



Escuela de Salud & Consciencia

Reseña Bibliográfica:

Goss, K. (2011). *Approach to Beating Overeating. Using Compassion Focused Therapy*. New Harbinger Publications Inc.

Capítulo 7

Una Formulación Compasiva para la Sobre Ingesta

Antes de embarcarse en el proceso de cambiar a un enfoque más compasivo de la alimentación y el cuerpo, puede ser útil comprender cómo la sobre-ingesta funciona. Estas comprensiones (o formulaciones) pueden incluir las influencias históricas de la sobre ingesta, así como factores del aquí y ahora. Este capítulo explora una forma de ayudarnos a darle sentido a estas influencias. En el Capítulo 8 se explorará cómo los asuntos del pasado pueden haber causado una mayor vulnerabilidad hacia la sobre ingesta. El Capítulo 9 explora formas de darle sentido a los asuntos en el aquí y el ahora que pueden afectar a la alimentación y poner toda esta información junta para incrementar la formulación personal que será la base del trabajo de resolver la sobre-ingesta.

Este capítulo es un poco diferente del anterior, ya que implica que pienses y reflexiones bastante sobre la forma en que comes. Esto puede ser un viaje emocional para algunas personas. Por lo tanto, es de gran ayuda abordar esto con compasión e involucrar a tu Mente Compasiva en cada una de las actividades de este capítulo. Puede ser fácil usar estos dos capítulos siguientes como una forma de castigarte o culparte por lo que comes. Como sabrás, tu Mente Compasiva comprende que tenemos un "cerebro para ver los alimentos y comer"



Escuela de Salud & Consciencia

que ha sido perfeccionado por la industria alimentaria y que la forma en que hemos aprendido a administrar nuestras vidas es haciendo lo mejor que podemos. Mucho de lo que sucede en nuestras mentes "no es culpa nuestra", pero podemos aprender a ser más conscientes de cómo funcionan nuestras mentes y asumir más responsabilidad sobre cómo queremos actuar. Nuestra Mente Compasiva está interesada en aprender de estas experiencias y ayudarnos a hacer las cosas de manera diferente en el futuro, pero también comprende que mirar hacia atrás a veces puede ser doloroso. Nuevamente, es posible que debas usar tu Mente Compasiva para ofrecerte su sabiduría sobre cómo y cuándo estás listo para explorar tu pasado, y para ofrecerte consuelo, calma y apoyo mientras emprendes este viaje.

Comprender nuestras experiencias a veces puede implicar recordar experiencias difíciles con la comida y tu cuerpo en el pasado, y el duelo proveniente del dolor y la angustia a los que te has sometido inadvertidamente al tratar de seguir regímenes alimentarios que inevitablemente estaban condenados al fracaso. Incluso puedes descubrir que has usado la comida para castigarte o recompensarte por cosas que te han sucedido en la vida. Con cada uno de los ejercicios, ve a un ritmo que puedas manejar. Está bien estar molesto, confundido, enojado o incluso sentirse orgulloso por las breves ráfagas de control que has tenido con las dietas en el pasado. *Recuerda que estos sentimientos son normales; no son culpa tuya. PERO castigarte por estos sentimientos o por las formas en que has tratado de controlarlos en el pasado NO AYUDARÁ y puede hacerte sentir peor. Que estés tratando de encontrar una solución a los desafíos de la vida y buscando nuevas formas de resolver la compleja relación que todos enfrentamos al administrar nuestro cerebro de "ver la comida y comerla" en un mundo de abundancia, es una señal de tu fuerza, coraje y sabiduría innata.*

Aunque este puede ser un viaje difícil, mis pacientes me han dicho que este proceso de autodescubrimiento ha sido crucial para ayudarlos a comprender su



Escuela de Salud & Consciencia

relación con la comida y la alimentación. A su vez, esto les ha ayudado a desarrollar la capacidad de ver que comer en exceso no es su culpa y a asumir la responsabilidad de cambiar su relación con la comida. A lo largo de los años, he descubierto que existen 6 reglas de oro para emprender este viaje, y puedes aplicarlas al usar los ejercicios de este capítulo:

1. Haz un espacio práctico y emocional para realizar cada ejercicio.
2. Los ejercicios deben resultar desafiantes pero no abrumadores.
3. Sé tan honesto contigo mismo como puedas.
4. Busca apoyo en otras personas para que le ayuden si están disponibles e interesadas; esto puede incluir a familiares, amigos o profesionales.
5. Considera que toma tiempo convertir tus nuevos conocimientos en cambios en tu forma de actuar.
6. Recuerda que entender las cosas ahora no significa que podrías haber cambiado la forma en que te comportaste en el pasado o alterado los eventos que te sucedieron.

Una Formulación Compasiva de la sobre ingesta

En una "Formulación Compasiva" estamos tratando de desarrollar una comprensión de los factores que han influido en la forma en que nos hemos convertido en "nuestra forma ser". Sabemos, por ejemplo, que si creces en un grupo religioso en particular (digamos), es probable que adoptes valores y actitudes similares. Si creces en un entorno amoroso, es probable que te sientas seguro de ti mismo; mientras que si creciste en un entorno hostil o negligente o fuiste acosado en la escuela, es probable que esto afecte la forma en que te ves a ti mismo y a los demás a tu alrededor.



