

¿Tu Abordaje para el Tratamiento de Trastornos Alimentarios Apunta hacia la Abolición de las Prisiones?

por [Lucy Aphramor](#)

traducido por [Lilia Graue](#)

El artículo original en inglés está disponible en:

<https://medium.com/@lucy.aphramor/does-your-approach-to-treating-eating-disorders-aim-at-prison-abolition-d27e64fcefod>

Prisiones de Pensamiento y Trastornos Alimentarios

¿Tu abordaje para el tratamiento de trastornos alimentarios apunta hacia la abolición de las prisiones? fue su primera pregunta. Caramba. Eso es como... buscando, definitivamente no es algo que me preguntan todos los días. De hecho, nunca antes. Abolición significa trabajar por una sociedad en la que las prisiones ya no son necesarias. Así que la pregunta vincula el sufrimiento alimentario individual con la injusticia social a través del complejo industrial de prisiones. El complejo industrial de prisiones es [‘una colección de estructuras sociales, sistemas y políticas – especialmente racismo institucional, la guerra contra las drogas y el encarcelamiento masivo... \[que\] aprisiona y deshumaniza a los individuos condenados en los Estados Unidos.’](#) Es el tipo de escrutinio que nos impulsa a reconsiderar a lo que nos referimos con responsabilidad. Y salud.

Y sí, sí lo hace. Mi abordaje para la alimentación y los cuerpos, llamado *Well Now*¹, es un abordaje de acción social. Un supuesto que da forma a Well Now es que la salud

¹ *Well Now* se traduciría como Bien Ahora; se ha conservado *Well Now* a lo largo de todo el texto como nombre del programa/abordaje creado por la autora.

surgirá en un mundo en donde a nadie se le prive de alimento, dignidad, conexión o seguridad, un mundo encaminado a que las prisiones sean redundantes. Deshacernos de la necesidad de prisiones significa dismantelar los impulsores interrelacionados del neoliberalismo, racismo, patriarcado y sus muchos otros porristas. Tendríamos una sociedad compasiva, descolonizada, con equidad de género, en la cual las prisiones ya no son relevantes y en la cual la prevalencia de trastornos alimentarios se reduce drásticamente.

*Y ¿qué piensas de la alimentación intuitiva y la alimentación consciente?*² fue su siguiente pregunta. Lo que pienso de alimentación intuitiva y consciente (IE/ME por sus siglas en inglés) es que pueden ser, con frecuencia son, experimentadas como un gran alivio por algunas personas que luchan con su alimentación. Y que montones de personas experimentadas, empáticas, consideradas, las promueven apasionadamente. Y también que son realmente problemáticas porque no hacen un ápice de diferencia en deshacer las raíces profundas de la opresión. De hecho, las ocultan.

La idea de que IE y ME tienen fallas serias es una desviación bastante dramática de otras lecturas. Creo que es una postura que necesita tiempo aire porque IE y ME son las protagonistas cuando se trata de abordajes críticos para el tratamiento de trastornos alimentarios. También obtienen excelente prensa en comunidades de justicia alimentaria y equidad en salud, así como en algunos grupos religiosos y espirituales. Nos atrae involucrarnos en una postura crítica porque queremos cambio profundo y sí, hay algunas voces enfrentando inconsistencias y brechas en las teorías de IE/ME – como cómo considerar la pobreza, los medicamentos y los valores, por ejemplo. Pero estas críticas son presentadas como deficiencias en la

² El texto original se refiere a *intuitive eating* y *mindful eating*. No existe una traducción universalmente aceptada para *mindful eating* pero se ha optado por alimentación consciente. La autora ha hecho referencia a *mindful eating* en el sentido amplio, como un enfoque no basado en *mindfulness* y compasión, y es por esta razón que se usa “alimentación consciente”, traducción más cercana de *mindful eating*, y no “alimentación con atención plena” que en inglés sería *eating with mindfulness* o “alimentación basada en atención plena” que en inglés sería *mindfulness based eating*.

traducción de conocimiento. Permanecen ancladas al supuesto de que mientras que hay áreas marginales de su aplicación en la vida real que requieren de más atención, la premisa fundacional de IE y ME está más allá de toda duda.

