



Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu

Wada ściśle powiązana z ludzkim ciałem i jego potrzebami. Nieumiarkowanie to nie zachowanie pewnej kontroli w ilości spożywanych pokarmów i przyjmowanych płynów. W swej konsekwencji, jak podkreślają Ojcowie Kościoła, wada ta staje się pewną formą kultu dla witalności i jedzenia, a tym samym sprzeciwia się I przykazaniu Dekalogu. Ojcowie upatrują w niej także źródła dla wykroczeń przeciw V i VI przykazaniu. Każdy bowiem nadmiar szkodzi ludzkiemu zdrowiu, zaś rozleniwienie spowodowane przesytem, często staje się źródłem uległości wobec pokus ciała.

1.Przejawy nieumiarkowania w jedzeniu i piciu

Nieumiarkowanie w jedzeniu i piciu należy do wad polegających na nadużyciu praw człowieka do zaspokajania podstawowych potrzeb witalnych. W języku potocznym wadę tę nazywamy obżarstwem (łakomstwem, smakoszostwem czy wybrednością). Nieumiarkowanie w piciu może przybierać postać: opilstwa, które nie musi dotyczyć napojów alkoholowych, lecz odnosi się także do używek (kawa, herbata, napoje gazowane, itd.), pijaństwa (człowiek nadużywający alkoholu, piwosz) i alkoholizmu.

1.1.Wymiary nieumiarkowania w jedzeniu

Obżarstwo można zdefiniować jako spożywanie pokarmów ponad potrzebę organizmu człowieka.

Łakomstwo natomiast jest zachłannością w jedzeniu, a zatem bardziej dotyczy sposobu przyjmowania pokarmów niż ich ilości.

Smakoszostwem nazywamy skłonność osób, kładących w odżywianiu największy nacisk na doznaniowe walory pokarmów, a więc bawienie się rozkoszami podniebienia.

Wybredność dokonuje selekcji tych doznań; nie zaspokaja smaku nawet wyszukane jego drażnienie; musi ono mieć w sobie coś szczególnego. Jak dla prawdziwego znawcy koniaków ich odmiany oraz ilości gwiazdek są problemem wielkiej wagi, tak dla smakosza jest z różnymi wyszukanymi daniami, klasą restauracji w jakiej się je zamawia, oprawą estetyczną, towarzyszącą ich przyjmowaniu. To wszystko nie jest tylko zwyczajną służbą ciału, lecz stanowi gloryfikowanie jego potrzeb i czynienie z nich wyznacznika kultury, a nawet rodzaju kultu.

O ludziach tego typu św. Paweł napisał, że „ich bogiem - brzuch, chwata w tym, czego winni się wstydzić. To ci, których dążenia są przyziemne” (Flp 3,19).

1.2. Wymiary nieumiarkowania w picu

Nieumiarkowanie w picu jest nadużywaniem płynów, z których część w znaczącym stopniu może wpływać na zdrowie człowieka. Do najczęściej jednak nadużywanych substancji należy alkohol (także w postaci piwa). Ten rodzaj nieumiarkowania ma różne stopnie intensywności, od lekkiego podchmienia (rausz) aż do utraty przytomności. Gdy przekroczy się pewien próg ilościowy, następuje upojenie (upicie), czyli zaburzenie funkcji psychosomatycznych (m.in. ruchowych, wzrokowych czy mówienia i myślenia). Upojenie tzw. „amerykańskie” polega na wzmacnianiu skutków przyjmowania alkoholu przez równoczesne zażywanie barbituranów (substancja, która jest głównym składnikiem leków nasennych). Pijaństwo jest niewątpliwie wykroczeniem moralnym i prowadzi do alkoholizmu, ale nie musi od razu być wadą charakteru. Pijaństwo wiąże się często ze słabą osobowością lub jest wynikiem pewnych zwyczajów i obyczajów społecznych. Jego szkodliwość - ale i atrakcyjność - polega na czasowym ograniczeniu albo zawieszeniu wyższych funkcji duchowych, a podrażnieniu funkcji psychosomatycznych. Człowiek schodzi jakby na niższy poziom istnienia, zapomina o dręczących go problemach, i przeżywa niskie satysfakcje zwykłej witalności.

2. Z mądrości Ojców Kościoła

„Trzeba nadto wiedzieć, że na pięć sposobów kusi nas wada łakomstwa. Niekiedy bowiem uprzedza czas potrzeby; nieraz tego czasu nie uprzedza, ale stara się o wyszukane pokarmy. Kiedy indziej wymaga, aby starannie przygotowano to, co jest do spożywania. Bywa, że godzi się ona z właściwym czasem i jakością pokarmów, ale w samej ilości ich przyjmowania wykracza poza miarę należytego posiłku. Nieraz to czego pragnie jest nawet pospolitego gatunku, ale jeszcze gorzej się grzeszy przez samą łapczywość niezmiernego pożądania. /.../. Tak więc trzeba to spożywać, czego szuka konieczność natury, a nie co podsuwa pożądlivość jedzenia. Ale jest to wielki wysiłek, aby temu popędowi i czegoś udzielić, i czegoś odmówić; nie dając, opanować łakomstwo, a dając posilić naturę” (Grzegorz Wielki, *Moralia* XXX 18, 60-61, PL 76, 556-557).

