

Alimentar / Nutrir en forma completa

Victoria Molina / Psicoterapeuta

En esta ocasión vamos a hablar un poco del significado de la alimentación, lo que nos remite, como es lógico, a las bases de esta función, al origen de la misma, que no puede ser otro que aquello sucedido en los inicios de la vida.

El ser humano vive bajo una dualidad: una parte material o biológica, y otra parte espiritual o psíquica. Cuerpo y alma, que a estas alturas todos sabemos son inseparables, complementándose mutuamente.

Si lo que nos ocupa aquí es la alimentación del sujeto, entonces debemos entender al ser humano como ese sujeto completo, integral, que es. Tanto el cuerpo como el alma necesitan nutrirse para poder vivir y desarrollarse, lo que, desafortunadamente, no siempre sucede.

Los vínculos, seguridad y afecto

Dada la inmadurez del bebé humano, y el largo tiempo que ésta permanece, la especie humana ha tenido que desarrollar otros recursos para poder sobrevivir. El recurso que ha desarrollado nuestra especie es el vínculo. El vínculo es un lazo establecido entre dos personas que garantiza la supervivencia de la especie, ya que supone la tendencia natural a lograr y mantener un cierto grado de proximidad con respecto a la figura de apego.

La primera hora de vida, como menciona M. Odent, es un momento crítico en el que hay una impronta hormonal que favorece el vínculo (posteriormente se le deberá seguir fomentando). También es el momento crítico para el inicio de la lactancia. El contacto corporal tan estrecho que supone la lactancia, así como las hormonas que se producen durante ella, favorecen el establecimiento de un vínculo seguro. Cuando se habla del vínculo, se habla de seguridad, pero también, y sobre todo, de afecto. Afecto y seguridad son dos conceptos que en las primeras etapas de la vida son prácticamente inseparables. Un niño que se siente querido, es un niño que se siente seguro.

La lactancia materna es el medio a través del cual los bebés cubren todas sus necesidades: proporciona alimento, seguridad, afecto, placer y descanso. Como nos han mostrado las aportaciones de D. Winnicott, las madres están más cerca de una exacta captación de los sentimientos de su hijo, debido a esa capacidad especial que poseen (que pierden al cabo de unos pocos meses) para identificarse con su bebé. Se dice que no hay nada más poderoso en las relaciones humanas que el vínculo existente entre un bebé y su madre (o el pecho) durante la excitación de una primera experiencia alimentaria. Sin embargo se trata de una relación compleja, pues incluye la excitación de la anticipación, la experiencia de actividad durante la mamada, así como el sentimiento de gratificación, con el alivio de la tensión instintiva que trae aparejado la satisfacción. No hay nada que establezca en forma tan clara y satisfactoria la concepción que el bebé tiene de la madre, como las buenas experiencias durante la excitación, con gratificación y satisfacción. Cuando el ser humano nace, toda su energía se enfoca al logro de su supervivencia, que conseguirá solamente a través del pecho materno. Del succionar el pezón de su madre, y del afecto y la disponibilidad de la madre para suministrar ese alimento, depende la supervivencia de cada individuo.

Vínculos afectivos

Ese manantial lácteo que el bebé recibe de su madre, logrará satisfacer sus necesidades físicas/biológicas de alimento, sin embargo, al succionar, no solamente incorpora alimento, sino también emociones; “introyecta” la vida psico-afectiva de su madre. La función de alimentación traspasa su fin biológico, ya que a la vez que se nutre el cuerpo, la madre nutre al niño con su mirada, con su abrazo, con su ritmo cardíaco, con su calor, con su aroma y con su voz. En este acto, la madre está sembrando en su hijo la primera huella de la autoestima, y está dejando grabada la sensación de bienestar emocional. El bebé siente un doble placer al succionar el pecho de su madre: el placer por la satisfacción de una necesidad física (desapareciendo la tensión y el malestar producidos por el hambre), y el placer del componente afectivo que le brinda seguridad, calidez, protección, cuidado... en una palabra, amor. El bebé quedará pleno con esta “nutrición”, y ese bienestar general quedará ligado a la sensación placentera de la boca.

Por eso, en los primeros días, semanas y meses de la vida humana, donde se configura el sistema emocional del ser humano, alimento y afecto son la misma cosa: el pecho materno.

Entonces, lo verdaderamente importante de la lactancia materna, es que el niño experimente una relación afectuosa continua e íntima con su madre, en la que ambos se llenen de amor y de gozo. Por tanto, lo esencial para el niño no es el amamantamiento en sí, sino la forma en el que se le da el alimento: “Es mejor el biberón que el pecho dado fríamente, es decir, sin hacerle sentir al niño la proximidad afectiva de quien le cuida”.

