

2) Rapporti tra esseri umani, corpo e sessualità.

C'è ancora molto da scoprire.

INTRODUZIONE

In ogni cosa che l'essere umano desidera, pensa e fa, non vi è per lui quasi nessuna possibilità di fare una scelta cosciente. Infatti l'azione svolta nel suo intero sistema dalle peculiari funzioni, disgiunte o combinate, dei due programmi, automatico e cosciente, dai quali dipende, è quasi del tutto sotto il controllo del primo.

Esso funziona continuamente elaborando ad altissima velocità gli impulsi che riceve, rinviandoli poi al nostro sistema per metterlo in azione mentre siamo svegli o dormiamo.

Diversi milioni di segnali al secondo informano la struttura operativa del nostro sistema che potremo paragonare ad un enorme e potentissimo treno con centinaia di migliaia di vagoni dentro i quali milioni di milioni di passeggeri, specializzati in ogni tipo di attività, lavorano mentre viaggiano, percorrendo una sconfinata rete di binari che collegano fra loro tutte le parti dell'universo, partecipando, del tutto inconsciamente, alla sua espansione.

In sintesi **il sistema automatico** governa il 98% circa di ciò che pensiamo e facciamo ogni giorno sotto forma di quelle azioni ripetitive che chiamiamo abitudini, guidandoci come animali ammaestrati, mentre solo il 2% circa è diretto dall'osservazione cosciente, quando essa risulti attiva.

Il nostro sistema cosciente, invece, funziona a bassissima velocità e in modo discontinuo anche quando siamo svegli. Sono poche decine di segnali al secondo, ma, e questa è una cosa importantissima, esso rappresenta il sistema di scambi, manovrando il quale si può far prendere la direzione voluta al treno e, di conseguenza, ai suoi passeggeri. Ed è così che il loro lavoro può essere condotto in un'altra direzione per un altro fine.

Nel caso in cui l'agire umano sia quasi del tutto sotto il controllo del programma automatico, il suo modo di comportarsi sarà, nel migliore dei casi, simile ad un animale più o meno civilizzato, mentre nel peggiore dei casi, a causa di interferenze, non comprese, del secondo programma, potrà degenerare sotto tale livello (vedremo a breve cosa questo comporti praticamente).

Pertanto non è possibile, in questo mondo neppure ancora del tutto tridimensionale, che il programma cosciente possa agire in modo esclusivo in un qualsiasi essere umano, quindi si può facilmente intuire quali ne siano le conseguenze.

L'essere in questione sarà quasi del tutto incoerente verso entrambi i programmi, evidenziando questo stato distorto nei suoi comportamenti.

Per terminare questa lunga premessa, che farà anche da cappello ad ogni articolo dei seguenti cinque, è doveroso ricordare che non è possibile passare volontariamente e stabilmente sotto il programma operativo cosciente, in modo prevalente, se non attraverso un adeguato processo di preparazione e trasformazione dell'intero sistema umano.

Ma questo è argomento che non tratteremo in questo frangente.

Alla luce di quanto esposto possiamo quindi a riflettere sui ...

RAPPORTI CON IL CORPO E LA SESSUALITÀ

Si dice che cibo e sesso (che è solo una delle tante espressioni della sessualità) sono in stretta relazione e si compensano vicendevolmente. Quasi sempre però non nella stessa proporzione. È infatti più facile assistere ad un ripiegamento sul cibo (più facile da procurarsi) che sul sesso (per il quale, almeno in certi frangenti, occorre la presenza di partner).

Come per il cibo anche per il sesso la distorsione della sua finalità porta alla ricerca del piacere in se stesso, quasi del tutto disgiunto dalle reali necessità e quindi ad un sempre maggiore bisogno in relazione alla minore durata dell'appagamento conseguente quando esso diventa routine autoimposta o inconsciamente subita.

Si può consumare sesso voracemente come un cibo.

Il piacere psicofisico che esso genera è probabilmente il più intenso che si possa sperimentare normalmente, indipendentemente dall'età di chi lo prova, ed è anche per questo che lo si ritiene un antistress naturale in grado di bilanciare situazioni umorali negative.

Inoltre contiene in sé un potente elemento di comunicazione con il partner nel momento in cui, andando oltre il semplice appagamento personale, permette di entrare in sintonia con colui o colei con il quale si interagisce, mettendoli nelle condizioni di agire all'unisono come se essi fossero effettivamente un solo organismo (comunico = come+unico).

