

# Mi experiencia con Reiki

## Casos reales documentados para la Fundación Sauce

Colección de fichas con contenido de autor, cuyo eje central es la apreciación sobre la eficacia de la terapia Reiki en procesos clínicos experimentados por quienes escriben, o el relato de casos en los que han trabajado como terapeutas y que por supuesto, han podido seguir objetivamente.

En esta ficha

### La Anorexia

#### **La Anorexia, otro punto de vista.**

Artículo de Ana Cristina Restrepo, Maestra de Reiki  
18 de mayo de 2008

Tradicionalmente, la medicina trata los trastornos de alimentación relacionándolos a una etapa definida de la vida (adolescencia) o a una profesión determinada (Modelaje, por ejemplo).

La anorexia, tradicionalmente ha sido relacionada a estar con la última tendencia de la moda, a la juventud que quiere lucir ciertos parámetros de figura, al deseo de andar esbeltos, con comportamientos específicos, un deseo exagerado por el ejercicio, obsesión por el peso, andar pendientes de las calorías, rechazo a ciertas comidas, entre otras muchas características. ¿Pero es tan real? Les puedo asegurar que no. Esto es solo la punta del iceberg -el resto está oculto- y son muy pocos los médicos que están pendientes de ver debajo del agua.

Los tratamientos igualmente son restringidos, tres meses (pueden ser en una clínica), pesajes, cantidad x de comida, terapias psicológicas tradicionales, medicación encaminada a controlar la depresión y la ansiedad, terapias familiares cuando la familia acepta, y algunas variaciones mas o menos, pero hasta ahí llegan. ¿Es real? Tampoco.

Nuevamente, quedan por fuera muchos aspectos fundamentales.

Mi experiencia, que es lo que quiero compartir aquí, no se enmarca en ningún aspecto clínico promedio y por ello, no fui diagnosticada como anoréxica hasta tres años mas tarde.

Hay mucha gente que sobrevive a malos tratos, a vidas muy difíciles porque tienen algo que hace la diferencia: una autoestima alta y firme. Cuando se tienen problemas de aceptación, a todo nivel es difícil sobreponerse a muchas adversidades. Las situaciones difíciles en la infancia van marcando parámetros que generan las bases para terminar cayendo luego en cualquier problema, sea alcohol, drogas, trastornos alimenticios, o cualquier otro tipo de adicción. Cada vez se habla más que desde el momento de la gestación, es importante hacer sentir al bebé la aceptación de su llegada. Los sentimientos de rechazo, la falta de estimulación desde este momento -y muchos sucesivos-, nacimiento, crecimiento y desarrollo, van marcando pautas de comportamientos mentales y emocionales que inciden en las actitudes.

Algo que he visto común a personas anoréxicas y bulímicas, es que no están aceptadas en su entorno familiar y social tal como son, siempre hay críticas, exigencias a un tipo de actitud (resultados académicos, laborales, familiares, restricciones en uno u otro ambiente, social, familiar, etc.); esto genera con el paso del tiempo, un sentimiento de auto rechazo, de culpabilidad por ser como se es, y un deseo cada vez mayor de ser otra persona. Esto facilita la identificación con ídolos (modelos, actores, religiones, grupo social) que presentan una aceptación a esa comunidad si se cumplen ciertos parámetros específicos, generalmente físicos; pocas veces valen los mentales o emocionales. Importa la imagen y así, las personas que están buscando ser aceptadas comienzan a adaptarse, a mimetizarse en ese ambiente.

Al sentir que van siendo aceptadas, ese estímulo hace que sea creciente el deseo de estar al nivel de los demás, en el caso típico de la anorexia adolescente, donde la moda impone figuras delgadas, libertad de acción [ir a discotecas, beber, fumar, sexo libre -entre otras cosas] va presionando mucho a los chicos y chicas a comportarse de un modo que muchas veces va en contra de sus propios deseos y convicciones, pero, al no ser rechazados sino convocados a seguir participando, las normas de sus círculos familiares pasan a un segundo lugar. Normas que muchas veces son restrictivas o por el contrario, totalmente permisivas. De un modo u otro, estar en los extremos favorece el buscar un grupo en el cual encajar y tener determinadas circunstancias que les hagan sentirse aceptados y valorados. En ese punto deja de ser importante la salud, lo emocional, lo intelectual y, se busca con desespero -e inclusive de modo obsesivo- el cumplir esas nuevas normas para ser aceptado ampliamente.

