

# Consideraciones psicoanalíticas sobre la dimensión simbólica de la alimentación

## Psychoanalytical Considerations on the Symbolic Dimension of Food

Ana Carreño Mendoza

Maestra en Psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México

[anna.carrenom@gmail.com](mailto:anna.carrenom@gmail.com)

*Fecha de recepción: 3 de mayo 2016*

*Fecha de recepción evaluador: 1 de junio de 2016*

*Fecha de recepción corrección: 5 de julio de 2016*

### Resumen

El objetivo del presente ensayo es aportar elementos desde la perspectiva psicoanalítica que permita pensar la dimensión simbólica de la alimentación.

**Palabras clave:** Hambre, Alimento, Pulsión, Satisfacción, Nutrición.

### Abstract

The objective of this essay is to provide elements from psychoanalytic perspective that allows thinking the symbolic dimension of food.

**Key words:** Hunger, Food, Drive, Satisfaction, Nutrition.

## Consideraciones psicoanalíticas sobre la dimensión simbólica de la alimentación

Para entender cualquier proceso cultural al que el ser humano está sujeto, es necesario pensarlo desde un enfoque biopsicosocial. Siendo la visión psicológica, la que permitirá un acercamiento al modo en el que lo social incide en un cuerpo biológico. Así como no todos los niños que juegan videojuegos con altos grados de violencia incurrir en conductas agresivas, no todos los sujetos que conviven en una comunidad, con las mismas ofertas alimentarias, eligen o se alimentan del mismo modo. El objetivo del presente artículo es aportar material que permita pensar la alimentación como un proceso con elementos intrapsíquicos y subjetivos que inciden en la elección e incorporación de ciertos alimentos, más allá de su disponibilidad. Para este fin se recurre la perspectiva psicoanalítica, que permitirá un acercamiento a la dimensión simbólica del hambre y la alimentación.

Desde el nacimiento se crea un vínculo indisoluble entre alimento y afecto que tendrá resonancia a lo largo de su vida. Retomando la teoría pulsional freudiana (Freud, 1915), se considera que el instinto del hambre deviene pulsión a partir de la primera vivencia de satisfacción, aquella en la que el bebé recibe del pecho de la madre su primer alimento. Este alimento es ofrecido por un otro (madre, padre, cuidador) que acompaña la actividad nutricia de caricias y afecto, en el mejor de los casos. El hambre, como una necesidad corporal, no es solo un mecanismo neurológico que controla la alimentación, no es un simple requerimiento alimentario, sino que es una necesidad que con las recurrentes ocasiones en las que ha sido satisfecha, resulta en una necesidad psíquica (Bruch, 1961). Sin embargo, esta primera vivencia de satisfacción nunca volverá a ser la misma, es una sensación, un objeto que se ha perdido y por el cual se emprenderá una búsqueda durante toda la vida.

De esta manera, aparecen dos conceptos íntimamente relacionados: la representación y la simbolización. La representación es aquello que, del objeto, viene a inscribirse psíquicamente. La simbolización implica tanto la pérdida como la sustitución, una vez que se ha perdido ese objeto (Casas de Pereda, 2007). El orden simbólico se refiere, a la parte metafórica del mundo, al significado profundo detrás de una acción. Si la representación es crear un molde psíquico de aquel objeto amado, la simbolización es crear objetos psíquicos que se acerquen al molde para volver a sentir esa satisfacción.

Las sensaciones que se han producido en el soma del bebé desde sus primeros momentos de vida comenzarán a dejar impresiones (representaciones) en el aparato psíquico, a las que se denominan huellas mnémicas. El conjunto de estas huellas mnémicas dejará en el aparato psíquico una especie de mapa creado de surcos. Imaginemos entonces que la forma en la que circulan las pulsiones por el aparato psíquico es similar a los cauces de un río donde el agua, es la energía pulsional que van cargando

representaciones para revivir la primera vivencia de satisfacción. Y de la misma manera que en los ríos, estos caudales irán modificándose a partir del paso de la energía pulsional, se complejizará y se desgastará creando surcos más o menos profundos. Se emprende entonces esta búsqueda por la primera satisfacción y la gama de los objetos (alimentos) en los cuales se puede encontrar se va ampliando conforme transcurre la vida de un sujeto. Esa satisfacción que en un inicio podía evocarse con la leche materna, posteriormente deberá buscarse en alimentos más y más complejos que puedan revivirla.

