

La gola: vizio, patologia, terapie

Resumo

O comer é uma necessidade vital do homem. Mas quando nos excedemos no comer e beber sem controle e sem medida; quando vivemos para nos nutrir como absolutização do momento presente em vez de comer para viver; quando ficamos escravos do sentido do gosto e das funções nutritivas; quando o comer é visto como uma espécie de fim em si mesmo e o próximo como instrumento para a vida egoísta; quando ficamos apegados aos smartphome e aos social media com o desejo de estar sempre conectados; quando queremos saber tudo para sentirmo-nos satisfeitos, vorazes de possuir quantas mais coisas melhor; quando o comer é considerado o bem supremo da existência quase como um poder salvador, em vez de considerar a Deus como o fim ultimo da vida; então podemos falar do vício da gola. Nos aproximamos da ingordigia desde a reflexão teológica: A Sagrada Escritura, os Padres da Igreja, o Magistério, o Catecismo da Igreja católica, os escritos dos santos e de outros escritores, ajudar-nos-ão a aprofundar o conhecimento e a doutrina católica sobre o vicio capital da gola.

Mas também nos abeiraremos da gola desde um ponto de vista psicológico já que alguns comportamentos legados ao vício da gola podem ser catalogados como disturbo patológico. Uma relação descontrolada com a alimentação, por exemplo, a bulimia, a anorexia, a obesidade... pode revelar problemas de natureza antropológica que não foram resolvidos.

Por outro lado, se a alimentação é parte integrante da cultura na qual vivemos, se constata que na cultura atual, digital, a nossa sociedade vive numa contradição: uma parte do mundo come e bebe, e muitas vezes demais, e outra sofre a fome e a sede.

No último parágrafo do artigo lembramos e aprofundamos alguns remédios, estratégias, virtudes, para afrontar e tratar de vencer este vicio da gola. É a virtude da temperança a encargada de curar a gastrimargía, acompanhada de outras virtudes e remédios, como o desejo de Deus, o jejum, os bons pensamentos e a comunicação.

Summary

Eating is a vital human need. But when we exceed ourselves in eating and drinking without control and without measure; when we live to nourish ourselves, absolutizing the present moment, instead of eating to live; when we become slaves to the sense of taste and nutritional functions; when eating is seen as a kind of end in itself and the neighbor as an instrument for selfish living; when we become attached to smartphones and social media with the desire to always be connected; when we want to know everything to feel satisfied, voracious to possess the more and more things; when eating is considered the supreme good of existence almost as a saving power, instead of considering God as the ultimate end of life; then we can speak of the addiction of ingordigia (greediness in eating). We approach the vice of gluttony from a theological perspective: Sacred Scripture, the Fathers of the Church, the Magisterium, the Catechism of the Catholic Church, the writings of the saints and other writers, will help us to deepen our knowledge and Catholic doctrine about the capital vice of gluttony.

But we will also approach gluttony from a psychological point of view, since some of the behaviors linked to gluttonous addiction can be catalogued as pathological disorders. Uncontrolled relationship with food, for example bulimia, anorexia, obesity may reveal problems of an anthropological nature that have not been solved.

On the other hand, if food is an integral part of the culture in which we live, we see that in today's digital culture our society lives in a contradiction: one part of the world eats and drinks, and often too much, and another suffers hunger and thirst.

In the last paragraph of the article we recalled and went into more detail on some remedies, strategies, and virtues, in order to confront and try to overcome this addiction to gluttony. It is the virtue of temperance that is in charge of curing eating disorders, assisted by other virtues and remedies, such as the desire for God, fasting, good thoughts and communication.

* * *

Introduzione

Non è facile oggi esporre nuovamente una riflessione sul vizio capitale della gola. “Il carattere della gola, come del resto quello degli altri vizi, ha subito nel tempo sensibili metamorfosi... Da peccato a malattia, da vizio volontario a disposizione ereditaria, da vizio dei ricchi a peccato dei poveri, da depravazione individuale a tendenza sociale, tante e tali sono le trasformazioni subite dalla gola...”¹. Si parla della gola e degli altri vizi capitali come di un lento tramonto del settenario, che inizia già in età rinascimentale. Lo ricorda lo storico Morton Bloomfield che “anche se il concetto di *vizi capitali* non è morto, la sua tradizione è ormai conclusa”.

Il cibo è ordinato alla conservazione della vita, è una necessità vitale dell’uomo. Il cibo mantiene l’uomo in vita cioè “se questo bisogno non venisse avvertito, l’uomo finirebbe per non alimentarsi e la sua salute ne avrebbe un danno, fino al venir meno della vita stessa... Insomma è la natura stessa che sente il richiamo di ciò che la favorisce, per questo ogni qual volta le si fornisce ciò che ne soddisfa le esigenze, essa ne prova piacere”².

Quando parliamo di gola non ci riferiamo al desiderio di mangiare o di bere ma a un desiderio disordinato, all’incapacità di moderarsi nell’assunzione del cibo. S. Tommaso definisce la gola come il desiderio, il piacere disordinato di nutrirsi, sia del mangiare sia del bere³. La gola “è in sostanza la degenerazione di una realtà positiva, in questo caso del cibarsi, del nutrirsi, del principio di sopravvivenza.”⁴

L’oggetto della gola non è il cibo ma l’eccesso di cibo, il suo trascinarsi regolato e compulsivo, in un tempo presente che non aiuta ad avere un rapporto composto e razionale con il cibo: “le pubblicità sono allettanti, le ricette che si trovano nelle riviste sono appetitose, gli scaffali tentano, le esposizioni dei grandi magazzini sono guarnite di dolcetti

¹ F. RIGOTTI, *Gola. La passione dell’ingordigia* (= *Intersezioni* 337), Il Mulino, Bologna 2008, 12-13.

² MAESTRO DI SAN BARTOLO, *Abbi a cuore il Signore*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2020, 105.

³ Cf. TOMMASO D’AQUINO, S. Th., II-II, q. 148. “Se uno eccede nel mangiare, non per ingordigia, ma stimando necessaria quella quantità, questo non va attribuito alla gola, bensì a un errore” (*Ibid.*, q. 148, a. 1.).

⁴ G. RAVASI, *Le porte del peccato. I sette vizi capitali*, Mondadori, Milano, ²2007, 168.

che si adocchiano facendo la coda...”⁵. Questa voracità anzi tocca non soltanto l’ambito del cibo, giacché

Alcoolismo, tossicodipendenza, gioco d’azzardo, shopping compulsivo, bulimie da cibo, da social media e da tecnologie; ogni tipo di dipendenza è collegata alla gola.⁶

Quindi la gola non è solo desiderare smodatamente il cibo, ma qualsiasi cosa: denaro, esperienze, oggetti, addirittura emozioni in modo ingordo e insaziabile, cioè una fame insaziabile, sia essa materiale o spirituale.

Ci tocca nelle prossime pagine di scendere in profondità verso noi stessi, dove si tiene il vero campo di battaglia, per “vigilare su noi stessi” (cf. Tm1,4). Sant’Agostino dice: *Deum et animam scire cupio*, cioè. “Desidero conoscere solo Dio e l’anima”. E S. Cipriano afferma che per poter conoscere Dio dobbiamo prima conoscere noi stessi. Conoscenza di sé come peccatore e conoscenza di Dio sono interrelate.

Il vizio di gola ha la sua radice nel nostro cuore, nel cuore di ogni uomo e di ogni donna.

I. La gola e la fame nella cultura digitale

Oggi nel mondo assistiamo ad una situazione paradossale: da un lato c’è chi ha troppo cibo, superiore ai suoi reali bisogni e dall’altra parte c’è chi non ne ha a sufficienza per vivere o passa fame perché ha a disposizione una quantità di cibo insufficiente. Un insaziabile ingordigia, avverte il Papa Francesco, “attraversa la storia umana, fino ai paradossi di oggi, quando pochi banchettano lautamente e troppi non hanno pane per vivere.”

Secondo l’economista inglese Raj Patel⁷, si contano i miliardi di persone in sovrappeso e circa un miliardo di esseri umani assolutamente denutriti (la popolazione mondiale ha raggiunto 8,01 miliardi all’inizio del 2023). Questo fatto è ricordato dal progetto editoriale *Studia Rapido*, dove si dice che “una parte del mondo mangia e beve, mentre un’altra soffre la fame e la sete. Nei paesi avanzati il cibo è a disposizione di tutti, si con-

⁵ P. IDE in collaborazione con L. ADRIAN, *I 7 peccati capitali. «Ma liberaci dal male»*, Elledici, Leumann (Torino) 2005, 64.

⁶ F. ROSINI, *L’arte della buona battaglia. La libertà interiore e gli otto pensieri maligni secondo Evagrio Pontico*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2023, 99.

⁷ Cf. R. PATEL, *I padroni del cibo*, Feltrinelli, Roma 2010.

suma e si spreca anche, mentre la percentuale di denutrizione nei Paesi in difficoltà è spaventosa”. Secondo il *Rapporto globale sulla crisi alimentare* (Grfc), pubblicato il 3 maggio 2023 dal network FSIN, “almeno 258 milioni di persone hanno bisogno di aiuti alimentari di emergenza contro i 183 milioni dell’anno prima. Tra le varie cause ci sono conflitti civili, fenomeni naturali legati al riscaldamento globale e le diverse crisi economiche aggravate con la pandemia di Coronavirus”⁸.

Di fronte a questi dati, mangiamo comodamente sulle nostre poltrone più di quanto ci serva, e lasciamo nei tormenti della fame tre quarti del pianeta, scrive D. Goso⁹. Come ricordava il Papa Francesco il 23 febbraio scorso nella Repubblica Democratica del Congo: “C’è ancora tanta fame nel mondo e noi continuiamo a fabbricare le armi”. Tanto spreco alimentare di fronte a una moltitudine di affamati che vivono in tante territori non è solo una questione economica “ma anche un peccato e un atto infame”, scrive il cardinale Ravasi”¹⁰, e un “aspetto che grida vendetta al cospetto della storia”, insiste Carlo Petrini, fondatore di Slow Food¹¹.

Un altro problema si aggiunge nella nostra società, quella occidentale, che ci mette in contraddizione: da una parte la paura di accostarsi al cibo e d’all’altra parte, una specie di idolatria del cibo. La nostra cultura è “ossessionata dai fantasmi del cibo al posto di quelli della fame, e dalle sue contraddizioni. Troppo cibo, ed ecco obesità, malesseri fisici, sovrappeso, diete, terapie, attività fisica per smaltire la ciccia; troppo poco cibo, ed ecco comparire anoressia, malesseri fisici, sottopeso, diete, terapie, attività fisica per mettere su ciccia. Ricerca del cibo genuino, e via con l’ossessione del cibo naturale, per lo «slow food», per i prodotti da allevamento biologico, la cucina macrobiotica... Il tutto con quella parvenza

⁸ Quando si parla di fame nel mondo ci si riferisce sia alla *denutrizione* (sono gli individui che mangiano troppo poco e non dispongono di almeno 2000 calorie al giorno, sia alla *malnutrizione* (che soddisfano il bisogno di mangiare con diete squilibrate che non garantiscono l’apporto di tutti i principi alimentari indispensabili alla salute: proteine, vitamine....

⁹ Cf. D. Goso, *In vacanza con il diavolo. Giro turistico tra i vizi capitali con camera visto inferno...*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2014, 41.

¹⁰ G. RAVASI, *L’uomo è ciò che mangia*, in *Famiglia cristiana* 21 (2023), 98.

¹¹ Dice Petrini che “produciamo cibo per dodici miliardi di uomini, ma ne buttiamo via il 33 per cento. Siamo in presenza di 800 milioni di abitanti della Terra che hanno un’alimentazione insufficiente e un miliardo e 700 milioni che soffre di iperalimentazione. I bambini che muoiono di fame sono 25 milioni ogni anno. Un miliardo e mezzo di tonnellate di cibo finisce ogni anno nella pattumiera”.

di consacrazione intellettuale data dalla carta stampata (i libri di cucina esondano dagli scaffali delle librerie)”¹².

E nonostante questa globalizzazione, attorno all'alimentazione ruota la tradizione dei popoli. Il cibo si evolve all'unisono con la terra, con la natura con la quale l'uomo ha dovuto interagire, e diviene fulcro delle relazioni sociali. Per Lucrezio la scoperta del fuoco permette agli uomini di imparare a cuocere i cibi ispirandosi all'azione del sole (*De rerum natura*, 1091-1104). Cucinare è l'azione che trasforma il prodotto di natura in qualcosa di assai diverso. Il mangiare è un atto simbolico che fa la differenza rispetto all'animale che mangia senza attribuire nessun significato ulteriore. Questa parte delle emozioni collegate al cibo lo aveva evidenziato Aristotele: “Ma neppure gli altri animali possono, se non per accidente, ricavare un piacere da queste sensazioni. Infatti, ai cani non è l'odore delle lepri che piace, bensì il mangiarle, e l'odorato gliene produce la sensazione. Né al leone piace il muggito del bue, ma gli piace divorarlo: sembra che goda, invece, del muggito, perché è attraverso il muggito che ha percepito che il bue è vicino. Similmente non gode perché vede «un cervo o una capra selvatica» ma perché la avrà come pasto”¹³.

Parlare di cibo è ricordare che “l'uomo è ciò che mangia”, come diceva Sant'Ildegarda von Bingen. Parecchi secoli dopo, nel 1850, lo ripeteva Feuerbach: “Der Mensch ist was er isst”. Alimentarsi non è solo un atto fisiologico ma anche un gesto simbolico. Parlare di cibo è ricordare che

i momenti fondamentali della vita vengono festeggiati a tavola: pensiamo alla nascita, al compleanno, alla conclusione di un periodo di educazione o di studi, al matrimonio, all'essere diventati genitori, ai momenti decisivi della vita religiosa e, in molte culture, perfino alla morte di persone care.¹⁴

Parlare di cibo significa fare riferimento alla nozione di cultura, ad altre persone che possiamo conoscere attraverso il cibo. Insieme alla

¹² F. RIGOTTI, *Gola. La passione dell'ingordigia* (= *Intersezioni* 337), Il Mulino, Bologna 2008, 21.

¹³ ARISTOTELE, *Etica nicomachea*, III, 10, 1118a 15-24 (a cura di Claudio Mazzaselli), Bompiani, Milano 2013, 143.

¹⁴ G. CUCCI, *Il fascino del male. I vizi capitali*, AdP, Roma ⁴2015, 220. Per gli antichi monaci e i padri della Chiesa, il cibo era uno dei campi di battaglia per esercitare la mortificazione e l'ascesi: “Non sembra che il cibo possa essere espressione di gioia o semplicemente di umanità; è piuttosto qualcosa che genera tristezza, diventa pericoloso e, dunque, deve diventare uno dei campi di battaglia privilegiati per l'ascesi monastica” (A. PIOVANO, *Ingordigia*, San Paolo, Cinisello Balsamo [Milano] 2011, 13).

lingua, il cibo è una delle maggiori fonti d'identità di un popolo. Il cibo, scrive Fabiana Quatrano, “tuttavia, non si presenta solo come elemento di affermazione identitaria, ma è anche un mezzo di scambio culturale”. Valorizzare il cibo come elemento culturale può aiutare ad edificare una convivenza pacifica tra i popoli.

Una cultura, la cultura umana, che era una delle grandi preoccupazioni contemporanee affrontata dalla costituzione pastorale *Gaudium et Spes* che i padri conciliari decisero di approfondire (11 ottobre 2022 è stata una ricorrenza storica ed eccezionale nella vita della Chiesa giacché sono infatti passati 60 anni dall'apertura del Concilio Vaticano II). L'introduzione del capitolo della *Gaudium et spes* dedicato alla cultura, spiega che soltanto grazie alla cultura l'uomo può raggiungere la pienezza della sua vita. Una cultura che col passare del tempo diventa sempre più cristianizzata, che “esclude Dio della coscienza pubblica” come affermava Benedetto XVI¹⁵. Viviamo in un mondo culturalmente “senza Dio”. Però un punto è necessario tenerlo in conto: la cultura alla quale si rivolgeva la costituzione pastorale *Gaudium et spes* e il *Concilio Vaticano II* era diversa dalla cultura odierna. Oggi, dice il cardinale Marcello Semeraro, prefetto del Dicastero delle cause dei santi, “i segni dei tempi non sono quelli dell'epoca conciliare, sono cambiate molte cose e anche le crisi gravi che stiamo vivendo sul piano interno e su quello internazionale ci vogliono dire qualche cosa”. E così, attualmente viviamo immersi in una cultura digitale, con i social network, con le nuove tecnologie e le nuove scoperte. Su questa nuova cultura in cui siamo immersi dice il Dicastero per l'Evangelizzazione nel “Quaderno del Concilio” come preparazione al Giubileo 2025:

La rete internet e i social media sono, però, i nuovi luoghi, i nuovi areopaghi abitati dall'umanità e, non ostante le numerose criticità sorte all'interno di questa nuova cultura digitale, la sfida attuale della Chiesa è di portare l'annuncio del vangelo e il suo contributo di sapienza e di cultura anche in queste nuove piazze virtuali.¹⁶

¹⁵ La nostra cultura “sembrava destinata a portare alla luce la perfezione delle cose [le loro leggi e l'ordine da cui dipendono, e nell'uomo le leggi e l'ordine da cui dovrebbe dipendere]; e invece, svelandole, ne ha messo in evidenza proprio l'imperfezione” (C. Noica, *Sei malattie dello spirito contemporaneo*, Carbonio, Milano 2017, 38).

¹⁶ DICASTERO PER L'EVANGELIZZAZIONE. Sezione per le questioni fondamentali dell'e-vangelizzazione nel mondo, *La cultura* (a cura di Fabio Marchese Ragona), Collana «Quaderni del Concilio», Shalom, Camerata Picena (AN) 2022, 48-49. Un punto però è necessario capire: Rete senza più verità rende l'uomo nichilista, secondo il filosofo coreano

Tuttavia in questa nuova cultura che si affaccia e che determinerà i prossimi secoli, gli strumenti digitali non sono l'unico strumento di evangelizzazione, già che non si può prescindere dall'incontro interpersonale, afferma il pro-prefetto del Dicastero per l'evangelizzazione, Rino Fisichella, nell'intervento alla conferenza su "Evangelizzazione e vocazione" che si è svolta il 25 aprile 2023 al collegio di San Patrizio a Maynooth, in Irlanda:

Internet, rappresenta un'opportunità di dialogo, incontro e scambio tra le persone, oltre che di accesso all'informazione e alla conoscenza, ma la vera domanda non è come utilizzare le nuove tecnologie per evangelizzare, ma come diventare una presenza evangelizzatrice nel continente digitale.

Una "cultura dell'incontro", e non una "cultura dello scontro", sottolinea il Papa Francesco nella sua terza enciclica *Fratelli tutti* (n. 30), è la via per ridare speranza e operare un rinnovamento. E al mondo universitario e della cultura esortava nel corso dell'ultimo dei suoi appuntamenti ungheresi, il 30 aprile, a guardare il dramma del rapporto tra la digitalizzazione delle nostre esistenze e l'isolamento sociale: "Quanti individui isolati, molto «social» e poco sociali, ricorrono, come in un circolo vizioso, alle consolazioni della tecnica come a riempitivi del vuoto che avvertono, correndo in modo ancora più frenetico mentre, succubi di un capitalismo selvaggio, sentono come più dolorose le proprie debolezze, in una società dove la velocità esteriore va da pari passo con la fragilità. Questo è il dramma". Hagi Kenaan, filosofo israeliano, capo del dipartimento di Filosofia dell'Università di Tel Aviv e direttore di "Iyyun", autorevole rivista fondata da Martin Buber, afferma che è certo che abbiamo bisogno della tecnologia, "ma la vita non vale la pena di essere vissuta senza dialogo diretto e senza possibilità di incontrare l'altro nella sua singolarità". Non possiamo escludere la tecnologia, ricorda il Cardinale Tolentino, "ma dobbiamo essere ben coscienti che il nostro compito è fare sì che la tecnologia diventi un alleato dell'umano e dei grandi valori dell'umanesimo".

Ci accostiamo nelle prossime pagine sull'alimentazione come ossessione, del vivere per nutrirsi come assolutizzazione dell'istante presente, anziché del mangiare per vivere. Sant'Agostino rivela nel libro delle

naturalizzato tedesco, Byung-Chul Han. Nichilismo in cui "è la stessa distinzione tra verità e menzogna a essere minata". Appare così un mondo in cui non contano i riferimenti a fatti e alla verità, e dove si rafforza l'autoreferenzialità delle proprie idee e opinioni. Per Han "l'auto indottrinamento o l'auto propaganda avviene già online".

Confessioni questa sua preoccupazione tra il passaggio del bisogno di mangiare e della concupiscenza nel mangiare: “Nel passare dalla molestia del bisogno all’appagamento della sazietà, proprio al passaggio mi attendo, insidioso, il laccio della concupiscenza. Il passaggio stesso è un piacere e non ve n’è altro per passare ove ci costringe a passare il bisogno. Sebbene io mangio e beva per la mia salute, vi si aggiunge come ombra una soddisfazione pericolosa, che il più delle volte cerca di procedere, in modo di farmi compiere per essa ciò che dico e voglio fare per salute”.

E se il cibo è vita e parte integrante della cultura in cui viviamo, pur troppo si costata che

nell’attuale contesto cultura della «società dei consumi», dove il cibo non manca mai, la *gastrimarghía* si declina appunto come un vizio di consumo. Si tende a ingurgitare cibo alla stregua di carburante in grado di assicurare il funzionamento della nostra macchina-corpo, e lo si fa evitando di riconoscere come patologico il nostro modo di mangiare, giustificato sbrigativamente con la mancanza di tempo o i ritmi produttivi.¹⁷

Osserva Lucetta Scaraffia che “la gola quindi va bene, perché è funzionale al mercato”.

II. Rottura tra la sfera spirituale e corporale dell’uomo

Il cibo è un dono che venne fatto all’uomo quando fu creato. Omero qualifica l’uomo come un essere mangiatore di pane. Il pane, per il pietoso israelita, è un dono di Dio. È Dio “che somministra il seme al seminatore e il pane per il nutrimento” (2Cor 9,10), e quindi “rende giustizia agli oppressi, dà il pane agli affamati” (Sal 146 [145],7). Il padre di famiglia o chi presiedeva la comunità pregava prima e dopo il pasto. Il pane aveva una propria benedizione come motivazione della fede in Dio, che ha fornito al suo popolo con il quotidiano e abbondante nutrimento del “pane del cielo” (cf. Es 16,4.8.15), vuol dire, la “manna”. È in questo modo indispensabile l’abitudine del ringraziamento. “La benedizione con cui solitamente il credente fa precedere il pasto attesta che il prendere il cibo, oltre al riconoscimento della generosa bontà di Dio è anche una forma di collaborazione alla Sua opera, una maniera concreta di aver conosciuto

¹⁷ E. BIANCHI, *Ingordigia. Il rapporto deformato con il cibo*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2012, 39-40.

il Signore come fonte della vita”¹⁸. Per di più, per il cristiano nutrirsi del cibo sconfessa ogni voracità per essere inseriti nella logica di dono e comunione. “Davvero il rapporto con il cibo è l’ambito elementare in cui il cristiano è chiamato alla lotta essenziale: passare dalla logica del consumo a quella della comunione, così che anche l’atto di mangiare e bere renda gloria a Dio”¹⁹.

