

É possível “motivar” alguém para fazer regime alimentar ?

Por Maria Nurymar Brandão Benetti

Primavera 2008

Se iniciássemos essa conversa com a pergunta título, poderíamos encerrá-la com um simples “Não”, porque, de fato, não é possível motivar outra pessoa para fazer regime ou para qualquer outra coisa, uma vez que a motivação é interna, vem de dentro para fora.

Contudo, tenho ouvido com frequência essa pergunta, e, ainda que haja certa impropriedade de termos, parece-me que a questão é saber se é possível ajudar alguém a mudar seus hábitos alimentares sem excessivo sofrimento, de modo saudável e eficiente.

Proponho que comecemos pensando na primeira vez em que nos alimentamos e em alguns de seus antecedentes.

Dentro da mãe, o feto não necessita preocupar-se com cardápio, com o que comer ou com o que não comer: a mãe lhe oferece os nutrientes de que necessita através de sua própria alimentação, naturalmente. Isso é feito “automaticamente”, o bebê não necessita pedir, pois não sente fome, essa é uma experiência que só conhecerá após nascer.

Assim como, dentro da mãe, a alimentação é dada na justa medida das necessidades, igualmente o calor, que é da ordem dos 38° mais ou menos, num ambiente de penumbra e de ruídos harmônicos vindos do aparelho circulatório, do aparelho respiratório e do aparelho digestivo da mãe.

Enquanto habita o ventre materno, o bebê não conhece fome, sede, frio, calor, luz intensa ou ruídos estridentes.

No momento do parto, o bebê sai da penumbra do interior de sua mãe, freqüentemente, para ser exposto à intensidade das lâmpadas cialíticas que iluminam a sala de partos. Os ruídos harmônicos e conhecidos são substituídos por sons estridentes de instrumentais colocados em cubas metálicas, acompanhados por vozes não familiares e mais ou menos agudas que discutem os últimos resultados do futebol ou o programa do próximo feriadão.

As salas de parto, em geral, estão com o ar condicionado ligado em torno de 20 a 24 ° e o bebê, que sai de um ambiente de, em torno de 38°, recebe o impacto de uma queda de temperatura de mais ou menos 14°.

Além disso, o bebê sai do meio aquático e, passa ao meio aéreo. Seus movimentos se tornam muito mais pesados e difíceis. Quase ao mesmo tempo, ocorre a cesura do cordão umbilical que o separa irremediavelmente de sua mãe. Agora são dois seres humanos distintos, cada um vivendo por conta e risco de seu próprio organismo.

O corte do cordão cria a exigência de que o bebê agora use seus pulmões, com maior ou menor esforço, com maior ou menor dor. O fato é que, a cada inspiração e a cada expiração, o assalta a memória profunda de que está separado de sua mãe. Daí em diante o pulmão estará estreitamente relacionado às dores da separação.

Em seguida, o bebê é levado para ser pesado, medido, para desinfetarem seus olhos com nitrato de prata e, para aspirar os mucos remanescentes são colocadas cânulas pela sua boca. Logo ele é banhado, escovado para tirar o vérnix caseoso, é vestido ou não e, depois de toda essa manipulação, é colocado para se reaquecer na solidão de um bercinho sem o movimento com o qual estava acostumado dentro do líquido amniótico, no ventre de sua mãe. Todas essas experiências trepidantes tem um pouco de sossego nesse momento.

Frédéric Leboyer faz uma descrição magnífica e poética desses momentos em seu livro “Shantala “:

*Depois, passada a tempestade do nascimento,
Eis a criança sozinha no berço...
Nada mais se mexe!
Deserto.
E o silêncio.
Repentinamente, o mundo ao redor congelou-se,
Coagulou-se
Numa imobilidade completa e terrível.
E, enquanto lá fora faz-se o completo vazio,
Eis que, aqui dentro
Alguma porção do ventre agarra, torce, morde...
“mamãe! Mamãe!”
Ah, que pavor!*

*No ventre? Não, ali na escuridão!
Sim, no escuro há um animal. ...
Um lobo, talvez ?
Um lobo transformado em avó
E que espreita Chapeuzinho Vermelho
preparando-se para devorá-lo?
Um lobo? Onde?
Na cama? Em baixo da cama?
Atrás do biombo?
Não!
Está bem ali no ventre.
E se chama FOME.*

O modo poético como Leboyer descreve a primeira experiência da fome pode parecer exagerado, mas para o bebê é uma experiência inédita, desconhecida e cujo desfecho não é previsível.

Se estivermos com fome, sabemos identificar esse desconforto, sabemos como e quando mitigá-lo.

Então a primeira fome do bebê representa o desespero diante de algo novo e aterrorizante. Logo, não é só fome.

Enquanto tudo isso é vivido pelo bebê, sua mãe se recupera na sala de pós parto e algum tempo depois, horas, talvez, será encaminhada para um quarto do hospital onde, finalmente, vai se encontrar com seu bebê e o bebê vai se encontrar com ela.

