

Sessualità e spiritualità

Sexuality and spirituality

Elena Morbidelli

**Relazione presentata
al XXII Convegno Nazionale
dell'Istituto di Psicosintesi
"EROS e PSICHE" 28/29/30 aprile 2007
Castiglione della Pescaia**

Affrontare un argomento così vasto con un breve intervento, non solo è un'impresa impossibile, ma risulterebbe riduttivo e troppo semplicistico.

Per cui mi limiterò a condividere alcune mie considerazioni che, oltre a fare riferimento al modello psicosintetico, rappresentano il frutto del mio percorso personale e professionale.

Parlare di sessualità e di spiritualità per me significa parlare della VITA, di essere vivi, più che altro, di Essere in vita. Essere consapevoli di vivere e di come si vive, sappiamo, è cosa ben diversa dal lasciarsi vivere.

Inoltre, come non può esserci Vita senza la sessualità (intesa come istinto di riproduzione e conservazione della specie), non può esserci Vita senza la spiritualità (intesa come religiosità anelito insito nell'animo umano)¹.

Non c'è attività umana più vicina alla trascendenza di quella relativa all'atto sessuale, e non solo perché lo dice l'antica saggezza orientale del Tantra yoga, (quando è correttamente compreso e praticato), quanto per il fatto che per vivere bene la propria sessualità, e allo stesso modo per avvicinarsi autenticamente all'esperienza spirituale, occorre intraprendere un lungo, serio, profondo, lavoro personale, che permetta di riconoscere con onestà, coraggio e umiltà, i condizionamenti, i preconcetti, le paure, le inibizioni, che albergano dentro di noi e che ci ostacolano in entrambe le esperienze.

Nel mondo della Natura tutto sembra appunto "naturale", gli istinti sono i germi dai quali nasce la vita; come per ottenere un buon raccolto occorre conoscere bene il terreno, i tempi e i modi per coltivarlo, lo stesso vale nel campo delle attività umane: bisogna riconoscere, comprendere e trasformare le nostre pulsioni.

**Relation presented
during the XXII National Convention
of the Institute of Psychosynthesis
"EROS and PSYCHE" 28/29/30 April 2007
Castiglione Della Pescaia**

Tackling a so comprehensive argument with a short participation is not only an impossible enterprise, but it could result reductive and too much simplistic.

Then I will just share my considerations that, beyond referring to the psychosynthetic model, they represent the fruit of my personal and professional career.

Talking about sexuality and spirituality is, according to me, a way to speak about LIFE and, above all, of Being alive.

We know that be aware of living and how we live is very different from simply giving in to living.

Moreover, like it cannot be Life without sexuality (considering it reproduction instinct and conservation of the species), at the same way it cannot be Life without spirituality (considering it a religious yearning inborn in human mind)¹.

There is no human activity nearest to transcendence of the one relative to sexual action, not only because it is said in the ancient oriental wisdom of Tantra yoga (when it is correctly understood and practiced), but also because, in order well living the own sexuality and in the same way in order to authentically approach to the spiritual experience, it is necessary to undertake a long, serious, deep, personal work, that it allows to recognize with honesty, courage and humbleness the influences, the preconceptions, the fears, the inhibitions that are inside us and that hinder us in both experiences.

In the world of the Nature all seems exactly "natural", instincts are the germs from which the life is born; like to obtain a good harvest it is necessary to well know land, times and ways in order to cultivate it, in the same way in the field of human activities: our impulses must be recognized, understood and transformed.

Se la sessualità è un'istinto naturale, non possiamo abbandonarci alla pura istintività. Le conseguenze riempiono le pagine di cronaca dei giornali, quasi ogni giorno.

Lo stesso vale per la ricerca spirituale, non possiamo improvvisarci apprendisti guru, santoni, o lasciarsi guidare da presunti tali. L'arte di amare, come ci ricorda Erich Fromm², e il percorso spirituale, prevedono un onesto e obiettivo lavoro interiore, occorre conoscere, comprendere le varie tendenze che albergano dentro di noi, una vera e propria biopsicosintesi, che integri il livello fisico, emotivo, mentale e spirituale.

