

SEMANA 5

SABIDURÍA INTERNA, EXTERNA Y EQUILIBRIO NUTRICIONAL

- Movimientos conscientes y revisión semanal
 - Saciedad II y valores
 - Introducción al banquete
 - Comer emocional II
 - Afrontamiento compasivo
-





MOVIMIENTOS CONSCIENTES Y REVISIÓN SEMANAL

Ralentizar, bajar la velocidad es clave

Vivimos en un mundo desbocado, donde la urgencia impera sobre la vivencia del momento. Corremos para ir a trabajar o estudiar, trabajamos rápido, a menudo guiándonos por el reloj que marca el siguiente descanso o la hora de volver a casa. Y una vez en casa, nos sentamos en la mesa a comer con una extraña sensación de angustia o ansiedad por terminar ese trance diario.

A menudo, cuando pasamos por ese «trance» lo hacemos con distracciones continuas, que nos alejan del momento trascendental de alimentarnos. Encendemos el televisor, continuamente revisamos el móvil, leemos el periódico o, simplemente, nos quedamos atrapados por emociones o pensamientos de nuestro día a día: recuerdos de sucesos de la jornada o la semana, conflictos, o preocupaciones por actividades pendientes.

Ralentizar nos permite ser conscientes de que ese proceso automatizado surge rápido y está apegado a determinados pensamientos y emociones. Realizar esas pequeñas meditaciones breves antes de empezar a comer nos ayuda a parar momentáneamente.

Podemos ralentizar y observar con variedad de prácticas. En esta quinta sesión empezaremos con una práctica común en los programas de mindfulness, los movimientos conscientes.

Hacernos más conscientes de nuestros movimientos nace del interés de profundizar en nuestra práctica y en nuestro comportamiento. Hay personas que comen de pie, personas que

sentadas no pueden estar en calma, personas que no pueden estar en la mesa con las manos vacías mientras mastican o tragan. Personas para las cuales ralentizar es complicado debido al ritmo de vida y de actividad. Podemos darnos cuenta de estos procesos simplemente observando cuáles son nuestros rituales una vez empezamos a comer. Cómo nos movemos y nos sentamos, si existen incluso movimientos o rituales que estén estereotipados en nuestro patrón de conducta.

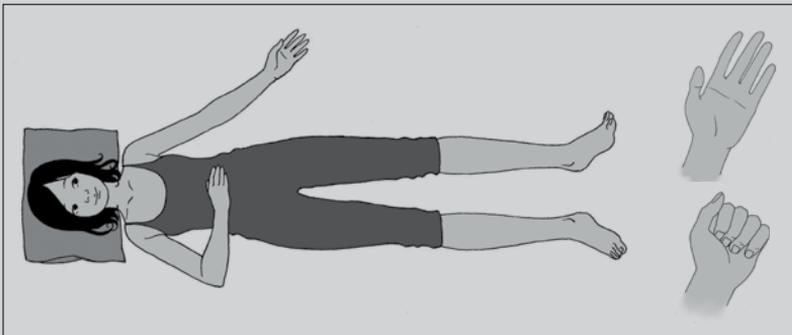
La práctica de la semana

Ser conscientes de la posición del cuerpo, la actividad de las manos, la calma del cuerpo nos ayuda a llevar la atención al momento presente. Al momento de sentarnos y alimentarnos. Para ello empezamos la sesión como siempre, practicando.

