

PERSONALITÀ DISTURBATE?

Il rapporto con il cibo è quanto mai complesso. Il moralismo non serve. Forse **più che di vizio** moralmente censurabile, **si dovrebbe parlare di personalità disturbate da capire e da aiutare, soprattutto se giovani.**

Prendendo sul serio la "gola" come vizio, in che modo darsi una regolata? Non esistono soluzioni facili e valide per chiunque. In ogni caso **incominciare a interrogarsi sul perché ci si abbuffa o si rifiuta il cibo** è sempre molto istruttivo per capire da che parte si sta andando.

Decisivo è educarsi ed educare alla moderazione: per questo è buona norma stare a degli orari. Merendine, patatine, bibite frizzanti e quant'altro a tutte le ore non educano a un sano rapporto con il cibo: **ne tengano conto mamme e nonne.**

Alle buone forchette, poi, si potrebbe consigliare di rinunciare ai "megabis" di ciò che più piace. E perché no anche ogni tanto **un po' di salutare digiuno?** Se ne fa tanto per la linea, perché non approfittarne **per educarsi alla moderazione?**

A ben vedere però, la misura nel mangiare e nel bere non è solo questione di autocontrollo e di imposizioni. Tutto serve. Tuttavia, se è vero che nel cibo riveliamo il nostro intimo, allora certe sofferenze interiori che le abitudini golose cercano di nascondere si possono **miglior affrontare e gestire in un clima educativo,** familiare, affettivo e relazionale **ricco di umanità.** **educare**

da: SABINO FRIGATO, *Il Bollettino Salesiano*, rivista mensile
rubrica, *Sfide etiche per Ragazzi, Genitori, Educatori*



SCHEDA

40

SMERALDO

serie **OLTRE I MALI DEL SECOLO**
Dalla tristezza... alla gioia!

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

Il vizio capitale della gola
rappresentato magistralmente
dallo scultore **Carlo Previtali.**



I sette vizi capitali

GOLA...
*Dimmi come mangi
e ti dirò chi sei!*

- ✓ SEI CIÒ CHE MANGI
- ✓ IL VIZIO CAPITALE
- ✓ PERSONALITÀ DISTURBATE?

Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.

La gola è un vizio o un problema? Il salutismo frena, il gusto accelera... Cibi sempre più sofisticati e a volte non esenti da sofisticazioni d'altro tipo.



«**S**usi, il suo vizio dominante?». Metà degli intervistati ha confessato: **la gola**. Che a noi italiani piaccia la buona cucina è cosa nota, ma per questo siamo tutti vistosamente dediti ai piaceri del palato?

Precisiamo. Noi tutti intratteniamo con il cibo dei rapporti che superano la pura necessità dell'alimentazione.

Il "cosa" e il "come" mangiamo assume più di un significato:

✓ primo fra tutti **quello RELAZIONALE**. Anche se spesso, per ragioni di lavoro o altro, siamo costretti a mangiare da soli e di corsa, resta vero che la cosa più bella e naturale è **trovarci attorno al tavolo di casa con tutta la famiglia**.

✓ **A livello SOCIALE**, poi, è pensabile **una festa o una ricorrenza di una qualche importanza** senza un buon pranzo o una lauta cena?

Purtroppo succede spesso che anche in famiglia si mangi un po' a tutte le ore perdendo così l'occasione del pasto insieme e il senso della convivialità.

SEI CIÒ CHE MANGI

Dimmi come mangi e ti dirò chi sei! Dal "cosa" e dal "come" mangiamo possiamo cogliere tanti nostri "tic" che fanno sì sorridere, ma anche tradiscono la nostra personalità.

