
La sessualità, tra desiderio e amore

Autore: Candela Copparoni

Fonte: Città Nuova

Come parlare di affettività coi più giovani? Chi deve farlo? Basta la narrazione che ne fanno cinema, pubblicità, televisione? Un tema troppo importante che richiede approfondimento.

Nel XXI secolo parlare di sesso è all'ordine del giorno. Cinema, pubblicità, televisione, fanno riferimento alle garanzie di felicità che può apportare, o almeno alla distrazione e al divertimento. Invece, parlare in profondità di sessualità e affettività sembra un compito più arduo. Emergono dei dubbi su come affrontare la tematica con i più giovani e spesso genitori ed educatori si passano la palla senza avere in chiaro chi dovrebbe assumere questo ruolo. Tuttavia, sono molti gli esperti che hanno voluto approfondire **la bellezza dell'amore umano e la sessualità** e che dedicano le loro vite a condividere le basi e gli aspetti fondamentali di un tema sempre attuale. Fra quelli che svolgono questo compito troviamo l'Istituto sviluppo e persona dell'Università *Francisco de Vitoria* a Madrid, che recentemente ha svolto il congresso *“Educare il cuore: affettività e sessualità per il XXI secolo”*, un incontro virtuale che ha convocato più di 30 esperti tra cui sociologi, filosofi, medici, sessuologi e psicologi, e oltre 40 mila utenti iscritti. «Il messaggio che abbiamo voluto trasmettere è che **il cuore è fatto bene, e che è possibile educarlo per vivere all'altezza del nostro desiderio**», spiega il coordinatore, Eduardo Navarro. *Ascolta l'intervista a Eduardo Navarro (spagnolo). La traduzione vi si trova in pdf <http://www.cittanuova.it/wp-content/uploads/2020/10/Intervista-Eduardo-Navarro.mp3>* Tra i relatori, una convinzione ricorrente è che l'essere umano è fatto per amare. I giovani cercano l'amore della loro vita, hanno una brama profonda di amare ed essere amati e si fanno delle domande a cui non sempre trovano una risposta: che senso hanno i desideri che provo? Perché è così difficile lasciarsi amare? **Perché abbiamo così tanta paura di dare la nostra anima e così facilmente diamo il nostro corpo?** L'avvocato ed ex presidente del Forum della Famiglia, Benigno Blanco, spiega che l'essere umano è un essere relazionale, costituito da corpo e spirito: **«Non si può distinguere l'essere umano dalla sessualità, perché ogni cellula del corpo è sessuata. Il sesso è importante nella vita delle persone, ed è una meraviglia»**. Uno sguardo cui già accennava papa Giovanni Paolo II quando parlava della bellezza del corpo e della sessualità. A riguardo, l'oncologo Enrique Aranda assicura: «Devo conoscere il mio corpo per sapere chi sono e a cosa serve. Ma devo conoscere anche la mia identità per arrivare alla trascendenza attraverso i sentimenti». **Corporeità** Il corpo serve a comunicare, è espressione della persona, dell'identità. Attraverso il corpo la persona è capace di amare sé stessa e gli altri, aggiunge Blanco. Per Aranda, la sessualità umana è la vocazione che porta la persona ad uscire da sé stessa e a donarsi per amore. Durante la conferenza *Sessualità e intimità*, Higinio Marín, dottore in Filosofia, argomenta che **il desiderio sessuale non è solo una ricerca di piacere, ma anche di intimità. Ossia, il corpo diviene sessualmente rilevante in quanto intimo comunicatore dell'interiorità che rende visibile l'invisibile**. Così, il desiderio di piacere è allo stesso tempo un desiderio di compagnia, di avere un incontro con una presenza reale. **Ma cosa significa veramente amare?** Per il dottore in Filosofia, Ángel Barahona, **«amare è imparare a morire, è lasciare che l'altro sia prima di me. È dare tempo e spazio all'altro, e aspettarlo»**. Se una cosa condividono gli esperti, è che l'amore nasce dal cuore, considerandolo il centro della persona, il nucleo più intimo dove risiedono tutti i sentimenti. E così, il cuore diventa il luogo di incontro tra le persone. <https://vimeo.com/467759875> Ignacio Tornel, mediatore familiare, considera che una relazione di amore nella coppia si basa su **quattro pilastri: comunicazione, dedizione, ammirazione e affettività**. E quest'ordine non è per niente fortuito: il terapeuta spiega che se l'affettività appare all'ultimo posto, questo è dovuto al fatto che essa deva nutrirsi e appoggiarsi sugli altri tre valori. Tuttavia, questa affettività, cioè il **dire «ti amo» con il corpo**, deve

