



PRO.VI.DI. SICILIA

Associazione Produttori  
Vini e Distillati

**“UN PROGETTO DI COMUNICAZIONE  
PER IL CONSUMO RESPONSABILE DEL  
VINO DA PARTE DEI GIOVANI”**



*Da sempre nel mondo dell'educazione c'è una forte attenzione e preparazione per quanto riguarda l'educazione dei giovani al "bere consapevole" attraverso la cultura.*

*Il lavoro svolto dall'Associazione PROVIDI SICILIA nella realizzazione del progetto vuole rappresentare un contributo che mira ad educare la popolazione alla moderazione nel consumo di vino, rendendola consapevole dei benefici collegati ad un consumo moderato e ai rischi legati invece ad un consumo scorretto.*

*Il lavoro svolto, attraverso la collaborazione di professionalità del mondo del vino, risulta propedeutico al completamento del progetto al fine di favorire il consumo responsabile di vino, divulgabile ad un gruppo di scuole e ad un gruppo di imprenditori. La PROVIDI SICILIA intende promuovere una condotta consapevole nell'assunzione di vino, favorendo la cultura del consumo responsabile come norma sociale, prevenendo i comportamenti eccessivi e i rischi ad essi collegati.*

# Perché si beve vino?

## I valori immateriali del vino

E quando bevevano quel vino rosso, dolcezza di miele, riempiva una sola tazza e in venti misure d'acqua mischiava; e un odore soave dal cratere odorava, divino; allora starne lontani non era caro davvero.

**Omero, Odissea, IX, 208--211**

Seduto lì tra i fiori, con la brocca di vino, festino solitario, privo di amici intimi, elevo il mio boccale e invito il chiaro di luna.

Insieme all'ombra, poi, saremo in tre, giacché la luna non si negherà al bere.

**Li Po, Sotto la luna, un festino solitario**

Or, mentre mangiavano, Gesù prese del pane, lo benedì, lo spezzò, lo diede ai suoi discepoli e disse: «Prendete e mangiate; questo è il mio corpo». Poi, preso il calice, rese le grazie e lo diede loro, dicendo «Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue, del nuovo testamento, il quale sarà sparso per molti in remissione dei peccati. Io vi dico che non berrò più di questo frutto della vite, fino a quel giorno in cui ne berrò del nuovo, insieme a voi, nel regno del Padre mio».

**Vangelo secondo Matteo, 26, 26--29**

Il termine vino ha origine dal sanscrito vena, che significa amare e da cui deriva anche il nome latino della dea Venere.

Nomen omen. Già nella parola che dà origine a gran parte delle denominazioni del vino nelle principali lingue è contenuto uno dei suoi principali valori immateriali: quello della relazione, dell'apertura agli altri, dell'amore.

Un bicchiere di vino racconta millenni di storia umana. Gli studiosi affermano che è stato prodotto per la prima volta, probabilmente in modo casuale, circa diecimila anni fa nella zona del Caucaso.

I primi documenti riguardanti la coltivazione della vite risalgono a 3700 anni fa.

Si può dire che il vino è antico quanto la civiltà e c'è chi sostiene che il vino sia civiltà.

In molti paesi del mondo oggi bere vino è un'abitudine che ha radici profonde e può essere mantenuta solo comprendendo che fa parte di una cultura di apertura all'altro.

Senza il vino la società umana perderebbe una parte importante della propria natura e della propria cultura: ne verrebbe limitata l'essenza stessa della partecipazione e della condivisione. Fin dai tempi più antichi il vino è considerato come un canale di comunicazione fra il divino e l'uomo.

In molte religioni del mediterraneo e del Medio - Oriente il vino è presente all'interno di un rito religioso e considerato come incarnazione della divinità.

Il rito ha avuto sul vino un effetto catartico, purificandolo dagli elementi orgiastici e trasgressivi dovuti a un eccesso del suo uso e quindi disciplinandolo. Così il vino è diventato simbolo del rapporto con il divino, che si attua con la libagione, lo spargimento rituale del vino su un altare o una stele quale atto di offerta alla divinità. Questo rituale culmina nell'eucaristia cristiana, in cui l'incontro con il sacro diventa momento di riconciliazione, un segno dell'amore di Dio per gli uomini.

Per questo fin dall'antichità il vino è elevato a emblema di una vita nella quale assume valore fondamentale la cultura del dono e dell'amore.

Il vino come amore. Amore fra Dio e gli uomini, amore fra gli uomini.

La parola amore può essere fuorviante. Nella lingua italiana designa un'ampia sfera di sentimenti umani. La lingua greca ha tre termini che ne indicano aspetti diversi: agàpe è l'amore disinteressato; philia è il sentimento di amicizia; eros è il desiderio di possesso, di inglobare l'altro nell'io.

Il vino, prezioso nell'amicizia, che, come dice un proverbio, come il vino migliora invecchiando e nell'eros, nell'agàpe si eleva da sentimento a virtù, a dono divino, a grazia.

