



## Para um livro neurótico de receitas\*

André Rodrigues\*\* entrevista Ana Cecília Carvalho\*\*\*

### Em que ano e cidade você nasceu?

Nasci em Belo Horizonte, em 1951.

### Como era a família com a qual você cresceu?

Sou filha de uma família em que ambos os pais trabalhavam fora o dia todo. Naquela época, nos idos anos 1950, não era muito comum que uma mulher casada, de classe média, tivesse uma carreira profissional fora de casa. Assim, minha mãe era vista como se fosse de “outro planeta” pelos vizinhos na rua onde morávamos. Durante muitos anos, ela foi a única mãe que eu conhecia que trabalhava fora de casa. Meu pai, avançado para o seu tempo, curtia isso com leveza. É verdade que, naquela época, tudo era muito facilitado pelas excelentes ajudantes que tivemos a sorte de ter em casa, de modo que minhas duas irmãs e eu estávamos sempre em boas mãos. Mas o trabalho fora de casa não impedia que minha mãe se desdobrasse para atender todas as vontades das filhas e cuidar da casa e do marido, porque ela sempre foi uma pessoa muito dedicada à família. Além disso, meus avós maternos, ambos imigrantes que vieram morar no Brasil depois da Primeira Guerra, eram muito amorosos e vinham sempre nos visitar ou, então, íamos até a casa deles para almoços e jantares de família. Assim, minhas lembranças de infância são sempre marcadas por essas reuniões em volta da mesa, como é comum nas famílias de origem judaica, como é a minha. Cultivávamos o gosto pela leitura e pela boa música e por alguns valores judaicos básicos, como aquele que incentiva a educação e o trabalho e preza os vínculos familiares. Havia muita harmonia entre meus pais. Eles foram casados por 68 anos... Perdi meu pai, recentemente, em janeiro de 2015. Minha mãe ainda vive.

### Qual a sua primeira memória de algo comestível na vida?

Eu me lembro de uma reunião de família, quando eu tinha uns 4 anos, em que ganhei de algum parente uma caixa com umas bolinhas em forma de pequenas frutas. Achei bonitinho, mas não eram os chocolates que minhas irmãs tinham ganhado. Fiquei um pouco decepcionada porque me pareceram uns enfeites meio inúteis. “É para comer?”, devo ter perguntado. Eu me lembro de ter colocado na boca uma daquelas bolinhas coloridas e estranhado bastante o gosto e a



consistência. Vendo o meu desapontamento, minha mãe falou: “Isto é marzipã! Mar-zi-pã!” O nome me chamou a atenção pela mistura do que me soou como “mar” e “pão, mas isso em nada alterava a minha expressão decepcionada. Antes que eu começasse a chorar, minha mãe disse, para me consolar: “Marzipã é um doce muito chique. É feito de amêndoas.” “E eu sei lá o que são amêndoas?” – devo ter pensado. Como se tivesse adivinhado o meu pensamento, minha mãe decretou: “Amêndoa é uma coisa muito chique! E você gosta de amêndoa.” Se essa não é a minha primeira memória de algo comestível na vida – certamente fui bem alimentada antes disso... – é uma das que mais me impressionam, pois parece confirmar a ideia de que nossos hábitos e preferências alimentares têm tudo a ver com a maneira pela qual a importância e o prazer de saborear certas comidas podem ser “inventados” por aqueles que amamos. Resumo da ópera: sim, desde aquele dia eu adoro marzipã.

## **Você cozinha? Qual o seu ponto forte?**

Sempre gostei de cozinhar, mas só depois que me aposentei da universidade e passei a ter um horário mais flexível é que fiquei livre para passar mais tempo na cozinha. Talvez por causa da falta de tempo e de um esquema sempre muito apertado de trabalho e quase sempre sem poder contar com uma auxiliar confiável, tendo de conciliar as obrigações de família, a atividade docente e o atendimento aos pacientes, acabei me especializando em refeições de um prato só, como aqueles que levam vários tipos de legumes e algum tipo de carne ou peixe. Também gosto de fazer tortas de frutas, tais como as de cereja, mirtilo ou maçã, e sobremesas rápidas, como as compotas judaicas. Às vezes penso que meu “ponto forte” depende do vínculo que eu tenho com o destinatário do prato que estou fazendo, não importando se é uma omelete simples ou um salmão assado com molho de vinho, algo mais requintado. Filha, neta e sobrinha de mulheres que eram verdadeiras fadas na cozinha, tive o privilégio de vê-las fazerem suas mágicas culinárias quando eu era ainda uma menina. A alegria iluminava o rosto da minha avó quando ela preparava especialmente para mim um *strudel* de maçã ou um *beigalach* de batata. Com ela aprendi que cozinhar é um ato de amor. Aprendi, também, que muita coisa boa se pode fazer com os poucos ingredientes que estiverem na despensa ou na geladeira quase vazia. Uma vez, meu marido e eu voltávamos e de uma viagem numa noite chuvosa. Cansados demais para parar num restaurante, optamos por seguir direto do aeroporto para casa. Eu estava certa de que não havia nada aproveitável na geladeira mas, para minha surpresa, ali havia uma abobrinha, uma cebola, um pimentão vermelho e 3 ovos. No armário



da cozinha, encontrei óleo de canola, farinha de trigo, uma lata de azeitonas pretas e outra de palmito, além dos temperos básicos (sal e pimenta do reino). Acabei inventando um bolo salgado que batizamos de “bolo neurótico de legumes”, muito gostoso e fácil de fazer. Se isso mostra que meu ponto forte é criar na base do improvisado, bem... talvez... Essa é a razão pela qual recomendo que a gente sempre tenha em casa uma lista básica de ingredientes “salva-vidas”, desses versáteis que permitem criar uma refeição saborosa e nutritiva a qualquer momento, sobretudo quando você se encontra impossibilitado de sair para comer fora ou não dispõe de entrega em domicílio.

