



Sessualità, la forza unificatrice di John Pierrakos

Questo articolo riguarda tre elementi particolarmente importanti per un buon funzionamento dell'essere umano. Essi sono l'obiettivo del lavoro della *Core Energetica* indirizzato allo sviluppo di una relazione interpersonale soddisfacente.

Questi tre aspetti sono: eros, amore e sessualità.

La forza sessuale è l'espressione sia della coscienza che dell'energia umane volte a raggiungere la fusione, l'unificazione. La forza sessuale esiste in ogni forma di vita, dall'ameba, al pesce, al mammifero, ma per gli esseri umani trascende, durante l'orgasmo, i confini di tempo e spazio e trascende la divisione tra mente e corpo. Quando la sessualità è unita all'amore e alla autenticità dell'individuo, comporta una pienezza interiore che va molto oltre i limiti della realtà personale. Per raggiungere la piena auto-realizzazione è quindi necessario che l'essere umano metta in connessione la sessualità al proprio cuore.

La sessualità si manifesta a vari livelli della nostra esistenza: fisico, emotivo, a mentale e spirituale.

A livello fisico la sessualità nasce da un impulso ritmico, un potente desiderio di conoscere l'altra persona, di percepire la sua realtà e di esplorare chi essa sia veramente.

L'eccitamento provocato da questo movimento ritmico interiore di sensazioni scende verso gli organi genitali e porta al coito e alla penetrazione. Se non c'è ansia né paura si creano movimenti energetici più ritmici e un respiro più intenso. Forti sensazioni percorrono il corpo dal centro alla periferia e di nuovo al centro, ma in questa fase tutti i movimenti sono volontari. Il corpo intero si sente vivo, si sente caldo e correnti di energia lo inondano e lo percorrono, i muscoli si rilassano e il corpo diventa più leggero. Quando l'eccitazione raggiunge un certo picco i movimenti diventano involontari.

A questo punto ogni partner desidera entrare dentro l'altro, espandersi nel corpo dell'altro.

C'è un intenso desiderio e si sperimenta l'espansione della coscienza.

Man mano che i movimenti involontari diventano più rapidi, le sensazioni si intensificano, finché tutto il corpo è invaso da una sensazione di calore e di eccitazione. Alla fine il ritmo raggiunge l'apice e si produce una enorme scarica energetica nell'altra persona.

Questo scambio di energia crea un campo di luce pulsante ad alta frequenza che avvolge entrambi i corpi. Poi, dopo il culmine dell'esperienza, il "climax", l'eccitazione a poco a poco diminuisce, il corpo si rilassa completamente: ora i partner sentono il bisogno di stare insieme in connessione profonda.

Perché questa esperienza sia totale deve esserci unità, collegamento fra l'energia del cuore e della pelvi, una cosa rara in questi tempi, nei quali c'è molta espressione di sessualità senza un profondo coinvolgimento del cuore.

Infatti, poiché molte persone hanno paura di aprirsi ai propri sentimenti, la loro esperienza sessuale è di conseguenza contratta, localizzata e meccanica. Vi è una sensazione di ansietà e previsione di un pericolo imminente. L'orgasmo è circoscritto agli organi genitali: le sensazioni non scendono giù fino ai piedi, né arrivano su fino alla testa.

Non c'è collegamento con il cuore, per cui i partner si separano immediatamente dopo la liberazione energetica.

Tra questi due estremi ci sono molte situazioni in cui si isolano i propri sentimenti ai vari livelli. Sono molto pochi gli esseri umani che hanno un orgasmo totale. Questo infatti è possibile solo quando entrambi i partner permettono ai sentimenti del cuore di partecipare all'atto sessuale.

L'orgasmo totale per la donna è possibile solo se la vagina è completamente eccitata, un orgasmo solamente clitorideo non può essere totale. Gli uomini d'altra parte possono avere maggiori esperienze di liberazione sessuale, ma senza la partecipazione del cuore non c'è comunque orgasmo totale.

A livello emotivo c'è il movimento della fusione, il tentativo di collegare il cuore con la pelvi.

Se c'è vero amore fra due persone, esso si manifesta come tenerezza e profonda comprensione della realtà dell'altra persona, di chi l'altro realmente è, di che cosa sta sentendo. Questo livello emotivo richiede che ciascuna persona si renda vuota, in modo da sperimentare l'emozione "qui e ora", nel presente. Richiede che l'atto sessuale sia naturale, senza orgoglio. Richiede che l'uomo non cerchi di dimostrare la sua "mascolinità" nel "dare" l'orgasmo alla donna e che la donna non sia passiva e si aspetti che l'uomo "le darà l'orgasmo". Questi sentimenti infatti impediscono un vero collegamento emotivo tra i partner.