Escuela de Salud & Consciencia

Ahora, por supuesto, es cierto que no todas nuestras dificultades están relacionadas con nuestra infancia. Muchas pueden estar relacionadas con las dificultades que tenemos ahora mismo en el presente, pero la niñez es importante y puede crear en nosotros ciertos miedos, valores, comportamientos y formas de lidiar con emociones como la soledad, la ansiedad y la ira- así como nuestras actitudes y valores sobre la alimentación.

En el enfoque compasivo de la terapia desarrollado por Paul Gilbert, se adaptó enfoques cognitivos y conductuales estándar a nuestros problemas para que pudiéramos verlos en términos de interacciones que fluyen a través del tiempo. En este enfoque, comenzamos pensando en algunas de las experiencias clave de la infancia que podrían haber tenido una influencia en nuestro sentido de identidad, las cosas a las que somos sensibles, especialmente las cosas que nos amenazan, como la crítica o el rechazo de los demás. Sentir vergüenza, es decir, que uno es inferior, inadecuado o no sirve de alguna manera es un tipo típico de miedo que las personas a menudo llevan dentro y que puede salir a la superficie cuando cometemos errores, nos critican o, tal vez, cuando perdemos el control de nuestra ingesta alimentaria.

Cuando nos enfrentamos a estas dificultades (por ejemplo, el miedo a sentir vergüenza), nuestra mente intentará desarrollar lo que llamamos estrategias de seguridad, que son formas de evitar la experiencia o afrontarla si llegara a suceder. Entonces, por ejemplo, alguien que fue acosado en la escuela y se sintió avergonzado de su peso corporal podría aprender a volverse bastante sumiso para no enojar a los demás. También pueden preocuparse por su apariencia. O si alguien se siente abrumado por las emociones, puede intentar evitarlas usando alimentos (u otras sustancias como el alcohol) para calmarse y distraerse de sus sentimientos dolorosos. Si estas estrategias de seguridad han tenido éxito, aunque sólo sea a corto plazo, la gente las utilizará una y otra vez para ayudarse a afrontar la situación. Por supuesto, esto es muy comprensible, pero nos impide



Escuela de Salud & Consciencia

abordar la dificultad original- por ejemplo, cómo lidiar con emociones difíciles o cómo aprender a curar la vergüenza.

Además de identificar estrategias de seguridad, una formulación compasiva también está muy interesada en las formas en que intentamos corregir nuestros errores, evitar problemas o lidiar con la frustración. Lamentablemente, es muy común que las personas se vuelvan muy autocríticas cuando las cosas les salen mal, especialmente si no pueden entender por qué está sucediendo esto. Esta autocrítica puede estar relacionada en parte con el miedo a las consecuencias de no abordar el problema. También puede estar relacionado con recuerdos de personas que fueron críticas y crueles con uno mismo en el pasado. A veces, cuando se genera una voz crítica, esta suena notablemente como un padre, un maestro o un matón escolar. A menudo pensamos que criticarnos a nosotros mismos de alguna manera nos va a mejorar- pero puede hacernos sentir más avergonzados.

Las estrategias de seguridad tienen consecuencias intencionadas. Por ejemplo, podemos criticarnos a nosotros mismos frecuentemente porque nos decepciona nuestro intento por hacer mejor las cosas. Las estrategias de seguridad están relacionadas con ordenar las cosas en el mundo interno, cosas que ocurren en nuestra propia cabeza- como evitar emociones difíciles o tratar de estimular emociones placenteras- y por supuesto las cosas que suceden en el mundo exterior, como tratar de evitar el rechazo o agradar a las personas y hacer que sean amables con nosotros. El problema es que nuestras estrategias de seguridad también pueden convertirse en parte del problema. Por ejemplo, ¿imagina la dificultad que va a encontrar alguien que siempre es sumiso con todas las adversidades, alguien que trata de evitar trabajar en las emociones difíciles? Por tanto, las estrategias de seguridad también tienen *consecuencias no intencionadas*.



Escuela de Salud & Consciencia

Ahora, como hemos visto, podemos comer en exceso o hacer dieta “yo-yo” por diversos motivos. Como hemos discutido varias veces, hay una gran variedad de otras razones por las que podemos terminar comiendo en exceso, que incluyen:

- Porque no sabemos lo suficiente nuestros patrones de alimentación.
- Por cómo las cosas que consumimos (además de los alimentos) afectan nuestro apetito y capacidad para regularlo.
- Los hábitos que hemos aprendido al crecer.

Sin embargo, una forma de entender el comer en exceso es como una *estrategia de seguridad*, ya que puede tener un propósito muy útil para ayudarnos a regular nuestras emociones y, en particular, ayudarnos a gestionar nuestras amenazas clave. Cuando comer en exceso se ha convertido en parte de la forma de regular las amenazas o nuestras emociones, es importante reconocerlo. Debido a que se trata de comprender la sobre ingesta, tendremos que reconocer la necesidad de trabajar en los problemas que la impulsan. Por ejemplo, si tenemos un sentido subyacente de vergüenza o de estar fuera de control, simplemente tratar de cambiar el comportamiento alimentario puede resultar engañoso. De hecho, cuando comenzamos a desafiar y trabajar en nuestras estrategias de seguridad, algunas de las amenazas clave que pretendemos enfrentar pueden resurgir.