### **E seu ponto fraco na cozinha?**

Tenho de admitir que não sei usar uma panela de pressão. Na verdade, evito usá-las desde o trauma da explosão de uma delas na cozinha da casa dos meus pais. Assim, é sempre um problema para mim se a receita pede a utilização desse tipo de panela. Com isso, se ninguém pode contar comigo para fazer um simples feijão, imagine o desastre que é se eu me aventurasse a fazer uma feijoada, *kasher* ou não... Também evito fazer receitas dessas que se estendem por páginas e mais páginas nas revistas de culinária.

### **Qual é o seu tempero favorito?**

Meu tempero favorito é o gosto natural dos alimentos, especialmente dos vegetais. Uma comida bem temperada é, como minha mãe costuma dizer, como um perfume usado na medida certa. Nem mais, nem menos, mas algo para marcar a sua presença com uma aura agradável e um gosto de “quero mais”. Um aspecto importante na culinária é não carregarmos a mão em algum tempero. Se abusarmos da pimenta, do sal, ou de qualquer outro, não daremos oportunidade para que o gosto natural de algum ingrediente se pronuncie. Mesmo os temperos considerados básicos, como cebola, alho e pimenta tem de ser usados com critério. Portanto, é bom obedecer quando a receita pede para você “apurar o tempero”, mostrando que, não sem razão, “saber” e “sabor” têm a mesma origem. Isso significa que, tendo começado com a quantidade mínima recomendada, de vez em quando devemos experimentar o gosto, para saber se é necessário mais alguma pitada ou se já passamos da conta. Já comi em alguns restaurantes altamente recomendados em que tudo tinha o mesmo gosto, desde o molho dos raviólis até o filé mignon, seja porque estava tudo salgado demais ou então tinha recebido uma overdose de pimenta. Eu tenho tendência para evitar certos condimentos, como o cominho, por exemplo. Isso porque, mesmo quando usado com parcimônia, ele



tem uma tendência a dominar sobre os outros temperos na mesma receita.

## **O que você não come de jeito nenhum?**

Não gosto de comer cebola crua. Também não como nenhum tipo de carne crua. Em Minas Gerais tem uma fruta chamada pequi, que também evito, assim como carne de sol. De vez em quando me pego seguindo certos costumes da culinária *kasher*, seguidos na tradição judaica. Por exemplo, evito comer peixes sem escama e carne de porco, a menos que sejam os únicos alimentos disponíveis numa refeição para a qual eu fui convidada. Mas nem sempre. Às vezes prefiro passar fome do que comer um alimento repulsivo ou que me pareça estragado. Uma vez, fui convidada para comer uma iguaria de família, na casa de um amigo. Quando cheguei lá, senti um cheiro horrível que, como vim a saber em seguida, se desprendia desse prato principal: a famosa “dobradinha” ou “buchada”, feita de intestinos de boi. Achei repulsivo e não consegui comer. Nem sei que gosto tinha, porque não arrisquei nem uma garfada.

## **Na sua opinião, qual é o alimento mais provocante de todos?**

Para provocar os sentidos, o alimento deve ter um aroma gostoso que, a meu ver, é até mais importante do que a aparência. Já aconteceu muitas vezes de eu me ser seduzida por uma torta lindamente decorada que acabou tendo gosto de isopor. Ou então um belo assado rodeado de molho madeira mostrou-se imprestável pela carne estar dura demais. Acredito que é a fome que faz com que um alimento seja mais ou menos provocante. Mas fome é diferente de apetite, e este é diferente da gula, não é mesmo? Essa última é sempre bom controlar porque não serve para nada, do ponto de vista nutricional, mas serve bem para mostrar a maneira pela qual nossos hábitos alimentares são influenciados pelas nossas emoções. Para mantermos uma dieta balanceada e não apenas feitas de “provocações”, é importante a gente prestar atenção no que o nosso corpo está precisando do ponto de vista nutricional. Não é fácil, mas é possível. Como resistir a uma fatia de quindim ou a um pastel de Santa Clara, que eu adoro? Ou uma pedaço de torta de morangos e suspiro? Ou uma fatia de um Quiche Lorraine que acabou de ser assado? Isso me traz uma outra lembrança querida de infância. Eu devia ter uns 8 ou 9 anos. Acordei no meio da noite com uma fome danada. Nisso comecei a sentir um cheiro delicioso que vinha da cozinha. Eu me levantei e fui até lá. Meu pai, tendo chegado faminto do trabalho, tinha acabado de fazer uma farofa com ovos e lascas de carne assada, uma das especialidades dele. Nisso ele viu que eu já tinha pegado um prato e me sentara à mesa cozinha. Sem dizer nada, ele começou a



dividir a farofa comigo. Mas eis que, igualmente despertadas pelo aroma daquela boa comida, minhas irmãs também tinham vindo até a cozinha. Resultado: o que era para ser uma porção modesta de farofa feita para apenas uma pessoa, acabou tendo de ser dividido entre um pai e três filhas famintas. Na minha família esse episódio passou a ser chamado de “o milagre da multiplicação da farofa”.

