

O VÍCIO DA GULA E A VIRTUDE DO BOM COMBATE, A TEMPERANÇA

Gabriella Gomes Silva¹⁴³

RESUMO

Este artigo objetiva apresentar a gula e a temperança que se lhe opõe e que é remédio eficaz para quem deseja combater esse vício e todos os seus filhos. Baseado em obras dos Santos Padres, de Santo Tomás de Aquino e de autores contemporâneos, pretende demonstrar a importância que se deve dar a esse pecado capital que marca a história da humanidade e que não pode ser reduzido à mesquinhez, especialmente quando observamos com atenção as suas consequências. A pesquisa resulta numa reflexão acerca da gravidade do pecado e do restabelecimento da dignidade do homem, sendo fruto de uma síntese da monografia em Teologia da mesma autora. Vê-se aqui uma exposição simples e muito clara das definições e características da gula e da temperança, e como esta é, de fato, a virtude necessária para vencer esse vício.

Palavras-chave: vício; virtude; gula; temperança; pecados capitais; combate.

INTRODUÇÃO

Todo pecado é uma ofensa a Deus e confere ao homem a perda da sua dignidade a qual é restabelecida pela graça divina e com a conquista de virtudes. O pecado é uma verdadeira escravidão. Quando pecamos, nós perdemos a nossa liberdade, vivemos escravos da nossa própria vontade, unicamente em função de nós mesmos, amando-nos de maneira desordenada.

Em contrapartida, a santidade consiste, antes de tudo, numa vida de virtudes, adquiridas com esforço, no desejo de amar verdadeiramente Aquele que é todo amável e digno de todo amor é, essencialmente, perfeição do amor, um constante desejo de ser agradável a Deus em tudo e uma confiança absoluta em Sua misericórdia, levantando após cada queda, designa uma configuração com Cristo para chegar à plena comunhão com Ele.

O homem virtuoso age segundo aquilo que é, isto é, segundo a sua própria natureza e, portanto, age bem, de forma justa e reta, tal como é querido por Deus, porque existe algo nele que o capacita e o dispõe para isso, a isto chamamos virtude.

¹⁴³ Bacharel em Teologia pela Faculdade Católica de Anápolis.

Por outro lado, o homem vicioso age mal, ou seja, em desconformidade com a sua natureza, porque existe algo nele que o dispõe ao pecado, e a isto chamamos vício. A cada vício opõe-se uma virtude que, especificamente, lhe contraria, e essa virtude é um verdadeiro antídoto contra tal vício, contra o pecado em si.

A gula é um dos sete pecados capitais, indo muito além de um simples abuso na comida ou na bebida, pois tem relação com uma série de outros pecados. Sendo um vício, apresenta uma virtude que lhe é oposta, a saber, a temperança. Esta tem a função de moderar a faculdade apetitiva da alma humana.

Veremos aqui que a gula é mais complexa do que pareça ser. Este vício está presente na história da humanidade desde o Éden e produz consequências sérias, postas em evidência no estado de degradação moral em que o homem de hoje se encontra.

A vitória sobre a gula é base para a vitória contra os males que derivam dela. Nesta era em que muitas pessoas buscam o caminho mais fácil para tudo, consideramos relevante lembrar esse pecado, pequeno e insignificante na aparência, mas perigoso quanto aos seus efeitos. Por certo, só podemos evitar e combater um mal quando o conhecemos. Portanto, venceremos a gula se, primeiro, a conhecermos a fundo.

A ORIGEM DA GULA: A FILÁUCIA

A gula está listada entre os pecados capitais¹⁴⁴. Alguns Santos Padres¹⁴⁵ afirmam que ela é a origem de todos os males, já que o pecado de nossos primeiros pais consistiu em comer o fruto proibido (AZEVEDO, 2012, p. 44). Trata-se de um pecado explicitamente corporal, visto que, sem o ato do corpo, não se concretiza.

Antes de tratar da natureza, da malícia, das espécies e das consequências da gula e do remédio necessário para vencê-la, é necessário compreender a sua origem,

¹⁴⁴ Os pecados capitais são identificados como vícios. “A repetição dos pecados, mesmo veniais, produz os vícios, entre os quais sobressaem os pecados capitais” (CIC, 1876). Aos vícios opõem-se as virtudes, que são disposições para fazer o bem (CIC, 1803). Tanto os vícios como as virtudes são hábitos, ou seja, disposições adquiridas através da repetição de atos que ficam como que cristalizados na alma e dispõem-na para agir mal ou bem, respectivamente.

¹⁴⁵ “Chamamos de ‘Padres da Igreja’ (Patrística) aqueles grandes homens da Igreja, aproximadamente do século II ao século VII, que foram no Oriente e no Ocidente como que ‘Pais’ da Igreja, no sentido de que foram eles que firmaram os conceitos da nossa fé, enfrentaram muitas heresias e, de certa forma foram responsáveis pelo que chamamos hoje de Tradição da Igreja; sem dúvida, são a sua fonte mais rica” (disponível em: <http://www.ecclesia.com.br/biblioteca/pais_da_igreja/os_santos_padres.html>. Acesso em: 30 ago. 2018. 10:20:17).

onde está a raiz deste pecado que, hoje, é tido por muitos como um pecadinho medíocre mas, ao contrário, traz grandes e perigosas consequências à alma humana. Para isso, recordemos três passagens contidas na Escritura que estão intimamente ligadas entre si, a saber: o pecado de Adão e Eva, as tentações de Jesus no deserto e a tríplice concupiscência descrita por São João na sua primeira epístola.

A tentação no paraíso (cf. Gn 3, 1-7)

O pecado dos nossos primeiros pais abriu as portas para os pecados da humanidade: em Adão todos pecaram e nele todos morreram (1 Cor 15, 22). De fato, foi o primeiro pecado que nos colocou num estado de desordem. Mas como se deu essa desordem? Ora, de todas as delícias que Deus havia colocado no jardim, somente um fruto era proibido e, por temor da morte, Adão e Eva não o comiam. No entanto a serpente aproxima-se de Eva e inverte o mandamento de Deus: “Não, não morrereis! Mas Deus sabe que, no dia em que dele comerdes, vossos olhos se abrirão e vós sereis como deuses” (Gn 3, 4-5). O demônio, muito astuto, apresenta como bom aquilo que é mau e fonte de mal¹⁴⁶, coloca Deus como sendo o mau, o enganador, o invejoso e egoísta (TERAPIA, aula 1).

Cedendo à tentação, Eva não só acreditou nas palavras do Diabo como as sobrepôs às do Senhor; tomou para si o direito de julgar a bondade das coisas, considerando o seu julgamento melhor que o de Deus. Ser como Deus era uma proposta extremamente atraente e, ao mesmo tempo, tão fácil de obter: bastava comer(id.).

Diante disso, Eva “tomou do fruto da árvore e comeu. Deu-o também a seu marido, que com ela estava, e ele comeu” (Gn 3, 6). Aquele fruto, todavia, escondia em si um grande mal; por ele, o homem, cedendo à tentação do inimigo, dizia não para Deus e, negando esta fonte do seu ser, negava-se a si mesmo. Consentindo a tentação, o homem, que deveria tornar-se como Deus pela graça, decide ser Deus com suas próprias forças e, assim, peca. Daí nasce toda a desordem da vida humana (TERAPIA, aula 1).

Tentada pelo Diabo, Eva viu o fruto aparentemente bom para comer, atraente para os olhos e apetecível, desejável, para obter conhecimento (Gn 3, 6). Essas realidades são analisadas como as três tendências para o pecado, que permanecem no homem após o pecado original: a tendência para o prazer (bom para comer); a

¹⁴⁶ A tentação prometia a divindade e, no entanto, enganado, o homem vai ao encontro da sua própria morte. O pecado original traz consigo inúmeras consequências para toda a humanidade. Para aprofundar este assunto, pode-se tomar a análise contida no Compêndio de Teologia Ascética e Mística, por Adolphe Tanquerey, n. 59-75.

tendência para possuir, desfrutar das coisas (atraente para os olhos); e a tendência do poder, da vaidade (obter conhecimento) (TERAPIA, aula 1).

Essas três realidades são, evidentemente, a gula (ou a luxúria), a avareza e a soberba (ou o orgulho), e estão presentes nas três tentações de Jesus no deserto e são reconhecidas por São João como “tudo o que há no mundo” (1 Jo 2, 16). São elas que acompanharão o homem na luta contra o pecado ao longo de toda a história (TERAPIA, aula 1).

As tentações de Jesus no deserto (cf. Lc4, 1-13)

Jesus, por desígnio eterno de Deus, em virtude da obra redentora, sofreu as mesmas tentações de nossos primeiros pais. Passados os quarenta dias no deserto, Jesus sentiu fome e veio o Diabo para tentá-Lo.

