



Una guida spirituale per discernere, guarire e vivere sobri in Cristo

Introduzione

Viviamo in una società in cui il consumo di alcol non è solo tollerato, ma spesso celebrato. L'alcol è presente ai compleanni, ai matrimoni, agli eventi aziendali, alle feste natalizie, alle riunioni di famiglia e perfino in contesti ecclesiali. Questo fenomeno, conosciuto come **alcolismo sociale**, descrive l'uso frequente di alcol in contesti conviviali, senza che la persona sia necessariamente considerata clinicamente alcolista. Ma dove si trova il confine tra il condividere un bicchiere e cadere nel peccato? Cosa dice la fede cattolica su questa realtà tanto quotidiana quanto profonda?

Questo articolo vuole essere una **guida pastorale, teologica e spirituale** per tutti coloro che desiderano vivere la propria fede con coerenza in un mondo che spesso banalizza il sacro - compresa la cura del corpo e dell'anima. Ti aiuteremo a comprendere il ruolo dell'alcol nella vita cristiana, senza moralismi, ma anche senza relativismi.

1. Uno sguardo storico: Il vino nella tradizione biblica e cristiana

Il vino accompagna l'umanità sin dall'antichità. Nella **Sacra Scrittura** è onnipresente - in una maniera ambivalente: può essere segno di gioia e di benedizione, ma anche di rovina.

- **Simbolo di benedizione:**

“Il vino che allieta il cuore dell'uomo” (Sal 104,15).

Alle nozze di Cana (Gv 2,1-11), Gesù trasforma l'acqua in vino - il suo primo miracolo - e preannuncia così la gioia del Regno dei Cieli.

- **Simbolo di perdizione:**

“Il vino è ingannatore, la bevanda inebriante è rumorosa; chiunque se ne lascia dominare non è saggio” (Pr 20,1).

San Paolo ammonisce: “Non ubriacatevi di vino, che porta alla perdizione, ma siate ricolmi dello Spirito” (Ef 5,18).

Nella **liturgia cattolica**, il vino assume il significato più sacro: viene **trasformato nel Sangue di Cristo** durante la Santa Messa. Questo ci obbliga a un rispetto profondo per questa bevanda, che può essere segno sia di salvezza sia di rovina.



2. Che cos'è l'alcolismo sociale?

L'**alcolismo sociale** non è tanto definito dalla quantità di alcol consumata quanto dalla sua **normalizzazione culturale e dal suo ruolo nelle interazioni sociali**. Bere non solo è accettato, ma in certi ambienti è quasi atteso - per "far parte del gruppo", "rilassarsi", "festeggiare" o anche per sfuggire alla pressione sociale.

Molti cristiani sinceri si pongono domande come:

"È sbagliato brindare a Natale con un bicchiere di vino?"

"Pecco se bevo qualche drink con gli amici?"

"Posso essere un cattolico praticante e bere in compagnia?"

La risposta non è un semplice "sì" o "no", ma un invito al discernimento.

3. Il criterio morale: Quando l'alcol diventa peccato?

Dal punto di vista morale, il **Catechismo della Chiesa Cattolica** è chiaro:

"La virtù della temperanza ci dispone ad evitare ogni specie di eccessi: l'abuso del cibo, dell'alcol, del tabacco e dei medicinali." (CCC 2290)

Possiamo quindi individuare **quattro gradi morali** nell'uso dell'alcol:

1. **Uso moderato e responsabile (nessun peccato)**

Chi beve con moderazione, mantenendo il controllo e senza danneggiare nessuno, non commette peccato. Questo può persino essere espressione di fraternità o di una legittima celebrazione.



2. **Abuso occasionale (peccato veniale o grave a seconda del caso)**

Una sbornia occasionale può essere **peccato veniale** se avviene senza piena consapevolezza o intenzione. Ma se è compiuta con piena libertà, conoscenza e volontà, e provoca danni fisici, morali o spirituali, può diventare **peccato mortale**.

3. **Ubriachezza abituale (peccato grave)**

Il consumo regolare e smodato di alcol, soprattutto se danneggia la famiglia, il lavoro o la vita spirituale, è **materia grave**, e quindi peccato mortale.

4. **Scandalo o cattivo esempio (peccato aggravato)**

Chi con il proprio comportamento induce altri al peccato (minori, persone fragili, ex alcolisti, ecc.), commette un **peccato di scandalo**, che nel Vangelo è particolarmente grave:

“Chi invece scandalizzerà uno solo di questi piccoli che credono in me, sarebbe meglio per lui che gli fosse appesa al collo una macina da mulino e fosse gettato nel fondo del mare” (Mt 18,6).