Como el término implica, las *estrategias de seguridad* están diseñadas para mantenernos a salvo de alguna manera. Pueden ser deliberadas y pensadas, pero también pueden ser cosas que nos encontramos haciendo, a menudo sin saber realmente por qué. Se dividen en dos categorías. *Estrategias de seguridad externas*; que tienen como objetivo gestionar cómo nos verán o nos tratarán otras personas y *estrategias de seguridad interna*, que se refieren a gestionar nuestros estados emocionales y cómo pensamos o sentimos sobre nosotros mismos.

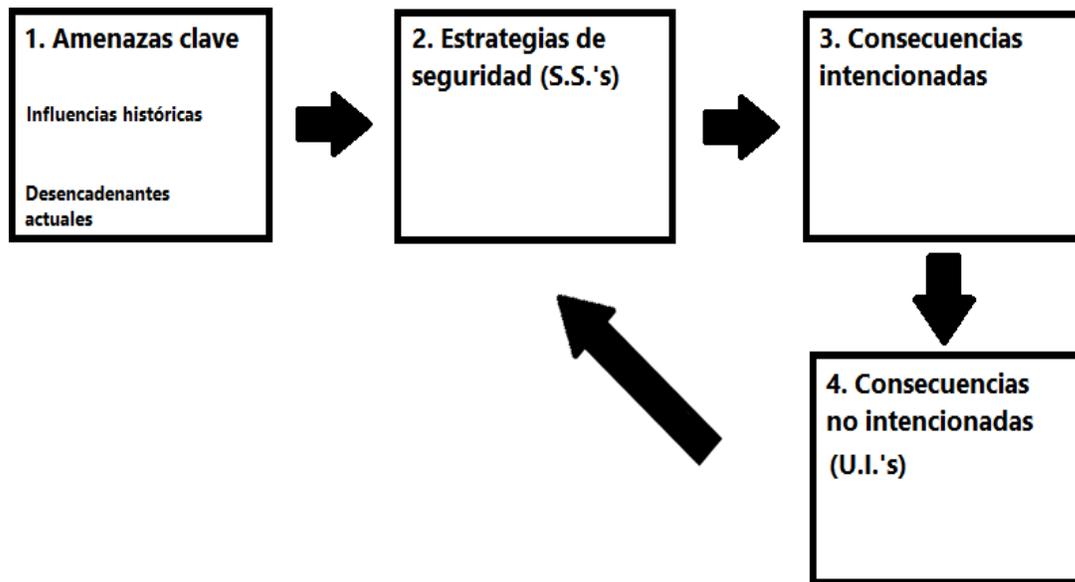


Escuela de Salud & Consciencia

La figura 1 ofrece una representación pictórica de este sistema. En esta versión adaptada, vamos a construir el vínculo entre tus influencias históricas (cosas a las que aprendes a ser sensible, como la crítica, el rechazo, los sentimientos de soledad) y los desencadenantes actuales. Para ayudarte a pensar en cómo funciona esto, veremos un ejemplo particular de una persona a la que llamaremos Alison. En cuanto a todos los casos presentados en este libro, “Alison” no es una persona real, pero es una amalgama de muchas personas que he visto y las dificultades típicas que enfrentan al comer en exceso.



Figura 1: Una formulación compasiva para la sobre ingesta



Explorando la formulación de Alison

Amenazas clave

En figura 2, más abajo, describí la formulación de Alison para ayudarte a ver cómo encajan estos elementos, así que vayamos juntos.

Influencias históricas

Alison recordó que cuando era niña, sus padres eran muy cariñosos, pero sintió que le imponían estándares muy altos. Parecían decepcionados si fallaba en cosas y, en ocasiones, eran difíciles de complacer. Eran personas ocupadas y ella tuvo que trabajar duro para llamar su atención. Recordó que temía su atención crítica, porque la distraía de los preciosos momentos de atención positiva que tenía de ellos. Ella no recuerda tanta discusión abierta o afectuosa sobre sus sentimientos en profundidad, pero aprendió que en la vida uno simplemente sigue



adelante con las cosas. También recordó que tenía que trabajar muy duro para tener éxito en las cosas, ya que no era una erudita con “talento natural”.

Alison recordó que sus padres estarían orgullosos de ella cuando lograra cosas, siempre le preocupaba que la criticaran si fallaba. Así que desarrolló la creencia de que a la gente le gusta y se preocupa por ti si no eres una molestia para ellos y seguía adelante con las cosas y los logros. Estaba muy ansiosa por lo que otras personas pensaban de ella cuando no podía seguir adelante con las cosas o no estaba lográndolas. En su corazón sentía que otras personas la veían como una decepción y querían distanciarse de ella en lugar de ayudar si fallaba o cometía errores. Lamentablemente, las “creencias condicionales” sobre uno mismo son mucho más comunes de lo que imaginamos. A muchos de nosotros nos preocupa que, si luchamos o caemos, muy pocas manos genuinas de ayuda vengan en nuestra ayuda.

Podemos pensar en esto en términos de los “Tres Círculos” que conocimos en el capítulo 3. Para Alison, su sentido de seguridad se basa realmente en su capacidad para mantener su foco y su sistema de logros. Sólo entonces comenzó a sentirse segura y menos temerosa de los demás. Sus habilidades para acceder a su sistema de calma (a través de la bondad hacia ella misma o esperando que los demás sean amables con ella) no estaban tan bien desarrolladas.