Roberto Assagioli nel suo opuscolo "La Scienza della sessualità", sgombrando il campo da tanta ignoranza denunciava, quasi un secolo fa, quanto lacunosa e manchevole fosse l'educazione sessuale non solo tra i giovani, ma soprattutto tra gli educatori. Nella rivista "La Voce" già nel 1909 lamentava "l'assenza di una coraggiosa e sapiente illuminazione sulla vita sessuale, che potrebbe evitare tante miserie e tante vergogne".

Come pure nello Jahrbuch degli psicoanalisti, del 1910, scrive un lungo articolo sulla "Questione Sessuale".

E' un linguaggio un po' datato ma, nella sua essenza, molto attuale.

Anche nel libro di Mariella Lancia "La sessualità nel processo educativo", edito dall'Istituto di Psicosintesi, è riportata una frase ritrovata negli appunti inediti conservati nell'"archivio", dove si legge la viva preoccupazione per "la mancanza di una adeguata preparazione", anzi, per la "leggerezza" e la "spaventosa ignoranza dei fatti elementari della sessualità".

Fatte queste premesse, è curioso notare come gli stessi sentimenti di vergogna, pudore, imbarazzo, svalutazione, negazione, si ritrovano spesso quando si parla sia di sessualità che di spiritualità, come se tra il "cielo e la terra" non ci fossero, in mezzo, il mare, l'aria, l'umanità, le piante, gli animali, in altre parole la Vita!!

Si ha forse paura del Vivere?

Il Tantra dice: "Vivi, sii più vivo, perché la vita è Dio".

Queste considerazioni riguardano il normale atteggiamento nell'ambito di queste due tematiche.

Nella degradazione della visione fisiologica della sessualità e della spiritualità, concorrono anche alcuni fattori sociali, che ne offrono una parziale, distorta, inquinante e inquietante versione. Attraverso il bombardamento dei mass media, i cui mezzi sono a tutti ben noti, si anestetizza la coscienza, si spegne lo spirito critico, si abbattano le normali barriere morali, in nome di una omologazione delle personalità per fini puramente speculativi.

Le immagini di nudo femminile e maschile, le situazioni esplicite di rapporti sessuali, l'inflazione di messaggi aggressivi, mascherati da atteggiamenti seduttivi, narcisistici, uccidono il senso del pudore, violano l'intimità, offendono la sacralità dell'Eros. Credo che a tutti corra il pensiero alla prima legge della psicodinamica che parla appunto della potenza delle immagini, delle idee, delle figure mentali che tendono a produrre le condizioni fisiche e gli atti

If the sexuality is a natural instinct, we cannot leave ourselves to simple instinct. The consequences fill the pages of report of newspapers up, nearly every day.

It is the same for spiritual search: we cannot act like aspirants guru, hermit, or permit to be guided from such people.

The Art of Loving, as Erich Fromm remembers us², and the spiritual career, preview an honest and objective inner work; it is necessary to know, to understand the several tendencies that are inside of us -a real and personal Biopsychosynthesis- that complete the physical, emotional, mental and spiritual level.

Roberto Assagioli in its pamphlet "Science of sexuality", clearing the ground from ignorance defined, almost a century ago, the sexual education too incomplete and defective not only between young people, but above all between educators. In the review "La Voce", already in 1909 complained about "the absence of brave and a sage lighting system on sexual life, that it could avoid many miseries and many shames".

Also in the Jahrbuch of the psychoanalysts, in 1910, it wrote a long article on the "Sexual Issue".

It is a bit dated language, but in its essence very current. Also in Mariella Lancia's book "The sexuality in the educational process", published from the Institute of Psychosynthesis, is mentioned a phrase found in unpublished notes conserved in the "archive", where it is possible reading a great worry for "the lack of a suitable preparation " and for "lightness" and the "frightful ignorance of elementary facts of sexuality".

Made these premises, it is curious to notice like the same feelings of shame, decency, embarrassment, devaluation, negation, they are often found again when we talk both about sexuality and about spirituality, like if between "sky and earth" there were not sea, air, humanity, plants, animals, in other words the Life!! Perhaps should we be afraid of the Living?

The Tantra said: "Live, be alive, because the life is God". These considerations regard the normal attitude, on the occasion of these two topics.

