

LA NUTRICIÓN Y LA FUNCIÓN MATERNA

Cuando hablamos de “función materna” no nos referimos sólo a la madre, hablamos de la madre y del entorno materno. Esto incluye a las otras personas que teniendo contacto con el bebé cumplen una función en sus cuidados.

Cuando hablamos de éste entorno materno y de nutrición hacemos referencia también a los importantes aspectos emocionales, afectivos y psíquicos que necesitan ser nutridos desde fuera, suficientemente bien atendidos y respondidos para que el bebé pueda crecer bastante sano ya que él no puede proveerse a sí mismo, debido al natural estado de inmadurez en que se encuentra.

Las palabras suficiente y bastante hablan de que el entorno materno no necesita ser perfecto, aunque sí bastante bueno para poder responder a las delicadas necesidades del bebé.

Los seres humanos nos construimos en el vínculo, esto significa que las respuestas que recibimos del entorno tienen una influencia directa, intensa e importante en el desarrollo de nuestras capacidades de respuesta ante las distintas situaciones vitales.

Los momentos más delicados en la vida de un individuo son las etapas de desarrollo que corresponden a la infancia, la niñez y la adolescencia. No obstante, el proceso de construcción de nuestro psiquismo, de nuestra vida emocional y corporal continúa a lo largo de toda la vida, esta es la cualidad que permite que en un proceso terapéutico profundo la persona pueda cambiar y encontrar nuevos caminos para llevar una vida más satisfactoria, más plena, en definitiva sentirse mejor y más feliz.

No nacemos terminados, aunque sí nacemos con unas capacidades psíquicas, sensoriales, emocionales, corporales...que nos permitirán asimilar las constantes y múltiples experiencias que nos serán ofrecidas. Y son éstas experiencias a su vez el material del que se va a ir construyendo la gran complejidad de nuestro mundo de percepciones y respuestas hacia el entorno.

Contamos con una realidad existencial energética, sensorial, motriz, emocional y representativa o mental, esto quiere decir que existimos en todos estos planos, nos vinculamos con la realidad a través de todas estas capacidades vitales y éstas capacidades se construyen y desarrollan, aumentando su riqueza y complejidad a través de nuestras experiencias: lo que vemos, lo que oímos, los tactos que registra nuestra piel, los movimientos que hacemos y que nos hacen, como somos mirados, como somos hablados, como somos tocados, sostenidos.

Todos nuestros sentidos se encuentran disponibles para recibir, todo nuestro aparato psíquico preparado para registrar y formar importantes cadenas experienciales, cadenas de conocimiento, saberes grabados que se irán enriqueciendo y complejificando.

A cada etapa de nuestra evolución corresponde una fase de desarrollo de capacidades, vamos de una dependencia casi total hasta la fase de independencia en el adulto, y progresivamente mientras aumentan nuestras capacidades crece nuestra responsabilidad sobre nosotros mismos. El adulto está ya en condiciones de asumir la atención de sus necesidades y deseos, se es en este momento plenamente responsable de las decisiones y elecciones que se hacen, de la manera de vincularse con los otros y con lo otro, lo que está fuera del sí mismo. En un sentido pasamos a ejercer de nuestros propios padres y aplicaremos lo aprendido, lo que hemos podido conocer, integrar y asimilar.

Si todo ha salido bastante bien en las etapas anteriores, tal y como se construye un edificio sobre unos buenos cimientos, bien equilibrados y con un buen material, el adulto será suficientemente capaz de desenvolverse en su vida, y se sentirá bastante bien en su vivencia corporal y emocional, y su cabeza estará bastante tranquila para enfrentar las complejas situaciones vitales, con un corazón disponible y una buena sensación de vitalidad.

Si, en cambio, por distintas razones durante su desarrollo se ha encontrado con obstáculos más o menos importantes, es posible que esto se traduzca en estados de sufrimiento de distinta intensidad, en insatisfacción, en sentimientos de vacío, de desprotección, de soledad,

miedo, desvalorización, angustia, ansiedad, irritabilidad, dificultades para comunicarse, dificultades de acceso al placer sexual o a la ternura, etc y de una manera, en ocasiones, crónica.

Todos estos malestares que menciono y otros, pueden dejar a la persona muchas veces en posiciones de desasosiego, de insatisfacción vital, en definitiva un estado que reclama ser calmado, respondido, porque es difícil de soportar.

Cuando las personas no encuentran una manera adecuada de responder a este malestar, a veces porque desconocen de donde viene, otras porque se resisten a aceptarlo o porque es demasiado perturbador, encuentran en la comida una manera inmediata de “hacer algo” dentro de sí mismos.

Ese “algo” puede ser tanto llenarse como vaciarse, lo cierto es que la comida se convierte en un vehículo con el cual es posible “hacer algo”, mientras el aspecto emocional permanece igual, lo que condiciona a que esta manera de actuar se repita indefinidamente.

Es bastante frecuente ver a una persona alimentarse de manera desequilibrada y perjudicial, tanto por exceso de ingestión como por privación y encontrar que está teniendo problemas para canalizar su vida emocional, a veces por conflictos no resueltos, por traumas que no han podido ser asimilados o por carencias en la estructuración del self, del sí mismo.

Pueden ser estados arrastrados “de toda la vida”, en los que la persona no ha encontrado qué hacer con como se siente. A veces incluso en algunas familias la respuesta al malestar de un niño ha sido la comida...por no saber comprenderlo de otra manera, otras veces es la comida el elemento utilizado en una batalla de poder entre el entorno materno y el niño, a veces la comida es usada como castigo o como premio, o incluso en ocasiones la experiencia de alimentación va unida a vivencias de rechazo o de hostilidad de la madre o del entorno materno.

El buen alimento no tiene porqué ser rechazado, no es natural, cuando nos alimentamos mal al punto de hacernos daño y no podemos parar de hacerlo, algo ha pasado que ha distorsionado nuestra capacidad de cuidarnos con cariño y con placer.

Buscar la salida y encontrarla a veces requiere de ayuda profesional, a veces necesitamos que un médico o un nutricionista nos de las pautas, otras además puede hacer falta una ayuda terapéutica que nos permita normalizar, recuperar la naturalidad en la relación con la comida.

Elegir lo que nos beneficia, lo bueno, es un acto de salud que desarrolla salud.

Elegir lo que nos hace daño es siempre un acto insano que produce más malestar y más sufrimiento.

Recordemos que la capacidad de aprender y cambiar dura toda la vida. Se puede elegir el camino del crecimiento y el cambio, dará trabajo, habrá que hacer esfuerzos y en ocasiones ser muy valiente. Pero siempre merece la pena aprender, y aprender a cuidar de nosotros mismos y a los otros es crecer en nuestra capacidad de amar, una capacidad que requiere compromiso y devuelve bienestar.

Susana Sachetti