente	183
43. Adaptación consciente.	186
44. Comidas equilibradas.	188
45. No te desvíes del camino y sigue adelante	192
46. Escucha a tu «yo» crítico interior	194
¿Quién puede ayudarte a comer conscientemente?	197
Alimentación consciente: en casos de urgencia	201
Bibliografía	211

1

Despierta tu mente

El primer paso hacia la conciencia es ser más «consciente» de todo, una tarea mucho más difícil de lo que podrías imaginar. Significa traer a la superficie de la mente los pensamientos y sentimientos antes ocultos. A menudo la conciencia está emborronada por la infinidad de exigencias de un mundo en constante ajeteo. La atención a las cosas que «tienes que hacer» es más prioritario que lo que está ocurriendo en tu interior. Pero se puede superar fácilmente desarrollando la conciencia. No requiere ninguna acción ni tienes que hacer nada para cambiar nada, sino que simplemente te enseña a reorientar el foco de atención.

El estado consciente no se limita a traer las cosas a la esfera de la conciencia, sino a enfocar la atención y los sentidos de un modo especial. La conciencia es como un espejo que refleja sólo lo que está aconteciendo en este preciso momento y de la forma exacta en la que está ocurriendo sin sesgos ni distorsiones. Es tu «interpretación» de lo que ves lo que puede alterar y deformar la imagen reflejada. Limitate a estar alerta, consciente y presta atención.

Si estás familiarizado con las ilusiones ópticas, sabrás que tus ojos pueden engañarte. La mente funciona en conjunción con los sentidos para interpretar el entorno, y cuando la información es ambigua o se puede interpretar de más de una manera, hay que buscar una forma de

comprenderla. Llegados a este punto, a menudo llenas el vacío con información perdida de experiencias pasadas. Como resultado, «ves» lo que esperas ver en lugar de lo que realmente hay. Poner a punto o «afinar» las sensaciones y la información puede ayudarte a examinar exactamente lo que estás viendo, y si la información es suficiente, entonces la mente no creará ni imaginará algo que no existe.

Usar los cinco sentidos es absolutamente esencial para la conciencia. Cuando tomas conciencia de un objeto por primera vez, media un breve instante de pura conciencia antes de identificarlo. Esto se produce cuando salta al estado de alerta a través de la vista, el sonido, el olor, el gusto y el tacto. Puedes percibir la experiencia sin necesidad de implicarte en ella. Éste es un momento consciente.

Un paciente describió un ejemplo de despertar de la mente. Me dijo que acababa de cerrar las puertas al parloteo en su cerebro y que había reorientado su conciencia hacia sus hábitos de alimentación. No cambió nada en la forma de comer, sino que simplemente prestaba atención a cada acción y sensación de comer. Esto aumentó el nivel de conciencia de su «masticación consciente». Antes sólo recordaba abrir la bolsa de bollos y concluir con los últimos mordiscos. No recordaba nada de lo que sucedía durante el proceso. Atrayendo su comportamiento alimentario a la superficie de la mente en lugar de mantenerlo oculto, lo alertó de posibles formas de transformar sus hábitos. Prestar atención al olor dulzón de una manzana recién cortada o a la textura crujiente de una barrita de chocolate con avellanas convirtió sus tentempiés en una experiencia más placentera y más controlada.

Técnica: Bocados conscientes

El que sigue es un clásico ejercicio de conciencia. Comer conscientemente empieza ralentizando y despertando los sentidos mientras comes. Todo cuanto necesitas es un espacio cómodo, tranquilo y un puñado de semillas de girasol. También puedes utilizar pasas de Corinto o una galleta para esta técnica. Pon las semillas en la palma de la mano. Primero advierte su color y su forma, y en silencio, describe lo que ves. Compara y contrasta cada semilla. Fíjate en las manchas, indentaciones y diseños en la cáscara. Presta atención al peso y textura de la piel. ¿Son ligeras, pesadas, ásperas o suaves? ¿Su forma y tamaño son regulares o diferentes? A continuación mueve unas cuantas semillas entre las puntas de los dedos. Siente sus bordes y su forma, y también las sensaciones que producen en la palma de la mano. Ahora huélelas. ¿Qué te viene a la mente al percibir su olor? ¿Un recuerdo? ¿Una imagen? Cierra los ojos y llévatelas a la boca. ¿Qué sensación experimentas en la lengua? Mientras las masticas, ¿has empezado a salivar? ¿Están crujientes? Fíjate en el sabor y descríbelo. ¿Es dulce, salado o amargo? ¿Qué oyes? Presta atención al sonido de tus maxilares al masticar y al tragar. Repite varias veces la palabra «semilla», mentalmente, antes de tragarlas. ¿Qué sensación experimentas mientras se deslizan por la garganta?