También recordaba tener un ligero sobrepeso cuando era niña. Fue intimidada durante varios años cuando se mudó a la escuela secundaria. Se sentía una persona muy cariñosa y sentía que las necesidades de otras personas debían tener prioridad.



Desencadenantes actuales:

El diario de alimentación y la historia personal de Alison (que exploraremos en los siguientes capítulos) la ayudaron a reconocer que le resulta muy difícil lidiar con las críticas o situaciones en las que pueden ser criticadas. Encontró el conflicto con los demás muy difícil y luchó por ser asertiva sobre sus necesidades. También notó que sentir que otras personas habían sido pasadas por alto o ignoradas por otros era muy difícil y la hizo sentir enojada con ellos.

Alison comenzó a reconocer que una de las razones por las que se sentía abrumada por el conflicto es porque tenía diferentes sentimientos al mismo tiempo. Por ejemplo, estaba claramente ansiosa por el rechazo a ser humillada, pero también había un elemento de enojo en el fondo porque quería defenderse. También estaba ansiosa por este enojo en caso de que otras personas la vieran como tonta o simplemente intensificaran su autocrítica. Así que no te sorprenderá saber que la ira era un sentimiento con el que Alison luchó y trató de evitar. Probablemente puedas adivinar lo que hizo si se enojó.

Estrategias de seguridad:

Alison notó que había tratado de evitar conflictos o ser criticada, principalmente tratando de predecir las necesidades de los demás, especialmente aquellos con autoridad o que tenían algún poder sobre ella, y complacerlos. Por lo general, descubrió que si la temperatura emocional en un conflicto potencial se elevaba un poco, esto automáticamente desencadenaría ansiedad y una sumisa retirada, arrastraba la defensa. Esa estrategia de seguridad estaba tan bien ensayada que era automática para ella y se encontró a veces luchando con ella pero también asustada de anularla. También reconoció la forma en que, tanto comer cómodamente como hacer dieta, la habían ayudado a manejar la amenaza de las críticas. Así, Alison notó que tenía tres estrategias principales de seguridad, a las que llamó "complacer a los demás", "comer reconfortantemente" y "hacer dieta". Agradar a los demás es un ejemplo de una estrategia de seguridad externa (ESS).



Comer para reconfortarse, estrategia de seguridad interna (ISS); diseñada para ayudarla a sobrellevar o deshacerse de sentimientos dolorosos. Mientras que la dieta, por otro lado, la ayudó a manejar su miedo a las críticas de los demás (ESS), así como a mejorar sus sentimientos sobre sí misma y le dio una sensación de logro (ISS).

Consecuencias intencionadas:

Alison reconoció que las consecuencias pretendidas de hacer dieta eran ayudarla a sentirse bien consigo misma y evitar pensar en la angustia de sentirse inferior, fuera de control, ser criticada o estar en conflicto con los demás. Por otro lado, comer para reconfortarse la ayudó cuando estos problemas surgieron para lidiar con la angustia (particularmente la ira) y la ayudó a sentirse aliviada. Ser insegura la ayudó a evitar conflictos y críticas con los demás.

Consecuencias no deseadas

Veamos las consecuencias no deseadas con más detalle. Tenga en cuenta que *no intencionado* realmente significa *no intencionado*; sin embargo, es común que estas consecuencias se mantengan o incluso empeoren las dificultades que tenemos

Agradar a los demás:

Descubrió que complacer a los demás cubría una serie de estrategias que utilizó para evitar ser criticada. Estos incluían trabajar en exceso, tratar de predecir y satisfacer las necesidades de los demás, poner siempre sus necesidades en segundo lugar, ser insegura y evitar conflictos. Las consecuencias no deseadas de estas estrategias fueron que se sintió apresurada, sin lograr nunca lo suficiente, un tanto fracasada e inadecuada pero también resentida por las demandas que otros le hacían y los efectos que la satisfacción de sus necesidades tenía en los ámbitos físico, emocional y social.



Comer para reconfortarse:

Alison notó que comer para reconfortarse la ayudaba a aliviar su angustia. Mirando hacia atrás, notó que este patrón comenzó relativamente temprano en su vida y puede haber contribuido a que tuviera un ligero sobrepeso entre los 10 y los 16 años. Le preocupaba que el aumento de peso a través de la comida reconfortante la llevara a ser intimidada nuevamente, y estas preocupaciones a menudo reactivaron los recuerdos y la angustia asociada a los momentos en que fue intimidada por su peso en el pasado. A medida que su peso aumentaba (una consecuencia involuntaria de su ingesta), su estado de ánimo decaía. Comenzaría a activar su voz crítica nuevamente y se enojaría consigo misma por no poder controlar sus impulsos de comer.

Hacer dieta:

Alison recordó que la dieta era inicialmente una forma de ayudarla a perder algo de peso para evitar ser intimidada, darse una sensación de tener el control y, hasta cierto punto, una sensación de orgullo y placer en su apariencia. Observó que un desencadenante de la dieta era cuando notaba que observaba más su peso y su forma (Ej. jeans y vestidos demasiado ajustados) y se volvía más crítica con su apariencia. Sin embargo, también le resultaba difícil sobrellevar la sensación de hambre y se enojaba consigo misma cuando se sentía tentada a romper su dieta.