In the degradation of the physiological vision of sexuality and spirituality some social factors concur too, that offer a partial, distorted, polluting and alarming version of it. Through the mass-media bombardment -whose means are very famous to all- the conscience is anesthetized, the critical spirit switches off, normal moral barriers pull down, in order to homologate the personalities for simply speculative tasks.

The images of female and male nudity, the explicit situations of sexual relationships, the inflation of aggressive messages, masked from seductive, narcissistic attitudes, they kill the sense of the decency, they invade privacy, offend the sacredness of Eros.

I think that everyone turns his mind to the first law of the psychodynamic that exactly talks about the power of images, of ideas, of mental figures that stretch to produce the

esterni corrispondenti. Da qui l'enorme danno nelle personalità fragili, che si traduce in un pericoloso aumento delle perversioni, dei crimini a sfondo sessuale, che riguardano soprattutto l'età più innocente dell'arco evolutivo della vita, l'infanzia.

E' altresì preoccupante il fenomeno delle sette sataniche, ricercate sempre più dai giovani come icone negative della parte Ombra della spiritualità, per una forma di misticismo al contrario, rivolto cioè verso le parti inferiori della personalità dominate dall'ego anziché dall'io.

Per non parlare poi dei gruppi psuedospirituali che attraggono molte persone, sfruttandone la credulità e la debolezza di carattere, per fini molto diversi dalla trascendenza.

Occorre dunque sviluppare una corretta visione educativa nell'ambito della sessualità che in quello della spiritualità, e in qualsiasi fascia d'età.

Il processo educativo non riguarda solo determinate aree evolutive, ma coinvolge tutto l'arco della nostra esistenza: non è mai troppo tardi per imparare a vivere meglio.

Educarsi, significa proprio migliorare la qualità della nostra Vita in ogni sua sfaccettatura.

Non vi darò definizioni su cosa si intenda per sessualità e spiritualità in psicosintesi e, in generale, in psicologia. Vi porgo solo alcuni spunti, idee, riflessioni: i concetti sono affascinanti e utili, ma quando si guardano gli occhi di un'altra persona e il desiderio di unirsi si accende, o ci spaventa, ci blocca, o invece si consuma frettolosamente, a ben poco servono le teorie e i concetti!

Lo stesso vale anche quando, nell'ora del dolore, si maledice il "Cielo", si perde la speranza, ci sentiamo abbandonati, e ci allontaniamo dall'umile preghiera e dalla ricerca di Dio. Come viviamo la nostra sessualità e qual è il nostro vissuto nei confronti della spiritualità?

Come possiamo ripercorrere le nostre esperienze in questi due campi così delicati e importanti della nostra vita?

Ho pensato alla stella delle funzioni, come la tratta nel suo libro Will Parfitt, "Psicosintesi"³, seguendo un percorso ideale di sviluppo. Paragona le funzioni psichiche al disegno di un fiore: nella parte bassa dello stelo si trovano le sensazioni, nella parte alta il fiore, il Sé transpersonale, in mezzo le altre. Le ripercorriamo vedendo come già in ciascuna di esse sia presente il seme della nostra sessualità e della spiritualità.

Alla nascita si attivano le sensazioni, si parte dal livello fisico per orientarsi nel mondo. L'esperienza del mondo inizia tramite il corpo. Basta sfiorare un neonato, e già siamo in relazione, in contatto, con lui. Ci sente, ci parla attraverso il corpo. La sua pelle ha il candore di un giglio, o il caldo colore del legno d'ebano, a seconda della razza a cui appartiene. Esprime lucentezza, morbidezza, ci seduce con la sua bellezza, con il suo profumo. La sua sessualità è scoperta, specie per quanto riguarda il sesso maschile, il contatto con le mani materne o dell'agente delle cure materne lo eccita, lo inebria, lo stesso autoerotismo è innocente, trasparente. La vita è un fenomeno erotico naturale!!

Allo stesso tempo il neonato è un Sé transpersonale, è

physical conditions and the corresponding external acts. Obviously this is the cause of the enormous damage in fragile personalities, that involves in a dangerous increase of perversions, of sex-linked crimes, that mainly regard the most innocent age of life, childhood.

The phenomenon of satanic sects gives cause of concern too: they are sought from young people like negative icons of the Shadow part of spirituality, in order to pursue a shape of mysticism upside down, turned towards the inferior parts of personality, dominated from the Ego rather than from I.