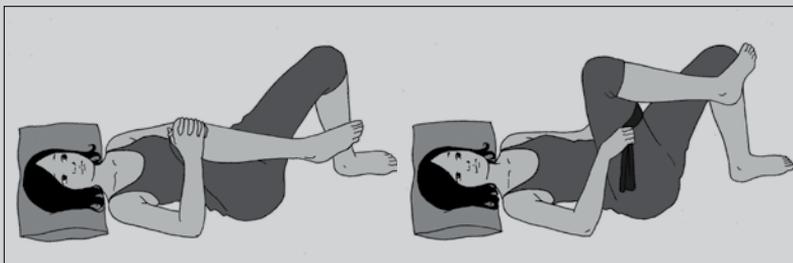
PRÁCTICA

LOS MOVIMIENTOS CONSCIENTES

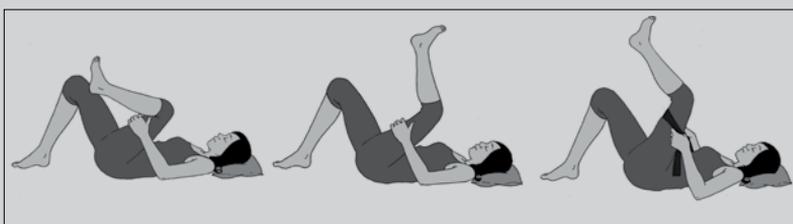
- Primer movimiento



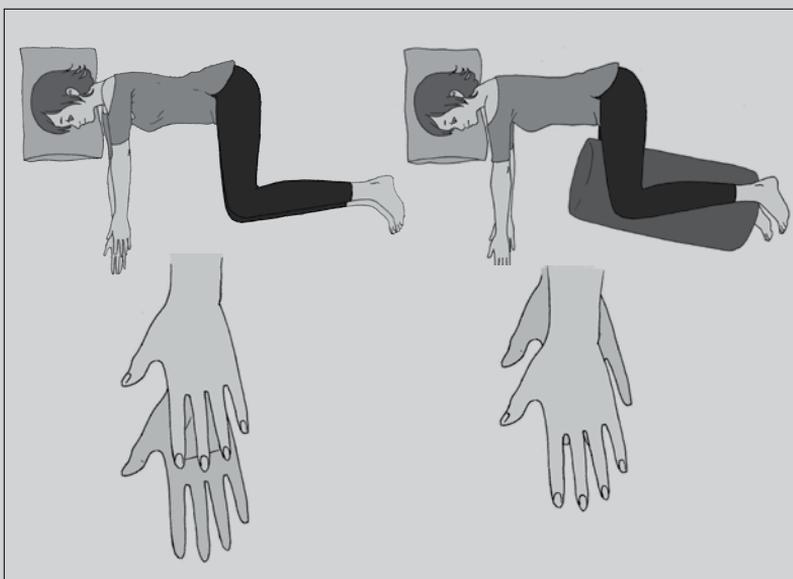
- Segundo movimiento



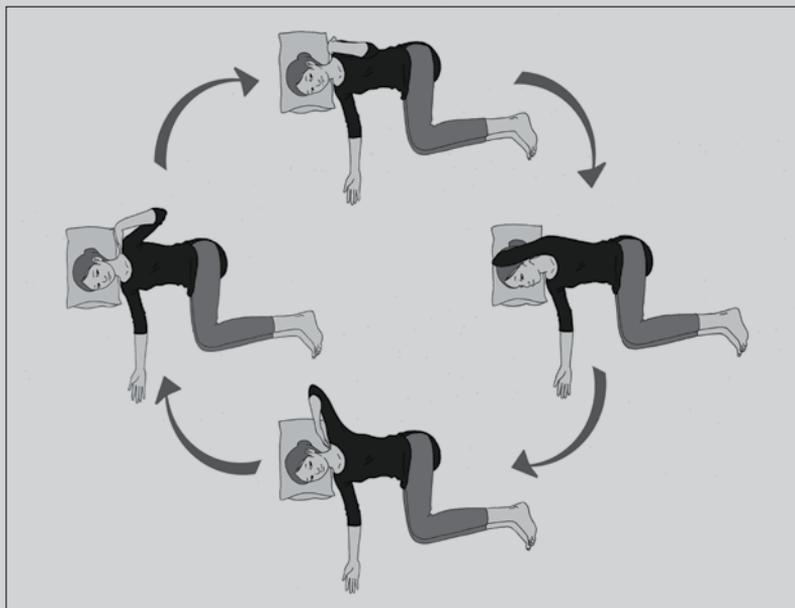
- Tercer movimiento



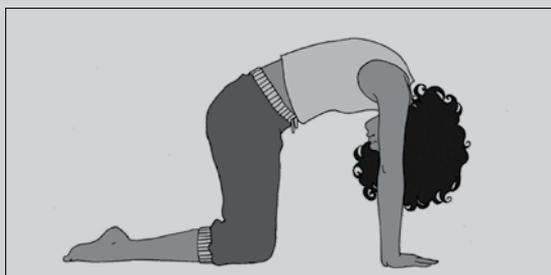
- Cuarto movimiento



- Quinto movimiento



- Sexto movimiento



Esta práctica otorga al cuerpo la importancia que tiene en nuestra vida y nos dice cómo nos podemos reconectar con él, aumentando esa vía de comunicación, tratando de escuchar y de beneficiarnos de las señales que aparecen.