También se puede caer en el otro extremo de la destrucción, que es sostener los comportamientos de víctima a victimario, o víctima. Se pasa a la actitud de ser sumisa, a depender emocionalmente de personas de carácter duro, represor y muchas veces violento, que ratifican la poca autoestima y se perpetúa el sentimiento de culpabilidad y merecimiento del maltrato infligido, además, se incrementa el auto infligido. Comportamientos muy difíciles de aceptar y de concientizar.

Últimamente hay campañas mundiales en contra de la anorexia, para dar a conocer los aspectos clínicos típicos, con algunas recomendaciones para su prevención. Objetan las web, los blogs o foros donde se propende este tipo de comportamiento, está bien, pero es correcto del todo? Tampoco. Hay que analizar a fondo que pasa en esos lugares, son un grupo de chicas y chicos desesperados por sentirse aceptados y no rechazados, y han encontrado el espacio. Direccionarlos a ver la realidad de lo que genera este tipo de actitudes sería más adecuado. Vuelvo a decir, viene el problema de raíces emocionales muy profundas. Cuando surge la anorexia, es tan solo el fruto de esas semillas plantadas tiempo atrás. ¿sirve cortar las ramas de la maleza solamente? No, porque vuelve a surgir, una y otra vez. Hay falsos períodos de recuperación.



### **¿Cuáles son y cómo se evidencian estas semillas?**

Hablar de aceptación a un grupo, de ser valorados, de reconocimiento, es tan solo hablar de encajar en un mundo deseado. Diferente a la realidad que se vive, esta es una de las miles formas de escapar, pero todas autodestructivas como común denominador. Todas van enfocadas a ir destruyendo la imagen que se está rechazando y van siendo cada vez más agresivas consigo mismo. Jamás se está conforme con lo que se ve ante el espejo.

Cómo se llega a esos resultados: ya sea comiendo exageradamente, luego dejando de comer, anorexia, bulimia, dietas, ejercicio, drogas, etc.; hay momentos temporales donde se logran ciertas características aceptadas, pero que no son permanentes. Aquí se busca la compañía de personas que acepten esto, parejas, amigas, amigos, grupos, que al final terminan siendo los principales ejecutores o victimarios, pues presionan aún más.

En mi caso, aislarme de todos, para que no me criticaran por mi aspecto, siempre fui objeto de burlas de uno u otro modo. Resultado: yo misma era quién más me criticaba y exigía.

Comenzó muy temprano, de niña, idas y venidas entre actitudes agresivas, momentos muy confusos para poder entender qué papel jugaba en la familia, la vida, tener ciertos aspectos diferentes a mis hermanas, usar lentes, ser de tamaño diferente, poseer gustos diferentes, carácter y temperamento y tantas cosas que se fueron sumando. Al final, un temperamento débil oculto en un carácter fuerte. Por dentro, llena de grietas tapadas con un pañete falso.

Construir una muralla y aislarme del mundo fue mi solución. Me alejé tanto de la gente, de mi familia, que no sabía que pasaba a mi alrededor, solo en mi mundo, fingía participar de las actividades, desarrollando cursos exigentes, trabajos que correspondían a ese parámetro: largas jornadas, esfuerzos físicos muy por encima de mis capacidades tanto físicas como mentales, que solo me llevaban a estar continuamente agotada. Para compensar, parejas fuertes, de aspecto intimidante, emocionalmente dominantes, pero agresores en la intimidad; era un modo muy cruel de autocastigo, pero sentía que era lo que merecía. No estaba conforme con mi físico y menos con mi modo de ser.