Then we could also talk about the pseudo-spiritual groups that attract a lot of people, taking advantage of the credulity and the weakness of personality, for purposes very different from the transcendence.

Therefore it is necessary to develop a correct educational vision both in the occasion of sexuality and in that one of spirituality, and in whichever age range.

The educational process does not regard only determined evolutionary areas, but it involves all our lifetime: it is never too late in order to learn living better.

Educating themselves exactly means to improve the quality of our Life in every facet.

I will not give definitions on what sexuality and spirituality mean in psychosynthesis and, in general, in psychology. I only offer to you some cues, ideas, remarks: concepts are useful and fascinating, but when we watch the eyes of an other person and the desire to join is burning, or it scares us, it blocks us, or instead it is hastily consumed, not very much theories and concepts serve!

It is the same when, in the hour of pain, the "Sky" is cursed, the hope gets lost, we feel ourselves abandoned, and we go away from the humble prayer and the seeking of God.

How do we live our sexuality and which is our attitude towards the spirituality?

How can we trace our experiences in these two delicate and important fields of our life?

I have thought to the star of functions, like treated in Will Parfitt's book, "Psychosynthesis"³, pursuing an ideal career of development. It compares the psychical functions to the picture of a flower: in the low part of the stem there are the feelings, in the high part of flower the transpersonale Self, in the middle the others. We trace them seeing as in everyone there is the seed of our sexuality and spirituality.

At the birth feelings are activated, the physical level is the beginning in order to orient themselves in the world. The experience of the world begins through the body. It is enough to graze a baby, and we are already in relation, in contact with him. He feels us, talks to us through the body. His skin has the fairness of a lily, or the warm colour of ebony wood, depending on the race he belongs to. It expresses shine, softness, and seduces us with its beauty, its scent. His sexuality is discovered, especially for the male sex, the contact with maternal hands or with the agent of maternal cures excites, inebriates him, the very autoerotism is innocent, transparent. The life is a natural erotic phenomenon!!

un'anima inconscia a se stessa. Gli occorrerà tutta la vita per ritrovare questa essenza della quale era impregnato, senza saperlo, fin dall'inizio; la consapevolezza, infatti, è il dono più grande da conquistare, in ogni istante della nostra vita.

Ci ricordiamo, qui ed ora, di quella antica bellezza? Di quando eravamo anime appena dischiuse alla vita? Chi ci ha accarezzato, chi ci ha nutrito, chi ci ha amato? E come, chi, quando, quanto? Forse i primi approcci sessuali iniziano proprio a questa età.

Vorrei riflettere sul senso della nudità. Spesso proviamo imbarazzo quando rivediamo le nostre fotografie da neonati in cui eravamo nudi. Credo che mentre ci fotografavano non eravamo altrettanto imbarazzati, anzi solitamente, ridiamo felici e sereni.

At the same time the baby is transpersonale Self, is a soul unconscious to himself. All the life will be necessary to him in order to find again this essence of which he was impregnated, without knowing it, since the beginning; the knowledge, in fact, is the greater gift to conquer, in every moment of our life.

We remember, here and now, that ancient beauty, when we were souls just opened up to the life? Who has caressed us, who has nourished us, who has loved us? And how, who, when, how much? Perhaps first sexual approaches begin exactly at this age.

I would like to reflect on the sense of the nudity. Often we feel embarrassed when we see our photos, as babies, in which we were naked. I think that while they photographed us we did not feel equally embarrassed, indeed we usually

P.S. Kroyer "Giorno d'estate sulla spiaggia di Skagen" 1884



Come stiamo in rapporto con il nostro corpo nudo ora, oggi? Che tipo di valutazioni emergono spontanee? Estetiche? Di buona o cattiva salute? Siamo vecchi, siamo ancora giovani? Il nostro corpo è ancora innocente rispetto alla mente, nel corso degli anni lo abbiamo rivestito di tante componenti, spesso lo trattiamo come se fosse un manichino, un corpo senz'anima.

Essere nudi, mettersi a nudo, riguarda anche il rapporto con la spiritualità, l'"occhio di Dio" ci segue ovunque e se non siamo innocenti come fanciulli non "entreremo nel Regno dei Cieli". E' una metafora che significa tante cose: spoliazione, lasciare cadere i veli dei falsi sé e il proposito di realizzare la nostra autenticità, la nostra essenza spirituale.