Quindi si verifica che il vizio della gola cammini in parallelo con l’eclissi del senso di ringraziamento a Dio che quotidianamente ci dà ciò di cui abbiamo bisogno per vivere. Il cibo è segno della presenza benevola di Dio tra gli uomini, ma la gola viene considerata come il bene supremo, diventando una soluzione salvifica, quasi magica e illusoriamente benefica per risolvere gli inerenti problemi esistenziali.

Per la *gastrimargia* l’uomo sacrifica al suo ventre e alla sua bocca invece di sacrificare a Dio. Egli fa del senso del gusto e delle sue funzioni nutritive il centro del suo essere... è al nutrimento che egli rende il culto dovuto solo a Dio.²⁰

Invece, quando l’uomo offre a Dio il pane e il vino come ringraziamento, trova nell’Eucaristia, mangiando il pane e bevendo il vino eucaristico, la vita del Signore e il vivere la propria vita come dono ricevuto e donato per la vita dei più bisognosi. In questo modo, esclama Tertulliano, “la nostra carne mortale è nutrita del Corpo e del Sangue di Cristo affinché l’anima nostra si arricchisca della natura divina”. Presenza reale di Cristo che trasforma la nostra storia e ci rende capaci di vivere, in questo mondo, secondo lo Spirito. Eucaristia, che è anche cibo spirituale per gli angeli. Dal momento che gli angeli

che sono esseri spirituali, non hanno bisogno di un nutrimento corporeo come l’uomo, ma anche loro necessitano di un cibo spirituale. Il «pane degli angeli», di cui si parla talvolta, è questa comunione spirituale, la divina Eucaristia spirituale in cui da tutta l’eternità è immolato il Verbo di Dio, per mezzo del quale tutto è stato fatto, per amore verso la creazione.²¹

¹⁸ G. CUCCI, *Il fascino del male*, 234.

¹⁹ E. BIANCHI, «Aggiunge un posto a tavola», in U. SARTORIO (ed.), *Scacco matto ai vizi*, Messaggero di Sant’Antonio, Padova 2009, 114.

²⁰ J-C LARCHET, *Terapie delle malattie spirituali, Una introduzione ascetica della Chiesa Ortodossa*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2003, 153.

²¹ S. Bulgakov, *La scala di Giacobbe*, Lipa, Roma 2005, 117.

La manna dell'Esodo è riferita come cibo angelico (cf. Sal 78 [77],24-25; Sap16,20). Se al tempo dell'Esodo, Dio ha nutrito il suo popolo con un cibo sconosciuto, nell'Eucaristia Dio ha voluto farsi nostro cibo e nostra bevanda per comunicarci la sua stessa vita divina come sacramento dell'umano pellegrinaggio, come pane degli angeli: "Ecco il pane degli angeli, pane dei pellegrini, vero pane dei figli: non deve essere gettato. Con i simboli è annunziato [...] nella manna data ai padri" (Sequenza *Lauda Sion Salvatore* della Solennità del Santissimo e Corpo di Cristo). *Angelico pane* chiama Santa Gemma Galgani all'Eucaristia, che come la francescana santa Maria Francesca delle Cinque Piaghe, i Santi Francesco e Giacinta di Fatima, e altre mistiche, hanno potuto ricevere l'Eucaristia per mano angelica.

E se la fede riguarda la totalità della vita umana, oggi purtroppo si constata la rottura tra il modo di relazionarsi con il cibo e la dimensione spirituale dell'uomo, come conseguenza dello squilibrio tra corpo e spirito. In questo senso, il corpo acquista una supremazia rispetto all'anima.

La Sacra Scrittura ci rivela che la causa di questa disarmonia tra le facoltà spirituali dell'anima e il corpo è stato un primo peccato dell'uomo che "ha preferito sé stesso a Dio, e, perciò, ha disprezzato Dio: ha fatto la scelta di sé stesso contro Dio, contro le esigenze della propria condizione di creatura e conseguentemente contro il suo proprio essere"²².

III. La gola e "l'albero buono da mangiare"

C'è un legame anche molto stretto tra gola e superbia, tra i pensieri della gola e della superbia²³. Anzi, tutti i pensieri malvagi hanno la superbia come origine. S. Gregorio Magno dice che "la superbia, non appena conquista un cuore lo consegna ai vizi". Come afferma D. Rosini, la superbia consiste "nel rifiuto della nostra condizione di creature e della conseguente condizione subalterna per natura". Questo rifiuto del nostro limite, della propria finitezza si vede nel testo della colpa d'origine di Adamo ed Eva di Gen 2-3. Dio creatore ha espresso il suo amore nella creazione dell'uomo.

²² CCC, n. 398.

²³ "La superbia è opposizione a Dio, una fantasia demoniaca, una gelosia malvagia, un torbido accecamento, intenzioni arroganti, pensiero carnale, falsa brama di gloria, dipendenza da pensieri cattivi, amicizia con i demoni, un'anima tronfia, un assedio evidente del nemico, un avvertimento di rovina" (EVAGRIO PONTICO, *A Eulogio*, San Paolo, Cinisello Balsamo [Milano] 2006, 133).

Nell'atto di dare all'uomo il comando di non mangiare: "Ma dell'albero della conoscenza del bene e del male non devi mangiare..." (Gen 2,17), c'era il Dio benevolo ed attento che voleva salvaguardarli perché non accadesse loro nulla di male, nemmeno la morte. L'atto di superbia è non accettare che c'è il *non* della condizione umana, e avere la pretesa di *diventare come dio*: "Il serpente disse alla donna: ... «Dio sa che quando voi ne mangiaste, si aprirebbero i vostri occhi e diventereste come Dio, conoscendo il bene e il male»" (Gen 3,5). Satana calpesta l'uomo per intrappolarlo nella sua superbia. Egli è

ideatore di veri e propri corsi di sviluppo personale, di autostima e di acquisizione di fiducia in sé, di facilità di dialogo e di parola, a patto di non lasciarsi prendere da essa. Diventa meno possessore e più difensore dei proprietari. Ci invita a un peccato lucido e quindi luciferino: piuttosto che regnare sull'universo obbedendo a dio, meglio obbedire a sé stessi, servirsi delle cose di Dio per il proprio tornaconto, e di conseguenza trasformarsi e incoronarsi satrapi schizofrenici di un mondo di strass e di stress, fantomatico e autosufficiente.²⁴

Come afferma J. Ratzinger nel suo libro *Gesù di Nazareth*, il tentatore "ci propone soltanto di deciderci per ciò che è razionale". Ciò che viene dopo è che "allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradito agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza" (Gen 3,6)²⁵. Invece le cose erano scritte diversamente nel capitolo nel quale si rievoca la creazione nel giardino: "Il Signore Dio fece germogliare dal suolo ogni sorta di alberi graditi alla vista e buoni da mangiare" (Gen 2,9). Invece della contemplazione che precede l'agire, adesso è l'agire che precede la contemplazione. Si prende prima di ricevere: Eva "prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò" (Gen 3,6b). Eva "conosceva la volontà di Dio e tuttavia il desiderio fu più forte della consapevolezza. Se quell'albero le fosse parso cattivo, di certo ne avrebbe mangiato. Ma le era sembrato buono e desiderabile, così ne mangiò. Era forse malvagia? Forse che

²⁴ F. HADJADJ, *La fede dei demoni ovvero il superamento dell'ateismo*, Marietti 1820, Genova-Milano 2010, 121

²⁵ "È tanto importante il prendere il cibo, che anche gli altri sensi ne sono coinvolti: l'occhio è attratto da ciò che stimola l'appetito, l'olfatto ne apprezza il profumo, il tatto la consistenza, il gusto, infine, si compiace" (MAESTRO DI SAN BARTOLO, *Abbi a cuore il Signore*, 105).

detestava il suo Creatore? Certamente no! Eppure cedette al desiderio e fu per tutti la rovina”²⁶.

Eva e Adamo vogliono essere assoluti, trasgredire il comandamento, non accettando che non sono dio, non assumendo la decisione di un altro. Già Sant’Agostino, rileggendo il passo biblico Gen 2,16-17, aveva negato che il peccato originale dipendesse dal vizio della gola. Il frutto proibito non è “cattivo in sé”, ma risulta tale soltanto perché è vietato da Dio; pertanto la causa della caduta non deriva dalla cupidigia alimentare ma dalla disobbedienza della coppia che come Lucifero, ha detto: “Mi farò uguale all’Altissimo” (Isaia14,14). E così,

l’insondabile tragedia di Adamo è di aver mangiato per amor *proprio*. E, più ancora, di aver mangiato «a parte», in disparte da Dio, allo scopo di essere indipendente da lui. E se l’ha fatto, è perché credeva che il nutrimento avesse la vita in se stesso e che mangiando di quel nutrimento, egli avrebbe potuto essere come Dio, cioè avere la vita in se stesso. Per dirla in modo semplice: egli aveva posto la sua fede nel nutrimento, mentre l’unico oggetto del credere, della fede, della dipendenza è Dio e Dio solo. Il mondo, il nutrimento divennero i suoi dei, le sorgenti e i principi della sua vita. Ed egli divenne il loro schiavo.²⁷

È la rivelazione divina che illumina il cuore dell’uomo dandoci la speranza della cura, svelando i cammini da percorrere e donandoci le forze per compierli. È la Parola di Dio che può farci veri, e farci liberi. C’è sempre il tentativo di lasciarci penetrare dalla Parola di Dio per riportare in moto e rinnovare i propri meccanismi interiori per lasciare affiorare qualcosa di nuovo. Ascoltiamo cosa ci dice la Sacra Scrittura sul buono o cattivo uso che si fa del cibo e della bevanda.

IV. La Parola di Dio

È Isaia che raffigura l’era messianica sotto l’immagine festosa: “Preparerà il Signore degli eserciti per tutti i popoli, su questo monte, un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti, di vini raffinati” (25, 6). È necessario assaporare sempre di più

²⁶ *Ibid.*, 50. Il maligno ha strappato all’uomo la libertà dei figli di Dio e li ha consegnati alla schiavitù del peccato. L’uomo sarà felice quando cerca e trova la vera libertà della sua volontà nella filiazione divina e nella libera, convinta unione con la volontà amorevole di Dio.

²⁷ A. SCHUMEMANN, *Manuale di spiritualità*, Piemme, Casale Monferrato 2005, 12.

la forza della Parola di Dio. La Bibbia ci fa notare sulle conseguenze positive dell'uso del pane sul piano **esistenziale**. Il vocabolo ebraico *léhem* può significare cibo in generale però nella grande parte dei testi della letteratura veterotestamentaria conserva il significato di pane. Il pane è per Israele il nutrimento basilico principale. Il pane, insieme all'acqua o vino diventa il quasi esclusivo sostentamento del giudeo. Il pane costituiva soprattutto l'unico cibo del povero, il quale si alimentava di pane e sale²⁸. Il *Deuteronomio* ricorda a Israele che si era già stabilito in Palestina che la fame provata durante i quarant'anni nel deserto era un insegnamento: "Egli ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore" (8,3). Gesù invita a fidarsi di Dio che non fa mancare il cibo e la bevanda ai suoi figli: "Per questo vi dico: Non datevi pensiero per la vostra vita, di quello che mangerete; né per il vostro corpo, come lo vestirete...Non cercate poi che cosa mangerete e berrete, e non state con l'animo in ansia: di tutte queste cose si preoccupa la gente del mondo; ma il Padre vostro sa che ne avete bisogno" (Lc 12, 22.29-30).

Sulle conseguenze positive del cibo **riguardo a Dio**, l'Apostolo San Paolo richiama l'attenzione di *Timoteo* riguardo a coloro che imporranno di astenersi di alcuni cibi che Dio ha creato per mangiare giacché "infatti tutto ciò che è stato creato da Dio è buono e nulla è da scartarsi, quando lo si prende con rendimento di grazie, perché esso viene santificato dalla parola di Dio e dalla preghiera" (1Tm 4,4-5). Lo stesso Paolo ricorda alla comunità di *Corinto* che "sia dunque che mangiate sia che beviate sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio" (1Cor 10,31).

Inquanto alle conseguenze positive del **vino**, ricordiamo che il vino non è soltanto una bevanda che estingue la sete. Nell'Antico Testamento, il vino era considerato il simbolo di tutti i doni che provenivano da Dio. È la bevanda della vita, della gioia, che sa donare consolazione e sa curare i dolori dell'uomo. Dice il *Salmista* che "allietta il cuore dell'uomo" (104/103,15). Il *Qoèlet* raccomanda: "Va', mangia con gioia il tuo pane, bevi il tuo vino con cuore lieto" (9,7). Il libro del *Siracide* insegna che "il vino è come la vita per gli uomini, purché tu lo beva con misura. Che vita è quella di chi non ha vino? Questo fu creato per la gioia degli uomini.

²⁸ Cf. S. SABUGAL, *ABBA!... La oración del Señor*, BAC, Madrid 1985, 532-549.

Allegria del cuore e gioia dell'anima è il vino bevuto a tempo e misura (31,27-28). S. Paolo consiglia a *Timoteo*, suo discepolo e collaboratore, di "non bere soltanto acqua ma fa' uso di un po' di vino a causa dello stomaco e delle tue frequenti indisposizioni" (1 Tim 5,23).

Rispetto alle conseguenze negative della sazietà di cibo **riguardo a Dio**, l'Apostolo Paolo tiene presente che il cibo può prendere il posto di Dio: "Perché molti, ve l'ho detto già detto più volte e ora con le lacrime agli occhi ve lo ripeto, si comportano da nemici della croce di Croce di Cristo: la perdizione però sarà la loro fine, perché essi, che hanno come dio il loro ventre, si vantano di ciò di cui dovrebbero vergognarsi, tutti intenti alle cose della terra" (Fil 3,19). Il peccato della gola è una opera delle tenebre e bisogna indossare le armi della luce: "Comportiamoci onestamente, come in pieno giorno: non in mezzo a gozzoviglie e ubriachezze, non fra impurità e licenze, non in contese e gelosie" (Rom 13,13). Esaù, per un piatto di lenticchie, cede la primogenitura a Giacobbe (cf. Gen 25,29-34). Il popolo d'Israele nel deserto pecca per voracità di cibo, quando non sopporta più di mangiare la manna, preferendo piuttosto tornare alla schiavitù in Egitto pur di mangiare in abbondanza (cf. Es 16,2-3; Nm 11,4-6). Durante un lussuoso banchetto Erode decide di far decapitare Giovanni Battista (cf. Mc 6,17-29).

Relativamente alle conseguenze negative della ingordigia sul piano **pedagogico**, l'autore del *Siracide* invita a un atteggiamento equilibrato davanti a un tavolo abbondante: "Hai davanti a te una tavola sontuosa? Non spalancare verso di essa la tua bocca e non dire: Che abbondanza qua sopra ... Mangia da uomo ciò che ti è posto dinanzi; non masticare con voracità per non renderti odioso. Sii il primo a smettere per educazione, non essere ingordo per non incorrere nel disprezzo" (Sir 31,12.16-17).

In relazione alle conseguenze negative della ubriachezza sul piano **esistenziale**, il profeta *Isaia* rimprovera chi vive pensando solo all'ubriacarsi: "Guai a coloro che si alzano preso al mattino e vanno in cerca di bevande inebrianti e si attardano alla sera accesi in volto dal vino... Guai a coloro che sono gagliardi nel bere vino, valorosi nel mescere bevande inebrianti" (Is 5,11.22). Bere esageratamente può portare fino alla perdita della luce della ragione: "il vino è rissoso, il liquore è tumultuoso; chiunque se ne inebria non è saggio" (Pr 20,1). L'autore del *Siracide* ammonisce: "Non fare il forte con il vino, perché ha mandato molti in rovina ...L'ubriachezza accresce l'ira dello stolto a sua rovina, ne diminuisce le forze e gli procura ferite" (Sir 31, 25.30). Lo stesso autore fa questo monito: "Amarezza dell'anima è il vino bevuto in quantità, con eccitazione e per

sfida. L'ubriachezza accresce l'ira dello stolto a sua rovina ne diminuisce le forze e gli procura ferite" (Sir 31,29-30). Noè sperimenta gli effetti inebrianti del vino, fino a mostrare la propria nudità ai figli (cf. Gen 9,21). Lot si ubriaca e ha rapporti incestuosi con le figlie (cf. Gen 19,30-38). Per San Paolo gli ubriaconi non "ereditano il Regno di Dio" (1Cor 6,10).

In riferimento alle conseguenze negative del ventre saturo di pane e di vino sul piano dell'**indifferenza** verso il prossimo, già il profeta *Amos* nell'VIII secolo prima di Cristo parla su questo vizio con impeto contro i membri delle alte classi della città di Samaria, capitale del regno settentrionale di Israele, giacché vivono per loro stessi: "Essi su letti d'avorio e sdraiati sui loro divani mangiano gli agnelli del gregge e i vitelli cresciuti nella stalla. Canterellano al suono dell'arpa, si pareggiano a Davi degli strumenti musicali; bevono il vino in larghe coppe e si ungono con gli unguenti più raffinati, ma della rovina di Giuseppe non si preoccupano" (6,4-6). Contro la dissipazione di fronte alla miseria dei poveri è la narrazione del *ricco epulone* e il *mendicante Lazzaro* raccontata dall'evangelista San *Luca* (cf. 16,19-31).

V. Definizione

Il peccato non è il piacere, ma il piacere senza regola²⁹. Gola nell'ebraico antico *nēfesh* significa sia "gola" sia "anima". Il cibo e la bevanda sono un simbolo di amore e fede, ma possono essere la il fondamento del vizio e della brama golosa. Il piacere della gola, si dice che ha' la *laimarghía* da *laimòs*, significando che la gola è pazza, cioè la passione della gola. Cassiano denominò col termine greco *gastrimargía* questo vizio capitale. Ma già il latino classico conosceva l'uso traslato del termine *gula*, ossia se ne era servito nel senso di *golosità* o *ghiottoneria*. *Gastrimargía* è composto di *gastér*, che significa stomaco, ventre, e *márgos*, che vuol dire vorace, avido, fuori di sé. La terminazione *ia* indica una qualità. Il termine *gastrimargía* viene tradotto come sregolatezza, riempire il ventre,

²⁹ "La natura ha legato il piacere alle funzioni necessarie per la vita dell'uomo. Perciò l'ordine naturale richiede che l'uomo usi di codesti piaceri, quanto è necessario il benessere umano, sia per la conservazione dell'individuo che per la conservazione della specie. Perciò se uno si astenesse da questi piaceri al punto di trascurare ciò che è necessario per la conservazione della natura, commetterebbe peccato, violando così l'ordine naturale" (TOMMASO D'AQUINO, S. Th., II-II, q. 142, a.1).

“follia del ventre”³⁰ la chiama Doroteo di Gaza, e “bramosia della gola”, la denomina Giovanni Climaco. Per estensione il termine gola è usato come sinonimo di *ingordigia* (avidità nel mangiare e bere), golosità, voracità, ghiottoneria, insaziabilità, bramosia, cupidigia, brama.

La gola, la lussuria e l’avarizia sono chiamate *vizi del ventre*

perché appaiono come forze istintive, legate alla vita nei suoi aspetti più materiali; tali forze hanno lo scopo di preservarla e moltiplicarla e ad essere è unito un piacere sensibile, che ha la funzione di favorirne la pratica. Il prendere cibo, lo stare con gli altri e l’assicurarsi il futuro mediante l’accumulo dei beni rispondono alle necessità fondamentali della condizione dell’uomo. In sé sono forze buone, ma richiedono di essere educate, per non cadere nell’eccesso, cioè nel vizio. L’eccesso e la mancanza di equilibrio sono propri di chi non ha raggiunto interiormente l’età adulta, o può riproporsi in circostanze di prova, quando, non senza timore, si misurano le proprie forze. Il dominio di sé in queste cose è il primo passo verla la libertà...”³¹

VI. La gola, vizio capitale

La Sacra Scrittura nomina molte volte i vari vizi, singolarmente o in gruppo, ma sono enunciazioni che precedono ogni sistemazione ottonaria o settenaria, sebbene il loro numero si può far risalire al passo di *Proverbi* 6,16: “Sei cose odia il Signore, anzi sette gli sono in abominio”. Nella letteratura pagana si può trovare l’ammonimento del poeta greco, Esiodo (forse metà del sec. VIII a.C.) sul vizio e la virtù: “Facile e agevole è scegliere il male, una via piana a noi molto vicina; ma gli dei hanno posto il sudore davanti alla virtù; lunga e difficile è infatti la strada e, al principio, aspra, ma quando si giunge alla vetta diventa agevole ciò che prima era difficile”, e l’elenco dei sette vizi del poeta romano Orazio (65-8 a.C.)³². I vizi capitali nella loro prima apparizione in Occidente, risalgono al monaco Giovanni Cassiano (360-435), che a sua volta si rifà ai testi del monaco orientale Evagrio Pontico (345-399), in questo ordine ottonario: gola, lussuria, avarizia, ira, tristezza e accidia, la quale una volta

³⁰ DOROTEO DI GAZA, *Insegnamenti spirituali* XV, 161 (a cura di Maurizio Paparozzi), Città nuova, Roma 1979, 221.

³¹ MAESTRO DI SAN BARTOLO, *Abbi a cuore il Signore*, 104.

³² Cf. M. BETTINI, *A che servono i Greci e i Romani? L’Italia e la cultura umanistica*, Giulio Einaudi, Milano 2017.

superata, può dare origine a una seconda serie, costituita da vanagloria e superbia. Un secolo dopo, S. Gregorio Magno (540-604), monaco e Papa, determina il volto successivo del sistema dei sette vizi capitali derivati dalla superbia: vanagloria, invidia, ira, tristezza, avarizia, gola e lussuria³³.

Gesù proprio accenna a una lista di dodici vizi: “Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive: fornicazioni, furti, omicidi, adulteri, cupidigie, malvagità, inganno, impudicizia, invidia, calunnia, superbia, stoltezza” (Mc 7, 21-22). L’Apostolo Paolo indica 21 vizi nella lettera ai *Romani*, che tormentano gli uomini: “colmi come sono di ogni sorta di ingiustizia, di malvagità, di cupidigia, di malizia; pieni d’invidia, di omicidio, di rivalità, di frodi, superbi, fanfaroni, ingegnosi nel male, ribelli ai genitori, insensati, sleali, senza cuore, senza misericordia” (Rom 1, 29-31); e 14 vizi nella prima lettera a *Timoteo*: “Iniqui e ribelli, gli empi, i peccatori, i sacrileghi e profanatori, i parricidi e i matricidi, gli assassini, i fornicatori, i pervertiti, i trafficanti di uomini, i falsi, gli spergiuri” (1 Tim 1,9-10); e le 11 opere della carne ricordate ai Galati: “Idolatria, stregonerie, inimicizie, discordia, gelosia, dissensi, divisioni, fazioni, invidie, ubriachezze, orge e cose del genere” (Gal 5, 20-21).

Quindi il Signore dichiara che ci sono due vie e che “larga è la porta e spaziosa la via che conduce alla perdizione, e molti sono quelli che entrano per essa; quanto stretta invece è la porta e angusta la via che conduce alla vita, e quanto pochi sono quelli che la trovano” (Mt 7, 13-14). Egli ci indica la via da seguire, quella della saggezza, e con i Suoi occhi ci va dando i consigli (cf. Sal 32 [31],8).