Mentre Platone vedeva l'eros come figlio di povertà e ingegno e pertanto spinto dal bisogno di appropriarsi di ciò che gli manca, l'agàpe, che per i cristiani delle origini era il banchetto comunitario, è la risposta di Dio a questo desiderio. Così il vino presente nella comunione realizza un completamento e un superamento dell'amore umano, un amore gratuito, incondizionato e assoluto, di colui che dona tutto se stesso agli altri senza chiedere nulla in cambio.

Nell'antichità il vino è valorizzato anche nell'ambito di una tradizione laica, quella del simposio, che per i Greci esemplifica quei valori che rendono nobile l'uomo. Le pratiche principali del simposio sono la conversazione, il vino e l'eros. Non a caso il termine simposio vuol dire bere insieme, come modalità essenziale che prepara e favorisce la relazione.

Nel simposio si fanno emergere le qualità migliori del vino, che predispone alla conversazione e alla condivisione con i commensali. Un buon vino scioglie la lingua, apre la mente e i cuori e rende sicuri di sé anche i timorosi, predisponendoli alla partecipazione. Anche qui emerge il valore immateriale del vino come apertura alla relazione e come amore: amore che nel simposio è declinato come philia e come eros.

La cultura del simposio esalta il rapporto fra vino e idee. Non a caso nel celebre dialogo di Platone che porta questo titolo gli interlocutori conversano, esponendo la propria concezione di Eros.

E proprio qui emerge come, per usare le parole di Roger Scruton, il vino accompagni benissimo il cibo ma accompagni ancora meglio il pensiero.

È in questo dialogo che Socrate racconta di un mito riguardante i festeggiamenti per la nascita di Afrodite, durante i quali le divinità Pòros (ingegno) e Penìa (povertà), ebbri di vino, si uniscono e

concepiscono Eros, che risulta così essere il frutto di un amplesso derivante dal vino e dall'ebbrezza che esso produce.

Anche per i Greci il vino era il dono di un dio, Dioniso, ed era l'essenza stessa della civiltà; lo stato di ebbrezza da esso causato consentiva agli uomini di sopportare meglio le preoccupazioni della vita.

Condizione essenziale era farne un uso moderato, così che il vino servisse all'uomo e l'uomo non ne diventasse servo. I Greci, come ci ricorda fra gli altri Omero, bevevano il vino diluendolo con l'acqua e cercavano di evitare i rischi di un uso smodato.

# Come riconoscere la qualità?

## Affinare il gusto

Diletto irresistibile sorge dalle coppe  
del vino e riscalda il cuore.

Speranza d'amore ritornata sfreccia per la mente imbevuta del dono di Dioniso,  
dando ali ai pensieri fino ad altezze supreme.

**Bacchilide, frammento XVI**

Ragazzo, se versi un vino vecchio  
riempine i calici del più amaro,  
come vuole Postumia, la nostra regina  
ubriaca più di un acino ubriaco.

E l'acqua se ne vada dove le pare  
a rovinare il vino, lontano,  
fra gli astemi: questo è vino puro.

**Catullo, Carmi, I, 27**

Se bevi vino, bevilo insieme ai sapienti

o insieme a una bella fanciulla dal volto di tulipano non prendere molto, né di frequente, né in pubblico. Ma poco, ogni tanto e in segreto.

**Omar Khayyam, Quartine**

Nella quasi totalità dei prodotti della cultura umana quantità e qualità spesso non procedono di pari passo. Anzi, e questo risulta particolarmente evidente nel caso del vino, un eccesso di quantità produce un netto calo della qualità: per godere appieno del vino è essenziale limitare la quantità e puntare sulla qualità. Per ottenere questo risultato è necessario che il vino sia oggetto non solo di piacere, ma anche di conoscenza. Il livello di piacere che si può provare bevendo un bicchiere di vino dipende in modo fondamentale da ciò che sappiamo.

Il vino si differenzia da qualsiasi altro prodotto per il fatto che ne esistono varietà praticamente infinite: in ogni vino c'è una parte del terreno su cui si trova la vite, delle mutevoli condizioni climatiche che anno dopo anno ne plasmano il carattere, della persona che lo ha prodotto.

Bere un vino solo come un liquido più o meno colorato è precludersi la conoscenza di quel vino e precludersi così il piacere di berlo. Ogni vino ha un'anima, uno spirito, si potrebbe dire con un facile gioco di parole. Solo se ci dedichiamo ad esso saprà ripagarci, altrimenti rischierà di farci più male che bene, di provocare più conseguenze spiacevoli che piacere.

Chi beve alla cieca s'illude che il vino gli possa dare solo un piacere sensoriale e che la conoscenza di tutto ciò che sta dietro a un bicchiere di vino non abbia a che fare con la capacità di apprezzarlo; come dice Roger Scruton, pensare di poter giudicare un vino solo dal gusto e dall'aroma è come pensare di poter giudicare una poesia cinese dal suono senza sapere il cinese.

Ogni vino ha un sapore diverso per chi lo può localizzare nello spazio e nel tempo.

Per godere del vino è necessario saper riconoscere ciò che è buono, sano, di qualità e saper affinare il gusto. Quando parliamo di gusto non possiamo fare a meno di sottolineare l'analogia fra il gusto inteso come organo di senso, come norma del comportamento umano e come criterio di giudizio estetico.