Como siempre, el cuerpo y nuestra relación con él son las guías de las decisiones conscientes y de nuestra atención plena.

Repaso de la semana

Continuamos avanzando en el camino, no sin antes echar la vista atrás: los cambios experimentados durante la semana, los avances, las dificultades y las experiencias. En la sesión anterior se hacía un ejercicio donde se practicaba con la saciedad corporal como un indicativo para dejar de comer. Se pedía a los participantes que, al comer, fueran conscientes de si eran capaces de experimentar ese fenómeno por el cuál las sensaciones en la boca y en el cuerpo iban variando mientras comían.

Al avanzar las sesiones, el número de experiencias acumuladas va siendo mayor. Es habitual que el tiempo que compartimos al inicio de la sesión sea cada vez más profundo y el deseo por compartir más necesario. Hay que saber que las experiencias pueden ser variables y tan pronto vemos que una persona avanza como que hay otras que comparten un episodio de comer emocional que se ha producido en la última semana. Lo importante es, en ambos casos, dejar tiempo al inicio de la sesión para que se comparta y guiar para una buena indagación de cada experiencia.

Los cambios conductuales observables suelen darse a estas alturas del programa. Con las primeras sesiones, se ha alcanzado una mayor consciencia de los distintos patrones de ingesta y, con ellos, cómo nos relacionamos con la comida.

Las distintas situaciones vividas nos brindan diferentes objetos de observación, nos hacen ser conscientes de determinados procesos que teníamos automatizados y normalizados. De

esta manera, por ejemplo, al llegar a casa tras un día duro, estamos muy cansados y podemos observarnos a nosotros mismos en ese proceso que nos lleva a comer emocionalmente. Podemos observar con esa curiosidad tan importante, si el proceso lo ha iniciado un pensamiento o una emoción. Quizá hemos tenido un día con mucho trabajo y aparece en nuestra mente un pensamiento que nos recomienda comer para poder estar mejor, o para recompensarnos por el mal día.

Para muchas personas que sufren insomnio, comer durante esas largas noches es algo que va de la mano. Incluso hay personas que, cuando se desvelan en mitad de la noche, sienten la necesidad de ir a la nevera. Son rutinas automatizadas que se pueden observar y compartir en el grupo. Lo interesante, además, es observar si se ha dado una respuesta distinta a la que hubieran dado en un momento similar en el pasado. Si se ha sido consciente de ese proceso que emergía y si se ha dado una alternativa. Es bueno, en ese caso, indagar sobre el grado de coste o esfuerzo que ha supuesto.

Por extraño que nos resulte, cuando se da otra respuesta distinta, se suele hacer con una naturalidad y sin un esfuerzo grande. Y ser consciente de que se puede dar una respuesta distinta a la automatizada suele sorprender a todo el mundo. Si han sido capaces, sin gran sufrimiento como imaginaban, se dan cuenta de que esa respuesta siempre ha estado ahí, lo que motiva a que en el futuro las personas estén dispuestas a dar una respuesta distinta y, por qué no, una respuesta que sea permanente.

Pasado el ecuador del programa, es posible que en las experiencias y vivencias haya aparecido algún episodio de comer emocional. Quizá se espera más de uno mismo tras varias semanas de trabajo, pero no debe convertirse en un fracaso total y absoluto. Un episodio de comer emocional nos permite observar hasta qué punto ese comer emocional es intrínseco a las conduc-

tas automatizadas que tenemos relacionadas con la comida. Permite darnos cuenta de la importancia de la consciencia diaria, momento a momento. Además, si observamos ese episodio de comer emocional, tal vez encontremos cuáles fueron los desencadenantes que sentíamos en ese momento. Qué pensamientos ocuparon nuestra mente, de dónde salió la decisión de ese comer emocional.