Però è necessario vegliare sulla nostra condotta (cf. Sal 39 [38], 2). La vita dell’uomo è un prendere posizioni: “Sta’ lontano dal male e fa’ il bene” (Sal 34 [33],15). Anche in galera gli uomini, scrive D. Marco Pozza, “si possono dividere in due categorie: quelli a cui il male piace ancora e quelli ai quali ha sbriciolato la vita”³⁴. Siamo collocati come l’Ercole del mito classico al bivio, crocevia delle due strade che recano

³³ C’è il tentativo di cambiare la classica lista dei vizi capitali con nuovi vizi per l’uomo moderno: consumismo, conformismo, spudoratezza, sessomania, sociopatia, diniego, vuoto interiore, come afferma U. GALIMBERTI, nel suo libro, *I vizi capitali e i nuovi vizi*, Feltrinelli, Milano 2003. Per l’autore, la morale cristiana è basata sulla mortificazione dei bisogni; invece la morale dell’economia moderna è basata sulla soddisfazione dei bisogni.

³⁴ FRANCESCO in dialogo con MARCO POZZA, *Dei vizi e delle virtù*, Rizzoli, Milano 2021, 123.

in greco queste targhe viarie: *Kakia*, malvagità, vizio e *Aretè*, virtù. Dio, ha scritto Santa Ildegarda di Bingen, “fece splendere nel firmamento due lampade: il sole e la luna, le quali simbolizzano nell’uomo il male e il bene: “come nel firmamento ci sono il sole e la luna, così anche l’uomo vive tra il bene e il male... Il bene biasima e rigetta il male, il quale è definito la porta dell’inferno”.

E ognuno raccoglie quello che ha seminato: “Chi semina nella sua carne, dalla carne raccoglierà corruzione; chi semina nello Spirito, dallo Spirito raccoglierà vita eterna” (Gal 6, 8). Purtroppo c’è chi si vanta del male e preferisce il male (cf. Sal 52 [51], 3.5).

Il cibo e la bevanda sono una necessità primaria per la stessa sopravvivenza. Nell’usanza popolare la gola si intende come mangiare in eccesso. La riflessione teologica mette in evidenza l’indole di schiavitù cui conduce, portando alla devastazione di sé stesso. Se prevale il vizio della gola, commenta San Gregorio Magno “gli uomini perdono tutto il bene compiuto; per cui se manca la moderatezza del ventre, crollano insieme tutte le virtù”. È vero, commenta Massimo il Confessore (588-662), che non possiamo sradicare i vizi che si sovrappongono alla natura, ma non saremo mai in grado di interrompere i rapporti con la gola [perché] non possiamo smettere di essere quello che siamo per nascita. Non si tratta di sterminare la gola, ma di mettere dello spazio tra noi e lei, rimuovendo ogni desiderio di cibi superflui o lautissimi ed accontentandoci ... del vitto quotidiano.

La gola è una cosa seria, è un vizio, un vizio capitale³⁵. San Tommaso definisce alcuni vizi come vizi capitali: “Perché un vizio possa dirsi capitale si richiede che abbia un fine molto appetibile, cosicché per la brama di esso si commettono molti peccati”³⁶. Con i vizi si cercano dei beni, arrivando purtroppo a frutti negativi. Con il vizio, la persona cerca qualcosa in sé buona ma gestita in modo disordinato. Baudelaire diceva che la più grande astuzia di Satana è farci credere che non esiste la nostra libertà. Il vizio, pur raggiungendo un bene smarrisce quel bene fondamentale che è la libertà. Mosè disse a Israele: “Io pongo oggi davanti a te la vita e il bene, la morte e il male... Scegli dunque la vita!” (Dt 30, 15.19). Verdone, filosofo e psicologo ha scritto che “la vita è scelta

³⁵ Sui vizi capitali abbiamo già accennato qualcosa nel numero anteriore della nostra rivista: *La lussuria. Beati i puri di cuore*, in *Sapientia crucis* 23 (2022), 141-143.

³⁶ TOMMASO D’AQUINO, S. Th., II-II, q. 158, a. 6.

incessante e, per ciò stesso, rischio di realizzarci o distruggerci. E ciò non solo in occasioni eccezionali, ma ogni giorno, in ogni momento”³⁷. Il vizioso conserva ben strette le sue catene: ha perso la libertà. Aristotele nel suo *Etica Nicomachea* afferma che i golosi hanno un comportamento da schiavi, non riuscendo a sottrarsi dalle tentazioni del cibo. Lo descrive come quell’uomo che desiderava avere il collo lungo come la gru perché il cibo rimanesse più a lungo a contatto con la gola. Scrive così Santa Teresa di Gesù sul libero arbitrio: “Oh, libero arbitrio, come ti fai schiavo della tua libertà quando rifuggi dal voler essere inchiodato con l’amore e il timore di Colui che ti ha creato”.

Il vizioso, secondo il Dottore Angelico, cerca sempre un bene particolare desiderato tuttavia simultaneamente con la perdita di un altro bene ad esso corrispondente:

Il bene dell’uomo è triplice: cioè il bene dell’anima, il bene del corpo e il bene delle cose esteriori. Dunque al bene dell’anima, che è un bene immaginato, cioè l’eccellenza dell’onore e della gloria, è ordinata (come al proprio fine) la superbia o vanagloria. Invece al bene del corpo riguardante la conservazione dell’individuo, cioè il cibo, è ordinata la gola; al bene, poi del corpo in quanto conservazione della specie, come accade nei piaceri venerei, tende la lussuria. L’avarizia, invece, mira al bene delle cose esteriori.³⁸

Anche nella vita viziosa l’uomo cerca il bene, perché l’amore, il desiderio di essere felice, di vivere bene, anima ogni sua azione. Però un tale desiderio trova il suo fine quando il suo amore è ordinato, soltanto con la virtù: “La gioia e il piacere riguardano il bene presente e posseduto; il desiderio e la speranza un bene non ancora posseduto. L’amore, invece, riguarda il bene in generale, posseduto o non posseduto. Perciò l’amore naturalmente è il primo atto della volontà e dell’appetito. Ed è per questo che tutti gli altri moti dell’appetito suppongono l’amore come prima radice... L’amore è il principio di tutte le affezioni, come è manifesto da Agostino (*De civitate Dei*, XIV, 7); e perciò quando si dice che la virtù è l’ordine dell’amore, la predicazione indica la causa non l’essenza: infatti non ogni virtù è essenzialmente amore, ma ogni affezione del peccato deriva da qualche amore disordinato”³⁹.

³⁷ L. VERDONE, *Il pensiero come terapia. Le idee curano la mente*, Paoline, Milano 2014, 80.

³⁸ TOMMASO D’AQUINO, *De malo*, q. 8, a. 1.

³⁹ ID., S. Th., I, q. 20, a. 1; *De malo*, q. 11, a. 1, ad 1.

La gola è stata considerata come la porta d'ingresso – tramite la bocca – di tutti gli altri vizi: “Chi si abitua al peccato di gola, non può resistere ad alcun altro peccato: deve per forza diventar schiavo d'ogni vizio, in quanto esso è il covo in cui si nasconde a riposare il demonio”⁴⁰. E le manifestazioni di questo vizio della gola si verificano in questi eccessi⁴¹: nell'eccesso della *quantità* del cibo, con degli eccessi alimentari per soddisfare un bisogno ingannevole mai soddisfatto; nell'eccesso della *qualità* del cibo: la sazietà, commenta Evagrio, “raddoppia il desiderio della molteplicità dei cibi, mentre la fame considera l'appagamento anche a prezzo del solo pane, come una felicità”⁴²; nell'eccesso di *voracità* e *avidità*, come lo descrive il libro del *Siracide*: “mangia da uomo ciò che ti è posto innanzi; non masticare con voracità per non renderti odioso” (31,16).

VII. La gola, peccato veniale, mortale, grave

Il cibo non è un peccato, ma una delle porte d'accesso del peccato. La gola è un desiderio smodato e continuo di cibi e bevande raffinati e ricercati. Peccato di gola è quindi una distorsione del rapporto con il cibo. I valori si capovolgono di modo che i piaceri della tavola passano in primo piano e ciò che è solo mezzo diviene il fine. Non è censurato il cibo e

⁴⁰ G. CHAUCER, *I racconti di Canterbury*, Mondadori, Milano 2002, 337.

⁴¹ Secondo S. Gregorio Magno, la gola ci tenta in cinque modi: Alcune volte anticipa il tempo del bisogno, altre volte non anticipa il tempo ma chiede cibi più ricercati; alcune volte pretende che i cibi siano preparati con maggior cura, altre volte si adatta alla qualità e al tempo dei cibi, ma eccede nella quantità. Alcune volte poi non desidera affatto cibi raffinati, ma pecca più gravemente per eccessiva voracità. S. Isidoro di Sevilla dice che il goloso esagera nel mangiare per la qualità, la quantità, la maniera e il tempo. S. Tommaso d'Aquino riguardo alla gola come concupiscenza disordinata nel mangiare considera due cose: “il cibo che si mangia e l'atto del mangiare. Perciò due possono essere i disordini di detta concupiscenza. Il primo riguardo al cibo stesso che si prende. E allora rispetto al valore del cibo si cercano cibi lati, ovvero di *lusso*; e rispetto alla qualità si cercano cibi preparati con troppa accuratezza, cioè con *raffinatezza*; invece rispetto alla quantità si eccede mangiando il *superfluo*. Il secondo disordine nella concupiscenza del mangiare riguarda l'atto medesimo del cibarsi: e si eccede, o anticipando il tempo debito, e cioè prima del tempo, oppure non osservando la debita maniera, con la *voracità*” (TOMMASO D'AQUINO, S. Th., II.II, q. 148, a.4).

⁴² EVAGRIO PONTICO, *Trattato pratico sulla vita monastica*, (a cura di Lorenzo Datrino), Città nuova, Roma 1992, 74.

pertanto il piacere⁴³ che procura, ma il disordine nell'usarlo, desiderio sfrenato con tendenza peccaminosa che disgrega l'anima. "Il vizio della gola, invece, interviene quando si parte da questo elementare bisogno e dalla sua naturale soddisfazione per dare all'assunzione di sostanze esterne un aspetto *salvifico* e quasi magico, un potere di forte validità esistenziale"⁴⁴. Per Sant'Agostino (354-430), il peccato di gola è tra i peccati meno gravi, o veniali. Invece per S. Gregorio la gola è peccato mortale giacché sedomina il vizio della gola, gli uomini perdono tutto il bene che hanno realizzato e così quando manca la misura del ventre, cedono tutte le virtù. I Padri della Chiesa "vedono nel peccato di gola lo stravolgimento del mezzo in fine: il cibo viene ricercato di per sé, per il piacere che procura, e non come sostentamento del vivere"⁴⁵.

In genere i peccati di gola sono veniali perché non distolgono l'atto dal suo obiettivo intrinseco. L'eccesso nel prendere il cibo è per sé veniale in quanto si tratta di esagerazione di una cosa in sé lecita. S. Tommaso d'Aquino chiarisce che il peccato di gola è veniale quando

il disordine della concupiscenza nel peccato di gola si limita ai soli mezzi, e cioè al fatto che uno brama troppo i piaceri dei cibi, ma non al punto da mettersi per questo contro la legge di Dio.⁴⁶

Invece i peccati capitali sono "come colonne di un edificio tenebroso, sono i fondamenti della degenerazione morale. Sono stati, perciò, chiamati anche «mortali» perché conducono alla morte spirituale, al declino interiore"⁴⁷. L'eccesso nel prendere il cibo può tuttavia diventare accidentalmente mortale, scrive Luigi Morstabilini, a "motivo del danno grave alla salute; della provocata incapacità ad attendere il proprio dovere; dello scandalo, della eccessiva prodigalità che può nuocere anche ad altri, come, ad es., ai familiari e ai debitori; ma soprattutto del fine cattivo, quale è quello del vivere per mangiare"⁴⁸. La scienza medica sostiene

⁴³ Cf. Cf. J. GUITTON, *Il libro della Sapienza e delle virtù ritrovate*, Casale Monferrato (AL) 21999.

⁴⁴ L. MASI, *Vizi capitale e psicopatologia. Alla ricerca dell'equilibrio psicofisico*, Paoline, Cinisello Balsamo (MI) 2015, 63-64.

⁴⁵ R. GERARDI, *Le malattie dell'anima. Trattato sui vizi capitali*, EDB, Bologna 2014, 193.

⁴⁶ TOMMASO D' AQUINO, S. Th., II-II, q. 148, a. 2.

⁴⁷ G. RAVASI, *Le porte del peccato*, in *Famiglia cristiana* 5 (2023), 82.

⁴⁸ L. MORSTABILINI, *Gola*, *Enciclopedia Cattolica*, Ente per l'Enciclopedia Cattolica e per il Libro Cattolico, Città del Vaticano, vol. VI, 1951, col. 903.

che il consumo abbondante di cibi contribuisca a svegliare i sensi ed i desideri peccaminosi. Lo ripetiamo: Il peccato non è il piacere, collegato alla pressa di bevande e cibo, ma sta nel piacere sregolato, nella brama non ordinata di cibo e bevanda. La gola è peccato mortale quando uno non considera Dio come il suo ultimo fine, per cui disprezza Dio, ma i piaceri della gola. Dice S. Tommaso,

Se il peccato di gola, consiste in un disordine della concupiscenza che distoglie dal fine ultimo, allora è peccato mortale. E ciò avviene quando uno è attaccato ai piaceri della gola come al suo ultimo fine, per cui disprezza Dio: nel senso che è disposto ad agire contro i suoi comandamenti pur di conseguire codesti piaceri.⁴⁹

Il Dottore Angelico sottolinea la virtù della carità come criterio per la gravità o meno del peccato della gola: “Ora il piacere del cibo considerato in se stesso non è contrario alla carità, né verso Dio né verso il prossimo; ma per il disordine annesso può essere compatibile o incompatibile con essa”⁵⁰. E se il disordine è tale da escludere il vero fine ultimo che è Dio, si ha il peccato mortale.

Come l’insegnamento della Chiesa sulla morale insegna, certi comportamenti costituiscono il peccato e il peccare, materia veniale, grave e mortale. Il Papa Francesco nell’incontro con i gesuiti in Mozambico il 5 settembre 2019 faceva una distinzione tra peccati più gravi e peccati meno gravi, e tra questi ultimi si riferiva alla gola e alla lussuria. Il Papa raccontò a loro che

una volta un gesuita, un grande gesuita, mi disse di stare attento nel dare l’assoluzione, perché i peccati più gravi sono quelli che hanno una maggiore «angelicità»: orgoglio, arroganza, dominio... E meno gravi sono quelli che hanno minore angelicità, quali la gola e la lussuria. Ci si concentra sul sesso e poi non si dà peso all’ingiustizia sociale, alla calunnia, ai pettegolezzi, alle menzogne. La Chiesa oggi ha bisogno di una profonda conversione su questo punto.⁵¹

⁴⁹ TOMMASO D’AQUINO, S. Th., II-II, q. 148, a. 2.

⁵⁰ ID., *De Malo*, q. 14, a. 2.

⁵¹ <https://www.vaticannews.va> > news, *Quello che il Papa non ha detto sui peccati di gola e lussuria*, 28 settembre 2019.

VIII. Riflessione teologica e terapia psicologica

Alla gola ci avviciniamo da un discorso teologico e da un approccio psicologico. Giovanni Cucci fa notare che “il vizio della gola costituisce uno dei luoghi in cui ricerca psicologica e riflessione teologica si incontrano, mostrando la profonda compenetrazione di corpo e spirito nell'uomo”⁵². Questo vuol dire che alcuni comportamenti legati al vizio della gola, potrebbero essere catalogati sia come peccato che come disturbo patologico.

È necessario tener in conto, scrive A. Grün, che la psicologia chiarisce il male a partire dalla storia della persona, e pertanto la psicologia “cerca le cause del male nel passato, vorrebbe poter sottoporre a osservazione ed elaborare le ferite del passato, in modo tale che non generino altro male”⁵³. Pone l'accento nel rilevare le cause di fondo e tutte le varie correnti e componenti, che conducono alla separazione, alla nevrosi, alla dipendenza.

Invece, i monaci, non vanno al passato per capire come è sorto il male, ma

descrivono il male come qualcosa di presente, come attacco dei demoni; essi cercano il male come esso si presenta, di comprenderne le strutture e i modi di agire, per poterlo affrontare meglio nell'attimo presente. Questo è un aspetto importante del rapporto con il male. Ancora oggi esiste il rischio di cercare la spiegazione solo nel passato, invece di metterci di fronte a ciò che ci coinvolge. Alcuni cercano di giustificare il male compiuto ora con la storia personale delle ferite subite nel passato e, quindi, non si assumono la responsabilità della propria vita e del proprio comportamento. I monaci ci invitano ad affrontare la sfida presente, a osare la lotta ora e a non ripiegare su fantomatici campi di battaglia del passato.⁵⁴

È chiaro, commenta il Cardinale Ravasi, che il compito della psicologia nella cultura contemporanea può essere importante in tante situazioni di patologie, crisi, però deve essere usata in modo preciso.

Si possono, però, avere anche condizionamenti fisici, psichici e sociali che deformano la libertà, e qui può subentrare la terapia psicologica (...). Però se i vizi si assumono come forma patologica e si trattano nella cura

⁵² G. CUCCI, *Il fascino del male*, 236.

⁵³ A. GRÜN, *Per vincere il male. La lotta contro i demoni nel monachesimo antico*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2003, 8.

⁵⁴ *Ibid.*, 8-9.

psichiatrica o psicologica, lasciando da parte ogni giudizio etico, succede che “nozioni come colpa» o «peccato» si spogliano della loro dimensione morale o religiosa e vengono considerate solo come tensioni interiori, condizionamenti storici, riflessi sociali, nevrosi da classificare come sindromi da cui uscire attraverso una terapia. Il peccatore si trasforma, così, in paziente e al confessore si sostituisce lo psicoterapeuta. In ultima analisi, il vizio è spesso ricondotto alla devianza da modelli personali e sociali che non hanno in sé valori etici permanenti e universali ma che si plasmano secondo i tempi, le culture, i gruppi. Si emargina, così, la dimensione morale che ha un riferimento oggettivo nelle categorie definite di bene e di male.⁵⁵

Importante è sottolineare la scelta della persona nei confronti del bene e del male e della posteriore responsabilità morale: “Le scelte personali e sociali hanno una stella polare fissa che distingue la sostanza del giusto e dell’ingiusto e che guida nelle scelte di fondo dei singoli e dei gruppi”⁵⁶.

Da apprezzare questa testimonianza dal padre Michele Di Monte, monaco eremita che vive sui monti di Lecco, a Vendrogno, “il giorno più felice che ho vissuto è oggi, perché ogni giorno il Signore mi dona la possibilità di incontrare la felicità che è Lui stesso”. Il riferimento al Signore diventa indispensabile nell’affrontare il vizio della gola.

IX. Alcuni aspetti psicologici della gola

Un rapporto smoderato con il cibo rivela problemi di natura antropologica non risolti. Le motivazioni del comportamento nevrotico riguardo al cibo possono essere diverse: colmare un vuoto esistenziale, tranquillizzare l’ansia, combattere l’angoscia, contrastare una frustrazione, deserto affettivo, difficoltà ad affrontare la vita... e degenerarono spesso nelle malattie alimentari psicogene dell’*bulimia*, dell’*anoressia* e dell’*obesità*, che sono come scorciatoie per risolvere i problemi. *Bulimia*, *anoressia*, *obesità*, *ortoressia* e *vigoressia*, sono indici di turbamenti affettivi che si ripercuotono sull’alimentazione.

La ***bulimia***, o *bulimia nervosa*, che letteralmente significa “fame di bue” è un “appetito vorace, insaziabile, quindi morboso, che, se soddisfatto, fa ingerire diverse quantità di cibo superiori ai bisogni reali dell’organismo. È frequente a essere riscontrate in alcune malattie mentali.

⁵⁵ G. RAVASI, *Vizi morali o patologie psichiche?* in *Famiglia cristiana* 4 (2023), 83.

⁵⁶ *Ibid.*, 83.82.

Essa è spesso associata a perversimento del gusto (parageusia), giacché il malato di mente ingoia anche sostanze non commestibili, quali terra, carbone...". La bulimia "costituisce spesso una modalità di «seppellire» il dolore, coprendolo di cibo e bevanda, e insieme anche un modo di riempire il vuoto affettivo lasciato da questo tentativo"⁵⁷. Dopo le grandi ingestioni di cibo la persona si sente insoddisfatta, frustrata, vuota. Questo disturbo è più frequente nella maggior parte dei paesi industrializzati e molto ampio tra le donne.

La **anoressia**, nervosa o mentale, malattia recente propria della società opulente e ricche, è la "mancanza di appetito", il rifiuto del cibo, dove la persona non accetta il proprio corpo, ha un'esagerata paura di ingrassare, e la perdita di peso è una straordinaria conquista. Il disturbo dell'anoressia sembra di essere di gran lunga maggiore nei paesi industrializzati, dove vi è profusione di cibo e specialmente si sviluppa nella grande maggioranza dei casi nel sesso femminile. È un disturbo molto diffuso, soprattutto tra le adolescenti e le giovanissime. Questi due comportamenti, la bulimia e l'anoressia, che sembrano opposti,

presentano dinamiche simili, come ad es. l'isolamento sociale, una depressione di fondo, una forte e coperta componente aggressiva, che nella bulimia si manifesta esternamente mangiando compulsivamente, cioè distruggendo, quantità enormi di cibo, mentre nell'anoressia la distruzione è interiore. Altri elementi in comune sono la difficoltà ad affrontare le problematiche dell'età particolarmente nel corso dello sviluppo, la perdita del potere su di sé..., la rinuncia ad accogliere quanto potrebbe giungere da altri soprattutto dai genitori.⁵⁸

L'**obesità** è un eccessivo accumulo di grasso corporeo tale da dare conseguenze dannose alla salute con cause multiple, responsabile di un aumento di probabilità di insorgere diversi disturbi. Essi si vedono come creature viziose e come esseri emarginati in una società che predilige i magri. Oggi ci sono più persone obese che sottopeso. Il problema dell'obesità non è proprio dei paesi ricchi ma è sempre più frequente nei paesi poveri, dovuto al consumo di cibi economici ma di bassa qualità. C'è sovrappeso, però in ogni caso malnutrito o denutrito.

L'**ortoressia** è un disturbo che riguarda l'ossessione patologica per il mangiare puro. A differenza dell'anoressia in cui la preoccupazione è sulla

⁵⁷ G. CUCCI, *Il fascino del male*, 240.

⁵⁸ *Ibid.*, 243.

quantità del cibo ingerito e la finalità è di perdere peso, nell'ortoressia il disturbo è legato per la qualità del cibo. Alcune caratteristiche di chi soffre l'ortoressia: perfezionismo morale, nel senso che si sentono superiori nei confronti di chi non “mangia sano”, emozioni negative di colpa, rabbia, tristezza, ansia, ogni volta che si fallisce la “dieta perfetta”, fanatismo alimentare giacché l'alimentazione è basata solo su cibi ritenuti puri e incontaminati, pensiero magico riguardo al cibo poiché ci sono delle regole interne su quali cibi possono essere assunti insieme a ogni pasto o in specifici momenti del giorno, l'isolamento sociale dato che l'occasione di un pasto può trasformarsi in un campo minato.