Es esta postura con la que discrepo. No pienso que los problemas con IE y ME se resolverán a través de acumular más erudición dentro de su marco de referencia existente. Para mí, el hecho de que IE y ME excluyen a personas, por pobreza y discapacidad por ejemplo, es un síntoma de un error serio en sus creencias teóricas centrales, o posición ontológica, si tienes esa inclinación.

¿Qué son Alimentación Intuitiva y Consciente?

Echemos un vistazo a estas creencias centrales. El [Center for Mindful Eating](#) dice que estamos practicando alimentación consciente (ME) cuando ponemos atención al proceso de comer, y no juzgamos nada acerca de este. La teoría dice que comer de esta manera funciona para “reconectar[nos] con nuestra sabiduría interna innata acerca del hambre y la saciedad.”

El término alimentación consciente con frecuencia es utilizado de manera sinónima con [alimentación intuitiva](#) (IE), un término acuñado por Evelyn Tribole y Elyse Resch. [Evelyn](#) condensó los 10 principios de alimentación intuitiva en 3 sellos distintivos que he parafraseado como: ‘comer por razones físicas en vez de emocionales, confiar en señales internas de hambre y saciedad y darte permiso incondicional de comer lo que te apetezca.’

IE y ME se traslapan en alentarnos a poner atención a la [interocepción](#), o percepción/percatación interna del estado corporal. No son las primeras teorías en hacer esto: antes de que estos términos estuvieran circulando, [Molly Groger](#) les estaba diciendo a las personas gordas que sensibilizarse a las señales corporales en ‘entrenamiento de percatación alimentaria’ (EAT) les ayudaría (sic) a perder peso.

El impulso por erradicar la grasa corporal surge específicamente de la mentalidad de dieta, que es una manifestación particular del pensamiento binario arraigado en el odio por la gordura. Su política partidaria es que todas las personas pueden y deberían (querer) ser delgadas y da lugar a la supremacía de la delgadez y la condenación de la gordura. La mentalidad de dieta es un pilar de los delirios neoliberales del [salutismo](#)³ y la persecución de cierto estilo de vida⁴.

En IE y ME, también se nos pide confiar en las señales corporales – y en contraste con EAT, esto es desde un principio de no-juicio, puesto que al mismo tiempo que se traslapan en confiar en la [interocepción](#), IE y ME son moldeados por un compromiso con la aceptación de talla (un principio que se corrompe en su nombre, aun por [maestros increíbles](#)). El compromiso explícito con el no-juicio en IE y ME las coloca firmemente dentro del paradigma de no-dieta llamado Salud en Todas las Tallas, o HAES por sus siglas en inglés. A diferencia de la mentalidad de dieta, el modelo de HAES no convierte la salud o el peso en un juicio moral. En cambio, quienes proponen un abordaje de no-dieta ‘rechazan el uso del peso, la salud o el índice de masa corporal (IMC) como indicadores de salud, y el mito de que el peso es una elección’ como lo explica la *Association for Size Diversity and Health (ASDAH)*, propietaria de la marca registrada HAES.

Bien, así que eso nos da el paradigma de dieta, visto aquí en EAT y también generalmente diseminado en el discurso occidental de salud, y el paradigma de no-dieta HAES utilizado en IE y ME. Y, en aras de la claridad, yo utilizo un tercer

³ Nota de la traductora: Para una explicación breve del salutismo en español ver [esta entrada de blog](#), en particular la segunda nota al pie.

⁴ Nota de la traductora: El texto original usa el término *lifestylism* que no tiene traducción al español, transmite la idea de una cultura que promueve desde un discurso de privilegio ciertos estilos de vida como virtuosos con la falsa promesa de garantizar la salud y la longevidad; la persecución de estos estilos de vida se convierte en un fin en sí misma.

paradigma de justicia en salud, llamado *Well Now*. *Well Now* es consciente del cuerpo, relacional e intencionalmente político, y enseña alimentación conectada⁵.

