

El placer de sanar la relación con la comida



Alimentarse es uno de los procesos más fundamentales de cualquier organismo vivo, sin embargo, para muchas de las personas que viven en las sociedades occidentales, es un proceso cargado de emociones a veces muy complejas como la culpa, la ansiedad, el miedo y la frustración. Es frecuente pensar en esta relación compleja con la comida en términos de “trastornos”, como si de una enfermedad se tratara. Sin embargo, hay cada vez más estudios y evidencias que nos invitan a mirar la relación “des-ordenada” con la comida como la punta del iceberg de un sistema nervioso traumatizado.

Esta mirada nos permite abordar la relación con la comida desde un lugar de compasión, apertura y, fundamentalmente, afecto, que nos permite transformar los patrones de control, desborde y privación en oportunidades para recuperar un vínculo seguro con nosotras mismas.

Las mil facetas de la relación con la comida.

Comer es un proceso que nos involucra a muchos niveles: fisiológico, emocional, afectivo, social y cultural. Por lo tanto, no podemos mirar la relación con la comida desde un solo punto de vista. Necesitamos ampliar la mirada y preguntarnos muchas cosas, como por ejemplo:

- ¿Qué lugar ocupan las emociones en mi vida?
- ¿Cómo percibo mi sensación de pertenencia y aceptación en mi entorno social?

- ¿Qué mandatos culturales he asimilado con relación a mi cuerpo, mi género, mi individualidad?
- ¿Qué capacidad tiene mi organismo de regular sus estados de miedo, rabia, frustración y dolor?
- ¿Qué relación mantengo conmigo y mis supuestas imperfecciones?
- ¿Qué nivel de confianza tengo en la sabiduría innata de mi cuerpo?

Estas preguntas nos abren el camino para investigar los fundamentos que sostienen nuestra relación única e individual con el proceso de comer, nutrirnos, vincularnos y regular nuestro sistema nervioso.

El cerebro y nuestra percepción del cuerpo

La percepción de nuestro cuerpo desde fuera, a través de la mirada, juega un papel muy importante en la relación emocional que establecemos con él y con la comida. Cuando nos miramos al espejo y tenemos una respuesta emocional negativa, esto impacta no solo el estado emocional, sino también nuestras decisiones y reacciones en relación con la comida.

La construcción de la percepción visual del cuerpo es un proceso complejo que implica muchas regiones cerebrales, vamos a descubrir algunas.

- La ínsula es la zona del cerebro que integra las sensaciones internas del cuerpo y genera la percepción de cómo estas sensaciones se relacionan con el aspecto del cuerpo.
- La corteza cingulada posterior (CCP) ayuda en la evaluación de una misma y a reflexionar sobre el concepto que tenemos de nosotras mismas. Cuando nos miramos al espejo, esta zona del cerebro se activa para ayudar a evaluar la apariencia.
- El lóbulo parietal ayuda con la propiocepción, es decir, la percepción de la ubicación del cuerpo en el espacio. Esta región desempeña un papel fundamental en la interpretación del tamaño y la forma del cuerpo. Cuando esta zona se altera, aunque sea levemente, puede dar lugar a percepciones distorsionadas de la imagen corporal.
- La corteza visual ayuda a procesar las imágenes que vemos, pero no funciona de forma aislada. Está influida por factores emocionales y cognitivos, como el estrés o los pensamientos negativos. Los estudios sobre las distorsiones de la imagen corporal muestran que el sistema visual del cerebro puede malinterpretar la imagen corporal, especialmente cuando se ve afectado por el estrés o la agitación emocional.

En general, podemos decir que los estudios que se han llevado a cabo hasta ahora, demuestran que todas estas regiones trabajan de manera conjunta y todas son sensibles a las emociones que la persona experimenta en el momento de procesar la información. Así que parece que la creación de una percepción no es para nada un proceso objetivo, sino que está altamente influenciado por los pensamientos y las emociones.

Cuando intentamos relacionarnos conscientemente desde la compasión, con nosotras mismas y nuestro cuerpo, también estamos afectando el funcionamiento de estas regiones, de una manera muy positiva que nos ayuda a mantener una percepción más equilibrada y amorosa.

Recuperar la confianza en nosotras mismas

Otra componente muy fuerte en la relación des-ordenada con la comida es la creencia de que nuestra manera de alimentarnos tiene que estar regulada por normas externas, de lo contrario, nuestros impulsos se descontrolarán y nos llevarán a la perdición, lo cual equivale a: comer demasiado, demasiado poco, comer alimentos “equivocados”, subir de peso, bajar de peso, enfermar.

La "cultura de la dieta" es endémica en nuestra sociedad. Aunque se disfrace de "alimentación saludable", es un constructo que se rige sobre la premisa de que no podemos dejar nuestra alimentación a nuestros instintos. No podemos confiar en nuestro cuerpo, en nuestra intuición, no sea que nos desvíen hacia el descontrol.

¿En qué clase de cultura puede generarse este tipo de creencia? En una cultura que nos quiere separar de nuestros propios cuerpos y convertirlos en objetos que deben estar bajo el estricto control del raciocinio, del intelecto y del poder externo. Una cultura que no valora la emoción, la intuición, las curvas, los imprevistos, la vulnerabilidad y el descanso.

Por lo tanto, una de las componentes necesaria de la sanación de la relación con la comida, es la sanación de nuestro vínculo con el cuerpo, y todo lo que esto simboliza.

El placer de sanar la relación con la comida.

Nuestros cuerpos se orientan y aprenden a través del placer. Es el placer que nos hace aprender a levantarnos y caminar cuando somos pequeñas, es el placer que nos guía en conocer el mundo. El placer va de la mano de la satisfacción, y la satisfacción marca el límite entre un ciclo de exploración y el siguiente. Cuando estamos cómodas con sentir y seguir nuestro placer, entonces también podemos experimentar la satisfacción de este placer y saber que ya podemos descansar y digerir la experiencia. Es la escucha atenta a estas señales internas de nuestro organismo que nos ayuda a regularnos y orientarnos. Cuando nuestra relación con el placer está distorsionada, por la intervención de creencias moralistas, por la intrusión de normas sociales rígidas y ajenas a nuestras necesidades, el organismo pierde la capacidad de orientarse a través del placer y este se convierte o bien en una obsesión o en un tabú.

Reparar nuestra manera de experimentar el deseo, el placer y la satisfacción es una de las maneras más profundas de sanar la relación con la comida, y por ende, con nosotras mismas.

Si quieres ir en más profundidad, te invito al próximo seminario online *El placer de transformar la relación con la comida*, el 15 de febrero 2025, de 11.00 a 14.00 (hora española).

[Toda la información aquí.](#)



También puedes acceder a los materiales del último seminario *Transformar la relación con la comida*: la grabación, los audios de las prácticas, los apuntes y el manual de ejercicios.