### **Você é casada? Tem filhos?**

Tenho dois filhos do meu primeiro casamento, Samuel, e Gisella. Eles são uma fonte inesgotável de alegria para mim. Sou casada com Hal Reames, psicólogo e escritor norte-americano, amor da minha vida. Minha família aumentou, pois Hal tem três filhos do primeiro casamento: Adam, Ben, e Genevieve. Com isso tornei-me também avó dos netos dele: Arieus, Michael, Giuliana e Evan Robert. Depois que me aposentei da UFMG, fiquei mais livre para viajar. Assim, Hal e eu costumamos passar a maior parte do ano em nossa casa em Austin, nos Estados Unidos.

### **Qual a sua formação acadêmica?**

Formei-me em psicologia na Universidade Federal de Minas Gerais, em 1975. No ano seguinte, ganhei uma bolsa da Fundação Fulbright e fui para os Estados Unidos fazer o mestrado em San Diego, na Califórnia. Quando voltei para o Brasil, comecei a lecionar psicanálise na UFMG, o que fiz até me aposentar, em 2009. Tenho doutorado em literatura comparada, pela UFMG, tendo feito minha tese sobre uma escritora suicida norte-americana, Sylvia Plath.

### **E sua formação gastronômica? É "de casa" ou estudou?**

Costumo dizer que fiz várias “especializações” e “estágios” em gastronomia, começando pelas observações que fiz na cozinha da casa da minha avó; passando pela “cozinha experimental” das minhas primeiras tentativas desastrosas de cozinhar, quando me casei pela primeira vez; até a “pós-graduação” em culinária dos almoços em família, essa em caráter permanente, pois não para de acontecer. Então essa “formação” tem sido, desde o início, “autodidata” e, mais recentemente, enriquecida com os vídeos de Nigella Lawson, Olivier Anquier, Claude Troisgros e Jamie Oliver, aos quais assisto com o maior interesse. Mas, como eu não cozinho profissionalmente, não me sinto pressionada para tomar aulas formais de gastronomia. Na estante da minha casa, junto aos livros de literatura e psicanálise, há livros e revistas de culinária que fui comprando ao longo dos anos. Penso que é preciso reconhecer o valor dos livros de receita como um gênero literário tão



importante como qualquer outro. Mas como acontece em muitos campos, ler é importante, mas não substitui a experiência. Na gastronomia não é diferente.

### **Quando começou a escrever?**

Comecei a escrever desde muito cedo. Quando minha mãe descobriu que eu já podia ler sozinha, com isso desobrigando-a a ler para mim em voz alta, ela me levou até a biblioteca que tínhamos em casa, apontou para as estantes cheias de livro e disse: “Divirta-se!” Não demorou muito e eu logo coloquei na minha cabeça que seria possível escrever minhas próprias histórias. Eu adorava escrever redações na escola e, em casa, mantinha diários. Daí, parti para a escrita literária. Escrever é, para mim, uma necessidade. Sempre publiquei em suplementos literários, tais como o *Suplemento Literário de Minas Gerais*. Publiquei livros infanto-juvenis e livros de contos, dois deles premiados em concursos nacionais de literatura. Minha tese sobre Sylvia Plath foi publicada.

### **Por que começou a escrever?**

Eu era uma menina muito tímida, sobretudo na adolescência, quando felizmente descobri que escrever poesia e ficção me possibilitava transformar essa timidez numa direção menos inibida, menos fechada em mim mesma. Acho que comecei a escrever movida pela necessidade de superar uma dificuldade que tinha a ver com a timidez. Mas, para mim, o prazer de escrever tem a ver com uma outra coisa: quando escrevo, sempre me surpreendo com o que a escrita termina por revelar, que são os pensamentos que eu não sabia que estava pensando. A escrita me proporciona encontrar sentidos que eu desconhecia. Então, o prazer da escrita se relaciona com o fato de que, por intermédio dela, consigo dar uma forma compreensível ao que de outro modo permaneceria mudo, inarticulado, sem poder ser compartilhado. Talvez esta seja uma semelhança entre a escrita e a gastronomia: o trabalho prazeroso de transformação das palavras em texto e dos ingredientes em comida, resultando ambos em algo de que todos podem usufruir.

### **Qual é a sua maior aptidão na vida?**

Não custei muito para descobrir, na juventude, que eu me saía bem nas coisas que eu gostava de fazer. Além daquelas que, sendo obrigações, eu tinha de fazer de qualquer maneira, sempre dei preferência para atividades que eu podia desempenhar com leveza, como a escrita, a docência e a psicanálise. Nunca tive nenhum talento para esportes ou para cálculo em matemática, mas isso foi compensado pelo meu amor pelas palavras. Sou péssima fisionomista, mas tenho



ótima memória para cinema e música, embora não consiga cantar... Essa memória me ajuda muito quando, por exemplo, preciso encontrar uma referência bibliográfica. Sempre sei exatamente onde está uma determinada citação de um autor, num livro. Se é correto dizer que a aptidão se liga ao que nós podemos fazer sem dificuldade e com prazer, diria que, para mim, a escrita e a culinária são aquelas para as quais me sinto mais pronta para desempenhar.