Partiamo ad esempio dal termine buono, usato sia in ambito gastronomico che in ambito morale: possiamo giudicare buono un vino, così come possiamo giudicare buono un comportamento. Di fatto, in generale, buono indica tutto ciò che possiede valore, pregio. Il significato letterale che gli antichi Greci attribuivano al termine *agathon* era idoneo, adeguato, che va bene. Così potremmo dire che, quando parliamo di un "buon vino" o di "un buon comportamento", di fatto ci riferiamo allo stesso significato generale di "bene", anche se declinato in ambiti diversi.

Poi possiamo far riferimento al termine piacere, usato sia in ambito gastronomico che in ambito estetico: un vino ci può dare piacere, così come una musica, un quadro o un paesaggio. Anche qui, in generale, piacere indica uno stato temporaneo di soddisfazione. Il piacere è un'emozione ed è pertanto legata ad una forma di percezione (*aisthesis*). Anche in questo caso, dunque, quando parliamo del piacere che ci procura un cibo o la visione di un cielo stellato, ci riferiamo allo stesso significato generale di piacere, di cui il piacere gastronomico e quello estetico sono due ambiti particolari.

Aristotele ci ricorda come il piacere necessariamente sia un bene. E pertanto la ricerca di un piacere smodato non solo non va bene, ma neanche ci permette di raggiungere uno stato di piacere.

Quando diciamo che un vino è buono e ci dà piacere, facciamo riferimento esclusivamente ad un bene e ad un piacere sensibili, frutto della stimolazione delle papille gustative? O non sono questo piacere e questa bontà anche frutto di qualcosa non direttamente sensibile?

Se è così il semplice gesto di bere un bicchiere di vino, che comporta una scelta, il modo di degustarlo, l'arte di percepire e apprezzare il sapore, si inserisce in un processo storico, che fa del gusto non solo qualcosa di esclusivamente sensibile e strettamente individuale, ma anche il prodotto della cultura, dei costumi sociali, di un'arte.

Che si abbia a che fare con la scelta e l'apprezzamento del vino, con la scelta e la valutazione di un comportamento oppure con la produzione o la fruizione di un oggetto artistico, usiamo sempre giudizi, di tipo conoscitivo, morale, estetico.

Un vino può essere buono. Ma in che senso possiamo riferire al vino un'esperienza estetica?

Proviamo a pensare agli effetti che un'esperienza artistica provoca in noi.

Lo stato di ebbrezza provocato dal vino è radicalmente diverso da quello provocato dalla musica, dalla poesia o da qualunque opera d'arte?

Forse siamo ancora vittime di un pregiudizio presente nella tradizione filosofica occidentale, che in gran parte ha teorizzato la superiorità della vista e dell'udito, come sensi legati alla razionalità, rispetto al tatto e soprattutto al gusto e all'olfatto, considerati minori.

Buona parte della cultura contemporanea tende a superare questa concezione. Ad esempio Frank Sibley ritiene che le caratteristiche fondamentali di un'esperienza estetica siano presenti anche nelle nostre esperienze gustative e olfattive. Se il carattere dell'esperienza estetica è il godimento per se stesso e il possesso di qualità come bellezza e armonia, un odore e un gusto possono essere considerate esperienze estetiche.

Un vino può essere di cattivo o di buon gusto così come un quadro o un brano musicale.

E come l'ebbrezza causata da una musica non è solo effetto, ma retroagisce sulla mia esperienza uditiva, diventando parte integrante del piacere che provo nell'ascolto, così avviene nel gustare un vino.

C'è chi ha sottolineato che la nostra esperienza del vino sia fortemente legata alla sua natura liquida, che gli conferisce un'intimità con il corpo non presente nel cibo solido, che solitamente deve essere smembrato prima di essere incorporato.

Il vino, come la musica o la poesia, ha la capacità di penetrare profondamente dentro di noi, di trasformare la nostra anima. L'ebbrezza è prerogativa degli esseri umani, i soli in grado di godere di una buona musica e di un buon vino.



# Perché si esagera?

## L'illusione del controllo

Prima si beve alla salute di chi paga;  
poi beve il libertino  
un bicchiere per i carcerati e poi tre per quelli vivi, quattro per i cristiani  
cinque per i fedeli defunti; sei per le brave donne,  
sette per i militari;  
otto per i fratelli traviati, nove per i monaci dispersi, dieci per i naviganti,  
undici per i litiganti  
dodici per i penitenti,  
tredici per i viaggiatori; per il papa e per il re  
bevono tutti senza freni.

**Carmina burana**

Mi stupiscono i venditori di vino, giacché essi cosa mai potranno comprare di meglio di quel che vendono?

**Omar Khayyam, Quartine**

Il pianeta appresso era abitato da un ubriacone.

Questa visita fu molto breve, ma immerse il piccolo principe in una grande malinconia.

“Che cosa fai?” chiese all’ubriacone che stava in silenzio davanti a una collezione di bottiglie vuote e a una collezione di bottiglie piene.

“Bevo” rispose, in tono lugubre, l’ubriacone.