Al igual que IE y ME, la alimentación conectada abraza una postura de no-juicio y utiliza la interocepción, al mismo tiempo que se distingue, es un paradigma separado de IE y ME. Esto es porque la Alimentación Conectada tiene una visión distinta acerca de la creación de conocimiento y el rol, estatus y origen de las señales corporales que IE y ME. Por ejemplo, la Alimentación Conectada incorpora la neurocepción además de la interocepción. La neurocepción describe el proceso en el que las señales corporales evalúan la seguridad. Un ejemplo que con frecuencia se da es cómo un bebé balbucea cuando mira a su cuidador pero berrea cuando ve a un extraño. La Alimentación Conectada pone atención a la neurocepción porque presupone la necesidad de responder al trauma en su origen, no como apéndice. Explicaré.

El Problema con Privilegiar el Privilegio

Para mí, IE y ME permanecen problemáticas aun después de rechazar el odio a la gordura porque la narrativa compartida que construyen alrededor de ‘confía en las señales corporales’ centra a los cuerpos privilegiados. Porque sí, el cuerpo es una variable desatendida en la producción de conocimiento. No obstante, la reificación no calificada de la sabiduría corporal como paso para sanar inadvertidamente impone una falsa universalidad de la experiencia: la historia que cuenta es una que desaparece el trauma, la violencia, la discapacidad y el privilegio. Un llamado a la integridad sin mediar de la guía corporal únicamente funciona si asumimos cuerpos seguros viviendo en un mundo seguro. Esta por supuesto no es nuestra realidad vivida común. Es verdad para algunas personas en la población general pero no para

⁵ Nota de la traductora: El término original en inglés utilizado por la autora es *connected eating*.

todes nosotres.⁶ Es más probablemente no verdadero que verdadero en personas con experiencias de conductas alimentarias alteradas. Funciona para algunas personas y nos deja fuera a la mayoría.

El supuesto central de que las señales corporales a la acción son inherentemente favorables para un individuo pasa por alto el hecho de que la señal corporal más fuerte que podemos experimentar en un momento dado puede ser el impulso de hacernos daño. Enseñar a las personas a ‘confiar en las señales corporales’ en un modelo que no integra al intelecto y la experiencia excluye la experiencia de trauma. También puede inducir trauma. ‘La inteligencia de tu cuerpo es algo de lo que puedes depender como guía única’ es una postura terapéutica que aplica para ciertos cuerpos, mentes y vidas, no todos, no el mío. Eso lo vuelve simplemente peligroso, tanto de manera personal como política.

Sí, puede ser indisputablemente útil resaltar las señales corporales en cualquier plano para hacer las paces con la comida. Pero cuando lo hacemos de una forma que no señala también nuestra interconexión, y pasa por alto el hecho de que las señales corporales son un constructo social, entonces la recuperación personal sigue fuera del alcance para algunas⁶ y siempre se logra a expensas de un abordaje coherente para la liberación colectiva.

Si no es radical, es racista.

⁶ Nota de la traductora: El español es un idioma binario que únicamente permite nombrar dos géneros: el masculino y el femenino. Adicionalmente, es una lengua patriarcal, lo que se pone de manifiesto en que el plural que incluye a ambos géneros siempre es masculino. [El pronombre elle](#) es una propuesta de pronombre neutro que no existe oficialmente en el idioma español. Surgió en el ámbito de los blogs [transfeministas](#) como un intento de identificar a las personas de [género no binario](#), así como también en el ámbito feminista para referirse a personas de género desconocido, personas genéricas, o grupos de género mixto. En un principio, para expresar este género neutro, comenzó a usarse en espacios de internet el símbolo @, pero no se podía usar de forma oral. Más tarde, también comenzó a utilizarse la x, pero de nuevo la pronunciación era un problema. A lo largo de este texto se utilizará esta forma neutra (terminación en “es” para un plural inclusivo).

Si no nos ayudamos les unes a les otros⁶ a reconocer cómo los cuerpos moldean y son moldeados por la política del cuerpo entonces nos estamos adaptando a las condiciones del neoliberalismo, el capitalismo y la negación que causan sufrimiento, no las estamos transformando. Conozco de primera mano el alivio que surge de finalmente estar libre de los síntomas de un trastorno alimentario. Lo que estoy diciendo es apoyemos la sanación a través de un marco de referencia que reconoce que *hay* una cosa llamada sociedad con sus pedestales y trampas y detonantes. Reconozcamos que la sociedad está literalmente incorporada. Rehusémonos a ser parte de cualquier marco de referencia de creación de conocimiento que nos invite a actuar como si la sociedad no existiera oy⁷ pudiera ser extraída de nuestras realidades en devenir. Porque cuando negamos esta interdependencia, negamos la inescapable realidad corporal, material, psíquica del poder, minimizamos su potencial de aplastar el alma.