Na primeira tentação, vê-se claramente a incitação da gula: “Manda que esta pedra se transforme em pão” (Lc 4, 3). O mal não está, contudo, no comer em si, mas na desordem deste ato: a gula é a “busca da felicidade na ingestão dos alimentos” (AZEVEDO, 2012, p. 30).

Na segunda tentação, aparece a avareza: “Eu te darei todo este poder com a glória destes reinos” (Lc 4, 6). Aqui também “o problema não é possuir dinheiro, mas sermos possuídos por ele” (AZEVEDO, 2012, p. 30). A avareza consiste em “fazer dos bens materiais a fonte de nossa felicidade e salvação” (ibid.).¹⁴⁷

A terceira tentação é a da vaidade ou soberba: “Se és filho de Deus, atira-te para baixo” e os Anjos “te tomarão pelas mãos, para que não tropeces em nenhuma pedra” (Lc 9-11). É, evidentemente, a sedução do orgulho, o desejo de receber adoração, louvor, prestígio.

Jesus, ao contrário de Adão e Eva, não cedeu à tentação, mas lutou e venceu o pecado. “Assaltado por essas tentações incipientes, quis ensinar-nos por seu exemplo como vencer o tentador” (CASSIANO, 2011, p. 154).

¹⁴⁷ Pode parecer uma divergência entre as tentações de Adão e Jesus. Embora seja sinônimo de soberba, vaidade ou orgulho, a tentação da vanglória, que aparece no paraíso e no deserto, pode instigar à avareza, uma vez que esta traduz uma glória vã ou uma falsa felicidade centradas em possuir algo. Jesus, assim como Eva, viu, com os olhos, aquilo que possuiria. Pode-se analisar os seguintes textos: AZEVEDO, 2012, p. 29-31; CASSIANO, 2011, p. 153-156.

A concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e a soberba da vida (cf. 1 Jo 2, 16)

As três tentações que aparecem no Gênesis e no deserto são a chave de leitura da descrição que São João faz na sua primeira epístola: “Tudo o que há no mundo – a concupiscência da carne, a concupiscência dos olhos e o orgulho da riqueza – não vem do Pai, mas do mundo” (1 Jo 2, 16). É essa tríplice concupiscência que fica em nós como sequela do pecado original, que é “a raiz dos sete pecados capitais” (TANQUEREY, n. 818).

A concupiscência da carne diz respeito à desordem na comida, na bebida e no sexo; a concupiscência dos olhos, ao desregramento do ter, a procura incessante por bens materiais; e a soberba da vida está relacionada ao desejo desordenado do poder, de colocar-se a si mesmo no lugar de Deus, trata-se do orgulho, da vaidade. Desses três males brotam todos os pecados, que têm de ser combatidos (TERAPIA, aula 1).

O amor desordenado de si é a origem de todos os males

Ao ceder à tentação do inimigo e dizer não a Deus, o homem peca, erra o alvo¹⁴⁸ da sua felicidade – que está em Deus, que é Deus mesmo em Si – e coloca seus prazeres e/ou sua cobiça de poder e glória e/ou a si mesmo como finalidade de sua vida, como fonte de sua felicidade. O pecado, portanto, é uma aversão a Deus e uma conversão para a criatura. Todo pecado é realmente uma idolatria: há uma criatura que toma o lugar do Criador.

O pecado está não no fruto proibido em si, senão na atitude espiritual diante dele. O homem estava com notável soberba dentro de si¹⁴⁹, ele quis ser como Deus. No entanto este desejo interior, esta soberba, esta vaidade, este desejo de possuir bens, de gozar de todos os prazeres, de conhecer todas as coisas (o que só cabe a Deus), de ser como Deus, de receber toda a glória... todas estas coisas culminam no ato de comer desordenadamente, de comer não como meio, mas como fim. A tentação da serpente era clara: come e serás deus. Se Adão e Eva não tivessem comido o fruto, o pecado não

¹⁴⁸ “Tanto em grego como em hebraico, a palavra pecado pode denotar esta ideia de errar o alvo” (AZEVEDO, 2012, p. 28).

¹⁴⁹ A soberba fora apontada por muitos Padres, dentre eles São Gregório Magno, como a raiz de todos os pecados, o mesmo pecado dos Anjos (AZEVEDO, 2012, p. 37). São Paulo, porém, afirma que “a raiz de todos os males é o amor ao dinheiro” (1 Tm 6, 10), isto é, a avareza.

teria sido concluído, apesar de já estar nos seus corações, pelos sentimentos descritos acima.

Eles, todavia, tomaram o fruto não para satisfazer sua fome, ou seja, por necessidade física ou como via de sobrevivência, porquanto podiam comer de todos os outros frutos do jardim. Antes, atraídos pela boa aparência do proibido, desejaram saciar-se das farturas que cabem somente a Deus, que lhes seriam concedidas por graça; queriam saciar-se de si próprios, ter tudo para si, colocaram-se a si mesmos no lugar de Deus¹⁵⁰.

Comer deve ser um meio de agradar a Deus, de contemplá-Lo nas Suas criaturas, de enxergar e adorar Deus, que é o autor de tudo. Contudo nossos primeiros pais olharam tão somente para si, amaram-se desordenadamente, porque não se amaram segundo Deus, e, olhando para si mesmos, causaram a sua própria ruína: o homem amou-se contra si mesmo.

Com essa afirmação, chegamos, finalmente, ao ponto-chave desta seção: a origem da gula é um amor de si contra si¹⁵¹. Ao comer de maneira desordenada, a pessoa ama-se sobre todas as coisas, esquece-se do Criador, coloca o prazer, a si mesma ou a própria comida no lugar de Deus. E, em vez de alcançar a felicidade que almeja e acredita encontrar por esse ato, acaba destruindo-se, ama-se mutilando-se, entrega-se a uma falsa felicidade e impede, por si mesma, o seu encontro com a verdadeira Fonte de felicidade.

Este amor desordenado de si mesmo chama-se filúcia, apontada por alguns Padres como a raiz de todos os pecados. Esse amor revela a deturpação no mandamento de Cristo de nos amarmos uns aos outros como a nós mesmos (Mc 12, 33). O amor próprio não é algo mau, pelo contrário, é querido por Deus. É a desordem desse ato que constitui a raiz de todo pecado.

Se imaginarmos uma árvore genealógica (AZEVEDO, 2012, p. 36), da raiz filúcia brotam três galhos principais, os quais, como se distinguiu, são a gula, a avareza e a vaidade. Da gula nasce a luxúria, e da vaidade, o orgulho ou soberba. Por fim, procedentes de alguns desses, aparecem a tristeza, a ira e a acídia¹⁵².

¹⁵⁰ Todo pecado também diz respeito a uma egolatria: a pessoa faz tudo para o seu próprio bem-estar, faz de si mesma o centro da sua vida.

¹⁵¹ “São Máximo sintetizou de forma bastante intuitiva, esta realidade patológica ao descrever a filúcia como o ‘amor de si contra si’” (AZEVEDO, 2012, p. 21).

¹⁵² Aqui há uma diferença na contagem dos sete pecados capitais. Seguindo São Gregório Magno, que aponta a soberba como a raiz de todos os pecados, a Igreja lista estes pecados ou vícios como sendo: “orgulho, avareza, inveja, ira, impureza, gula, preguiça ou acídia” (CIC, n. 1866).

Toma cuidado com o amor-próprio, mãe de todos os vícios, e que é o amor irracional do próprio corpo. Indubitavelmente, dele nascem os três primeiros pensamentos passionais fundamentais: o da gula, o da avareza, e o da vanglória, que tem origem nas exigências necessárias do corpo; por eles nasce toda a série de vícios. É preciso, portanto, como se disse, ter cuidado com este amor-próprio, e combatê-lo com muita sobriedade; destruído ele, são destruídos todos os pensamentos que dele provêm (MÁXIMO, 2003, p. 84).

O combate das três primeiras filhas da filáucia dá-se, especialmente, através das práticas quaresmais ensinadas por Jesus no Sermão da Montanha (Mt 6, 1-18), as quais são essenciais para vencer todos os pecados, todas as tentações, visto que todas as outras derivam destas. Jesus foi pobre, obediente e casto. Estas três virtudes, que caracterizam os conselhos evangélicos, são remédios eficazes para vencer a primeira prole da filáucia (AZEVEDO, 2012, p. 32): a pobreza combate a avareza e, para consegui-lo, Jesus nos ensina o exercício espiritual da esmola; a obediência, que se trata de um olhar resignado e humilde voltado para o Pai, combate a vaidade (ou a soberba) por meio da oração; por fim, a castidade, que é um tipo de temperança, combate a fornicção, e a temperança, por sua vez, permite-nos vencer a gula e todos os seus filhos: ambas virtudes –castidade e temperança–adquirimos, especialmente, através do jejum.