Con el paso del tiempo, cada vez me aislaba más y de ser muy flaca de niña, pasé a ser muy gorda de adulta, luego, pues al tener las burlas y maltrato constante de mi pareja, pues la vida paso a ser un infierno y, ya que la comida era uno de los tantos puntos para agredirme, pues lo hice también, era el más fácil, el otro, aceptar el maltrato sexual y psicológico al no defenderme. Justificaba todo, aceptaba, asumía y permitía. El resultado, un muy rápido bajón de peso, externamente, ante los demás mi aspecto “mejoraba” porque no estaba gorda... pero internamente, el deterioro iba a velocidad exorbitante, y siguió.

Al final, en 4 meses, perdí 27 kilos de peso, y comenzó el verdadero infierno, entre las constantes crisis emocionales, las físicas, entradas y salidas de hospitales y clínicas, médicos, diagnósticos superficiales, medicaciones constantes, pasaron tres largos años y así llegó el nacimiento de mi hija, con hipoacusia severa; todo era un constante llamado de atención de la vida a que ESCUCHARA, y no lo hacía. Seguía en el derrotero camino al fondo de un abismo, y no sabía dónde ni cuándo iba a parar.

Cuando al final se presentó el golpe final, mi enfrentamiento definitivo con la muerte, fue el momento cumbre de todo esto: o hacía algo o me rendía del todo. Romper con todo lo que me generaba angustia, inconformidad, sufrimiento, era el primer paso. Salir del entorno de maltrato emocional y físico, separarme, romper mi matrimonio.

Tenía que aceptar que estaba enferma no solamente físicamente, sino emocional y mentalmente. Esto es lo más difícil, pues es reconocer que la responsabilidad de todo lo que pasa es únicamente individual, que aceptar el maltrato, la mala calidad de vida no es externa, la soledad es producto de una decisión, no de los demás. La situación es tan extrema, que solo había que tomar uno de dos caminos: rendirse totalmente, morir y acabar con todo o, detenerse; la rendición implicaba no hacer nada, y dejar que el tiempo terminara de hacer lo que había comenzado tantos años atrás. Detenerse implicaba poner un alto a todo, un freno y comenzar a mirar... ¿cuál era más fácil de tomar? El rendirse, pero... el precio... dejar a mis hijos muy pequeños solos, me dio miedo, además le tenía pavor a morir. La idea de pensar en que tenía que rendir cuentas por desperdiciar mi vida me aterraba, así que decidí detenerme. Me dí cuenta que no podía sola. El tener ayuda es muy importante, ya que lo que viene luego es muy complicado de aceptar; asumir que se tiene una oportunidad de cambiar las cosas, de remediar errores y cambiar actitudes, pero que debe hacerse a conciencia, no a medias, aquí no sirven esfuerzos a pocos. Despacio sí, pero no un rato sí y otro no. La vida no se puede desperdiciar, es un regalo y los regalos se aceptan o se rechazan, esta decisión implica consecuencias tanto a favor como en contra.

Cuando se acepta vivir, hay que hacerlo bien, sin importar cuanto tiempo tome, cada día ganado es una bendición. La lucha es muy grande: días muy duros, he vivido momentos realmente agobiantes, he aceptado que cometí muchos errores, sus consecuencias, las emociones reprimidas, el sacarlas y, sobre todo, comenzar un proceso de perdón y asumir responsabilidades. Dejar de culpar a los demás es la base para poder salir del infierno y comenzar a escalar los abismos camino a un sitio seguro. Muchas veces el horizonte no se ve, los nubarrones regresan, pero, si se persiste, se logra pasar el obstáculo.

Esto es caminar, caerse, levantarse y seguir, siempre adelante. Muchas veces se siente que se retrocede, está bien, no hay porqué sentirse culpable cuando nos cansamos y el agobio invade el alma. Muchas veces lo he sentido, tantas, que ya ni se cuantas, pero siempre, al levantar la vista de la tierra, encuentro una mano que en silencio espera que me apoye, me ayuda a levantarme y a que siga mi camino.