La paz con la comida y la paz de la abolición tienen las mismas raíces. Estas metas son mutuamente reforzadas cuando promovemos sistemas de pensamiento que son claros acerca del rol que el poder ocupa. Estos sistemas de pensamiento se involucrarán con la sanación, lo que significa que serán informados por trauma, centrados en compasión y potenciadores de justicia (así es como yo teorizo a *Well Now*). No son lineales y no están limitados por las estrechamente permisibles preocupaciones de la medicina basada en evidencia o los lineamientos de un departamento o el consenso grupal. No comienzan y terminan en reducir el sufrimiento alimentario, aunque cumplirán con esta función también. Están preocupados por comprender cómo el poder vincula la inequidad, la violencia y los trastornos alimentarios a través de tiempo y espacio y lenguaje y lo que esto significa

⁷ La autora utiliza un neologismo, *orand* que incorpora tanto *or* “o” como *and* “y” para dismantelar los binarios (ver nota de la autora al final del texto). Al unir ambos vocablos en español se tenían dos opciones: “yo” (pronombre que se refiere al sujeto humano) u “oy”, vocablo que no está en el diccionario, por lo que se ha optado por esta segunda variante.

para el conocimiento. Reconocen que estaremos asediados mientras que utilicemos un sistema de pensamiento que acepta la fantástica ficción de la ausencia del poder.

La tarea es hacer olas al barco que arrulla al privilegio porque en su despreocupada travesía está haciendo a otros barcos zozobrar.

Alimentación Conectada: Permitiendo que Cuerpo, Mente y Contexto Informen Nuestra Alimentación

La Alimentación Conectada nos apoya en determinar nuestras elecciones alimentarias (discernir) desde una confluencia de referencia de cuerpo-cognición-contexto. Parte del trabajo de la Alimentación Conectada yace en reconsiderar el mito de que las sensaciones viscerales sean ‘naturalmente’ emergentes. Porque por supuesto lo que sentimos no está enjaezado a una trayectoria fijada en huesos y nervios y cromosomas al nacer, comenzamos con una configuración particular y eso es entonces moldeado por nuestras circunstancias de vida. Darnos cuenta de esto puede ser realmente significativo en ayudarnos a encontrar sentido a nuestra historia. Hay muchos datos en neurociencia detrás de esta afirmación y hay montones de promotores de IE y ME que echan mano de la neurociencia, y el concepto relacionado de la co-regulación, para dar forma a su trabajo. Pero al suscribirse a IE y ME, eliminan esto de su aprendizaje cuando de alimentación se trata.

Habrá aún más promotores que entiendan que no formamos nuestras actitudes desde un lugar neutral sin contaminación emocional sino de un condicionamiento social íntimo que nos predispone a sentir y actuar en estereotipos, una teoría llamada [sesgo implícito](#). Así que hay un crudo descoyuntamiento aquí, como si la teoría acerca de señales corporales y el yo que come pudieran ser compartimentados del resto de nuestro estar-en-el-mundo. Ignorar la línea de falla mantiene al credo

intacto y sirve a la política de la ortodoxia, que no es lo mismo que la política de liberación.

Haciendo Justicia y la Necesidad de un Ser Constituido

De manera contraria a los compromisos intelectuales y políticos de los practicantes de IE y ME, las teorías suprimen al ser constituido y pasan por alto el hecho de que de manera inextricable estamos conformados por, y conformamos a, la cultura en la cual estamos inmerses. Al incluir en la teoría la interocepción pero no la neurocepción, ME/IE afianzan una falsa demarcación entre el yo que come y el yo socialmente inserto.

Esto es un error de brújula significativo porque nos desvía de hacer el trabajo real de prevención de trastornos alimentarios, que seguramente ¿implica crear estrategias para un futuro descolonizado? Si es esto sin duda lo que queremos, reflexionemos acerca del rol que juegan IE y ME. ¿Han promovido una percatación comunitaria del trauma? ¿Cómo presentan la política del cuerpo? ¿De quiénes son las voces que han contado en sus marcos de referencia, de quiénes son las voces que han sido esquivadas? ¿Es posible que no sean a lo que pretendías sumarte?

