

Anamar Orihuela

Autora de los bestsellers *Hambre de hombre*
y *Transforma las heridas de tu infancia*

MÁS ALLÁ del SOBREPESO

Saciando el hambre de ti: somos lo que
comemos y comemos lo que callamos



AGUILAR

INTRODUCCIÓN

Inicio este nuevo viaje pensando en todo lo que me hubiera gustado aprender para vivir mi sobrepeso con menos dolor. Inicio pensando en ti que estás frustrad@, cansad@ y sintiéndote atrapad@ en tu cuerpo con sobrepeso. En este nuevo libro quiero hablarte de los rostros emocionales del sobrepeso y que he alcanzado a integrar desde que aprendí a escuchar al mío. Hace cuatro años pesaba 102 kilos y me sentía derrotada en mis múltiples intentos de cambiar esa dolorosa realidad. El sobrepeso era parte de mi vida, en algunos momentos me avergonzaba y en otros era hasta cínica con mis 102 kilos. Decía: “Tengo sobrepeso pero estoy súper sana, mis estudios de laboratorio lo reflejan”. Según yo, los disimulaba bastante bien y prefería no enterarme de que había un tema importante que resolver emocionalmente y algo que conectar con mi cuerpo.

Cuando era niña aprendí a desconectar lo que siento y necesito, aprendí a estar al pendiente de mi entorno, pero no al pendiente de mí. Fui una niña que necesitaba entender, ésa fue la herramienta que me salvó la vida. Tratar de entender por qué pasaban las cosas era una forma de “controlar” la realidad que me dolía en mi infancia y que no sabía cómo integrar, sólo que tratando de comprenderla. Trataba de entender a mi padre narcisista y su ausencia, a mis hermanos, a mi mamá, hasta al vecino. Sentía que si lo entendía no me rebasaba y podía controlar lo que me dolía. Eso se convirtió en una forma de vida, en algunas cosas buena y en otras no tanto. Hoy entiendo procesos psicológicos a veces muy complejos, los descifro y los puedo traducir de manera muy práctica, porque eso lo he hecho desde niña; años de experiencia haciendo lo mismo para salvarme. Entender es una cualidad muy

masculina, cuando buscamos entenderlo todo sin sentirlo, de alguna forma nos separamos de nuestro cuerpo. Dejamos de tocar emocionalmente y dejamos en nuestro interior muchas cosas sin resolver.

La vida me dio la oportunidad de ir descubriendo herramientas que me llevaron a conectar con mi cuerpo y a darme cuenta de la enorme diferencia que hay en el mundo del pensar y el mundo del sentir. Yo sentía mucho, soy muy sensible, pero en realidad sólo había aprendido a entender algunos capítulos de mi vida y otros más amenazantes que tenía “divorciados de mi conciencia corporal”, los entendía, pero no sabía darles un lugar en mi cuerpo y tenía muchas experiencias disociadas.

Me explico: yo entendía, por ejemplo, que en mi infancia había vivido muchas carencias afectivas, pero dar espacio para sentir esas carencias y validar el dolor de no haberlas tenido, era un viaje muy distinto a sólo entenderlas. Yo había crecido tratando de comprender las realidades que vivía, pero no sabía cómo sentir las en el mismo canal. Como si mis hemisferios estuvieran desconectados y no pudieran sentir lo que estaba pensando, sobre todo con realidades dolorosas; cuando hablaba de mis heridas y situaciones que aún cargaba, sólo las racionalizaba.

Esa disociación fue mi tabla de salvación por muchos años. Cuando somos muy sensibles y no hay espacio seguro para ser así, es tu salvación. Cuando el entorno y la situación es muy dolorosa y amenazante se activa este mecanismo de defensa. Las personas más sensibles son las que utilizan más mecanismos de defensa, como la razón, el aislamiento, el sobrepeso, el control, para sentirse a salvo. Se distancian o se muestran así porque necesitan proteger toda su vulnerabilidad. Hoy entiendo que la conciencia nace cuando entiendes, sientes y vives en la misma línea de experiencia.

