

# I DIECI COMANDAMENTI

## Alle radici dell'amore

Roberto Roveran ssp

Tema: **Non commettere atti impuri (adulterio). Non desiderare la donna d'altri.**  
*Tutto l'uomo in Cristo, per un totale amore a Dio*

### *Introduzione*

Troviamo su *Repubblica* un articolo con questo titolo: «**Una vacanza in camera da letto; slow sex (sesso lento): ora l'amore vuole tempo.**

Il decalogo dello slow sex: il respiro, i suoni, il corpo, i movimenti, il ritmo, gli obiettivi sono il sesto comandamento (se nell'atto amoroso l'intenzione è rivolta ad una finalità esterna non funziona, bisogna rivolgere la mente al proprio piacere altrimenti l'intensità diminuisce), il settimo: l'intesa (dedicarsi a una piacevole intesa prima di andare alla scoperta dei piaceri del sesso, dedicare tempo all'intesa con il partner, a chiarire i problemi aperti e le emozioni represses). Ottavo l'atmosfera, nono il luogo e decimo la posizione» (11 marzo 2003).

Ecco 10 comandamenti alternativi per fare bene il sesso.

Diceva Giorgio Gaber, morto il 1° gennaio 2003, a proposito dell'amore nella nostra società: «Siamo arrivati al libero mercato dell'amore, a questa specie di scambio che somiglia a quello degli oggetti, delle merci, c'è una sorta di grande vitalità in funzione di una parola: amore, che andrebbe discussa, capita bene, non confusa come un gioco; ecco questo giocare con l'amore mi pare diviene una superficialità, diciamo che ci vogliamo tutti bene, ma dove, non è vero, ognuno fa il suo gioco, ognuno usa i figli, usa la coppia, usa quell'altro, questa parola deve aver pudore ad usarla, bisognerebbe parlarne poco, non nominarlo tanto l'amore, come non nominare il nome di Dio invano. (...) La trasgressione dell'infedeltà è vista con una certa comprensione dalla società in cui viviamo, in qualche modo c'è una diffusa condiscendenza. A questo punto la vera trasgressione è la fedeltà».

Il mondo attorno a noi non ci aiuta a scoprire veramente noi stessi, per cui restiamo come analfabeti in fatto di amore e questo succede perché i nostri genitori pur facendo del loro meglio sono arrivati fin dove han potuto, la scuola è arrivata fin lì e i mezzi di comunicazione fanno i loro interessi...

### *1. A scuola di amore*

Da chi andiamo a scuola d'amore per imparare ad essere capaci di amare? Da chi possiamo imparare ad apprezzare noi stessi e gli altri? Definire l'amore è difficile in quanto abbiamo a che fare con qualcosa di misterioso. **Infatti amore non fa rima né con sesso né con emozione o sentimento, ma con stupore, con splendore, con dolore e con mistero**, e il mistero non può essere svelato. Vorrei che tutti ci affascinasimo al mistero dell'amore che è contenuto in noi in quanto persone, figli di Dio, costituite a immagine e somiglianza sua. Allora ricordiamoci che siamo fatti tutti bene, molto bene comunque, e che abbiamo tutti gli elementi, i requisiti per vivere una vita d'amore piena. Si tratta solo di metterli un po' in ordine: obiettivo fondamentalmente dei comandamenti, perché? Perché in sintesi ci dicono tutto, le tavole della legge diventano per noi questa occasione di ordine, di equilibrio.