Pego mais uma caroninha nas sábias palavras de Leboyer, ainda de seu livro Shantala:

*... até que, finalmente, do deserto exterior
em que o mundo se fez, vem alguma coisa
que, por fim, aquieta o monstro desperto lá dentro.
Fora, dentro... eis o mundo dividido em dois.
Dentro, a fome.
Fora, o leite.
Nasceu o espaço.
Dentro a fome, fora o leite.
E entre os dois, a ausência, a espera,
O sofrimento indizível.
E que se chama tempo.*

*É assim que, tão somente do apetite,
Nasceram o espaço e a existência.*

Talvez agora possamos ter, de um modo mais pungente, a dimensão do significado da primeira mamada. Neste momento, além de saciar a fome há o reencontro com a mãe que representa referências conhecidas: cheiro, voz, ternura da mãe, o aconchego de seus braços, de seu calor que reeditam o invólucro em que o bebê se encontrava dentro do útero pouco tempo atrás.

E aí, nesta experiência de primeira mamada, tão significativa, que carrega em si a saciação da fome, o apaziguamento e a tranquilização depois de ter vivido um torvelinho, está dado o “imprint” do ato de se alimentar e de comer.

Comer, então, a partir daí, não se restringe a nutrir-se, mas é um ato sempre relacionado à primeira experiência de satisfação quando a criança encontra o seio de sua mãe após tudo o que ela viveu no parto e no pós parto imediato.

O que será que busca quem come? “Matar a fome? que fome? de alimento, de tranquilidade, de satisfação, de apaziguamento? Alimentar-se é um ato complexo que envolve o aparelho digestivo, mas também os órgãos dos sentidos, as memórias, as lembranças de faltas e de preenchimento dessas faltas. Talvez por isso faça grande diferença alimentar-se na panela ou ser servido à francesa com prato e sousplat onde as cores e a distribuição artística dos alimentos e o aroma alimenta os olhos, os sentidos e sacia a fome.

Se você vai privar alguém de comer o que gosta, não o está privando só da comida, dos doces, das massas, dos pãezinhos, mas o está privando de experiências de satisfação peculiares. E aí, não basta sugerir a quem está fazendo regime que substitua o alimento por algo que gosta de fazer, tem que substituir por algo que goste muito! De fazer. É por isso que, em geral, as grandes paixões emagrecem...

Também não basta apelar para a força de vontade. A força de vontade é da ordem da consciência, da lógica que envolve o raciocínio

sobre conseqüências: se você comer muito doce, você vai engordar. Se você comer muita fritura, vai entupir suas artérias de gordura e poderá ter um AVC...

E choverão respostas ilógicas: “Eu vou morrer mesmo..., morro comendo doces.” “As artérias são minhas, encho-as com o que eu quiser.” Claro, choverão, também, racionalizações: Eu me aceito gordinha mesmo. Eu não sou gorda, sou fofinha.

Porque tudo isso ? Porque aquele registro da primeira mamada e de tudo o que está envolvido nela, se instala nas profundezas da nossa mente, no nosso inconsciente. E Freud nos ensina que o inconsciente é ilógico, atemporal e regido pelo princípio do prazer.

Em seu trabalho “ Os dois princípios do acontecer psíquico”, de 1911, Freud escreve que a nossa mente funciona sob dois princípios, o princípio do prazer e o princípio da realidade. O princípio do prazer busca satisfação total e imediata das pulsões, não lida com frustração, com renúncia, com força de vontade. São impulsos poderosos que buscam satisfação sem medir conseqüências, impedimentos, lei ou restrição. Na infância é um princípio soberano. O contato com as frustrações inerentes à natureza humana, com os adultos e com a realidade externa, vai impondo restrições que vão-nos ensinando que não podemos fazer tudo o que queremos na hora que queremos. E o princípio da realidade vai se impondo, a duras penas. Mas, pela vida toda, o princípio do prazer tenta se estabelecer. É uma luta interna de grande relevância em que muitas vezes impera o desejo irracional, o desejo inconsciente.

Então, quando estamos pedindo a alguém que abra mão do que gosta, estamos lutando contra os poderosos desejos de satisfação absoluta e, ao mesmo tempo, pedindo a renúncia às memórias de completude vividas na primeira mamada.

Por isso, a intrigante dissonância entre o que se quer fazer e o que deve ser feito, esbarra nessa duplicidade da mente humana. Já ouvi profissionais perguntando: se a pessoa decide fazer regime, necessita fazê-lo e até chega a ir em busca dele, porque não dá continuidade, porque não usa sua “força de vontade” ? Estamos vendo que não é tão simples assim.

O que busca quem come mais do que o necessário ? Preencher algum vazio interno vorazmente? Um vazio impossível de ser preenchido e por isso come mais e mais. No fundo, provavelmente busque reencontrar a extraordinária, quiçá mítica, satisfação obtida nessa primeira mamada que jamais poderá ser repetida.

Contudo, gostaria de destacar que esse possível significado psicológico do ato de comer em excesso, habita um ser psicossomático em que pode haver alterações metabólicas, hormonais e outras que necessitam ser acompanhadas por pessoas especializadas. O trabalho psicológico de entendimento desses fenômenos e o trabalho clínico, médico, são complementares, pois, como seres psico somáticos, nosso funcionamento ou desfuncionamento orgânico está profundamente entrelaçado com questões emocionais.