Entender fue mi modo de sobrevivencia, pero también con el tiempo se convierte en el modo de muerte de tu yo verdadero. En este libro comparto contigo cómo reconciliar la mente y el cuerpo, integrar tus hemisferios y que lo que pienses pueda ser vivido en el mismo canal de lo que dices, sientes y haces. Creo que es una realidad en la que luchamos mucho para llevar a cabo lo que ya tenemos claro que necesitamos, sin embargo, a veces nuestra cabeza lo tiene claro pero nuestro cuerpo hace lo contrario.

Si sientes que tienes claro lo que es mejor para ti, lo que quieres y necesitas, pero a la hora de tomar acciones sientes que toda la claridad se desvanece, y sigues haciendo lo mismo de siempre y nada cambia, este libro es para ti, más allá del sobrepeso.

La vida es una matemática perfecta y entramos en crisis por razones poderosas. Yo entré hace dos años en una crisis que me ayudó a dar un paso fundamental para mi crecimiento. Siempre he compartido en mis libros anteriores experiencias personales, como una forma de abrir mi vulnerabilidad con mis lectores y que esto también les permita dar pasos hacia la sanación.

Esas benditas crisis que nos rompen para que surja algo más verdadero es lo que he vivido en los últimos dos años con el duelo por el rompimiento de una relación de 14 años, la relación hasta ahora más importante de mi vida.

Recuerdo perfecto la mañana del 4 de septiembre de 2018 porque yo iba a dar un taller de hambre de hombre y Víctor, mi expareja de 14 años de estar juntos, se mudaría a vivir a su propio espacio y con esto daríamos fin a nuestra relación. Yo estaba dando el taller y no presencié ese momento, pues lo hubiera hecho más difícil. Recuerdo que impartí ese taller con el alma abierta y hablándoles con el corazón sangrando, pero con una idea muy clara: el respeto por una misma no es negociable y la vida con amor propio no era el camino fácil, pero sí era posible. A pesar de que ese rompimiento trajo una revolución en mi vida, fue una experiencia que me dejó con un regalo de autoestima y respeto por mí muy valioso.

Y sí... la relación con un hombre muy importante en mi vida esa mañana dio carpetazo final como pareja. Recuerdo que ese día despertamos, estábamos acostados en la cama, en un silencio doloroso, él estaba mirando al techo, me observó y dijo: "Ésta será la última vez que despertemos juntos", con una mirada decidida y a la vez rota. Hoy pienso lo conscientes que estábamos de todo. No era una decisión por impulso, enojo o ira. Era una decisión por amor, sí, también se terminan las relaciones por amor propio, por amor a lo que fue, por no lastimar al otro.

Hoy creo que para que una relación o un vínculo importante logre romperse tiene que haber varios aspectos que no empaten. Ése era nuestro caso, nuestros caminos ya no iban en la misma dirección, nuestras miradas ya no buscaban encontrarse, nos habíamos convertido en una relación frustrada, ya no llenábamos nuestras necesidades y nos sentíamos desconectados uno del otro.

Algo entre nosotros se fue apagando y lo que teníamos para darnos había concluido. Así lo veo yo, algo muy en el fondo de mí lo sabía, pero era sumamente difícil aceptarlo. A veces pienso que de manera inconsciente mi regalo para él fue tener la hija que tanto deseaba. Prácticamente dos años después de nacida Isabella, nos dijimos adiós y empezamos esta nueva relación de papás de Isabella y de aprender a superar nuestro duelo y construir una nueva vida separados.

Con el tiempo, durante nuestra relación cambiamos y nos hicimos dos mundos diferentes, empezamos a forzar estar juntos porque ¿cómo algo tan bueno e importante debía terminar? Eso nos hizo sentir mucho enojo con el otro y empezamos a ser agresivos, cosa que jamás en los 14 años habíamos vivido. Nos quedó muy claro un día, después de una discusión por algo absurdo, que nuestro enojo con el otro estaba en un nivel que jamás habíamos experimentado. Ese día decidimos que no nos merecíamos una etapa de maltrato y destrucción, sólo por la incapacidad de decir adiós a tiempo. Yo recuerdo que tenía muy presente que no quería por ningún motivo lastimar una relación que fue tan importante y sanadora para mí. Ambos lo

teníamos muy claro: después de todos esos años de crecimiento y amor no merecíamos terminar lastimándonos por miedo a separarnos y por miedo a romper con todo lo que implica una decisión de esa envergadura.