GULA: NATUREZA, ESPÉCIES E CONSEQUÊNCIAS

Natureza da gula

A gula é entendida como um pecado capital que consiste, essencialmente, na desordem no comer e no beber. Como vício da alma, dispõe-na a cometer este e muitos outros pecados.

“A gula não é senão o abuso do prazer legítimo que Deus quis acompanhar o comer e o beber, tão necessários à conservação do indivíduo” (TANQUEREY, n. 863). Fique claro, contudo, que o que é mau não é o prazer em si. Deus colocou-o na comida para tornar possível a conservação da vida, e desfrutá-lo também não é pecado. O que não se deve é colocá-lo como fim da vida ou objeto de felicidade.

Naturalmente, fome e sede todos nós temos, e sentir prazer com a comida e com a bebida não é pecado. O prazer existe tanto na boca como na saciedade do estômago, e tudo isso é muito natural, respeitando a ordem daquilo que Deus criou. Entretanto o prazer não pode estar separado da finalidade do ato (como se observa, por exemplo, na desordem da anorexia, onde as pessoas querem comer, mas não querem engordar; ou na anticoncepção, que é uma espécie de luxúria, pela qual as pessoas querem sexo, mas não querem filhos). Dessa forma, o mal está no mau uso do prazer, isto é, em abusar da sua legitimidade, em colocá-lo como fim (TERAPIA, aulas 1 e 4).

Segundo São João Cassiano (2015, p. 129), o primeiro combate espiritual contra os vícios “é contra o espírito¹⁵³ da *gastrimargia*¹⁵⁴ ou a concupiscência do comer”. Ora, São João Clímaco (2014, p. 160) afirma que “o Príncipe dos demônios é Lúcifer, que caiu, e príncipe dos vícios, como incentivo de todos eles, é a concupiscência da gula” e expõe com precisão:

Gula é hipocrisia e fingimento do ventre que, depois de farto, nos faz crer que tem necessidade de mais e, depois de cheio quase a arrebear, ainda diz que padece fome. Gula é inventora de sabores e guloseimas e descobridora de novos regalos. [...] Gula é engano do juízo, o qual nos leva a crer que temos necessidade de comer e beber tudo o que se nos põe diante, e junto com isto estraga no homem, não só a temperança, como a penitência e a compaixão (ibid., p. 155).

A gula pode ainda ser qualificada como falta venial ou mortal¹⁵⁵. É falta venial “quando alguém cede aos prazeres da mesa imoderadamente, mas sem cair em excessos graves, sem se expor a infringir qualquer preceito importante” (TANQUEREY, n. 897). É, porém, falta grave ou pecado mortal se nos desvia do nosso fim último, que é Deus, ou nos leva a agir contra a Sua lei (*S. Th. IIaIIae, q. 148, a. 2*).

O pecado da gula está, pois, na atitude espiritual; é um amor desordenado do homem pela criatura, o qual, esquecendo-se do seu Criador, coloca a comida como fim último de sua vida, como fonte de felicidade.

¹⁵³ Cassiano e outros Padres utilizam o termo espírito em referência aos pecados exprimindo, assim, que se tratam de uma realidade espiritual. As expressões doença espiritual, espírito mau, pensamento mau e paixão desordenada designam a mesma realidade (RICARDO, 2012).

¹⁵⁴ Em grego, *gastrimargia* designa o nome técnico da gula (AZEVEDO, 2012, p. 33).

¹⁵⁵ Pode-se tomar o exemplo da embriaguez recorrido na introdução.

Espécies da gula

A gula traduz ou uma afeição desordenada pela comida ou pela bebida, as quais se tornam como um deus, um fim no qual se pára, donde o alimento é colocado como fonte de felicidade ou a própria felicidade em si; ou uma desordem do prazer obtido no comer e no beber, convertido em objeto de felicidade; ou, ainda, quando se come ou se bebe como meio de alcançar uma felicidade que, porém, é falsa. Logo, seja a comida, o prazer ou a pessoa mesma, há alguém que toma o lugar de Deus.

Existem cinco espécies de gula, ou seja, cinco modos doentios de nos aproximarmos da comida (TERAPIA, aula 4). O Compêndio de Teologia Ascética e Mística traz duas delas, voltadas para o alimento em si, seja pela qualidade (o prazer), seja pela quantidade (excesso).

A desordem consiste em procurar o prazer do alimento, por si mesmo, considerando-o explícita ou implicitamente como um fim, a exemplo daqueles que fazem do seu ventre um deus, *quorum Deus venter est*[Fil 3, 19]; ou em procurar com excesso, sem respeitar as regras que dita a sobriedade, algumas vezes até com prejuízo da saúde. (TANQUEREY, n. 864).

São João Cassiano (2011, p. 160), além da espécie da quantidade “que encontra seu prazer em empanturrar-se, pouco lhe importando a qualidade dos alimentos”, reconhece outras duas: a antecipação da refeição e a busca de alimentos requintados, cuidadosamente preparados.

São Doroteu de Gaza (2003, p. 193), por sua vez, distingue a gula em dois tipos: o primeiro é a “*laimargia*” – “loucura da boca” –, que diz respeito à qualidade, pela qual “o guloso come aquilo que lhe agrada”, importando-lhe apenas o sabor e a “delicadeza da comida”; o segundo é nomeado “*gastrimargia*” – “loucura do estômago”. Por esta, “que sejam bons ou maus, não tem outro desejo senão comer. É o que se chama voracidade”, espécie mais comum dentre todas e que está relacionada à quantidade.

São Gregório Magno (*apud S. Th. Ila Ilae, q. 148, a. 4*) reúne todas essas espécies citadas e enumera os cinco modos pelos quais a gula tenta o homem, resumidos em: adiantamento, qualidade, requintaria, quantidade e voracidade.

Seguindo essa lista, Santo Tomás argumenta que “na comida, duas coisas devemos considerar: a comida mesma, que tomamos, e o ato de a comermos” (ibid.). Respeitante à própria comida, há três tipos de gula: uns buscam a suculência, a

substância em si, isto é, alimentos saborosos, o que concerne à qualidade da comida (*studiose*); outros procuram iguarias delicadas, requintadas (*laute*), não tanto pelo sabor agradável, mas porque são ostentativas, caras, chiques, especiais, o que descreve uma certa vaidade no comer; o terceiro designa a gula pela quantidade, ou seja, pelo excesso (*nimis*), por onde o pecado está no fato de a pessoa comer desordenadamente mais do que lhe é necessário. Enfim, os dois últimos tipos referem-se ao modo como tomamos o alimento: uns se adiantam, isto é, se apressam para tomar a refeição (*praepropere*), e outros, mais comumente, tomam-na de forma inconveniente, com sofreguidão, voracidade, avidez (*ardenter*) (TERAPIA, aula 4).

Logo, não é a comida em si mesma que é má. O pecado consiste na atitude interior e espiritual do homem perante a comida, no modo como aquele se relaciona com esta.

Consequências da gula

São João Clímaco (2014, p. 161) descreve as consequências da gula na sua famosa obra *A Santa Escada* onde, num diálogo metafórico, interroga a própria gula e evidencia a sua seriedade e malícia, suas causas e consequências.

– Diz-nos, ó tirana e violenta senhora dos mortais (aos quais fizeste servos teus e compraste com o preço da insaciabilidade), diz-nos por onde entras em nós, que fazes depois da entrada, qual a tua saída e como escaparemos de tuas mãos?

Então, exasperada com as nossas injúrias, ela ferozmente responderá:

– Por que me injuriais, sendo meus servos e vassallos pelo pecado? Como presumis apartar-vos de mim, estando eu ligada com vossa mesma natureza em pecado concebida? A porta por onde entro é a qualidade e sabor dos manjares, e o costume e obrigação necessária de comer é causa de minha insaciabilidade, assim como a causa da minha intemperança é o mau hábito que tenho de comer antes de tempo, além da falta de contrição e do esquecimento da morte. Os nomes dos meus filhos, para que os quereis saber? Se me puser a contá-los, multiplicar-se-ão sobre as areias do mar; todavia, direi os nomes dos principais e mais queridos meus.

O meu filho primogênito é a lascívia; o segundo é a cegueira de espírito; o terceiro é a dureza de coração; seguem-se o sonho, o mar dos pensamentos, as ondas das paixões sujas, o abismo profundíssimo das secretas invenções de torpezas.