La **vigoressia** o **bigorexia** è una sorta di dipendenza patologica dall'esercizio fisico. Le persone che soffrono questa patologia, scrive Paola Bertotti psicologa dello sport, “cambiano radicalmente la loro visione dello sport, modificando aspettative e tempo dedicato ad esso; l'esercizio diventa una priorità assoluta”. Questo disturbo comporta l'ossessione per il fisico perfetto, quindi non essere sufficientemente muscolosi, il paragonare ossessivo il proprio corpo e quello degli altri, il seguire ossessivo gli allenamenti in palestra e la preparazione dei pasti proteici, uso pericoloso di farmaci e in particolare di steroidi anabolizzanti, bassa autostima con accompagnamento di depressione, cattiva qualità di vita per la compromissione dell'aree sociali, relazionale, occupazionale. Viene definita come “anoressia inversa” perché il vigoressico si vede sempre magro e non abbastanza muscoloso. Alcuni chiamano questa patologia come “complesso di Adone”, dalla celebre figura mitologica simbolo della giovanile bellezza maschile e salutare.

X. I *loghismoi*

Molte sono le idee nella nostra mente, si dice nel libro dei *Proverbi* del Re Salomone (Pr 19, 21)⁵⁹. Nei nostri pensieri si insinuano il male

⁵⁹ Secondo le ricerche di Susan Nolen-Hoeksema, raccolte nel suo libro, *Donne che pensano troppo. Ritrovare l'equilibrio tra ragione e sentimento*, Libreria Pienogiorno, Milano 2023, le donne, scrive, soffrono “di un'epidemia di ruminazione, prigioniere di un torrente di pensieri ed emozioni negativi che ci opprimono e interferiscono con la nostra quotidianità e il nostro benessere (...). Questa epidemia di meditazione ossessiva è un disturbo di cui le donne soffrono più degli uomini”. Le donne sono più inclini degli uomini a rimanere incastrate nei loro pensieri e a ruminare sulle cose. “Noi donne siamo capaci di rimuginare su tutto: il nostro aspetto, la famiglia, la carriera, la salute. Spesso sembra che faccia semplicemente parte dell'essere donna, come fosse un riflesso della

non meno del bene. “Abbiamo paura di rimanere da soli con noi stessi, di ascoltare i nostri pensieri... e finiamo per riempire tutti gli spazi con qualche cosa”, commenta Padre Michele Di Monte. Evagrio Pontico distingue tre tipi di pensieri: i pensieri umani, i pensieri angelici e i pensieri diabolici:

Della natura razionale che è sotto il cielo, una parte combatte, una parte viene in aiuto a colui che combatte e una parte lotta contro colui che combatte, scatenando e sollevando con forza la battaglia contro di lui. Coloro che combattono sono gli uomini, i loro aiutanti sono gli angeli di Dio, e i loro oppositori sono i demoni malvagi.⁶⁰

Sant'Ignazio di Loyola, nella prima metà del XVI farà la stessa distinzione:

Presuppongo che in me esistono tre tipi di pensieri: uno mio proprio, che proviene unicamente dalla mia libertà e volontà; e altri due che vengono dall'esterno: uno dallo spirito buono e l'altro dallo spirito cattivo.⁶¹

Cioè, ci sono i miei pensieri umani, poi la comunicazione degli angeli che agli uomini suggeriscono buone parole, santi sentimenti, azioni misericordiose, atteggiamenti caritatevoli e rapporti edificanti⁶², e inoltre la suggestione del maligno. Si tratta del combattere la buona battaglia (cf. 1Tm 1,18; 6,12; 2Tm 4,7), e sebbene il cuore dell'uomo è “un abisso” (Sal 64 [63],7) non dobbiamo temere nemmeno se contro di noi si accampa un esercito, e contro di noi divampa la battaglia (cf. Sal 27 [26],3). Questa lotta spirituale, spiega il P. Michel van Parysche non è altro che la nostra risposta attiva “alla grazia della fede e del battesimo”.

Secondo i monaci cristiani orientali, come Evagrio Pontico, Giovanni Cassiano ed altri, nel combattimento spirituale tutto il male parte dai pensieri, che loro chiamavano con il loro nome greco di *loghismoi* (λογισμοί), cioè “quei sentimenti e impulsi che affiorano nel cuore e nell'immaginario

capacità di prendersi cura degli altri”. Pensare troppo non aiuta a risolvere i problemi, piuttosto tiene la mente avvolta in un circolo vizioso.

⁶⁰ EVAGRIO PONTICO, *Contro i pensieri malvagi. Antirrhetikós*, Qiqajon, Magnano (BI) 2005, 47.

⁶¹ IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, 32, 2-3, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2005, 34.

⁶² Cf. testo sugli angeli che accompagna la raffigurazione di JAN VAN EYCK, *Angeli cantori*, Poliptico della Cattedrale di Gante (Belgica), inserita prima dell'Appendice del *Catechismo della Chiesa Cattolica. Compendio*, 2005.

dell'uomo e lo seducono, cercando di farlo cadere in peccato"⁶³, ossia quei "pensieri o passioni influenzati dai sentimenti; nella passione è nascosta una forza, che può arrivare a dominare l'uomo, il quale a sua volta, in questo modo, cade sotto il controllo dei demoni", scrive S. Gregorio Magno. Ulteriormente a questi pensieri disturbanti li chiamarono con il nome di *demoni*⁶⁴. E i demoni si servono dei pensieri cattivi e negativi per farci male.

Così afferma Massimo il Confessore sulla battaglia nei pensieri: "Attraverso i pensieri sono i demoni a farci la guerra, e questa guerra è più aggressiva di quella che ci fanno tramite le realtà esteriori". I *loghismoï*, i *pensieri maligni*, cercano di turbare l'anima, vengono dall'esterno mediante la forma di suggestioni, tentando di imporsi, di manipolare, di ostacolare la preghiera. In realtà i pensieri cattivi che ci vengono ci aiutano a non farci "un'idea troppo alta di... (noi) stessi" (Rom 12, 16), e a pregare in questo modo: "Ispiraci, Signore pensieri e propositi santi, e donaci il coraggio di attuarli" (*Orazione delle Lodi e Vespri della prima settimana di Quaresima*).

Riguardo al vizio della gola, è indispensabile lottare contro il pensiero che spinge a saziarsi con cibo e bevanda e non fa attenzione al danno proveniente contro la sazietà del ventre. Ma pure sappiamo che l'abuso del cibo e bevande provoca una moltitudine di pensieri passionali che spuntano nel cuore e vengono a macchiare e annebbiare la vita spirituale. S. Gregorio nuovamente ricorda che la battaglia spirituale è impossibile vincerla se prima non si domina il nemico nascosto dentro di noi, vuol dire l'appetito della gola. "Si crea come uno stato di appesantimento che indebolisce la vigilanza e la resistenza nella lotta, una sorta di sonnolenza interiore che rende impacciato e meno agile il cuore"⁶⁵. Il pensiero maligno della gola è:

⁶³ E. BIANCHI, *Ingordigia*, 27.

⁶⁴ Ricordiamo le parole di S. Paolo VI sulla realtà del demonio: "è un essere vivo, spirituale, perverso e perversatore" (PAOLO VI, "Padre nostro... liberaci dal male", udienza generale 15 novembre 1972). Per Evagrio Pontico, i demoni combattono i monaci con i pensieri; con gli uomini che vivono nel mondo per mezzo delle cose; con i giovani stimolando le passioni fisiche, gli impulsi e con le persone più anziane spingendo la parte emozionale attraverso la tristezza, il malumore, l'ira.

⁶⁵ V. SPAGNOLO, *Verso la pienezza. Vizi*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2017, 94.

si vive per nutrirsi e non ci si nutre per vivere... Ogni volta il *loghismós* della voracità assolutizzerà un piacere e banalizzerà la vita... Ma cosa accade in quel momento del piacere? Che uno si appaga e soprattutto, per un istante, per un solo istante, non pensa. Non c'è... in realtà si autoelimina, si suicida, si cancella nel piacere. Come ogni tossico. Fondamentalmente si sottrae. A cosa? Al terrore latente sotto a tutto questo: *il dolore*. Qual è il mostro strisciante dentro ogni peccato di gola? *La fuga da un dolore*. Che però è intrecciato con la vita, e quindi, per sfuggire al morso del dolore, ci si deve alienare, bisogna uscire dalla realtà.⁶⁶

Secondo la Sacra Scrittura ci sono 7 demoni uniti a uno dei peccati capitali. Beelzebùl è collegato all'appetito senza controllo riguardo il mangiare e il bere. Etimologicamente significa: *Il Signore delle Mosche*, e questo termine era usato dagli ebrei per beffare gli adoratori di Baal. Appare nel Nuovo Testamento e viene usato come un altro nome di Satana (cf. Mt 12, 24-29; Lc 11, 15-22). La rappresentazione della gola è con la testa di un cinghiale, pieno di mosche, volto gonfio, corna nere e minacciose, peli e ali di pipistrello. Il maiale è considerato l'animale della gola.

Gli artisti del medioevo rappresentavano i vizi capitali facendo ricorso al regno animale, per sottolineare il carattere animalesco dell'uomo in preda ad essi. Nel poema di Dante questi animali rappresentati i vizi si innestano nella metafora del viaggio, giacché, scrive L. Nardi, "l'uomo medievale è un pellegrino diretto verso la patria celeste, ma il suo cammino è costellato di ostacoli".

In alcune chiese del Pienale e del Ponente liguri si trova la rappresentazione dei vizi capitali come "Cavalcata dei vizi", tema abbozzato nella miniatura dei manoscritti intorno al 1390, secondo un modello ripreso in seguito in numerosi manoscritti dalla metà del quindicesimo secolo. Ci sono 7 persone che cavalcano 7 animali, simbolo dei corrispondenti vizi.

Sono legati con una catena, la catena del vizio, tirata da diavoli verso la bocca dell'inferno. La catena, legando i vizi, simboleggia anche il fatto che un vizio tira l'altro. La gola è un obeso che porta con sé carne o un boccale di vino cavalcando un maiale o un lupo. Negli affreschi medievali di Aimone Duce (1417-1444), pittore originario di Pavia, nella cappella di Santa Maria della Missione in Villafranca Piemonte, nella Cavalcata dei vizi, le figure allegoriche sono femminili. La gola è una donna, che beve e mangia, mentre cavalca un lupo. Nella chiesa di San Fiorenzo a Bastia Mondovì nel ponente liguri, l'interno della chiesa venne decorato

⁶⁶ F. ROSINI, *L'arte della buona battaglia*, 105-107.

con un ciclo di affreschi, e tra questi scopriamo una rappresentazione della Cavalcata dei vizi. Lì si vede come la gola cavalca un lupo.

XI. La lussuria

La gola è in stretto rapporto con la lussuria. “Il ventre sazio di cibi è padre di lussuria”, avverte Giovanni Climaco. Tutti e due stanno volentieri insieme. La gola, la lussuria – e l’avarizia – sono chiamati *vizi del ventre* perché appaiono come forze istintive legate alle necessità della condizione umana, alla vita nei suoi aspetti più fondamentali: “tali forze hanno lo scopo di preservarla e moltiplicarla e ad esse è unito un piacere sensibile, che ha la funzione di favorirne la pratica”⁶⁷. Gli antichi autori monastici avevano evidenziato lo stretto legame tra la gola e la lussuria. La gola è

madre della lussuria, alimento dei pensieri con le chiacchiere, rilassamento del digiuno, freno all’ascesi, spavento davanti alle questioni morali, fantasie di cibi, immaginazione di condimenti, una bestia bizzarra, una sfrenata mania, ricettacolo di malattia, invidia della salute, strozzatura della gola, spasmo delle viscere, termine di offese, iniziazione alla fornicazione, lordura dell’intelletto, fiacchezza del corpo, sonno pesante, triste morto.⁶⁸

La gola è la madre della lussuria, idolatria del ventre, diceva Evagrio Pontico, e “l’ubriachezza viene assimilata senz’altro all’adorazione del diavolo, che proprio nella taverna trova il suo tempio”⁶⁹.

Questa parentela tra ingordigia e lussuria la sottolinea Giovanni Climaco con una descrizione molto viva:

Chi vuole curare il suo ventre e nel contempo vincere lo spirito di lussuria è paragonabile a chi volesse estinguere un incendio versandovi olio... Sappi che spesso il demonio s’insedia nello stomaco e non fa saziare l’uomo anche se si mangiasse tutto l’Egitto o si bevesse il fiume Nilo. Questo iniquo dopo averci fatto ingozzare di cibo, se ne va; ma ci manda quello della lussuria, cui fa il resoconto del suo operato dicendogli: “Prendilo tu, e opera in lui la tua devastazione, perché avendo lo stomaco pieno potrà essere abbattuto”. Quando egli giunge sorride; poi legatici mani e piedi con

⁶⁷ MAESTRO DI SAN BARTOLO, *Abbi a cuore il Signore*, 104.

⁶⁸ E. PONTICO, *Sentenze. Gli otto spiriti della malvagità*, Città Nuova, Roma 2010, 79.

⁶⁹ C. CASAGRANDE – S. VECCHIO, *I sette vizi capitali. Storia dei peccati nel Medioevo*, Einaudi, Torino 2000, 145.

sonno opera tutto che vuole, contaminando anima e corpo con sudicerie, fantasmi e secrezioni.⁷⁰

Gregorio Magno dice che la lussuria nasce dalla gola giacché nella posizione questa contiguità del ventre agli organi genitali con queste parole: “È chiaro a tutti che la lussuria nasce dalla gola quando nella posizione medesima delle membra si percepiscono i genitali collocati sotto il ventre. Così quando si riposa questo in maniera sregolata, si stimola gli altri ad azioni disoneste. Scrive il Cardinale Van Thuan che “il mangiare e il bere in eccesso apre la porta al demonio dell’impurità”⁷¹. Quindi la lussuria, ricorda Fabio Rosini, “è la gola che agisce nella sfera della genitalità”, al punto che “la porno-dipendenza è molto più dalla gola che dalla lussuria” e ha un padre e una madre: “la madre è la gola e il padre è la superbia”.

Gola e lussuria fanno leva sul corpo, di modo che i normali bisogni e appetiti del corpo diventino schiavitù e ossessioni. Il ventre, una volta riempito di cibo, alimenta il germe della lussuria, e la mente, incapace di fare discernimento è privata della contemplazione e di cercare Dio. Quando la gola è soltanto ricerca di piacere, “finisce per far coppia con la lussuria, anzi per essere collocata, a causa di questo appaiamento, in una classe separata: golosi e lussuriosi insieme, giacché entrambe le tipologie di peccati e peccatori sembrano perseguire attivamente qualcosa di positivo, il piacere carnale, che, benché fornisca una soddisfazione immediata, ha poi lo svantaggio, come diceva Tommaso d’Aquino, di allontanare la mente dell’amore divino. Chi cerca cibo e cerca sesso non cerca Dio”⁷².

Una vita appesantita con la ingordigia e lussuria spegne ogni vitalità interiore (cf. Lc 21,34).

XII. La *philautía*

Ma da dove nasce il pensiero passionale della gola, e così altre passioni come per esempio, l’amore al denaro, la vanagloria, etc.? Si tratta di un male di tutti i tempi. I filosofi antichi conoscevano bene questa passione. È il punto di partenza di tutte le passioni. S. Massimo il Confessore chiama

⁷⁰ GIOVANNI CLIMACO, *La scala del Paradiso*, (a cura di Calogero Riggi), Città nuova, Roma 1989, 183-184.

⁷¹ F. X. NGUYEN VAN THUAN, *Vivere le virtù alla luce della Scrittura e del Concilio Vaticano II*, Città Nuova, Roma ²2012, 54.

⁷² F. RIGOTTI, *Gola*, 43.

la *philautía* “padre di ogni male”, o anche chiamata madre di tutte le altre malattie spirituali. L’etimologia del termine deriva dal greco: da *philos* «che ama» e *hautós* «sé», letteralmente «amore di sé», quindi cosa buona, *philautía* virtuosa, che però con il peccato originale ha cambiato di volto, nel senso deteriore del termine, significando un «eccessivo amore di sé», un amore malato, un ripiegarsi dell’amore su di sé, un «barricarsi in se stesso», un’implosione dell’amore. Tentazione dell’affermazione e del potere (che è il motore fondamentale della società⁷³. Massimo il Confessore ricorda che mediante la *philautía* il diavolo ci ha risolutamente separati da Dio e gli uni dagli altri. Non solo ha contorto ciò che era diritto ma, in questo modo ha diviso la natura. Invece la *philautía*, l’amore di sé ben inteso, il «volersi bene» sarebbe per Aristotele il perno del sistema etico delle virtù.

Quindi la *philautía* come cifra, contrassegno o contrario alla virtù indica “amico di sé contro sé stesso”, amore egoistico di sé, “ipertrofia del proprio io”⁷⁴.

È una brama perseguita a ogni costo, anche senza gli altri e contro gli altri; una preoccupazione esclusiva per se stessi e per il proprio interesse che induce a considerare il proprio io come misura della realtà e degli altri; in una parola, tutto ciò che si oppone al desiderio profondo di Dio, quello della comunione tra sé e l’umanità e degli uomini tra di loro.⁷⁵

Il *philautos* si chiude verso l’esterno e ha in odio tutti cioè Dio, se stessi e gli altri. L’egoista, in quanto vizioso ama solo se stesso e dal Signore viene l’avvertimento su questo egoistico amore di sé: “Chi ama la sua vita la perderà” (Gv12,25). Si potrebbe definirla come l’idolatria del “se”, e la si comprende meglio mettendola in contrasto con la *kenosis* e l’umiltà di Gesù ricordata in Fil 2, 6-11. Quando Giovanni XXIII confidò il 30 novembre 1958, nemmeno quarantotto ore dopo l’elezione, al suo segretario particolare Loris Francesco Capovilla dell’idea «per ispirazione divina» del Concilio Vaticano II, monsignore Capovilla rimase stordito. Alcune

⁷³ Maurizio Macale scrive che l’orgoglio è la prima causa che impedisce avere un cuore limpido, senza macchia o nebulosità, che padroneggia perfettamente il pensiero e la conseguente azione: “Se i deboli sono tentati principalmente dall’invidia, è l’orgoglio la tentazione dei forti” (M. MACALE, *Francesco di Assisi. Il torneo dello spirito. Tra iniziazione e tradizione cavalleresca*, Bastogi, Foggia 1996, 77).

⁷⁴ A. PIOVANO, *Ingordigia*, 79.

⁷⁵ E. BIANCHI, *Ingordigia*, 9.

settimane dopo, il Papa Giovanni XXIII disse al suo fedele segretario: “Finché uno non mette il suo io sotto le scarpe non sarà mai libero”⁷⁶.

Quindi la *philautìa* attualmente la possiamo denominare *narcisismo*. Si tratta non soltanto di un disturbo di personalità ma di una condizione culturale: “questo narcisismo entra in noi dalle immagini che i nostri occhi vedono, dai suoni e dalle parole che le nostre orecchie odono di continuo e s’infiltra in noi inavvertitamente al punto che al narcisismo della cultura corrisponde quello dell’individuo e viceversa”⁷⁷. Una cultura, la nostra, segnata dall’essere centrati in se stessi, dall’autoreferenzialità, ricorda Papa Francesco:

Questa cultura in cui ci tocca vivere, dato che è molto egoista, molto così da guardare a se stessa, ha una dose molto grande di narcisismo, di quell’essere, di quell’essere, di quello stare a contemplare se stessi, e pertanto ignorare gli altri.⁷⁸

La *philautìa* è “un narcisismo latente che infetta gli atti, i pensieri, i sentimenti, i ricordi, le parole, le scelte e si dimostra solo tardivamente per quel che è: una scorciatoia verso l’infelicità, la solitudine, il gelo interiore”⁷⁹. Invece del desiderio di Dio, dal quale parleremmo più avanti come rimedio contro il vizio della gola, c’è il desiderio dell’uomo che non si muove più verso Dio ma viene afferrato dall’amore carnale per se stesso, e dal quale, possiamo dire con il Salmista, che dal suo cuore “traboccano pensieri malvagi” (Sal 73 [72],7).

Il narcisista vive solo preoccupato per sé stesso, rinchiuso in sé stesso, privandosi di costruire rapporti stabili e autentici: “il Sé, in altri termini rimane confinato entro un orizzonte temporale chiuso al solo presente ed entro un orizzonte relazionale angusto, in cui i rapporti con gli altri sono illusori e, se esistenti, del tutto strumentali”⁸⁰. P. Sequeri chiama al narcisismo, “monoteismo del sé”. Come malattia associata a una scarsa autostima, vive costantemente preoccupato della sua immagine sociale:

⁷⁶ Voleva dire che “sinché non avrà smesso di preoccuparsi di far bella figura, non sarà libero di progettare, di muoversi, di pensare in grande. Libero è solo chi, semplice e umile, si abbandona fiduciosamente in Dio” (E. MALNATI – M. RONCALLI, *Giovanni XXIII. Il Vaticano II un concilio per il mondo*, Bolis, Azzano San Paolo BG 2022, 31).

⁷⁷ M. SEMERARO, *Ascoltare e curare il cuore. Il discernimento nella vita dei pastori della Chiesa*, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2019, 46.

⁷⁸ FRANCESCO, *Udienza con i giovani della comunità Shalom*, il 4 settembre 2017.

⁷⁹ F. ROSINI, *L’arte della buona battaglia*, 79.

⁸⁰ V. CESAREO – I. VACCARINI, *L’era del narcisismo*, Franco Angeli, Milano 2012, 10.

Il dramma del narcisista consiste nel credere di esistere realmente solo grazie allo sguardo degli altri. In altre parole, è preoccupato della propria immagine, soprattutto de quella che l'altro gli rivela. Per questo, è incapace di incontrare veramente un'altra persona, e di costruire con lei una relazione intima. Si condanna a vivere isolato in un modo di fantasia.⁸¹

Alla fine la *philautia* porta l'uomo alla morte: "Mosso dalla paura della morte, l'uomo vuole preservare con qualsiasi mezzo la propria vita, vuole possedere per sé i beni della terra, vuole dominare sugli altri. Egli pensa di assicurarsi in tal modo una vita abbondante, ritiene di poter combattere la morte con l'autoaffermazione, e giunge a considerare ragionevole e giusto ogni comportamento finalizzato a questo scopo, anche a costo di nuocere agli altri e persino a se stesso. E così finisce inevitabilmente per percorrere sentieri di morte..."⁸². E il cibo è collegato alla sopravvivenza. Mangiare è come un esorcismo che estingue per un momento l'incertezza della vita. Il pensiero demoniaco è forte: vivere per mangiare anziché mangiare per vivere.

Stiamo vedendo che nella dinamica della gola c'è un rapporto errato con la vita umana e la vita spirituale. Così approfondiamo seguitamente come l'ingordigia crea disgregazione, pesantezza, disarmonia, in alcuni ambiti della vita corporale e della vita cristiana come sono il corpo, lo sguardo, la parola, la ragione, la preghiera e gli altri.

1. Il corpo

A differenza di altri vizi capitali, la gola, insieme alla lussuria e all'avarizia, riguarda il corpo direttamente. Si tratta delle "passioni somatiche, quelle che fanno leva sul corpo, strumentalizzano i normali appetiti e bisogni facendoli diventare ossessioni e schiavitù"⁸³. È a livello di corpo che inizia il nostro buon combattimento: "O non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo che è in voi e che avete da Dio, e che non appartenete a voi stessi? (1 Cor 6,19). Tutto il corpo può diventare una bocca che assapora, che eleva o abbassa la dignità dell'uomo. Così lo spiega Platone nella *Reppublica*: "Le persone che non conoscono intelligenza e virtù, che badano sempre alla buona tavola e a simili cose, vengono trasportate, sembra, in giù, e poi nuovamente indietro sino alla

⁸¹ J. MONBOURQUETTE, *Dalla stima di sé alla stima del Sé. Un ponte tra psicologia e spiritualità*, Paoline Milano 2005, 90.