“Perché bevi?” domandò il piccolo principe.

“Per dimenticare”, rispose l’ubriacone.

“Per dimenticare che cosa?” s’informò il piccolo principe che cominciava già a compiangerlo.

“Per dimenticare che ho vergogna”, confessò l’ubriacone abbassando la testa.

“Vergogna di che?” insistette il piccolo principe che desiderava soccorrerlo.

“Vergogna di bere!” e l’ubriacone si chiuse in un silenzio definitivo.

Il piccolo principe se ne andò perplesso.

I grandi, decisamente, sono molto, molto bizzarri, si disse durante il viaggio.

**Antoine de Saint-Exupéry, Il piccolo principe**

È importante partire da una distinzione fra due conseguenze del bere vino che spesso vengono confuse: l'ebbrezza e l'ubriachezza. Mentre la prima è uno stato di coscienza, la seconda è uno stato di incoscienza o che tende all'incoscienza.

Se l'esperienza di piacere è legata alla capacità dei sensi e dell'anima di cogliere in modo più o meno raffinato esperienze che provengono dall'esterno, non si può provare piacere in uno stato di incoscienza.

Bere il vino da soli o in compagnia, cercando di apprezzarne il gusto, porta raramente ad ubriacarsi. Ubriacarsi può essere l'effetto occasionale non voluto di un eccesso, ma cercare volutamente di ubriacarsi non ha nulla a che fare con il piacere del bere.

Chi cerca di ubriacarsi cerca di fuggire da se stesso, spesso cerca di vuotare la bottiglia nel tentativo di colmare il vuoto dentro di sé.

Servendoci ancora una volta delle parole di Roger Scruton, possiamo dire, di fronte al dilagare dell'abuso di alcol anche fra i più giovani, che, «se già conosciamo gli effetti nefasti del bere a stomaco vuoto, ora assistiamo a quelli, ben peggiori, del bere a cervello vuoto».

In vino veritas, dice un antico detto.

Il vino non ci inganna. Per questo esso è assai diverso dalle droghe, anche le più leggere, che ci fanno entrare, o ci illudono di farci entrare, in un mondo diverso, migliore, più affascinante, in cui ci sentiamo più forti, più liberi, più felici, in cui provare più piacere.

Il vino alimenta le nostre illusioni, ma non ci dà una via di fuga dalla realtà.

La prima illusione è quella di poter controllare sempre quanto beviamo. Pensiamo di poter aumentare a nostro piacere la quantità, certi che, quando vogliamo, riusciremo a fermarci.

Pensiamo di essere più forti del vino che beviamo, siamo convinti della nostra capacità di autocontrollo e finiamo per ingaggiare una sfida. È il primo passo per innescare un circolo vizioso: infatti l'alcol riduce la soglia del controllo e pertanto, più beviamo e meno riusciamo a controllare.

In un suo saggio sull'alcolismo Gregory Bateson parla del panico che il bevitore prova quando si rende conto che non riesce più a controllarsi. E lo paragona al panico di una persona che guida una vettura su una strada sdruciolevole e deve frenare di colpo, scoprendo all'improvviso che il mezzo può sfuggire al suo controllo e trascinarlo con sé. All'improvviso il guidatore scopre che il sistema costituito da lui e dalla vettura è più grande di lui; così l'alcolizzato è preso dal panico, perché scopre che il sistema "io più vino" è più grande di lui.

Quella che credeva una sfida fra sé e il vino diventa così una sfida con se stesso, dalla quale è sempre più difficile uscire.

Chi s'illude di poter controllare, evitando gli effetti dannosi dell'eccesso del bere, usa la categoria del "devo" e "non devo" (ad esempio "ora devo smettere"), la stessa di solito usata dalle persone che cercano di farlo uscire dalla dipendenza.

Questa modalità purtroppo non porta lontano, anzi accentua il carattere della sfida e finisce per rivelarsi distruttiva.

Ancora una volta il punto essenziale non è la quantità, ma la qualità: c'è un modo giusto e un modo sbagliato di bere.

L'eccesso genera assuefazione. Quando cediamo all'impulso di bere in modo incontrollato e non troviamo dentro di noi le ragioni che ci consentano di contrastarlo, la nostra capacità di resistere

diventa più debole. Per questo motivo l'eccesso genera eccesso. A volte si eccede nell'illusione che il bere aumenti la gioia di vivere, perché così si è più accettati nel gruppo, perché si crede che faccia tendenza; bere insieme ad altri in modo smodato sembra richiamare una pratica comunitaria, ma in realtà non è altro che un atto di solitudine collettiva.

Altre volte ancora, per contrapposizione e per sovracompensazione, si esercita una sorta di prevenzione radicale nei confronti dei pericoli dell'eccesso, forzandosi ad evitare totalmente il vino e dimenticando che anche questo è un eccesso; e se forse, ma non è detto, può preservarci dal diventare dipendenti, di sicuro ci limita nel godere pienamente della vita.

Aristotele ci ha insegnato che il male, quindi ciò che non è buono, adatto a noi, dipende spesso non da ciò che facciamo o che usiamo, ma dal modo in cui lo facciamo o usiamo. Ad esempio nel condimento dei cibi il sale, se usato in giusta misura, è quasi indispensabile; se ne abusiamo invece può essere molto dannoso.