Minhas filhas são: a preguiça, o palavrório, a confiança em si mesmo, as gozações, as risadas sem sentido, a porfia, a dureza de cerviz, o enfado da palavra de Deus, a insensibilidade para as coisas espirituais, o inchaço da soberba, a ousadia, a afeição às coisas do mundo, e as despesas e gastos excessivos e suntuosos. A todas estas coisas sucedem a oração impura, ondas de pensamentos e, algumas vezes,

calamidades e desastres não pensados; e, depois, a desesperação, que é o maior dos males.

Essa fala é muito clara e completa. São João Cassiano ainda afirma que a espécie de gula que diz respeito à simples voracidade e aidez no comer, importando ao indivíduo apenas fartar o estômago, “suscita os ardores da luxúria e do prazer” (2011, p. 161). A outra espécie que leva à procura da requintaria “tece na cabeça de suas vítimas inextrincáveis vínculos de avareza” (ibid.). E assegura que “é da gula que nascem as comezainas e a embriaguez” (ibid., p. 171).

A malícia desse vício comporta suas inúmeras consequências e o estado de debilidade, doentio, ao qual levam o homem, dele retirando muitas virtudes, obstando o seu avanço espiritual e manchando a sua dignidade. Como apontou São Gregório (*apud S. Th. IIallae, q. 148, a. 2*), “se nos deixamos dominar do vício da gula, perdemos tudo o que varonilmente fizemos; e se não mortificarmos o ventre, destruiremos simultaneamente todas as virtudes”.

Santo Tomás de Aquino (*S. Th. IIallae, q. 148, a. 6*), seguindo a enumeração de São Gregório Magno¹⁵⁶, assinala os cinco vícios principais que derivam da gula, subdivididos em dois tipos: quatro relativos à alma, e estes são o embotamento da mente, a alegria inepta, o multilóquio e a escurrilidade; e um relativo ao corpo: a imundície.

Embotamento da Mente (*hebetudo mentis*)

Este vício se refere à perda da capacidade de análise, perda da acuidade e da capacidade de enxergar e penetrar as coisas espirituais. “Como uma faca que perde o seu corte, a mente perde sua agudeza, sua capacidade de penetrar na verdade das coisas” (AZEVEDO, 2012, p. 54).

A gula leva a pessoa a uma lentidão espiritual. A mente fica confusa e perde a capacidade de inteligir. O guloso perde a sensibilidade para as coisas celestes e

¹⁵⁶São Gregório Magno ensina que da gula provêm cinco filhas: “*De ventris ingluvie, inepta laetitia, scurrilitas, immunditia, multiloquium, hebetudo sensus circa intelligentiam propagantur* – Da gula surgem a alegria tola, a palhaçada, a imundície, a loquacidade e o embotamento mental (*Moralia in Job*, XXXI, 88: PL 76, 1036) (disponível em: <<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-gastrimargia-e-sua-prole>>. Acesso em: 20 mar. 2018. 11:40:17). É desse texto que Santo Tomás de Aquino faz o comentário apresentado na argumentação.

espirituais. Nosso Senhor mesmo ensina-nos: “Tomai cuidado para que vossos corações não fiquem insensíveis por causa da gula, da embriaguez e das preocupações da vida” (Lc 21, 34).

Segundo São Gregório Magno (*apud S. Th. IIae, q. 15, a. 3*), da gula nasce o embotamento do sentido intelectual e, da luxúria, a cegueira da mente, que é a “privação do princípio da visão mental ou intelectual” (*ibid., a. 1*)¹⁵⁷. Tais vícios comprometem a razão e impedem a contemplação (*cf. ibid., a. 3*).

Alegria Inepta (*inepta laetitia*)

Da gula também brota a *inepta laetitia*, que designa uma alegria boba, “tola, sem fundamento, sem consistência ontológica” (AZEVEDO, 2012, p. 52). Santo Tomás acrescenta que “essa alegria vaga e descomposta, aqui chamada inepta nasce, sobretudo, de se tomar imoderadamente a comida ou a bebida” (*S. Th. IIae, q. 148, a. 6, ad 1*).

Essa alegria está intimamente ligada ao embotamento da mente. As pessoas perdem a dignidade, esquecem-se de quem são, dão-se a uma alegria sem sentido, muito comum naqueles que vivem se embriagando (TERAPIA, aula 4). “A alegria produzida pelo pecado da gula é uma espécie de alucinógeno” (AZEVEDO, 2012, p. 52), ou seja, provoca alucinações e euforia.

Multilóquio (*multiloquium*)

A terceira consequência da gula é o multilóquio. Este vício designa o falar em quantidade desordenada. A pessoa fala demais e de tudo e não consegue ter o silêncio sadio que coloca uma ordem nas palavras e, por isso, muitas vezes, prejudica a si mesma e a outrem¹⁵⁸ (TERAPIA, aula 4).

Equivale à tagarelice, “loquacidade, ou seja, o simples fato de falar em excesso, superfluamente. [...] Trata-se de um pecado ligado ao prazer. Ou seja, existe um prazer em falar” (AZEVEDO, 2012, p. 54).

¹⁵⁷ “O embotamento se opõe à agudeza. Ora, chama-se agudo ao que é penetrante; por isso denomina-se boto o que é obtuso e não pode penetrar. [...] O embotamento do sentido intelectual implica uma certa debilidade da mente no considerar os bens espirituais; e a cegueira da mente importa na omnimoda privação do conhecimento deles” (*S. Th. IIae, q. 15, a. 2*).

¹⁵⁸ Os pecados da língua, como a injustiça, a mentira, o insulto, a difamação etc., são relacionados à ira (*cf. AZEVEDO, 2012, p. 54*).

Escurrelidade (*scurrilitas*)

Enquanto o multilóquio é o simples falar em excesso, a escurrelidade é um falar desonroso, imoral, por maldade. Também chamada bufoneria ou jocosidade, designa a indiscrição no falar, o fazer gracejos, palhaçadas, dizer piadas inconvenientes e o exagero no modo de comportar-se, tudo com um certo desejo de chamar atenção para si e com certa imoralidade. A *scurrilitas* é, pois, um pecado ligado ao falar; dizer coisas inconvenientes e indignas à vocação cristã e à própria dignidade de pessoa (TERAPIA, aula 4).

Imundície (*immunditia*)

Relativamente ao corpo, há lugar para a imundície, que pode ser considerada relativamente à emissão de quaisquer superfluidades: ou, em especial, quanto à emissão do sêmen. Por isso àquilo do Apóstolo – “A fornicção e toda impureza” etc. – diz a Glosa: “isto é, a incontínência, pertinente de qualquer modo à sensualidade” (*S. Th. II^{ae}, q. 148, a. 6*).

A imundície, talvez o mais grave dentre todos¹⁵⁹, abrange uma série de pecados. O Doutor Angélico¹⁶⁰ afirma que “a concupiscência desordenada de comer nos torna imundos espiritualmente” (*ibid., a. 1, ad 1*).

Existem duas espécies de imundície ou sujeira. A primeira é a crápula que diz respeito à pessoa que passa mal porque comeu ou bebeu excessivamente, o que não qualifica um pecado (TERAPIA, aula 4). A segunda espécie de imundície que brota da gula são os pecados sexuais, especialmente a luxúria. Os Santos Padres, em unanimidade, veem com clareza o parentesco que existe entre os pecados da gula e da luxúria (AZEVEDO, 2012, p. 43). Estão intimamente ligadas porque correspondem a duas fontes de conservação da vida – a comida e o sexo. Ademais, para os Santos Padres, é muito claro que aquele que não é capaz de dominar o prazer da comida, tanto mais será incapaz de dominar os prazeres da luxúria.

¹⁵⁹ Provavelmente o mais grave porque desse vício faz parte a luxúria, da qual, como vimos, nasce a cegueira da mente. Daí podemos dizer que a gula também tem relação com a perda da sabedoria, que é verdadeira inteligência do espírito e nos leva a enxergar todas as coisas segundo Deus. Segundo Santo Tomás de Aquino, “a grandeza específica de uma virtude depende do seu objeto. Ora, o objeto da sabedoria tem precedência sobre os objetos de todas as virtudes intelectuais pois é Deus, causa altíssima [...]. E como pela causa julgamos do efeito, e pela causa superior, das inferiores à sabedoria cabe julgar de todas as outras virtudes intelectuais e ordená-las a todas, e é quase arquetônica em relação a todas” (disponível em:

<<http://permanencia.org.br/drupal/node/1584>>. Acesso em: 22 mar. 2018. 15:25.

¹⁶⁰ É assim chamado Santo Tomás de Aquino.