⁸² *Ibid.*, 11.

⁸³ F. ROSINI, *L'arte della buona battaglia*, 82.

posizione mediana; e così errano per tutta la vita; e mai, superando questo limite, hanno innalzato lo sguardo a ciò che è veramente alto né mai vi sono state trasportate, né mai si sono realmente riempite di ciò che è, né hanno gustato un solido e puro piacere. Ma, come bestie, tengono sempre lo sguardo in giù, cuore verso il suolo e le loro mense, e pascolano rimpinzandosi e mostrando, per la smodata cupidigia di questi piaceri si prendono a calci e a cornate, e s'ammazzano a vicenda con corna e zoccoli ferrei. La causa è l'insaziabilità, perché non riempiono di cose reali la parte loro che è a che serva"⁸⁴.

L'uomo ha bisogno di nutrirsi, però

per la *gastrimargia* l'uomo sacrifica al suo ventre e alla sua bocca invece di sacrificare a Dio. Egli fa del senso del gusto e delle sue funzioni nutritive il centro del suo essere... è al nutrimento che egli rende il culto dovuto solo a Dio.⁸⁵

E il corpo soffre quando si mangia troppo o quando si rifiuta il cibo: "Sia l'eccesso che il rifiuto del cibo richiamano il suo ossessivo controllo o l'accaparramento, per cui la quantità del cibo non appare mai sufficiente, oppure ci si astiene da esso fino al totale rifiuto. Ambedue, come si può intuire, sono comportamenti di disadattamento e origine sicura di una violazione del proprio corpo"⁸⁶.

Quindi l'ingordigia coinvolge i sensi in modo quasi globale. Le forme in cui si manifesta l'ingordigia evidenziano una difficoltà a relazionarsi con il proprio corpo, e in particolari con i sensi dell'uomo, quei veicoli con cui si entra in contatto con la realtà. Dal momento che mangiare e bere

⁸⁴ PLATONE, *Opere Complete. Clitofonte, La Repubblica, Timeo, Crizia*, vol VI, Laterza, Bari 1987, 302-303. Per F. Nietzsche (1844-1900), "il nichilismo non è solo affermare che Dio non esiste e dunque non ci sono valori... ma che la "fede nel Dio cristiano è divenuta inaccettabile". Il nichilismo per lui "non è una causa, ma solo la logica della decadenza", decadenza iniziata col dualismo socratico-platonico che ha opposto un mondo ideale e razionale a quello reale, svalutato e bollato come apparente. Questa fiducia nell'esistenza di un mondo di Verità attingibile dal pensiero, unita all'etica cristiana fondata sulla repressione degli istinti vitali, ha condotto l'Occidente a una condizione di profonda malattia, che diventa nichilismo quando gli umani comprendono che le basi su cui si fondava questa visione razionalistica e rassicurante della realtà sono false e illusorie" (<https://unaparolaalgiorno.it> > nichilismo).

⁸⁵ J-C LARCHET, *Terapie delle malattie spirituali*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2003, 153.

⁸⁶ A. BERTAZZO, *Lussuria e gola. Le forme aggiornate di un vizio antico*, in *CreOg* 33 (4/2013), n. 196, p. 58.

implicano, sorprendentemente, l'impiego dei cinque sensi fisici, di fronte alle vivande è l'uomo intero ad affacciarsi, e quindi a rivelarsi.⁸⁷

La gola è un percorso che inizia con lo stimolo del gusto e finisce con la follia del ventre.

Girolamo individua nei sensi del corpo le porte e le finestre attraverso le quali l'esercito dei vizi penetra nella cittadella della nostra anima. Dice il Salmista che solo gli idoli "hanno bocca e non parlano, hanno orecchi e non odono, hanno narici e non odorano. Hanno mani e non palpano, hanno piedi e non camminano; dalla gola non emettono suoni" (Sal 115 [113 B], 5-7). Origene scrive sul significato spirituale dei nostri sensi: "La vista è in grado per natura di guardare le cose superiori ai corpi... l'udito, che percepisce dei suoni, che non hanno l'essenza nell'aria. Il gusto che si serve del pane vivente sceso dal cielo, che dà la vita al mondo. Così ancora l'olfato, che sente quel profumo di Cristo sulla base del quale Paolo dice di essere «per Dio il buon profumo di Cristo» e il tatto, grazie al quale Giovanni dice di aver toccato con le sue mani «il Verbo della vita»"⁸⁸.

2. Lo sguardo

I nostri occhi brillano alla vista di un cibo o di una bevanda. Guardiamo il mondo dai nostri occhi, secondo la nostra storia, cultura, dal mio momento attuale. "Gli occhi possono vagare ovunque e fissarsi su oggetti che, se anche non sembrano attrarre particolarmente a causa dell'esercizio della virtù, si imprinono tuttavia nella mente sollecitando i sensi anche nascostamente dalla volontà"⁸⁹. Gli occhi non solo soltanto gli organi della vista ma indicano tutta la persona: "La lucerna del tuo corpo è l'occhio; se dunque il tuo occhio è chiaro, tutto il tuo corpo sarà nella luce; ma se il tuo occhio è malato, tutto il tuo corpo sarà tenebroso" (Mt 6, 22-23). Il nostro guardare indica la direzione dei nostri pensieri, che posso essere rivolti "alla concupiscenza della carne, la concupiscenza degli occhi e la superbia della vita" (1 Gv 2,16).

Dominando gli sguardi si possono dominare più facilmente i pensieri. Giovanni Climaco afferma che "la gola è illusione degli occhi". Si mangia con gli occhi:

⁸⁷ P. CIARDELLA – M. GRONCHI (edd.), *i Vizi*, Paoline, Torino 2000, 51.

⁸⁸ ORIGENE, *Contro Celso*, (a cura di Pietro Ressa) Morcelliana, Vago di Lavagno (Vr) 2000, 133-134.

⁸⁹ MAESTRO DI SAN BARTOLO, *Abbi a cuore il Signore*, 207.

Mangiare con gli occhi significa vedere, mangiare con le orecchie significa sentire. Ne sono prova espressioni come «divorare con gli occhi», «saziare gli occhi», «parole dolci come latte e miele». Non soltanto con i sensi mangia l'uomo; mangia e digerisce (che cos'è mangiare senza digerire?) col cervello, l'organo del pensiero.⁹⁰

Si può essere bramoso con lo sguardo quando manda al nostro cuore un bisogno sproporzionato e desideroso. L'immagine è stata il veicolo per la tentazione diabolica: Adamo ed Eva nel paradiso hanno visto l'albero della conoscenza del bene e del male non più con gli occhi di Dio ma sotto l'influsso del tentatore, con gli occhi del diavolo, il quale è il «padre della menzogna». Aveva ragione Plinio quando nella sua *Naturalis Historia* aveva affermato che l'organo della vista non è l'occhio ma la mente.

Nell'era della comunicazione visiva, in questa gigantesca abboffata visiva nella quale galleggiamo, scrive Lisa Ginzburg, storditi da visioni ininterrotte che quasi sempre detengono un potere aggiunto rispetto alle realtà di cui sono riproduzione, dove un bambino di cinque anni, secondo una nota statistica, ha già osservato una quantità d'immagini superiore a quella che un cinquantenne ha visto nei primi trent'anni della propria vita, si può cadere nella voracità e abuso delle immagini, diventando patologico l'uso del web⁹¹. La dipendenza da internet e da alcune piattaforme

⁹⁰ F. RIGOTTI, *Gola*, 68. Secondo la neuroscienziata spagnola Nazareth Castellanos, i cinque sensi più conosciuti, olfatto, gusto, udito, tatto e vista, non sono i più importanti per il cervello. Il primo senso importante per il cervello sarebbe il senso della *interocepción*, cioè l'informazione che gli viene dal cuore, la respirazione, lo stomaco, l'intestino. Il secondo senso sarebbe il senso della *propiocepción*, cioè l'informazione che gli arriva di come sta il mio corpo fuori, la posizione del corpo, i gesti e le sensazioni che ho nel mio corpo. Secondo ciò che sta succedendo, il cervello reagisce in una forma o di un'altra (Cf. N. CASTELLANOS, *Neurociencia del cuerpo. Cómo el organismo esculpe el cerebro*, Kairós, Barcelona 2022).

⁹¹ La luce emessa dallo schermo segnala al nostro cervello che è ancora giorno. La luce blu emessa dagli schermi dei dispositivi elettronici sembra essere dannosa per la parte posteriore dell'occhio aumentando il rischio di maculopatia e danni alla retina. Questo tipo di luce fa normalmente parte dello spettro naturale chi siamo esposti durante la giornata, ma smartphone e tablet ne emettono molta, troppa, poiché essendo così intensa è l'unica che rende gli schermi ben visibili anche al sole. L'occhio umano non è ancora abituato all'esposizione a questa tipologia di emissione luminosa. Se è vero che le immagini beneficiano di un effetto di superiorità che è rendere più facile ricordare il concetto che si vuole comunicare (un video di un minuto ha la stessa efficacia comunicativa di 1,8 milioni di parole), i disturbi alla vista causati da un eccessivo uso dei dispositivi digitali sono conosciuti anche come sindrome da visione al computer (CVS) o sindrome da schermo elettronico, miopia o l'astenopia.

nella social network può suscitare un senso di inadeguatezza e generare ansia, visto che portano ad un continuo confronto tra il proprio stile di vita e quello degli altri.

La rete, ricorda il Papa Francesco, “non può soppiantare il contatto umano, il virtuale non può sostituire il reale e nemmeno i social l’ambito sociale”⁹². Due, tra altri, sono gli effetti dell’iperconnessione su giovani ed adulti: la paura di essere esclusi che porta i ragazzi a monitorare costantemente le proprie bacheche, e la nomofobia o cellularomania, che indica una vera e propria difficoltà a staccarsi dal telefono. Uno dei consigli che gli esperti forniscono per combattere questi disturbi è quello di staccarsi dal telefono per brevi periodi durante l’anno⁹³. Nella nostra epoca in cui tutto è digitale, realizzare

⁹² FRANCESCO, *Discorso ai membri della Pontificia Accademia per la vita*, 20 febbraio 2023.

⁹³ Cf. Dalla Redazione, Sanità informazione *Non solo ansia e depressione: tutti i problemi di salute legati all’uso eccessivo del cellulare*, in <https://www.sanitainformazione.it/12/02/2018>. Secondo una ricerca condotta da Swg per Italian Tech, l’hub del gruppo Gedi e Telefon Azzurro, uscita il 6/2/2023 nel giornale *Repubblica*, tre bambini su quattro, sotto i nove anni, usano il cellulare per chattare, navigare sui social e vedere video in rete. Superati i 10 anni il telefono c’è lo hanno praticamente tutti (96%). Un terzo dei ragazzini delle medie naviga già in totale autonomia, senza controllo, lontani dai genitori, ben prima dell’adolescenza. Poi ci sono i danni provocati dall’attaccamento al cellulare: alienazione; difficoltà a socializzazione, a empatizzare ed esprimersi; scarsa autostima, irascibilità, depressione. Il Professore e psichiatra Paolo Crepet, che durante una sua conferenza il 6 maggio 2023 in un liceo classico statale di Roma diceva ai ragazzi: “Spegnete i cellulari, smettetela di esserne schiavi”, afferma che siamo arrivati all’apice degli effetti negativi di un uso smodato e incontrollato dei social “che in realtà dovrebbero chiamarsi *a-social*, visto che predicano l’assoluta solitudine”. Se è certo che la *digital life* è parte della nostra vita, commenta Stefano Pasta, membro del Cremit, Centro di ricerca sull’educazione ai media, all’innovazione e alla tecnologia dell’Università Cattolica e uno degli autori del *Cisf Family Report 2022*, “è indispensabile che ci sia una figura educativa (il genitori in primis) accanto al minore che usa la tecnologia; centrali sono l’accompagnamento e la condivisione, altrettanto indispensabile è l’alternanza tra digitale e non”. L’abuso dello smartphone tra i giovani esiste ed è riconosciuto da tutte le generazioni. E questo perché quanto più ansioso, depresso e stressato vive un adolescente, maggiore è la probabilità dell’uso eccessivo del cellulare. Secondo il Report Global Digital 2022 in Italia sono più di un milione e mezzo i ragazzi tra 13 e 17 anni formalmente iscritti a una piattaforma “social”, che sia Facebook, WhatsApp, Instagram oppure TikTok. Ma, in realtà, sarebbero molti di più non tracciati. È una nuova emergenza. Non è facile liberare il pensiero dalle catene a cui l’hanno costretto lo schermo e i social network nel giro di pochi anni.

L’intelligenza emotionale, secondo una ricerca dell’Università di Malaga (Spagna), è capace di attenuare il distress psicologico degli adolescenti. Gli adolescenti con un alto livello di intelligenza emotionale usano meno problematicamente il cellulare.

una sorta di digiuno dello sguardo significa riacquistare gusto non solo per la riflessione ma soprattutto significa recuperare la capacità contemplativa di fronte a ogni immagine vera quella che è in noi nel volto dell'altro (essere immagine di Dio), quella che è nella creazione (la sacramentalità della creazione), quella che è nell'opera artistica (un riflesso della bellezza di Dio).⁹⁴

Con il Salmista indirizziamo i nostri occhi verso il Signore perché Egli provveda a noi il cibo a suo tempo (cf. Sal 145 [144], 15).

3. La parola

C'è un nesso molto stretto tra parole e gola che è iscritto nella nostra natura umana giacché ci serviamo della bocca sia per parlare sia per mangiare e anche per preservare “la lingua dal male, le labbra da parole bugiarde” (Sal 34 [33], 14). La bocca è l'organo della comunicazione e della comunione. Le parole, dice il Beato Agostino, “non furono create per permettere agli uomini di ingannarsi tra di loro ma per permettere a ciascuno di trasmettere all'altro la bontà dei propri pensieri”. Chi riconosce i propri peccati tiene a freno la lingua, ricorda Giovanni Climaco. Ciò che fa male è l'eccesso delle parole. S. Gregorio Magno insegna che il disordine delle parole o *multiloquio*, è figlia della gola: “Se i golosi non fossero anche sciocchi, il ricco epulone che pranzava lautamente ogni giorno, non avrebbe sofferto tanta arsura della lingua”. Quindi chi pecca

L'intelligenza emozionale è un ricorso che si può allenare e ci sono programmi di prevenzione che insegnano agli adolescenti sulle loro emozioni e il come trattarle può essere una strategia effettiva per aiutarli a affrontare meglio le situazioni negative della loro vita e, specificamente, nel non sviluppare un uso problematico del smartphone. Per la psicologa Gabriela Paoli, esperta nel buon uso delle reti sociali e tecnologia, le reti sociali creano dipendenza, come quella dell'alcool, tabacco, cocaina: “Alcuni dei migliori cervelli del mondo trascorrono giorno e notte lavorando per creare dipendenza nelle nostre menti e che abbiamo quell'uso compulsivo della rete Internet. Si attivano nel nostro cervello gli stessi meccanismi neurofisiologici che avvengono quando consumiamo determinate sostanze, attraverso la dopamina”. C'è un fenomeno sempre più diffuso ed esacerbato dai social media che si chiama *Fomo*, acronimo di *Fear of missing out*, letteralmente “paura di essere tagliati fuori”, e che è strettamente connessa con la dipendenza da smartphone. Chi sperimenta la *Fomo* è ossessionato dall'idea di essere sempre aggiornato e sempre in contatto con le relazioni di tipo virtuale. Questa sindrome indica una forma d'ansia eccessiva dovuta al continuo desiderio di *essere connessi* sempre in contatto con le attività che svolgono gli altri e la paura di esserne esclusi. Marta Musso spiega che le persone che sperimentano la *Fomo* “non si staccano mai dal loro device, lo portano sempre con sé, non rischiano mai di essere senza caricabatterie ed entrano in ansia se si ritrovano in un posto dove non c'è rete”.

⁹⁴ A. PIOVANO, *Ingordigia*, 64.

di gola “perde troppo tempo in chiacchiere e in battute sconce; è vanitoso e sbruffone, spesso adulatore, schernisce e deride gli altri. Pecca di lingua mentendo, falsificando la verità, pronunciando menzogne”⁹⁵.

Parlare troppo è una dipendenza che non si può guarire ma si può controllare, dice Dan Lyons. Sono più di trenta anni che si usa il termine *talkaholic* per quel parlare compulsivo della persona che non riesce a chiudere la bocca. “Oggi siamo vittime di una voracità delle parole: parole che in modo brutale e vuoto rimbalzano ai nostri orecchi, parole usate per distruggere, parole che mascherano falsità, parole volgari e gridate. Un uso smodato della parola nasconde spesso un profondo vuoto”⁹⁶. La chiacchera, la familiarità eccessiva, la giocosità, la contestazione, sono figlie della passione della gola per Giovanni Climaco. S. Giacomo scrive sull’ intemperanza del linguaggio: “Se uno non manca nel parlare è un uomo perfetto, capace di tenere a freno anche tutto il corpo...ma la lingua nessun uomo la può domare: è un male ribelle, è piena di veleno mortale. Con essa benediciamo il Signore e Padre e con essa malediciamo gli uomini fatti a somiglianza di Dio. È dalla stessa bocca che esce benedizione e maledizione” (Gc 3, 2.8-10).

La tradizione monastica aveva trovato la soluzione del silenzio e della lettura della parola di Dio a tavola per evitare l’abuso delle parole durante i pasti:

La bocca serve per parlare e per mangiare; sulla soglia della porta-bocca, osservava già Isidoro di Siviglia, si incontrano cibi in entrata e parole in uscita. L’immagine si presta a una lettura moralizzante fin troppo facile: «l’affluenza del cibo si accompagna di solito a una inondazione di parole», registrando le pericolose conseguenze dei piatti più raffinati sulla disciplina del chiostro: dimenticato il silenzio e la preghiera, il monaco si lascia andare a pettegolezzi, curiosità e chiacchiere vane. Proprio per evitare il pericoloso incontro di cibi e di parole nel crocevia della bocca i monaci hanno optato per la soluzione radicale del silenzio a tavola, che, cancellando la conversazione umana e sostituendola con la lettura della Bibbia durante il pasto, non solo annulla alla radice il rischio di parole «disordinate», ma esorcizza l’assunzione stessa del cibo, trasformandola in metafora evidente del nutrimento spirituale che è la parola di Dio.⁹⁷

⁹⁵ F. RIGOTTI, *Gola*, 59.

⁹⁶ A. PIOVANO, *Ingordigia*, 65-66.

⁹⁷ G. CUCCI, *Il fascino del male*, 236.

S. Giovanni Climaco dà questo consiglio: “Mortifica l’istinto dello stomaco, e riuscirai a chiudere ermeticamente la bocca, perché la lingua prende forza dell’abbondanza dei cibi. Lotta combattendolo, digiuna facendola digiunare; se infatti lo sottoporrai un poco a tale travaglio, anche il Signore verrà in aiuto”⁹⁸.

4. La ragione

Aristotele ricorda che parlare bene significa pensare bene. L’ottusità della mente nell’intendere è figlia della gola: “Quando le potenze corporali inferiori sono turbate per una sregolata ingestione di cibo, la stessa ragione, per conseguenza, è intralciata; e così è considerata figlia della gola l’ottusità della mente nell’intendere”⁹⁹. L’ingordigia, ricorda Sant’Antonio di Lisbona, limita “il sano uso della ragione”. San Paolo invita a non ubriacarsi di vino “il quale porta alla sfrenatezza” (Ef 5,18). Per Tommaso il peccato di gola non è il piacere di mangiare e bere che è necessario per la vita umana ma la brama disordinata, cioè l’eccesso di cibo dovuto al non usare corretta e equilibratamente la ragione: “La gola non indica una qualsiasi brama di mangiare e di bere, ma una brama disordinata... perché allontana dall’ordine della ragione, che costituisce la virtù morale”¹⁰⁰. Quindi il peccato di gola non consiste nella materialità del cibo ma nel mangiare per la passione di un cibo gradevole, passione non assoggettata alla ragione:

Tra tutte le passioni la cosa più difficile è ordinare il piacere secondo la ragione e soprattutto i piaceri naturali, che sono «compagni della nostra vita»; e tali sono i piaceri nei cibi e nelle bevande senza i quali la vita umana non si può sostenere; e perciò riguardo a tali piaceri per lo più ci si allontana dalla regola della ragione. Dunque quando la brama di tali piaceri trasgredisce la regola della ragione c’è il peccato della gola, onde si dice che la «gola è una brama sregolata di mangiare».¹⁰¹

Questa inquietudine dannifica la salute della mente, secondo i Padri della Chiesa, ed è riconducibile “a una sorta di torpore delle diverse facoltà che obnubila la percezione e rallenta le reazioni”¹⁰². Questa passione

⁹⁸ G. CLIMACO, *La Scala del paradiso*, 183.

⁹⁹ TOMMASO D’AQUINO, *De malo*, q. 14, a.4.

¹⁰⁰ ID., S. Th., II-II, q. 148, a. 1.

¹⁰¹ ID., *De malo*, q. 14, a. 1.

¹⁰² C. CASAGRANDE – S. VECCHIO, *I sette vizi capitali*, 135.

dell'amore per il ventre, secondo Filosseno di Mabbug (V. secolo), toglie degli uomini quei movimenti della scienza che consentono a essere dotati di ragione e affonda il loro spirito nell'oscurità sotto l'affanno degli alimenti. Il mangiare non può ridursi a un'animalità irriflessiva, come ricorda Sant'Ambrogio che paragona "quelli che strisciano sul ventre", a quelli che esistono per il ventre e la gola e che tengono come dio il loro ventre. Il vizio della gola, nella sua fase estrema, mostra questa animalità o bestialità dell'essere umano "è un regredire dal livello dell'umano, un bloccarsi all'istintualità incapace di ricevere e di elaborare il segnale di sazietà. In questo ritorno all'indietro conta solo l'appagamento immediato e smodato delle esigenze primarie"¹⁰³. O come commenta Sant'Antonio di Lisbona, i golosi "a tavola sono come i cani che in cucina non tollerano rivali".

5. La preghiera

Nel mondo 1,5 miliardi di persone non possono ancora leggere la Scrittura nella propria lingua. Quando uno è sazio del ventre, soddisfatto di necessità materiali e saziato spiritualmente, quale bisogno ha di pregare e di cercare Dio? Pregare vuol dire gettare in Dio la nostra preoccupazione, perché Egli ha cura di tutte le sue creature (cf. 1Pt 5,7), farlo partecipare di tutto ciò che abbiamo nel cuore, affidando a Lui i nostri pensieri, i desideri, i disegni. Pregare "è pensare la propria vita e le proprie relazioni davanti a Dio per arrivare a vivere in obbedienza al volere e alla parola di Dio"¹⁰⁴. Teresa di Gesù dà alla preghiera l'identità di una amicizia che è l'umanità di Gesù. La preghiera consiste per la santa "non nel molto pensare ma nel molto amare".