Cuando estaba a dieta, no podía usar el exceso de comida para hacer frente a las emociones difíciles de su vida. Esto limitó su capacidad para calmar su ira e irritación consigo misma (debido a su peso o al tener hambre) lo que significa que aparecían aún más. Alison descubrió que planificar una dieta podía darle esperanzas sobre cómo controlar su peso y la distrajo temporalmente de estos sentimientos. Pero luego los pensamientos sobre la dieta tendían a entrometerse en otros momentos de su vida.



Escuela de Salud & Consciencia

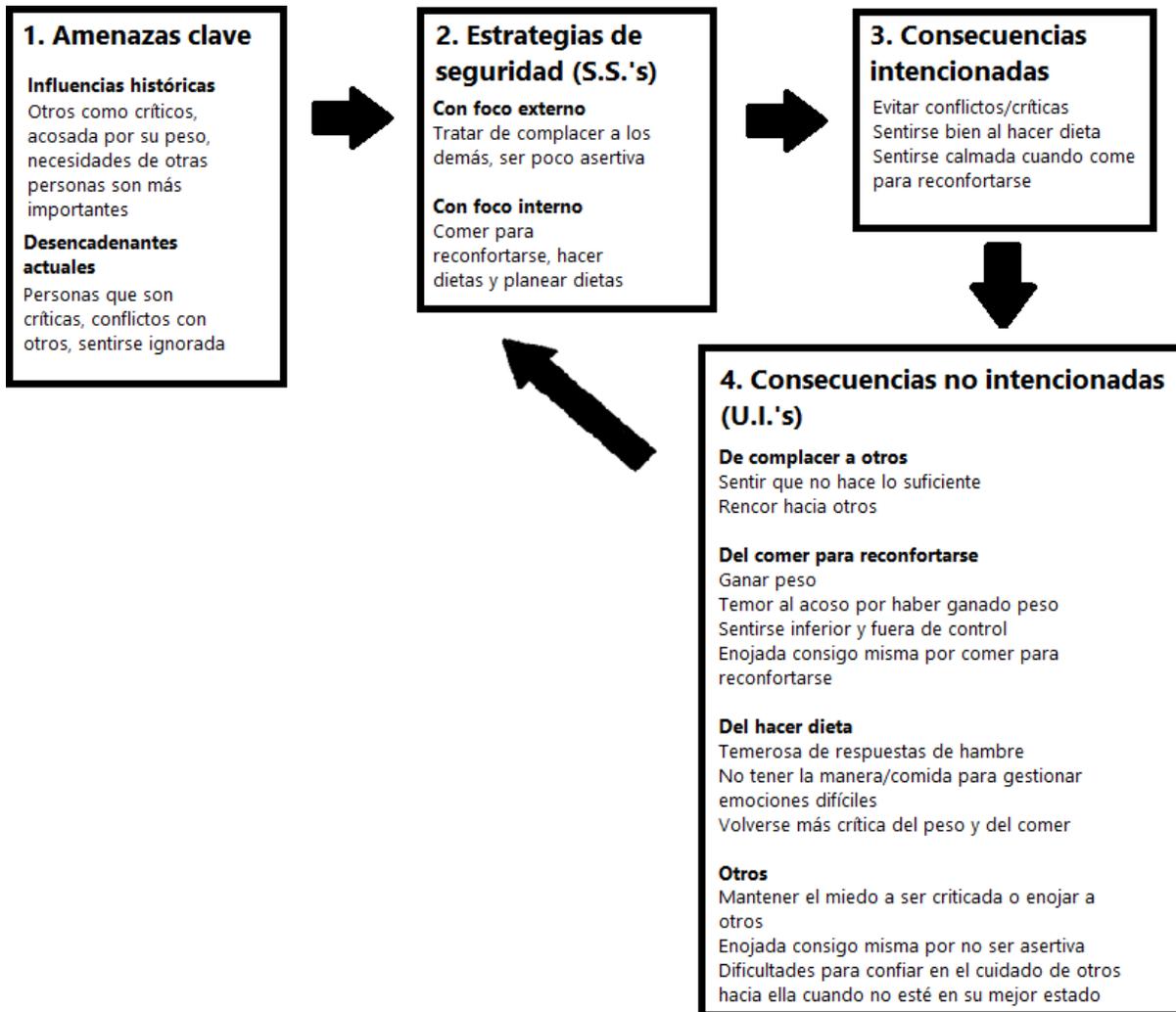
Todas las estrategias de seguridad

Alison reconoció que sus estrategias de seguridad combinadas tenían la consecuencia no deseada de no permitirle desarrollar otras formas de manejar el miedo a ser criticada, ser asertiva o enojar a los demás. También notó que a menudo estaba enojada o decepcionada de sí misma por tener que comer, hacer dieta o evitar conflictos o críticas. Esto a menudo podía afectar su estado de ánimo, incluso cuando tenía relaciones de apoyo. Estas consecuencias involuntarias hicieron que Alison se sintiera aún más angustiada y necesitara aún más sus estrategias de seguridad para ayudar a regular sus emociones.