L'altra funzione che si sviluppa nella prima infanzia è quella degli impulsi e dei desideri, inizia la danza della vita, il gioco, l'incontro con altre realtà oggettuali. L'egocentrismo regna sovrano, il "principio del piacere" domina all'interno della giovane personalità in divenire.

Fino ai sette anni il livello fisico è la base delle esperienze; la spiritualità non può essere ancora concettualizzata: per questo Assagioli, nel ricordarci il profumo delle varie età, colloca nell'infanzia le qualità più tenere e preziose, come il senso della meraviglia, il candore, il senso di giustizia, l'ammirazione spontanea, la sincerità. Eppure già in questa fascia d'età la percezione della differenza tra i sessi, i giochi tra femmine e maschi lasciano intuire la curiosità ancora innocente verso un "piacere" incontaminato da pregiudizi, preconcetti, respirati in ambiti sociali diversi.

Ho il ricordo in quegli anni di un fremito fino allora sconosciuto che attraversò tutto il mio piccolo corpo, quasi risvegliandolo; accadde quando i miei genitori mi fecero incontrare un bambino figlio di loro amici. All'epoca usava far riposare i bambini dopo pranzo, ci misero insieme in un letto, eravamo vicini, un po' imbronciati perché nessuno dei due voleva dormire, sentivamo i nostri respiri, il battito del mio cuore era talmente forte che credevo si sentisse in tutta la stanza, e una strana sensazione mi pervase.

Credo sia stato il momento più tenero e sensuale di

smile happy and serene.

Which relationship do we have with our naked body now, today? Which kind of assessments are given spontaneous? Aesthetic? About good or bad health? Are we old, are we still young? Our body is still innocent regarding the mind, in the course of years we have covered it with many units, often we deal it like if it were a mannequin, a body without soul.

To be naked, to lay themselves bare, regards also the relationship with the spirituality, the "eye of God" follows us everywhere and if we are not innocent as children "we will not enter in the Reign of God". It is a metaphor that could mean many things: divestment, the falling of veils of false ourselves to realize our authenticity, our spiritual essence.

The other function that is developed in the first part of childhood is that one of impulses and desires, it begins the dance of the life, the game, the meeting with other object truths. The egocentrism reigns supreme, the "pleasure principle" dominates inside young personality in becoming.

Until seven years the physical level is the base of the experiences; the spirituality still cannot be conceptualized: so Assagioli, in remembering to us the scent of different ages, puts in childhood most tender and precious qualities, like

the sense of wonder, of justice, the fairness, the spontaneous admiration, the sincerity. Nevertheless already in this age range the perception of the difference between sexes, the games between females and males permit to realize a still innocent curiosity towards the "uncontaminated pleasure", far from prejudices, preconceptions, adopted in different social areas.

Of those years I remember a quiver until then unknown that crossed all my small body, nearly waking it; it happened when my parents introduced to me a child son of their friends. At that time children rested after lunch, so our parents put us in a big bed: we were near, little sulkies because nobody of two wanted to sleep, we felt our breaths, the heartbeat of my heart was so strongly that I believed it could be felt in all the room, and a strange sensation pervades me.

I think that it has been most

Giuliano Vangi "Nuovo presbiterio della Cattedrale di Padova" 1997 - particolare



tutta la mia vita e conservo ancora con tenerezza questo ricordo. Ci può essere tenerezza all'interno della sessualità? Certamente, e credo che questa componente sia molto più afrodisiaca dell'amplesso aggressivo, del piacere che stordisce e si annulla al suo compimento.

Possiamo solo immaginare quanto terribile possa essere un'esperienza sessuale traumatica a questa età e quanto anche una inadeguata e scorretta educazione sessuale sia nociva per lo sviluppo armonico della personalità.

Ma veniamo ora allo sviluppo dei sentimenti e delle emozioni che si delinea durante tutto l'arco dell'infanzia fino alla pubertà.

Credo sia rintracciabile in chiunque di noi il ricordo di un primo amore vissuto proprio durante l'infanzia. Promesse e giuramenti fatti con ingenua serietà!