Il succo della preghiera è conoscere Dio conoscendo se stessi. Evagrio Pontico dava questa sentenza: Vuoi conoscere Dio? Comincia a conoscere te stesso. "*Noverim me, noverim Te*. Possa conoscere me, possa conoscere Te, o Dio, o Dio mio. Ma questo duplice voto non deve realizzarsi in due tempi. Mi è impossibile imparare a conoscermi senza cercare di conoscere Dio poiché nel mio stesso essere sono tutto relativo a Dio. Tutte le ricerche più sottili e le riflessioni più sapienti non servono che a perdermi anziché trovarmi, se cerco di conoscere solo me. L'uomo non si conosce, né si

¹⁰³ M. CETTINA, *Virtù e vizi. Tema, contrappunto e variazioni*, San Paolo, Cinisello Balsamo 2012, 36.

¹⁰⁴ L. MANICARDI, *La preghiera del presbitero*, (a cura di S. Stevan), *La seconda chiamata. Il coraggio della fragilità*, EDB, Bologna ³2023, 91.

vuole, né si ama che in Dio o dinanzi a Dio. *Noverim Te, noverim me.* Possa conoscere te possa conoscere me. L'uomo che prega trova in sé e sopra di sé la luce che invece non trova colui che cerca il proprio io"¹⁰⁵.

Il primo e grande sbaglio di Eva nel paradiso originale di Genesi 3 è stato, secondo D. Fabio Rosini, dialogare con il tentatore e non dialogare con Dio. Un'altra cosa sarebbe stato se Eva, prima di continuare il discorso avesse detto al demonio:

É strano quel che dici. Ne parlo subito con Dio, vediamo cosa ne pensa.... Non a caso *nella tradizione ebraica e cristiana alla tavola, al mangiare è strettamente connessa la preghiera*: innanzitutto quale presa di distanza dall'aggressività e riconoscimento che il cibo è dono di Dio e non conquista violenta; quindi quale ringraziamento perché Dio ci concede il pane quotidiano; infine quale memoria della comunione, della condivisione che il cibo deve avere in quanto dono destinato a tutti gli uomini, non ad alcuni o a pochi!¹⁰⁶

Piovano commenta che "una preghiera si libera dall'ingordigia che anestetizza il desiderio di Dio quando si colloca nel deserto, nel luogo arido in cui il cibo e l'acqua sono sufficienti per sopravvivere. Questa preghiera sa accontentarsi di poco, di quel tanto che Dio gli invia per continuare, nell'attesa, la sua ricerca, il suo viaggio spirituale."¹⁰⁷ È giusta l'affermazione di Ferdinando Savater, quando afferma che il peccato di gola oggi non è più mancanza di misura, ma un danno fatto agli altri che non possono accedere al cibo di cui noi abusiamo.

6. Gli altri

Cibo e bevande possono diventare "l'espressione di un legame di amicizia, come accade nei pranzi nuziali o in quelli festivi nei quali si vuole comunicare la propria gioia agli altri"¹⁰⁸. Il cibo è fatto per essere condiviso, non soltanto per essere consumato. L'uomo sazio e ingordo, giacché vive concentrato su di sé, nel piacere di ingurgitare cibo gustoso, con gli occhi orientati simbolicamente al suo ventre perché ha come dio il suo ventre (cf. Fil 3,19), lo isola dal suo prossimo e innanzitutto dai bisogni degli altri.

¹⁰⁵ H. DE LUBAC, *Sulle vie di Dio*, Jaca Book, Milano 2008, 171.

¹⁰⁶ E. BIANCHI, *Ingordigia*, 48.

¹⁰⁷ A. PIOVANO, *Ingordigia*, 109.

¹⁰⁸ G. RAVASI, *I vizi e le virtù. Carbone e diamanti*, in *Famiglia cristiana* 2 (2023), 82.

Il goloso rischia di diventare con facilità egoista e avido, dimenticando le persone che si trovano accanto a lui, nonché il significato relazionale insito nel pasto. Il goloso è un uomo profondamente solo e triste. Egli ha perduto i «compagni» - «letteralmente coloro con cui si condivide il pane» - di tavola.¹⁰⁹

E quando ci chiudiamo non riusciamo a essere compassionevoli o generosi: “Per amare gli altri, dobbiamo prima essere gentili e amorevoli con noi stessi”¹¹⁰. È la compassione, ricorda p. Giuliano Bettati, “ciò che ci muove ad essere partecipi di un’umanità sofferente e a farcene in certo modo carico. Questo tenere in cuore la preoccupazione per gli altri è la premessa ad ogni cammino serio: viene *prima* della preghiera!”. È per questo che l’accettazione positiva della nostra debolezza cria “l’atteggiamento fecondo della compassione e della misericordia, intese come volontà feconda affettuosa di condividere la *miseria dell’altro e di supportarla*”¹¹¹. Compassione o solidarietà che è la qualità suprema del “Dio di misericordia e fedeltà, lento all’ira e grande nell’amore”.

Una delle più importanti forme di socializzazione nella cultura greca era che intorno al mangiare si formavano dei rituali legali alla commensalità. E sapendo che il vizio della gola rivela una sconsolante solitudine, prendere cibo può invece divenire un grande aiuto alla relazione, alla socialità partecipata. “La mensa è chiamata a essere celebrazione di una comunione, di un incontro: da soli si sazia la fame, assieme si banchetta”¹¹². L’atto di mangiare non è solo un atto personale ma un atto sociale che però viene alterato dal vizio della gola: “Il cibo non è più inteso come uno strumento per vivere, per condividere e fare festa, ma come una sorta di fine in se stesso”¹¹³. Ne è un chiaro esempio la parabola evangelica del ricco Epulone che “tutti i giorni banchettava lautamente” e non si accorgeva di Lazzaro che “giaceva alla sua porta... bramoso di sfamarsi con quello che cadeva dalla mensa del ricco” (cf. Lc 16, 19-20). Lazzaro viveva nell’indifferenza. Indifferenza che è una malattia “quando ognuno pensa solo a se stesso e perde la sincerità e il calore dei rapporti umani.

¹⁰⁹ V. SPAGNOLO, *I vizi*, 90.

¹¹⁰ FRANCESCO in dialogo con SALVO NOÈ, *La paura come dono. Scopri come affrontare l’ansia e potenziare la gioia di vivere*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 2023, 190.

¹¹¹ R. MARTINELLI, *Beati quelli che soffrono?* In *La seconda chiamata*, 106.

¹¹² A. PIOVANO, *Ingordigia*, 57.

¹¹³ E. BIANCHI, «Aggiunge un posto a tavola», in U. SARTORIO (a cura), *Scacco matto a vizi*, 112.

Quando il più esperto non mette la sua conoscenza al servizio dei colleghi meno esperti. Quando si viene a conoscenza di qualcosa e la si tiene per sé invece di condividerla positivamente con gli altri. Quando, per gelosia o per scaltrezza, si prova gioia nel vedere l'altro cadere invece di rialzarlo e incoraggiarlo"¹¹⁴. Papa Francesco ha ricordato che l'indifferenza è "la malattia più brutta che possiamo avere: diventare indifferenti, asettici ai problemi degli altri"¹¹⁵, perché non riconosciamo il Signore che grida negli abbandonati¹¹⁶.

¹¹⁴ E. ANTENUCCI, *La lepre arriva dopo. Al pronto soccorso dell'anima*, ED INSIEME, Terlizzi (Ba) 2020, 85.

¹¹⁵ FRANCESCO, Udienza al Servizio della Cei per la promozione del sostegno economico alla Chiesa cattolica, 16 febbraio 2023. Eugenio Borgna, psichiatra e scrittore novantaduenne (1930-) ricorda che "il mondo in cui viviamo tende ad essere contrassegnato dalla violenza e dall'arroganza, dall'indifferenza e dalla mancanza di gentilezza e di tenerezza, che non consentono di ascoltare e di partecipare al dolore e alla sofferenza delle persone che la vita ci fa incontrare". L'ultimo suo libro pubblicato è dedicato quest'anno 2023 alla *Mitezza*. In un articolo pubblicato sul *Corriere della Sera*, 11 aprile 2023, Roberta Scorrane lo intervista su questo libro e il professore Borgna analizza e descrive questa virtù della mitezza con i seguenti termini: "è contagiosa, (e) se incontriamo persone miti, qualcosa cambia nel nostro cuore, e lo diveniamo, almeno in parte, anche noi (...). Abbiamo bisogno di allenarsi a vivere con mitezza, la quale cambia il modo di essere in relazione agli altri, ma cambia (anche) il modo di esserlo con la nostra vita interiore. La mitezza ci dà il tempo di ripensare i nostri ai nostri conflitti, di riconoscerne le sorgenti, di accettarli, o almeno di attenuarne le fiammate emozionali. La mitezza è come una torcia sempre accesa, che ci aiuta a ritrovare il nostro cammino interiore, anche nelle notti oscure dell'anima. Conoscere meglio i nostri stati d'animo è un modo di portare alla luce e mitigare le aggressività che sono in noi e delle quali non sempre siamo consapevoli (...). La mitezza consente a chi cura e a chi è curato di entrare in una relazione la più terapeutica possibile. La mitezza allarga e umanizza il nostro sguardo sulle cose che sono in noi, e sulle cose che ci circondano (...). Una persona mite sa tollerare le aggressioni, e le dimentica, sa conciliare le dissonanze, che tengono lontane le persone, le une dalle altre. La mitezza di una persona, giovane, o anziana, si riconosce immediatamente, basta un sorriso, e basta uno sguardo, il modo di salutare, e il modo di stringere la mano. Una atmosfera, anche familiare, di tensione, si allenta, e si illumina, nel momento in cui entra una persona mite".

¹¹⁶ Cf. FRANCESCO, *Omelia del Santo Padre Francesco* nella celebrazione della Domenica delle Palme e della Passione del Signore, 2 aprile 2023. Molto interessante è la testimonianza da Mr Rain, nome d'arte di Mattia Balardi, che si è classificato terzo al Festival di Sanremo 2023 con la canzone *Supereroi*, sulla lotta che ha vissuto con la depressione, che lo aveva portato a non parlare con nessuno su cosa lo spaventava, e questo perché "nella nostra società è difficile trovare la forza per chiedere aiuto. Bisogna sempre mostrarsi senza paure e difetti. Per molti anni ho indossato questa maschera, senza parlare di ciò che mi spaventa (...) anche alle persone più care". Ha messo tempo fino a

Questo vizio rivela una desolante solitudine, privo di relazioni ed interessi. “Gli animali si nutrono, l’uomo mangia, solo l’uomo sapiente sa mangiare”¹¹⁷. Il mangiare a tavola con gli altri manifesta la sua comunione o meno con il Signore.

Un maestro spirituale osservava: «Se vuoi sapere quale grado di intimità con Dio ha raggiunto una persona, guardala a tavola. Se è attenta a tutti i presenti, sii certo che è presente a Dio. Se invece pensa solo a riempirsi lo stomaco, si serve prima degli altri, racconta le sue storie senza ascoltare quelle del suo vicino, ricerca la compagnia dei grandi invece di stare seduto accanto a tutti, si può dubitare della profondità della sua comunione con il Signore».¹¹⁸

Lo scrittore Didier Decoin scrive: “Mangiare significa stare insieme. Stare insieme significa condividere. Condividere significa amare. L’amore è Gesù”¹¹⁹. Questo amore a Gesù per Teresa di Lisieux diventa passione per la condivisione e la solidarietà: “seduta a mensa con i peccatori. L’umile amore è capaci di distanziarsi sufficientemente da sé per potersi dedicare al bene di chi è vicino. Amare gli altri è servirli come ha fatto Gesù.”

L’impegno filosofico, afferma il P. Gennaro Cicchese, presidente nazionale italiano di Adif, durante il Congresso svoltasi a Roma tra il 12-15 aprile 2023, “ci invita a pensare l’altro non come altro «da me» ma «di me», vale a dire che il mio prossimo è la persona che ho di fronte a me, è un altro. Quando neghiamo l’altro ci esponiamo ad essere negati dagli altri”. L’incontro con l’altro dovrebbe essere ispirato dal desiderio di appoggiare la persona propria e quella degli altri, commenta il Cardinale emerito Renato Conti. E facendo del bene all’altro noi stessi cresciamo dentro.

che ha imparato ad aprirsi e la sua vita è cambiata. Per Mr Rain, i supereroi sono quelli che chiedono aiuto.

¹¹⁷ J.A. BRILLANT-SAVARIN, *Fisiologia del gusto*, BIT, Milano 1996, 23.

¹¹⁸ P. IDE – L. ADRIAN, *I 7 peccati capitali. «Ma liberaci dal male»*, Elledici, Leumann (Torino) 2005, 67.

¹¹⁹ D. DECOIN, *Jésus le Dieu qui riait*, Fayard-Mame, Parigi 2000, 94.

XIII. La gola spirituale

Il gusto per la vita dello spirito e per le cose spirituali può essere rovinato da una sorta di gola, quando resta soffocato dalla concupiscenza: Per gola spirituale si intendono

due imperfezioni molto presenti in coloro che entrano o progrediscono nella vita interiore: l'intemperanza nel desiderio, la ricerca e l'uso delle consolazioni, sia sensibili o spirituali, e, d'altra parte, più in profondità, la bramosia egoistica, cioè la concupiscenza di queste consolazioni. Desiderare, ricerca, ricevere delle vere consolazioni. Spiritualità è cosa buona, poiché queste consolazioni, quando sono autentiche, sono grazie di Dio; e il loro uso può essere viziato nella misura in cui si attribuisce loro un'importanza eccessiva, e soprattutto se le si ricerca per se stesse e non per Dio.¹²⁰

La voracità è un appetito che può interessare completamente tutto: “Il corpo, la pelle e le sensazioni fisiche che possono condurre ad una immensa, devastante, infinita fase orale, la quale si esplica nelle forme più disparate a riguardo del corpo e del suo benessere; tutto quel che porta all'ossessione della salute, alla cura martellante della forma fisica, alla ricerca del comfort e alla schiavitù della comodità. Parliamo di tutto quel che produce assuefazione inconsapevole alle cose, dal pensiero centrato sul tema dell'alimentazione – che accomuna il vegano oltranzista e il bisteccatore indefesso, fondamentalmente analoghi nelle loro ossessioni sul tema del cibo – fino all'urgenza delle più disparate piccole soddisfazioni, ninnoli orali, mentali o materiali, ultime trovate tecniche, telecomandi, comodità domotiche, scorciatoie tecnologiche, divani, sedie ergonomiche, utensili ergonomici, lavori ergonomici, partner o figli ergonomici. Robe comode, lisce, morbide. Ma come dimenticare la fame di oggetti, libri, vetture, giocattolini e giocattoloni, e tante altre acquisizioni e rapacità di vario genere”¹²¹.

S. Giovanni della Croce ci mette in guardia da questa particolare ricerca di se stessi nelle persone che

cercano più il sapore che la purezza e la saggezza dello spirito... attratti dal gusto che si trovano, si ammazzano con le penitenze, altri si debilitano con digiuni, facendo più di quanto la loro fiacchezza possa sopportare, senza ordine e consiglio altrui... pospongono la sottomissione e l'obbedienza,

¹²⁰ W. YEOMANS – A. DERVILLE, *Gourmandise spirituelle*, in *Dictionnaire de Spiritualité. Ascétique e mystique. Doctrine et histoire*, vol VI, Beauchesne, Paris 1967, col 623.

¹²¹ F. ROSINI, *L'arte della buona battaglia*, 98-99.

la quale è penitenza della ragione e del giudizio, e quindi è il sacrificio più accetto e gustoso al Signore... appoggiandosi nel cammino al gusto e alla propria volontà... essi credono che il trovare gusto e l'essere loro soddisfatti sia servire Iddio e fare la sua volontà.¹²²

Queste persone egocentriche di affettività sembra che amino Dio non perché deve essere amato sopra ogni cosa, ma perché dà qualcosa o per i loro bisogni, quindi non lo amano per se stesso, ma per se stessi: "Tale bramosia del divino, di fatto, non corrisponde a una coerente scelta di vita: è piuttosto un rapporto possessivo con Dio che tende ad assimilare il dono di Dio a se stessi"¹²³.

François-Xavier Nguyen Van Thuan¹²⁴ aveva sempre imparato a fare la volontà di Dio ma durante la prigionia di Phú-Khánh più volte fu tentato, tormentato dal fatto che aveva 48 anni, età della maturità, aveva lavorato 8 anni come vescovo acquistando molte esperienze pastorali, ed ecco che adesso è isolato, inattivo, separato dal suo popolo, a 1700 km di distanza. Egli racconta che

una notte, dal profondo del mio cuore ho sentito una voce che mi suggeriva: «Perché ti tormenti così? Tu devi distinguere tra Dio e le opere di Dio. Tutto ciò che tu hai compiuto e desideri continuare a fare, visite pastorali, formazione dei seminaristi, religiosi, religiose, laici, giovani, costruzione di scuole, di *foyer* per studenti, missioni per l'evangelizzazione dei non cristiani... tutto questo è un'opera eccellente, sono opere di Dio, ma non sono Dio! Se Dio vuole che tu abbandoni tutte queste opere, mettendole nelle sue mani, fallo subito, e abbi fiducia in lui. Dio lo farà infinitamente meglio di te; li affiderà le sue opere ad altri che sono molto più capaci di te. Tu hai scelto Dio solo, non le sue opere!». ¹²⁵

¹²² GIOVANNI DELLA CROCE, *Opere. Notte oscura*, Libro I, cap. 6, nn. 1-3, (a cura di P. Ferdinando di Santa Maria O.C.D.), Tipografia Poliglotta Vaticana ⁴1979, 366-367.

¹²³ A. PIOVANO, *Ingordigia*, 4.

¹²⁴ Nacque nel 1928 a Hue, nel centro del Vietnam. Fu ordinato sacerdote nel 1953 e conseguì la laurea in diritto canonico a Roma nel 1959. Vescovo di Nha-Trang dal 1967 al 1975, dopo pochi mesi, però, con l'avvento del regime comunista fu arrestato, rimanendo in carcere dal 1975 al 1988. Liberato, infine, e costretto all'esilio, si trasferì a Roma nel 1991, dove nel 1998 fu nominato presidente del Pontificio Consiglio Giustizia e Pace. Creato cardinale nel 1991, è morto l'anno seguente.

¹²⁵ F-X. NGUYEN VAN THUAN, *Cinque pani e due pesci. Dalla sofferenza del carcere una gioiosa testimonianza di fede*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 1997, 26.

XIV. Iconologia della gola

La lotta spirituale ispira anche l'arte. È, ad esempio la gola è raffigurata da **Cesare Ripa** (1555-1622) nella sua *Iconologia* rinascimentale come una "donna vestita del color ruggine, col collo lungo, come la gru e il ventre assai grande". Il colore dell'abito ricorda che la ruggine divora il ferro, da cui nasce, come fa il goloso che divora le sostanze delle quali si era nutrito. Il collo lungo ricorda FilosteneEricinio che fu così goloso da desiderare d'avere il collo simile alla gru, per godere più a lungo del gusto del cibo mentre scendeva nel ventre. La grandezza del ventre si riferisce all'effetto della gola stessa in quanto è goloso colui che riempie o vuota il ventre soltanto per ghiottoneria.

Lungo la via Francigena, sul colle di San Gimignano, all'interno della Collegiata di Santa Maria Assunta, si possono osservare gli affreschi di **Taddeo di Bartolo** (1362-1422) con le scene relative alla punizione dei golosi comprese nel Giudizio Universale. La scena si concentra attorno a una tavola apparecchiata, riccamente imbandita, simbolo di esagerato desiderio di cibo, è mostrata aisei ghiottoni, tra i quali un monaco rotondetto, che la bramano ma non possono raggiungerla per divorare il lauto banchetto, come facevano in vita. Parecchi demoni ridenti, obbligandoli a guardare le pietanze e annusarne i profumi, si divertono a stratonarli, graffiarli e picchiarli anche con dei bastoni. Oltre a impugnare l'arma del bastone come simbolo di malvagia aggressione e dolore, i demoni torturatori sono tinti di nero o colori scuri, simbolo del male, con corna e zampe artigliate, simbolo di bestialità malvagia e ottusa.

Il pittore fiammingo **Hieronymus Bosch**, pseudonimo di Jeroen Anthoniszoon van Aken (1453-1516), nella sua opera dal titolo I sette peccati capitali, conservato attualmente nel Museo del Prado di Madrid, rappresenta il peccato della gola come un racconto allegorico attraverso la scena della vita quotidiana. La scena si ambienta in una confusa cucina dove due contadini mangiano e bevono smodatamente, davanti a un bambino in sovrappeso, simbolo delle conseguenze terrene dell'abuso dei piaceri della tavola. Questi tre golosi raffigurano le tre età della vita, giacché la ingordigia, raggiunge tutti. Uno degli uomini seduto su un finto trono sta mordicchiando le ossa di un animale. Il suo ventre così protuberante mette in mostra l'eccesso quotidiano del mangiare. Anche il bambino aggrappato alla sedia cerca di mangiare qualcosa. In piedi, a fianco della tavola, l'altro contadino che cerca di dissetarsi da una brocca. Una occupata cuoca si appresta a portare una nuova pietanza.

L'opera, dunque, indugia sull'atto di mangiare senza nutrirsi, sulla voracità senza fine, e il tono ferocemente satirico di Bosch nel descrivere tutto questo caos regala all'opera un colore grottesco e quasi irriverente, ma solo a una prima lettura. Perché il significato profondo nell'opera, o meglio, del vizio capitale della gola rimane. La non condivisione del mangiare chiude ogni rapporto tra gli uomini... e crea solo disordine.¹²⁶

Una celebre tela di **Pieter Bruegel il Vecchio** (1525-1569) con il titolo *L'albero della cuccagna*, rappresentava nell'epoca medievale il paese della Cuccagna come una terra mitica dell'abbondanza. Ci sono cibi ovunque in questo paesaggio immaginario. A terra giacciono un contadino, un chierico e un soldato che personificano le tre classi sociali dell'epoca, cioè il popolo, il clero e il potere politico-militare, tutti trascinati dagli eccessi alimentari di modo che non sono più in grado di svolgere alcuna attività, e riposano indolenti all'ombra dell'albero o palo della cuccagna, che è piuttosto alto e ben ingrassato, da cui penzolano alcuni generi alimentari, come ad esempio salumi, o altre leccornie. Il gioco consiste nel riuscire ad arrampicarsi sul palo sino a raggiungere la cima e strappare qualcosa di ciò che vi è appeso: impresa non facile già che il grasso non aiuta a salire. Un uovo mezzo mangiato nel suo guscio si snoda tra il contadino e il chierico. Dietro l'albero, un pollo arrosto si pone un piatto d'argento emerge, e un maiale arrosto corre giro con un coltello sul dorso che lo sta affettando. A sinistra, un uomosta scendendo da un buco in una montagna di polenta e tiene un mestolo in mano da una tettoia per il cui tetto è coperto in piatti di torta e pasticcini. L'uomo guarda in alto e apre la bocca, poiché sta per cadergli addosso un piccione arrosto. La recinzione che delimita la scena principale dietro il trio sonnecchiante è fatta di salsicce intrecciate. Una ruota in parte mangiato del formaggio e un cespuglio o torre di pagnotte di pane siedono a sinistra e a destra della scena.