La anorexia me enseñó que la aceptación solo puede provenir de mí misma, de mi interior y eso, nadie puede hacerlo por mí. Pueden aceptarme, pero depende de mi conciliación interior el lograr salir adelante. Ha sido muy duro, muy difícil, porque implica derrumbar la muralla, barrer los escombros, percibir la soledad en su máxima expresión, el silencio en su mayor dimensión, el frío con toda la intensidad, hasta reencontrarme conmigo misma y reconocerme entera, tal como soy, sin exigirme más de lo que soy o puedo dar.

Cada día implica un esfuerzo y una recompensa, si exijo más de lo debido, pues vendrá la frustración y una caída nueva, pero levantarse es lo que vale.

Cada mañana trae su sol, su brisa, su lluvia, sus sinsabores y alegrías. Aprender a ver que todo lo que sucede a mi alrededor, no lo puedo controlar, pero sí aprender de ello, de cada persona, de cada momento, por difícil que parezca, vale la pena vivir y hacerlo bien. Es difícil romper el círculo del sufrimiento, pues es retroactivo, se alimenta de mis propios temores, miedos y culpas, pero solo perdonarme, amarme y liberarme, me deja seguir avanzando. De ese modo, mi anorexia ha ido quedando en el pasado y ha dejado de ser un monstruo que me atosigaba en la nuca con devorarme. Comenzó a ser mi maestra, a ser mi espejo, a reflejar lo que yo era y en lo que me había convertido, sin mentiras, sin ocultar nada. Era una imagen de 360 grados, por donde viera, estaba el reflejo de cada parte de mí, externa e internamente, y esto no es nada fácil de aceptar. Es un modo de morir lentamente, tan despacio que se niega que está sucediendo. Salir toma mucho más tiempo que entrar, pues de bajada, el peso de lo que va detrás empuja y acelera la caída, de subida, es el lastre que frena y obstaculiza la recuperación, por lo tanto, solo el liberarse de ese lastre permite poder seguir avanzando.

La idea equivocada que al liberarse de culpas, dolores, miedos, queda el alma vacía, impide hacerlo con facilidad. Ese espacio vacío queda con ansias de una nueva vida, de amor, de perdón, queda libre para llenarlo con nuevas experiencias, y si estas, nuevamente son dolorosas, pues se repite el proceso. Día a día, poco a poco. El alimento del alma debe ir acorde con el del cuerpo. Si lo que se come nos hace daño, es porque no estamos comiendo lo que necesitamos. Ni con el amor debido.

Llegar a este punto ha implicado varias cosas: muchos diagnósticos médicos, para lograr determinar el daño y deterioro real que sufrió mi organismo tras siete largos años de esta enfermedad y tres, buscando recuperarme con muchas terapias diferentes. Finalmente, el balance implica varias cosas a tratar, que están en curso, decisiones radicales sobre mi alimentación, proyecto de vida y futuro. Asumir que mi presente es mío y lo construyo yo y, que cada vez que me equivoque, tengo derecho a sentirme mal, ha hacer el duelo y a sanar, a perdonarme y a seguir. No aspiro a la perfección, me libre Dios de eso. Solo pretendo no repetir los errores. Cometo nuevos, y son cada vez, nuevas oportunidades de aprender.

En conclusión, la anorexia, falta de apetito y rechazo al alimento, es falta de amor y rechazo a sí mismo. Se cura, al ir aceptándose a sí mismo tal como se es, sin más, perdonarse, amarse, asumir que la vida vale la pena vivirla a cada minuto, que es un regalo y, tener la oportunidad de vivir una experiencia tan radical, tan fuerte, es un regalo de vida, para aprender a caminar con más firmeza, a gozar los pequeños milagros y detalles diarios, que la perfección no existe, el cuerpo que tenemos es perfecto, sea como sea y, es el vehículo para vivir de la mejor manera posible. Alimentar nuestra alma, corazón y cuerpo, debe ser un placer, no una obligación, y se puede lograr. Cada experiencia difícil puede ser convertida en un aprendizaje, no una derrota.

## **Mi anorexia y el Reiki:**

En medio de la búsqueda de respuestas, encontré el reiki, o este me encontró a mí. Mi médico me inició para darme la herramienta para seguir avanzando en mi sanación.