Al final, él, un tipo lleno de integridad, rentó un departamento y se fue a vivir a otro lugar. He observado que cuando una relación o cualquier situación logra cerrarse a tiempo, sin que haya tanto desgarre y destrucción, vienen procesos de crecimiento y aprendizaje en un nivel muy importante. Florecen nuevas claridades y las energías se potencian. Después de la separación he aprendido más de mí que en ningún otro momento de mi vida.

Yo estaba ya en un proceso terapéutico corporal y tomando una nueva especialidad en trabajo con el trauma. Con mi separación matrimonial se abrieron nuevas heridas inexploradas y tuve la oportunidad de aprovechar ese rompimiento para trabajar más a fondo. Esta nueva crisis en mi vida abría una caja de Pandora con dolores y memorias guardadas en mi cuerpo que pude sentir y vivir. Entré en un nivel más profundo de mi interior y eso me permitió ir conectando con mi cuerpo, con memorias y dolores que me ayudaron a dar pasos importantes en mi camino de sanación.

En este nuevo proceso me centré en mi cuerpo, en sentir, ya no tanto en entender. Fui sintiendo otros rostros de mi dolor de una manera diferente, más presente, más consciente y habitándome para sentirme más completa. Sentí una ira enorme que jamás había podido sentir, una ira que había tocado en otras terapias, pero nunca tan corporal, tan animal, sentí situaciones de vergüenza profunda, validé el abandono a nivel sensación en memorias muy viejas. Dolores que ya había trabajado en un nivel pero que ahora podía contener y abrazar como una adulta capaz de quedarse acompañando sus verdades de raíz. Nunca dejamos de sanar y el proceso de transformación nos va dando acceso a capas cada vez más profundas de dolor incluso ancestral.

Recuerdo una sesión donde mi cuerpo completo estaba reviviendo una etapa oral de mi niñez de cuna; sentía ausencia y vacío, una memoria muy corporal. Me acerqué a la cuna como adulta y tomé a esa memoria entre mis brazos y me di esa protección, amor y cobijo que necesitaba en ese momento y que por alguna circunstancia mi mamá o mi papá no me estaban dando. Reparé ese momento llenando de amor una memoria de dolor. Los yos que hemos sido están en cada parte de nuestro cuerpo, algunos con nudos emocionales y necesidades que no se resolvieron, por ejemplo, protección, aceptación, nutrición, afecto, etcétera.

Hay situaciones dolorosas que se quedaron traumatizadas en nuestro cuerpo y con necesidades no completadas. Son nudos emocionales que no permiten que la vida fluya porque cada que algo nos conecta con esa memoria dolorosa es como si nos secuestrara en el aquí y el ahora y nos llevara a toda una serie de sensaciones y emociones fuera de contexto.

Cuando tocamos con conciencia esa memoria, liberamos el dolor y reparamos la necesidad, la vida fluye y se restituye nuevamente el aquí y el ahora.

Conectar con las mujeres que habitan en mí, desde mi niña, mi adolescente, mi joven madre, todas desde un nivel más vivo y corporal ha sido un regalo para mí. Esto me ha dado la oportunidad de dejar de correr de mí misma y aprender a estar conmigo. Cada que siento abandono, miedo, soledad, ya no tengo que huir de mí, o negar lo que siento, hoy yo sé cómo darme cobijo y paz. Abrazar a esa pequeña niña que habita en mí y empatizar con mi vacío me ha hecho habitarme en verdad.

