

## A BULIMIA E A SOLIDÃO

Por Fernando Lyra Reis

A solidão<sup>1</sup> é uma categoria que está presente em diversos depoimentos de pessoas que vivem a bulimia. A vergonha da prática “intencional” (depois de algum tempo, a intenção racional desaparece, e o corpo automatiza o mecanismo como se o mesmo fosse fisiológico) do vômito leva ao isolamento. A solidão precisa ser contextualizada, como experiência de angústia, isolamento, ausência ou carência. E, dessa forma, pode ser percebida como mais uma das contradições necessárias do capitalismo. O mercado é o local comum (ilusoriamente, pois somente o é para aqueles que podem consumir), e cria a ilusão de que pode preencher o vazio, com suas festas artificializadas, suas diversões industriais, seu barulho perpétuo, que mesmo no silêncio concreto impede que o sujeito consiga escutar o seu self e o além de si mesmo. Não há nenhuma intenção de preencher as lacunas interiores da alma, apenas manter acesa a chama da possibilidade da sua completude.

A solidão a que me refiro é a que se mantém insistente, seja no deserto<sup>2</sup> ou no meio da multidão, e que inspirou Gabriel García Márquez a escrever “Cem anos de solidão”, ao relatar a invasão e métodos do capitalismo americano, ou aquela que é retratada por Melanie Klein e Carlos Drummond de Andrade.

Estou me referindo ao sentimento de solidão interior – o sentimento de estar sozinho independentemente das circunstâncias externas; de sentir-se só mesmo quando entre amigos ou recebendo amor (Klein, 1971, p.133).

---

<sup>1</sup> Do latim *solitudo*, estado de quem está só. Ausência de relações sociais; isolamento. Lugar despovoado e não freqüentado pelas pessoas; ermo. (Dicionário Larousse Cultural, 1992).

<sup>2</sup> Importante observar o sentido do deserto em várias passagens da história da Bíblia, como um local de encontro com Deus e consigo mesmo. Abraão peregrinou no deserto para buscar a terra prometida. Moisés atravessou o deserto para a libertação da escravidão. Jesus se preparou por 40 dias no deserto para cumprir sua missão. Para o cristianismo, é no deserto que o eu desaparece, e com ele a solidão da angústia.

Nesta cidade do Rio, de dois milhões de habitantes, estou sozinho no quarto, estou sozinho na América, (...) Estou só, não tenho amigo, e a essa hora tardia, como procurar um amigo?. (ANDRADE, 2009).

A solidão, que está presente bulímicas, não que não esteja também em anoréticas, não leva à inspiração dos poetas ou à criação dos artistas, mas é composta de um sofrimento paralisante. O isolamento surge pela sensação de que o problema não é e não será compreendido pelo outro, seja familiar ou não. Nonin (1999, p.690) observa justamente que “o isolamento é outro aspecto a ter em consideração, uma vez que se encontra freqüentemente associado à depressão”. Appolinário & Claudino (2000, p.28-29) observaram que, “gradativamente, as pacientes passam a viver exclusivamente em função da dieta, da comida, do peso e da forma corporal, restringindo seu campo de interesses e levando ao gradativo isolamento social”.

Não deixei menino chegar perto faz um tempão. **Me isolei**. Alias perdi meu namorado, **sem ter jamais contado pra ele o meu problema**. Sem falar do sofrimento. Um parto bucal. Afogar-se na privada seria menos dolorido. (DEPOIMENTO 1)<sup>3</sup>.

Não sou muito diferente de você...**Convivo com essa doença<sup>4</sup> há mais de seis anos, sem que minha família soubesse**....Não consigo mais controlar minha compulsão e depois miar, é terrível...Faço isso mais de três vezes por dia, tenho medo das consequências, apesar de ciente das causas..**Também me isolei dos meus amigos e perdi meu namorado**. (DEPOIMENTO 2).