REMÉDIO CONTRA A GULA: A VIRTUDE DA TEMPERANÇA

Após o estudo sobre a gula, chegou o momento de tratar da virtude que a combate, ou seja, do remédio para essa doença espiritual que é, como já falamos, a temperança. Aqui seguiremos um esquema básico para compreender como ela é capaz de nos livrar desse pecado e de seus filhos. Primeiro, tal como se distinguiu da gula, é preciso conhecer a natureza dessa virtude; depois serão indicados alguns caminhos para adquiri-la.

A virtude da temperança

O Catecismo, em poucas palavras, traz uma definição completa e rica dessa virtude, que será fundamental para a nossa reflexão:

A temperança é a virtude moral¹⁶¹ que modera a atração pelos prazeres e procura o equilíbrio no uso dos bens criados. Assegura o domínio da vontade sobre os instintos e mantém os desejos dentro dos limites da honestidade (CIC, 1809).

São dois pontos importantes apontados (FAUS, 2016): primeiro, “a temperança modera a atração pelos prazeres e procura o equilíbrio no uso dos bens criados” (CIC, 1809), isto quer dizer que essa virtude modera tudo aquilo que corresponde ao “prazer sensível no comer, no beber, no sexo, no descanso, no bem-estar corporal e nos outros bens desfrutáveis pelos sentidos” (FAUS, 2016, p. 38); segundo, “assegura o domínio da vontade sobre os instintos e mantém os desejos dentro dos limites da honestidade” (CIC, 1809), ou seja, não significa destruir os prazeres que são, em si, bons e queridos por Deus, ou eliminar os instintos e os desejos da alma, mas sim orientá-los ao fim para o qual foram criados.

Com efeito, trata-se de um equilíbrio dos apetites, uma vez que a virtude é o justo meio entre o excesso e a carência. Na Bíblia, as palavras que designam a temperança ora são traduzidas como sobriedade, ora como autodomínio (cf. Gal 5, 23). De fato, essa virtude determina o domínio da pessoa sobre si mesma, seus instintos,

¹⁶¹ “As virtudes morais são adquiridas humanamente. São os frutos e as sementes de atos moralmente bons; dispõem todas as forças do ser humano para entrar em comunhão com o amor divino” (CIC, 1804).

afetos, desejos, impulsos, estabelecendo a harmonia da pessoa íntegra, ou seja, a harmonia entre a sua alma e o seu corpo.

Assim como a gula diz respeito a uma atitude interior, a sua cura também é fundamentada numa atitude interior, ou seja, a de relacionar-se com a comida de forma ordenada e racional, com a devida medida espiritual (TERAPIA, aula 5). Em outras palavras, é necessário ter uma atitude espiritual consoante os ditames da razão perante a comida: comer bem, moderadamente, gozando do prazer como meio de glorificar o Criador, comendo para viver, e não vivendo para comer.

Essa racionalidade constitui um olhar sereno, uma postura disciplinada sobre a comida, não fazendo dela um deus do nosso ventre (Fil 3, 19), enxergando-a como fonte de felicidade; indica o modo como devemos comer e beber em conformidade com a nossa dignidade de pessoas, que pensam e agem retamente, no justo equilíbrio da razão, que quer a verdade, e da vontade, que deseja o bem. Tal equilíbrio, conveniente tanto à alma quanto ao corpo, é função da temperança estabelecer (FAUS, 2014, p. 180), logo “sem a luz da razão e sem a força da vontade é impossível viver a virtude da temperança” (id., 2016, p. 41).

Não é difícil compreender a irracionalidade contida nos abusos da gula e da luxúria, que constituem atitudes intemperantes e antinaturais. Comer demais ou mal causa problemas visíveis, e isso atestam médicos e nutricionistas. Todavia, por mais que obesos façam cirurgias de redução de estômago, o seu problema, por ter raiz espiritual, só poderá ser resolvido eficazmente por um meio terapêutico que também seja espiritual, o qual compreende a virtude da temperança (TERAPIA, aula 5). A realidade é que se tornou mais fácil recorrer a esses tipos de tratamento do que lutar por moderar instintos que são próprios da alma.

Não há como viver bem sem virtudes e estas são adquiridas pouco a pouco, com firmeza de espírito e persistência. Portanto, não basta uma intervenção cirúrgica, que é moralmente lícita; antes e primordialmente é necessária uma conversão do espírito, um desejo firme e constante de vencer o mal desde a sua raiz.

Adquirindo a virtude da temperança

A virtude da temperança possui três espécies (REILLY, 2014, p. 45): uma é a temperança no comer ou abstinência, que regula a medida certa da comida; outra é a sobriedade, que modera a quantidade da bebida que tomamos; e a última é a

castidade¹⁶², que ordena os prazeres do sexo segundo os ditames da razão e da vontade. Disso conclui-se que tal virtude não é uma supressão, mas sim um domínio, um equilíbrio sadio: é exatamente isso o que a virtude da temperança nos possibilita.

Como, então, adquirir essa virtude que modera os nossos desejos e nos faz viver melhor, como bons homens?

“[...] A luta pelas virtudes é sempre uma luta de correspondência à ação de Deus” (FAUS, 2014, p. 102). Essa luta diária é travada fundamentalmente com “a oração, a mortificação e a humildade”, bebendo “na fonte dos Sacramentos” e cumprindo os deveres pequenos e grandes com amor e generosidade (ibid.), tudo isso aliado ao contínuo empenho pessoal apoiado na graça de Deus. Tais práticas são aconselhadas aos que desejam combater a gula e os vícios que lhe são anexos e todos os pecados de um modo geral.

Para adquirir a virtude da temperança e combater o vício da gula, bem como os seus filhos, precisamos praticar alguns exercícios essenciais não somente ao homem temperante, mas a todo aquele que se propõe firmemente a sê-lo.

Pureza de intenção e ação de graças

O primeiro exercício para combater a gula é a pureza de intenção. São Paulo, dirigindo-se aos coríntios, sintetiza a atitude interior que devemos ter em relação à comida: “Quer comais, quer bebais, quer façais qualquer outra coisa, fazei tudo para a glória de Deus” (1 Cor 10, 31).

Uma prática simples e profícua para essa questão é a oração antes das refeições, por onde reconhecemos o alimento como dom de Deus, a quem devemos dar graças e glorificar por Sua infinita bondade em no-lo conceder. Trata-se de tomar a refeição com a intenção de sustentar a vida, cuidando do corpo e da alma, e por meio dela bendizer a Deus, Senhor da nossa vida e fiel Dispensador de tudo quanto necessitamos. A intenção pura de agradecer e de glorificar a Deus permite-nos a sobriedade diante do alimento, isto é, a observação da justa medida que nos é necessária (TANQUEREY, n. 870).

Quando estiveres deleitando-te com alguma comida ou bebida, considera que o sabor agradável vem de Deus; e, deleitando-te apenas

¹⁶² A castidade é uma espécie de temperança e “é comandada por ela” (CIC, 2341). Por ela “a pessoa espera até o matrimônio para gozar do ato sexual de uma forma que agrada a Deus” (REILLY, 2014, p. 45).

n'Ele, diga: “Alegra-te, minha alma, pois, como fora de Deus não há alegria verdadeira, só n'Ele poderás deleitar-te ao saborear as coisas” (Fil 4, 4) (SCUPOLI, 2014, p. 73).

Aliados à retidão das faculdades da inteligência e da vontade, convêm destacar duas práticas importantíssimas para o combate espiritual do cristão, úteis não somente aos gulosos, mas a todos quantos desejam escalar altos degraus de perfeição, a saber: a mortificação e o jejum.

A mortificação dos sentidos

A mortificação é a oração dos sentidos (FAUS, 2016, p. 94). A prática de algumas mortificações alcança-nos uma liberdade de espírito, pelas quais nos propomos a não sermos escravos dos nossos sentidos, mas seus senhores. Pela mortificação, submetemos “os nossos sentidos e faculdades inferiores à vontade, e esta a Deus” (TANQUEREY, n. 817).

Mortificar, em sentido literal, consiste em matar aqueles pequenos males que nos impossibilitam o alcance da perfeição ou que nos atrasam a chegar a este fim. “Mortificar é negar um mal, único modo, muitas vezes, de garantir um bem” (FAUS, 2014, p. 89), “sabendo dizer não e renunciando com alegria – ainda que custe – a uma série de prazeres, porque vale a pena como meio para alcançar um bem maior, que é o autodomínio” (id., 2016, p. 86).