Lo anterior conlleva a que gran parte de las elecciones que se realizan para satisfacer una necesidad alimentaria se realicen de manera inconsciente. Pues no solo se sacia el hambre biológica, sino también la emocional. La importancia de la simbolización es que permite desasirse del objeto, mitigar el dolor que produce esa pérdida e implantar el deseo de buscar un objeto similar. Por ejemplo, una mujer que durante su infancia era gratificada por su buena conducta con una golosina específica. Años más tarde compra la misma golosina cuando no está teniendo un buen día. De este modo, la golosina tiene la función de revivir la sensación de satisfacción y probablemente remita no solo a la acción de gratificar, sino a la persona que la proporcionaba. Así, lo simbólico se hace evidente con la carga afectiva que acompaña la elección de un alimento.

La investigación psicoanalítica ha facilitado el reconocimiento del significado inconsciente y simbólico que tiene la comida, ya sea en la ingesta incontrolada y voraz o en la negativa a comer. Los alimentos pueden representar simbólicamente un deseo insaciable de amor inalcanzable, o la expresión de la rabia y el odio; o al mismo tiempo puede sustituir a la satisfacción sexual por sí misma. Incluso indicar negación ascética; puede representar el deseo de ser un hombre y poseer un pene, o el deseo de estar embarazada, o el miedo a estarlo. La comida puede ayudar a alguien a alcanzar una sensación de falso poder y auto engrandecimiento, o sirve como defensa contra la adultez y la responsabilidad que conlleva. La preocupación por la comida puede aparecer como un apego ante el desamparo de los padres o como una reacción hostil hacia ellos, es una representación del dinero, el amor y seguridad, maldad, auto indulgencia y sexualidad, a enfermedad o el suicidio. (Bruch, 1961,1969). No debe esperarse en ningún momento que la relación sujeto-alimento sea unilateral, sino que pueden encontrarse una amplia gama de significados, interpretables únicamente si se piensan desde la subjetividad. Así, el valor simbólico que para una persona puede tener la obesidad, no lo tiene para otra, aun cuando se encuentren insertos dentro de la misma cultura.

Debido a ello, Freud (1915) considera que, como sujetos, podemos abstraernos de los estímulos externos, pero no de las pulsiones que reaccionarán activamente a modificar la realidad. Por ejemplo, un niño con obesidad, en su hogar se cuidan los hábitos alimenticios y la comida posee moderado contenido calórico. Sin embargo, cada que el niño tiene a su disposición cierta cantidad de dinero, corre a la tienda a comprar dulces, chocolates, galletas y cualquier cantidad de alimentos que satisfagan “algo” que se le

demanda internamente. El acercamiento a la ingesta anormal de alimento es interpretado, de acuerdo al significado simbólico de la comida y el comer, como una actividad sustitutiva en situaciones conflictivas.

Entonces ¿de qué forma se accede al conocimiento de lo simbólico de la alimentación? Debido a la complejidad y profundidad de los procesos simbólicos, el enfoque psicoanalítico considera que únicamente se alcanza en el contexto clínico. Ese espacio es en el que el sujeto puede llevar a cabo las asociaciones necesarias para develar los significados profundos respecto a su alimentación. Se describe a continuación un ejemplo del trabajo clínico realizado con una paciente, en el que se logra observar cómo la historia de vida determina su relación con la comida.

Ninfa es una adolescente de 17 años de edad, estatura de 1.5 metros aproximadamente y con sobrepeso evidente. Considera que últimamente ha comido más que otras ocasiones y que su peso ha sido un problema constante a lo largo de su vida. Actualmente no tiene novio, siente mucho temor de enfrentarse a su sexualidad, pues piensa que es un acto que involucra mucha violencia. Durante las horas que pasa en la escuela ha salido de clases para comer a escondidas de sus amigos y esto ha provocado que llegue a los 75 kg, cifra que ella calcula pues menciona tener mucho miedo de corroborarlo. Menciona que este siempre ha sido un problema entre ella y su madre, pues le repite continuamente que está gorda y que así nunca la van a querer. A Ninfa la preceden tres abortos provocados por su madre pues no quería tener hijos con su padre, debido a que su relación de pareja no era buena. Su madre menciona que no soportaba verse en ropa de maternidad y lloraba frente al espejo cuando se observaba. Al nacer Ninfa su madre se queda en casa para cuidarla, recuerda que durante algunos meses intentó amamantarla, pero el dolor que se sentía en el pecho era insoportable y parecía que la bebé “nunca se llenaría” por lo que decidió comenzar a alimentarla con el biberón.

