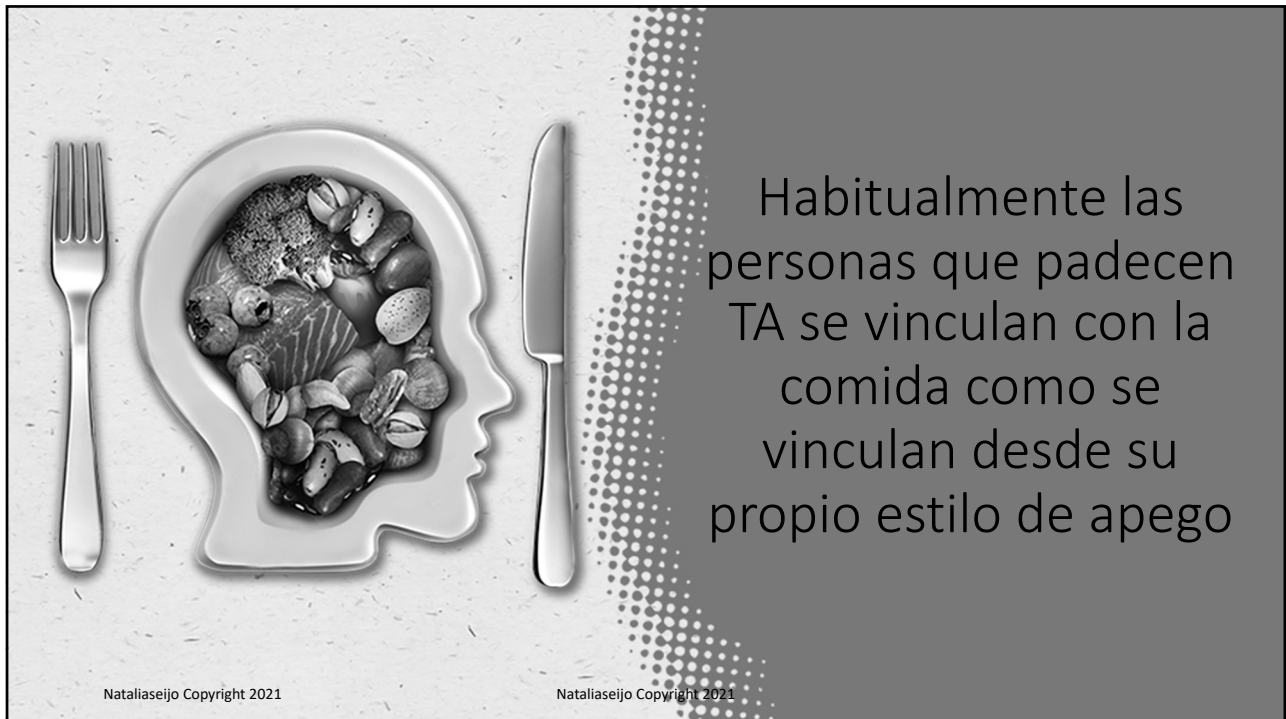




1



2



3

| Tipos de apego en TA y relación con la comida        |                                                                                       |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TA                                                   | Tipo de apego                                                                         | Relación con la comida                                                                                            |
| Anorexia nerviosa                                    | Evitativo/ambivalente<br>Evitativo/desorganizado                                      | Se evita la comida igual que evita el apego                                                                       |
| Bulimia nerviosa                                     | desorganizado con tendencias ambivalentes o ambivalente con tendencias desorganizadas | Atracones y ausencia de orden con la comida. Puede controlar la comida y de repente perder el control sobre ella. |
| Trastorno por atracón<br>Trastornos por sobreingesta | Ambivalente con tendencias evitativas                                                 | Evita el apego comiendo, sustituyendo el vínculo por comida.                                                      |
|                                                      |                                                                                       |                                                                                                                   |

Nataliaseijo Copyright 2021

4



## BASE SEGURA

En los primeros estadios de la vida, la "base segura" (BS) se refiere al cuidador/a que busca el/la bebé cuando se siente en peligro.

