

Significado de nuestra forma de comer

ALAZNE BASTERRA DE SANTOS

¿Alguna vez os habéis parado a pensar en que nuestra manera de comer es un espejo de nuestro interior (nuestras creencias, qué nos gusta, qué rechazamos, qué valoramos)? Sí, tal y como lo oyes. Todo lo que hacemos y decimos es una proyección de nuestro interior; lo mismo ocurre con nuestra forma de comer. Con el post de hoy os invito a que reflexionéis sobre vuestra manera de comer y de la relación que tenéis con la comida. No hay respuestas correctas o incorrectas. Cada uno tiene las suyas y todas y cada una de ellas son válidas.

Vamos a empezar preguntándonos sobre la velocidad a la que comemos. ¿Como despacio o rápido?. Si tu respuesta es “despacio”, ¿te gusta vivir en el presente y disfrutar de los pequeños momentos?. Si, en cambio, tu respuesta es “rápido”, ¿eres impaciente y te gusta acabar las cosas cuanto antes? ¿vives a prisa?. Vamos a profundizar algo más sobre la manera de comer... Si necesitas controlar todo lo que hay en tu plato, ¿sientes que hay algo en tu vida que no puedas controlar? ¿eres perfeccionista?. Si por el contrario, comes compulsivamente y con ansiedad, ¿en qué otras áreas actúas de forma compulsiva (compras, orden, trabajo, limpieza, etc.)? ¿sientes que te quitarán algo?.

Podríamos seguir haciendo muchas más preguntas como:

- Si te prohibes ciertos alimentos, ¿de qué más cosas te privas?
- Si comes a escondidas, ¿sientes que no puedes mostrarte tal como eres?
- Si frecuentemente comes demasiado, ¿te cuesta trabajo poner límites?
- Si colocas los alimentos en un orden específico en el plato, ¿tiendes a planear el futuro con antelación sin prestar tanta atención al presente? ¿en qué otros aspectos de tu vida eres ordenada (orden del hogar, armario, etc.)? ¿qué ocurre cuando sientes cuando las cosas no están ordenadas como te gustaría?

Recuerda, hay miles de respuestas posibles, es un ejercicio de ir hacia adentro, de conocernos un poco más. Nuestra forma de comer nos puede dar muchas pistas y nos puede ayudar a encontrar el problema de nuestra relación disfuncional con la comida, ya que la solución del rompecabezas no está en la comida, sino en nosotros mismos y nuestras vivencias pasadas.