



## **Vizio: La gola**

La gola è il desiderio di ingoiare cibi, bevande o sostanze più di quanto l'individuo necessiti, mostrando comportamento di sfrenatezza al posto della modestia e del controllo di sé. La gola presume un certo **egoismo** o una **incapacità di controllo di sé**, che portano all'essere schiavi di ciò che si vuole inghiottire oltre che a limitare l'attenzione allo spreco come forma di amore verso il prossimo.

Spesso non è il corpo ad avere fame, ma il nostro spirito. Non sapendo però come saziarlo, proviamo a riempire il corpo dei cibi o dei piaceri.

**Samaritana (Gv 4):** Si parla prima di un'acqua che non disseta mai - Gesù fa notare alla donna che sempre dovrà tornare a bere a quel pozzo. Al termine Gesù rivela alla donna che la sua sete di «un'acqua viva, di una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna» (cfr. Gv 4) è in realtà ricerca dell'Atteso, del Messia, e che ora Egli è qui. D'altronde Lui stesso non è andato in cerca in città, come i suoi discepoli, di un pane da mangiare perché «il mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera» (Gv 4,34).

**San Tommaso:** «Il peccato di gola consiste in un disordine della concupiscenza che distoglie dal fine ultimo!»

Possiamo riempire anche il nostro armadio di vestiti, la nostra libreria di libri, il nostro portafogli di soldi, la nostra casa di persone... Il disturbo può essere di esagerazione (gli alcoolisti e i fumatori) oppure di privazione (anoressia, bulimia, ecc.). I peccati di gola (come anche gli altri) possono diventare uno sfogo di fronte allo stress, allo studio, al lavoro, alla frustrazione che viviamo.

**Enzo Bianchi:** «Davvero la cucina e la tavola sono l'epifania dei rapporti e della comunione. Del resto, il cibo è come la sessualità: o è parlato oppure è aggressività, consumismo; o è contemplato e ordinato oppure è animalesco; o è esercizio in cui si tiene conto degli altri oppure è cosificato e svilito; o è trasfigurato in modo estatico oppure è condannato alla monotonia e alla banalità. Il cibo cucinato e condiviso - il pasto - è allora luogo di comunione, di incontro e di amicizia: se infatti mangiare significa conservare e incrementare la vita, preparare da mangiare per un altro significa testimoniargli il nostro desiderio che egli viva».

## **Digiuno**

- la pratica del digiuno ha valore di esercizio perché ritrovino spazio la fede e la carità, le sole capaci di "sfamare" l'uomo.

- ci fa vedere a cosa siamo attaccati (prova a privarti del cellulare, della TV, del caffè, dell'incontro con qualcuno, del comprare qualcosa).

## **Come combattere**

- Digiunare (dal cibo, dal sonno, dai social, ecc.)
- Guardare dentro di noi e scoprire la nostra fame spirituale.
- Astenersi consapevolmente dai diversi piaceri.

## **La virtù: Temperanza**