Técnica: Despierta los sentidos

Este ejercicio también te permitirá acceder y observar tus sensaciones. Puede ser muy útil cuando estás enojado o abrumado por los pensamientos que bullen en tu

mente, que es cuando más difícil es vivir el «presente» de las sensaciones y mantenerse consciente. Este ejercicio empieza concentrándote en las sensaciones y ampliándose luego hasta reconectarte con lo que está ocurriendo a tu alrededor. Sigue los pasos siguientes:

- Percibe el flujo de la respiración, relájate y ponte cómodo. Estás aprendiendo a entrenar la mente para que sea capaz de prestar atención única y exclusivamente a lo que está sucediendo en este momento.
- Empieza con la visión. Di mentalmente: «Veo...» y observa lo que te rodea. Identifica colores, formas, contrastes en matices y texturas. Cierra los ojos y reproduce mentalmente lo que has visto en forma de imagen.
- Concéntrate ahora en lo que oyes. Di mentalmente: «Oigo...» y describe los sonidos del entorno.
- Continúa con el olor, el sabor y por último las sensaciones. Di mentalmente: «Siento...» y etiquétalas. Recuerda que puedes sentir emociones contrapuestas al mismo tiempo. Por ejemplo, sentirte feliz y triste al mismo tiempo en este preciso instante.
- Manténte al nivel de la sensación. No la analices ni interpretes.

Este ejercicio está destinado a borrar tu mente y a reconectarte con tus sensaciones físicas del entorno. Siente el libro en las manos, fíjate en lo que estás oliendo, presta atención a la sensación que te produce la silla en la que estás sentado y apoya con fuerza los pies en el suelo. Observa el color de las paredes y los detalles de un cuadro.

2

Observa lo que hay en tu mente

Una vez despertada la conciencia, el siguiente paso consiste en salir de la mente y observarla. Tu mente se halla en un permanente estado de «avanzar». Pensar, soñar, calcular, procesar o contemplar son algunos ejemplos de los procesos de avance. El contenido de la mente es asombroso, pero casi nunca te paras a pensar y observar cómo lo utilizas.

Observar es parecido a pintar un cuadro verbal de lo que está pasando en tu cabeza, pero sin añadir una sola gota más de pintura para que tenga un «mejor» aspecto ni borrar partes que no te gustan. No pintas tal como piensas que «debería» quedar. Observar es ver las cosas tal cual son, sin juicios ni alteraciones. Observar la mente también es similar a dar un paso lateral para mirar en su interior. Algo así como levantar la tapa de una caja. La levantas, miras y ves lo que se está «cociendo» en ella.

Veamos un clásico ejemplo de técnicas de observación para aprender a tomar conciencia de unas pautas de alimentación equilibradas. Una mujer que practicaba este tipo de ejercicios me dijo: «Llevaba diez minutos intentando decidir lo que iba a pedir en mi charcutería favorita. Era consciente de mi frustración e indecisión y opté por adoptar una actitud observadora e imparcial en un intento de solucionar aquella incómoda situación. Me observé y dije: “Estoy negociando. No me limito a pensar en satisfacer mi apetito. Estoy regateando conmigo mis-

ma”. Me digo cosas como “Si no pido la hamburguesa, luego puedo comer un dulce. Si pido el pollo, luego también puedo tomarme la sopa”. No me juzgo ni critico por este proceder. Después de analizar detenidamente mi “estrategia de regateo” llegué a la conclusión de que lo más sensato sería dejar de negociar y elegir con cordura. Y eso fue lo que hice».

Es esencial identificar y observar tu experiencia sin quedar atrapado en lo que te estás diciendo en aquel preciso instante. Supongamos que estás en el metro, atestado de gente, y que alguien te pisa. Interpretarlo como un simple accidente o un acto intencionado no cambia la sensación de dolor, aunque sí influye drásticamente en tu estado de ánimo.

Técnica: Observa tu mente hambrienta y tu mente saciada

Algunas personas son incapaces de pensar en algo más que en comida cuando tienen el estómago vacío. Esa sensación nubla cualquier pensamiento excepto la necesidad de satisfacer el hambre. El hambre distrae tu mente desde ese momento y te impide observar y describir tu experiencia.

Para hacer este ejercicio, realiza un experimento mental. Observa simplemente lo que ocurre dentro y fuera de ti cuando tienes hambre y cuando te sientes saciado. Presta la máxima atención y descríbelo con el mayor detalle posible, y haz un especial hincapié en los pensamientos, las sensaciones y el cuerpo.

Observación de la mente hambrienta: éstas son las actividades en las que se implica la mente cuando tienes hambre: planificar cómo obtener alimentos, soñar en un tentempié, sentirte disperso e incapaz de concentrarte, sentirse insatisfecho, distraído por los olores, atento a los compañeros de trabajo que se marchan a almorzar, mirar reiteradamente el reloj.

Observación de la mente saciada: éstas son las actividades en las que se implica la mente cuando te sientes saciado y satisfecho: sentirte a gusto, capaz de concentrarte en el trabajo, feliz, relajado, alegre, cálido, descansado, despejado y consciente.