

>> O lugar dos afectos na alimentação



Ana Durão
Psicóloga Clínica

A alimentação está directamente ligada ao nosso estado psicológico, às ligações afectivas desenvolvidas da infância à idade adulta. É difícil falar de alimentação sem falar em afectos... as duas necessidades caminham juntas e expressam-se em simultâneo!

Sabemos, desde sempre, que o alimento cumpre do ponto de vista da saúde física a função de suprir as necessidades nutricionais e de sobrevivência. Do ponto de vista psicológico e desenvolvimentista, o alimento está associado ao afecto e à extinção de um desconforto desde a primeira mamada do bebé.

O alimento cumpre assim o papel de substituto de várias carências e, perante a existência de uma perturbação do comportamento alimentar, é fundamental entender as suas bases psicológicas. Num comportamento alimentar perturbado estão presentes conflitos afectivos associados à procura por alguma coisa, por exemplo: por um afecto inatingível, pelo preenchimento de um “vazio” interior, pela necessidade de segurança e autoconfiança. Essa procura leva conduz às



sensações primárias de contacto com a figura da materna, da *mãe boa*, assim interiorizada porque é aquela que alimenta, que nutre, que acolhe, que oferece conforto e nos protege (quando as gratificações ainda são deslocadas para o alimento).

Mas, o alimento não preenche esse “vazio” e não substitui sentimentos e emoções carregadas de conteúdos negativos, como a culpa, o medo, a ansiedade, o sentimento de incapacidade, insegurança, etc.). Acaba sim por acrescentar, em qualquer idade, novos problemas relacionados com o aumento ou a perda excessiva de peso, estando na origem de perturbações alimentares, como a Obesidade, a Anorexia Nervosa ou a Bulimia.

Observa-se na prática clínica, o quanto as perturbações alimentares podem estar associadas à negação da sexualidade e à supressão das formas mais femininas no caso das mulheres (notoriamente observáveis nos casos de magreza e obesidade extrema). As hipóteses explicativas sugerem que, nas mulheres, existe um desejo inconsciente e claramente ilusório em se parecer com um homem, em se ter o poder e o controle sobre as fontes de prazer e satisfação, em se sentir “forte” (o excesso de peso funciona como uma “camada protectora” que impede que as ameaças externas cheguem ao indivíduo) e se ser imortal.

Mas, na verdade, o que isso simboliza é uma intensa dificuldade em viver a vida, uma negação em enfrentar e resolver problemas assim como, uma grande dificuldade em crescer (física e psicologicamente) e em ultrapassar a fronteira entre ser criança e deixar de o ser.