Ya que la parte emocional en la anorexia es el 90% del problema, la mejor solución es enfrentarlos, aprender a conocerlos; no esconderlos con medicamentos pues eso solo posterga la situación.

El reiki, a lo largo de estos años -ya cuatro en este maravilloso camino- y los distintos niveles, hasta la maestría, me han permitido trabajar muy internamente, cada vez más, estas raíces. Si mis emociones eran un caos, mi salud física solo era el reflejo de esta. Los tratamientos físicos, solo se volvieron paleativos del problema real.

En el nivel I, aprendí el autotratamiento, pero me generaba mucha angustia, lloraba todo el tiempo y no tenía más que a mi psicóloga para hablar de esto. No conocía el foro<sup>1</sup>, pero supongo era lo que debía ser en el momento. Un trabajo en solitario, muy difícil. Con el tiempo, avanzando lentamente, llenándome de preguntas, llegó el nivel II, ahondando mucho más en mi interior.

---

<sup>1</sup> Referencia al foro de Reiki y Crecimiento personal de la Funcación Sauce. N. del E.

Finalmente, los resultados comenzaron a verse, lentamente, hubo mejoría física, un poco más de estabilidad, la cual me permitió salir del riesgo clínico.

Pero aún persistía mucho de la enfermedad a nivel emocional, y llegó la maestría. Ha sido muy dura esta última etapa, muy larga, pero muy valiosa. Con el reiki he aprendido que las enfermedades son respuesta de muchas situaciones, que se influyen internamente de las externas y, que todo tiene una relación directa. Somos un todo, un conjunto, no un montón de partes con refacciones intercambiables.

El maravillo ser complejo y completo que somos, merece todo nuestro amor y respeto. El reiki, al conocer su origen, y digo, el divino, no el terrenal, me ha ayudado a comprender donde están radicadas mis fallas, a aceptarme como ser humano íntegro, hija de Dios con todo su esplendor y generosidad hacia mí y, que las fallas que he tenido, han repercutido en mi parte física. Al ir aprendiendo a conocerme, mis chakras, su funcionamiento, estabilidad, relaciones con órganos vitales y demás, a que formo parte del universo, tan importante como el sol o como un grano de arena, me ha permitido evolucionar y ayudar a sanarme.

Es un camino difícil, arduo, de mucho trabajo, pues son muchas cosas que se fueron incrustando en el tiempo y removerlas, no ha sido fácil; aún faltan muchas, pero, vale la pena cada paso. El reiki me ha permitido reencontrarme con ese ser Divino dentro de mí, independientemente del tipo de reiki, posiciones o teorías. Es el modo en que me acerco a mí misma, a mi ser interior, a esa esencia divina que forma parte de mi alma y del todo en el universo. A que ser reikista es una oportunidad de vida, para usarla en forma debida y, que aprender a serlo, es algo maravilloso. Compartir con otros, aprender y crecer en conjunto, es un privilegio.

Las técnicas, los diferentes nombres de posiciones, resultados, son individuales y en mi caso, la energía va a seguir sacando cada bloqueo emocional que ha incidido en mi enfermedad, hasta convertirla en una herramienta de trabajo interior; poder transmitir mi experiencia a los demás, quizás le pueda permitir a otros reikistas ayudar a muchas personas que como yo, pasan por esta enfermedad u otras similares.

El reiki se constituye en una base de trabajo integral, no puntual, ya que todo lo que se hace a nivel energético es expansivo en nuestro ser, y así no toquemos los pies, solo las manos, va a donde debe ir, como la magia de una gota de agua que se extiende por la superficie quieta de un lago apacible; así tal cual, va la energía del amor, del perdón y sanación a todos los puntos de nuestro cuerpo, así no sepamos cuáles la necesitan.

