

## **GULA**

---

*Temos fome de quê?*

Vivemos ansiosos e acabamos comendo não só o que nos alimenta fisicamente. Muitas vezes, tornamo-nos vorazes em relação a várias outras coisas. A ansiedade nos leva a um desconforto, a uma insegurança, a uma intolerância e, então, lá vamos nós caindo de boca. O pior disso tudo é que nos tornamos cativos e nem mesmo percebemos... Mesmo sem querer, lá estamos de novo, sem controle de nossos atos, a despeito dos estragos percebidos.

A gula não se limita ao comer demasiado ou sem controle. Vai além. Abrange uma outra gama de comportamentos em que devoramos coisas e pessoas. Ao “atacarmos” geladeira ou quem sabe, ao devorarmos um cigarro ou uma garrafa de cerveja, estamos, na verdade, procurando responder a alguma dificuldade. É claro que tudo isso terá a ver com a história de vida de cada um.

Às vezes, há um lado em nós que não suporta esperar coisa alguma. Saímos, então, reagindo, tapando buracos. Não

temos PACIÊNCIA! Não conseguimos tolerar a frustração, o vazio... a falta . Entramos em desconforto, em angústia. Nosso corpo pede por uma compensação. Obviamente as coisas não acontecem assim, de forma consciente. E desse modo essas coisas passam a ser o nosso viver e, quando tentamos reagir, geralmente nos concentramos apenas em atacar as conseqüências, os vícios aos quais já nos vinculamos. Deveríamos, sim, entender essas dependências\_ nossa forma de ser que transparece em nossa maneira de viver.

Desinformados sobre nossos processos, passamos longe daquilo que realmente requer nossa atenção. Passamos a agir como crianças, dependentes... **PRECISAMOS CRESCER!**

### *O Insaciável*

A gula, como já dissemos, não existe apenas em relação à comida. Trata-se de um comportamento onde se quer mais e mais. É uma necessidade de perpetuarmos aquela possibilidade de satisfação e de prazer; é um querer, um fazer e um sentir onde não se quer esperar nem ter de pensar na possibilidade de perda ou de falta e, mesmo com

a “barriga cheia”, nem sempre nos sentimos satisfeitos ou saciados.

Na gula há algo como que um pensamento mágico: um acesso rápido e direto “aos céus”, uma espécie de idealização. Ah Como é bom comer!!! É como se por alguns momentos o mundo parasse e os problemas se distanciassem durante aquela realização. Depois? Bem, depois precisamos de tudo de novo.

A sensação de vazio, ou abandono, às vezes nos invade. É muito inconsciente, a bem da verdade, por isso, é que no lugar de buscarmos o passo a passo, a saída do labirinto, acabamos nos “contentando” com o prazer seguinte: “Ah! A vida já é tão dura! Eu ainda vou fazer jogo duro comigo, mexendo em doloridas feridas e me privando daquilo que ainda me dá prazer”?

Pois é, mais do que tudo precisamos ser LIVRES. Qualquer dos pecados representa prisões em nossas vidas, desvios, falsos atalhos, ilusões... Voltamos ao EGOÍSMO. O comportamento guloso tem um quê de euforia e exagero. Fartura? Riqueza? Saúde? “Tudo em exagero faz mal”. Entorpece, anestesia, mascara a situação em que estão

nossas vidas. Somos o espelho de nossos exageros. Muitas vezes fugimos de enfrentarmos importantes situações para o nosso crescimento e impedimos dessa forma o enriquecimento de nossas relações como os que nos cercam... com a vida. Agimos centrados em nós mesmos apenas. Egoisticamente.

### *Aprendendo a crescer*

Quando bebês, somos alimentados e cuidados por pessoas que se tornam importantes, inclusive por essa função. Junto com o alimento, vêm sentimentos associados que, às vezes, nos nutrem, outras vezes, nos deixam vazios e carentes. O alimento está associado aos sentimentos e à busca de nutrição satisfatória no sentido físico e também emocional. A sensação de nos sentirmos cuidados ou não vai tendo uma importância fundamental na estruturação de nosso ser.