Per esempio,

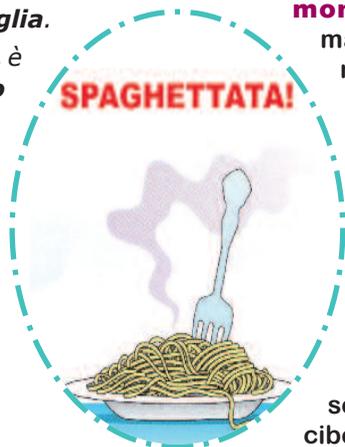
✓ il timore di mangiare un cibo mai assaggiato prima rivelerebbe **una persona ansiosa**;

✓ mentre chi al supermercato si mette a studiare qualità e quantità degli ingredienti dei prodotti in vendita sarebbe uno **scrupoloso**;

✓ l'**ambizioso** e l'**uomo di mondo**, invece, non solo mangiano molto, ma hanno gusti ricercati e, soprattutto, ne parlano vantandosene;

✓ dalla velocità, poi, con cui inghiottiamo senza masticare si può dedurre il grado della nostra **impulsività**;

✓ l'**avaro**, in tutta coerenza con se stesso, mastica e rimastica il cibo gustandoselo a lungo;



- ✓ la passione per torte e cioccolato denoterebbe **ansietà**;
- ✓ **incertezza**, invece, in chi beve latte tiepido;
- ✓ infine, chi si accontenta di piluccare (= mangiare a pezzettini) qua e là sappia che è affetto da **nevrastenia**.

Ma ci sarebbe di più. Un'eventuale crisi di coppia si manifesterebbe nel fatto che il marito non apprezza più la cucina della consorte e/o la moglie non si dedica più, come un tempo, ai fornelli per il maritino. Amenità psicologiche? In ogni caso, **nel nostro rapporto con il cibo viene fuori** molto di noi, compreso **il nostro essere degli spreconi**.

Riempiamo i frigoriferi sapendo che non tutto andrà consumato: importante è averne a disposizione e in abbondanza. È stato calcolato che ogni famiglia italiana in media ogni anno (nel 2010, *nota della Redazione*) getta nella pattumiera cibo per ben 560,00 euro. Scusate se è poco! Non parliamo delle grandi feste: megapranzi e megasprechi. **È la diseducazione del nostro benessere**.

IL VIZIO CAPITALE

Il goloso da vizio capitale come si rapporta al cibo? Con voracità e ingordigia. È talmente catturato dal cibo da meritarsi il rimprovero di san Paolo: «*fa del suo ventre il proprio dio*». Il peccato capitale della gola si annida proprio lì: **nell'ossessione idoltrica del piacere della gola**. La tradizione morale e spirituale denuncia con forza il peccato di gola, non perché sia il più grave, ma perché, degradando l'uomo a livello animalesco, apre la strada agli altri vizi. Gli antichi monaci definivano la gola la porta d'ingresso alla lussuria, all'avarizia, all'ira, ecc.

✓ **Il troppo mangiare e bere indebolisce nella persona la capacità di autocontrollo su tutti i fronti**.

Perché questa voglia incontenibile di mangiare a tutte le ore? È solo perversione morale? Idolatria del cibo? **L'abbuffarsi è spesso il segnale di un vuoto interiore**, di un bisogno di riconoscimento che si cerca di colmare riempiendo lo stomaco.

✓ **La fame dell'ingordo, spesso anche obeso, è il sintomo di un'altra fame: quella di affetto**.

Serve poco infliggergli diete e palestra. **La soluzione va ricercata altrove: in rapporti familiari e relazioni positive** che sappiano infondere sicurezza sulla propria esistenza e ancoraggi certi per il presente e il futuro.

✓ **Che un rapporto sregolato con il cibo riveli problemi irrisolti è del tutto visibile in chi soffre di bulimia e di anoressia**.

Il bulimico combatte l'angoscia del niente riempiendosi di cibo. **L'anoressica**, invece, sogna i 30 kg rifiutando il cibo. Due atteggiamenti opposti, ma **uno stesso problema**: mancanza di autostima, vuoto interiore, deserto affettivo e **difficoltà ad affrontare la vita com'è**. **educare**