### **E alguma coisa que você não consegue fazer de jeito nenhum?**

Uma das minhas frustrações é não ter aprendido a andar de bicicleta quando eu era criança. Tentei aprender depois de adulta, mas me atrapalhei toda e não consegui. Também não consigo gostar de montanha-russa. Quando meus filhos eram pequenos, fui com eles a uma delas, uma única vez, num parque de diversão. Eles amaram, mas eu detestei. Não me chame para ir de novo porque eu não vou.

### **Você já foi paciente de psicanálise?**

Faz parte da formação de um psicanalista ele se submeter a uma psicanálise, se possível mais de uma vez. Portanto, sim, fiz análise três vezes, em ocasiões diferentes, todas elas de longa duração.

### **Recebeu alta do seu psicanalista?**

Duas das análises que fiz foram encerradas de comum acordo, pois tanto eu como os analistas havíamos chegado à conclusão de que já estava na hora de eu seguir sozinha. Mas aconteceu que, já perto do final de uma das três análises a que me submeti, meu analista veio a falecer. Foi um golpe duro para mim perder, desse modo, alguém que vinha tendo uma importância enorme na minha vida e na minha formação profissional.

### **É verdade que muita gente "desconta" as frustrações na comida. É o seu caso?**

Infelizmente é verdade. Mas não é o meu caso. Em geral, perco o apetite quando estou preocupada e triste ou quando me sinto frustrada. Quando isso acontece, tenho de me valer dos sinais dados pelo corpo, avisando que ele precisa se alimentar para continuar saudável e ativo. Mas é muito comum alguém buscar na comida uma compensação para o que não está conseguindo de outro modo. Tolerar a frustração e o vazio, sem ter nada em troca, não é fácil. A comida, mostrando que pode ser "pega" por significados que vão muito além do seu valor nutricional, presta-se bem a preencher o vazio deixado, por exemplo, por uma expectativa que não se realizou. Certos estados de angústia e desamparo



emocional também tornam difícil para uma pessoa distinguir entre aquilo que o corpo precisa do ponto de vista das necessidades orgânicas e o que está lhe faltando do ponto de vista mental. Nesses casos, o “estomago cheio” passa a ser o substituto daquilo que não se pode ter no plano psíquico. Numa direção oposta, dentro do campo de significados emocionais que as pessoas dão à comida e ao ato de comer, existem os anoréxicos, que se recusam obstinadamente a se alimentar, colocando em risco a própria sobrevivência na medida em que “comer nada” se torna, para eles, o mais importante.

### **De onde nasceu a ideia de escrever esse livro neurótico de receitas?**

Quando comecei a escrever *O livro neurótico de receitas*, aproveitando o tempo livre proporcionado pela aposentadoria da UFMG, eu ainda não sabia o que ele seria. Como em geral acontece quando escrevo, fui simplesmente seguindo o caminho trilhado pelas palavras. Tudo que eu tinha era uma vaga ideia, a de que eu gostaria de escrever de um modo bem-humorado sobre psicanálise. Mas, para mim, foi uma surpresa quando a escrita me mostrou que havia mais semelhanças entre o exercício da psicanálise e a arte da cozinha, do que julgava a minha vã filosofia. Daí a estruturar o livro em 50 capítulos – mesmo número de minutos de uma sessão tradicional de psicanálise –, foi apenas um pulo. Em cada capítulo, um conceito psicanalítico serve de pretexto para contar um caso típico da “psicopatologia da vida cotidiana” e, ao mesmo tempo, para ensinar uma receita, que é o objetivo mais importante do livro. O leitor, tendo ou não conhecimento em psicanálise, poderá reconhecer ali o amigo obsessivo, a prima ciumenta, o sobrinho megalomaniaco, a cunhada especialista em criar discórdia, a filha que está sofrendo por uma rejeição amorosa – enfim, tipos comuns sobre os quais a psicanálise tem muito a dizer. Tudo isso é temperado com pitadas generosas de humor e ficção. As receitas são muito práticas, tiradas da minha própria experiência na cozinha ou então são minhas releituras de receitas que aprendi com amigos e parentes.

### **Quem te ajudou?**

Não tenho a menor dúvida de que *O livro neurótico de receitas* não existiria se não fosse o apoio incondicional do meu marido (que, sem nenhuma isenção ou constrangimento, gosta de qualquer coisa que eu cozinho ou escrevo). Sou grata também à minha editora, Rachel Kopit, que dirige a Ophicina de Arte&Prosa, em Belo Horizonte. Conhecida nacionalmente pelo cuidado e pelo respeito que dedica ao autor, ela confiou no projeto do livro e se esmerou no trabalho da edição. A arte



da capa foi feita por meu sobrinho, Daniel Bronfen, que é publicitário e exímio desenhista. Duas amigas, Maria Dahlman e Deanna Roy, fizeram as fotografias. A psicanalista Riva Schwartzman assinou o prefácio (ou melhor, o “Antepasto”) e o psicanalista Renato Mezan fez a orelha. Sou eternamente grata à organização feminina judaica WIZO, presidida em Belo Horizonte pela minha irmã Betty Bronfen, que patrocinou a primeira edição e a segunda edição.