Dependiendo de las circunstancias, la BS puede ofrecer un apego seguro, inseguro o desorganizado.

Paradójicamente, la BS puede ofrecer un apego inseguro.

*La cuestión es que es imposible sobrevivir sin algún tipo de BS.*

*La comida para muchas personas que padecen TA y obesidad se acaba convirtiendo en lo más cercano a una BS*

*„la comida ejercía de alguna forma de madre para mi“*

*„La comida estaba siempre ahí, incondicionalmente...“*

Nataliaseijo Copyright 2021



5

## Las figuras de Apego en los TA



Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

6

## Las figuras de apego controladoras

- Son aquellas figuras de apego que asocian el restringir comida al cariño.
- Restringiendo comida al hijo/a sienten y piensan que hay un mayor cuidado de la salud.
- Restringiendo comida desde la idea de que el hijo/a tengan un cuerpo adecuado.
- Lo que desarrolla la creencia de que el cuerpo no es adecuado tal y como es.
- Estas figuras de apego con frecuencia suelen padecer trastornos alimentarios y/o de imagen.

Nataliaseijo Copyright 2021  
Nataliaseijo Copyright 2021



7

## Anorexia masculina

Cuando se aprende que la forma del cuerpo es inadecuado y se convierte en una obsesión. El control sobre el peso y la comida llevan a la pérdida de control de la propia vida. (Seijo, 2021)

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021



8

## Apego en la Anorexia Nerviosa (AN)

- En la anorexia, la persona lucha contra el deseo de comer.
- Lo que anhela es ser capaz de controlar ese deseo.
- *"No estoy a merced de ninguna necesidad sobre la que no tengo ningún control"*
- El estilo de apego es el evitativo
- Pueden aparecer tendencias ambivalentes en la ANR y evitativo con tendencias desorganizadas en la ANP

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021



9

En la AN  
encontramos  
la expresión  
implícita de la  
ausencia de  
lo explícito

*"lo que no digo por la boca lo digo por el cuerpo"*  
*"Lo mal que está mi cuerpo es como me siento yo"*

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

10



## Apego en la AN

- Las personas que sufren AN evitan simbólicamente la comida de la misma manera que evitan el apego.
- No comer les ayuda a disociar; primero sentimientos, sensaciones, deseos, necesidades, el cuerpo.
- Mantienen la rigidez a través de la ausencia de conexión.
- De otra forma sería muy difícil lidiar con los altos niveles de; control, rigidez y restricción que se autoimponen.

Nataliaseijo Copyright 2021

11



## Apego en AN

- Suelen aferrarse a la vieja idea de "si prestas atención al cuerpo terminarás prisionero/a de él".
- Forma parte del proceso de desconexión o disociación del cuerpo.

Nataliaseijo Copyright 2021

© 2017 Natalia Seijo

12



## Apego en AN

- En la anorexia, la persona lucha contra sus necesidades.
- “No necesitar” es parte de su sistema de creencias.
- No escuchar al cuerpo y lo que expresa es la estrategia de regulación.
- Se basa en el control, asocian el ser fuertes a no rendirse a las debilidades del cuerpo, que son esencialmente, las necesidades básicas (comer, dormir, descansar, etc...)

Nataliaseijo Copyright 2021

13



- Cuando no se sienten totalmente en control activan estrategias focalizadas a recuperarlo.
- Estas estrategias están asociadas a la restricción, a rituales alrededor de la comida, rumiaciones, conductas compensatorias, movimiento, etc...
- Acaban convirtiendo la obsesión por el control en una virtud que les da categoría.
- Aprenden a que si no mantienen el control surge el descontrol y el miedo.
- En dónde aprendiste a que si no estás en control surge el descontrol?
- Respuesta de la paciente:  
“Mi padre y sus explosiones de ira. Pasaba de 0 a 100 de repente. Estaba tranquilo y en un minuto se volvía una persona violenta y me aterrorizaba el pensar lo que podía llegar a hacer en ese estado.”