L'ironia feroce che avvolge tutta la scena non riesce a dissipare quel senso di nausea, di eccesso, di disgusto che il vizio di gola dovrebbe creare nello spettatore, rendendolo consapevole della sfrenatezza e dell'ottusità animalesca a cui l'ingordo si vota.¹²⁷

¹²⁶ S. RONDONI, *I colori del peccato. I vizi capitali nell'arte*, Ancora, Milano 2019. La condanna del peccato di gola di Hieronymus Bosch nel *Trittico del Giudizio di Vienna*, è spietata e crudele: "i golosi sono divenuti cibo; una delle ironie più feroci dell'inferno condanna mangiatori a essere mangiati. Sullo sfondo, in un gigantesco calderone posato su un fuoco divampante, ribolle uno stufato di peccatori i quali hanno teste di uccellini" (F. PROSE, *Gola*, Raffaello Cortina, Milano 2006, 55).

¹²⁷ G. RAVASI, *Le porte del peccato*, 188.

XV. La gola nella *Divina Commedia* di Dante

Il peccato di gola ha una collocazione precisa nelle due strutture topografiche e morali del purgatorio e dell'inferno. Nel purgatorio la gola è punita nel sesto dei sette gironi del sacro monte del purgatorio e nell'inferno è punita nel terzo dei novi cerchi infernali.

Dante Alighieri appena entrato nella VI Cornice del **Purgatorio** incontra i penitenti, colpevoli di eccessivo amore per il cibo e le bevande. Loro cantano piangendo il *Labia mea, Domine*, del *Salmo* 50 (il salmista chiede a Dio di aprire la bocca del fedele per annunziarne le lodi, in contrasto con chi l'ha usata in vita per darsi smodatamente al cibo). I golosi hanno il volto pallido e scavato dalla magrezza, al punto che la pelle aderisce tutta alle ossa del cranio. Le anime di coloro che acconsentirono i piaceri "per seguitar la gola oltra misura"¹²⁸, purgano il loro peccato soffrendo gli stimoli della fame e della sete, esasperati e acutizzati dalla vista di due alberi posti alle estremità del girone, pieni di pomi odorosi, "con pomi a odorar soavi e buoni"¹²⁹, e di una sorgente di acqua limpida, "un liquor chiaro"¹³⁰. Il tormento per questi golosi che girano incessantemente si ripete di continuo, "e non pur una volta, questo spazzo girando, si rinfresca nostra pena"¹³¹. Sempre per la legge del contrappasso, hanno un aspetto deformato dovuto all'estrema magrezza, profonde e scure occhiaie, volti pallidi, pelle attaccata alle ossa dello scheletro. I golosi si protendono spasmodicamente verso cibi succulenti, ma che possono solo vedere e mai toccare. Ma per loro c'è la possibilità della purificazione¹³²: "Tutta esta gente, che piangendo canta, / per seguitar la gola oltra misura, / in fame e in sete qui si rifà santa. / Di bere e di mangiar n'accende cura / l'odor ch'esce del pomo e dello sprazzo/che si distende su per sua verdura"¹³³.

¹²⁸ DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia, Purgatorio*, XXIII, 65, in <https://divina-commedia.weebly.com>> purgatorio.

¹²⁹ *Ibid.*, XXII, 132.

¹³⁰ *Ibid.*, XXII, 137.

¹³¹ *Ibid.*, XXIII, 70-71.

¹³² "Lo scopo di un tale supplizio è terapeutico, un invito a confrontarsi con la verità delle cose, a riconoscere la vanità della loro brama e a rivolgerla sempre più verso l'invisibile, dando così il corretto perso e la giusta importanza alle realtà desiderate: per arrivare a questo essi devono però purificare la loro propensione, ritrovando la misura perduta (G. CUCCI, *Il fascino del male*, 250).

¹³³ DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia, Purgatorio*, XXIII, 64-69, in <https://divinacommedia.weebly.com>> purgatorio.

Ai due estremi del girone, si ode una voce che elenca esempi di temperanza e di intemperanza. Esempi di temperanza è la Vergine Maria, che alle nozze di Canaan spinse Gesù a compiere il miracolo di mutare l'acqua in vino, non per la sua golosità ma per fare diventare degne quelle nozze; la credenza secondo la quale le donne romane bevevano solo acqua; il profeta Daniele che rifiutò i cibi raffinati dalla mensa del re Nabucodonosor, accontentandosi del cibo dei poveri, di modo che “dispregiò cibo e acquistò sapere”¹³⁴; l'età mitica dell'oro, secondo cui gli uomini si nutrivano con mezzi semplici, come le ghiande e l'acqua del ruscello; Giovanni Battista, ritirato nel deserto si cibava di miele e di locuste. Come esempi d'intemperanza c'è l'episodio della Bibbia, ci sono gli ebrei che si mostrarono avidi di bere alla fonte di Carod, nel libro dei *Giud*, 4-7, e che Gedeone non li volle con sé per combattere i madianiti: “e de li Ebrei ch'al ber si mostrar molli, per che no i volle Gedeon compagni, quando inver' Madian discese i colli”¹³⁵. Poi c'è la voce divina presso i due alberi come un ammonimento: presso il primo albero, “di questo cibo avrete caro”¹³⁶, «mancanza» che menziona il divieto fatto da Dio ad Adamo ed Evadi mangiare dei frutti dell'albero della scienza del bene e del male, in *Gen.* 2,17; presso il secondo albero, il *lignum*: “Trapassate oltre senza farvi presso: legno è più sù che fu morso da Eva, e questa pianta si levò da esso”¹³⁷, dove le anime penitenti quando arrivano vicino a questo secondo albero, si rimangono ferme qualche istante gridando e alzando le mani verso le foglie, “quasi bramosi fantolini e vani”¹³⁸, per poi recuperare, delusi, il loro andare accompagnato dal versetto del Miserere: “Signore, apri le mie labbra” (*Sal* 51 [50],17).

Nell'**Inferno** della Divina Commedia¹³⁹ di Dante, il peccato della gola è punito nel terzo dei nove cerchi (dopo la lussuria e prima dell'avarizia

¹³⁴ *Ibid.*, XXII, 147.

¹³⁵ *Ibid.*, XXIV, 124-126.

¹³⁶ *Ibid.*, XXII, 141.

¹³⁷ *Ibid.*, XXIV, 115-117.

¹³⁸ *Ibid.*, XXIV, 108.

¹³⁹ Ha scritto il Papa Francesco nella *Candor Lucis aeternae*: “Dante si fa paladino della dignità di ogni essere e della libertà come condizione fondamentale sia delle scelte di vita sia della stessa fede. Il destino eterno dell'uomo – suggerisce Dante narrandoci le storie di tanti personaggi, illustri o poco conosciuti – dipende dalle loro scelte, dalla loro libertà: anche i gesti quotidiani e apparentemente insignificanti hanno una portata che va oltre il tempo, sono proiettati nella dimensione eterna. Il maggior dono di Dio all'uomo perché possa raggiungere la meta ultima è proprio la libertà...” (FRANCESCO, *Candor*

e prodigalità, secondo uno schema progressivo di minore gravità)¹⁴⁰. Dante e Virgilio avanzano all'interno del terzo cerchio. L'ambiente è buoi, e la punizione dei golosi è "una pioggia" persistente che li colpisce senza tregua, caratterizzandola i quattro aggettivi in sequenza: "eterna, maladetta, fredda e greve", e "grandine grossa, acqua tinta e neve per l'aere tenebroso si riversa; pute la terra che questo riceve"¹⁴¹. Qui sono puniti i golosi che vengono ora mangiati e stracciati da Cerbero¹⁴², proprio perché loro mangiavano troppo in vita, "fiera crudele e diversa, / con tre gole caninamente latra / sopra la gente che quivi è sommersa. / Li occhi ha vermigli, la barba unta e atra, / e 'l ventre largo, e unghiate le mani"¹⁴³. L'immagine della bestialità, descritta nei termini *barba*, *mani*, raffigura i caratteri simbolici del goloso. Secondo Dante i peccati di gola rendono gli uomini simili alle bestie. Tutto il canto ribadisce appunto su questa bestia-

Lucis aeternae, Lettera Apostolica in occasione del VII Centenario della morte di Dante Alighieri, Libreria Editrice Vaticana, Città del Vaticano 2021, n. 5).

¹⁴⁰ "I nuovi tormentati del terzo cerchio sono i golosi che, incontinenti come sono stati nel mangiare e nel bere, si sono macchiati di una colpa ancora più grave della lussuria, perché sua causa, avendo preso *vino* in modo smodato (Prv 20,1; 23,20-21; Sir 31,25), specie quando aromatizzato e speziato (Prv 23,30-35), al punto da rendere completamente ubriachi (Sir 19,1-2; Is 5,22; 28,7) e fuori di sé (Qo 2,3), con conseguenze dirette anche sulla lussuria" (DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia, Inferno*, Commento a cura di Giuliano Vignini, San Paolo, Cinisello Balsamo [Milano] 2020, 87, nota 2 a piè di pagina).

¹⁴¹ DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia, Inferno*, VI, 8-12, in <https://divinacommedia.weebly.com> inferno>.

¹⁴² "Fa la sua comparsa un altro guardiano infernale, Cerbero (v. 13), figura demoniaca (v. 32) ripresa dalla mitologia greca e latina, rappresentata come un cane a tre teste con colli avvolti da serpenti. La descrizione che ne viene fatta nei versi seguenti (vv. 13-21), con un realismo, una cadenza e un'espressività stilistica che esaltano tutta la mostruosità e la crudeltà (v. 18) del custode dei golosi, illustra già di per sé la terribile pena a cui sono sottoposti i «miseri profani» (v. 21), gli uomini che hanno peccato e che ora scontano la loro pena in questo cerchio, assumendo perfino le fattezze bestiali di Cerbero, il grande verme (v. 22) che consuma e divora (cfr. Mc 9,48) con una citazione ripresa da Is 66,24, dove il verme è simbolo del rimorso). È il caso, in At 12,23, di Erode Agrippa, mangiato dai vermi" (DANTE ALIGHIERI, *La Divina Commedia, Inferno*, Commento a cura di Giuliano Vignini, 88, nota 4 a piè di pagina). A differenza delle sue fonti, però, Dante nel Canto VI dell'*Inferno* ridimensiona il ruolo di Cerbero, rendendolo non più custode degli Inferi ma di un Cerchio solo, il terzo, quello dei golosi. La figura di Cerbero tornerà ancora una volta all'interno della *Commedia*, in particolar modo nel Canto IX dell'*Inferno*. A citarlo sarà un angelo, che ricorderà a Dante come Ercole fosse riuscito a incatenare la belva: "Cerbero vostro, se ben vi ricorda, ne porta ancor pelato il mento e 'l gozzo" (vv. 98-99).

¹⁴³ DANTE ALIGHIERI, *Inferno*., VI, 13-17.

lità della gola richiamata sia nel linguaggio aspro e crudo, sia in Cerbero, personificazione delle anime dei peccatori golosi, sia nella pena inflitta.

La pioggia per la sofferenza che produce “urlar li fa... come cani” le anime dei peccatori che dei piaceri del ventre fecero la loro meta della loro esistenza, e un cane dal “ventre largo... graffia li spirti ed iscoia ed isquatra...” e con i suoi latrati “che ‘ntrona... sì, ch’esser vorrebber sorde”¹⁴⁴. Quando Cerbero vede i due poeti gli si avventa contro, mostrando i denti, ma Virgilio raccoglie una manciata di terra e gliela getta nelle tre gole. Il mostro sembra placarsi, proprio come un cane affamato quando qualcuno gli getta un boccone.

Riguardo alla pena che Dante impone alle anime dei golosi è così molesta che lo stesso Dante affermerà all’interno del Canto che “s’altra è maggio, nulla è sì spiacente”. Francesca Ferrandi scrive sul doppio significato della pena: “Come in vita, per via del peccato della Gola, le anime si sono disumanizzate divenendo sempre più simili a delle belve, così sono immerse in una fanghiglia sudicia, al pari dei porci (contrappasso per analogia); come in vita hanno ceduto ai piaceri del cibo e alle sue prelibatezze, così sono ora punite con il cattivo odore e il sudiciume del fango (contrappasso per antitesi)”. A forza di considerare tutto in termini di bere e mangiare è terribile il castigo che Dante assegna ai golosi: “Li presenta quali bestie mentre, arrotolandosi nel fango in cui sono immerse, offrono le proprie membra agli artigli di Cerbero, la mostruosa fiera a tre teste che perennemente le graffia, scuioia e squarta. Vizio e peccato dei sensi privati della luce dello spirito, la gola è punita con un castigo tutto animalesco”¹⁴⁵.

XVI. Rimedi della gola

Con il Salmista diciamo che “Dio è buono e fa il bene” (Sal 119 [118],68). L’insegnamento dei suoi decreti è “star lontano dal male e fare il bene” (Sal 37 [36],27); “non peccare” (Sal 4,5); “raddrizzare le vie storte per i nostri passi, perché il piede zoppicante non abbia storpiarsi, ma piuttosto a guarire” (Eb 12,13). Anzi, abbiamo bisogno che Dio “ci insegni

¹⁴⁴ *Ibid.*, VI, 19.18.32-33.

¹⁴⁵ G. GRIECO, *I 7 sette vizi capitali. Viaggio nel pianeta delle passioni umane*, Paoline, Milano 1990, 116-117.

a compiere il suo volere” (Sal 143 [142],10). Invece il prepotente - e il goloso - “preferisce il male al bene” (Sal 52 [51],5).

Sono necessarie tattiche per contrastare la fuga del reale con il vizio della gola. Abbiamo bisogno di rimedi che ci aiutino nel futuro ad affrontare questo vizio della gola con una strategia¹⁴⁶ fatta di piccoli passi. Imparare a girare le situazioni negative per trovare dove si possa aprire uno spazio di libertà e far crescere la padronanza di sé. Il professore torinese Matteo Saudino, che soprattutto lavora con i ragazzi e ragazze, insegna che “la caduta e l’insuccesso fanno parte della vita e che va bene avere il coraggio di rallentare”.

Per un approccio psichico del vizio della gola, dice la psicoterapia, è necessario passare “per l’esplorazione, nell’immaginario, della gigantesca figura materna che, nel bene o nel male, ha fortemente contribuito a «fissare» nell’inconscio del soggetto un convincimento (...), che qualsiasi disagio o sofferenza possa immediatamente essere sanato con l’assunzione di cibo”¹⁴⁷. Abbiamo anche bisogno di cercare modi concreti più salutari per riportare “l’alimentazione alla sua modalità e al suo scopo naturali: mangiare per vivere, cioè per fornire al corpo gli elementi vitali di cui ha bisogno per muoversi e mantenersi in salute”¹⁴⁸.

Ci avviciniamo al problema della gola per una ricerca dell’equilibrio psicofisico, e “risolvere il problema dell’abbuffarsi con motivi di estetica e di salute fisica”¹⁴⁹, ma non solo. È essenziale progettare il combattimento

¹⁴⁶ Sulla strategia nella storia militare dal V secolo a.C. fino al XX secolo d.C., cf. B. LIDDELL HART, *Estrategia. El estudio clásico sobre la estrategia militar*, Arzalia, Madrid 52022.

¹⁴⁷ L. MASI, *Vizi capitali e psicopatologia*, 104-105. Sull’importanza dei genitori nella psicologia dello sviluppo, cf. G. CUCCI, *Il padre è chiamato a svolgere un ruolo decisivo nella vita di fede*, in *Civiltà Cattolica* 2009 III 118-127; ID., *Il ruolo della madre nello sviluppo del bambino*, in *Civiltà Cattolica* 2019 IV 334-347. Ha scritto Salomon Schimmel, professore emerito di psicologia ed educazione ebraica: “Per rieducare i miei pazienti circa la relazione tra piacere e cibo, chiedo loro di riflettere su di un esempio come questo. Che cosa pensi che risulti più gradevole – un bicchiere di acqua fresca che placerebbe la tua tremenda sete in un giorno di gran caldo, o il terzo frappé in uno stomaco già pieno? (...) Per rafforzare l’autocontrollo dei miei pazienti dico loro che quando sono tentati dal cibo che sanno che non dovrebbero mangiare, di pensare invece al piacere che ne verrà quando mangeranno tra qualche ora, quando avranno veramente fame” (S. SCHIMMEL, *The Seven Deadly Sins: Jewish, Christian, and Classical Reflections on Human Psychology*, Oxford University Press, New York 1997, 157).

¹⁴⁸ D. TESSORE, *I 7 vizi capitali*, Città Nuova, Roma 2007, 20.

¹⁴⁹ G. SUMMA, *Attualità dei vizi capitali*, EDI, Napoli 2019, 71.

contro la gola in termini di pedagogia sulle virtù cristiane e umane. La gola, abbiamo ricordato anteriormente, è un vizio, un vizio capitale.

La prospettiva in cui la teologia legge la gola in quanto vizio è invece di smascherarne la benevola falsità con cui si presenta, per evidenziare il carattere di schiavitù cui conduce, portando, come ogni vizio, alla distruzione di se stessi.¹⁵⁰

Aristotele nell'*Etica a Nicomaco* sottolinea che il rimedio contro il vizio richiede una efficace educazione alla ragione col fine di acquisire la libertà. È necessaria una cura dell'anima accompagnata da virtù dell'anima. Una dinamica incessante che passa per piccoli momenti di morte e risurrezione. Quindi se abbiamo tentato fino adesso di individualizzare e riconoscere alcune cause della malattia della gola, il passo seguente è suggerire e applicare alcune cure. E sebbene non esistono soluzioni semplici e efficaci per chiunque, "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"¹⁵¹. Ricorda Giovanni Cassiano che "se prima non verranno dichiarate le varie forme delle malattie e non saranno indagate le loro origini e le loro cause, non sarà possibile suggerire ai malati la cura adatta con opportune medicine e, a chi è sano, un sicuro tenore di vita per conservarsi in salute".

L'Apostolo Paolo ricordava ai *Corinzi* che "sia che mangiate sia che beviate, fate tutto per la gloria di Dio" (1Cor 10,31).

1. Il desiderio di Dio

Anche se nel nostro agire continuano le contraddizioni e incoerenze e se la debolezza ci induce a cadere, nell'ammettere le nostre responsabilità, è necessario che il nostro cuore rimanga saldo nel Signore e si rafforzi il desiderio di piacergli in tutto e continuare a pregare continuamente perché conformi la nostra volontà alla sua e che si concretizza nell'azione, cioè si realizza il bene che appare evidenter si compia ogni volta che si presenta. Quindi il cuore resti fermo nel desiderio di piacere Dio, dell'appartenere a Dio, gettando "in Dio ogni preoccupazione" (1Pt 5,7).

¹⁵⁰ G. CUCCI, *Il fascino del male. I vizi capitali*, 248.

¹⁵¹ S. FRIGATO, *Vizi capitali come parlarne, oggi? Per un itinerario educativo morale*, ELLEDICI, Leumann (To) 2010, 29.

Il termine *desiderium* “esprime il protendersi verso un qualche bene già riconosciuto come tale e amato, ma non ancora ottenuto”¹⁵².

Il desiderio è stato posto nell’uomo da Dio stesso affinché egli possa desiderarlo:

Il desiderio di Dio è iscritto nel cuore dell’uomo, perché l’uomo è stato creato da Dio e per Dio; e Dio non cessa di attirare a sé l’uomo e soltanto in Dio l’uomo troverà la verità e la felicità che cerca senza posa.¹⁵³

Il gesuita Henri de Lubac, nominato cardinale da Giovanni Paolo II, cercato dalle SS, riuscì a sfuggire alla cattura e si rifugiò in una vecchia canonica abbandonata dove scrisse un’opera: *Il Soprannaturale* Dio, nella quale afferma che Dio è il desiderio più intimo dell’uomo. Liberamente Dio accoglie questo desiderio, si rivela all’uomo nel suo amore, attraverso i sacramenti, e la Chiesa apre la strada che conduce alla salvezza e alla vita eterna.

Un Dio infatti, che ci ama, ragiona p. Giuliano Bettati, “solo perché «siamo»: ci ama per noi stessi, non per quello che facciamo. E noi esistiamo «per Lui»: stiamo al mondo non per fare qualcosa, in prima istanza, ma perché Qualcuno ci ama”.

Michele Giulio Masciarelli dice che il desiderio è “la firma del Creatore sulla natura umana, il principio della grandezza di questa creatura rispetto a tutte le altre”¹⁵⁴. Il desiderio di Dio percorre tutta la storia della salvezza: “Ti cerco Signore per contemplare la tua gloria” (Sal 63 [62],3); “Il desiderio del mio cuore sale a Dio” (Rm 10,1). Desiderio che è già preghiera. L’uomo che è *homo desiderans* (l’uomo desiderante) nel desiderare Dio, desidera il cielo. Ma il nostro desiderio di Dio è coperto dalle ceneri dei nostri desideri disordinati, come commenta il teologo Robert Cheaib. Tutta la vita del cristiano, commenta Sant’Agostinho è un santo desiderio della visione di Dio. E il santo desiderio sarà più efficiente quando ci liberiamo

¹⁵² P. FAVRE, *Servitore della consolazione* (a cura di A. Spadaro), Ancora, Milano 2013, 94.

¹⁵³ CCC, n. 27. Dio mette nel cuore dell’uomo il desiderio per Lui come il Bene supremo, come Colui che ci ama come nessuno. Tramite le delusioni, prove, falsità umane, tentazioni, però sempre camminando sulle orme del Signore, e aggrappandosi alla Croce, l’uomo scopre la bellezza del mondo, l’essere staccato dal suo io e dalle cose, e le trappole del demonio, per arrivare ad essere una cosa sola con il Signore. Il desiderio per Dio trova il cuore aperto del Signore sul Golgota con la missione di avere fame per la salvezza delle anime e sete del desiderio struggente dell’Amore di Dio.

¹⁵⁴ M. G. MASCIARELLI, *Ritrovare il desiderio di Dio*, in *Avenire*, 29 marzo 2021.

dal male e ci riempiamo del bene. Cioè liberarsi e lasciarsi colmare da Dio. O come diceva Benedetto XVI, “non si tratta, dunque, di soffocare il desiderio che è nel cuore dell’uomo, ma di liberarlo, affinché possa raggiungere la sua vera altezza”. Basilarmente, scrive Larchet,

la terapia della *gastrimargia* può consistere solo in una conversione, in un cambiamento di atteggiamento che permetta all’uomo di ridare il primo posto al desiderio di Dio, all’attenzione a Dio, e considerare che Dio è per lui l’unico assoluto, il solo vero fine della propria esistenza.¹⁵⁵

Con il desiderio, scriveva Sant’Agostino, “Dio allarga l’animo”. Non sono le nostre parole, sempre Sant’Agostino, “ma i nostri desideri a dar forza alle nostre suppliche”. Con il desiderio si rafforza la relazione personale con Dio che deve diventare dedizione e dono di sé a dei volti concreti. Dice p. Giuliano Bettati che “in questo senso, contemplazione diventa capacità di continuità interiore in dolcezza mite, capacità di guardare le cose con gli occhi di Dio e di affrontare anche le situazioni di sofferenza senza far male a nessuno, ma cercando di inventare nuove occasioni che rendano possibile quella benevolenza che è l’opera propria di Dio”.