essere nella coppia una costante che **va riflessa in ogni aspetto della vita quotidiana**, sottolinea. Inoltre, afferma che «le relazioni sessuali vanno amate e rispettate», dato che rappresentano l'intimità totale, l'abbandono assoluto in cui due persone si armonizzano e diventano una sola carne. A riguardo, lo psicologo e coordinatore dell'Unità di sessuologia clinica e salute sessuale, Alejandro Villena, indica: **«L'orgasmo, il piacere, è la conseguenza di una costruzione sana e solida dell'autostima, dell'accettazione del corpo e della propria intimità; dell'integrazione della sessualità nel progetto di vita e della capacità di mantenere una relazione affettiva con l'altro nella quale c'è empatia, cura comprensione e rispetto»**. Gli esperti, inoltre, aggiungono che a questa espressione fisica dell'amore va legato un altro aspetto fondamentale: **la tenerezza**. La dottoressa e terapeuta Teresa Suárez del Villar sottolinea il valore delle carezze, degli sguardi e degli abbracci, così come della consapevolezza del significato dei gesti. Pertanto, cosa significa amare veramente? In questo senso sono rivelatrici le parole di Nives González, direttrice del progetto *Impariamo ad amare*: una relazione di amore è quella che ti porta ad essere migliore, anche per l'altro. In ogni caso, l'esperta in orientamento familiare María Álvarez de las Asturias specifica che non si tratta di un compito facile, perché **l'amore umano è limitato ed imperfetto, ma come ricorda l'Enciclica *Amoris Laetitia* (113), questo non vuol dire che non sia vero. Fragilità e ferite** Spesso, però, l'intimità viene ostacolata dalle molte ferite che la persona non è stata in grado di sanare durante la sua vita. Così lo spiega il filosofo Xosé Manuel Domínguez nella conferenza *Accompagnare le ferite del cuore*: «Quando c'è una ferita si produce un blocco personale, **la sclerocardia** o durezza del cuore». Di conseguenza sanare diviene imprescindibile se si vuole vivere nella profonda verità del nostro essere. **Ma come arrivarci?** Domínguez consiglia di accettare i propri sentimenti e lavorare sulla gestione emotiva, con uno sguardo speciale verso la dimensione spirituale e quella affettiva. Secondo lui, bisogna riconoscere e amare i propri limiti, e rendersi conto del valore e della dignità di ognuno. Ovvero, la filautia, il recupero dell'amore di sé: **«Devo prendere la mia barella e mettermi in cammino»**. Insieme alle ferite c'è un altro sentimento capace di frenare le persone: **la paura**. In questo caso, González spiega che la tendenza, sbagliata, è solitamente quella della difesa, che ci impedisce di aprirci liberamente all'altro. Nonostante dall'incontro autentico nasca la felicità, assicura il dottore in Filosofia Alfonso López, secondo cui **«l'unità è chiamata ad essere l'ideale della vita»**. Perciò, fa un appello a costruire relazioni profonde e preziose. <https://vimeo.com/460934966> **Come fare per amare meglio?** La dottoressa in Legge, María Calvo, scava su uno dei grandi problemi della società odierna. Afferma che l'uomo, nel cercare di soddisfare i propri desideri, ha perso la capacità di amare. Come narrato da Bauman nel suo libro *Amore Liquido*, il desiderio ha una forza distruttiva, l'amore invece è libertà. Il cattedratico di Medicina Jokin de Irala sostiene che **«il desiderio è buono»**, ma che bisogna saper distinguerlo dall'amore, perché spesso «il problema è che esiste il desiderio ma non c'è amore». Così, diviene un compito essenziale imparare a educare i propri desideri, approfondendo la conoscenza di sé e l'autocontrollo che rendono la persona protagonista della propria vita, afferma il presidente della Confederazione spagnola di centri di insegnamento, Alfonso Aguiló. Ecco allora la domanda: **come educare i desideri?** La dottoressa in Filosofia, Sara Gallardo, propone alcune piste: attraverso la ricerca del bene, la ricerca dell'altro. Per raggiungere l'obiettivo, suggerisce vincere l'egoismo attraverso lo svuotamento di sé per riempirsi dell'altro. Inoltre, considera fondamentale **«discernere le allegrie autentiche»**, cioè riuscire a sapere cosa soddisfa il cuore attraverso la conoscenza del sé. In più, è cruciale la creazione delle abitudini. Come davanti a qualsiasi sfida, è possibile preparare il proprio corpo per amare meglio ed essere felici amando, assicura Benigno Blanco. Ma per accogliere pienamente l'altro, è necessaria l'introspezione, con la tenerezza e la consapevolezza che **«io non sono i miei errori»**, e posso rettificare, spiega. Bisogna andare dentro il cuore e chiedersi: chi sono? Cos'è che mi fa soffrire? Qual è la mia missione? Cosa mi spaventa in questo momento? In quest'ottica, la psicologa Clara de Cendra racconta che la persona è fatta per esprimere la propria interiorità, ma perché ciò avvenga è necessaria una formazione all'amore. Perciò gli esperti mettono in risalto l'importanza di **educare la persona a raggiungere la maturità**

affettiva. «Solo nella donazione l'uomo si realizza», afferma Barahona. Infatti, come bene diceva Antonio Machado «**la monetina dell'anima si perde se non si dà**».