

Red Transpersonal

“Hambre de corazón”

CLAVES 18



¿Qué es el hambre emocional o hambre del corazón?

Este el hambre que nos lleva a comer para cambiar nuestro estado de ánimo, es decir, para deshacernos de sensaciones y emociones incómodas y contractivas tales como frustración, tristeza, irritación, aburrimiento, ansiedad, disgusto, enfado, confusión, inseguridad o impaciencia.

¿Cómo identifico que tengo hambre emocional?

- ¿Es tu primer impulso abrir la nevera cuando estás enfadado, solo, estresado, cansado o aburrido?
- ¿La comida recompensa en algunos momentos tu estado de ánimo?
- ¿Te sientes impotente o fuera de control en presencia de comida deliciosa?

- ¿Sientes que la comida es como un amigo, algo que te da seguridad?
- ¿Te sucede a menudo que te comes una bolsa de patatas, nachos, etc., sin prestar atención a su sabor, o a la cantidad?
- ¿Te sientes culpable después de comer?
- ¿Sientes que alguna vez comes simplemente para llenar un vacío?
- ¿Comes hasta sentirte mal de la cantidad ingerida?



Aprender a identificar y a gestionar nuestra hambre emocional conlleva un provechoso y a la vez intenso viaje a nuestro interior; un viaje por el que comprender nuestra relación con la comida, con nuestros afectos y emociones, con nuestro cuerpo, con el amor... En definitiva, con la vida.

Veamos a continuación algunas de las emociones más frecuentes que alimentan este hambre del corazón:

La vergüenza

La vergüenza tiene que ver con un profundo sentimiento de deficiencia o incompletitud en lo más profundo de nuestro ser. La persona avergonzada piensa: “Estoy avergonzada de mí misma, no debería ser así”. Cree que es imperfecta, defectuosa como ser humano e incluso inaceptable; por ello, crea un falso yo que esconde estas sensaciones, y al que considera más aceptable y querible.

La rabia

La rabia es una señal que merece la pena ser escuchada. Nuestra rabia puede ser un mensaje de que nos están hiriendo, de que nuestros derechos están siendo violados, de que nuestras necesidades o deseos no están siendo satisfechos adecuadamente. Nuestra rabia puede expresar asimismo, que no estamos abordando un importante problema emocional en nuestras vidas, o que estamos perdidos y fusionados en una relación.



La culpa

Podemos sentirnos culpables por muchos motivos, y uno de los ámbitos en el que puede aparecer el sentimiento de culpa es precisamente el de la alimentación y los cuidados del cuerpo: por ejemplo, la semana que falto varios días al gimnasio, o me como una bolsa de patatas de camino a casa, ... pueden ser motivo para desencadenar el mencionado sentimiento de culpabilidad.