La formulación de Alison la ayudó a comprender de dónde venía su exceso de comida, pero lo más importante es que la ayudó a comprender por qué había sido tan difícil dejarlo a lo largo de los años; a pesar de que ella realmente quería. Usamos esto como una base para ayudarla a ser compasiva por el dolor que había experimentado en el pasado y a entender cómo comer en exceso era lo mejor que podía hacer para sobrellevar su dolor y funcionar en el mundo. Exploramos cómo podría abordar sus miedos clave sin usar sus antiguas estrategias de seguridad y encontrar nuevas formas de salir del círculo vicioso de comer en exceso.



Figura 2 La fórmula compasiva de Alison para la sobre ingesta





Escuela de Salud & Consciencia

¿Por qué formular con compasión?

Es importante pensar detenidamente por qué queremos formular de esta manera. Formular se relaciona con ser compasivo de varias maneras. Cuando formulamos de esta manera, lo hacemos con un deseo genuino de desarrollar sabiduría y comprensión de nuestras dificultades. Formular nos permite dar un paso atrás y ver cómo encajan las diferentes partes de nuestra vida. Cuando exploramos la formulación de Alison, podemos ver que meterse en las dificultades que ella tuvo no fue absolutamente su culpa, sino la combinación de experiencias en la vida. También podemos ver que es probable que Alison se quede aún más estancada si usa la autocrítica y se culpa a sí misma para lidiar con estas dificultades en las que está atrapada. De hecho, puedes notar desde ya que ser auto-crítica sólo empeorará las cosas para ella. Entonces, formular nuestra sobre ingesta con compasión tiene una serie de ventajas.

- Nos permite ser abiertos y honestos sin culpar a nadie.
- Puede ayudarnos a reconocer que comer en exceso no es culpa nuestra, sino el resultado de muchos factores complejos e interactivos.
- Puede ayudarnos a conectar la forma en que funciona nuestra sobre ingesta; incluyendo todas las consecuencias intencionadas y no intencionadas de comer en exceso.
- Puede ayudarnos a reconocer que, aunque no es culpa nuestra que comamos en exceso (porque estamos 'preparados' para ello de muchas maneras), es nuestra responsabilidad resolverlo.
- Nos ayuda a pensar detenidamente, desde una perspectiva amable, alentadora y solidaria, sobre cómo avanzar para ser el tipo de persona que queremos y hacer frente a las cosas en nuestras vidas de la manera que queremos.



Escuela de Salud & Consciencia

- Puede ayudarnos a reconocer la necesidad de compasión, comprensión y aliento en nuestro viaje para ayudarnos.
- Nos ayuda a pensar y planificar en qué aspectos de nuestro exceso de alimentación debemos trabajar primero.
- Puede ayudarnos a ver si el trabajo que estamos haciendo aborda con éxito los factores que desencadenan y mantienen nuestro exceso de alimentación.

Ten en cuenta siempre que, en este enfoque, es importante que desarrollemos nuestra formulación desde una Mentalidad Compasiva; querer comprendernos genuinamente y cuidarnos a nosotros mismos, en lugar de usarlo o formular como una forma de golpearnos a nosotros mismos.

Haciendo mi propia formulación compasiva

Las formulaciones compasivas son siempre una "mejor suposición" sobre cómo han evolucionado nuestras dificultades y qué nos mantiene estancados. En los próximos capítulos exploraremos con más detalle diferentes formas de dar sentido a las influencias pasadas y presentes en tu sobre ingesta. Por ahora vamos a trabajar a través del proceso de formular compasivamente tu sobre-ingesta alimentaria usando información que ya sabes sobre ti. Así que vamos a dedicar un poco de tiempo a pensar en cómo algunas de las cosas que desencadenan tu sobrealimentación o te llevan a la dieta, se relacionan con miedos y preocupaciones subyacentes que podrías estar cargando del pasado.

Estas son sólo algunas ideas que te ayudarán a pensar en tu propia formulación. Ten en cuenta que este es un enfoque compasivo, por lo que estarás pensando en esto de una manera amigable y compasiva, curiosa y abierta al descubrimiento, no crítica, reconociendo que todos los seres humanos luchan con ciertas emociones e



Escuela de Salud & Consciencia

historias de vida, lo que descubres no es, en absoluto, tu culpa. Así que ve tus descubrimientos como formas de entenderte mejor a ti mismo y quizás también de trabajar, paso a paso para tomar decisiones sobre cómo te gustaría cambiar las cosas, cómo te gustaría ser más amable y perdonador contigo mismo y, al mismo tiempo, más alentador, apoyando el cambio y el crecimiento, dándote ese brazo amable alrededor del hombro, con validación y comprensión cuando las cosas se ponen difíciles.

Hay tres ejercicios a continuación que quizás desees intentar para desarrollar tu propia formulación. Tómame un poco de tiempo para leerlos primero y permítete algo de tiempo para trabajar en ellos. Nuevamente, puedes tomarte tu tiempo con esto, no hay prisa. Será la base de gran parte del trabajo que harás para cambiar tu alimentación. Por lo tanto, te mereces el tiempo y el espacio para hacer esto de una manera que te resulte útil. Haz los ejercicios a continuación a un ritmo que puedas manejar y siempre activa tu imagen compasiva antes de intentar los ejercicios.

