

Sessualità e spiritualità
CONIUGALE

Un invito al dialogo

3.

TERZO TEMA

**Il linguaggio
della sessualità:**
La tenerezza



Sessualità e spiritualità

CONIUGALE

Un invito al dialogo

Indice

Capitolo	Tema
	Introduzione
1.....	La sessualità coniugale, il grande regalo di Dio
2.....	Uomo e donna: diversi e uguali
3.....	Il linguaggio della sessualità: la tenerezza
4.....	La sessualità coinvolge tutto il nostro essere
5.....	La sessualità ci rende fecondi
6.....	Educhiamoci per educare
7.....	Gesù e la sessualità
8.....	Nella crisi...cerchiamo insieme
9.....	Il perdono rende possibile la tenerezza
10.....	Coltiviamo la nostra sessualità
11.....	Riscoprire il nostro amore
12.....	EPILOGO: testimonianze

1°.- CITAZIONE:

Siamo figli della tenerezza.

È stato Dio padre e madre, il Dio della tenerezza che "creò l'uomo e la donna" e "a sua immagine li creò"¹. È con il suo amore che ci ha disegnati. Questo Dio dolce ha visto che non era bello che noi vivessimo da soli e non ha voluto la solitudine dell'individuo, bensì la solidarietà della coppia. Questo Dio, nel farsi uomo, ha parlato della tenerezza, già quando si trovava in braccio a sua madre.

2°.- ALCUNE IDEE.

Se osserviamo le nostre relazioni sessuali, ci rendiamo conto che ciò che le rende umane e spirituali è il linguaggio che parliamo durante: la tenerezza è un linguaggio umile e semplice ma sacro. È un linguaggio ricco di espressioni sui bisogni e per questo è il linguaggio più umano. Francesco Torralba dice che la tenerezza permette di instaurare una unione profonda fra coloro che la parlano. È la lingua del cuore che ci permette di vivere la sessualità nella sua totalità.

La tenerezza è come sentire un pizzico al cuore che ci porta ad accorrere ai bisogni dell'altro². Dio ha dipinto il mondo con la bellezza e questa bellezza lo ha colmato di bontà. Senza bontà non sarebbe possibile la tenerezza.

La tenerezza non si vede, non è un oggetto né

1.- Genesi 1,26 e 2,18.

2 - Francesco Torralba, in "La ternura", Edi Milenio. Lleida 2010 (trad.nostra).

una cosa; è sia un mistero, sia il laccio che lega con forza coloro che si amano. Quando ci doniamo l'uno all'altro, siamo teneri e seminiamo la tenerezza nel mondo.

La tenerezza è il linguaggio dei bambini: Il bambino gioca per giocare e non per fingere o ingannare. Proprio come fanno i bambini, cerchiamo di esprimere in maniera spontanea ciò che sentiamo, senza vergognarci di nulla. Così, facendo come i bambini, possiamo salvare la coppia e arricchire la nostra vita sessuale. Quando proviamo tenerezza per l'altro rompiamo il guscio che ci divide da lui. Essere teneri significa dimenticarsi della "guerra" e delle difficoltà quotidiane, eliminare la corazza dietro la quale ci nascondiamo. Come il "Cavaliere dall'armatura arrugginita"³, abbiamo bisogno di rompere l'armatura che ostacola il nostro donarsi all'altro. Solo le lacrime di dolore, espressione della tenerezza del perdono, faranno scomparire questa corazza che ci impedisce di guardare l'altro con amore. Questo slancio di tenerezza infine ci farà gridare *"Non lo farò più, però l'ho fatto, l'ho fatto e mi dispiace, mi dispiace davvero"*.

La tenerezza rende possibile la sessualità. Possiamo esprimere tenerezza con tutto il nostro corpo, aiutandoci così a vedere il bello che si nasconde nelle cose e nelle persone. La tenerezza rende i nostri rapporti più umani. Possiamo parlare questa lingua con i gesti, le parole, i sentimenti, le carezze, il piacere e gli sguardi. Se ci amiamo, la tenerezza inonda tutto quello che diciamo e facciamo. Siamo figli di quella tenerezza che altri ci hanno rivolto. È giusto quindi che

3.- (Libro di cui raccomandiamo la LETTURA). Robert Fisher, *"Il cavaliere dall'armatura arrugginita"*, Macro Edizioni, 2016.

parliamo il linguaggio che ci hanno insegnato da piccoli. I nostri incontri sessuali saranno inondati da questa tenerezza quando saranno umani e spirituali.

Secondo Francesco Torralba⁴, "la tenerezza è l'arteria attraverso cui circolano i sentimenti." È fatta di piccoli dettagli, di sana dipendenza ed estrema fragilità quella con cui ci presentiamo di fronte all'altro/a per ispirargli/le il desiderio di proteggerci che ci porta al punto di farci urlare: "Quanto ho bisogno di essere la persona più amata da qualcuno!".

La tenerezza è dire semplicemente e spontaneamente "ti amo". Con questa piccola frase usciamo dalla routine ed entriamo nel profondo dell'altro, mostrando di essere felici quando lo vediamo, apprezzandolo, pronti ad ascoltare le sue novità quotidiane. È difficile vivere la sessualità senza ascoltare e accettare l'altro, rischia infatti di concludersi unicamente in genitalità.