Nataliaseijo Copyright 2021

14

## Origen de los disparadores de la AN

- No como para que me veas
- No como para molestarte por el enfado constante que siento contigo
- No como por no dar la razón
- No como para estar en control cuando hay falta de control a mi alrededor.
- No como para que me aceptes y dejar de sentir rechazo.
- No como para esconderme y que no se me vea.
- No como para que mi cuerpo no resulte atractivo y nadie me vuelva a abusar.

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

15

## El Apego en el Trastorno por Atracón y los trastornos de sobreingesta



Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

16

En el trastorno por atracón y los trastornos de sobre ingesta la persona depende de la comida para la autorregulación.

Las personas que padecen estos trastornos dependen de la comida cuando se encuentran mal pero también cuando se encuentran bien o como; premio, disfrute o placer.

La comida es lo que más espacio ocupa en las vidas de estas personas. Ésta es la razón por la que dependen tanto de ella.

El apego predominante es el apego ambivalente con tendencias evitativas.

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

17

## El Apego en la Bulimia Nerviosa (BN)

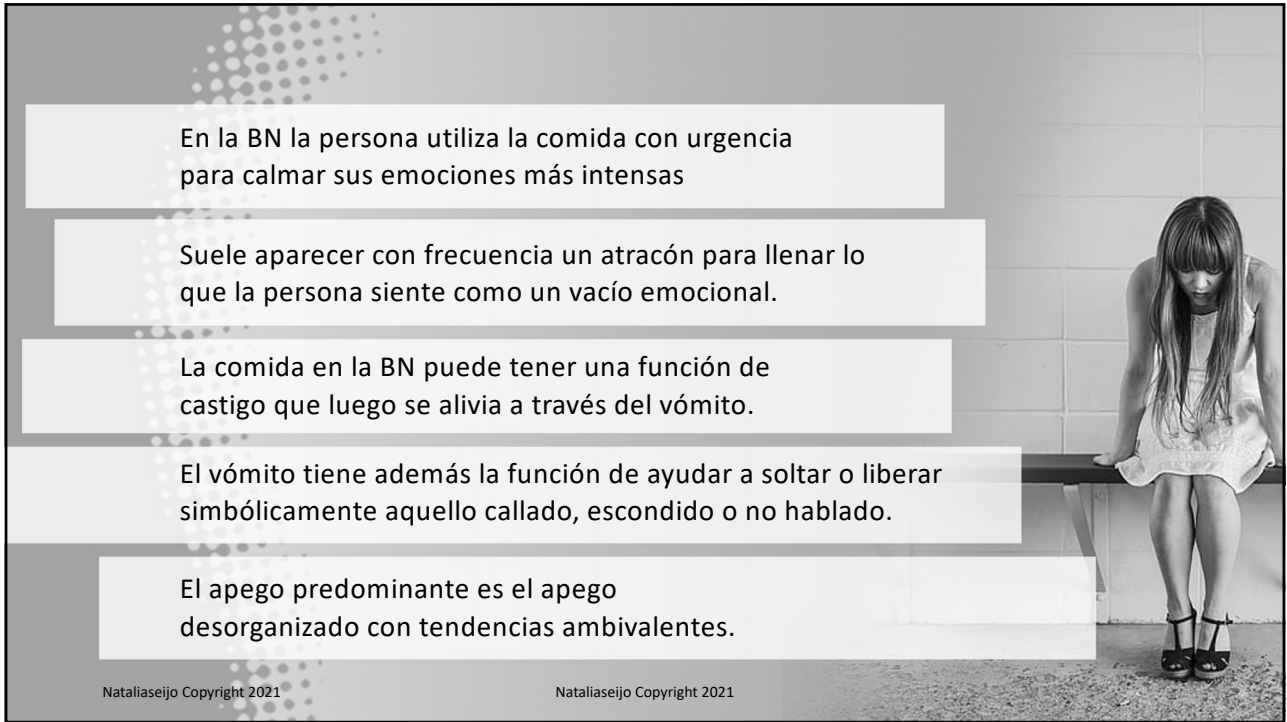


Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

18





En la BN la persona utiliza la comida con urgencia para calmar sus emociones más intensas

Suele aparecer con frecuencia un atracón para llenar lo que la persona siente como un vacío emocional.

