

Red Transpersonal

# “Hambre del corazón”

---

CAPÍTULO 18





## “Hambre del corazón”

### El Hambre de corazón o hambre emocional

#### ¿Qué es el hambre emocional o hambre del corazón?

En este capítulo llevaremos nuestra mirada a uno de los nueve tipos de hambre: el hambre emocional o el hambre que surge de nuestro corazón y de nuestras emociones. Este tipo de hambre se manifiesta, por ejemplo, cuando nos sentimos solos o agotados al terminar el día y buscamos algo de consuelo en la nevera sin sentir realmente hambre en el estómago, pero sí con ganas de comer. Este es, asimismo, 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.

En estos casos, la comida funciona como una especie de “píldora mágica” o *analgésico emocional* que tomamos cuando algo nos duele. Tomar una de esas pastillas, como si fuera el pecho o el biberón que nos daban cuando éramos bebés, a corto plazo nos reconforta y nos hace sentir mejor.



## “Hambre del corazón”

Y si bien hacerlo de forma ocasional no plantea un problema, sí lo es cuando el único recurso del que disponemos para manejar nuestros sentimientos y emociones es la comida. Entonces usamos los alimentos no para nutrirnos, sino como algo adictivo a través de lo que nos evadimos.

La mayoría de las relaciones desequilibradas con los alimentos vienen causadas por el hecho de que no somos conscientes del hambre emocional. Ningún alimento puede por sí mismo satisfacer ese tipo de hambre; en realidad, lo que podemos hacer para colmarla es aprender a alimentar a nuestros corazones. Por ello, cuando aprendemos a comer conscientemente con presencia y atención, brota una sensación de intimidad y conexión: *“Yo estoy conmigo, me escucho, me atiendo”*. Entonces la comida sí puede alimentar mi corazón. En este sentido, el hambre del corazón no solo se satisface con comida sino sobre todo con intimidad, cuando superamos la sensación de sentirnos solos y separados de la vida y de los demás.

Bien sabemos que la comida casera a menudo nos trae recuerdos reconfortantes de cuando alguien nos la preparó con todo su amor y atención. Todos tenemos historias cálidas asociadas a ciertos alimentos o platos, historias repletas de sensaciones de conexión, amor y compañerismo.



## “Hambre del corazón”

Como se mencionaba anteriormente, el corazón se nutre de la intimidad con los demás, y en no pocas ocasiones esta intimidad ha ido acompañada de una fragante y rica comida casera, por lo que tendemos a asociar los momentos de amor con la comida. No obstante, es evidente que, en tales momentos, no es sólo la comida lo que nos nutrió.

### ¿Cómo identifico que tengo hambre emocional?

Para profundizar en la auto indagación en torno a este tipo de hambre, te invitamos a responder a las siguientes preguntas:

- *¿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?*



## “Hambre del corazón”

### • *¿Comes hasta sentirte mal de la cantidad ingerida?*

Si la contestación a algunas de estas preguntas es afirmativa, entonces es que ya has experimentado por ti mismo lo que es el hambre emocional.

El hambre emocional o hambre del corazón se caracteriza por su aparición súbita y nos suele llevar a ingerir alimentos que nos resultan reconfortantes, normalmente cereales o dulces que asociamos inconscientemente con los alimentos de nuestra primera infancia, cuando mamá nos cuidaba y reconfortaba. Es un tipo de hambre que no respeta el tiempo ni la hora del día, y que exige que comas en ese mismo momento. Puede aparecer en cualquier instante y persistir incluso tras haber comido. El hambre de corazón nos lleva a comer sin pensar, en grandes cantidades y de un modo inconsciente. Posteriormente nos sentimos emocionalmente vacíos, con la tripa demasiado llena e incluso culpables.

La alimentación emocional es una manifestación normal de hambre que está presente en todos nosotros; pero cuando es muy dominante, se convierte en el terreno de los comedores compulsivos, de aquellos que hacen dieta constantemente o padecen anorexia y bulimia.



## “Hambre del corazón”

### Los mensajes del corazón

En muchas ocasiones, las luchas internas son acalladas con frecuencia a base de llenarnos la boca de comida para no pronunciar palabras cuya carga emocional puede asustarnos; palabras que se refieren a cosas que no nos permitimos sentir ni mucho menos decir. La boca que se cierra para no expresar, al tiempo que se abre a la comida, es la misma boca que quiere hablar.