Esiste l'amore puro, certo che c'è, l'amore bello, lo sentiamo dentro di noi, lo desideriamo. Abbiamo desideri, eccome se ne abbiamo, però abbiamo anche il bisogno e il bisogno chiede, è come un deficit che dev'essere riempito, il bisogno ci spinge verso l'altro, siamo fatti come uomo e come donna. Come l'altro ti può aprire allo stupore che sei? Abbiamo sì il bisogno dell'altro, ma anche il desiderio della purezza, di un amore puro, di un amore carico di stupore, di meraviglia. Il bisogno non è solo un deficit da riempire, ma è anche una potenzialità; l'amore non è solo bisogno ma anche potenzialità, cioè io posso dirigere e investire tutte le mie energie non solo per riempire quel vuoto dettato dalla solitudine o dalla mancanza che è costitutiva, che è umana, perché sono persona umana, una creatura, ma è qualcosa in più, è una potenzialità che mi spinge allo stupore, alla meraviglia, ad apprezzare le piccole cose. Il bisogno non è solo bisogno ma anche una grande risorsa, una grande possibilità per uscire da noi, dall'egoismo per darci a un altro, a un'altra, per condividere una vita, un progetto, la scelta della vita.

Poiché non ci piace la definizione di amore che ci dà il mondo, tutto proteso alla sola materialità, dobbiamo andare a imparare da qualcun altro, da Colui che ci conosce bene. Andiamo a vedere nella Bibbia un libro che ci fa rabbrivire, non di paura ma d'emozione. Il libro è il Cantico dei Cantici. E' un libro che io definisco da capogiro, perché fa esattamente il contrario che fan le pubblicità; se le pubblicità schiacciano il desiderio, la Parola di Dio nel Cantico dei Cantici ti apre al desiderio, se la pubblicità ti fa vedere la

materialità, la Parola di Dio ti fa vedere la sublimità di quello che sei e puoi essere, esalta i desideri più profondi del tuo cuore.

*Leggiamo tre brani del Cantico dei Cantici: 2, 8-14 (lei e lui); 4, 9-11 (lui); 8, 6-7 (lei)*

Il Cantico è un testo che non viene letto spesso perché sembra troppo lontano dalla nostra mentalità e modo di esprimerci. Eppure è una Parola da capogiro perché ti esalta, porta al massimo dell'espansione la potenzialità più preziosa della tua persona, che è la capacità di amare e di amare con tutto noi stessi, con il linguaggio del corpo, dei sensi, dei gesti, delle parole, con tutto, proprio tutta la persona! Allora attraverso il confronto con questo testo impariamo ad amare e a vivere bene il nostro essere creature a immagine e somiglianza di Dio. Noi non ci accontentiamo di quello che ci viene detto, dell'amore sui giornali, nelle pubblicità, ma vogliamo andare alla fonte, all'origine, al Creatore, a colui che ci conosce più di noi stessi, andare là dove Dio si rivela e ci rivela a noi stessi.

I brani ascoltati ci lasciano entrare in una prospettiva che non è più solo umana, ma una prospettiva che rimanda all'Autore dell'amore, ci fa vedere che in tutto c'è la sua impronta e che in modo particolare è soprattutto nella relazione d'amore autentico tra un uomo e una donna che si tocca il cielo con un dito, si è in paradiso. Siamo fatti a immagine e somiglianza di Dio e allora in noi c'è questa capacità, una potenzialità di amare alla maniera sua, divina. L'amore puro si realizza quando si ama alla maniera di Dio. Ecco possiamo amare di un amore puro, nessuno ce lo può impedire. Nessuno al mondo ci può impedire di cercare con tutto noi stessi di raggiungere la concezione divina dell'amore; siamo fatti per quello, qualunque altra cosa ci dicano attorno.