Algumas mortificações ou pequenos sacrifícios que ajudam a vencer a gula são:

Comer um pouco mais do que menos gostamos; comer um pouco menos do que mais nos agrada; deixar vez ou outra a sobremesa; lutar para não “beliscar” aqui e além, por mera gula, fora dos horários das refeições e – sobretudo no caso de estudantes – não cair na fraqueza de comprar e comer “porcariatinhas” em todos os intervalos (há meninas que seguem o lema: “Nenhum intervalo sem chocolate”); prescindir um dia ou outro do açúcar no café ou no café com leite; vencer a vontade de repetir café, bolo ou sorvete; diminuir o uso de refrigerantes [...]. Também evitar queixas sobre a comida, a não ser que sejam precisas para corrigir defeitos notáveis; atrasar um pouco a bebida, quando estivermos com sede; deixar de ter comidas “banidas” por puro capricho ou mania e animar-nos a tomar pelo menos um pouco delas (FAUS, 2016, p. 93).

Jejum e abstinência

O jejum e a abstinência são penitências que se destinam a uma união mais próxima com Deus devendo, portanto, ser oferecidos livremente, com o coração humilde, com amor, no desejo de alcançar graças para si mesmo ou para os outros ou ainda de reparar as próprias ofensas e as de outrem, cometidas contra o Coração de Jesus. Tais práticas serão reflexo de uma intenção pura e ordenada, com o fim de agradar a Deus.

Simplificadamente, o jejum diz respeito a tomar uma refeição completa ao dia, acrescentando duas refeições, podendo substituir estas por líquidos ou pão e água. O jejum deve promover uma mudança de atitude espiritual diante da comida e da bebida (AZEVEDO, 2012, p. 68). A abstinência, por sua vez, designa uma renúncia por algum alimento ou bebida numa determinada refeição.¹⁶³

Os Santos Padres, todavia, afirmam que é melhor a constância em pequenos sacrifícios do que se esbanjar na comida após longos períodos de jejuns. De fato, é mais fácil para uns deixar de comer do que comer moderadamente, na medida certa.

A medida dos jejuns varia para cada pessoa, e é a capacidade desta de manter-se no justo equilíbrio entre o exagero e a insuficiência que qualifica a virtude da temperança. Segundo São João Cassiano (2011, p. 85), a regra geral da abstinência é que “cada um tome, de acordo com suas forças e idade, o alimento que lhe for necessário para o seu sustento, e não o que o apetite lhe pedir para sua plena satisfação” e “nenhum deve comer até à saciedade, levando em conta a medida de sua capacidade” (id., 2015, p. 132).

Muitos há que criticam os bons católicos que ainda observam o jejum, tão recomendado pela Santa Igreja e pelos Santos Padres, que além de ser uma medida abstinente, propicia-nos inúmeros benefícios. Há aqueles que não medem esforços para fazer aquela dieta monstro para alcançar o peso ou a beleza ideal previstos nas capas de revista ou nos *outdoors*, mas que ficam escandalizados ao ouvir a palavra jejum o qual é, para muitos destes, uma medida dura demais, que elimina o prazer, porque lhes é importante beber, comer e ter relações sexuais quando bem se quer. Reduz-se a fim o que deve ser um meio, e “transformar um meio em fim é o máximo da desordem” (FAUS, 2014, p. 182).

¹⁶³ Não cabe aqui ditar as características de ambas práticas. A Igreja prescreve o jejum e a abstinência de carne na Quarta-feira de Cinzas e na Sexta-feira Santa. Além disso, recomenda a abstinência de carne toda sexta-feira do ano, especialmente na Quaresma, em honra e memória da Paixão de Jesus. Pode-se tomar como referência o Código de Direito Canônico, Cân. 1249-1253.

Não se trata, porém, de desprezar o corpo e não ter por ele o devido cuidado. O corpo é sagrado e, com a alma, integra o nosso ser. No entanto não se pode esquecer da alma e entregar-se a tipos de renúncias, hoje tão exageradas e com um fim tão superficial: donde vemos uma quantidade elevadíssima de veganos, vegetarianos etc, que se abstêm por pena dos “pobres animais”, dizem eles. Como disse São Paulo, todas as coisas são boas e não podemos rejeitá-las (1 Tm 4, 4), e tudo foi dado ao homem para que este dominasse sobre as coisas terrenas e fizesse bom uso delas para glorificar o Criador (Gn 1, 28-30).

Do mesmo modo, vale falar dos excessos da famosa onda *fitness* do momento ou dos inúmeros casos de distúrbios alimentares como obesidade, anorexia, bulimia etc, além dos extremos da gula como o alcoolismo e a toxicodependência, como foi dito. Qual seja a razão, todos eles qualificam uma desordem na comida e na bebida e não são apenas problemas exteriores mas possuem, inegavelmente, uma causa espiritual¹⁶⁴. Busca-se em todos eles o prazer como fim, e vê-se claramente um amor-próprio desordenado. E, mais uma vez, aqui lembramos a fala de São Máximo que resume essa realidade: as pessoas amam-se contra si mesmas. Por essa desordem, acreditando alcançar a felicidade causam, ao contrário, a sua própria ruína, a sua própria morte – morte da alma e, tantas vezes, do corpo.

A oração e a devoção à Nossa Senhora

Não poderíamos deixar de mencionar a oração como base de todos esses exercícios e fundamental para alcançar a virtude da temperança. A oração humilde voltada para o Pai é fundamento para vencer todos os vícios e adquirir todas as graças e virtudes que nos ajudam a edificar o edifício de nossa alma (FAUS, 2014, p. 9 e 20).

Com a oração de fé podemos alcançar qualquer coisa quando em conformidade com a vontade de Deus e, por conseguinte, quando nos convém. Além disso, a oração é fundamento da vigilância contra as tentações do inimigo (Mt 26, 41) e a conversão e santificação é fruto de um coração que reza.

Diz um antigo adágio: “Sabe bem viver quem sabe bem orar” (*apud* TANQUEREY, n. 517). “E na verdade, a oração produz três efeitos maravilhosos: 1.º

¹⁶⁴ Não se pretende tratar a fundo estes problemas médicos e psicológicos, apenas mostrar que estão relacionados ao vício da gula e podem ser combatidos com a ajuda da virtude da temperança.

desapega-nos das criaturas; 2.º une-nos totalmente a Deus; 3.º transforma-nos progressivamente em Deus” (ibid.).

À oração e ao esforço pela aquisição de uma vida virtuosa não se pode deixar de acrescentar o auxílio de Nossa Senhora, Rainha e Modelo de todas as virtudes, verdadeira imitadora das virtudes de Cristo e dispensadora de Suas graças. Quem recorre a Maria não fica desamparado nas dificuldades e encontra fiel consolo nas fraquezas. O carinho da Mãe sempre consola e estimula um bom filho que quer agradar ao Pai. O exemplo da Mãe faz-nos ver que, imitando-A, também podemos fazer feliz o Coração de Deus. Junto a Jesus, Maria é verdadeiro modelo de virtudes e n’Ela podemos apoiar-nos sem reservas, pedindo-Lhe graças para somente virmos a contentar Seu Divino Filho. Imitando Maria, imitamos o próprio Jesus.

A IMPORTÂNCIA DA LUTA CONTRA A GULA

O grande mal do presente século abrange, sem sombra de dúvidas, a degradação do homem no que diz respeito aos pecados contra a sexualidade, nas suas inúmeras espécies, que corrompem a integridade do ato sexual na sua natureza, ou seja, quebram a sua harmonia ora na união de homem e mulher no matrimônio, pelo qual os dois “se tornam uma só carne” (Gn 2, 25), ora na procriação, pela qual a finalidade dessa relação se estende, da união e do bem dos cônjuges à abertura a quantos e quais os filhos que Deus lhes deseja dar.

De tais pecados destacam-se: a fornicação, o estupro, o adultério, o incesto, o homossexualismo, a bestialidade, a anticoncepção, fecundações e inseminações artificiais que separam o ato conjugal do sentido procriador e tantos outros ligados a estes.

A relação que se percebe entre a gula e os vícios que ela origina deve-se ao fato de que aquele que não tem domínio sobre o seu próprio corpo não é capaz de dominar as coisas maiores. Aquele que não é fiel nas coisas pequenas também não o será nas grandes (Lc 16, 10). Em outras palavras, como afirma São Gregório (*apud S. Th. Illiae, q. 148, a. 1*), “não podemos empreender o combate espiritual, se primeiro não domarmos o nosso inimigo interior, o apetite da gula”.

O Apóstolo São Paulo “colocou o essencial do combate em si mesmo, isto é, na sua carne, como em uma base muito sólida e o bom êxito da luta na mortificação da carne e na submissão de seu corpo” (CASSIANO, 2015, p. 143).