Si descubres que te estás volviendo autocrítico o que el ejercicio es demasiado para ti, aléjate del ejercicio y vuelve a conectar tu Mente Compasiva antes de continuar. Sólo te lo recuerdas; la mejor manera de hacer esto es comenzar pensando en tu imagen de Respiración rítmica relajante o Lugar seguro. Cuando te sientas listo, puedes activar tu imagen compasiva (ya seas tú en tu mejor momento o tu compañero compasivo). Cuando tengas la imagen en mente, dedica un poco de tiempo a explorar cómo se siente ponerse en el lugar y el papel de tu Imagen Compasiva; lo que se siente al ser fuerte, cálido, cariñoso, interesado en desarrollar y fomentar el potencial de otro ser humano. Observa cómo esto cambia tus emociones, las cosas a las que prestarías atención y la forma en que pensarías y actuarías.



Escuela de Salud & Consciencia

Ejercicio 1: *Hablar con mi imagen compasiva*

Imagina que estás hablando con tu imagen compasiva o con tu mejor amigo, explicándoles algunas de las cosas que crees que en tus primeros años de vida podrían haberte preparado para esta dificultad. Ahora, como hemos sugerido antes, si esto es demasiado molesto para ti, entonces está bien retroceder por un tiempo y volver a hacerlo cuando estés listo. La idea no es que la tarea sea abrumadora o molesta, sino que te brinde una lente compasiva mediante la cual puedas ver la conexión entre tu pasado y tu presente. Es por eso que imaginar que estás hablando con una persona profundamente compasiva puede ser muy útil.

Ejercicio 2: *Escribiendo una historia de vida compasiva*

- A veces es útil escribir una historia de vida compasiva como si estuvieras escribiendo una carta sobre ti mismo. Puede ser útil si tienes varias preguntas en mente. Estas pueden incluir;
- ¿Cuáles son las influencias más importantes en mi crecimiento?
- ¿Cuáles son los recuerdos emocionales clave que pueden haberme afectado?
- ¿Qué amenazas, preocupaciones e incertidumbres sobre mí mismo traigo a la actualidad desde mi juventud?
- ¿Cómo he aprendido a afrontar las cosas que me asustan? Si tuviera que adivinar, ¿cuáles podrían ser mis estrategias básicas de seguridad?
- Cuando me enfrento a dificultades, emociones o conflictos con otras personas, ¿cuáles son mis formas típicas de lidiar con ellos?
- Cuando pienso en esto, ¿qué pretenden hacer?
- ¿Cuáles son sus consecuencias no deseadas?
- ¿Cómo reconozco afrontar y trabajar en esas consecuencias no deseadas?



Escuela de Salud & Consciencia

Ejercicio 3: Usando un formulario de fórmula compasiva

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a trabajar con los elementos que describimos en la figura 1, de una manera similar a como lo hicimos con Alison. Luego, puedes usar el formulario 4 inserto al final de este capítulo, para resumir tu fórmula, si lo deseas.

Paso 1: ¿Cuáles son mis amenazas clave?

El primer paso es identificar las cosas que activan tu sistema de protección/amenazas. Recuerda que estas pueden activar diferentes elementos de ese sistema y pueden estar asociadas con una variedad de emociones que incluyen tristeza, ira, disgusto, dolor, etc. Luego puedes buscar patrones y desencadenantes de tu sistema de amenaza/protección para los que hayas necesitado comer en exceso (así como otras estrategias de seguridad). Recuerda que estos eventos y las formas en que los has enfrentado, no fueron tu culpa. Es probable que sean situaciones y emociones experimentadas por muchos humanos a lo largo de nuestra historia. Tus estrategias de afrontamiento serán las mejores que puedas hacer en ese momento y fueron diseñadas para ayudarte a lidiar con las cosas lo mejor que puedas. Es muy poco probable que en ese momento pudieras haber previsto alguna de las consecuencias no deseadas que exploraremos más adelante. ¡Desarrollar la retrospectiva no es lo mismo que tener una pre-visión perfecta!

Ahora intenta enumerar:

Mis principales amenazas



Escuela de Salud & Consciencia

- 1
- 2
- 3
- 4 (y cualquier otra...)

Las influencias históricas de mis amenazas clave

- 1
- 2
- 3
- 4 (y cualquier otra...)

Los desencadenantes actuales de mis amenazas clave

- 1
- 2
- 3
- 4 (y cualquier otro...)

Paso 2. ¿Cuáles son mis estrategias de seguridad?

Estas son las cosas que haces, sientes o piensas, para ayudarte a manejar tus amenazas clave, ya sean para el exterior (Ej. Los juicios de otras personas sobre ti)



Escuela de Salud & Consciencia

o para el interior, tus propios sentimientos sobre ti y tus emociones. Estos pensamientos y emociones pueden ser un poco engañosas y difíciles de identificar. La clave es pensar en lo que haces, sientes o piensas para protegerte de volver a experimentar cosas que te parecieron angustiantes en el pasado o evitar experiencias dolorosas en el futuro. A veces puede ser útil pensar en las cosas que otras personas podrían notar que haces para protegerte; tal vez incluso puedas hablar de esto con alguien cercano a ti en quien confíes para que tenga en cuenta tus mejores intereses.

Ahora intenta enumerar:

Mis estrategias de seguridad

- 1
- 2
- 3
- 4 (y cualquier otra...)

Paso 3. ¿Cuáles son las consecuencias intencionadas de mis estrategias de seguridad??