## **Você se considera uma pessoa neurótica? Compulsiva? Defina-se do ponto de vista psicológico.**

Não gostamos de ouvir isso, mas Freud tinha uma certa razão quando costumava dizer que a diferença entre o normal e o patológico é apenas uma diferença para fins práticos. Isso quer dizer que, pelo menos em relação à neurose, os processos que fazem parte do funcionamento da mente são os mesmos para todo mundo. Às vezes, os mecanismos de defesa e os sintomas que construímos para lidar com a realidade interna e externa funcionam bastante bem, mas nem sempre. Quando eles falham, revela-se o que chamamos de neurose. A capacidade para fazer a distinção entre o que é interno e o que é externo encontra-se comprometida naqueles que têm uma estrutura diferente. O escritor, o artista e o cineasta são aqueles capazes de nos fazer tomar como verdade algo que é pura invenção. Provavelmente o deleite do leitor e do expectador vem da vivência, no plano da fantasia, de algo que seria impossível na realidade factual. O escritor e o artista bebem das mesmas fontes das quais se serve aquele que sofre do ponto de vista emocional, mas a diferença é que ambos conseguem transformar esse material em um produto socialmente compartilhável e prazeroso. O fato de permanecer no campo da neurose não impede ninguém de encontrar um modo criativo de transformar o sofrimento psíquico, já que neurose e criatividade não são mutuamente exclusivas. Certa dose de aceitação do que nos acontece é tão importante quando certa parcela de inquietação, que nos instiga a prosseguir. As coisas não param de acontecer na vida, tanto as boas como as ruins, mas precisamos sempre decidir o que fazer quando o mundo parece ter caído na nossa cabeça. Felizmente, descobri, desde muito cedo, que era melhor se eu tentasse transformar essas coisas em material literário. Não há nada de compulsivo nisso, pelo contrário. Para mim, o ganho nessa transformação tem a ver com o prazer de criar um mundo no espaço literário e gastronômico, mundo no qual outros além de mim podem também circular.



## **Passou por alguma depressão? Se sim, o que a causou? E como conseguiu superar?**

A depressão faz parte do processo de elaboração de uma perda, desde aquelas que acontecem quando alguém nos rejeita, passando por aquelas situações nas quais almejávamos algo que não conseguimos alcançar, até as perdas por morte de alguém querido. Quando algo assim aconteceu comigo, vivi períodos de luto, às vezes mais prolongados, às vezes menos, períodos durante os quais tive de aceitar lenta e dolorosamente que alguém tinha ido embora definitivamente ou não me queria mais, ou então, seja lá o que eu tivesse desejado, não seria obtido de modo algum. A aceitação do que nos acontece é essencial para a superação desses processos de luto e depressão. Alguém já disse que enquanto não encerramos um capítulo, não podemos partir para o próximo. Por isso é tão importante deixar certas coisas irem embora, soltar, desprender-se. As pessoas precisam entender que ninguém está jogando com cartas marcadas. Às vezes ganhamos e às vezes perdemos. Não espere que devolvam algo, não espere que reconheçam seu esforço, que descubram seu gênio, que entendam seu amor. Encerrar ciclos, fechar portas, mudar o disco, limpar a casa, sacudir a poeira. Enfim, deixar de ser quem era e se transformar em quem é.

## **Você diria que as mulheres têm uma relação diferente dos homens com a comida? Por quê? E qual seria essa diferença?**

Talvez pelo fato de que na nossa cultura tem havido todo tipo de incentivo para que as pessoas se eduquem para ter uma dieta mais saudável, tenho notado que homens e mulheres têm sido mais cuidadosos com o que comem. Ninguém precisa ficar obsessivamente pensando nisso, mas é importante prestar atenção na relação entre o que comemos e a nossa saúde. Na minha adolescência, lembro-me de um amigo de família que, recém separado, alardeava as vantagens de estar novamente solteiro. Entre essas vantagens, ele dizia que finalmente se encontrava livre para comer “comida de homem” – isto é, toneladas de churrasco regadas a muita cerveja – desprezando o que ele chamava de “comida de mulher” (saladas, suflês e sucos de frutas), preferidos pela sua ex-mulher. Acho que, a menos que esse preconceito esteja muito bem disfarçado sob a aparência de atitudes “politicamente corretas”, hoje em dia não costumamos ouvir esse tipo de coisa.

## **Uma comida muito boa, como uma sobremesa tipo irresistível, pode substituir o sexo na vida de uma pessoa?**

Comida e sexo pertencem a registros diferentes e, assim sendo, têm objetivos



muito distintos. A rigor, um não substitui o outro, mas pode acontecer que, no meio das compensações que alguém busca em momentos de frustração, ele ou ela tente encontrar na comida um substituto da satisfação sexual não obtida. Esses casos mostram que há uma certa permeabilidade entre o campo da alimentação e da sexualidade. Não deve ser à toa que empregamos coloquialmente a palavra “comer” com um duplo sentido. Mas como o terreno em que se busca essa satisfação não é aquele em que ela poderia ser encontrada (indicando que o desejo sexual nunca é inteiramente realizado, pelo menos não do modo como uma necessidade biológica é satisfeita), um círculo vicioso pode se instalar, gerando mais e mais insatisfação.

**Existe uma diferença entre comer para nutrição e comer para satisfação. Você diria que as pessoas estão, hoje, mais interessadas na comida como alimento ou como objeto de prazer?**

Embora não se possa generalizar, sem dúvida os hábitos alimentares de uma pessoa podem revelar muito do que ela está passando do ponto de vista emocional. Dietas mirabolantes, restrições e exageros desmedidos que alguém faz sem nenhuma recomendação médica, podem indicar dificuldades que se originam em um lugar que se encontra bem longe da mesa de refeição. Portanto, existe sim uma diferença entre alimentar-se para se nutrir (o que é preferível e mesmo desejável) e o comer apenas para obter satisfação (o que pode revelar a presença de outro tipo de motivação na cena alimentar). Nunca é demais tomar consciência da origem dos nossos hábitos e preferências alimentares, para justamente nos tornarmos capazes de distinguir entre a necessidade biológica de ingerir alimento e a necessidade emocional de ingerir algo que o alimento está apenas substituindo.

