

## **THE ROLE OF THE FAST FROM THE PERSPECTIVES OF NUTRITIONAL PSYCHOPEDAGOGY**

**Maria Dorina Pașca, Assoc. Prof., PhD, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu Mureș**

*Abstract: Reporting the man to its faith, from its theological perspective and not only, determines and represents new behavioral attitudes and also specific cognitive conformations. In this context the fast subscribes in the sequence, sometimes limited understood, of making the similarity with "losing weight", fact that determines connotations of destructuring even in the perimeter of the personality of the one in cause.*

*Thus, the existence of a logistic variety in what concerns the fast, makes that its perceiving from a psycho-nutritional perspective to be a special one, fact that determines the apparition of a new concept through which is registered the delimitation and determination between fast – as "trend" and equilibrium between the spiritual and bodily nourishment.*

*Among the christian fast we can talk about the: medical feast, as a treatment, the maintenance, healing feast, in all situations being important the relation established between cause and effect, the result and wanting to be the expected one.*

*Keywords: fast, nutrition, acceptance, health, equilibrium.*

Dacă pornim incursiunea noastră cunoscută, de la explicația cuprinsă în Dex (1975), **postul** reprezintă interdicția de a mânca unele alimente (de origine animală) prescrise creștinilor de către biserică în anumite zile sau perioade ale anului. În același context, **mâncarea de post** este pregătită numai din alimentele îngăduite de biserică, ceea ce reprezintă o selecție care determină și realizează totuși, menținerea unui **echilibru** între **hrana trupească și cea sufletească**.

Astfel, din perspectiva sa creștină, postul se caracterizează prin:

- a)- abținere;
- b)- înfrânare;
- c)- purificare

toate făcând trimitere atât la partea trupească cât și la cea sufletească, îngăduind:

- a)- cumpătarea;
- b)- echilibrul;
- c)- înțelegerea;
- d)- acceptarea

fapt ce determină o atitudine nu numai a bisericii față de post, cât/dar și a fiecărui creștin în parte.

Dacă în acest segment **postul** este prevăzut pentru anumite **zile** (miercuri și vineri), în preambulul marilor **sărbători** (Crăciun, Paști, Sf. Petru și Pavel, Sf. Maria, Ziua Crucii) având și calitatea de sec/negru, **atitudinea** noastră față de întregul demers e necesar a fi una constructivă, urmărind izbăvirea sufletului și prin rugăciune, aducând liniștea și pacea dorită.

Și totuși, biserica **nu îngăduie** postul pentru copii, bătrâni și persoane bolnave, deoarece acesta nu trebuie privit ca un chin, sacrificiu sau suferință, ci ca o curățire a sufletului prin purificarea hranei, menținându-se astfel un echilibru interior căruia i se adaugă rugăciunea.

Prin **rugăciune** în speță a celei citite în fiecare **post**, se aduce îngăduința timpului, naturii și ființei, spunându-se:

„Nădejdea tuturor marginilor pământului și a celor ce sunt pe mare departe, Dumnezeu nostru acela ce mai înainte ai întocmit prin cea veche și nouă a Ta lege aceste zile de post la care ne-ai învrednicit pe noi acum a ajunge, pe Tine Te laudăm și Ție ne rugăm, întărește-ne pe noi cu puterea Ta, ca să ne nevoim într-nsele cu sârguință spre slava numelui Tău celui sfânt și spre iertarea păcatelor noastre, spre omorârea patimilor și biruința a tot păcatul, ca împreună cu tine răstignindu-ne și îngropându-ne, să ne sculăm din faptele cele moarte și să petrecem cu buna plăcere înaintea Ta, întru toate zilele vieții noastre. Că Ție se cade a ne milui și a ne mântui pe noi, Hristoase Dumnezeule și Ție slavă înălțăm împreună cu părintele Tău cel fără de început și cu Preasfântul și Bunul și de Viață Făcătorul Tău Duh, acum și pururi și în vecii vecilor. Amin.”

De asemenea, rostul zilei prin ceasurile sale, face loc și **mâncării** aceasta fiind binecuvântată, astfel mâncarea și băutura, cât și bunătățile pământești cu care ne săturăm, neuitând de: grâul, vinul și untdelemnul înmulțite prin voia Ta, Doamne, sunt cele care îngăduie puțința înțelegerii fiecăruia dintre noi, ce este bine și ce nu, **hrana** fiind cea care să aducă lumina înțelepciunii și orânduirii stării de bine, prin menținerea sănătății atât fizice cât și mentale, **postul** fiind înfrânarea voită și nu impusă, răspunderea alocându-ne-o noi înșine.

În acest context apar **rugăciunile la vremea mesei**:

1. – **de dimineață** (gustarea):

a)- înainte:

Tatăl nostru care esti în ceruri, sfințească-se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă greșelile noastre precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel viclean. Că a Ta este Împărăția și puterea și slava a Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh, acum și pururi și în vecii vecilor. Amin.

b)- după:

Cuvine-se cu adevărat să te fericim pe Tine Născătoarea de Dumnezeu, cea pururi fericită și prea nevinovată și Maica Dumnezeului nostru. Ceea ce ești mai cinstită decât Heruvimii și ești mai mărită fără de asemănare decât Serafimii, care fără stricăciune pe Dumnezeu- Cuvântul ai născut, pe Tine cea cu adevărat Născătoare de Dumnezeu, te mărim.