4. La radice spirituale: Cosa cerca il cuore quando beve?

Spesso il problema non è nel bicchiere, ma nel **vuoto interiore** che si tenta di colmare. L'anima umana è fatta per essere **riempita da Dio**. Quando ci allontaniamo da Lui, cerchiamo dei surrogati: alcol, piaceri, successo, potere...

Poniti domande sincere:

- Perché bevo?
- Cosa mi manca tanto da cercarlo nell'alcol?
- Sto cercando di fuggire, di essere accettato, di trovare coraggio o di dimenticare?

In molti casi, l'abuso di alcol è **un sintomo di una ferita spirituale più profonda**: mancanza di senso, tristezza, stress, traumi, vuoto esistenziale.



5. Una guida pratica per una vita cristiana sobria

La sobrietà non significa solo astenersi dall'alcol, ma è un'**attitudine spirituale** - una virtù che comprende temperanza, equilibrio, vigilanza e apertura alla grazia di Dio.

A. **Esame di coscienza**

Poniti domande concrete:

- Perdo il controllo quando bevo?
- Il mio bere ha conseguenze negative sulla mia famiglia o sulla mia testimonianza cristiana?
- Giustifico comportamenti sbagliati con la pressione sociale?
- Potrei essere un buon esempio per un bambino o un giovane?

B. **Coltiva la temperanza (virtù della moderazione)**

La temperanza è una delle quattro virtù cardinali. Ci dona la forza interiore per dire "no" a ciò che ci vuole dominare. Chiedila a Dio nella preghiera.

C. **Ricorri ai sacramenti**

La Confessione è luogo di guarigione, non solo di perdono. Non avere paura di portare le tue fragilità al sacerdote. L'Eucaristia fortifica l'anima e ci unisce al vero Vino che non ubriaca, ma dona la vita eterna.

D. **Cerca aiuto, se necessario**

Se ti accorgi che non riesci a smettere di bere, o che l'alcol ha preso il controllo della tua vita, **non sei solo**. Esistono movimenti cattolici, come i gruppi di alcolisti anonimi di ispirazione cristiana, comunità di recupero, sacerdoti e specialisti che possono aiutarti.

E. **Sii testimone di libertà**

Viviamo in una cultura schiava dell'apparenza e del piacere. Un cristiano sobrio e gioioso è **un faro nella tempesta**. Il tuo esempio può salvare più vite di quanto immagini.



6. Un appello alla libertà interiore

San Paolo scrive:

“*Tutto mi è lecito! Ma non tutto giova. Tutto mi è lecito! Ma io non mi lascerò dominare da nulla.*” (1 Cor 6,12)

Ecco la chiave: **la libertà del cristiano non consiste nel fare tutto ciò che vuole, ma nel fare ciò che lo costruisce**, senza lasciarsi schiavizzare da nulla. Cristo ci chiama a essere **uomini liberi**, non dipendenti da nessuna sostanza, ma **riempiti dallo Spirito Santo**.

7. Un messaggio per ciascuno

- **Se non hai mai avuto problemi con l'alcol**, sii grato e continua a vivere nella temperanza. Sii d'esempio.
- **Se sei caduto nell'alcolismo sociale**, non condannarti. Rifletti, cambia rotta, cerca una vita più autentica.
- **Se sei prigioniero di una dipendenza**, non temere: **Dio può sollevarti dagli abissi**. Esistono vie di guarigione - e non sei solo.

Conclusione

L'alcol non è il nemico del cristiano, ma nemmeno il suo salvatore. **Cristo è il vero Vino**, che dona gioia senza postumi, forza senza violenza, comunione senza confusione. Egli ci invita a bere dal suo calice: il calice del sacrificio, della donazione, dell'amore che libera.

In un mondo che normalizza ciò che è anormale, il cristiano è chiamato a discernere, a vivere con saggezza e a essere segno di contraddizione. Ricordiamoci: **il confine del peccato non è nel bicchiere, ma in quanto del nostro cuore diamo a ciò che non è Dio**.



Preghiera finale

*Signore Gesù Cristo,
Tu che alle nozze di Cana hai donato il vino,
insegnami a usare con saggezza i doni della vita.
Rendimi sobrio, temperante e libero.
Liberami da ogni schiavitù
e fa' che io beva solo del Tuo amore -
sorgente di vita eterna. Amen.*