



## LA GULA

### 1.- La gula goza de buena prensa

Al llegar las fechas tan significativas de Navidad y Fin de Año, la primera idea que se nos ocurre es una mesa llena de comida y bebida. Platos sofisticados, vinos y cava de bodega, precios prohibitivos, aunque la crisis económica imponga algunos recortes. Todo selecto y sabroso, dirigido al paladar y al estómago, palabra relacionada con el término de gastronomía, especializado en la que Catalunya tiene renombre a nivel mundial. Las estrellas Michelin, la cocina de Ferran Adrià y de Carme Ruscalleda, la proliferación de restaurantes de categoría, los supermercados llenos a rebosar de todo tipo de productos alimenticios... Esta imagen de vanguardia no siempre se corresponde con la de los ciudadanos del país, pero, a nivel social, se ha elevado de manera general el nivel y la exigencia en el comer y en el beber. Ante este panorama, ¿qué inconveniente hay para satisfacer la gula? Se afirma que quien no lo hace, no es porque no quiera sino porque no puede. ¡Pero si pudiera! Revistas especializadas, programas de televisión, libros temáticos... concentran su propuesta en la mejora del placer de comer y beber. Como se dice en la Fundación Alicia del Mundo San Benito, es una tarea de todos los sentidos.

### 2.- La chispa inicial

Evagrio Pónico y san Juan Cassiano, por mencionar a los dos primeros monjes que, en el siglo cuarto hablaron de la gula en el primer lugar de una lista de ocho vicios, la consideran como “el origen de las pasiones”. Quien no resiste los impulsos de la gula, se desliza hacia abajo y prueba el resto de los vicios. Resulta clarificador que el proceso que desencadena la caída de Adán y Eva, que vivían en el paraíso terrenal, fuera comer un fruto, agradable a la vista. El impulso era igualarse a Dios y no morir. La prohibición original no era dejar de comer (la necesidad hay que satisfacerla), sino que apuntaba a hacerlo limitadamente (sacrificar el deseo infantil de la omnipotencia): “Podemos comer los frutos de todos los árboles del jardín, pero los frutos del árbol que hay en medio del jardín, Dios ha dicho que no los comamos ni los toquemos, porque moriríamos” (Gn 3, 2-3). Adán y Eva quieren tener el conocimiento del bien y del mal, pero “viendo que el fruto del árbol era bueno para comer y era atractivo a la vista” lo comen trasgrediendo la prohibición. La gula está en el origen de la ruptura. Jesús, antes de iniciar la tradicionalmente llamada vida pública, se enfrenta a Satanás. Después de 40 días de ayuno en el desierto, tiene hambre. Es tentado por el diablo, que le insta a convertir las piedras en pan. Su respuesta no se hace esperar: “La Escritura dice: *No sólo de pan vive el hombre*” (Lc 4, 4). No niega el hambre. Ordena sus prioridades. Como resiste, vienen otras pruebas. Si hubiera cedido, y a simple vista tenía razones para hacerlo, después de un ayuno largo, habría comprometido su misión.

### 3.- El mecanismo de la insaciabilidad

La salud es un bien que se ha de atender adecuadamente. La alimentación juega un papel muy importante, porque se trata de una necesidad básica, imprescindible, que debemos resolver satisfactoriamente. Hacerlo de forma agradable, placentera, resulta comprensible. El problema surge cuando el objetivo no apunta tanto a la satisfacción de la necesidad como a complacer el deseo. El medio se transforma en un fin. El placer, que tiene su función como fenómeno de acompañamiento, es el objetivo y cae en la idolatría: “su dios es el estómago” (Fl 3,19). Entonces, se pierde el sentido de la medida. Todo se sacrifica en el altar de la gula: el deseo, no. Dante retrata al comilón: “nunca se veía satisfecho”. Entre la abstinencia total y el deseo desenfrenado, existe la moderación y el uso razonable de la comida y de la bebida. No se niega la posibilidad del banquete y de la fiesta, pero hay que situarlos en una trayectoria saludable en la alimentación, vividos desde la templanza y la sobriedad. La gula, a pesar de las satisfacciones que produce a corto plazo, ocasiona problemas de salud, exceso de peso, falta de control, enfermedades,... Como comemos y bebemos cada día, el vicio de la gula tiene continuas oportunidades para practicarse. El esfuerzo de la persona que quiere ser moderada presenta una línea de continuidad. Si se baja la guardia, la búsqueda del placer se vuelve preceptiva.

### 4.- El motor del hedonismo

El ámbito de posibilidades del goloso no se reduce a la buena mesa. Hay que adentrarse en trasfondo de la actitud del goloso, para descubrir la razón de vivir, la búsqueda compulsiva del placer en todas las situaciones de la vida. El problema no es el placer, sino el orden que ocupa en su vida personal. Como fenómeno de acompañamiento se trata de una realidad aceptable, más aún, deseable. Cuando es el objetivo, se pierde de vista la finalidad de la vida. Es como la cola del gato, que le sigue allá por donde va. Pero si el gato busca la cola, acabará dando vueltas sobre sí mismo y perderá el equilibrio. La gula, en la dinámica compulsiva del placer, transforma a la persona en un ser superficial, irresponsable, indisciplinada, autoindulgente, rebelde al límite de su amor por el exceso, manipuladora, narcisista, incapaz de afrontar seriamente el dolor, fugitiva del sufrimiento, charlatana... A simple vista, la persona golosa resulta divertida y seductora. Pero en profundidad, aparece como un esclavo egoísta.