La tenerezza è chiarezza e onestà. Con un "ti amo" sincero "ciò che era nascosto si disvela, ciò che era ingabbiato chiede liberazione, il disprezzato esige ammirazione, il neutro rivendica personalità e il cattivo richiede bontà"⁵.

La tenerezza è l'opposto dell'angelicità che ignora l'erotismo umano, ed è anche il contrario del rullo compressore che comprime senza valorizzare le differenze fra il maschile e il femminile.

L'assenza della tenerezza crea in noi un triste vuoto, perché ci priva dell'attenzione e della delicatezza

4.- Ibid

5.-E. Amezua. "Amor , sexo y ternura". Edc Adra Madrid 1976 (trad.nostra).

che tutti noi necessitiamo. Infatti questa tenerezza si spegne quando non stiamo attenti a quello che l'altro/a desidera, quando manca l'emozione, quando l'atto si trasforma in routine e quando il "ti amo" si riduce ad un freddo ritornello.

La tenerezza permette di vedere che noi, i soggetti sessuati, siamo più importanti del risultato e del finale degli incontri sessuali.

3°.- UNA STORIA INTENSA E RICCA DI TENEREZZA⁶.

"Ho 77 anni e mia moglie è la felicità della mia vita. Dopo 45 anni di vita assieme la amo più di prima, degli inizi, quando mi ha abbracciò per la prima volta. Con gli anni la mia tenerezza si è fatta meno appassionata ma più profonda. Ancora non abbiamo smesso di raccontarci. Teneri baci, abbracci senza violenza, ricordi di primavere passate; ma soprattutto, le nostre anime si fondono in un'unica fede e speranza" ... Quando ogni anno arriva il 6 luglio, per me è bellissimo ripetere il Sì dal profondo del mio cuore, proprio come quando un prete, conscio della propria vocazione, rinnova il suo voto. Non sarebbe stato così se la mia Susanna, con una virtù quasi eroica, non avesse sempre adempito ai suoi doveri di sposa e di madre...Ma lei è riuscita sempre a conservare, come il cielo azzurro al di sopra delle nuvole, la tenerezza del suo cuore, la volontà di addolcirmi la vita... lascerò questo mondo certo che per tutto il tempo che lei vivrà non smetterà mai di chiedere a Dio di aprire la porta del cielo per me".

6.- Testimoniaza che padre Caffarel ha presentato alla fine della conferenza di Chantilly - 1987 (trad.nostra).

4°.-PER SEDERCI E DIALOGARE:

Trasformiamo le zolle di deserto che attraversiamo ogni giorno, in piccole oasi di affetto, tramite un dialogo semplice e sincero.

1ª.- Sappiamo che non basta soddisfare i nostri bisogni biologici. Fino a che punto i nostri incontri sessuali sono pervasi dalla tenerezza?

2ª.- Al dialogo devono partecipare tutti e due. Se tu mi parli e io rimango in silenzio, si rompe il dialogo e non riusciremo a comprenderci. Durante i nostri momenti di intimità e lungo la giornata, cerchiamo di essere teneri l'uno con l'altro? Come lo manifestiamo? E se non lo facciamo, cosa possiamo fare per migliorare?

6°.- TERMINIAMO CON UNA PREGHIERA:

Disponiamoci in presenza di nostro Dio e domandiamoci: quali sono le cause per cui non sempre usiamo il linguaggio della tenerezza?

1- Sarà per via del maschilismo o del femminismo che non ci permettono di imparare questa lingua?

2- Sarà a causa del moralismo puritano?

3- Sarà perché ormai ci conosciamo e non ci sorprendiamo più?

4- Sarà perché preferiamo l'azione tecnica al linguaggio umano dell'affetto?

5- Sarà per l'influenza che la società materialista esercita su di noi?

6- Sarà dovuto ai principi antiquati che ci hanno inculcato la società e la famiglia?

Dio lo sa. E ci dirà qual è il motivo per cui non parliamo adeguatamente questo linguaggio che ci rende più umani e ci fa avvicinare a Lui. Ascoltiamolo in silenzio... (Momento di silenzio) ... e preghiamo:

-“Oh, Signore, tu che hai posto la tua casa nel profondo del mio cuore”⁷, aiutaci affinché anche noi possiamo incontrarci e parlare dal profondo del nostro cuore....

-Chiediamogli che ci insegni a parlare con gli occhi, con le mani, con gli abbracci, le carezze e con le lacrime del perdono per raggiungere il cuore dell'altro...e preghiamo:

-“Oh, Signore, tu che hai posto la tua casa nel profondo del mio cuore”, aiutaci affinché anche noi possiamo incontrarci e parlare dal profondo del nostro cuore ...

7.- Padre Caffarel nel libro “Dieu, se nom le plus trahi”(trad.nostra).



Équipes Notre-Dame

Secrétariat International

49, rue de la Glacière

7ème étage • 75013

Paris • France

Tel. (33) (1) 43 31 96 21 • Fax. (33) (1) 45 35 37 12

end-international@wanadoo.fr

www.equipes-notre-dame.com