Spesso però questa possibilità scade nell'uso del partner per la propria soddisfazione alla stessa stregua di un oggetto di piacere, anche quando sembra che tutto vada bene. In effetti mai come in questo tipo di rapporti si evidenzia la legge del più forte anche quando sottilmente dissimulata dalla capacità di compensare tale necessità con altri comportamenti compiacenti la parte più debole.

Quando si diventa succubi di una pulsione sessuale incontrollata e non compresa si evidenziano comportamenti di abuso, di dominio, di manipolazione, di possesso dell'altro, subendo spesso un disturbo della personalità che manifesta il continuo spostarsi da stati di aggressione ad altri di passivo vittimismo estremamente pericolosi per l'equilibrio psicofisico.

Se non correttamente gestite, mancando un controllo cosciente e maturo da parte della coscienza individuale, tali pulsioni finiscono per travolgere ogni barriera comportamentale arrivando a costringere l'altra persona, sia che avvenga nella fantasia o nella realtà, ad atti non condivisi.

A tal proposito giova ricordare che:

- siamo sempre tutti collegati;
- il nostro sistema cerebrale non distingue realtà da fantasia;
- ciò che i pensieri permettono si avvera,
- ciò che passa dentro di noi è visibile a tutti attraverso il nostro comportamento anche se non ne siamo coscienti;
- tutto ciò avviene quasi totalmente in modo incosciente, quindi è inutile crearsi sensi di colpa;
- un diverso comportamento non è richiesta di morale specifica né richiesta di una necessaria prescrizione religiosa, ma semplice esigenza di riequilibrio quale conseguenza della osservazione del modo di funzionare del nostro sistema secondo il principio di causa ed effetto.

Potremo così comprenderne le possibili conseguenze su noi stessi e gli altri, prendendo atto di quanto sia opportuno che vengano ripristinate le elementari regole del rispetto tra tutti coloro che sono coinvolti in tali rapporti, accettando che vengano nuovamente messi al primo posto i valori della propria dignità come quella altrui.

Quella dignità che oggi viene mercificata dalla pubblicità, come in ogni altro aspetto economico, sociale o mediatico, che si intenda sfruttare a scopo di lucro o potere, senza risparmiare bambini, giovani, adulti o anziani, mediante la sua erotizzazione simbolica o esplicita, che non si ferma neppure davanti ai suoi aspetti violenti e osceni.

Aspetti che vengono introiettati inconsciamente imprimendosi nella nostra mente come fantasie o stereotipi di comportamenti, pronti a riemergere dal subconscio o dall'inconscio quando sollecitati, non importa come, costringendoci a scelte e comportamenti condizionati.

E tutti, sotto tali impulsi incontenibili, ci attiviamo incredibilmente per trovare scuse accettabili per seguire in tali modi di operare.

Così cadono alcuni cosiddetti tabù, ma che in realtà sono solo regole di una sana convivenza, che possono portare, per esempio, alcuni genitori a spingere i loro figli a comportamenti sessuali prematuri, erotizzandone la figura mediante l'adozione di abbigliamento particolare, esasperazione dei movimenti corporei naturali ed atteggiamenti ammiccanti, provocatori o seducenti.

Ma anche adulti e anziani non vengono risparmiati da tali meccanismi arrivando a non comprendere più bene verso chi stanno indirizzando pulsioni e sentimenti, quali siano età e grado di maturità, coscienza e libertà di scelta, del loro oggetto (non solo esseri umani) di interesse particolare.

Con conseguenze spesso traumatiche e devastanti per una normale libido naturale che potrà esaurirsi precocemente se non supportata da stimoli chimici, virtuali o delegati.

Ecco di nuovo l'importanza di conoscere come la gestione equilibrata dei desideri e dei pensieri possa costituire uno, se non l'unico, dei modi per interrompere il circolo vizioso che ci rende sempre più schiavi di impulsi indotti.

In sintesi non ci sono molte alternative:

- o l'essere umano si lascia dominare dalla passione,
- o la gestisce attraverso una padronanza di sé derivata dall'indirizzare il programma di funzionamento automatico secondo le necessità biologiche corrette mediante un sufficiente grado di coscienza.

Lo sforzo richiesto è sempre solo quello di una **osservazione cosciente** del nostro comportamento, dei nostri desideri e pensieri, che ci rivela esattamente da che cosa siamo mossi.