**Que ponto o ato de comer se torna uma culpa?**

Os excessos à mesa costumam ser acompanhados de culpa, na maior parte das vezes. Existem pessoas que, em seguida a uma farra calórica no fim de semana, ficam se penalizando com uma severa restrição alimentar na segunda-feira. A moderação é o melhor remédio, diziam os antigos. Seria bom que, antes de se lançar impulsivamente ao prato, essas pessoas prestassem atenção no que vão comer e no quanto precisam de fato comer. Mas, de novo, isso depende do quanto estão dispostas a aprender a distinção entre a fome, o apetite e a gula. Uma vez fui jantar fora com uma amiga. Lá pelas tantas, parei de comer, sem me importar em deixar uma quantidade de comida no prato. Quando a minha amiga me perguntou por que eu não comeria tudo, respondi que eu já tinha saciado a minha fome. Ou



seja, metade da porção que tinha sido servida era mais do que suficiente para mim. Ela ficou surpresa com a minha capacidade para reconhecer exatamente o ponto em que eu deveria parar de comer. Quando uma pessoa come além desse ponto, pode estar sendo movida pela gula. Acho que a percepção do ponto de saciedade é algo que aprendemos muito cedo, na infância mesmo. Na minha casa, ninguém me repreendia se eu deixava alguma coisa no prato. Não que valorizássemos o desperdício, pelo contrário, mas felizmente meus pais confiavam em que as filhas logo aprenderiam que “o olho pode ser maior do que a boca”.

### **E quando a comida deve ser usada como um alívio (como o bolo terapêutico de banana)?**

Por causa do tipo de nutrientes que possuem, alguns alimentos são reconfortantes e causam bem-estar, como a banana e o chocolate (na sua variação mais pura). Quando faço o “bolo terapêutico de banana”, que leva essa fruta, costumo colocar uma fina cobertura de chocolate. Uma fatia desse bolo pode ser bem revigorante. Do ponto de vista do que é restabelecido fisicamente pelas qualidades alimentícias, não tenho dúvida de que ele é tiro e queda! Mas, dependendo do que se busca nele, comê-lo não vai preencher o vazio deixado por uma dor-de-cotovelo, por exemplo...

### **Em uma entrevista a rádio CBN, você disse que um dos ensinamentos do seu livro é transmitir a ideia de que temos de aceitar a falta de controle que temos sobre as coisas. Como a falta de controle que você tem sobre os bolinhos de frango de sua avó, que saem cada vez de um jeito. Você diria que a frustração acontece, muitas vezes, por conta dessa vontade que temos de controlar tudo a nossa volta?**

Sim, o sentimento de frustração parece diretamente proporcional à vontade de controlar tudo em volta de nós e à dificuldade para aceitar o fato de que não se pode ter tudo que se quer. Um exemplo: as pesquisas sobre hábitos alimentares vêm confirmado uma observação interessante que eu já fiz algumas vezes. Certas pessoas sentem que qualquer limitação sobre o que elas querem comer é uma perda de controle. Então elas se rebelam contra essa limitação. Com uma atitude assim, a moderação é muito difícil de se conseguir. É importante saber tolerar o fato de que nem sempre as coisas acontecem de acordo com o que planejamos. Essa é uma das lições que aprendi no meu trabalho como psicanalista, lição cuja importância tem se repetido na cozinha. Quando cozinhamos, mesmo se medimos e conferimos todos os ingredientes, acontece às vezes de o resultado final não ser



aquele que esperávamos. É como se os ingredientes tivessem vida e desejos próprios. Tanto o analista quanto aquele que cozinha deve estar disposto a trabalhar com o imprevisível e com uma certa margem de inexatidão. A paciência e a humildade são duas virtudes importantes e, provavelmente, têm a ver com a aceitação do que nos acontece. Do mesmo modo, é importante examinar o que se passou, para que se tenha uma visão mais realística da participação que tivemos no que nos aconteceu. Isso não garante o controle de tudo, mas pelo menos nos alerta contra certos padrões de repetição.

### **Se não estamos no controle... Quem está?**

Como eu dizia, nunca é demais pensarmos na participação que tivemos no que nos aconteceu. Vou dar um exemplo. Imagine que um dia, numa certa hora, alguém joga um objeto na minha cabeça justo quando passo debaixo da sua janela. No dia seguinte, passo pelo mesmo lugar, na mesma hora. De novo jogam um objeto na minha cabeça. No terceiro dia, mesma coisa. O que temos aqui? O acontecimento do primeiro dia pode ter sido um mero acaso, algo sobre o qual não tivemos o menor controle ou intenção. O mesmo já não se pode dizer do segundo e do terceiro dias, pois agora já temos um padrão, ou melhor, uma repetição. Padrões que se repetem, sobretudo, quando têm desfechos infelizes, fornecem uma boa oportunidade para que pensemos na possibilidade de estarmos sendo movidos por intenções inconscientes que talvez valesse a pena examinar.