Poiché ci sono vari disturbi della personalità, molti individui non consentono al loro partner di essere realmente se stesso o se stessa; l'uno cerca di controllare l'altro. Per la piena espressione della sessualità è invece importante che ciascuna persona rivendichi i propri diritti e li esprima onestamente e senza crudeltà. Questo naturalmente richiede che ci si assuma dei rischi, che ogni partner parli chiaramente per esprimere e far conoscere i propri bisogni. Se un partner è dominante e controlla i movimenti sessuali, ne risulterà una totale contrazione e una repressione dei sentimenti. Questo porta a una sessualità meccanica.

A livello emotivo, l'espressione è un profondo movimento dei due partner che raggiungono la fusione. Il loro amore si manifesta nel prendersi cura l'uno dell'altro, nel percepire la sua realtà.

Il punto fondamentale a questo livello è di non permettere alcuna illusione, ma di sperimentare la realtà di quello che avviene in ognuno in questo preciso momento, nel "qui e ora". Di conseguenza, è solo nello sperimentare l'essere dell'altro che si permette il pieno scambio dei sentimenti, che a volte includono anche la frustrazione e il dolore.

In altre parole, ciascun partner deve permettere all'altro di essere ciò che è e deve visualizzare l'altro e la sua personalità con sentimenti amorevoli.

Per raggiungere la fusione mentale in un rapporto sessuale, i partner devono essere capaci di esprimere le loro idee più profonde. Se due persone non sono allo stesso livello mentale o non capiscono il proprio partner, oppure se c'è orgoglio o arroganza, il rapporto sessuale diventa difficile e meccanico e ne risultano frustrazione e rabbia. Per questo motivo è imperativo che i partner discutano queste tematiche e il loro atteggiamento verso la sessualità.

A livello mentale deve esserci scambio di idee e di sentimenti riguardo a chi è veramente l'altro. Lo scambio mentale tra i due partner è necessario anche quando la sessualità è espressa con buoni sentimenti.

Se ci sono blocchi mentali, questi possono creare incompatibilità; mentre quando due partner hanno la capacità di comunicare apertamente c'è compatibilità, comprensione e umiltà.

Essi permettono l'un l'altro di essere ciò che sono.

E' necessario pertanto essere allo stesso livello di scambio mentale per essere in grado anche di fondersi sessualmente.

Al quarto livello c'è *la fusione spirituale*. Qui ci deve essere unità nella relazione e questa unità è il risultato della realizzazione agli altri livelli: al livello fisico, al livello emotivo e a quello mentale.

Nella fusione spirituale l'individuo raggiunge il proprio Sè spirituale e ne cerca la connessione con quello del partner.

Se nella persona c'è negatività, questa si manifesta rapidamente e in modo molto chiaro nell'esperienza sessuale. Tutto ciò che è nascosto diventa manifesto, viene a galla.

Quando le persone si ammalano, o se i loro sentimenti sono spenti, esse non possono sperimentare la fusione dell'esperienza sessuale. Una ricerca statistica su questo argomento fatta negli Stati Uniti dimostra che una percentuale oscillante tra il sessanta e il settanta per cento dei partner non sono

“presenti” quando hanno un rapporto sessuale. Non sono presenti con il partner con il quale stanno “facendo sesso”, cosicchè ovviamente essi non sono insieme. Si stanno usando l’un l’altro sessualmente, meccanicamente, e nell’atto sessuale diventano attive tutte le loro difese, incluse quelle emotive, mentali e fisiche. Di conseguenza essi si condizionano profondamente.

E’ molto importante vedere e comprendere che nell’atto sessuale c’è un vivace scambio di energia fra le due persone. I corpi di entrambi i partner devono partecipare, pulsare, vibrare, essere vivi e sentire, altrimenti l’energia dell’uomo e della donna non si fondono insieme. Quando fra le persone c’è separazione ci può anche essere un forte desiderio fisico, un anelito, ma non emozioni: il desiderio fisico, l’eros, si disintegra molto rapidamente e lascia la persona totalmente frustrata. Quando per esempio un individuo è negativo c’è anche una certa piattezza e mancanza di emozioni nel rapporto. Quando le persone non accettano la propria responsabilità e negano l’esistenza in loro di odio o di altri sentimenti del genere, ciò si manifesta nell’atto sessuale e crea sentimenti dolorosi e di umiliazione.

L’atto sessuale libera infatti molto materiale sprofondato nell’inconscio o nel subconscio. I sensi di colpa che una donna ha nei confronti di suo padre, o quelli che un uomo ha verso sua madre, riaffiorano chiaramente nell’atto sessuale.