2.- **la amiază**(prânzul):

a)- înainte:

Tatăl nostru care esti în ceruri, sfințească-se numele Tău, vie împărăția Ta, facă-se voia Ta, precum în cer așa și pe pământ. Pâinea noastră cea de toate zilele dă-ne-o nouă astăzi și ne iartă nouă greșelile noastre precum și noi iertăm greșiților noștri. Și nu ne duce pe noi în ispită, ci ne izbăvește de cel viclean. Că a Ta este Împărăția și puterea și slava a Tatălui și a Fiului și a Sfântului Duh, acum și pururi și în vecii vecilor. Amin.

b)- după:

Mulțumim Ție, Hristoase Dumnezeule nostru că ne-ai săturat de bunătățile Tale cele pământești. Nu ne lăsa pe noi lipsiți nici de cereasca Ta împărăție, ci precum în mijlocul apostolilor Tăi, ai venit, Mântuitorule, pace dându-le lor, vino și la noi și ne mântuiește. Amin.

3.- **seara** (cina):

a)- înainte:

Mânca-vor săracii și se vor sătura și vor lauda pe Domnul, iar cei ce-L caută pe Dânsul, vii vor fi în inimile lor, în veacul veacului. Amin.

b)- după:

Veseliți-ne-ai pe noi doamne întru fapăturile Tale și întru lucrurile mâinilor Tale ne-am bucurat. Ânsemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale, Doamne. Dat-ai veselie în inimile noastre din rodul grâului, al vinului și al untului de lemn, care s-au înmulțit. Cu pace ne vom culca și vom dormi, căci Tu, Doamne, întru deosebită nădejde ne-ai așezat. Amin.

Ajungem astfel, a clasifica postul după, Dumitrescu R. (1996):

1)- **creștinesc**, care poate fi:

a)- negru, adică numai cu pâine și apă;

b)- obișnuit, cu interdicția „de dulce”, adică fără carne, lapte, grăsimi, ouă, etc.

2)- **medical** sau dietă care se recomandă de către medicina alopată în diverse medii:

a)- fără sare, prăjeli, alcool, cafea, cacao, carne și produse din carne;

b)- vegetarian adică legume, fructe, zarzavaturi, preparate termic;

c)- lactovegetarian, adică vegetarian plus lactate și ouă;

d)- lactovegetarian combinat cu carne slabă de vițel, pasăre, pește alb, etc.

3)- **de antrenament**, adică luni, miercuri, vineri, post creștinesc, negru sau numai cu ceaiuri medicinale sau sucuri;

4)- **de întreținere**, după un tratament necontrolat, adică „înfometare”, o dată pe săptămâna, cu sau fără cele două clisme de rigoare, trei zile pe lună, șapte zile pe trimestru, optsprezece-douăzeci și una de zile pe an, etc.

5)- **de autovindecare**, unde neapărat trebuie să ținem cont de faptul că totul se adaptează la noi, individualizând procesul ca atare, miracolul fiind acela de a ne păstra sănătatea pe o perioadă cât mai lungă de timp, dacă se poate, toată viața.

Cu toate acestea, cele prezentate anterior reprezintă doar o parte a structurii **postului**, acesta având evoluții și întreprinderi variate, pornind de la tradiția indiană unde era recomandat persoanelor supraponderale și ajungând în zilele noastre, devenit popular prin considerarea sa ca tratament al obezității.

Deci, **postul** nu este înfometare, ci constituie mai degrabă o modalitate de expresie personală la o conduită nutrițională, iar dacă este legat de o tradiție, atunci impactul său cât și atribuțiile sunt/sau pot fi variate.

Din punctul de vedere al psihopedagogiei nutriționale, **postul** are atribuțiile unei relații dintre trup și suflet/ spirit în sensul în care „alterarea” unui proces sau a unu organ aduce atingere întregului. De aceea, considerând postul o **modă** ca să mai facem economie la mâncare, reușim doar a ne înfometă, fiind aproape de o cădere nervoasă, depresie sau boală nutrițională. Important este a înțelege fenomenul nutrițional înasinte de a-l considera „cura noastră de slăbire” punându-ne „bine” și cu cele sfinte, metaforic vorbind, împușcând doi iepuri deodată.

Defapt, **postul** oscilează între ritual și voință impusă de a te abține să te hrănești, atitudine care completează la un moment dat, un profil de personalitate ce poate creiona:

a)- un comportament vădit religios (dogmă, penitență, încercare, izbăvire);

b)- un comportament alimentar impus datorită unor împrejurări cu implicații personale (stare de sănătate, status social);

c)- o tendință la modă, prin aderarea la curente și structuri noi privind dieta și nutriția optimă.

Cu toate acestea, cel mai important obiectiv al evoluției noastre psihice, este acela de a îmbina nevoia de a te hrăni cu actul de educație în a primi hrana oferind organismului atât cât are nevoie ca digestia cuvântului și a alimentului să se facă cu chibzuință și echilibru, neuitând că „Non multa sed multum.” (Nu tot ce e mult e și bun).

### **Bibliografie:**

1. Dumitrescu, R. (1996)- *Taina longevității*, Ed. Trei, București
2. Holford, P.(2008)- *Cartea nutriției optime*, Ed. All, București
3. Iordăchescu, G (2006)- *Psihologia alimentației umane*, Ed. Academica, Galați
4. Pașca, M. D. (2009)- *Elemente de psihopedagogie nutrițională*, Ed. University Press, Tg. Mureș

5. Pașca M. D.; Tia T. (2007) – *Psihologie și consiliere pastorală*, Vol. I., Ed. Reîntregirea, Alba-Iulia
6. Pașca M. D.; Tia T. (2009) – *Psihologie pastorală*, Vol. II., Ed. Reîntregirea, Alba-Iulia
7. D. E. X. (1975)- Ed. Academiei RSR, București
8. Carte de rugăciuni (2003)- Ed. Reîntregirea, Alba Iulia
9. Carte de rugăcuni (2009)- Ed. Alutus, Slatina