



## **LA COMIDA NO PUEDE DARME TODO LO QUE PIDO**

¿Cómo es la relación que tengo con la comida? Me he dado cuenta que he sentido que la comida puede darme amor, sosiego, placer, compañía, presencia, etc. No es así. Esta relación llevada de esta manera, es el reflejo de mi dificultad para hacerme responsable de mi. Tengo la necesidad de aprender a quererme, de soltar esa sensación y hasta creencia, que por culpa de otros, o a causa de otros, mi vida es un desastre y tengo problemas, por consiguiente no puedo ser feliz, o peor aún, estar en paz. Me estoy dando cuenta que debido a pensar y creer así, me hago daño. De esa manera, he sobrevivido, pero no he vivido. Peor aún, he buscado llenar con comida todos esos espacios de carencias emocionales. Esto se hace de manera inconsciente muchas veces. Cada vez que me sentía de alguna manera, mi acción era comer. Por ejemplo, ante la tristeza, me comía

un dulcito. Y así lo hacía por sentir angustia, estrés, preocupación y hasta por mi soledad. Por mucho tiempo no había notado que culturalmente y dependiendo de las normas sociales de los diferentes países en el mundo, todo lo que nos pasa en la vida, lo relacionamos con la comida. Los aniversarios, cumpleaños, días festivos, en la llegada o despedida de algún amigo o familiar, terminamos comiendo. Así como también, asociamos la comida con situaciones difíciles que se nos presentan, porque pretendemos obtener de la comida, el consuelo, la satisfacción, o la calma que necesitamos. Lo denominan, mecanismo de recompensa. Lamentablemente para algunas personas, comer es el único placer que experimentan. Y ante toda esta situación, decidí tener una relación natural con la comida. Ahora cuando siento hambre, identifico si tengo “hambre física” o “hambre emocional”. Me detengo un momento a pensar, ¿Por qué estoy comiendo?. También estoy leyendo libros sobre el manejo de la emociones y voy a terapia con un profesional en la materia. Cuando me da hambre, no busco comer enseguida, espero el momento más adecuado para hacerlo y comencé actividades placenteras que no

están relacionadas con la comida. Ahora no vivo para comer, ahora, vivo.