Con la comida conseguimos rebajar una tensión que nos molesta. A menudo, nuestra relación insana con la comida y los problemas derivados de ésta se convierten en un vehículo para comunicar asuntos del corazón que a veces no disponen de otro canal de expresión. Desde esta perspectiva, el lenguaje de la comida es un lenguaje simbólico, es decir, una forma de expresar luchas emocionales, ambivalencias, sentimientos de vacío y/o desesperación, deseos reprimidos, sentimiento de vulnerabilidad y necesidad de protección.

Cuando no podemos expresar lo que sentimos, transformamos lo emocional en físico: del corazón lo llevamos al estómago sintiendo que tenemos hambre, o puede suceder lo contrario: sentir que el estómago “se nos ha cerrado” y que no queremos ingerir nada.





## “Hambre del corazón”

El lenguaje cotidiano está repleto de referencias a esta mezcla entre sentimientos y alimentación: “*No me lo puedo tragar...*”, decimos para referirnos a algo que rechazamos; “*se me revuelve el estómago*”, cuando sentimos asco por algo; “*tengo mariposas en el estómago*”, cuando tenemos nerviosismo.

Cuando aparecen problemas con la comida, convendría reflexionar sobre qué estado de ánimo nos provoca el hambre o la inapetencia; así como sobre qué deseos, ambiciones, decepciones o fantasías se ocultan tras esos actos que nos llevan a deglutir o a rechazar el alimento. Es inútil perder el tiempo y las energías controlando obsesivamente la dieta, cuando gran parte del conflicto se desarrolla en el mundo de los afectos. En este sentido, podemos observar cómo, en muchas ocasiones, el comer se convierte en una metáfora entre la forma en que vivimos y la manera en la que gestionamos nuestras emociones.

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.



## “Hambre del corazón”

Como vemos, la comida se puede convertir en un sustituto del equilibrio emocional. Hemos podido comprobar, asimismo, cómo a menudo nos servimos del alimento para tapar carencias emocionales y seguir adelante sin mirarlas.

Por ello, si queremos perseverar en el propósito de ampliar nuestra autoconsciencia, convendrá que nos atrevamos a destapar y mirar aquello que se esconde tras las ganas emocionales de comer: los miedos escondidos y las emociones que no han encontrado otro cauce mejor para liberarse, los condicionamientos y hábitos inconscientes en torno a la comida o las creencias limitantes que se grabaron durante nuestra primera infancia.

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

### La vergüenza

*“Cuando nos sentimos vacíos interiormente, hambrientos por ser una parte de alguien, desesperados por estar cerca de él, deseosos de ser queridos y admirados, respetados y amados..., pero todas estas necesidades se han convertido en tabú debido a la vergüenza, nos consolamos con la comida. Pero la comida nunca puede satisfacer verdaderamente nuestra necesidad más íntima. El anhelo se convierte en vergüenza, y por tanto, comemos más para anestesiar ese anhelo” G.Kaufman, Psicología de la vergüenza*





## “Hambre del corazón”

Con frecuencia, bajo la punta del iceberg de la alimentación emocional se encuentra una emoción poderosa que nos impulsa a devorar la comida o a dejar de comer: 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.

Con ese falso yo invalidamos lo que somos, tratando de crear una personalidad más fuerte, pero falsa.

Crear una personalidad ficticia es agotador, dado que requiere mucho esfuerzo y energía. La persona avergonzada de sí misma tiene un ideal perfecto al que aspira y lucha incansablemente por llegar a ser así, al tiempo que tapa los sentimientos, actitudes y deseos que pertenecen al yo real oculto. De esta forma, anula gran parte de su personalidad, viviendo en una constante sensación de vacío cuando deja de hacer cosas para estar ocupada. Un vacío que se llena con comida.



## “Hambre del corazón”

Se comienza por tanto a representar en el mundo exterior un “yo fingido”, manteniendo ocultos en el interior los verdaderos sentimientos. Esta especie de desdoblamiento lleva a la persona a vivir con una voz de fondo que constantemente le susurra: “*no deberías sentirte así, no deberías ser así, no deberías sentir eso,...*”. En esta situación, se usa la comida u otras sustancias para anestesiar ese sentimiento de vergüenza e inadecuación.

Podemos sentir vergüenza de decir que no a una petición, o por necesitar algo o a alguien, por nuestro aspecto físico, por estar enfadados, por ser un niño, por no ser perfecto y querer satisfacer los estándares de los padres, por querer ser independiente y formar una familia... Además, la vergüenza está muchas veces entremezclada con gran sensación de culpa. Culpa por no lograr ser todo el tiempo como ese personaje ficticio que nos hemos construido para querernos más o para que nos quieran más.