Così è per il vino: non è bene evitarlo totalmente né eccederne, ma è necessario acquisire la giusta misura, cioè abituarsi a bere la quantità giusta al momento giusto nel modo giusto e con le persone giuste.

Il fatto è che la giusta misura non è uguale per tutti e per sempre, ma va cercata continuamente attraverso un lavoro di conoscenza di sé e del rapporto con gli altri.

Solo così il vino può contribuire ad accrescere la pienezza della nostra vita e non a diminuirla.

È ancora Aristotele ad insegnarci che la temperanza, come pratica della moderazione, implica rispetto per se stessi e per gli altri e una disposizione a provare vergogna di fronte a loro, non per timidezza o per vigliaccheria, ma per un'apertura all'altro, nella ricerca di una piena reciprocità.

All'ingresso del tempio di Apollo a Delfi vi erano due iscrizioni che potevano essere lette da quelli che andavano a consultare l'oracolo: "Conosci te stesso" e "Niente in eccesso".

Solo chi conosce se stesso può trovare la giusta misura, cioè proprio quella che va bene per lui; solo chi conosce se stesso sa anche quali sono i suoi limiti ed è in grado di non oltrepassarli.

# La pratica del bere consapevole

## Dieci cose da sapere sul bere consapevole

### Come approcciarsi in modo consapevole al vino?

#### 1. Consapevolezza

Ci siamo mai chiesti che cosa voglia dire sentirsi bene? Componente essenziale per stare bene con se stessi e con gli altri è la consapevolezza.

Essere consapevoli vuol dire essere sempre presenti a sé con la mente, cioè avere piena coscienza di ciò che siamo e di ciò che facciamo.

Solo essendo consapevoli riusciamo ad essere padroni di noi stessi e possiamo agire, invece che limitarci a reagire, nelle varie situazioni in cui la vita ci conduce.

La consapevolezza è fatta di voglia di conoscere, è fatta di curiosità, è fatta di valori interiorizzati. In una parola la consapevolezza è cultura.

Dove c'è cultura non c'è rischio di abuso. Quante volte ci è capitato di bere senza essere consapevoli dei rischi che un eccesso dell'alcol comporta? Ci siamo mai chiesti che cosa vuol dire provocare, a sé e agli altri, dei danni per aver esagerato con l'alcol?

Come si diventa consapevoli? C'è un unico modo: non avendo paura di mettere a nudo le proprie preoccupazioni, le proprie ansie, i propri timori. Non avendo paura di fermarsi prima che sia troppo tardi.

E poi informandosi, leggendo (ad esempio un opuscolo come questo), chiedendo alle persone di cui ci fidiamo, che ci vogliono bene e alle quali vogliamo bene.

Chi è consapevole sa che bere molto non rende migliori, non è "figo", non fa tendenza, anzi non fa altro che annegare la nostra cultura, la nostra personalità, noi stessi. Chiediamoci se sia meglio seguire la moda oppure stare bene.

## 2. Controllo

Ci è mai capitato di perdere il controllo?

Solo allora forse ne abbiamo capito veramente l'importanza. In primo luogo il controllo ha come oggetto se stessi, è cioè autocontrollo. Solo chi sa controllarsi riesce ad affrontare le situazioni in modo lucido e a trarne il massimo dei vantaggi, mentre una mancanza di autocontrollo può dar luogo a comportamenti impulsivi, di cui spesso dopo ci pentiamo.

Chi sa controllarsi è in grado di fermarsi prima di agire e di pensare alle conseguenze di ciò che sta per fare.

Spesso pensiamo che controllarsi voglia dire limitarsi e precludersi l'imprevedibilità, anche positiva, di tante azioni. Ma non è così. Controllare non vuol dire chiudersi dentro barriere rigide e insormontabili, ma trovare il giusto limite, che è proprio quello che ci fa assaporare meglio le cose. Ci vuole misura anche nel controllo: sapersi lasciar andare quando è il caso e sapersi frenare quando occorre. Controllo significa anche sicurezza e in molti casi può fare la differenza tra preservare il bene prezioso della vita e metterlo a rischio.

Chi ha imparato a controllarsi in modo equilibrato può anche aiutare gli altri a controllarsi, in primo luogo con il proprio esempio e con i propri comportamenti responsabili. Quante volte ci sarà capitato, dopo aver bevuto un bicchiere di troppo, di metterci alla guida temendo un controllo della polizia stradale. Cerchiamo allora di controllarci prima, per evitare di essere colti in fallo poi!

### 3. Gruppo

Quante volte i momenti di gioia nel vostro gruppo di amici sono stati accompagnati da un buon bicchiere di vino?

Il vino è un lubrificante nella relazione nel gruppo: ci accompagna con un brindisi quando vogliamo festeggiare, ci permette di vincere le nostre timidezze, di avere quel pizzico di euforia e disinibizione che fluidifica i rapporti.