Nello stesso momento in cui osserviamo tutto ciò come spettatori, senza avere aspettative, anche migliorative, abbiamo fatto un atto cosciente che interrompe il circolo vizioso e toglie energia al suo ripetersi, rendendoci, man mano, meno schiavi e più equilibrati.

Tale sforzo sarà sempre inferiore agli sforzi richiesti dal bisogno di compensare, con una sempre più ravvicinata ed impellente richiesta di soddisfazione dei propri impulsi incoscienti, il fatto che essi risultino sempre meno appaganti, o per riparare i danni procurati dalle attività incontrollate, e consentirà di non sprecare inutilmente le proprie energie.

CONSIDERAZIONI FINALI

Tutti questi comportamenti quando sono sufficientemente equilibrati, fanno parte della banca dati di schemi operativi necessari ad una normale esistenza. Senza stimoli non ci si muove; ma quando si verifica uno sbilanciamento troppo pronunciato, si cade prima nella distorsione e poi nella patologia.

Per questo occorre che, in tali situazioni, chiedendo aiuto ad un medico o altro specialista, che non può conoscerci come dovremo conoscerci noi, gli si sappia riportare con sufficiente chiarezza e sintesi, un quadro riassuntivo delle nostre caratteristiche; così sarà per lui più facile trovare la soluzione o il rimedio.

Se tali informazioni sono correttamente trasferite il rimedio che ci viene proposto, funzionerà al meglio, perché noi abbiamo fatto la nostra parte e abbiamo accettato di farci aiutare per la parte che non conosciamo.

A ognuno la sua responsabilità.

Difficilmente possiamo intervenire noi direttamente quando una distorsione o una patologia si è conclamata; invece possiamo fare molto nell'ambito preventivo ovvero quello delle abitudini, ovvero le vie che ci conducono a tali stati.

Abbiamo un'alternativa possibile?

Certamente!

Possiamo affiancare ai desideri di sopravvivenza e soddisfazione il desiderio di liberarci dalla loro dominanza esclusiva attraverso l'uso dell'**osservazione cosciente**, che è una caratteristica intrinseca al programma cosciente dell'essere umano che può attivarsi in nostro aiuto se lo chiediamo senza porre condizioni.

Come si usa l'osservazione cosciente?

In un modo semplice e pratico.

Infatti non c'è quasi niente da fare e non servono né mezzi, né tecniche.

- **Ogni volta che stiamo per fare qualcosa chiediamoci perché lo facciamo;**
- **se dobbiamo farlo veramente, facciamolo con attenzione;**
- **se lo facciamo con attenzione, osserviamo cosa succede;**
- **qualunque cosa succeda, accettiamola come parte integrante dell'azione che stiamo facendo, che ci piaccia o no, evitando di reagire immediatamente, se non nel caso di pericolo reale.**

Agendo in questo modo interromperemo il circuito automatico delle abitudini degenerative, liberandoci via via dai loro legami più grossolani, disperdendo sempre meno energia per le cose inutili e rendendola disponibile per sviluppare una qualità di vita più equilibrata.

Oltre a quanto già detto a sostegno di tali affermazioni, vi sono altri motivi che ci fanno intuire di poter concretamente fare qualcosa, di riuscire veramente a modificare il nostro equilibrio.

Anche se per adesso dovremo accontentarci solo della spiegazione suggeritaci dalla nostra intuizione (allo stesso modo per cui sappiamo che il fulmine riduce in cenere ciò che colpisce anche prima di conoscerne la spiegazione scientifica), limitandoci a verificarne il funzionamento su di noi e, senza pretendere che vada bene per tutti, tenendoci ben cara l'esperienza e i risultati ottenuti: essi saranno per noi la prova incontestabile di una

esistenza dedicata allo sforzo di diventare davvero esseri umani, come esseri sufficientemente liberi da aspettative distorte, patendo ciò che c'è da patire e godendo ciò che c'è da godere, senza sentirci per ciò diversi da ciò che siamo veramente e dover dimostrare qualcosa a qualcuno.

Sufficientemente liberi di esprimere, anche attraverso il corpo, una sessualità psicofisica in linea con la dignità dell'essere umano, una sessualità che, libera di manifestarsi come serve, aiuti e non precluda il perseguimento del suo fine.

schema e testo

pietro cartella

© 2025 CIVICO20NEWS – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 10/07/2025

Salvato in PDF in data: 29/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/di-tutto-un-po/2-rapporti-tra-esseri-umani-corpo-e-sessualita/10/07/2025/>