**Faz parte do quadro se isolar**...mesmo se não for evidente para os outros, **a gente se sente sozinho**, pois **guarda um segredo bem desagradável**... (DEPOIMENTO 3).

A solidão também pode se manifestar na forma de um encastelamento em suas próprias idéias, na recusa ao diálogo e à percepção de novos caminhos, levando o

---

<sup>3</sup> Os depoimentos a seguir foram postados no Fórum da comunidade no *Orkut* “Anorexia e Bulimia Nova Visão”.

<sup>4</sup> Apesar da autora do depoimento chamar a bulimia de doença, ela é um transtorno, porque não tem causa definida.

sujeito à mesma imobilidade de um Rei encastelado<sup>5</sup> no jogo de xadrez. Nos depoimentos, a seguir, podemos perceber que os autores não desejam vivenciar novas possibilidades, talvez porque tenham tido várias experiências sem sucesso, comportamento já relatado por Nabuco de Abreu e Cangelli Filho (2004, p.181) quando afirmam que “estamos diante de uma das populações mais refratárias a qualquer forma de ajuda.”.

**Não quero saber que danos vai trazer. Quero perder esse corpo terrível que tenho.** Eu só vou comer coisa que eu possa vomitar! (DEPOIMENTO 4).

Fizeram a pergunta ai pra ser respondida. **Ninguém aqui quer saber se faz mal, se mata, se dói, enfim, a maioria já sabe...** se eu escolhi vomitar e quero saber como fazer e com que fazer, ou como fica mais fácil, isso é escolha minha. Tem outros tópicos ai pra vocês fazerem suas criticas ou contarem suas experiências, pedirem pra que aceitemos Jesus.... Poxa é horrível ser gordo, se sentir pior do que todos, se sentir um lixo...buscar uma ajuda...e ainda se criticado. Prefiro ficar doente que morrer gorda e mal comigo mesma. Se eu quero passar por essa experiência, a é escolha minha, **ninguém tem nada a ver com isso...** Se eu precisar de ajuda vou ao médico falou...Desculpe a quem não devia ver isto...mas não custa nada respeitar as escolhas alheias (DEPOIMENTO 5).

Pessoal contra anorexia e bulimia, principalmente Fernando: fico feliz que queiram nos ajudar, mas **todas nós que somos anoréxicas e/ou bulímicas sabemos dos riscos, danos, consequências que nossas práticas nos provocam...** Mas, não adianta mesmo que vocês falem, isso não nos leva a desistir... Não fazemos por preferência, somos doentes<sup>6</sup> e a decisão sobre nosso corpo, nosso emagrecimento, nossa fome e nosso desespero por ter comido é totalmente **NOSSA! Nem muitos especialistas conseguem ajudar,** depende de nós mesmas tomar a decisão da cura. **Não percam seu tempo, não estão mudando nada,** infelizmente. (DEPOIMENTO 6).

(...) E alguns falam com uma simplicidade, como se fosse a coisa mas simples do mundo. Não é dando sermão que vai ajudar (,,) mesmo assim eu acho, como nossa amiga ai, que não adianta **...podem morrer falando e aconselhando. Temos que querer em primeiro lugar.** A parte mais difícil é dar o primeiro passo. Querer tentar parar. (DEPOIMENTO 7)

---

<sup>5</sup> O encastelamento é uma jogada no xadrez, onde o Rei e a torre, em sua primeira movimentação, movem-se ao mesmo tempo. O Rei se desloca duas ou três casas na direção da torre, e essa torre é transferida para a casa que o Rei acaba de cruzar. Dessa forma, o Rei fica protegido, mas geralmente imobilizado.

<sup>6</sup> Ver nota 23.