„Wino nam przyniosło to uszkodzenie dusz, wino, dar Boży, dany umiarkowanym na wzmocnienie słabości, który teraz w wyuzdanych stał się narzędziem rozpasania. Pijaństwo, demon dobrowolnie dobrany, przez rozkosz do dusz wprowadzony, pijaństwo, macierz złości, przeciwieństwo cnoty, mężnego czyni tchórzliwym, skromnego rozpustnym, sprawiedliwości nie zna, rozum odbiera. Jak bowiem woda wojuje z ogniem, tak nadmiar wina gasi zdolność myślenia. /.../. I to nie tylko wszczepia w nich bezrozumność, ale i omamienie zmysłów czyni pijanego gorszym od wszelkiego bydłęcia. Któreż bowiem bydłę tak źle widzi i źle słyszy, jak pijany? /.../. To samo wino w rozmaitych konstytucjach cielesnych rozmaite skutki w duszach wywołuje. W jednych bowiem, spowodowawszy rozlanie się krwi, zakwita na powierzchni i czyni ludzi pogodnymi i przyjemnymi i wesołymi, u drugich ciężarem swym przygniata, ustrój cielesny przez wściągnięcie, zgęszczenie krwi wprowadzą przeciwny nastrój. Zresztą na cóż ma się mówić o tłumie wszystkich innych przypadłości, jak zgrzyźliwość usposobienia, skłonność do wybuchów, do narzekania, nagłe

zmiany humoru, krzyczenie, awanturowanie się, popęd do wszelkiego oszukiwania, niezdolność do panowania nad gniewem?" (Bazyli Wielki, N 1-3, tłum. T. Sinko).

3. Obietnice i przestrogi

„Nieprawość w ich tłuszczu się lęgnie, złe myśli nurtują ich serca” (Ps 73,7).

„Otępiało ich serce opasłe, a ja znajduję rozkosz w Twoim Prawie” (Ps 119,70).

„Szydercą jest wino, swarliwą - sycera, każdy, kto tutaj błędzi, niemądry” (Prz 20,1).

„Gdy z moźnym do stołu usiądziesz, pilnie uważaj, co masz przed sobą; nóż sobie przytóż do gardła, jeśli masz gardło żarłoczne. Nie pożąday jego przysmaków, bo to pokarm zwodniczy” (Prz 23,1-3).

„Słuchaj, mój synu - bądź dobry, prostą drogą prowadź twe serce, nie bądź z tych, co winu hołdują lub mięsem się lubią obżerać; bo pijak i żarłok jest w nędzy, ospałość chodzi w łachmanach” (Prz 23,19-21).

„U kogo «Ach!», u kogo «Biada!», u kogo swary, u kogo żale, u kogo rany bez powodu, u kogo oczy są mętne? U przesiadujących przy winie, u chodzących próbować amfory. Nie patrz na wino, jak się czerwieni, jak pięknie błyszczycy w kielichu, jak łatwo płynie [przez gardło]: bo w końcu kąsa jak żmija, swój jad niby wąż wypuszcza; twoje oczy dostrzegą rzeczy dziwne, a serce twe brednie wypowie” (Prz 23,29-33).

„I opowiedział im przypowieść: Pewnemu zamożnemu człowiekowi dobrze obrodziło pole. I rozważał sam w sobie: Co tu począć? Nie mam gdzie pomieścić moich zbiorów. I rzekł: Tak zrobię: zburzę moje spichlerze, a pobuduję większe i tam zgromadzę całe zboże i moje dobra. I powiem sobie: Masz wielkie zasoby dóbr, na długie lata złożone; odpoczywaj, jedz, pij i używaj! Lecz Bóg rzekł do niego: Głupcze, jeszcze tej nocy zażądają twojej duszy od ciebie; komu więc przypadnie to, coś przygotował?” (Łk 12,16-20).

4. Walka z wadą

Sprawa nieumiarkowania w jedzeniu i picu jest trudna, bo łączy się z naszym temperamentem narodowym i panującą przez wieki obyczajowością. Nie trzeba jej zatem specjalnie atakować w związku np. z przyjęciami rodzinnymi (wesela, chrzest), uroczystościami kościelnymi (odpust), zwyczajami świątecznymi czy zapustnymi; jest to rodzaj zadośćuczynienia za, na co dzień życie prostsze i zwykły chudy wikt. Wypada tu jedynie ostrzegać przed wyraźnym nadużyciem, zwłaszcza traktowanym jako zabawa (np. zakładami, kto więcej zje pierogów czy tłustoczwartkowych pączków). Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy pojawia się *sybarytyzm* pokarmowy - życie tylko dla jedzenia, mówienie o jedzeniu, marzenie o specjalnych pokarmach, chwalenie się, co się jadło, itd. Gdy kobieta rozczytuje się w książkach kucharskich i wszędzie szuka różnych przepisów np. na torty, można zrozumieć jej zainteresowanie; gorzej jest u mężczyzny, który zacieśnia swój świat tylko do żołądka. Drogą do opanowania tej formy pożądlivości ciała jest właściwie stosowane umartwienie smaku, zwłaszcza w okresach pokutnych (Wielki Post). Nie tyle chodzi o zmianę sposobu odżywiania, co o modyfikację postawy duchowej wobec pokarmów.

Nieumiarkowanie w picu wskazuje, że także napoje muszą być spożywane z umiarem i warto kontrolować częstotliwość oraz ilość ich spożywania. Dobrą okazją do umartwienia w

tej dziedzinie, a także do panowania nad „pragnieniem” są okresy postu i wstrzemięźliwości wskazywane przez Kościół (miesiąc trzeźwości - sierpień) oraz osobista asceza.

* * *

Nieumiarkowanie w jedzeniu i picu domaga się ćwiczenia własnego ciała w opanowywaniu pożądliwości dla pokarmów i napojów. Codzienne odmawianie sobie pewnych przyjemności w dziedzinie smaku z pewnością przyniesie pożądane owoce.