È proprio per questo che tendenzialmente si preferisce bere in compagnia, mentre spesso bere da soli perde di senso. Il bere consapevole ci fa sentire parte di un gruppo, crea aggregazione, rinforza i legami già instaurati e ne crea di nuovi. Il vino può quindi svolgere un ruolo da protagonista all'interno delle nostre relazioni.

Il gruppo è trascinatore. Questo è spesso positivo, perché permette di liberare e di potenziare le caratteristiche personali dei suoi membri.

Attenzione, però. A volte si può rischiare di farsi trascinare perdendo una parte della propria identità. Ad esempio, quante volte ci è capitato di bere pur non avendone voglia, solo perché tutti stavano bevendo? Stare bene in gruppo non è seguire una moda, non è mera imitazione del comportamento degli altri.

A volte, pur di appartenere ad un gruppo, ci si adegua a delle modalità di cui non siamo convinti. A volte capita che, pur di essere accettati, siamo spinti ad esagerare, magari bevendo quel bicchiere di troppo. Anche se non ce ne rendiamo conto, bere in eccesso ci fa sentire soli anche se siamo in mezzo agli altri, perché viene a mancare lo spirito della condivisione. Ecco perché si parla di isolamento collettivo.

### 4. Misura

Ci siamo mai chiesti che cosa ci può succedere quando oltrepassiamo i nostri limiti?

Per dare risposta a questa domanda dovremmo prima cercare di conoscere i nostri limiti, cioè, in ultima analisi, di conoscere noi stessi.

Forse l'errore più grande nel quale possiamo incorrere è quello di confrontarci con gli altri. Se un nostro amico riesce a reggere benissimo una certa quantità di alcol, allora riusciremo a reggerla anche noi.

Questo non solo è sbagliato, ma è anche molto pericoloso, perché ci mette in relazione con limiti e misure diverse: non è detto che ciò che va bene per un altro vada bene anche per noi.

La giusta misura va cercata dentro di sé e ci indica, in ogni occasione, che cosa va bene per noi, quindi che cosa e quanto di quella cosa ci è utile, ci giova, contribuisce a farci star bene. È frutto innanzitutto dell'esperienza, dell'osservazione di sé, dei propri comportamenti e delle proprie reazioni. Ecco perché è importante non usare parametri esterni, che in molti casi sono fuorvianti, in quanto possono non rispettare le nostre caratteristiche.

Come è importante non sfidare i propri limiti in vane gare di emulazione: l'esagerazione finisce sempre per ritorcersi contro di noi. Non si finisce mai di conoscere se stessi: ed è una bella

opportunità fare un lavoro su di sé anche a partire da qualcosa di apparentemente banale come un bicchiere di vino.

## 5. Piacere

Cosa, se non il piacere che ne può derivare, ci spinge a bere del vino?

Come sappiamo, infatti, consumare vino non è necessario, tanto che ci sono persone che se ne astengono. Allora perché berne? Perché ci dà piacere.

Piacere non solo gustativo, ma legato a tutti i valori immateriali connessi al vino, come il piacere della convivialità e il piacere di sentirsi meglio.

Il piacere, in tutte le attività e quindi anche nel bere vino, non può essere disgiunto dal desiderio, cioè dal tendere verso qualcosa che ci soddisfi. E rischiamo non solo di non raggiungerlo, ma anzi di procurarci dispiacere, se non riusciamo a coltivarlo in modo positivo.

Ad esempio, se bevendo due bicchieri di un vino che amiamo ci sentiamo soddisfatti, bevendone due bottiglie rischiamo di perdere la percezione stessa del piacere che quel vino genera in noi.

Il piacere, infatti, è tanto più intenso e possiamo assaporarlo meglio, quando lo alimentiamo senza esagerare.

Una conseguenza del piacere che un buon bicchiere di vino ci può dare è uno stato di leggerezza, sia fisica che spirituale.

Questa leggerezza tuttavia si trasforma in pesantezza nel momento in cui si esagera.

L'eccesso infatti provoca saturazione, che ci impedisce di recepire il piacere e genera dispiacere.

Eccedendo anneghiamo la possibilità di sentire.

## 6. Prevenzione

Leggendo questo opuscolo, anche senza che ve ne rendiate conto, state facendo prevenzione.

Che cos'è la prevenzione?

È conoscere innanzitutto se stessi; è conoscere il vino che beviamo.

È continuare a leggere e ad informarsi.

È conoscere i rischi ai quali potremmo andare incontro, perché solo così potremo cercare di impedire che si verifichino o comunque ridurli.

È condividere la saggezza del detto popolare, per cui prevenire è meglio che curare.

È la consapevolezza che ogni azione ha delle conseguenze; quando queste conseguenze possono essere spiacevoli, per noi o per gli altri, è bene modificarle.

È evitare situazioni di pericolo dalle quali possa scaturire un danno per noi o per gli altri.

È la capacità di immaginare il futuro e cercare di far di tutto perché sia un bel futuro e soprattutto perché ci sia un futuro. È prestare attenzione a ciò che succede dentro di noi, nel nostro gruppo, nella nostra società. Quante volte pensiamo che certe cose possano accadere solo agli altri e mai a

noi stessi. È importante invece che ognuno di noi, a partire da se stesso, cerchi di fare la propria parte. Così potremo, ad esempio agendo all'interno del nostro gruppo, accorgerci di un amico che sta eccedendo e potremo aiutarlo a non farsi del male: anche questa è prevenzione.