As pessoas ficam falando, dando conselhos, falando que a gente precisa de ajuda. elas nunca vão entender o que é se olhar no espelho e se ver gorda, feia, sem graça. Nós decidimos esse caminho. Então o problema é nosso. **NÃO agüento mais a opinião das outras pessoas...MIA PRA SEMPRE<sup>7</sup> ! (DEPOIMENTO 8).**

A solidão precisa ser rompida, ou seja, a voz do outro precisa encontrar espaço para penetrar naquele que vivencia o transtorno alimentar, e gerar algum movimento, necessidade que justifica a importância do produto desta dissertação.

Os pensamentos fixos levam à obsessão, às regras rígidas, e à perda da flexibilidade. A preocupação e o excesso de idéias fixas alteram diretamente o Baço que é o órgão responsável pelo transporte e pela transformação de energia. Ocorre uma “indigestão mental” ou ruminação constante dos pensamentos. Assim, por meio da preocupação, e da obsessão, o paciente estagna a circulação de Qi<sup>8</sup>. (CAMPIGLIA, 2004, pp. 114-115).

Quando ocorre a fagulha do diálogo, a estagnação até então presente, tende a desaparecer, como podemos perceber no depoimento 9.

Desagradável mas contei. **Faz 2 semanas que minha família está sabendo. Já estou bem melhor, pelo menos emocionalmente...**Tendo recaídas, lógico, mas fazendo diversas terapias. **Fiquei surpresa com a compreensão das pessoas.** O mais difícil foi **contar para alguém pela primeira vez.** Tive que contar pra professora, pois essa semana vai ter prova com um verdadeiro banquete na sala...doce, bolo chocolate quente, ficar olhando pra tudo isso durante 6 horas seria pedir demais...por isso contei pros professores, e eles tem sido bem legais e arrumaram um outro lugar pra mim. **O importante é não se isolar, é impossível sair dessa sem ajuda!** (DEPOIMENTO 9).

A libertação do segredo traz grande alívio e rompe o isolamento, porque, como constata a autora “é impossível sair dessa sem ajuda”. Quando a pessoa que sofre o transtorno alimentar encontra apoio ao contar sobre seu problema, a própria revelação inicia o processo de cura, diminuindo o peso da solidão, como constata o autor do

---

<sup>7</sup> *Slogan* muito utilizado por bulímicas que defendem sua estratégia.

<sup>8</sup> “Na concepção chinesa, a energia e a matéria são a manifestação contínua de um aspecto, a composição do Universo, por isso o Qi tem atributos tanto energético quanto material”.(ROSS, 1994, p.12)

depoimento 9, ao perceber, depois de ter revelado seu segredo à família, que está “bem melhor, pelo menos emocionalmente”. Outro caminho pode ser construído, através da simples leitura de postagens que tenham a capacidade de estabelecer contato afetivo, além de transmitir informações corretas.

Oi gente, desculpa estar resgatando um tópico de 1000 anos atrás... Mas pensei que ajudaria, talvez a quem estivesse na situação em que eu me encontrava há dois anos.... **Se vocês acham, que é impossível sair dessa, desenganar completamente dessa coisa de magreza, bulimia etc....**É possível sim! Estou no meu peso ideal há 2 anos, sem dieta, sem bulimia e sem crises de depressão, complexo etc. Como eu consegui? Bem...isso é com o tempo, não é de hoje pra amanhã...Têm vários caminhos....**O importante é mudar a rotina**, acho que é a parte mais chata. Bom, é isso. Muito obrigada a todos. **Eu entrava muito nessa comu, quando estava mal....Me ajudava.** Espero que fiquem bem também, logo, logo.(DEPOIMENTO 10).

“Mudar a rotina”, romper a estagnação, são processos necessários para a mudança. No depoimento acima, podemos perceber que a autora “quando estava mal”, entrava na comunidade do *Orkut*, mesmo sem se manifestar, os textos postados estabeleciam um diálogo em seu interior.

MUDAR A ROTINA ALIMENTAR  
ROMPER COM A ESCRAVATURA DO NÃO TER TEMPO  
SE CUIDAR