## 5.- El rico y Lázaro, la denuncia de una parábola

La parábola evangélica del rico Epulón, que el diccionario define como “la persona dada al vicio de la gula, que come demasiado”, y el pobre Lázaro refleja el drama a la que conduce la glotonería y el hedonismo: hacer acopio de alimentos perjudicando a los otros y vivir de modo insolidario. Se trata de un drama personal y a la vez global. Más del 80% de los recursos de la humanidad están en manos del 20% de la población. Dicho de otro modo: más del 80% de la población mundial sólo puede disfrutar, a duras penas, del 20% de los recursos del planeta. El consumo desenfrenado convive con el hambre. Mientras, se tiran toneladas de comida porque tienen fecha de caducidad. Las políticas comunitarias protegen sus productos agrícolas, penetran en los mercados africanos arruinando los productos autóctonos. La parábola no hace concesiones. Abraham responde al rico: “Hijo, acuérdate que en la vida te tocaron bienes de todo tipo, mientras que Lázaro sólo recibió males. Ahora, pues, él encuentra aquí el consuelo y tu, en cambio, sufrimientos” (Lc 16,25). Jesús no tiene pelos en la lengua.

## 6.- Caminos de superación

La sobriedad tiene que ver con la moderación. Por tanto, contrarresta la gula. No se trata de renunciar al placer, sino evitar someterse a su tiranía. Para que esto sea posible, existen diversas estrategias que ayudan a relacionarse de modo inteligente y constructivo con la comida y la bebida: dejar de comer a todas horas, respetar los horarios, hacerlo con moderación, hacer algún ayuno (sin extremismos), elegir productos saludables, saber decir basta, no volverse caprichoso... La dieta al servicio de la salud tiene un sentido, bastante diferente de la dieta al servicio de la estética.

La educación comienza en la familia. Comemos y bebemos alrededor de una mesa, en un clima de convivencia familiar, hoy en día amenazada. Los niños y las niñas engullen la comida casi sin masticar para poder levantarse de la mesa e irse al ordenador o a jugar con la play station. La comida y la cena tienen un inicio y un final colectivos. La oración tradicional de bendición es un modo de reconocer la importancia del acto. Perder este sentido comunitario tiene más consecuencias de las que se imaginan. El menú familiar, cuidadoso con una cierta diversidad, se ha de respetar. Comer siempre a la carta estimula la gula, se aleja de la dieta equilibrada y fomenta la incapacidad de la renuncia. Hay que ser capaces de celebrar la fiesta sin necesidad de emborracharse.

Educar en la solidaridad hace salir del egoísmo y permite abrir los ojos a situaciones de pobreza. La vida espiritual y el progreso personales, deben resolver de modo satisfactorio el placer en la propia vida.

## Preguntas para reflexionar

- 1.- ¿Cuál es mi relación con la comida y la bebida?
- 2.- ¿Qué consecuencias tiene para mí comer y beber en exceso? ¿Cómo me encuentro cuando lo hago moderadamente?
- 3.- ¿Soy solidario con las personas que pasan hambre y tienen dificultades o sólo me preocupo de mí?

## Citas Bíblicas

**Sir 31,16:** *Pórtate en la mesa como un invitado, y no metas la mano para no hacerte antipático.*

**Sir 31, 20:** *El que come demasiado tendrá dolores, insomnio, malestar, sofocación y semblante alterado. En cambio, el que come con moderación tiene un sueño saludable y por la mañana se levanta con la cabeza despejada.*

**Pr 25, 21:** *Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber.*

**Mt 25, 35:** *Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui forastero y me recibisteis*

**Mc 8, 2:** *Siento compasión de esta gente, porque ya hace tres días que están aquí conmigo y no tienen nada que comer.*

**Lc 3, 11:** *El que tiene dos vestidos dé uno al que no tiene ninguno, y el que tiene comida compártala con el que no la tiene.*

**Rm 14, 17:** *Porque el reino de Dios no consiste en comer o beber ciertas cosas, sino en vivir en justicia, paz y alegría por medio del Espíritu Santo.*

**Fl 3, 19:** *Su dios son sus propios apetitos.*

**2 Pe 2, 13:** *Se tienen por felices divirtiéndose con los placeres del momento. ¡Son una vergüenza y un escándalo cuando os acompañan en vuestras fiestas, divirtiéndose en sus placeres engañosos!*

## Bibliografía

C. JAMESON. *El don de la felicidad*. Barcelona. Ed.BSA (2009).

F. PROSSE. *Gula – Siete pecados capitales*. Barcelona. Paidós Ibérica. (2005).

G. HARRUS-RÉVIDI. *Psicoanálisis de la gula*. Gijón. Trea. (2004).

Barcelona, diciembre de 2011.

*La Delegación Diocesana de Pastoral familiar y el equipo de colaboradores os desean una Santa Navidad y un feliz año nuevo 2012*