Las lágrimas reprimidas, los “noes” no dichos, las necesidades no expresadas y los enfados soterrados conducen a episodios furtivos de sobre ingesta o incluso, al ayuno como forma de autocastigo.

El efecto más devastador de la vergüenza crónica es que crea dentro de nosotros un miedo a la intimidad. En este sentido, podemos llegar a creer que la comida es más segura que las relaciones personales.



## “Hambre del corazón”

Difícilmente podremos superar esta vergüenza por nosotros mismos. Las relaciones comprensivas y cariñosas serán, desde esta perspectiva, una vía de liberación y satisfacción directa de nuestra necesidad de alimentación emocional. Para abrirnos a relaciones de intimidad, convendrá que progresivamente nos abramos a nuestra propia vulnerabilidad, iniciando un camino de autodescubrimiento e integración de nuestras luces y sombras. Solo desde el abrazo compasivo de nuestro niño interior, podremos abrazar y trascender al mismo tiempo el sentimiento de vergüenza, desplegando un yo más maduro y coherente con nuestros valores actuales.

### La rabia

Las emociones no exteriorizadas tales como la rabia, los celos, el odio y la cólera, desempeñan un potente papel en el origen de un trastorno alimentario, porque la energía que se requiere para conservar dentro esas emociones es tan intensa, que terminamos empleando nuestro propio cuerpo para descargarlas.

Dichas emociones pueden conducir a atracones, purgas y obsesiones con dietas de adelgazamiento, como formas indirectas de encontrar un cauce a esa presión. En este sentido, la comida nos ayuda a rechazar las emociones de cólera y/o enfado, a distraernos y a anestesiarnos de la intensidad de lo que sentimos.



## “Hambre del corazón”

Al mismo tiempo, la comida puede contribuir a entumecer los pensamientos hostiles y a desahogar la rabia mordiendo, masticando, vomitando...

Sucede que el hecho de sentir estas emociones tan intensas, y poco aceptables a nivel social, nos avergüenza; entonces nos sentimos culpables y malas personas por dar cabida a esos sentimientos de odio o cólera, y la culpa nos conduce a un posterior autocastigo. Este es un bucle habitual que puede llevar al desencadenamiento de un trastorno alimentario.

En los trastornos de alimentación tales como la anorexia, la bulimia o el trastorno por atracón, los comportamientos son autodestructivos, siendo éstos una forma aprendida de dirigir y controlar la propia hostilidad y el miedo: miedo al abandono, miedo a no ser eso que creemos que debemos ser, miedo a “no dar la talla”, o al rechazo por sentir lo que sentimos. En estos casos, la solución que encontramos es, una vez más, la de cerrar la boca y, en cualquier caso, llenarla con comida.

La rabia es una de las emociones más intensas que podemos experimentar. De hecho, existe una conexión primitiva entre los profundos sentimientos de cólera y el hambre. El lenguaje está lleno de expresiones que revelan esa intrínseca conexión: *“no puedo tragar con esta situación”, “me he pasado la noche rumiando sobre lo que me dijiste”* ...



## “Hambre del corazón”

Janet Woititz, en ***La lucha por la intimidad***, expone los frecuentes miedos y malos entendidos sobre la rabia:

*Si estoy furiosa es que no te quiero*

*Si estás furioso conmigo es que no me quieres*

*Como te quiero, no puedo permitirme estar furioso contigo*

*Si realmente me quieres, tampoco estarás furioso conmigo.*

Si de niños fuimos víctimas de abusos físicos o verbales, nos sentiremos aún más temerosos de expresar la rabia. Es posible incluso que nuestro padre y nuestra madre nos instaran a reprimir cualquier expresión de rabia y que, siendo ya adultos, pensemos que cualquier expresión de cólera nos conducirá a ese mismo comportamiento violento y sin control que vivimos con nuestros padres. Si este es nuestro caso, hemos de comprender que la cólera tiene muchos matices e intensidades: desde el sentirnos frustrados, humillados, resentidos, ofendidos, amargados, indignados, insultados y enojados; hasta sentir odio, rabia, furia y tener pensamientos “asesinos”. Cuando no podemos apreciar estos matices en las gamas de la rabia, nos quedaremos con una imagen en blanco y negro. Sucederá entonces que temeremos tanto cualquier manifestación de la rabia, que al comenzar a expresarla un poco, posiblemente tendremos miedo de convertirnos en un volcán explosivo y temible.



## “Hambre del corazón”

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.