### **Então como lidar com o imponderável?**

O inesperado faz parte da vida. É importante aceitar que algumas coisas podem acontecer sem que a gente queira. Alguns planos dão certo, outros não. Isso não quer dizer que a gente deve ficar sentado, passivo, numa espécie de imobilidade diante dos dissabores. Sempre podemos agir, fazer escolhas e, o mais importante, bancar essas escolhas. Penso na vida como uma viagem. Se o carro estraga ou se o pneu é furado, alguns podem ficar sentados, lamentando-se, sentindo-se injustiçados pelos acontecimentos. Outros vão procurar consertar o problema e, em seguida, vão se colocar prontos para reconhecer os sinais de um novo problema e saná-lo. Enquanto uns não se conformam com o pneu furado, outros não pensam que estão interrompendo a viagem enquanto consertam o pneu. Consertar o pneu é, para eles, parte integrante da viagem. Lidar com o imponderável é, em geral, desagradável e mesmo assustador, significa tomar uma posição diante do que nos acontece. Podemos escolher entre sucumbir aos acontecimentos ou aprender com eles. Prefiro aprender com eles.



## **Que outro ensinamento para a vida podemos retirar do ato de cozinhar/comer?**

Como eu disse no início, aprendi com minha avó que cozinhar é um ato de amor, algo dado sem que se tenha de esperar nada em troca. A generosidade, a paciência, a tolerância à frustração, a consciência em relação aos próprios limites, a disponibilidade genuína, o respeito pela diferença e pelo tempo de cada um são qualidades que fazem parte de um bom analista tanto quando de um bom cozinheiro.

## **Você mencionou que ficção e humor são ingredientes importantes no seu livro. E na vida, podemos botar umas pitadas de ficção? Umas mentirinhas valem?**

Talvez o único lugar onde não conseguimos mentir é numa psicanálise. Não apenas porque o analista é aquele que nos ajuda a enfrentar a verdade – o que ele é treinado para fazer e faz, todos os dias –, mas porque, sobretudo, quando mentimos para o analista, ele nos mostra que há algo de verdade nessas mentiras. Em relação à ficção e ao humor, ambos têm a função de nos permitir lidar com as dificuldades da vida de modo lúdico e distanciado. A ficção é um modo de dizer a verdade e de produzir realidades às quais não teríamos acesso de nenhum outro modo.

## **Qual a vantagem de ser bem humorado hoje?**

Ser bem humorado é uma vantagem sempre, principalmente quando podemos rir de nós mesmos. Lembro-me de uma anedota que Freud contou em um dos seus textos sobre o humor. É segunda-feira e um condenado à morte se dirige para a forca. Nesse momento, ele comenta: “A semana está começando otimamente!” Por meio do humor, conseguimos, muitas vezes, nos distanciar do que nos acontece. Isso não significa que estamos negando a realidade, mas enfrentando-a com mais leveza. O humor nos permite redimensionar a importância das coisas, mesmo as mais sofridas. Mas essa qualidade depende do quanto fomos ou nos sentimos protegidos pelas figuras importantes na nossa vida, na infância. E infelizmente nem sempre isso acontece.

## **Você também fala sobre a receita dos bolinhos de frango que, embora imprevisíveis, ficam bons quando estão "normais". E o ser humano, ele também fica bom quando está normal?**

No capítulo sobre os bolinhos obsessivo-compulsivos de frango, falo justamente da impossível pretensão de ser normal. Nele, eu conto que, por mais que eu tentasse, não conseguia fazer com que minha mãe e minha avó especificassem, com



exatidão, a quantidade dos ingredientes e o ponto em que a receita estaria correta. Elas sempre diziam que ela estaria correta quando ficasse normal. Ou então diziam que, quando estivesse normal, ficaria correta. “Um pouco disso, mais um tanto daquilo”, era tudo que eu ouvia. Acabei tendo de descobrir por mim mesma que o segredo da receita dos bolinhos de frango era abrir mão de qualquer pretensão à normalidade e ao controle. Toda vez que faço esses bolinhos, muito saborosos, eles nunca ficam iguais à vez anterior. A imprevisibilidade e a falta de controle (coisas que o obsessivo tenta evitar a qualquer maneira) parecem ser a alma da receita desses bolinhos.

## **O que é ser normal hoje?**

Num primeiro momento, podemos pensar na normalidade como um conceito por intermédio do qual pretende-se medir a diferença. Não há problema nenhum nisso, pois precisamos de parâmetros para distinguir entre saúde e doença, por exemplo, se prestarmos a atenção na variação de temperatura medida pelo termômetro. A partir daí, o que é diferente da regra pode passar a ser visto como anormal. No outro extremo dessa situação, encontram-se, por exemplo, tanto as padronizações relativamente inofensivas (como a ditadura da moda e os ideais de beleza, diferentes em cada época ou cultura) como os sistemas políticos mais perversos (como o fascismo e o nazismo). Nesses sistemas, valoriza-se o que é preconizado por um ideal regrado pelo apagamento das diferenças. Algumas coisas podem ser normais, no sentido de serem comuns, mas podem ser disfuncionais. Um exemplo é quando uma pessoa sofre porque fez uma escolha amorosa infeliz. Ela investe tudo para mudar o parceiro, mas não a si mesma. Ou seja, aqui o “normal” não ajuda. Na maioria das grandes cidades da contemporaneidade, há uma maior tolerância para os desvios em relação às normas. Às vezes, isso gera uma situação curiosa, em que o normal é ser diferente. Basta observar certos grupos cujos membros vestem a mesma indumentária caracterizada por adereços inusitados ou descombinados, para ver que, paradoxalmente, ali, o singular, o extravagante, o que não é uniforme, o imprevisível e o instável – ou seja, tudo que de outro modo estaria “fora da norma” – é o que passou a ser valorizado.