La comida en la BN puede tener una función de castigo que luego se alivia a través del vómito.

El vómito tiene además la función de ayudar a soltar o liberar simbólicamente aquello callado, escondido o no hablado.

El apego predominante es el apego desorganizado con tendencias ambivalentes.

Nataliaseijo Copyright 2021

19



Disparadores del Atracón en BN

Los disparadores de los atracones suelen tener relación con apego

- Soledad
- Aburrimiento
- Sensación de vacío
- Tristeza
- Rabia

Nataliaseijo Copyright 2021

20



# La figura de apego cebadora

Cuando la comida es utilizada por la figura de  
apego para transmitir cariño. La comida se  
convierte en el refugio seguro.  
(Seijo, 2019)



Nataliaseijo Copyright 2021

21

## La figura de apego cebadora



- Esta figura utiliza la comida para regularse y regular al niño/a
- Esta figura es a su vez una persona que tiene problemas en su relación con la comida.
- Traslada su problema a la relación con el hijo/a no solo en la infancia sino también en la adolescencia y a lo largo del tiempo.
- Las personas que han tenido estas figuras de apego cebadoras, llegan a la edad adulta asociando la comida a múltiples situaciones.
- La comida y las experiencias alrededor de ella se ven afectadas por la relación que esta particular figura de apego genera con la comida

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

22

# El Apego a la comida

- **Anorexia**
  - Rechazo a; las propias necesidades, fobia a la vulnerabilidad, fobia al vínculo propio y con los demás.
  - Supervivencia a través del control.
  - Búsqueda de control como afecto positivo
- **Bulimia**
  - Atracón – vómito y conductas compensatorias (la desorganización y falta de coherencia)
    - Impulsividad, control/descontrol.
    - La urgencia como estrategia de regulación
- **Hiperfagia**
  - Comer todo el día (llenando el vacío)
- **Trastorno por atracón**
  - Atracón sin compensación ("se lo come todo a nivel emocional", complacer, búsqueda de calma)
- **Síndrome de comedor nocturno**
  - Se levanta a comer por las noches (lo no resuelto y buscar la comida como base de seguridad)

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021



23

## Rol de la comida

**Sustituye:** el dolor, la experiencia interna negativa.

**Aporta:** calma, tranquilidad, lugar de control interno, placer, sensación de satisfacción.

**Quita:** la rabia, la necesidad de sentir, la necesidad de expresar o ser escuchado/a

**Cubre:** la culpa, el dolor, vergüenza.

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021



24



## Origen del apego a la comida

- *No hay un lugar para mi en el mundo.* Sensación de no merecer haber nacido porque nadie quería que ocurriese.
- *Ser visto/a* Hace falta enfermarse para que a uno/a le hagan caso.
- *Patología familiar.* Secretos familiares, patologías en las figuras de apego.
- *Complacer a las figuras de apego.* Defensa de lealtad (Seijo, 2019)
- *Figuras de apego carentes de diferenciación.* Necesidad de buscar la propia identidad.
- *Mantenerse cerca de las figuras de apego.* Seguir siendo niño/a
- *Mantener el cuerpo en un modo no deseable* para protegerse del abuso sufrido.

Nataliaseijo Copyright 2021

25



## *El Mundo interno en los Trastornos Alimentarios (TA)*

*Natalia Seijo*

Nataliaseijo Copyright 2021

26

## Partes o estados del mundo interno

- El mundo interno en las personas que sufren TA y obesidad suele ser caótico y sin conexión, lleno de miedo y evitación.
- Tienen muchas dificultades para acceder a su mundo interno y se activan infinidad de defensas.
- Precisamente es ahí cuando se utiliza el término de *estructura en alcachofa* para definirlo.
- Las partes, estados o aspectos son conceptos a través de los que podemos organizar el mundo interno.
- Dan sentido y re-organizan un mundo interno en el que frecuentemente hay falta de cohesión.
- Las partes, estados o aspectos pueden ser definidos como mecanismos cuya función es la de proteger el mundo interno.
- Cada parte o estado en los TA y Obesidad tiene su función y defensa específica.