¿Qué hacer? Pienso que podemos hacernos más conscientes de la incongruencia subyacente y contrarrestarla, entrenándonos a hacer referencia cruzada entre agenda, afecto, acciones y análisis. O, en taquigrafía, usando praxis.

La praxis involucra vincular teoría y acción y cuando hacemos esto descubrimos cómo mapean juntas las cosas. Nos ayuda a conectar los puntos entre las normas comunitarias, el conocimiento que creamos, lo que ocurre en terapia y la abolición. Sin un compromiso con la praxis es fácil caer en el hábito de brincar de una conjetura agradable a la otra, mientras que estamos volando en el asiento del pensamiento

mágico, cerrados a la posibilidad de que cualquiera⁸ nuestros sentimientos de convicción, entusiasmo, aparente consenso o⁷ falta de alternativas obvias son en sí mismos garantía de pensamiento correcto. El escrutinio de la metodología no es un prerrequisito para una persona que está haciendo las paces con la comida, pero es vital si queremos promover paz con la comida de manera más inclusiva y construir conocimiento que sirva a la liberación colectiva.

Abordar el racismo en los servicios de trastornos alimentarios no cesa en asegurar conocimiento culturalmente apropiado de alimentos y alimentación y en reconocer cómo el racismo está entrelazado en las causas de los trastornos alimentarios y tiene un impacto en la sanación. Estos aspectos son vitales, pero si ocurren dentro del marco existente sin cambiar la naturaleza de cómo nos relacionamos con los hechos, entonces el viejo orden puede relajarse, con la tranquilidad de que nada profundo ha sido comprendido.

La praxis importa porque averiguar por qué hacemos y decimos lo que hacemos y decimos acerca de las señales corporales en una sociedad racista puede ser una situación de vida y muerte. El pensamiento de la supremacía blanca construye una respuesta corporal afectiva o sensorial en personas blancas, en donde aprendemos a experimentar a las personas negras como amenazantes o peligrosas. La policía blanca que asesina a niños negros ha utilizado la respuesta de miedo de su cuerpo como defensa: como si su sensación de amenaza percibida justificara su violencia. El racismo sistémico asegura que esta respuesta emocional aprendida sea sancionada como una explicación creíble y 'lo hice por mis señales corporales' es normalizada como una razón legítima para matar.

No se da por hecho que una persona blanca deba sentirse atemorizada al mirar a una persona negra. O que una persona negra o persona de color sentirá miedo para el

⁸ Nota de la traductora: la autora utiliza un neologismo, *nither* que incorpora tanto *either* "cualquiera" como *neither* "ni/ninguno" para dismantelar los binarios (ver nota de la autora al final del texto).

caso. No, no es inherente, no es inevitable, sino inculcado y esculpido a partir de estereotipos racistas y otra violencia estructural. Aprendemos a temer y odiar y amar, tal y como aprendemos nuestras hambres y deseos. El trabajo de liberación requiere que identifiquemos e interroguemos estas intersecciones, no que las ocultemos bajo la roca de 'inevitable'. La historia relatada por IE y ME durante las últimas tres décadas aproximadamente ha servido para sumergir el trauma y el entramado relacional, no para revelarlos. En una estrategia para el cambio radical resaltaremos las estructuras de poder, no las encubriremos. Es por eso que yo enseño Alimentación Conectada.

Una vez que abrimos las puertas a perspectivas frescas notamos otros ejemplos en los que emociones culturalmente aprendidas matan y absuelven, tales como el 'pánico homosexual' como una cláusula para salir de la cárcel después de haber golpeado a alguien homosexual. Aquellas que equiparan la Locura con peligro. Y aquellas que vinculan a la gordura con asco/vergüenza/miedo, lo cual por supuesto es la antítesis misma de lo que pretenden IE y ME.

