De ce nu mănânc ciocolată în luna mai

Îmi place, la nebunie, ciocolata, în mod constant și indispensabil, nu depinde nici de fazele lunii și nici de umorile mele schimbătoare. Am citit, undeva, că dorinţa excesivă a femeilor de a mânca ciocolată poate fi cauzată şi de faptul că aceasta este percepută ca un fel de „fruct interzis”. Altfel spus, din cauza cantităţii de zahăr şi grăsimi, ciocolata este considerată o „plăcere vinovată” la nivel psihologic, antrenând un mecanism de tip „ispită”. Dacă e, într-adevăr așa, atunci pot spune că ispita mea e ciocolata.

Tocmai de aceea decid, în fiecare an, ca în luna mai și în octombrie, să nu mănânc ciocolată. Practic ceea ce catolicii numesc *fioretto (*cuvânt care, în italiană, înseamnă și *floricică,* făcând referire la florile care împodobesc altarele, în această perioadă, dedicată Fecioarei Maria) o formă alternativă de post, care presupune renunțarea, pentru o lună întreagă, la o plăcere culinară, la un viciu sau la o dependență. E un sacrificiu care se face în lunile *mariane*, sau în postul dinaintea Paștelui, dar se poate practica în orice perioadă a anului și se poate dedica unui sfânt, în particular, căruia credinciosul îi este devotat. Sacrificiu, renunțare, abstinență, dezintoxicare, purificare, poate fi numit în multe feluri acest post, care, pentru ortodocși, poate părea ciudat, dar care, pentru catolici, capătă valențe complexe, nu doar religioase, ci și morale, psihologice și filosofice.

Un *fioretto* este o probă de tărie de caracter, de răbdare, de

voință, a renunța la ceva la care ții cu adevărat, de care crezi că nu te poți lipsi, pentru o perioadă, e un mod de a te măsura cu propriile limite, învățând să dai plăcerilor mai puțină importanță. E un fel de *pedagogie a dorințelor*, care se cultivă încă din copilărie. Tocmai de aceea, copiii italieni sunt obișnuiți, de mici, să practice, din când în când, un *fioretto,* să învețe să renunțe la ceva, fie că e vorba de ciocolată, nutella sau înghețată, dar și la unele dependențe, de natură tehnologică, cum ar fi calculatorul, televizorul sau celularul. În ultima vreme, în care copiii sunt niște victime ale noii tehnologii, natura sacrificiilor pe care le fac e, mai mult, de natură digitală și, mai puțin, alimentară.

Profesoara de religie a lui Matei a explicat elevilor că nu e suficient să renunțe la ceva, ci e important să dăruiască, să facă ceva pentru ceilalți și le-a sugerat să înceapă tocmai din propria casă. Așa că, într-o zi, Matei mi-a spus că vrea să-și facă singur curat în cameră, să arunce el gunoiul și să nu se uite, seara, la televizor. A durat puțin, dar el era fericit. Zilele trecute a fost ziua unui prieten de-al lui, a sărbătorit cu colegii de clasă, dar a decis să renunțe la cadouri (am aflat, după aceea, că "vina" era a aceleiași profesoare de religie). Noi, mamele, am adunat bani și i-am donat unei Asociații pentru copii cu autism. Era un *fioretto* special, de care colegii lui Matei au fost foarte încântați.

În ultima vreme, tot mai mulți preoți italieni sugerează enoriașilor, în timpul slujbelor din perioada dedicată Fecioarei Maria, renunțări și abstinențe din cele mai neobișnuite. Spre exemplu, o lună fără SMS (în parohiile din Modena, Bari și Pesaro), sau fără facebook (episcopul din Trento a propus o dezintoxicare de rețelele de socializare).

Imaginați-vă, pentru o clipă, cum ar fi o lună din viața voastră fără să postați nimic pe facebook, fără să dați sute de like-uri zilnic și fără să polemizați pe orice temă cu amicii virtuali! Probabil mult mai grea decât o lună fără înghețată, ciocolată sau pizza!

Am o prietenă, dependentă de shopping, care a decis să facă un *fioretto* particular, singurul care ar avea un sens, din punctul ei de vedere. După o autoanaliză nemiloasă, a ajuns la concluzia că, în luna mai, nu va cumpăra nimic pentru ea și nu își va satisface nici un capriciu vestimentar. În primele zile a reușit să stea departe de orice tentație si să evite să intre în vreun magazin. Apoi, s-a gândit că își poate măsura voința și "puterea de sacrificiu", doar dacă se află în fața unei rochii, fără de care simte că dulapul ei, imens și plin, nu are sens. Așa că a cutreierat magazinele, continuând să reziste tentațiilor. Doar că a început să ceară vânzătoarelor (care o cunoșteau!) să-i pună deoparte lucrurile care îi plac și, acum, așteaptă 1 iunie să le poată cumpăra. Știe prea bine că e un subterfugiu, dar si-a propus ca, în octombrie, să încerce din nou, sau să își propună un *fioretto* mai realist, o lună fără pizza sau fără paste. O prietenă psiholog i-a sugerat că ar trebui să înțeleagă, mai întâi, diferența dintre necesar și superfluu și, doar apoi, să își propună să se abțină de la cumpărături și asta, pentru că un *fioretto* nu trebuie să devină o obsesie și nici o formă de masochism.

Devine, însă, complicat, când ieșim, la sfârșit de săptămână, și comandăm, pentru că fiecare dintre noi are câte o "plăcere vinovată", la care trebuie să renunțe, fie că e pizza, paste, bere, coca cola sau înghețată, dar ieșirile sunt utile, fiind o ocazie pentru a ne măsura slăbiciunile sau limitele, dar și pentru a rezista ispitelor…culinare.