O combate espiritual começa nas pequenas coisas. O bom combatente é como um atleta que treina por adquirir o preparo físico da agilidade para vencer os obstáculos e ganhar todas as corridas, é como o lutador que se desgasta pelo tamanho empenho por possuir a força apropriada que o encaminhará a alcançar o bem maior por que tanto almeja. O bom soldado conhece as suas fragilidades e, com isso, sabe correr atrás daquilo que é necessário para superá-las. A importância de se vencer a gula e os vícios de nossa concupiscência reflete-se justamente nessas palavras do Apóstolo: seremos reprovados se não dominarmos os nossos próprios corpos e nossas paixões, dos quais devemos ser senhores, não escravos.

Sem a graça de Deus nada podemos fazer pois tudo é graça. Mas a graça pressupõe a natureza e só terá efeito se nos abrirmos à sua ação em nossa alma e nos empenharmos arduamente por conservá-la e aumentá-la através de bons atos que revigoram as nossas forças e nos fazem cada vez mais aptos ao bom combate, isto é, mais virtuosos.

O bom soldado sabe usar a sua força e suas energias de maneira a operar bem e vencer a luta. Não vai para a guerra sem o equipamento que lhe convém. Assim, também na caminhada espiritual, que é um verdadeiro combate, precisamos de toda a armadura apropriada: os Sacramentos, a oração, a devoção fervorosa a Nossa Senhora, o auxílio do nosso santo Anjo da guarda e dos santos... enfim, temos a força dada do Alto. Mas também devemos esforçar-nos para ficarmos fortes a cada dia, perseverando nas pequenas coisas de modo a sermos fiéis nas grandes.

Por isso, chamei virtude do bom combate a temperança. Temperados humana e espiritualmente, somos capazes de exercer o domínio sobre nós mesmos e, assim, capacitados a combater coisas maiores. Se não somos capazes de dominar nós mesmos, não dominaremos o que nos é externo. Ademais, a virtude da temperança está tão ligada ao dom do santo temor de Deus (REILLY, 2014, p. 45 ss.). Orientando todos os nossos instintos inferiores, toda a nossa alma e tudo o que está ao nosso redor para Deus, passamos a reverenciá-Lo em todas as coisas, a voltar o nosso olhar Àquele que tudo criou.

Virtude do bom combate não em sentido exclusivo, mas porque ela nos faz literalmente fortes, dominadores de nós mesmos, fortes para travar lutas maiores e ir às

batalhas diárias firmados na luz da razão e na retidão da vontade. Reto no pensar e no agir, o bom soldado sabe usar de todas as suas armas – seus instintos naturais e a graça sobrenatural – para chegar a sua verdadeira meta, a comunhão íntima e eterna com Deus: o Céu.

Uma reflexão

A dignidade perdida no Éden foi-nos resgatada por Jesus Cristo. Ele, em tudo sendo perfeito, resistindo às tentações semelhantes em Adão, abriu-nos as portas do Céu e mostrou-nos o caminho de retorno para a Casa do Pai, caminho de imitação das Suas pegadas e que nos conduz à vida eterna. O homem no paraíso disse não a Deus e Jesus, por sua vez, obediente até à morte, dizendo um sim constante à vontade do Pai, por amor aos homens e para conceder-nos participação na vida divina, mostra que o caminho agradável a Deus é o do amor que se esvazia de si mesmo, que se abre e se doa aos outros e que enxerga tudo com o sentido de eternidade.

O Santo Papa João Paulo II (RP, n. 14) dizia que a exclusão de Deus feita pelo primeiro homem no paraíso marca a história da humanidade ao longo de todos os séculos e é causa da degradação do homem, que vive em conflito consigo mesmo e com todo o mundo criado. Esta negação chega aos extremos do ateísmo e de todas as atrocidades do mundo pós-moderno (cf. Bento XVI 2007, p. 45 e 48).

Dizendo não a Deus o homem destruiu a harmonia com Ele, com a criação inteira e consigo mesmo. O caminho de santidade, ensinado por Cristo, exige então a conversão, um “*agire contra* [agir contra] a tendência do mal que nos escraviza” (AQUINO, 2016, p. 55).

A busca pela santidade, como a luta contra os vícios, é uma tarefa contínua e diária, que exige perseverança e paciência. “O que Jesus deseja é ‘que saibamos insistir no esforço de subir um pouco, dia após dia’” (FAUS, 2014, p. 95).

O Senhor chegou mesmo a humilhar-se até o fim, a fazer-se o último dos homens, pedindo-lhes uma bebida – mas não uma bebida de água terrena. Não era isto o que Ele queria, e sim uma bebida para o seu coração sedento – uma bebida de amor: “Tenho sede – de amor” (SHEEN, 2015, p. 52).

Jesus tem sede que tenhamos sede d’Ele! Onde está o nosso coração? Onde temos colocado os nossos afetos? O que temos engolido e bebido, que tem roubado o

lugar da fonte verdadeira que nos sacia? Jesus mesmo nos diz: “Onde está teu tesouro, aí estará também teu coração” (Mt 6, 21). Jesus é a fonte que sacia a verdadeira fome e sede do homem: “Quem come minha carne e bebe o meu sangue tem vida eterna, e eu o ressuscitarei no último dia. Pois minha carne é verdadeiramente comida e meu sangue é verdadeiramente bebida” (Jo 6, 55).

O venerável Fulton Sheen (2015, p. 54) ainda descreve sabiamente:

O quanto um homem vale pode medir-se pelos seus desejos. Diz-me quais as tuas fomes e as tuas sedes, e eu te direi quem és. Tens fome de dinheiro mais que de misericórdia, de riquezas mais que de virtudes, de poder mais que de serviço? Então, és um egoísta, mimado e orgulhoso. Tens sede mais do vinho da vida eterna que do prazer, do bem dos pobres mais que dos favores dos ricos, e de almas mais que dos primeiros lugares nas mesas? Então, és um cristão humilde.[...]
A quinta palavra de Cristo na Cruz é o apelo de Deus ao coração humano para que busque a sua satisfação somente nas fontes que o podem satisfazer. Deus não pode obrigar os homens a terem sede do que é sagrado em vez do que é vil, ou do divino em vez do humano. É por isso que seu pedido é uma simples afirmação: “Tenho sede”, significando: “Tenho sede de que tenham sede de mim”. E a sua sede é a nossa salvação.

O homem não pode perder-se no excesso dos cuidados com seu corpo e esquecer-se da sua alma. Existe um equilíbrio próprio para a sua saúde e se não alimenta a sua alma, todo o seu corpo padece. A alma fica doente quando se entrega ao pecado e ressuscita para a vida quando se deixa encantar por Cristo.

O antídoto para todos os nossos problemas, todas as dificuldades que passamos no deserto, com fome e com sede, é a Cruz. É a Cruz que nos liberta. Olhando para a Cruz, conhecemos que a nossa realidade transcende. Olhando para a Cruz, compreendemos o verdadeiro sentido da nossa vida; sabemos que passamos por esta vida, por este vale de lágrimas, como uma pequena parte daquilo que contemplaremos no Céu, na verdadeira vida que Cristo nos deu e que o Pai quis nos conceder desde toda a eternidade. Olhando para a Cruz, conhecemos que tudo o que somos e temos e todas as coisas terrenas devem ser elevados em oração de ação de graças e oferecimento a Deus, que tudo criou e nos concedeu. Olhando para a Cruz, encontramos aí Jesus, que Se deu a nós como verdadeira comida e bebida, como O temos na Eucaristia; o Sangue e a Água que jorraram do Seu lado aberto são a verdadeira fonte de vida.

O olhar para a Cruz compreende também uma resposta de amor pelo Crucificado no desejo de unir-se ao mistério da Sua Paixão. É abraçando a nossa cruz

que nos configuramos com Cristo, e é por ela que chegaremos, com Ele, à glória eterna. Abraçando a cruz, encontramos a própria fonte de vitória sobre ela. A cruz é o caminho da vitória, portanto rejeitá-la é o mesmo que desistir da cura das nossas doenças espirituais; é o mesmo que rejeitar Deus e abrir mão daquilo que Ele sonhou para nós desde a eternidade. Pela cruz chegamos à luz.

CONCLUSÃO

Um pecado como a gula, numa era de intensos desperdícios de comidas, da cultura do descartável, do consumismo exacerbado, de doenças e transtornos alimentares, das categorias horrendas dos pecados sexuais que dela derivam e hoje são tão alarmantes, não pode ser esquecido ou simplesmente reduzido à mesquinhez. É um pecado que perpassa a história da humanidade e, de igual modo, as suas consequências são reais e preocupantes. Aquilo que é comum nem sempre se identifica com o que é normal, e a normalidade respeita a natureza das coisas e a ordem da razão. É, portanto, anormal o que, antes de tudo, é antinatural.