La importancia de la cercanía física para el lactante ha sido demostrada de muchas maneras desde que Spitz descubrió el cuadro del “hospitalismo”, al notar que lactantes atendidos “correctamente”, pero sin cariño, durante una estancia prolongada en un hospital o asilo, sufrían de un grave trastorno en su evolución psicofísica. Cada acto del lactante se encuentra no sólo condicionado por un ambiente específico en donde éste se desarrolla, sino también por la interacción que propicie su madre. La lactancia proporciona, además de nutrientes, placer y una vivencia de seguridad afectiva.

Madre y padre

Es evidente el énfasis otorgado al papel de la disposición de la madre para la adecuada nutrición – en el sentido amplio – de su hijo; por eso no se puede dejar de mencionar que el estado mental y afectivo de esa madre será determinante para la calidad de “nutrientes” que recibe el pequeño. Recordemos que el bebé incorpora lo que su madre le transmite. Y es aquí donde entra en juego el papel del padre; en los primeros meses de vida (especialmente durante el período de la lactancia), el entorno es prácticamente sinónimo de la madre. En ese momento, la intervención del padre está mediatizada por la madre y el padre cumple la función de favorecer el entorno: el padre interviene ayudando a la madre y preservando la diada madre-lactante, aportando a la madre (en cuanto entorno) sentimientos de seguridad y de amor que ésta transmite al hijo. Ese padre será el encargado de dar el apoyo, la seguridad, la tranquilidad, el afecto y la comprensión que necesita la madre en esta primera etapa “simbiótica” con su bebé. Solamente así, esta madre tendrá la capacidad de dar los nutrientes de calidad que necesita su hijo. La falta de esa contención, afecto y apoyo por parte del padre (por muy diversas razones), puede ocasionar en la madre estados depresivos, de angustia, de preocupación, de confusión, y hasta de molestia y rechazo, que serán dirigidos, directa e indirectamente, al hijo.

Alimentación y capacidad para amar

Con lo mencionado, nos damos cuenta de que la comida y las emociones están estrechamente relacionadas; comida y afecto significan muchas veces lo mismo. Todo lo que incorporamos al cuerpo y al alma es alimento, es nutrición. Cada ser humano se nutre de unas cosas más que otras; cada uno combina en distintas proporciones. Y, como se dice por ahí, somos lo que comemos. El comer y los modos de hacerlo constituyen un hábito básico que se forma cuando los niños son muy pequeños, quedando establecidos para el resto de la vida. “Todos nos alimentamos de amor. Deseamos ser queridos, abrazados, acariciados, admirados, aceptados, amados. Si lo fuéramos incondicionalmente, no necesitaríamos tanto sustituto de pacotilla. Pero perdemos pronto, desde la primera infancia, la sensación de ser amados tangiblemente, corporalmente. Y con ello, también la capacidad de amar a otros. Y así andamos luego, borrachos tambaleantes, adictos a los sustitutos del amor. Una sociedad carente de amor es siempre una sociedad adictiva. Una sociedad consumista, obesa, vanidosa o violenta... O todas las cosas a la vez. Que busca nutrirse, consolarse o evadirse con sucedáneos baratos y comprables del amor”.

Como se ha señalado, el factor principal es la situación emocional, el vínculo afectivo entre la madre y el bebé. Del desarrollo satisfactorio de este vínculo afectivo depende el éxito de la alimentación. Y para que esta situación emocional emerja de la mejor manera, lo ideal será que la madre – y también el padre –, haya deseado a ese hijo; así florecerá más fácilmente todo el amor que, cuando llegue a sus brazos, podrá transmitirle.

El bebé aprecia, quizá desde el comienzo mismo, la actitud alerta y activa de la madre. El placer que la madre experimenta en lo que hace por su hijo, permite que éste no tarde en enterarse de que existe un ser humano por detrás de toda esa actividad. Pero lo que eventualmente hace que el bebé sienta a la madre como una persona, es la especial capacidad de ésta para colocarse en el lugar del bebé y saber así cómo se siente. Ésta es la verdadera comunicación afectiva de la díada. Ninguna regla teórica puede reemplazar la intuición de una madre con respecto a las necesidades del bebé, que la capacita para realizar a veces una adaptación casi exacta a tales necesidades.

De acuerdo a lo expuesto, vemos que es la madre la encargada de alimentar al bebé (y es lo ideal), pero las madres no son maquinarias perfectas, también son seres humanos que sienten, padecen, tienen historias con buenas y malas experiencias, han tenido a su vez madres y padres con sus respectivos bagajes... por lo que toda ayuda, formación e información puede ser de gran utilidad. Lo importante, como decimos siempre, es estar conscientes de lo que significa tener un hijo para poder y saber “alimentarlo” adecuadamente, proporcionándole lo mejor para su correcto y sano desarrollo.