Reevaluar estos aspectos nos permite aprender más sobre ellos y, en un futuro, darnos cuenta de cuándo aparecen los desencadenantes: si siempre son los mismos pensamientos, si es una situación concreta... En cualquier caso, cómo afrontemos estos episodios de comer emocional es vital. Trataremos de incidir en esa voz crítica y sustituirla por una más compasiva. Esto, sumado a la aceptación radical de lo que ha ocurrido, es el verdadero motor del cambio.

SACIEDAD II Y VALORES

En la sesión previa hicimos una práctica donde trabajábamos los valores personales y donde buscábamos comparar cuáles creemos que son los nuestros, aquellos a los cuales damos más importancia, aquellos en los que más tiempo y energía nos gustaría invertir, con aquellos a los que más tiempo y energía dedicamos de verdad. De esta comparativa surgía el nivel de discrepancia y, en la segunda parte del ejercicio, tratábamos de buscar una dirección valiosa, es decir, un repertorio nuevo de conductas que nos llevara a tener una mayor congruencia con nuestro valores personales. Podemos preguntar: ¿qué aspectos de la vida se han dado cuenta de que pueden cambiar y cuáles no? Y si, para los primeros, han decidido llevar a cabo cambios conductuales.

En la sesión anterior también introdujimos las señales que favorecen saber cuándo parar de comer. Hablábamos de la ener-

gía que teníamos, la atención, y también de la saciedad al sabor mediante la práctica del chocolate.

En esta sesión vamos a trabajar el tercer aspecto relativo a la sensación de sentirse lleno, otro indicador que nos puede guiar a cuándo parar de comer. Para ello haremos la práctica de la saciedad del estómago. Será necesaria una botella de medio litro o dos vasos grandes de agua.

Práctica de la saciedad del estómago

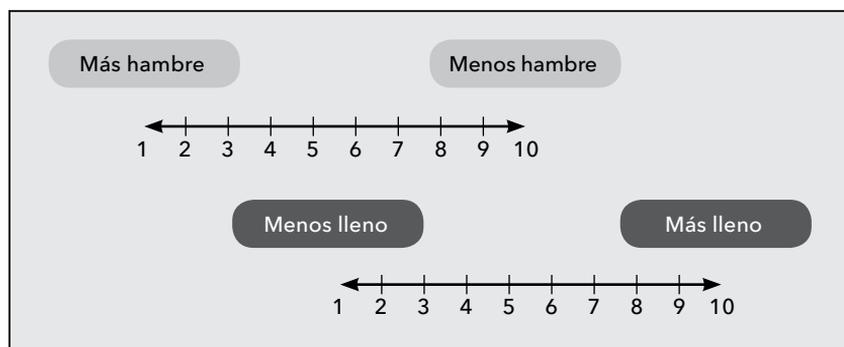
A menudo, muchas personas tienen ciertas resistencias o no consiguen conectar con las sensaciones físicas. Lo que pretende esta práctica es hacer que la persona experimente. Tratamos de llevar la experiencia de sentir nuestro estómago lleno al momento presente. A lo largo de la práctica somos conscientes de cómo se llena nuestro estómago, en este caso de agua. Y cómo cambian las sensaciones físicas tras habernos bebido esta cantidad de agua. Esta sensación física se produce cuando nos sentimos llenos. Podemos ser conscientes de cómo es distinta de las sensaciones de, por ejemplo, el hambre. Es posible que, durante la práctica, nos hayamos sentido más llenos. Sin embargo el nivel de hambre se ha mantenido inalterable. Son dos procesos distintos de los cuales vamos poder ser conscientes cuando comamos. El sentirnos llenos es, también, un indicativo de cuándo parar de comer, pero hay que experimentar que es distinto del no tener hambre.