Pietro Favre (1506-1546), mistico di profonda dolcezza e il primo compagno di Ignazio di Loyola, distingue tra il desiderio di unione immediata con Dio e tutti gli altri desideri, non importa quanto siano buoni e santi. Desideri che riguardano l’apostolato o il suo stesso progresso spirituale o morale sono considerati da Pietro Favre come secondari e doni minori di Dio. Per discernere quali desideri sono buoni, Favre dà questo criterio:

I desideri in se stessi sono buoni, a patto che vengano da Dio, attraverso di Lui, in Lui e che conducano a Lui. Perciò nelle nostre preghiere spesso desideriamo anche quelle cose che non accadranno, quelle che sono al di là delle nostre forze e anche quelle che non possono avvenire in modo naturale. Questi desideri non dispiacciono a Dio, dal quale sono mandati, verso il quale sono ordinati e nel cui spirito sono sperimentati. Piuttosto, in questo modo egli stesso ci incita alla fede, speranza e alla carità, la quale non è soltanto interna, ma si estende anche alle opere sante che intraprende. Dio spesso ci fa desiderare, intravedere e sperare le cose più alte, in modo che possiamo almeno compiere, senza pigrizia e diffidenza, le più ordinarie.¹⁵⁶

Occorre però che l’impegno di conoscer sempre di più la bontà del Signore, e di qualunque cosa si faccia, sia faccia di cuore per il Signore

¹⁵⁵ J.-C. LARCHET, *Terapia delle malattie spirituali*, 542.

¹⁵⁶ *Memoriale* 155, citazione tratta da P. FAVRE. *Servitore della consolazione*, 94.

(cf. Col 3,23), sia accompagnato dall'impegno pratico della temperanza. Contro la passione della gola, non basta la buona volontà e fare dei grandi propositi. È molto più efficace mantenersi lontano dalle occasioni, da tutto ciò che la rende incontrollabile.

2. La temperanza

Il vizio si guarisce con la virtù contraria. Per guarire della *gastrimargia* è necessaria la pratica della *enkráteia*, la virtù della temperanza, che significa “prendere di mira se stessi e la propria condizione, dirigere sguardo e volontà su noi stessi”¹⁵⁷.

Questa virtù, molto stimata nel mondo antico, è chiamata dai Padri del deserto con la parola greca “*egkráteia*” (*enkrateia*) che viene dalla radice *krat* (potere, dominare, essere forti, vincere, governo) unita a *en* (se stessi, verso l'interno). Allora l'espressione significa capacità di moderare, padronanza della sensibilità e pensieri. Esseri temperanti significa

dunque divenire signori di sé. Di più: significa divenire a se stessi norma. E l'uomo può divenire norma a se stesso se non dimentica la sua finitudine. L'uomo non sa quanto vale: è nel corso della vita che scopre quel che può fare.¹⁵⁸

Però “c'è un altro termine che richiama la virtù della temperanza: si tratta di *sofrosýne*, quella saggezza necessaria per dare moderazione ed equilibrio alla propria vita, mettendola in relazione con una dimensione interiore che la unifica”¹⁵⁹.

La sfera particolare della temperanza è la sensibilità, cioè la facoltà che è chiamata «concupiscibile» (che contiene l'appetito e il desiderio), e quindi tutto ciò che si riferisce alla cura del corpo (cibo, bevanda, sessualità, attività), permettendo il suo inserimento con la parte razionale dell'anima. La temperanza aiuta anche ad avere la padronanza dell'aggressività, cioè la facoltà chiamata irascibile facoltà «irascibile» (che contiene l'impulso ad agire). In questo senso la *enkrateia* è molto necessaria per ragionare in maniera chiara, non annebbiata dalle passioni, e per agire in modo conforme alla ragione.

¹⁵⁷ J. PIEPER, *La temperanza*, Brescia, Morcelliana 2001, 28. Su questa virtù della temperanza e sulla temperanza riguardo alla sfera della sessualità, cf. I. SUÁREZ RICONDO, *La lussuria. Beati i puri di cuore*, in *Sapientia crucis* 23 (2022), 172-173.

¹⁵⁸ S. NATOLI, *Dizionario dei vizi e delle virtù*, Milano 1997, 125.

¹⁵⁹ A. PIOVANO, *Ingordigia*, 81.

Secondo Aristotele, spetta alla virtù della temperanza l'incarico di regolamentare il piacere sensibili del cibo, con l'astinenza, e del vino con la sobrietà. La temperanza è medietà relativa ai piaceri. Per il temperante "tutto ciò che è piacevole e favorevole alla salute ed al benessere fisico, egli lo desidera con misura e come si deve"¹⁶⁰.

Sobrietà che salvaguarda la libertà interiore per evitare la sazietà e che significa dominio di sé. Scrive Cassiano: "La natura della golosità è triplice: la prima induce ad anticipare l'ora fissata dalla regola per la refezione; la seconda si compiace soltanto di riempire lo stomaco fino alla sazietà con qualsiasi pietanza; la terza invece si diletta di vivande molto ricercate e saporose. Perciò, contro tali tendenze, occorre che il monaco procuri di adottare un triplice rimedio, ossia attendere anzitutto il tempo prescritto per sciogliere l'astinenza; poi moderare la quantità del cibo; infine contentarsi di qualunque vivanda, anche delle più comuni"¹⁶¹.

A questo proposito si può ricordare un pregiato e costante insegnamento della spiritualità, che esortava a compiere atti concreti, piccole mortificazioni, pratiche di rinunce, per mettere ordine nella nostra vita e controllare il piacere gustativo e trovare la giusta misura nell'alimentazione. Cassiano ci ricorda che "chi non è stato capace di domare le passioni operanti allo scoperto e con forza minore, in che modo potrà debellare le passioni occulte e provocanti, nella mancanza d'ogni testimone e col solo ricorso al proprio discernimento?". L'ascesi corporale è necessaria: "l'abbandono delle osservanze ascetiche corporali rende l'uomo simile ad un animale, dando libero sfogo alle passioni del corpo e offrendo ad esse un vasto campo d'azione; ma l'esagerazione (delle fatiche ascetiche) rende l'uomo simile ai demoni, perché favorisce e rinforza la predisposizione alle passioni dell'anima"¹⁶².

Ecco che l'Apostolo Pietro esorta: "Siate temperanti, vigilate. Il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro, cercando chi divorare. Resistetegli saldi nella fede" (1Pt 5,8-9).

¹⁶⁰ ARISTOTELE, *Etica Nicomachea*, 147; Cf. TOMMASO D'AQUINO, S. Th., II-II, qq. 146-147).

¹⁶¹ GIOVANNI CASSIANO, *Le istituzioni cenobitiche*, 163.

¹⁶² I. BRIANČANINOV, *Les miettes du festin. Introduction à la tradition ascétique de l'Eglise d'Orient*, Sisteron 1979, 166.

3. Il digiuno

Non toglie niente alla santità una moderata assunzione di cibo, e secondo la ragione, contribuisce alla salute del corpo. Digiunare

significa accettare un aspetto essenziale della vita cristiana. Occorre ritrovare anche l'aspetto corporale della fede: l'astensione dal cibo è uno di questi aspetti. Sessualità e nutrimento sono gli elementi centrali della fisicità dell'uomo: ora al declino della comprensione della verginità ha corrisposto il declino della comprensione del digiuno. E questi due declini sono entrambi legati a una sola radice: l'attuale oscuramento della tensione escatologica, cioè verso la vita eterna, della fede cristiana. Essere vergini e saper periodicamente rinunciare al cibo è testimoniare che la vita eterna ci attende, anzi è già tra di noi, che «la scena di questo mondo passa» (*1Cor* 7,31). Senza verginità e senza digiuno la Chiesa non è più Chiesa, si appiattisce nella storia. E per questo dobbiamo guardare come a un esempio ai fratelli delle Chiese ortodosse dell'Oriente, grandi maestri – anche oggi – di autentico ascetismo cristiano.¹⁶³

L'astinenza, scrive Evagrio Pontico, “è tenere a freno il ventre, flagello dell'ingordigia, bilancia di equilibrio, museruola della golosità, rinuncia alla pausa, impegno nell'austerità, luogo dove si domano i pensieri, sguardo vigile, liberazione dai calori, precettore del corpo, torre del lavoro ascetico e muro degli stili di vita”¹⁶⁴.

Il digiuno è un'immagine del cielo, e ci equipara allo stato della beatitudine del paradiso, allo stato della vita angelica, e è la radice della grazia, il fondamento della carità, e ci permette arrivare prima a Dio, ricorda Sant'Ambrogio¹⁶⁵.

Il digiuno, nella vita cristiana, osserva D. Rosini, non è rifiutare il cibo ma l'orientarsi a un cibo migliore:

Non solo di pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio” (Mt 4,4). Non si tratta di disprezzare il cibo, ma di ordinare il desiderio, non tanto punire il corpo ma addomesticare gli appetiti, e sempre come uno strumento, un mezzo per praticare la carità: “Il digiuno è inutile e anche pericoloso per chi non ne conosce i caratteri e le condizioni (...) Vano è il

¹⁶³ J. RATZINGER – V. MESSORI, *Rapporto sulla fede*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano) 1985, 115-116.

¹⁶⁴ EVAGRIO PONTICO, *A Eulogio*, 127.

¹⁶⁵ Cf. TOMMASO D'AQUINO, S. Th., Suppl., q. 81, a.4.

digiuno senza carità ed è meglio mangiare carne e bere vino piuttosto che divorare con maldicenze la carne dei propri fratelli.¹⁶⁶

Come scrive p. Giuliano Bettati, “poter dire ad un altro “Tu sei più importante di me”... questo è ciò che cambia il mondo”. Il digiuno non è un fine in sé proprio, ma serve per la conversione: prima, a livello della fede, e poi, a livello sociale; ciò che è necessario per trasformare la dispersione del nostro cuore e della nostra mente è un ritorno assoluto e radicale in Dio e il digiuno facilita questo ritorno¹⁶⁷.

L'usanza del digiuno va capita come “una forma di rispetto originata da una sana presa di distanza dal cibo, è una disciplina del desiderio per discernere che cosa, oltre il pane, è veramente necessario per vivere. Sì, digiunare con coscienza di causa – e sempre nel segreto, senza ostentazione (cf. Mt 6,6) – può condurre a porsi le domande essenziali: perché mangio? cosa mangio? come mangio?”¹⁶⁸. Cassiano afferma che un corpo che è privato del cibo è come un cavallo mansueto che non deporrà mai il suo cavaliere. Però, commenta, Giovanni Climaco, “non è sufficiente la sola astinenza dai cibi, se non è accompagnata da altre virtù dell'anima”.

4. I pensieri buoni

Si intendono “pensieri” come “pensamento”, come un pensare “edificante”. Per fissare bene lo sguardo in Gesù, giacché siamo partecipi di una vocazione celeste (cf. Eb 3,1), è necessario scacciare i pensieri malvagi e questo è l'arte di tenere puro il nostro cuore, “affinché esso non venga abitato da immagini, pensieri e desideri lontani dall'amore semplice e trasparente”¹⁶⁹. Abbiamo già indicato anteriormente che il comportamento vizioso nasce a livello di pensiero, il quale può essere canalizzato in una nuova direzione. Ai pensieri cattivi, diciamo con il Salmista, “via da me voi tutti che fate il male” (Sal 6,9).

Per Fabio Rosini, nel combattimento spirituale, oltre a dialogare con il Signore nella preghiera e confrontarsi con i fratelli e le sorelle che ci circondano, particolarmente con la guida spirituale, è importante *analizzare*

¹⁶⁶ B. STANDAERT, *Spiritualità arte di vivere: un alfabeto*, Vita e Pensiero, Milano 2007, 62-63.

¹⁶⁷ Cf. S. BARBARIĆ, *El ayuno*, Informativni centar “Mir” Medugorje, Medugorje 2021.

¹⁶⁸ R. BIANCHI, «Aggiungi un posto a tavola», 113.

¹⁶⁹ A. BERTAZZO, *Lussuria e gola. Le forme aggiornate di un vizio antico*, in *CredOg* 33 (4/2013) n. 196, 54.

i nostri pensieri, poiché il problema è creato dai pensieri. Come primo consiglio, si cerca di oggettivizzare cosa si sta pensando col *ripetere i pensieri*, “perché i pensieri che vengono da Dio hanno i cromosomi di Dio e quindi portano con loro un riflesso di eternità; ne consegue che se ripetuti non degenerano, restano convincenti, sono solidi, reggono la ripetizione anche molte volte. Invece i pensieri che non vengono da Dio, per quanto possano essere impressionanti, pure non sono dati di eternità latente, e se ripetuti alla lunga mostrano l’inconsistenza e l’incompletezza, svelano l’assolutizzazione che nascondono, e non reggono”; insieme a ripetere i pensieri si trova l’*interrogare i pensieri*, giacché “ogni pensiero mi porta da qualche parte... sempre”, quindi la *provenienza* e la *destinazione* del pensiero ma anche la *modalità*, cioè la sua reazione; e è chiaro che non ogni pensiero che passa per la nostra mente viene analizzato, ma “i pensieri che *entrano nel cuore* ovvero i pensieri che stanno prendendo il centro dell’essere, non i passanti ma quelli che vogliono entrare in casa, che si pongono come rilevanti, importanti, centrali”; poi e finalmente è opportuno *far aspettare i pensieri*. Se “dopo qualche giorno il pensiero sta ancora lì? Vediamo se ti dà rabbia farlo aspettare. E se sì, gli avrai messo il sale sulla coda... è un *loghismós* di sicuro, vista la reazione. Se invece ha atteso pacatamente, bene, si può iniziare ad interrogarlo”¹⁷⁰.

Per liberarsi dagli assalti dei pensieri dal *loghismós* diabolico, Evagrio Pontico contrappone l’*antirrhexis* (la contraddizione), la quale consiste nel

(...) distogliersi dalla logica del tentatore per volgersi alla pura parola di Dio ed è un mezzo straordinariamente efficace per spegnere i «dardi brucianti del nemico», impedendo che i pensieri tentatori «si trattengano in noi». Infatti, quando questi hanno messo radici in noi, il passaggio a un peccato negli atti spesso dipende solo dalle circostanze.¹⁷¹

Si tratta del metodo delle *parole-contro*, applicabile a ogni vizio. L’*antirrhexis* è una replica, tratta dalla Sacra Scrittura, capace di annientare i pensieri demoniaci. Questi pensieri malvagi non sono i responsabili del male, ma colui o colei, che come Eva, invece di giustapporre una parola di Dio discute con il tentatore. Gesù Cristo è il modello nell’uso dell’*antirrhexis* per confutare il *loghismós* del tentatore (cf. Lc 4,1-13). Quindi Evagrio elabora un elenco di citazioni scritturistiche, l’*antirrhexis* per ciascun *loghismós*, di modo che con queste brevi espressioni bibliche si

¹⁷⁰ F. ROSINI, *L’arte della buona battaglia*, 55.61.64.65.

¹⁷¹ EVAGRIO PONTICO, *Contro i pensieri malvagi*, 21.

confutava ciò che era pensiero negativo e si rafforzava il pensiero verso Dio

Quindi è necessario, secondo Diàdoco di Fotice “che coloro che combattono cerchino di conservare l’animo libero da interno turbamento, perché la mente, discernendo i pensieri che le si affacciano, possa conservare nel santuario della memoria quelli che sono buoni e mandati da Dio, e scacciare invece quelli che sono cattivi e suggeriti dal demonio”. Se siamo ciò che pensiamo, si prega allo Spirito Santo perché illumini il nostro cuore, perché ci renda sensibili alla sua voce e “a orientare i nostri pensieri, i nostri sentimenti e le nostre intenzioni secondo il cuore di Dio”¹⁷².

Intanto accogliamo il consiglio di Evagrio:

Sii portiere del tuo cuore, non lasciare entrare alcun pensiero senza interrogarlo. Interrogali uno per uno, e chiedi a ognuno: «Sei del mio partito o del partito degli avversari?». E se egli è uno di casa, ti colmerà di pace. Se invece è del nemico, ti confonderà con l’ira o ti ecciterà con un desiderio. Di questo tipo infatti sono i pensieri dei demoni.¹⁷³

5. La comunicazione

San Tommaso d’Aquino ricorda che la gola genera la figlia della *scurrilità*, la quale significa un parlare disonesto, indecente, osceno, volgare, triviale. Quando lo stomaco è pieno di cibo il nostro parlare e la conversazione si intorpidisce, prendendo con più facilità toni poco affettuosi. Diceva il filosofo e saggista Ortega y Gasset, che una caratteristica dell’epoca è che l’uomo scurrile impone il diritto della scurrilità. O come dice lo scrittore Danny Wallace, “è impossibile non accorgersene, la nuova scurrilità è globale, è nell’aria, straripa dai cellulari, trabocca dalle televisioni, domina la conversazione culturale e politica, e minaccia seriamente di sopraffarci”.

Il mangiare coinvolge anche il linguaggio. La parola, cioè dialogo e comunicazione, è importante per noi nel nostro cammino di umanizzazione. Così la comunicazione è un altro rimedio efficace per il vizio della gola. Anche perché il cibo, diceva Roland Barthes, “è un sistema di comunicazione, un corpo di immagini, un protocollo di usi, di situazioni, di comportamenti”. Il cibo può aiutare a migliorare le relazioni con gli altri:

¹⁷² FRANCESCO, *Udienza generale*, 7 maggio 2014.

¹⁷³ EVAGRIO PONTICO, *Contro i pensieri malvagi*, 38.

“Avere buoni rapporti con gli altri, discutere di problemi importanti può essere di aiuto alla solitudine che spesso è alla base della golosità”¹⁷⁴. Se il vizio della gola può condurre ad un modo di vita sprovvisto di relazioni ed interessi, il prendere cibo può divenire un sostegno alle relazioni “perché ha in sé la componente della socialità condivisa; volere partecipare ad altri ciò che si mangia aiuterà anche a vivere meglio questo momento, a gustarlo, finendo forse anche per avere meno bisogno di abbuffarsi con avidità (...). A questo proposito la stessa tavola ed il cibo possono ritrovare la loro funzione di comunicazione, favorendo le relazioni con gli altri ed il mondo, evitando di chiudersi in se stessi, incrementando la capacità di apertura e condivisione”¹⁷⁵. Compito della comunicazione dovrebbe essere quello di rendere le persone meno sole, ricorda il Papa Francesco:

Ogni vera comunicazione è fatta soprattutto di ascolto concreto, è fatta di incontri, di volti, di storie. Se non sappiamo stare nella realtà, ci limiteremo solo a indicare dall’alto direzioni a cui nessuno presterà ascolto.¹⁷⁶

Comunicare pertanto non significa riuscire a esprimersi, dire tutto, ma avere la capacità di permettere all’altro di esprimersi. Troviamo difficoltà di capire l’altro, o anche solo di ascoltarlo, di prestare attenzione a ciò che sta a cuore all’altro. In questo senso, comunicare “significa esprimersi e ascoltare; significa esprimersi e lasciare che l’altro si esprima, ascoltare se stessi, ascoltare l’altro e assicurarsi di essersi ascoltati bene reciprocamente. Molte difficoltà relazionali nascono dal fatto che non verifichiamo di aver ascoltato l’altro correttamente e che l’altro ci abbia ascoltati correttamente a sua volta”¹⁷⁷.

Conclusione

Dio ha depositato nel cuore di ogni uomo un desiderio irresistibile di felicità, di pienezza. E il piacere rientra nell’essenza della felicità, commenta Aristotele. Il piacere non è dunque proibito a condizione di restarne padroni; di non diventarne schiavi. Il cibo e le bevande sono dei piaceri

¹⁷⁴ G. SUMMA, *Attualità dei vizi capitali*, 73.

¹⁷⁵ G. CUCCI, *Il fascino del male*, 255-256.

¹⁷⁶ FRANCESCO, *Udienza ai dipendenti e ai partecipanti all’Assemblea plenaria del Dicastero per la comunicazione*, 12 novembre 2022.

¹⁷⁷ TH. D’ANSEMOURG, *Smettila di essere gentile se non sei autentico*, Paoline, Milano 2022, 145.

massimi. Tuttavia la gola ha per oggetto l'eccesso di cibo, un desiderio disordinato nell'assunzione del cibo. E è nel cuore dell'uomo e della donna che il vizio della gola ha la sua radice nel cuore. Nella nostra riflessione abbiamo cercato di scendere in profondità verso noi stessi, dove si tiene il vero campo di battaglia e avviare un lavoro interiore per identificare il vizio della gola, cercare di regolarlo e piegarlo con strategie e virtù, con la mira nell'avere in cuore le virtù di Cristo e recuperare la libertà interiore. Ma parlare della gola significa anche incontrare la debolezza, la propria e altrui, un'esperienza di fragilità, di fatica, dove molte volte la speranza è più provata.

Abbiamo iniziato la nostra riflessione situando la gola nella cultura odierna digitale per poi indicare che il peccato originale è la causa della rottura tra il modo di relazionarsi con il cibo e la dimensione spirituale dell'uomo. Quindi la Sacra Scrittura ci rivela il buono o cattivo uso che si fa del cibo e della bevanda. Successivamente abbiamo presentato la definizione della gola; dopo la gola come peccato e vizio capitale. Una parola da dire la tiene l'approccio psicologico giacché il vizio della gola presenta delle forme patologiche che si trattano nella cura psichiatrica e psicologica, enumerando alcuni disturbi psicologici riguardo al cibo. Insomma, la gola è prima di tutto un *loghismós*, un pensiero che ci fa guerra, in stretto rapporto con il vizio della lussuria, e che nasce dalla *philautía*. Così ci siamo fermati su alcuni ambiti della vita corporale e cristiana, come il corpo, lo sguardo, la parola, la ragione, la preghiera e gli altri, dove il pensiero dell'*ingordigia* crea disarmonia, disgregazione. A continuazione si è spiegata cosa è la gola spirituale, come l'arte rappresenta la gola e il vizio della gola nella *Divina Commedia* di Dante. L'ultimo punto è stato suggerire le opportune medicine, strategie, per combattere e guarire dalla gola: la virtù della temperanza, l'impegno di desiderare sempre Dio di più, il digiuno, coltivare i buoni pensieri, l'uso dell'*antirrhexis*, e la comunicazione e i buoni rapporti con gli altri.

La gola come fragilità di luogo insidioso di tentazione può divenire terra di comunione con Dio e con i fratelli. È necessario rimanere saldi nella fede nel combattimento contro la gola. Le parole dette da Gesù alla mistica britannica Giuliana di Norwich (1342-1417): "Ogni cosa sarà bene" ci aprono il cuore alla fiducia e alla speranza. Nel misterioso disegno della Provvidenza anche dal vizio della gola Dio farà trarre un bene grande.

Índice

Introduzione	97
I. La gola e la fame nella cultura digitale.....	98
II. Rottura tra la sfera spirituale e corporale dell'uomo	103
III. La gola e “l'albero buono da mangiare”.....	105
IV. La Parola di Dio	107
V. Definizione	110
VI. La gola, vizio capitale.....	111
VII. La gola, peccato veniale, mortale, grave	115
VIII. Riflessione teologica e terapia psicologica	118
IX. Alcuni aspetti psicologici della gola	119
X. I <i>loghismoi</i>.....	121
XI. La lussuria	125
XII. La <i>philautía</i>	126
1. Il corpo.....	129
2. Lo sguardo	131
3. La parola	134
4. La ragione	136
5. La preghiera	137
6. Gli altri.....	138
XIII. La gola spirituale	142
XIV. Iconologia della gola.....	144
XV. La gola nella <i>Divina Commedia</i> di Dante.....	146

XVI. Rimedi della gola	149
1. Il desiderio di Dio	151
2. La temperanza.....	154
3. Il digiuno.....	156
4. I pensieri buoni	157
5. La comunicazione	159
Conclusione.....	160