Es maravilloso el cuerpo en conciencia. Ir descubriendo las memorias del cuerpo es ir desactivando sistemas de raíz que nos impiden estar en el presente. Tenemos mucho dolor sin escuchar que se coloca en el cuerpo como una enorme defensa y en forma de caparazón. Esa defensa es tu grasa, es tu cuerpo grueso que guarda abandono, vergüenza, enojo, miedo y desprotección.

He elegido desde hace muchos años hacer un camino de sanación y compartirlo, pues entiendo que nadie puede dar lo que no tiene. Comparto contigo mis procesos de sanación porque mi alma nació para eso, siento una absoluta necesidad de compartir los terrenos por los que voy caminando y es para mí una vocación. Pienso que sólo los que hemos vivido en carne propia tener 30 kilos o más de sobrepeso podemos entender de fondo lo doloroso y complejo de todo el tema.

La relación con Víctor me regaló grandes lecciones y aprendizajes y hasta el final fue sanadora. Me regaló la oportunidad de ser mamá de mi hija Isabella, que es un amor que no conocía, en una nueva yo más capaz de amar. Es indescriptible la alegría que ella emana, es una niña llena de amor, fuerza y claridad. Elijo ser con ella todos los días esa madre que me hubiera gustado tener, no sólo una buena proveedora sino una madre amorosa, cariñosa, presente y con límites muy claros. Hoy soy una mujer más completa para mis hijos y sigo en el camino del aprendizaje porque no es fácil para nadie llegar a ser suficiente como padres.

Mi hijo Bruno va a cumplir 19, él es el regalo de una etapa de aprendizajes muy significativos en mi vida. Bruno es filosofía, arte, salir de mi casa materna, vivir sola, crecer, luchar; Bruno es hijo de una guerrera, Isabella es hija de una mujer que ya no pelea, vive las batallas desde un lugar de autoconfianza y vive un día a la vez aprendiendo a respetar lo que siente y necesita. Tuvieron madres distintas, pero hoy comparten la misma madre, una madre más conectada y libre.

Viví 14 años muy felices y sanadores con Víctor, nos sanamos en muchos aspectos, y fue una relación en la que ambos nos hicimos mejores en todo, crecimos, viajamos, aprendimos, nos apoyamos, fuimos mucho el uno para el otro. Es muy sanador terminar una relación donde lo bueno que tenías que dar lo diste, y cuando ya no tienes nada bueno que dar, se termina; por lo menos así lo sentíamos en ese momento.

Siempre estaré agradecida con él porque llegamos súper heridos a esta relación y terminamos súper crecidos. Juntos nos fuimos convirtiendo más en nosotros y sanamos muchas heridas. Nunca olvidaré sus palabras al final: “Yo lo único que tengo para esta relación es agradecimiento, llegué a esta relación sintiéndome un pendejo y me voy siendo un chingón”. Ese día Víctor compró mi vino favorito y también me dijo: “Salgamos por la puerta grande de esta relación”. Uff, recordarlo me conmueve en el alma, siempre le daré las gracias por la valentía de terminar algo que fue tan bueno. Lo amé por muchos años. Hoy nuestra relación continúa como buenos padres de nuestra hija, y estoy convencida de que así seguiremos.

Benditas crisis que nos hacen rompernos y crecer, pero, por desgracia, les tenemos mucho miedo a nuestras pérdidas y crisis porque no entendemos que son regalos, no sabemos que son las etapas más fértiles de crecimiento cuando sabemos transitarlas. Darles espacio es fundamental y apoyarnos con una terapia que nos acompañe a sostener nuestro duelo y a canalizar los fantasmas que se despiertan del pasado con asuntos inconclusos y heridas no cerradas. Son momentos maravillosos para ir a terapia y pedir ayuda.

Cuando estamos en etapas de crisis, abrimos la caja de Pandora y se despiertan temas no resueltos en distintos ámbitos y niveles, por ejemplo, la muerte de un padre nos puede llevar a muchos temas de la infancia que no hemos resuelto con él y que nos da la oportunidad de trabajarlos. Tienes que elegir un psicoterapeuta que te acompañe en este proceso, nadie tiene que vivir su dolor solo, eso pasaba en la infancia quizá, hoy como adulto ya puedes transitar tus procesos acompañado de un profesional y de personas que ames y a las que puedas pedir amor y protección.