A veces somos muy conscientes del dolor y la angustia que han desarrollado nuestras estrategias de seguridad para ayudarnos a manejar situaciones y usamos nuestras estrategias de seguridad de una manera muy deliberada. A veces, estas estrategias se han convertido más en un hábito, con su propósito original perdido en el pasado. Algunas estrategias las habremos adoptado porque nos enseñaron a comportarnos de esta manera, como una regla familiar o social que nos fue transmitida, y no tenemos una idea real de “de qué” nos está tratando de proteger la estrategia.



Escuela de Salud & Consciencia

Si sabes lo que pretendes lograr o evitar mediante el uso de una estrategia de seguridad en particular, esto puede darte una ventaja para pensar en formas alternativas de hacer frente al problema antes de desarrollar gradualmente nuevas formas de afrontarlo. En otras ocasiones, es posible que debas renunciar un poco a la estrategia (aunque sólo sea en tu imaginación) antes de darte cuenta de los importantes roles que la estrategia ha jugado para ti.

También puedes encontrar que las estrategias que has aprendido y crees que has necesitado, en realidad no tienen relación con tu sistema de amenazas personal cuando comienzas a cambiar, esto es particularmente cierto si tu estrategia de seguridad fue "heredada" de otra persona. Un buen ejemplo de esto es la regla que dice: "Necesito comer todo lo que hay en mi plato, incluso si me siento lleno". Mis propios abuelos seguían a menudo esta regla y nos la enseñaban cada vez que nos visitaban. Esta regla es perfectamente comprensible en el contexto de crecer en una familia pobre entre la Primera y la Segunda Guerra Mundial, cuando el suministro de alimentos no era confiable. Era una estrategia de alimentación menos útil cuando crecía en los años sesenta y setenta, ya que mis padres (aunque todavía eran de clase trabajadora) eran un poco más ricos y no había un problema tan grande para poder pagar la comida.

Puede ayudar separar cada una de tus amenazas clave y vincularlas a una estrategia de seguridad para determinar cuáles son las consecuencias previstas de cada una de sus estrategias de seguridad.

Ahora intenta escribir:

Las consecuencias intencionadas para cada una de mis estrategias de seguridad



Escuela de Salud & Consciencia

- 1
- 2
- 3
- 4 (y cualquier otra...)

Paso 4. ¿Cuáles son las consecuencias no intencionadas de mis estrategias de seguridad?

Como vimos en la historia de Alison, es probable que nuestras estrategias de seguridad realmente nos ayuden a hacer frente a nuestras amenazas clave; de lo contrario, las abandonaríamos con bastante rapidez.

Lamentablemente, algunas de nuestras estrategias pueden tener consecuencias no deseadas. Algunas de estas pueden generar dificultades más adelante. Es muy importante recordar que no es la idea utilizar esta nueva información como un palo para golpearse. Este ejercicio está diseñado para ayudarte a explorar las complejidades de tus sistemas emocionales y tu cerebro de “ve la comida y cómela”, para ayudarte a desarrollar un mayor control sobre tu sistema de amenaza/protección y vencer la sobre ingesta para siempre.

Puede ser útil separar cada una de tus estrategias de seguridad y utilizar tu línea de tiempo, historial personal, diarios, tu propia sabiduría y las útiles observaciones de otras personas que se preocupan por ti para resolver las consecuencias no deseadas de tus estrategias de seguridad actuales.

Ahora intenta escribir:

Las consecuencias no intencionadas de mis estrategias de seguridad



Escuela de Salud & Consciencia

- 1
- 2
- 3
- 4 (y cualquier otro...)

Finalmente, puedes explorar si estas consecuencias no intencionadas realmente aumentan el nivel de amenaza que experimentas o conducen a una escalada de tus estrategias de seguridad. Es posible que desees utilizar el Formulario 4 en la página siguiente para ayudarte a hacer esto.

Conclusión

En este capítulo hemos explorado una forma de dar sentido a los factores que pueden haberte hecho vulnerable a comer en exceso en el pasado y que pueden mantenerte comiendo en exceso en el presente. Usando la fórmula de Alison también hemos explorado cómo las estrategias que utilizamos para mantenernos a salvo de relaciones, eventos o emociones desagradables pueden ser útiles para nosotros, pero también pueden tener consecuencias deseadas y, a veces, no deseadas. Culparnos a nosotros mismos por estas cosas a menudo puede mantenernos atrapados e incluso empeorar las cosas. Una formulación compasiva nos ayuda a explorar los eventos de una manera no culpable y nos ayuda a pensar en cómo avanzar de una manera más solidaria, amable y desde el apoyo, que tenga en cuenta los problemas que el cambio puede generarnos.

También exploramos una serie de ejercicios para ayudarte a desarrollar tu propia formulación compasiva. Cuando hayas completado estos ejercicios, puedes pasar al desarrollo de estrategias alternativas para administrar tu sistema de



Escuela de Salud & Consciencia

protección/amenaza y ayudar con la angustia que pueda surgir al renunciar a tus antiguas estrategias de seguridad. Esta forma sofisticada de entender tu relación con la sobre ingesta te ayudará a predecir los tipos de problemas con los que necesitarás ayuda y las posibles consecuencias no deseadas de cambiar tu relación con la comida.

En los siguientes capítulos, exploraremos formas de enriquecer tu formulación desarrollando una comprensión más rica de tu historia y de las influencias aquí y ahora en tu alimentación.