Estas sensaciones físicas de sentirnos muy llenos es posible que sean desagradables, de pesadez, o de malestar. Lo ideal es que cuando terminemos de comer, nuestro estómago no esté excesivamente lleno, sino que tratemos de buscar un punto donde nos sintamos agradablemente llenos. Un punto donde al comer seamos capaces de satisfacer nuestro nivel de hambre, nos sintamos llenos, pero no en exceso, y nuestras necesidades biológicas hayan quedado satisfechas de una forma equilibrada.

En ocasiones comemos y paramos de comer cuando la sensación de llenado es excesiva; lo ideal es buscar, momento a momento, cómo van cambiando estas sensaciones y parar antes de llegar a las sensaciones de pesadez y molestia.

Nuestro estómago es un órgano al que, como al resto, no le gusta trabajar en exceso o a marchas forzadas. A una máquina no le podemos exigir que continuamente esté al límite de su carga de trabajo. Por ello, es importante ser consciente de cómo trabaja momento a momento. De darle trabajo, pero no en exceso. De nutrir nuestro cuerpo sin forzar nuestro organismo. Al fin y al cabo, nuestro estómago, como nuestro organismo, también necesita tiempo para descansar y turnos de trabajo donde la carga no sea excesiva. De esa manera, podremos satisfacer nuestras necesidades nutricionales. Satisfaciendo nuestra hambre, tendremos una mayor comodidad, y nos sentiremos mejor con nosotros mismos al sentirnos en equilibrio con las sensaciones al comer.

Con esta práctica seremos conscientes de que sentirse hambriento y sentirse lleno no son dos polos de un mismo continuo, a pesar de estar relacionados. Podríamos representarlo mediante un esquema como el siguiente:



El hambre, sentirse lleno o sentirse saciado son procesos distintos controlados por diferentes partes del cuerpo y del ce-

rebro. Puedes sentir hambre y sentirte vacío, si bebes agua como antes, no te sentirás tan vacío, pero seguirás teniendo hambre. Si comes, por ejemplo, una barrita energética, te sentirás un poco menos vacío y un poco menos hambriento. Si alguien tuviera problemas para ver esta diferencia o las sensaciones de hambre, puede probar a retasar una comida siendo consciente de las sensaciones que se van produciendo poco a poco.

INTRODUCCIÓN AL BANQUETE

En esta sesión es bueno anunciar que, en dos sesiones posteriores, se realizará una práctica muy especial, la llamada práctica del banquete. Esta práctica se realiza en la séptima sesión y en ella se pide a los participantes que traigan dos alimentos: un alimento que desencadene un mayor comer emocional, como por ejemplo chocolate, patatas fritas, frutos secos, etc.; y otro que ellos consideren saludable y que no les lleve habitualmente a un comer emocional. De ambos alimentos se deben traer 3 o 4 porciones para compartir con los demás compañeros del grupo. Tienen que ser cosas que se puedan comer de una forma fácil, con las manos o con tenedor.

Se avisa con tiempo para que decidir qué traer no se convierta en fuente de estrés y se tenga margen suficiente para pensarlo bien. La práctica será grupal y se trabajará cómo romper el ciclo del comer emocional. No se da más información y, en la siguiente sesión, se darán más detalles.

COMER EMOCIONAL II

La sesión puede proseguir lanzando una pregunta al grupo: si alguien a lo largo de estas semanas se ha sentido más conscien-

te de sus emociones y de cómo le han afectado a la hora de comer. Podemos preguntar si, quizá, han percibido un comer emocional desencadenado por el enfado, la ansiedad o la tristeza. Y si se han observado a sí mismos en estos procesos, tratando de manejarlos mediante la comida. A menudo, estos procesos de comer emocional están asociados a una emoción muy negativa que incluso nos puede llevar a un comer emocional posterior. Ahí radica la importancia de que, cuando empezemos a comer, nos preguntemos por nuestro estado emocional, sabiendo que en todo momento podemos romper esos desencadenantes que nos llevan a ese comer emocional. Incluso cuando el episodio ya ha pasado, podemos seguir rompiendo con sus efectos posteriores. Podemos empezar a eliminar esa voz crítica, muchas veces poco constructiva, tratando de trabajar con la aceptación de que ha ocurrido, de que somos humanos, y la aceptación de que había una emoción que tratábamos de manejar con los medios a nuestra disposición. Estamos trabajando para poder aprender a controlar estos procesos. Es muy importante tratar de romper esa voz crítica y empezar a trabajar con una mayor aceptación. Una aceptación radical.