La prevenzione parte da sé. La prevenzione è solidarietà.

## 7. Relazione

Se troviamo piacevole bere un buon bicchiere, probabilmente sappiamo anche come sfruttare quella che forse è la principale caratteristica del vino: agevolare e consolidare le relazioni.

Basti solo pensare alla grande differenza che c'è fra bere da soli e bere in compagnia.

Il bere solitario raramente procura piacere, anzi può portare ad intristirsi e a rinchiudersi maggiormente in se stessi. Bere insieme ad amici o parenti ci dà qualcosa di più: amplifica il rapporto, ci fa star meglio con gli altri, ci lega in modo più sottile e profondo.

Il vino non solo consolida una relazione già stabilita, ma aiuta a far nascere nuove relazioni: quale modo migliore per accogliere una persona che non si conosce che quello di offrirle un buon bicchiere di vino!

Da secoli il vino è sinonimo di accoglienza, di ospitalità. Tuttavia il vino cura la relazione anche in un altro modo. Basti solo pensare che esiste un vero e proprio "mondo del vino", fatto di persone che lo producono, di un contesto storico e sociale, di un territorio, con la sua cultura ed i suoi valori. Entrare in rapporto con il vino è anche entrare in rapporto con una comunità più vasta, di cui magari conosceremo solo una parte, ma che in ogni caso non potrà non farci sentire in relazione con ciò che è "altro" rispetto a noi.

Relazione è cura del proprio gruppo e della propria cultura.

## 8. Sballo

Un vostro amico sta sballando. Guardatelo.

Vi piace? Siete contenti per lui? Vorreste farlo anche voi? Gli eccessi sono sgradevoli per natura.

A volte confondiamo lo sballo con la trasgressione. Crediamo che essere moderni, giovani, anticonformisti e quindi "in" voglia dire trasgredire, andare oltre ogni limite. E ci accorgiamo poi che una trasgressione che vuole distruggere tutto è stupida e cieca. La vera trasgressione e il vero anticonformismo stanno proprio nell'amare fino in fondo la propria vita e nel riuscire a goderne il più possibile. Non percepire la bontà della convivialità, questo è sballo. A volte andiamo in cerca dello sballo perché pensiamo che questo ci renda più sicuri. Ma siamo sicuri che ci si senta più sicuri?

O forse il rischio è proprio diventare incapaci di capire che cosa ci succede intorno.

È forse più sicuro lo struzzo che, come dice la leggenda, mette la testa sotto la sabbia, così da non vedere il pericolo? Nello sballo non abbiamo nulla da guadagnare e tutto da perdere.

È come giocare una partita in cui la posta è la nostra vita. Potremmo anche amare il gioco e il rischio, ma cerchiamo di essere consapevoli del fatto che forse potremmo non avere la possibilità di giocare una seconda volta.

## 9. Salute

Un detto popolare dice che "il vino fa buon sangue".

La ricerca scientifica, confermando la saggezza popolare, ci dice che, preso nelle giuste dosi, il vino sia salutare per il nostro organismo. E aggiunge anche che il suo abuso è deleterio e provoca grossi danni. Il vino non è certo una medicina, ma, consumato moderatamente, rientra in una dieta equilibrata.

Stimola la digestione, fluidifica il sangue e migliora la circolazione. Aumenta le difese immunitarie, svolge un'azione tonificante e funziona da blando antidepressivo. Gli effetti positivi del vino assunto in modo corretto non si limitano a far stare meglio il nostro corpo. Basti pensare ai benefici che il nostro spirito può ricevere dal vino: piacevolezza, rilassatezza, maggiore apertura agli altri e alla vita.

Insomma, bere adeguatamente del buon vino fa bene al corpo e all'anima.

Così saper bere è anche volersi bene, è prendersi cura di sé. Per rendersene conto basta pensare ad una controprova: riusciremmo a sentirci bene, eccedendo nel bere?

Come lavorerà il nostro fegato, come reagirà il nostro cuore? E ancora come funzioneranno i nostri pensieri, come si comporteranno le nostre emozioni, le nostre passioni? Come si modificherà la nostra vita interiore? In una parola, come ci sentiremo noi?

Proviamo a pensare a come si può ridurre un alcolista, che vede giorno dopo giorno distruggersi non solo il fegato, ma anche il cervello, fino a rischiare di perdere tutto se stesso.

## 10. Sfida

A volte la sfida può essere vissuta come un piacere.

Ma ogni sfida comporta dei rischi, che annullano qualunque piacere e anzi provocano dispiaceri. A cena con gli amici beviamo un bicchiere di troppo e sfidiamo il controllo della polizia stradale, rischiando che ci vengano decurtati punti dalla patente?

Se accettiamo la sfida, dobbiamo accettarne anche le conseguenze.

Finché si tratta di qualche punto in meno, forse potrà essere accettabile. Ma accetteremmo il rischio di causare un incidente?