Il corpo ancora non è giunto alla maturazione sessuale vera e propria ma il languore d'amore già chiude lo stomaco e turba il sonno, distoglie dal gioco e dallo studio e quanta ignoranza e incomprendimento da parte degli adulti. E' una sessualità ancora non agita, ma si cerca il contatto con il corpo dell'altro, il suo profumo, il leggero sfiorarsi delle mani.

In queste prime forme di amore, può rientrare anche l'amore per un divino umanizzato. Quando si entra in contatto con la comunità religiosa di appartenenza, i personaggi religiosi, diventano guide, modelli da seguire. L'idea di un principio superiore comincia a farsi strada: può essere un Dio buono, punitivo, amichevole, oppure si ricercano altre forme spirituali, l'angelo custode, i santi. La preghiera è accolta come richiesta, intercessione, spesso la spiritualità si maschera sotto forma di un bisogno, il bisogno che "qualcuno" ci ascolti, ci accolga. Spesso Dio è confuso tra gli amici immaginari dei bambini.

Poi si sviluppa l'immaginazione e questa assume il colore delle prime esperienze raccolte nei primi anni di vita, si immagina come sarà "diventare grandi" e anche la sessualità, viene rivestita di desiderio, di peccato, di trasgressione, di amore profondo, di piacere, a seconda di come ce l'hanno presentata. L'immaginazione può diventare una fedele alleata per le prime prove della vita, oppure una pericolosa via di fuga verso mete idealizzate lontane dalla realtà. Sarà difficile trovare un partner reale se l'ideale è costruito in fantasie illusorie e irreali.

Lo stesso vale per la ricerca spirituale che può rappresentare una vera e propria fuga dall'affrontare la vita. Tipiche nella prima fase dell'adolescenza gli allontanamenti dalla famiglia, alla ricerca di famiglie "religiose", comunità, sette.

Arriviamo ora allo sviluppo della mente, all'innamoramento del mondo delle idee tipico della tarda adolescenza: la sessualità ora diventa strumento di conoscenza dell'altro. Da parte del sesso maschile si sviluppa una vera curiosità verso l'altro sesso. Si vorrebbero possedere tutte le ragazze del mondo, per mettere alla prova la propria virilità impetuosa e spesso ingovernabile. Per le ragazze la sessualità è confusa con la ricerca di conferme più di tipo affettivo, la sfera dei sentimenti è più presente rispetto a quella della

tender and sensual moment of my entire life and I still conserves with tenderness this memory. Can it be tenderness inside of sexuality? Sure, and probably this unit is more aphrodisiac than aggressive intercourse, of the pleasure that stuns and is cancelled by accomplishment.

We can only imagine how terrible can be a traumatic sexual experience at this age and how also inadequate and unfitting sexual education is injurious for a harmonic development of the personality.

But now we must talk about the development of feelings and emotions that is delineated during all childhood until puberty.

I think that is traceable for everyone the memory of a first love felt just during childhood. Promises and oaths made with ingenuous seriousness!

The body still did not reach the true sexual maturation but the love languor already closes the stomach and upsets the sleep, distracts from the game and the study and from the adults only ignorance and incomprehension come. This sexuality is still not acted, but the contact with the body of the other is searched, its scent, the soft grazing of the hands.

In these first shapes of love, can re-enter also the love for the humanized divine. When we come in contact with our religious community, the religious personages become guides, models to follow. The idea of a advanced principle begins to make way: it can be a good or a punitive or a friendly God, or other spiritual shapes are searched: the guardian angel, the saints. The prayer is received like a demand, intercession, often the spirituality is masked as need, the need of "someone" who listens, accepts us. Often between children God is confused with the friend in the mind.

Then the imagination is developed and assumes the colour of the first experiences collected in first years of life: this is the moment to imagine how "growing-up" will be, and also the sexuality is covered with desire, sin, violation, deep love, pleasure, depending on they have introduced it to us. The imagination can become a faithful ally for the first tests of life, but also a dangerous way of escape towards idealized destination far from the truth. It will be difficult to find a real partner if the ideal is constructed in illusory and unreal fantasies.

This is the same for spiritual research that can represent an alternative to facing the life. In the first phase of adolescence the removals from family, the search of "religious" families, community, sects are typical.