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

27

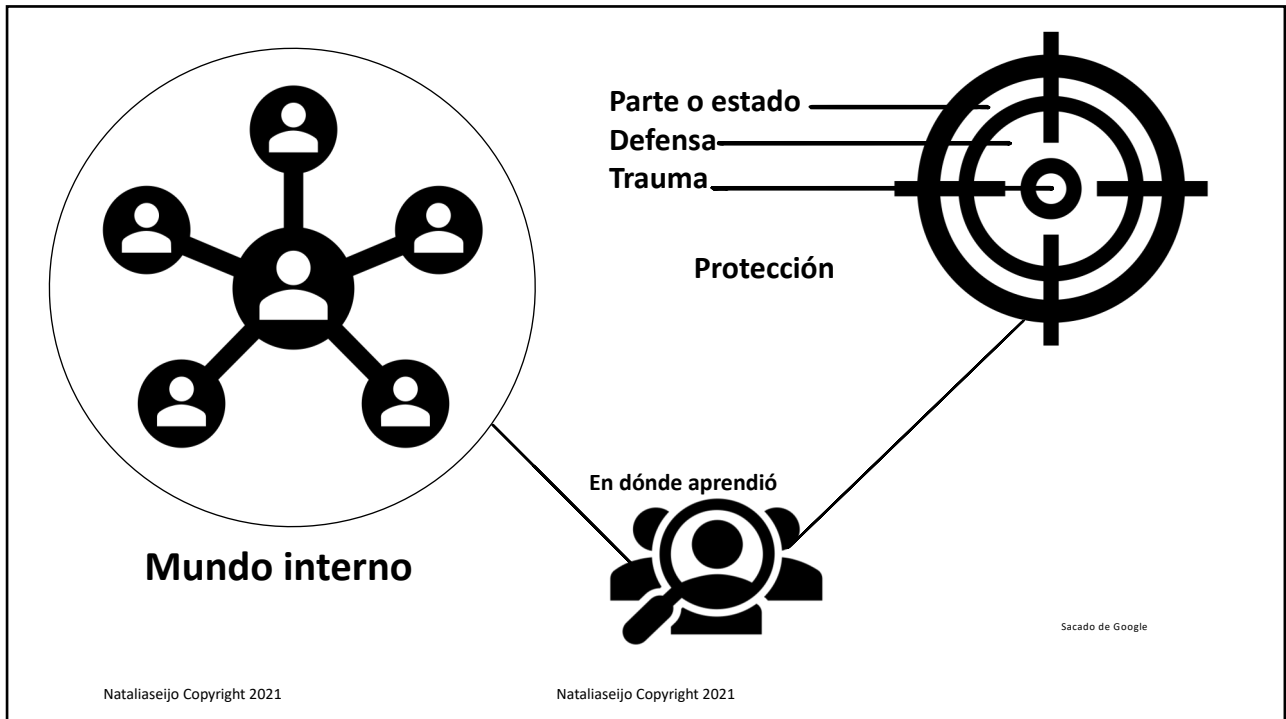
## Mundo interno y Disociación



Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

28



29



30



## El impacto del trauma en el cuerpo

- Las personas que han sufrido trauma no pueden analizar qué es lo que está sucediendo cuando vuelven a experimentar sensaciones físicas asociadas al trauma pasado. Por lo que si esas sensaciones sólo producen emociones intensas y no son capaces de modularlas, la terapia debería de servir para ayudar a que las personas puedan permanecer en sus cuerpos y para que puedan comprender sus sensaciones corporales.

Bessel Van der Kolk (1998)

Nataliaseijo Copyright 2021

31



## Abuso en los Trastornos Alimentarios y obesidad

Nataliaseijo Copyright 2021

32



- Calvi (2005) expresó que los cuadros de bulimia y anorexia son frecuentes entre las/los jóvenes que fueron abusadas/os en la infancia y castigan el propio cuerpo, frente a la sensación de asco y vergüenza que sienten por lo que pasó.