Desafortunadamente las buenas intenciones no hacen a ninguno de nosotros, o nuestros líderes y terapeutas y supervisores, infalibles. Los títulos y el prestigio en la comunidad confieren legitimidad, que no debe ser confundida con nuestra integridad intelectual o inviolabilidad moral. Nuestras teorías están situadas en tiempo y lugar, y cuando somos entrenadas para aplaudir el salutismo y ser inmunes a la supremacía blanca no es de sorprenderse que el poder sea extraído de los marcos conceptuales de referencia que heredamos.

La mejora de la salud, que abraza una reducción en los trastornos alimentarios y las condiciones para la recuperación, necesita paz, justicia y un mundo equitativo. Esto significa que necesitamos concebir la abolición y hacer de los vínculos entre trastornos alimentarios, colonialismo, supremacía y otras manifestaciones tóxicas del poder una línea consistente de cuestionamiento en el trabajo que hacemos. De

aquí se deriva la necesidad de considerar qué es lo que ha hecho que las estrellas de IE y ME se hayan mantenido en ascendencia durante tanto tiempo sin ser desafiadas, y cómo cambiar esto.

Y puesto que nuestra falibilidad puede herir egos, sacudir la fe en certezas y desestabilizar identidades, es útil que entre nosotres nos ayudemos a recordar que esto no toca nuestra dignidad, que realmente es innata.

Así que lo que pienso de IE y ME es que de manera no intencionada son políticamente regresivas, en parte porque dependen de principios profundos que construyen a los cuerpos como entidades separadas. En alineación con esto, sus teorías asumen el binario de naturaleza/cultura humana que apuntala el pensamiento y prácticas occidentales. Esto apesta, porque el pensamiento binario como artefacto ontológico sostiene al colonialismo a través de establecer un encuadre de rango y división en nuestras mentes del cual de manera subsiguiente vivimos y enseñamos. En una columna están Razón, Blanco, Delgado, Hombre, etc., y en la otra columna, una lista devaluada de Cuerpo, Negro, Mujer, Gorda, etc. Así es, 'verdades' singulares, jerarquías en oposición, y ningún espacio para lo *queer*. El trabajo anti-racismo necesita teorías (alimentarias) que destierren este binario, no aquellas que lo atesoren.

Aún más, como hemos visto, una mentalidad de IE/ME crea al ser segregado, en vez de retratarnos como seres situados, implicados. Así, no promueven una conciencia de nuestra inserción social y fisiológica a lo largo del tiempo y espacio de ninguna forma significativa. En breve, hay un enorme abismo entre el impacto y la intención puesto que el yo atomista, neoliberal, de su substrato compartido es un principio organizador que inadvertidamente transmite violencia sistémica desvinculando a los cuerpos de la política del cuerpo.

Si no es radical, es racista. En y más allá de nuestro trabajo con la comida, la tarea yace en urgentemente replantear la estrategia de manera que construyamos las narrativas de emancipación necesarias para dar cabida a la abolición.

Dispositivo para Desmantelar Constructos Binarios de Aphramor: El pensamiento occidental está arraigado en un sistema jerárquico que depende de binarios, cuyo epítome es la división naturaleza-cultura. Podemos ayudar a contribuir al conocimiento en pro de la justicia entrenándonos a pensar de manera distinta. Esto involucra desmantelar los binarios. Para hacer esto necesitamos habituarnos a usar palabras que implican pluralidad, así como palabras que indican un binario en donde esto ocurre. Algunas palabras que uso son ‘**nicualquiera**’ y ‘**oy**’⁹. Estos reemplazan los términos binarios de ‘cualquiera, ni/ninguno’ como ‘y/o’ a los cuales hacen eco.

Agradecimientos: gracias a Em Castle por hacer las preguntas en primer lugar y a Em, Kimberly Dark y Nicole Maunsell por sus comentarios y conversaciones que ayudaron a dar forma a este escrito.



ESCRITO POR

[Lucy Aphramor](#)

Lucy Aphramor es *poetista*¹⁰— dietista radical y poeta de performance. Desarrolló el abordaje de justicia en salud *Well Now*. <http://www.lucyaphramor.com/>

⁹ Nota de la traductora: como se indica en párrafos previo, la autora utiliza *nither* que incorpora tanto *either* “cualquiera” como *neither* “ni/ninguno” y *orand* que incorpora tanto *and* “y” como *or* “o”.