Al igual que el dolor físico nos indica que separemos la mano de una sartén caliente, el dolor de nuestra rabia preserva la auténtica integridad de nuestro yo. En este sentido, la rabia puede constituir un catalizador para el cambio en las relaciones íntimas. Amar a alguien y estar furioso con él, no son sentimientos excluyentes.

Cuando calmamos esa emoción de rabia desviando nuestra atención con comida, debilitamos su poder positivo y transformador.

### **La culpa**

La culpa la experimentamos cuando hemos hecho, dicho o incluso pensado algo que, según nuestras creencias y moralidad, no es adecuado, está mal hecho o es perjudicial para nosotros mismos o para los demás. “*No me lo tendría que haber comido*”, pensamos en ocasiones tras haber comido algo que enjuiciamos como “malo”, sintiéndonos culpables por ello.





## “Hambre del corazón”

Cuando experimentamos el sentimiento de culpa nos sentimos mal, nos arrepentimos de lo que hemos hecho, llegando inclusive a “torturarnos” una y otra vez pensando que nos hemos fallado a nosotros mismo o a los demás. A veces, incluso, la culpa nos puede hacer sentir menos valiosos como personas, como si no fuéramos lo suficientemente buenos o merecedores de felicidad.

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.

Al mismo tiempo, los sentimientos de culpa pueden ser un disparador de la alimentación compulsiva, pues generan un malestar tan grande, que tratamos de resolverlo con comida, buscando anestesiar esa sensación de cualquier manera.

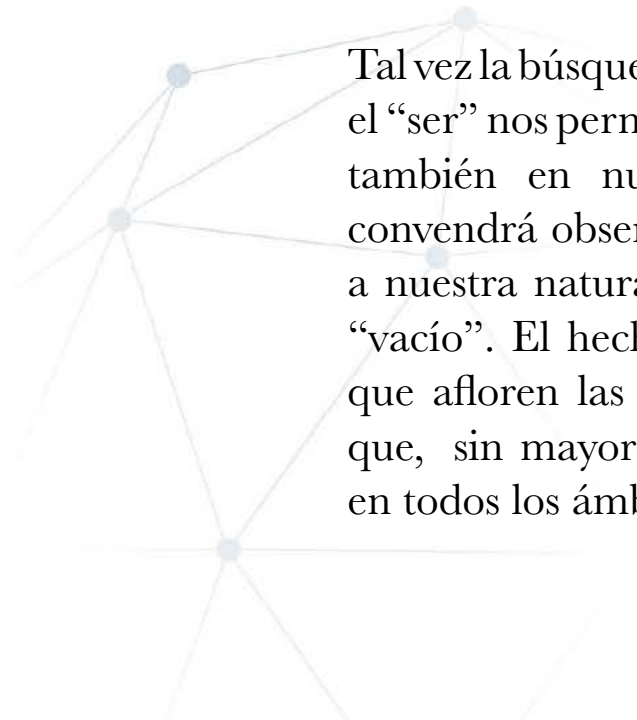


## “Hambre del corazón”

### El estrés y la ansiedad

A veces sentimos que no somos capaces de abarcar todo lo que necesitamos hacer, o que los acontecimientos externos nos superan y que no contamos con los suficientes recursos internos para gestionar los cambios y las exigencias del entorno. Quizá nos faltan horas de sueño, o potenciamos más los momentos de “hacer” y “ser productivos”, que los tiempos de parar, descansar y meditar.

Nos olvidamos con facilidad de cómo “Ser” y tendemos a compensar nuestra falta de conexión interior con alimentos basados en carbohidratos y dulces que debilitan aún más nuestro sistema nervioso, pero que nos dan puntualmente un “subidón” de energía para seguir “haciendo”. En estos casos vemos cómo el alimento se convierte una vez más, en un sustituto del anhelo profundo de conexión y sentido.

A faint, light grey geometric diagram is visible in the background of the text area. It consists of several interconnected lines forming a complex, star-like or web-like structure with multiple points and angles.

Tal vez la búsqueda de un mayor equilibrio entre el “hacer” y el “ser” nos permita de forma natural recuperar el equilibrio también en nuestra alimentación. En cualquier caso, convendrá observar si en el día a día cotidiano atendemos a nuestra natural necesidad de descanso y de espacios de “vacío”. El hecho de tomar consciencia de ello permitirá que afloren las comprensiones necesarias; comprensiones que, sin mayor esfuerzo, desencadenan transformaciones en todos los ámbitos de nuestra vida.