Al ser amor, tiene la capacidad de sanar, pero es importante darle la intención, del perdón y de acción. De nada vale hacernos reiki si bloqueamos su acción con negativismo, pues es poner barreras, es limitar y retrasar su acción. Fluir, dejar actuar -aunque las dudas estén presentes- es fundamental; es un proceso lento, pero solo porque le ponemos las trabas. Quizás si yo fuera menos desconfiada a mis propias capacidades, hubiera logrado mi sanación antes, pero, supongo que tampoco habría aprendido todo lo que he aprendido ahora y, al afianzar mi aprendizaje sobre mi propia experiencia y no sobre la de los demás, me permita ser algún día realmente maestra y terapeuta. Por lo pronto, debo terminar de hacer mi camino, de construir mi presente sanando aún las heridas que quedan remanentes y fortaleciendo mi fe, mi energía y mi paciencia.

El reiki es un camino de aprendizaje en todos los sentidos. Nos permite llegar a lo más profundo de nuestras emociones, de nuestra mente y de nuestro cuerpo si así lo deseamos; implica tomar el control de nuestro ser integral, decidir sobre lo que queremos ser y cómo actuar. Aprender a entender que el poder interior está en cada uno, no en los demás. Ellos están para acompañarnos en nuestro camino, y este, es particular e individual.

En el momento en que aprendemos que somos un canal de energía pura, amorosa y sanadora, asumimos que debemos transmitirla del mismo modo ya que al transmitir a otros esta energía en una terapia, igualmente actúa sobre nosotros ayudándonos a detectar los puntos bloqueados, emociones y situaciones a seguir trabajando.

Como persona que ha padecido anorexia, he sido consciente que dejé de alimentar no solamente mi cuerpo, sino mi alma, que dejé de darme amor y respeto, permitiendo que todos los

ataques posibles me llegaran y favorecieran mi deterioro físico, mental y emocional. Ahora, puesto el alto y trabajando hacia mi recuperación en los mismos niveles, voy construyendo un presente más sano, tranquilo y armonioso. Con las dificultades que el día conlleva, y aunque he pasado por etapas muy diferentes como reikista, he aprendido de cada una cosas muy valiosas, viviendo experiencias increíbles y compartirlas, es lo más valioso.

Aprender, que se puede curar una enfermedad tan compleja con Reiki y complementando las terapias físicas y médicas, hace que la importancia de este, sea ese aspecto que le da lugar dentro de un esquema integral de salud, un complemento para que todo funcione. Es un integrador de las diferentes disciplinas que actúan en la sanación, las clínicas (medicina halopática), las bioenergéticas o las que se decidan, la alimentación, el modo de pensar, actuar, sentir, expresar y compartir, va cambiando mucho de cómo era antes. Me he alejado de aquellas situaciones y personas que reforzaban ese esquema destructivo y me voy acercando a personas que me enseñan a crecer, a vivir y a compartir momentos mucho más armónicos y además, con formas de pensamiento similar.

Doy gracias al reiki por formar parte de mi vida, en forma integral y divina. Y a todos aquellos que comparten mi camino hoy.

Ana Cristina Restrepo  
Bogotá, Colombia  
[anacrestrepo@gmail.com](mailto:anacrestrepo@gmail.com)

**Nota del editor:** el presente material fue realizado gracias a la generosidad de los autores de contenido, ya que han priorizado la divulgación, antes que la privacidad de su propia experiencia privada. Su motivo principal es el de alentar y compartir información de primera mano a todas aquellas personas interesadas en Reiki como terapia.

### Sobre esta colección.

En sí, el enfoque personal de esta colección es algo poco común y a su vez, se manifiesta por sí misma como un indicador de apertura, que sin dudas será de utilidad tanto a terapeutas como asimismo, a toda persona interesada en Reiki. El copyright global pertenece a la Fundación Sauce y esta autoriza la libre distribución del presente material, siempre y cuando no se altere ni el contenido, ni los datos pertinentes a la autoría de cada uno de los artículos y desde ya, muchas gracias a los autores.

Si desea formar parte de esta colección, solicite las condiciones para realizarlo a la casilla de correo electrónico que proporciona el editor. Su experiencia puede servir a muchos.

Editado por Gustavo Durringer para la Fundación Sauce  
[documentalista.fsauce@gmail.com](mailto:documentalista.fsauce@gmail.com)