Este libro será un viaje al interior para conectar con tu cuerpo, escucharlo y conocerlo. Para sanar esas partes que han necesitado protección a través de tu grasa. Desde que empecé este viaje de contacto conmigo he perdido 20 kilos, y sigo en el camino porque no tengo prisa, lo que he ganado con los años también tiene derecho de ir saliendo poco a poco, pero lo que sí te puedo decir es que hay todo un proceso emocional que sanar antes de pensar en cualquier dieta.

La idea no es enfocarme en tu sobrepeso, busco acompañarte a mirar lo que hay de fondo y detrás de esa grasa que hoy sigue colocándose en partes de tu cuerpo. Irás aprendiendo a escuchar la voz de tu sobrepeso y será un proceso de mirarte con otros ojos.

Te propongo que dejes de pensar en que quieres bajar de peso o de sentir rechazo por tu cuerpo, por ahora dale pausa y disponte a mirar un poco más a fondo.

He experimentado que conectar con mi cuerpo, mi sentir, mi pensar y mi manera de interpretar la vida me ha liberado de mi forma automática de vivir y me da la oportunidad de elegir. He ido bajando poco a poco, y lo que en verdad hoy fue diferente es que mi manera de estar en la vida ha cambiado, lo que realmente cambió es la relación conmigo.

He ido cambiando para habitar en todos mis apartados. Habitar en mi cuerpo, en mis emociones y en mi mente. Me he ido haciendo más presente, es como si me encarnara en mí misma. En un proceso donde puedo estar realmente conectada conmigo en el aquí y el ahora. Una meditación despierta y activa.

Si has leído mis libros anteriores sabrás que he hablado mucho de la adulta y la capacidad MA-PA de ser tu propia MADRE-PADRE. Esa parte es un aspecto muy importante de este libro, entender en qué medida sigues siendo la madre negligente, el padre ausente, viviendo desprotección y con poca capacidad de ser tu propia guía y soporte.

En este libro profundizaremos la relación de mamá y papá con el sobrepeso, entenderemos los distintos rostros emocionales que acompañan una realidad así para que puedas superar lo que hoy te pasa. Hablaré de las emociones que engordan, como la vergüenza y la culpa, y cómo dejar de sentirnos todo el tiempo responsables de todo y de todos.

Asimismo profundizaremos en las heridas de la madre y la vergüenza. Somos una cultura que de manera inconsciente fuimos educados para cargar a la madre víctima y sacrificada, y eso nos carga de enojo silencioso que debemos de tragarnos porque “madre sólo hay una”. Sentimos que no tenemos el derecho de enojarnos con ellas ni y juzgarlas después de todo lo que regularmente sufren las “desgraciadas”. Éste será todo un capítulo, y en mis sueños más altos quisiera tener las palabras para llegar al corazón de muchos de ustedes, ya seas hombre o mujer, para que puedan integrar y reconectar con la energía femenina de la nutrición, una nueva madre nutridora generada por ti.

Si recuperamos nuestra capacidad nutridora y nos reconciamos con nosotros lograremos reinstaurar una parte que suele no estar y que nos enferma, esa parte se llama vínculo. Hablaré de él y de cómo aprender a vincularnos y reconectarnos con nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestras necesidades y cómo descongelarnos para salir a la vida a vincularnos y aprender con nuevas herramientas.

Éste es un libro que me siento llamada a escribir, es mi alma la que quiere hablar y decirte muchas cosas que llevo años integrando. Deseo que sea un encuentro contigo en un alto nivel de amor. Que sea tu alma también la que escuche con el corazón para que todo lo que caminemos juntas se vaya quedando como una semilla que germine y dé frutos en tus actos y en tu camino cotidiano por esta loca vida que no es fácil. Nadie está solo, sigamos caminando juntos por esta vida compartiendo lo que sabemos para sanar sanando.

[Seguir leyendo](#)