Para ello vamos a seguir con una práctica que llamamos la meditación del perdón.

Práctica del perdón

Con esta práctica se trabaja el aspecto de la aceptación radical, referida a pensamientos y emociones de cada momento; del cómo podemos ser conscientes de que, tras un episodio de comer emocional, la respuesta más saludable no es castigarnos por ello y añadir aún más sufrimiento. Eso no solucionaría nada. Sustituir esta voz no es dar permiso para que se repita el episodio en el futuro. Existe la creencia de que no autocriticarse o machacarse por lo ocurrido, hace que las personas vuelvan una y otra vez a incurrir en episodios de comer emocional. Esta voz crítica no

es nuestro punto de control, de hecho a menudo lo obstaculiza. Hay que establecer una relación más saludable con nuestro cuerpo. No verlo como un enemigo o algo ajeno a nosotros, si no como parte de nosotros. A muchas personas les puede resultar forzoso o ficticio mandar emociones positivas a su propio cuerpo. En este caso, bastará simplemente con que se al menos se detenga la voz crítica.

AFRONTAMIENTO COMPASIVO

Se tiene la creencia popular de que, si sustituimos la voz crítica por una voz más compasiva, si la sustituimos por la mera aceptación radical, las personas tenderán a tener episodios de comer emocional, uno tras otro, sin que haya ningún tipo de control. No es cierto. El hecho de que sustituyamos la voz crítica por una más compasiva, que sea capaz de aceptar lo que ocurre, nos permite cambiar unas actitudes y conductas en el futuro. Muchas veces es contraproducente que, tras un episodio de comer emocional, añadamos aún más sufrimiento del que ya experimentamos, generando así un sufrimiento secundario a las emociones previas. Aceptar significa ser consciente de lo que ha ocurrido y adoptar también un compromiso de cambio en el futuro en el cual podamos dar otro repertorio de conductas más equilibrado. Por experiencia, sabemos que la voz crítica no lleva a un cambio de actitudes por sí mismo. A menudo se generan círculos viciosos donde, tras un episodio de comer emocional, las personas se critican a sí mismas, aparecen emociones como la culpa o la vergüenza, que generan un mayor sufrimiento, el cual se intenta calmar más tarde mediante la comida.

La idea es que cada cual sea capaz de responsabilizarse de todas las decisiones que toma de forma consciente y no echar la culpa a los propios alimentos o a otras personas, con las que a

menudo regulamos nuestros patrones de ingesta. Los episodios de comer emocional son, casi siempre, en ausencia de gente en la que depositamos ese punto de control sobre nuestra alimentación. En su ausencia, la persona siente que no tiene el control. Por ello hay que fortalecer la consciencia, trabajando con la decisión consciente. Cada uno tiene que trabajar, momento a momento, con esa figura interior de atención ligada a los patrones de ingesta.

Podemos realizar una última práctica en esta sesión tratando de sustituir esa voz crítica por una más compasiva.

Y para las tareas para casa seguiremos utilizando las meditaciones, pararemos a mitad del plato principal, y observaremos las sensaciones físicas que se desprenden ligadas a las sensaciones de plenitud del estómago.

PRÁCTICA

LA SACIEDAD DEL ESTÓMAGO

- Nos permitimos mantener los ojos cerrados durante la próxima serie de respiraciones. Podemos dejar las manos sobre el vientre y realizar 3 o 4 respiraciones lentas y profundas. No forzamos la respiración, solo vamos a ir a la parte inferior de los pulmones. Podemos sentir nuestro pecho subir y bajar. Podemos sentir cómo nuestras costillas se expanden hacia el exterior, hacia los lados, para después relajarse. Podemos sentir cómo respirando suavemente, el aire llega a la parte inferior de los pulmones, podemos sentir nuestro abdomen expandirse en la inhalación y cómo se contrae en la espiración.
- Somos conscientes de las emociones que emergen en este momento. En una escala del 1 al 10, ¿cómo de hambrientos