Nataliaseijo Copyright 2021

33

En los TA **el abuso sexual y el maltrato emocional** son los que con más frecuencia aparecen en estos/as pacientes (STEIGER H et al, Int J Eat Dis, 2009, CHOU KL et al J Clin Psychiatry, 2012, BURNS EE et al Child Abuse and Neglect, 2012, GRILO y MASHEB, Obes Res, 2001).

Diversos estudios han encontrado una relación entre **maltrato infantil** y trastornos alimentarios, en especial, los que conllevan una pérdida de control de la ingesta (bulimia nerviosa y trastorno por atracón). (GRILO y MASHEB, Obes Res, 2001, STRIEGEL-MOORE et al, Am J Psychiatry 2002, SACHS.ERICSSON N et al, Int J Eat Disord, 2012, FOSSE GK et al, Eat Behav 2006).

Nataliaseijo Copyright 2021

34



Entre las consecuencias a largo plazo, más de dos años del cese del abuso sexual infantil (ASI), se observa un **gran número de casos que desarrollan a posteriori patologías alimentarias.**

Sobre todo en aquellos que han sido **descalificados, retractados y acusados en sus relatos** acerca del abuso infantil y/o sin un adecuado tratamiento judicial y/o familiar del ASI. Summit (1983)

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

35



## Las secuelas del abuso en el cuerpo

### *El odio hacia el propio cuerpo*

*A menos que seas una de las 3 o 4 personas del planeta con un autoestima blindada ante el mundo, lo más probable es que, en mayor o menor medida, haya momentos en los que no estés a gusto en tu propio cuerpo.*

*Pero cuando éste ha sido sobado y maltratado por alguien contra tu voluntad, la relación con el mismo puede volverse especialmente conflictiva.*

*No es raro que una persona que ha pasado por algo así utilice su relación con la comida para tratar de protegerse de posibles futuras agresiones.*

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

Anónimo.

36





## El abuso emocional

*No es necesario **golpear** para hacer **daño**.*  
*Una **palabra**, duele.*  
*El **silencio**, duele.*  
*Una **traición**, duele.*  
*El **desprecio**, duele.*  
*La **indiferencia**, duele.*

Nataliaseijo Copyright 2021

37



## El abuso y la obesidad

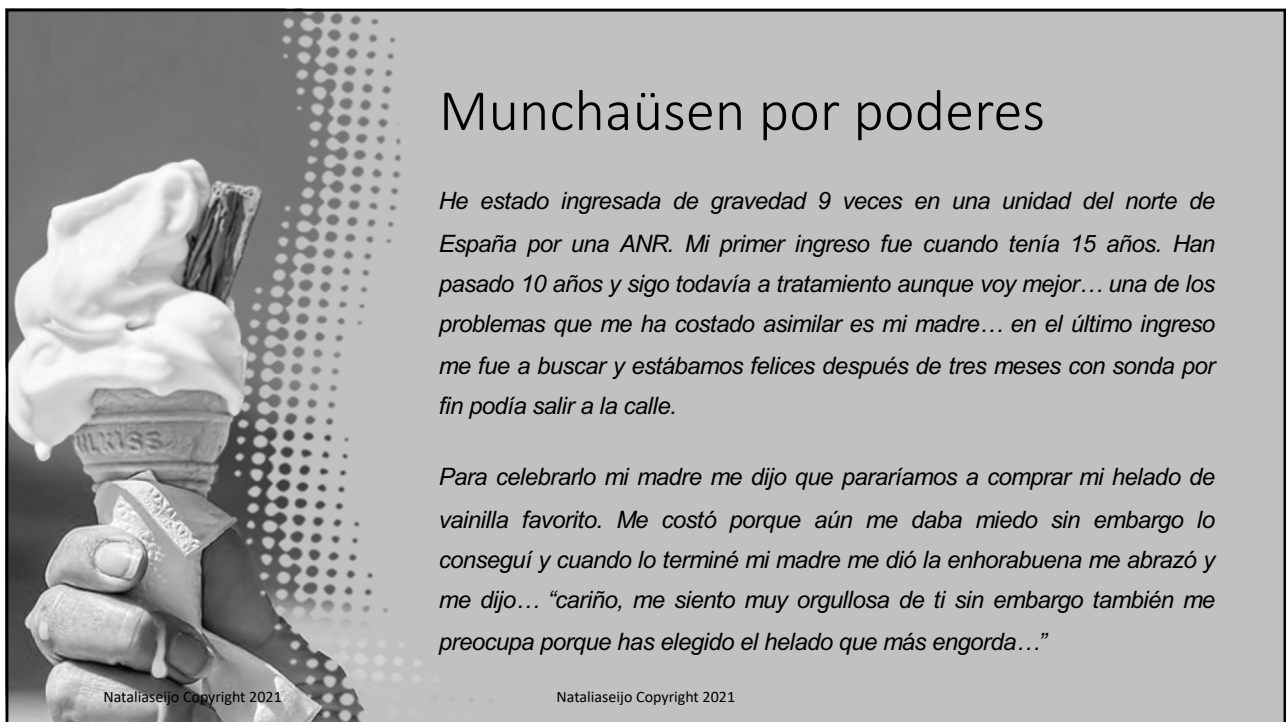
- El abuso en la infancia está relacionado con la obesidad
- Gustafson and Sarwer (2004) han encontrado que el abuso sexual en la infancia es uno de los mayores factores de riesgo para el desarrollo de la obesidad adulta.
- El bullying es el abuso que incluye todos los demás: emocional, de poder, sexual y físico.
- Ser acosado/a o rechazado/a en la infancia es un predictor de un mayor IMC y obesidad adulta.