Uma vida de virtudes é a que nos torna capazes de encontrar a verdadeira dignidade e felicidade. Vencendo diariamente os vícios, caminhamos para o fim para o qual fomos criados. A vida virtuosa, sonhada por Deus para o homem, torna-o semelhante a Ele, noutras palavras, fá-lo santo.

Passando do homem a Cristo, do doente Àquele que cura e restaura a vida, foi este o caminho que buscamos percorrer ao longo desta breve exposição: conhecimento do mal (da gula), isto é, da doença, do estado de degradação moral decorrente do pecado; discernimento da virtude, ou seja, do meio necessário a empregar-se para enfrentar o problema; comprometimento firme de lutar contra o pecado, por meio da conquista da virtude (da temperança), que revela a verdadeira dignidade da vida humana.

Esta trajetória de conhecer o mal, decidir vencê-lo e aplicar os meios, com todas as forças e disposições da alma, é percorrida, primeiramente, por meio da conversão sincera a Cristo, de uma suave correspondência ao Seu toque de amor e à Sua graça e do desejo firme de imitá-Lo e agradar-Lhe em todas as nossas ações. Esta

correspondência de amor resgata-nos a dignidade perdida com o pecado e permite-nos chegar à vida eterna.

A vida eterna é uma eterna saciedade em Deus. Nós só a alcançaremos se nos desapegarmos das várias fomes e sedes que temos e satisfazemos nesta vida que nos afastam do verdadeiro Alimento de nossa alma.

Voltemos, pois, o nosso olhar para Ele, que tudo tem e tudo nos quer dar, olhemos para a Fonte da vida, o Alimento que sacia toda a nossa fome e toda a nossa sede. Tenhamos sede e fome d'Ele e orientemos tudo para Ele. Foi por sede do homem que o Verbo Divino encarnou-Se, morreu e ressuscitou, e é tendo sede desse mesmo Verbo e bebendo da água que jorra dessa Fonte que o homem há de encontrar verdadeira saciedade, verdadeira vida, vida para a qual foi criado, vida para a qual foi redimido por Cristo. Por Ele e para Ele vivamos e seremos recompensados com outra coisa senão a vida eterna.

RESUMEN

Este artículo mira presentar la gula y latemperancia que se le opone y que es remedio eficaz para quien desea combatir ese vicio y todos sus hijos. Basado en obras de los Santos Padres, de Santo Tomás de Aquino y de autores contemporáneos, pretende demostrar La importancia que se debe dar a ese pecado capital que marca la historia de la humanidad y que no puede reducirse a La mezquindad, especialmente cuando observamos com atención sus consecuencias. La investigación resulta en una reflexión acerca de la seriedad del pecado y del restablecimiento de la dignidad del hombre, fruto de una síntesis de la monografía enTeología de la misma autora. Se vê aquí una exposición simple y muy clara de las definiciones y características de la gula y de la temperancia, y como esta es, de hecho, la virtud necesaria para vencer ese vicio.

Palabras-llave: vicio; virtud; gula; templanza; pecados capitales; combate.

ABSTRACT

This article aims to present the gluttony and temperance that opposes it and that is effective remedy for those who wish to combat this addiction and all their sons. Based on the works of the Holy Fathers, St. Thomas Aquinas and contemporary authors, it intends to demonstrate the importance that must be given to this capital sin which marks the history of humanity and which cannot be reduced to pettiness, especially when we observe with attention the consequences. The research results in a reflection on the gravity of sin and the restoration of the dignity of man, being the result of a synthesis of the monograph in theology of the same author. Here we see a simple and very clear exposition of the definitions and characteristics of gluttony and temperance, and how this is, in fact, the virtue necessary to overcome this addiction.

Key words: addiction; virtue; gluttony; temperance; capital sins; combat.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Felipe Rinaldo Queiroz de. Os pecados e as virtudes capitais. 9ª. ed. Lorena – SP: Cléofas, 2016. 128 p.
- AQUINO, Santo Tomás de. **Suma Teológica**. 4ª. ed. São Paulo: Ecclesiae, 2016. 5 v.
- AZEVEDO, Pe. Paulo Ricardo de. **Um olhar que cura:** terapia das doenças espirituais. 13ª. ed. São Paulo: Editora Canção Nova, 2012.
- BENTO XVI, Papa. **Jesus de Nazaré:** primeira parte: do batismo no Jordão à transfiguração. Tradução por José Jacinto Ferreira de Farias. 11ª. reimpressão. São Paulo: Editora Planeta do Brasil, 2007.
- BÍBLIA DE JERUSALÉM.** São Paulo: Paulus, 2002.
- CASSIANO, João. **Conferências 1 a 7.** Volume I. Tradução do latim por Aída Batista do Val. 1ª. reimpressão. Juiz de Fora: Edições Subiaco, 2011. 268 p. 3 v.
- CASSIANO, João. **Instituições Cenobíticas.** Tradução do latim por Mosteiro da Santa Cruz. Juiz de Fora: Edições Subiaco, 2015. 324 p.
- CATECISMO DA IGREJA CATÓLICA.** 4ª. ed./2017. São Paulo: Edições Loyola, 2000.
- CLÍMACO, São João. **A Santa Escada.** Tradução da versão de Frei Luis de Granada por João Mendes de Almeida Júnior. São Paulo: Cultor de Livros, 2014.
- FAUS, Francisco. **A conquista das virtudes.** 2ª. ed./2015. São Paulo: Cultor de Livros, 2014.
- FAUS, Francisco. **Autodomínio.** Elogio da temperança. 2ª. ed. São Paulo: Quadrante, 2016.
- GAZA, São Doroteu de. **Ensinamentos espirituais.** Tradução por monjas beneditinas do Mosteiro da Santa Cruz. Juiz de Fora – MG: Mosteiro da Santa Cruz, 2003. 240 p.
- JOÃO PAULO II, Papa. **Reconciliatio et Paenitentia.** Exortação Apostólica Pós-Sinodal. Roma: 1984. Disponível em: <http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_02121984_reconciliatio-et-paenitentia.html>. Acesso em: 4 out. 2017. 17:15:01.
- MÁXIMO, São. **Centúrias sobre a Caridade e outros escritos espirituais.** São Paulo: Landy, 2003.
- REILLY, Pe. Ailbe O'. **Os Dons do Divino Espírito Santo.** Goiânia: Gráfica e Editora América, 2014. 121 p.
- SCUPOLI, Lorenzo. **O combate espiritual.** 3ª. ed. Lorena – SP: Cléofas, 2014.
- SHEEN, Fulton. **A Cruz: Vitória sobre os vícios.** Tradução por Magno de Siqueira. São Paulo: Molokai, 2015.
- TANQUEREY, Adolphe. **Compêndio de Teologia Ascética e Mística.** Tradução por Rev. Pe. Dr. João Ferreira Fontes. 6ª. ed. Porto: Livraria Apostolado da Imprensa, 1961.

TERAPIA das Doenças Espirituais. Direção: Luciano Higucci. Produção de Equipe *Christo Nihil Praeponere*. Várzea Grande – MT: Instituto de serviços educacionais e formativos Padre Pio Ltda. 24 aulas. Disponível em:

<<https://padrepauloricardo.org/cursos/terapia-das-doencas-espirituais>>. Acesso em: 30 ago. 2018. 12:40:17.

TERAPIA. Aula 1: **As três causas do pecado.** (30min04s). 27 jul. 2014. Disponível em:

<<https://padrepauloricardo.org/aulas/as-tres-consequencias-do-pecado>>. Acesso em: 30 ago. 2018. 15:05:02.

TERAPIA. Aula 2: **A Filáucia.** (31min31s). 27 jul. 2014. Disponível em:

<<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-filauca-mae-de-todos-os-vicios>>. Acesso em: 2 set. 2018. 17:36:09.

TERAPIA. Aula 3: **Antropologia tomista.** (28min07s). 14 set. 2014. Disponível em:

<<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-antropologia-de-santo-tomas-de-aquino>>. Acesso em: 4 set. 2018. 16:29:51.

TERAPIA. Aula 4: **O pecado da gula.** (26min07s). 23 set. 2014. Disponível em:

<<https://padrepauloricardo.org/aulas/a-gastrimargia-e-sua-prole>>. Acesso em: 5 set. 2018. 11:50:23.

TERAPIA. Aula 5: **Terapia da gula.** (26min 09s). 16 out. 2014. Disponível em:

<<https://padrepauloricardo.org/aulas/terapia-da-gastrimargia>>. Acesso em: 5 set. 2018. 13:40:52.