**Cozinhar é uma entrega – é preciso ter paciência. E tempo! O ser humano reclama muito da falta de tempo, e fica cada vez mais intolerante... Por que estamos assim?**

Acho que isto se deve ao ritmo da vida nas grandes cidades. Por um lado, temos



facilidades nunca vistas, como a rapidez nos meios de comunicação e a sofisticação dos aparelhos que facilitam de modo incomparável o trabalho doméstico, liberando as pessoas para outras atividades e mesmo para o lazer. Por outro lado, tais facilidades não garantem que as pessoas saibam como gostariam de aproveitar esse tempo de lazer. Para alguns, pode ser angustiante ter todo o dia livre para passar longe do ambiente do trabalho, sobretudo, para aqueles que não possuem uma rede real de amigos fora do espaço virtual de um computador. Para outros, não é preciso muito esforço para redescobrir pequenos prazeres, que vão desde o planejamento de uma refeição feita em casa, incluindo a saída para comprar os ingredientes na mercearia do bairro, até o preparo da comida e o seu compartilhamento com as pessoas queridas.

**A cozinha é, no imaginário popular, um ambiente predominantemente feminino. Ali habitam as mulheres. Mas, ao mesmo tempo, os grandes chefs mundiais são, em sua maioria esmagadora, homens. Afinal, quem está no comando das caçarolas?**

Não acredito que a predominância dos homens atualmente no lugar de *chefs* se deva a uma suposta competência deles sobre as mulheres. Aquele que sustenta esse argumento apenas revela uma discriminação que é preciso combater. Se os homens estão mais presentes na cozinha, isso talvez tenha mais a ver com uma aceitação maior em relação à troca de lugares e papéis, na sociedade ocidental contemporânea. Tarefas que antes eram desempenhadas tradicionalmente por mulheres, agora podem ser feitas por homens, e vice-versa. Mas, se existe de fato a “maioria esmagadora” de homens se destacando como *chefs* e com isso obtendo reconhecimento de toda a sociedade, acho que isso se deve a um outro fator. É que, em geral, não se considera como uma atividade profissional de valor o trabalho de uma mulher na cozinha de uma casa de família. Esse reconhecimento público só passou a ser dado quando os homens decidiram entrar na cozinha, levando para lá o valor que recebiam pelas atividades profissionais que desempenhavam em outras áreas de trabalho, fora de casa.

**Existe receita de bolo, por exemplo, que fica incrível. E receita de felicidade... Tem?**

Infelizmente não existe receita de felicidade que seja recomendável para todas as pessoas. Cada um é que deve encontrar o que o torna realizado e feliz, e perseguir esse objetivo. Para mim, foi muito importante ter optado por atividades que faço com prazer, como a literatura, a docência, a psicanálise e a culinária. Dedicar-me



àqueles que me amam e que eu amo é igualmente importante. Também procuro seguir duas máximas que fazem muito sentido para mim: não deixo para amanhã o que posso fazer hoje e procuro viver o dia de hoje como se fosse o último. Por fim, não custa prestar atenção nos nossos próprios limites, para saber se o que está sendo exigido de nós é algo que estamos dispostos ou conseguimos fazer. As decisões que tomamos têm consequências, e é bom pensar um pouco para ver se estamos dispostos a bancar aquilo que escolhemos.

### **Quais ingredientes não podem faltar na vida de todas as pessoas?**

A consideração e o respeito dados e recebidos, o carinho, a disponibilidade incondicional e a solidariedade dos amigos, dos parceiros e das pessoas que amamos e que nos amam, são ingredientes essenciais. Numa preleção que ouvi recentemente do rabino Nilton Bonder, ele dizia que, tal como acontece com o personagem inventado por Kafka em *Metamorfose*, aquele que não consegue amar pode se transformar numa monstruosidade, representada no texto como um inseto. Isso fez o maior sentido.

### **Se você estivesse, digamos, no corredor da morte e lhe fosse oferecida a oportunidade de escolher o menu no dia da execução. Quais receitas do seu livro constariam nessa última ceia?**

Nessa situação, eu com certeza não teria a menor vontade de comer. Mas, dadas as circunstâncias, eu recomendaria ao carcereiro que experimentasse a torta melancólica de mirtilo...

-----

\* Uma versão reduzida desta entrevista, que aqui é apresentada por inteiro, foi publicada na revista *Joyce Pascovich*, set. 2012, n. 72, p. 62-67.

\*\* **André Rodrigues** é jornalista e, atualmente, editor-chefe da revista *KAZA*.

\*\*\* **Ana Cecília Carvalho** é Professora Aposentada da Universidade Federal de Minas Gerais, psicanalista e escritora. Publicou, dentre outros títulos, *A poética do suicídio em Sylvia Plath* (Editora UFMG, 2003), *Estilos do xadrez psicanalítico: a técnica em questão* (Imago Editora, 2006); *O livro neurótico de receitas* (Oficina de Arte&Prosa, 2012) e *Uma mulher, outra mulher* (Editora Lê, 1993), com o qual foi indicada ao Prêmio Jabuti. Recebeu o Prêmio Brasília de Literatura e duas vezes o Prêmio Nacional de Literatura Cidade de Belo Horizonte.