Il fatto è che a volte affrontiamo un consumo eccessivo di alcol come una sfida con noi stessi per dimostrare la nostra forza, la nostra resistenza, la nostra bravura. E non ci rendiamo conto che possiamo mettere a repentaglio la nostra vita e quella di altre persone.

La vera sfida è riuscire ad essere lucidi e a provare il massimo del piacere.



Spesso invece ci si sfida a bere l'ultimo bicchiere, a berne uno in più, a valorizzare chi regge di più il vino. A ritenere il migliore chi beve senza misura.

La vera sfida è fermarsi prima.

Teniamo soprattutto conto del fatto che ogni sfida ci mette in competizione con gli altri, ma prima di tutto con noi stessi. E questo è pericoloso, perché in una sfida con noi stessi a perdere siamo solo noi.

## Citazioni

Il vino più piacevole non è quello che piace a chi ha la lingua rovinata dall'ubriachezza, ma a chi ha il gusto intatto.

**(Aristotele)**

Dagli Dei non è mai stato concesso all'uomo niente di più eccellente o prezioso del vino.

**(Platone)**

Se bevuto al momento giusto, nel posto giusto e con la compagnia giusta, il vino è la via alla meditazione e il nunzio della pace.

**(Roger Scruton)**

Chi beve solo acqua ha un segreto da nascondere. (Charles Baudelaire)

Ci sarà allegria anche in agonia col vino forte. (Fabrizio De André)

Il vino è uno dei maggiori segni di civiltà nel mondo. (Ernest Hemingway)

L'astemio è un debole che cede alla tentazione di negarsi un piacere.

**(Ambrose Bierce)**

Quando io bevo penso, quando penso bevo. **(François Rabelais)**

Il vino è lo specchio dell'uomo. **(Alceo)**

Dove non è vino non è amore e null'altro diletto v'è per i mortali. **(Euripide)**

La felicità, come un vino pregiato, deve essere assaporata sorso a sorso. **(Ludwig Feuerbach)**

Il vino è un assai gioviale creatura, se è ben usata. **(William Shakespeare)**

La forza sconvolgente del vino penetra l'uomo e nelle vene sparge e distribuisce l'ardore. **(Lucrezio)**

Il vino è poesia imbottigliata. **(Robert Louis Stevenson)**

Quando sei felice bevi per festeggiare. Quando sei triste bevi per dimenticare, quando non hai nulla per essere triste o essere felice, bevi per fare accadere qualcosa.

**(Charles Bukowski)**

# Indice

1. Perché si beve vino? I valori immateriali del vino
2. Come riconoscere la qualità? Affinare il gusto
3. Perché si esagera? L'illusione del controllo
4. La pratica del bere consapevole. Dieci cose da sapere sul bere consapevole
5. Citazioni sul vino

# Bibliografia

Aristotele, *Etica Nicomachea*, Laterza, Roma--Bari 2005.

Bateson Gregory, *La cibernetica dell'io': una teoria dell'alcolismo*, in *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976.

Carmina Burana, Bompiani, Milano 2002.

Calvelli Domenico, *Vino e religioni. Rapporti tra il vino e le tre grandi religioni monoteiste*, Lineadaria, Biella 2006.

Casadio Giovanni, *Il vino dell'anima. Storia del culto di*

*Dioniso a Corinto, Sicione, Trezene, Il Calamo*, Roma 1999.

Catullo Gaio Valerio, *I carmi*, Salerno, Roma 1998.

Conti Vincenzo, *Il vino nella maggiore letteratura mediterranea*, Firenze Libri, Reggello 2010

Donà Massimo, *Filosofia del vino*, Bompiani, Milano 2003. *L'anima del vino*, Bompiani, Milano 2008.

Gibellini Pietro, *Il calamaio di Dioniso. Il vino nella letteratura italiana moderna*, Garzanti, Milano 2001.

Hennig Jean--Luc, *Eros & vino*, Sonzogno, Milano 2005.

Johnson Hugh, *Il vino. Storia tradizioni cultura*, Franco Muzzio, Padova 2003.

Khayyam Omar, *Quartine*, Rizzoli, Milano 2006.

Li Po, *Poesie*, Acquaviva, Milano 2011.

*Lirici greci*, Mondadori, Milano 2007.

Lucarella Agostino, *Il vino. Storia e virtù*, Laterza, Roma-- Bari 1997.

Montanari Massimo, *Il cibo come cultura*, Laterza, Roma-- Bari 2004.

Omero, *Odissea*, Einaudi, Torino 1963.

Pitte Jean--Robert, *Il desiderio del vino. Storia di una passione antica*, Dedalo, Bari 2010.

Platone, *Simposio*, Rusconi, Milano 2008.

Saint--Exupéry Antoine de, *Il piccolo principe*, Bompiani, Milano 2004.

Scruton Roger, *Bevo dunque sono. Guida filosofica al vino*, Raffaello Cortina, Milano 2010.

Sibley Frank, *Approach To Aesthetics. Collected Papers On Philosophical Aesthetics*, J. Benson & al., Oxford 2001.

Vangelo secondo Matteo, San Paolo, Cinisello Balsamo 2005.