Now we arrive to the development of the mind, the falling in love for the world of ideas, typical during late adolescence: at this time the sexuality becomes instrument of acquaintance of the other. The male sex advanced a true curiosity towards the other sex. All girls of the world would like to be possessed, in order to put to the test the own impetuous and often unmanageable virility. For the girls the sexuality is confused with the seeking of affective confirmations, the sphere of feelings is more present regarding to the physical satisfaction. However the sexuality, at this age represents

soddisfazione fisica. Comunque la sessualità a questa età rappresenta la conquista del proprio corpo, della propria autonomia.

Le idee sul sesso spesso prevaricano sulla realtà dell'esperienza sessuale.

Sul versante della ricerca spirituale iniziano le prime riflessioni, si cerca Dio o lo si annulla. Iniziano le prime esperienze di meditazione spesso associate non solo all'arte di pensare bene, ma anche come via verso la trascendenza. Nella pratica meditativa ci si allena ad abbandonare tutte le impressioni sensoriali, fino a raggiungere profondi livelli di coscienza. La sensualità è semplicemente l'accresciuta consapevolezza delle proprie esperienze sensoriali. La meditazione, sotto qualsiasi forma accresce questa consapevolezza. Sappiamo infatti che dopo una qualsiasi attività meditativa, i nostri sensi sono più lucidi e acuti; potremmo quindi affermare in generale che la meditazione liberandoci dai vincoli del corpo e della mente, è lo strumento trascendente per eccellenza.

Le intuizioni devono essere attentamente valutate, anche questa funzione psichica prevede una maturazione personale precisa. Spesso l'intuito è d'aiuto in amore, arricchisce la sfera della sessualità, guidando il corpo oltre i confini della mente, lasciandolo abbandonare, nella "piccola morte", come chiamano i francesi l'orgasmo.

E non si parla di "abbandono" anche nell'esperienza transpersonale? Quante somiglianze!!

Sappiamo che quanto più la mente e l'ego regnano sovrani dentro di noi, quanto più sia difficile vivere la propria sessualità e la spiritualità, perché entrambi sono esperienze, non concetti!!

Si può parlare di volontà nell'esperienza sessuale e nella ricerca spirituale?

La volontà è la funzione psichica che regola, dirige tutte le altre. Senza la volontà, la sessualità sarebbe solo istinto, aggressività, fantasie morbide, tabù, fobie, perversione, ossessione; senza la volontà la ricerca della spiritualità, sarebbe una fuga dalla realtà, un'ipertrofia dell'ego, senso di onnipotenza, dominio sugli altri, prevaricazione, orgoglio. L'aspetto dinamico della volontà all'interno della personalità ci ricorda che quando parliamo di forze legate alla sessualità e alla spiritualità, stiamo parlando di energie potenti quali quelle dell'"Eros" e del "Logos".

Il nostro compito, ci ricorda Roberto Assagioli, "è quello di combinare in giuste proporzioni, di fare una sintesi feconda", di queste due forze.

Vorrei concludere queste mie riflessioni, estrapolando dalla concezione più ampia del termine Eros, inteso come impulso primordiale, una distinzione che spero chiarisca la differenza tra amore, sesso ed eros.

Amore, sessualità ed eros sono tre energie distinte. Insieme costituiscono forze potenti all'interno dell'animo umano.

La funzione dell'eros è quella di servire da ponte fra la sessualità e l'amore. L'esperienza erotica è un fuoco che divampa all'improvviso, l'amore è la costanza del sentimento, il sesso l'esperienza fisica dell'eros; se resta nell'ambito

the conquest of just the body, of the own autonomy.

The ideas on the sex often act dishonestly on the truth of sexual experience.

On the spiritual research horizon they begin first reflections, God is looked for or it is cancelled. They begin first experiences of meditation often associated not only to the art to think well, but also as a way towards the transcendence. In the meditative practice the train regards the abandoning of all sensory impressions, until catching up deep levels of conscience. The sexiness is simply the increased knowledge of the own sensory experiences. The meditation, under whichever shape, increases this knowledge. In fact we know that after every meditative activity, our senses are more polish and acute; therefore we could assert, in general, that the meditation freeing us from ties of the body and the mind, is the transcendent instrument par excellence.