Sono presenti anche moltissime fantasie sessuali. Molte volte un uomo e una donna fanno sesso con le proprie fantasie sessuali, non con il proprio partner. Quando le persone non possono tollerare il piacere, collegano l’atto sessuale alla crudeltà e al dolore. Per esempio, un uomo che non sa esprimere direttamente la sua rabbia, può esternarla nell’atto sessuale, con movimenti violenti e con fantasie di ferire e punire la donna. Simbolicamente egli sta manifestando sentimenti che ha tenuto bloccati quando era un bambino piccolo ed era in collera con sua madre senza poterlo esprimere.

Tutti questi sentimenti possono condurre a un atto sessuale che si manifesta con movimenti violenti e senza sentimento. L’uomo che si sente ferito può immaginare di essere armato di una spada e che il suo pene sia una spada con la quale fa a pezzi la donna.

E’ veramente importante essere consapevoli di tutti gli aspetti della personalità nel rapporto sessuale. La brutalità è qualcosa che spesso stimola l’uomo e la sua sessualità e lo rende più forte, simbolicamente più forte, nel controllare la donna. Mentre l’uomo esprime la sua brutalità nella sessualità, egli si separa dai suoi veri sentimenti d’amore verso la donna.

Dalla sua prospettiva, la donna può invece avere una tematica collegata a suo padre. Se paura e terrore si sono sviluppati nel suo rapporto con il padre, la donna tende ad anestetizzare, a rendere insensibile la zona pelvica e la vagina. Diventa quindi passiva, ha difficoltà nel permettersi di percepire le proprie sensazioni e si aspetta che l’uomo glielne dia. Essa dà all’uomo la responsabilità delle proprie sensazioni.

Il rapporto ideale è quello nel quale sono presenti tutte e tre le forze, dove c’è amore e il cuore è aperto, altrimenti, quando l’eros se ne va, anche l’amore scompare.

Nella maggior parte dei rapporti, anche quando essi iniziano con molti sentimenti, un poco alla volta i partner sviluppano una relazione fatta di amicizia e sesso. Se all’inizio le forze sono potenti ed eccitanti, a poco a poco i partner, a causa della loro paura o della loro mancanza di fiducia, iniziano a nascondere l’uno all’altro i propri sentimenti. L’uomo ha paura che la donna non lo rispetti se essa scopre che lui la inganna o si comporta da codardo in certe situazioni della vita.

Dall’altra parte, la donna teme che l’uomo possa scoprire la sua disponibilità a fare qualsiasi cosa pur di piacerle e di conseguenza diventa passiva.

Queste barriere si creano lentamente attraverso certi atteggiamenti, come fa un sasso quando cade in un ruscello: un solo sasso nell’acqua non fa alcuna differenza, ma se si continua a buttare sassi nel ruscello si formerà una diga che alla fine bloccherà il fluire dell’acqua. Perciò quelle che sembrano cose da nulla sono in realtà grandi cose, perchè creano mura che separano le persone le une dalle altre, in modo da perdere gran parte della eccitazione.

Tuttavia, quando due esseri umani si aprono totalmente l'uno all'altra e rivelano tutto di se stessi, come se diventassero trasparenti, si fa strada una enorme eccitazione e un profondo rispetto per l'altra persona.

Profondo rispetto e ammirazione per l'uomo che dice alla sua donna *“sono un vigliacco e imbroglio, ma sono consapevole di questo e sto cercando di porvi rimedio”*, o per la donna che parla all'uomo nello stesso modo.

Questa è l'unica maniera perché l'eros che li ha fatti incontrare possa continuare a esistere e diventare parte dell'amore e dell'eccitazione.

E' possibile mantenere questa eccitazione in relazioni di lunga durata solo se le due persone rimangono trasparenti l'uno all'altra.

Gli elementi principali che mantengono vivo il rapporto sono collegati a questa reciprocità, all'eccitazione e all'eros, a questa avventura che è la scoperta della verità dell'altra anima, il sapere di trovare quest'altra anima.

Il desiderio aumenta se c'è questa ricerca.

L'avventura nel rapporto è di cercare di conoscere l'altro essere umano, per sapere chi è, che cosa fa, che cosa fa la sua anima, e non concentrarsi sulla parte negativa dell'altro, cosa che invece spesso le persone fanno.

E' importante anche essere curiosi.

Questo porta a una relazione amorosa dove l'eros e la sessualità coesistono. Ciò conduce a un rapporto meraviglioso dove tutti i tre elementi, amore, eros e sessualità, si fondono insieme.

I tre elementi, amore, eros e sessualità, uniti alla curiosità e al desiderio di scoprire qualcosa di nuovo nell'altro, eccitano e attivano la profonda dimensione dell'amore.

Traduzione di Stefania Raspanti e Nicoletta Piardi

Copy by: Anima e Corpo 1996