Cuando Ninfa tiene 7 años se cambia de casa, nace su media hermana y a los 8 su medio hermano. A su corta edad ella se quedaba a cargo de sus hermanos, debido a la “presión” que implicaba decide irse a vivir a la casa de su padre y su pareja. En este momento inician los atracones y su peso corporal va en aumento. Desde los 10 años aproximadamente la madre comienza a sentirse molesta por el cuerpo de Ninfa. Cuando iban a comprar ropa entraban juntas a los probadores y Ninfa salía llorando. Su mamá le decía constantemente que era “una bola”. Intentaba que siguiera una dieta, pero en cuanto su mamá se iba corría a la tienda para comprar todos los dulces y galletas que pudiera.

Su madre se practicó dos liposucciones en un periodo de 7 años. Cuando Ninfa tenía entre 13 y 15 años intentaba convencerla para que también se las realizara. Le repetía que así iba a ser difícil que alguien se fijara en ella. Ninfa sabe que a esa edad médicamente es imposible realizarse una liposucción, pero sentía mucho temor de saber qué podía llegar a hacer su mamá para hacerla bajar de peso.

Todos los intentos que había tenido por bajar de peso habían resultado fallidos. Durante las sesiones de psicoterapia se comenzó a explorar lo que había detrás de su forma de comer. Así comentó que su predilección por ciertos alimentos se debía a que ellos la harían subir de peso y eso era lo que más le molestaba a su madre. El sobrepeso era necesario mantenerlo por dos razones ambivalentes entre ellas. Por un lado, el enojo que produce en su madre y las respuestas agresivas son la única posibilidad de vínculo entre ellas. Al mismo tiempo remarca los límites corporales entre ambas, evitando de esta forma la sensación de que su madre pueda acceder a su cuerpo, asociando esta situación con la intención de su madre de practicarle una liposucción. Del mismo modo, es una defensa contra esa sexualidad a la que tanto teme refugiándose así en capas y capas de grasa. Finalmente, su modificación corporal debido al incontrolable consumo de alimentos está relacionada a la sensación de que está “comiendo por tres personas (sic.)”, logrando posteriormente asociarlo a los tres abortos que la precedían.

Como se logra apreciar en el ejemplo anterior, lo simbólico es individual, cobra sentido al pensarlo desde la historia del sujeto. También es importante resaltar que cada elemento posee distintos significados, en ocasiones contrarios entre ellos y no por eso excluyentes. De ahí una de las grandes dificultades del trabajo clínico y nutricional.

Hasta este momento se ha enfatizado la importancia de las primeras experiencias como precursoras en la elección y consumo de algunos alimentos. Este proceso se lleva a cabo dentro del núcleo familiar, que a su vez es el responsable de la transmisión de ideales culturales, los cuales abarcan desde modelos de consumo hasta la búsqueda de una modificación corporal en aras de adquirir un sentido de pertenencia. La resolución de la conflictiva edípica acarrea dos disposiciones importantes: la diferenciación sexual y la transmisión de la cultura. Pretende sofocar las pulsiones sexuales y agresivas para lograr vivir en comunidad (Freud, 1905). Es en este momento cuando se adquieren los ideales culturales.

Los ideales culturales pueden interiorizarse adquiriendo el valor de *yo ideal* o de *ideal del yo*. Antes de establecer las consecuencias de ello, resulta necesario describir la diferencia entre ambas. Durante los primeros días de vida, el bebé se asume como un ser autosuficiente, pues aún no es capaz de reconocer que hay otra persona que le brinda los cuidados básicos para que él pueda sobrevivir. En este *yo ideal*, el bebé se alimenta a él mismo, se asea, se calma, es autosuficiente. Este ideal se rompe en el momento en el que adquiere la capacidad para distinguir que hay otra persona que le brinda estos cuidados. Sin embargo, la formación del yo ideal se mantiene latente en el psiquismo y puede irrumpir en la vida adulta del sujeto, como se explicará posteriormente. El *ideal del yo* se va a ir constituyendo a lo largo de la vida del sujeto y tiene una reinterpretación particular durante la adolescencia. Surge de la forma en la que los padres y personas cercanas al sujeto han transmitido los ideales culturales y la búsqueda que él emprende por asemejarse a ellos. A partir de estas dos maneras distintas de interiorización, el sujeto

comparará el ideal cultural con su yo y regulará su autoestima a partir de qué tan cercano o lejano se encuentre de él.