Nataliaseijo Copyright 2021

38



39



40



41

## Trauma de Traición

Nataliaseijo Copyright 2021

- **Trauma de traición** ocurre cuando alguien en quien se confía para sobrevivir viola la confianza.
- El **trauma de traición** afecta a; la autoestima, la confianza y la percepción de las relaciones de una persona.
- Ocurre cuando la gente o instituciones de las que la persona depende para sobrevivir, violan la confianza o bienestar de la persona: físicamente o emocional.
- Abuso sexual perpetrado por un/a cuidador/a es un ejemplo de trauma de traición.

Nataliaseijo Copyright 2021

42

# Trauma Oculto

- Trauma Oculto se refieren a la incapacidad del cuidador para modular la desregulación afectiva. (Schuder-Lyons-Ruth, 2004)
- En la infancia muchas amenazas percibidas provienen más de señales afectivas y de accesibilidad del cuidador/a que del nivel real de peligro físico o del riesgo para la supervivencia (Schuder y Lyons-Ruth, 2004)

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

43

# Trauma de las dietas

Cuando la dieta se convierte en un imposible y las personas sienten que nunca lo van a conseguir por muchas dietas alimentarias que sigan.

El problema no está en la fuerza de voluntad, el problema no está en que no sepan cómo hacerlo, el problema está en la huella invisible que a nivel psicológico dejan las dietas.

(Seijo, 2016)

Nataliaseijo Copyright 2021

Nataliaseijo Copyright 2021

44



El Trauma de abandono  
y la pérdida en los TA y  
Obesidad.

*Las pérdidas no resueltas,  
no habladas, con dificultad para ser  
sentidas, pueden estar en el origen  
de todo aquello que da forma a los  
trastornos alimentarios y su  
complejidad para salir de ellos.*

(Seijo, 2019)

Nataliaseijo Copyright 2021

45



*Estaba tan sumida en la oscuridad  
que no deseaba ni siquiera respirar.  
Mi mente decidía que mi vida debía culminar.  
Ya no era nadie, no sentía ni mi propia identidad.  
Y cuando todo estaba a punto de acabar y me daba  
por pérdida,  
porque era incapaz de ver ninguna salida decidí dar  
la última oportunidad y arriesgarme a confiar.  
Tras muchas lágrimas y capaz de defensas finalmente  
me dejé guiar.  
Doy gracias a ese día que me rendí a dejarme ayudar  
porque:  
He aprendido a entender mi mundo interior.  
He aprendido a pedirme perdón.  
He aprendido a que el amor no es dolor.  
He aprendido a salir de mi propia prisión y que la  
comida no es solución.*

Nataliaseijo Copyright 2021

46