¹⁰ Nota de la traductora: en inglés *poetitian*, un neologismo compuesto de *poet* “poeta” y *dietitian* “dietista”, el término más comúnmente utilizado en el mundo de habla inglesa para referirse a los nutriólogos (en países de habla inglesa *dietista registrada* es el equivalente de *nutriólogue*,

Notas finales de la traductora

Agradezco a Lucy por este artículo y los posteriores. Escribí la siguiente respuesta como comentario al texto original en inglés en la plataforma de Medium y lo he traducido por solicitud de Lucy.

...

Como lo hemos conversado, mi primera reacción al leer este texto fue exclamar una palabra de cuatro letras seguida de *¡¿y ahora qué?!* Mi siguiente reacción fue “pero” así como en “no todes les instructores de *Mindful Eating* / no *Mindful Eating* en su totalidad” — básicamente mi equivalente personal/profesional de “no todas las personas blancas / no todos los hombres”. Aquí me quedé un buen rato, lo que no me enorgullece.

Finalmente he llegado a un punto en el que verdaderamente puedo sentarme con esto: *“puesto que nuestra falibilidad puede herir egos, sacudir la fe en certezas y desestabilizar identidades, es útil que entre nosotres nos ayudemos a recordar que esto no toca nuestra dignidad”*.

Así que ahora me corresponde hacer el trabajo de reconocer lo que estás diciendo: que estas prácticas, de la manera en que como colectivo / comunidad de conocimiento estamos enseñándolas, están dejando atrás a tantas personas, y no incluyen a todos los cuerpos. Me toca disculparme por la forma en que he participado en esto.

habiendo cursado la licenciatura con supervisión clínica y cédula profesional; *nutricionista* denota la ausencia de título y cédula profesional en el contexto de habla inglesa, por lo que se ha conservado dietista en la traducción).

Puedo, en palabras de Kimberly Dark: “*Recordar que todo patrón social, toda colonización y todo sesgo existe en una gota de agua, así como en el mar: Las fallas de mi cultura son también las mías. Aún mientras que trabajamos con el statu quo, permanece cierto para cada una de nosotras. Estamos aprendiendo a sostener la ambigüedad — la paradoja de no siempre comportarnos de una manera que sea congruente con nuestras creencias.*” Y puedo hacerme las preguntas que conducen a: ¿Cómo puedo hacerlo mejor? ¿Cómo podemos hacerlo mejor?

Puedo recordar que “*Necesitamos una visión [profética] que sea post-violencia, post-patriarcado, post-racismo, post-capitalismo. Nos la pasamos soñando con reiteraciones del presente.*” (Lama Rod Owens), al mismo tiempo que sostengo la realidad de que, hasta ahora, mi imaginación me ha fallado.

Siento que lo que has escrito aquí es una invitación a exactamente eso, una visión profética. Agradezco esta invitación y quiero continuar la conversación.

...

He elegido deliberadamente no desmenuzar ciertos aspectos de lo que ha escrito en este texto y los tres posteriores, incluyendo algunas dudas y cuestionamientos. Dados los discursos dominantes y la fuerza de ciertos paradigmas, muy probablemente distraerían del núcleo de lo que verdaderamente importa, podrían ser interpretados como refutación (aun sin ser esa la intención) y, en el contexto más amplio, contribuirían a esconder la verdad de lo que ha sido escrito. Si es que en algún momento hablo o escribo acerca de diferencias en comprensión [en torno a la práctica de *mindful eating*] y mis reflexiones al respecto, espero hacerlo de una forma que no contribuya en absoluto a ocultar la verdad desde una postura defensiva o desde la lealtad a cierto modelo o identidad. Si es que hay una lealtad que me importa es a seguir cuestionando, ampliando la mirada y (des)aprendiendo o desde el profundo

deseo de hacer el menor daño posible y, en palabras de Lucy, hacer “el trabajo del amor”.

En el espíritu en que Lucy ha escrito este texto y los posteriores, recibamos su invitación a construir conocimiento en comunidad para contribuir a la justicia y la liberación colectiva, sosteniendo conversaciones públicas al respecto. Es desde esta intención que me he dado a la tarea de traducirlos.

Ciudad de México, julio 18 de 2019.