De acuerdo Zuckerfeld y Zonis (2005), la diferencia radica en que la asimilación de un ideal como ideal del yo existe la posibilidad de crear una resistencia frente al mismo, puede modificarse y pretender acercarse a él parcialmente. En cambio, si la asimilación se realiza como yo ideal, no hay posibilidad de modificarlo, si no se es como el ideal, no se es como sujeto. En el primero se crea un conflicto, en el segundo un déficit que conduce a una vulnerabilidad. Son múltiples los factores que podrían incidir en la forma en la que los ideales son asimilados por el sujeto, pero debido a su amplitud se agruparán en dos: la historia libidinal y la persistencia del ideal cultural. La historia libidinal es la historia del desarrollo del sujeto, sus relaciones interpersonales, fortaleza yoíca, formas de acceder a sus representaciones, desarrollo psicosexual, mecanismos de defensa. El ideal cultural se asimila y se modifica según las posibilidades del sujeto.

El ejemplo que sigue lo retomo de una conferencia acerca de alimentación y migración (Muñiz, 2016). En ella se planteaba que existían ciertas modificaciones en los migrantes latinoamericanos que llegaban a los Estados Unidos y que algunos de ellos tenían un aumento considerable de peso. Algunos otros eran capaces de mantenerse con una dieta similar a la que tenían en su país de procedencia por lo que la modificación de su peso era poco evidente. Se explicaba que, en el primer caso, el aumento se debía a que buscaban acceder a cadenas de comida rápida, pues representaba que habían ingresado a la cultura de consumo predominante en esa región. Sin olvidar que es necesario remitirse a lo subjetivo de cada caso, se puede pensar que respecto a los migrantes que mantienen su alimentación, al menos este ideal de consumo pudo haber sido asimilado como un ideal del yo, sin embargo, los que modifican radicalmente su alimentación, parecería que si no son capaces de acceder a estos productos no son parte de la cultura.

En conclusión, la cultura alimentaria es asimilada por el sujeto a partir de condiciones individuales que intervienen en la elección y consumo de lo que se encuentra disponible. Sin embargo, también resulta importante reconocer que gracias a los procesos identificatorios que ocurren en lo social, se logran encontrar similitudes y así establecer tendencias de consumo. Lo interesante de este acercamiento sería tener más elementos que permitan reconocer qué de lo cultural está trastocando lo individual, lo que conlleva a una reproducción de ideales.

## Bibliografía

- Bruch, H. (1961). Transformation of oral impulses in eating disorders: a conceptual approach. *Psychiatric Quarterly*, 35, 458-481
- Bruch, H. (1969). Obesity and Orality. *Contemp. Psychoanal.*, 5:129-143.

- Casas de Pereda, M. (2007). Simbolización, una puesta en escena inconsciente. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*, 104, 180-186.
- Freud, S. (2006) [1905]. "Tres ensayos de teoría sexual", en *Obras completas* (Tomo VII), trad. J. Etcheverry, Buenos Aires, Amorrortu, p. 109-224.
- Freud, S. (2006) [1915]. "Pulsión y Destinos de pulsión", en *Obras completas* (Tomo XIV), trad. J. Etcheverry, Buenos Aires, Amorrortu, p. 105-134
- Muñiz, E. (junio de 2016). Mesa redonda: Una mirada interdisciplinaria a la obesidad: ¿epidemia global o responsabilidad individual? Llevado a cabo en la Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Zuckerfeld, R.; Zonis, R. (2005). Psicoanálisis en el siglo XXI: el mito de Aquiles. Sobre ideales culturales y vulnerabilidad. *Docta-Revista de Psicoanálisis*, 3, 28-46.