Intuitions must carefully be estimated, also this psychical function previews a precise personal maturation. Often the intuit can aid in love, enriches the sphere of sexuality, guiding the body beyond the borders of the mind, leaving to abandon it, in the "small die", as the French call the orgasm.

And can not we speak about "abandonment" also in the transpersonale experience? How many similarities!!

We know that the more mind and the ego reigns supreme inside us, the more it is difficult to live our sexuality and spirituality, because are both experiences, not conceptions!! Can we speak about will in the sexual experience and in the spiritual research?

The will is the psychical function that regulates, directs all the others. Without the will, the sexuality would be a simple instinct, aggressiveness, unhealthy fantasies, taboo, phobia, perversion, obsession; without the will the research of spirituality would be an escape from the truth, a hypertrophy of the ego, sense of omnipotence, dominion of the others, embezzlement, pride.

The dynamic aspect of the will (inside personality) remembers us that when we speak about forces tied to sexuality and to spirituality, we are speaking about powerful energies as those of "Eros" and "Logos".

Our task, Roberto Assagioli remembers, "is combining, in right proportions in order to make fecund synthesis", these two forces.

I would like to conclude these reflections, extrapolating from the wider conception of the Eros word, meant like primordial impulse, a distinction that I hope could explain the difference between love, sex and Eros.

Love, sexualities and Eros are three different energies. Together they constitute powerful forces inside of human mind.

The function of Eros is being used as a bridge between sexuality and love. The erotic experience is a fire that immediately burns, the love is the constancy of the feeling, the sex the physical experience of Eros; if it remains in the area of erotic experience has short duration, if it remains in the experience of the love, it becomes cohesive force.

dell'esperienza erotica ha breve durata, se permane nell'esperienza dell'amore, diventa forza coesiva. L'amore è uno stato permanente dell'anima, ma solo allo stato puro, per questo occorre un processo di sviluppo e di purificazione della personalità.

La forza dell'eros è come un seme nell'anima e fa in modo che essa impari a desiderare l'unità, che è lo scopo dell'evoluzione universale. Attraverso l'esperienza erotica la personalità desidera raggiungere l'unione con un altro essere umano, mentre a livello spirituale, tale unione porta alla comunione con tutti gli altri esseri e quindi con Dio. Come potremmo iniziare questo percorso di trascendenza attraverso la sfera della sessualità: semplicemente ricercando l'autenticità di noi stessi. Essere autentici, significa recuperare la propria innocenza, far brillare la luce dell'anima dentro di noi. Non è una meta ideale, ma una conquista della personalità per essere veramente degni della nostra esistenza.

Se la sessualità è il termometro della personalità, l'anelito spirituale ci dà la misura della nostra umanità. ■

The love is a permanent condition of the spirit, but only in the pure state, so it is necessary a process of development and purification of the personality.

The force of the Eros is like a seed in the soul and makes possible learning to wish the unit, that is the aim of universal evolution. Through the erotic experience the personality wishes to reach the union with an other human being, at spiritual level, such union permits the communion with all the other beings and also with God.

How could we begin this career of transcendence through the sphere of sexuality? Simply searching our authenticity. To be authentic means to recover our innocence, to let shine the light of the soul inside us. It is not an ideal ambition, but a conquest of the personality for being truly worthy of our existence.

If the sexuality is the thermometer of personality, the spiritual yearning gives to us the measure of our humanity. ■

- 1) Martin Buber – Sette Discorsi sull'Ebraismo
Assisi-Roma Carrucci 1976
- 2) Erich Fromm – L'arte di Amare ed Mondadori 1956
- 3) Will Parfitt – La Psicosintesi. Una guida
all'autorealizzazione Ed. Xenia 1993

serenità

“La serenità è una qualità del Sé e la si realizza accettando il mondo in cui viviamo, con i suoi limiti e le sue contraddizioni, le sue lotte e i suoi momenti di pace. Il primo passo per raggiungerla è l'allenamento alla calma malgrado gli avvenimenti del mondo. Il secondo è la capacità di staccarsi momentaneamente da ogni evento, raccoglierci dentro di noi in un vigile silenzio. Il terzo è la fiduciosa attesa che la luce interiore appaia in noi e disegni sul nostro volto l'inconfondibile sorriso della serenità.”