Quero acrescentar mais um elemento para a nossa reflexão: a pulsão de morte. Freud a descreve em seu trabalho “Mais além do princípio do prazer” de 1926” e Melanie Klein a desenvolverá em quase toda sua obra.

Desse conceito, pulsão de morte, emerge a idéia de que dentro da pessoa há forças destrutivas que a colocam contra si mesma. Portanto é possível que, aquelas racionalizações que mencionamos e que tentam justificar a ingestão de alimentos que podem trazer prejuízos, podem estar apoiadas em forças internas que boicotam a saúde e conduzem ao aniquilamento. Isso ocorre de modo explícito ou disfarçado. “A veias são minhas, eu as entupo com o que quiser”. Ou “É só uma fritada de polenta e de mandioca..., amanhã começo o regime”.

Há, ainda a oferta excessiva na mídia e nos supermercados. Mesmo de produtos “com 0% de gordura, diet e light”, nem todos são light assim. É torturante passar pelo setor de doces, balas e chocolates, pelas padarias dos supermercados com seus pãezinhos, de mil tipos, bolos e doces. Mas se você resolve se esconder em sua casa e assistir um filme para esquecer as guloseimas, pode dar o azar de cair no telecine ...pipóca.

Então, o que leva alguém a procurar uma orientação alimentar: saúde, beleza?

Como trocar a realização de um desejo por uma ordem, de modo saudável e eficiente ?

Parece mais viável trocar a realização de um desejo por outro mais forte. Por exemplo, trocar doces, bolos e massas por manter-se saudável, com colesterol e triglicérides sob controle para ver filhos, netos crescerem, não contrair diabetes ou degenerações neurológicas que comprometam a autonomia e o funcionamento mental. Desde que não representem frustrações excessivas e não acarretem renúncias insuportáveis e não compensadas por alguma grande satisfação.

Bibliografia

1. ABREP. “Decifrando a Linguagem dos bebês”. Anais do IIº encontro Brasileiro para o Estudo do Psiquismo Pré e Peri Natal. São Paulo. 1997.
2. BENETTI, Maria Nurymar Brandão. “Dores e amores na amamentação”. Outono 2006. Mimeo.
3. BENETTI, Maria Nurymar Brandão. “A escuta e a comunicação com bebês no universo da palavra. Inverno 1998. Mimeo.
4. BUSNEL, Marie Claire (dir.) “A Linguagem dos Bebês – sabemos escutá-los ?” Ed. Escuta. São Paulo. 1997.
5. DAVID, Myriam. “A criança dos zero aos seis anos”. Moraes Editores. Lisboa. 1970.

6. DEBRAY, Rosine. "Bebês/Mães em revolta – tratamentos psicanalíticos conjuntos dos desequilíbrios psicossomáticos precoces". Ed. Artes Médicas. Porto Alegre. 1988.
7. FREUD, Sigmund. "Formulações sobre os dois Princípios do Acontecer Psíquico". 1911. Em Obras Psicológicas de Sigmund Freud/ Coordenação geral da tradução por Luiz Alberto Hanns. Ed. Imago. Rio de Janeiro. 2004.
8. FREUD, Sigmund. "Além do Princípio do Prazer". 1920. Em Obras Psicológicas de Sigmund Freud/ Coordenação geral da tradução por Luiz Alberto Hanns. Ed. Imago. Rio de Janeiro. 2006.
9. LEBOYER, Frédéric. " Nascer Sorrindo". Ed Brasiliense. São Paulo. 1980.
10. LEBOYER, Frédéric. " Shantalla – massagem para bebês: uma arte tradicional". Ed Ground. São Paulo. 1998.
11. MATHELIN, Catherine. "O Sorriso da Gioconda – Clínica psicanalítica com bebês prematuros". Ed. Companhia de Freud. Rio de Janeiro. 1999.
12. SZEJER, Myriam & STEWART, Richard. "Nove meses na vida da mulher" Ed. Casa do Psicólogo. São Paulo. 1997.
13. SZEJER, Myriam. "Des Mots pour naître – l'écoute psychanalytique en maternité". Ed. Gallimard. Paris. 1997.
14. Szejer, Myriam & FRYDMAN, René. "Le bébé dans tous ces états". Ed. Odyle Jacob. Paris. 1998.
15. URRIBARRI, Rodolfo (org.). "Anorexia e Bulimia". Ed. Escuta. São Paulo. 1999.
16. . WINNICOTT, D.W. " Textos selecionados: da pediatria à psicanálise". Ed. Francisco Alves. Rio de Janeiro. 1993.
17. . WINNICOTT, D.W. " O ambiente e os processos de maturação – estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional." Ed. Artes Médicas. Porto Alegre. 1983.
18. WINNICOTT, D.W. "A família e o desenvolvimento do indivíduo". Ed. Interlivros. Belo Horizonte. 1980.