

ANOREXIA

1ª Etapa (Supervivencia)

La relación que yo tengo con el alimento, la comida representa a mi mamá.

Mamá tóxica, mamá fría, mamá indiferente, mamá castrante, separación de mi mamá.

Este conflicto por lo general, comienza desde la infancia.

Si bien no es muy común en los niños, son las niñas, las que más lo presentan.

Este conflicto puede comenzar desde el momento de amamantar.

Ya que yo, como niño, recibo las emociones de mi madre a través de la leche, mi primer alimento. Si las emociones de mi madre son tóxicas, la leche, el alimento, es tóxico.

Hay casos, en donde es posible que hasta la leche se agrie, debido a que las emociones de mi madre, incluso las emociones hacia mí, sean realmente negativas.

Si el trastorno alimenticio comienza o continúa ya en mi adolescencia, mi juventud o incluso en mi adultez, estoy frente a un conflicto total de rechazo hacia mi madre.

Mi cabeza sólo piensa: "El alimento emocional que me da mi madre, es tóxico".

Entonces, yo inconscientemente busco "no comer" ese alimento tóxico, y voy bajando de peso de manera incontrolable, sumado al hecho de que yo "pienso": este alimento emocional que me da mi madre es tóxico". Limito mi cantidad de alimento (madre), hasta el punto que ya no tolero comer nada.

¿Qué conflicto emocional estoy viviendo?

Hay una relación tóxica con la madre. Necesito la calidez de mi mamá. Autoestima sumamente baja, con el deseo de "desaparecer".

Resentir:

"Mi mamá me da comida tóxica".

"Mi mamá controla mi vida, mi espacio, mi identidad".

"Odio a mi madre".

En los casos de la anorexia nerviosa, se trata de que recibo tanta negatividad de mi madre, que es mujer, que yo mismo rechazo ser mujer, odio ser mujer y odio la sexualidad como tal. Vivo un miedo total al sexo, a la proximidad y al calor, porque mi madre me ha hecho ver el hecho de ser mujer como negativo. Por un lado quiero ser amada, deseada, importante. Pero mi madre ha castrado en mí todo deseo de disfrutar ser una mujer.

Si yo estoy viviendo un conflicto de identidad así, mi mente busca como solución: no comer.

¿Cuál es la emoción biológica oculta?

Negación de la propia vida.

Mucho miedo.

Rechazo y odio hacia uno mismo.

¿Cómo libero esa emoción biológica?

Si padeces anorexia debes cambiar cuanto antes la percepción que tienes de tu madre.

Ella ha hecho siempre lo mejor que ha podido y tiene derecho a tener sus miedos y sus limitaciones, como cualquier ser humano. Es posible que te haya decepcionado en un momento dado, cuando eras pequeña, pero lo que te hace sufrir es tu percepción de los acontecimientos y no los acontecimientos mismos. Puedes cambiar esta percepción. Si aceptas a tu madre y su manera de nutrirte afectivamente, aprenderás a aceptar a la mujer que hay en ti y recuperarás el gusto por la vida y por los alimentos.

Sintiéndome a salvo.

Comprendiendo que yo misma puedo hablar con mi madre y aclarar mis sentimientos.

Alejarme de mi madre si es necesario para poder vivir mi vida plenamente.

Dejar de dar cuentas a mi madre.

Amarme y ser feliz, por mí y para mí.

Comprender que soy una persona maravillosa.

Vivir con alegría.