Allora i nostri due comandamenti previsti per oggi: non commettere atti impuri (adulterio) e non desiderare la donna d'altri non ci chiudono, anzi ci aprono alla libertà, sono per la vita, non per la morte, la crescita, l'apertura non la repressione, la positività e l'apprezzamento contro ogni forma di manipolazione e abuso. Allora ci aprono alla prospettiva secondo cui in ogni legame, in ogni relazione affettiva se impostata bene, nel rispetto, nella stima reciproca si trova una via di realizzazione umana e divina insieme. Gli slanci, le effusioni così poetiche del Cantico mostrano che l'amore passa sempre attraverso elementi molto umani, molto concreti, di "ciccia", e che quindi nel nostro corpo umano abbiamo un grande potere, possiamo amare con la voce, con lo sguardo, con la carezza... oppure in alternativa possiamo scegliere di opporci all'altro, di negarlo, di denigrarlo, di uccidere, o ancora possiamo cercare l'altro/a come oggetto di soddisfazione dei nostri desideri e bisogni senza nessuna poesia o visione trascendente dell'amore. Visione trascendente dell'amore, cioè una visione non appiattita, non bloccata a livello animalesco, non abbruttita, ma una visione che ci apre oltre la realtà fisica, oltre noi stessi. Bisogna proprio fare attenzione perché c'è chi ci vuol far credere che il vero amore si identifica con il sesso. Altro che trascendenza! Però ci vuole anche il sesso perché siamo fatti in un certo modo. Dio ha fatto bene tutte le cose e allora noi vogliamo tornare a Lui per imparare a portare al massimo le nostre potenzialità.

## **2. Tre livelli di vita affettiva**

Un piccolo schema per aiutarci a capire come è fatta la nostra vita affettiva, come funziona. Ci sono come tre livelli della nostra vita affettiva.

**1. Il livello della sessualità** che è il livello biologico, quello più inerente al nostro corpo, legato all'identità maschile o femminile: siamo fatti come uomo o come donna. Dio ci ha dotato di un corpo e di un sesso: questo è il dato più basilare del nostro vivere, ma non può, non deve determinare il nostro vivere. Per quanto l'istinto ci possa spingere o tirare in una direzione o nell'altra siamo noi con la nostra intelligenza che decidiamo il da farsi; non siamo macchine automatiche, siamo animali sì ma ragionevoli e allora attenzione, perché siamo aperti, viviamo anche per gli altri due livelli, anche se ci dobbiamo identificare bene a questo primo livello. Ecco allora la necessità di avere un buon rapporto, una completa accettazione del nostro corpo sessuato in quanto dono di Dio; è cosa molto buona, dice la Genesi. Le difficoltà col nostro essere uomo o donna si ripercuotono nella relazione con gli altri. Il nostro corpo e quello dell'altro dev'essere ben custodito e curato. Ogni tanto penso all'immagine in cui Dio consegnò all'uomo un giardino perché lo custodisse e lo coltivasse. Quel giardino è il tuo corpo, sei tu da custodire, coltivare, curare da tutto quello che il nostro corpo ci fa percepire, che non va subito classificato questo sì questo no, questo posso permetterlo, questo no, perché è parte del tuo corpo, si tratta di qualcosa che c'è, che fa parte di te. Solo dopo aver accettato quello che senti puoi determinarti, puoi scegliere perché sentire è diverso da acconsentire! Solo se conosci quello che senti, se gli sai dare un nome lo puoi accogliere, puoi decidere con la tua libertà e responsabilità. Ci vuole disciplina verso il proprio corpo e conoscenza di sé circa il proprio modo di essere e di essere percepiti anche dagli altri. Cosa trasmetto loro, cosa cerco in loro? Devo essere prudente perché il mio corpo

è linguaggio e senza dominio di me posso mandare messaggi equivoci. Allora mi faccio aiutare da chi mi conosce, gli altri sono importanti. Il livello della sessualità è il primo livello, quello di base.

**2. Al secondo livello troviamo l'eros**, il livello più profondo là dove ognuno si scopre che non può vivere da solo ma è portato a condividere. Dunque io sono persona sessuata ma non posso stare da solo, tendo alla condivisione, all'interazione con gli altri. Allora se il primo contatto con la terra è fisico, è sensuale, crescendo affiora il desiderio di stare con gli altri, vicino a loro, non semplicemente per la soddisfazione dei bisogni fisici. In particolare mi scopro capace di amicizia, per cui non c'è più solo simpatia o attrazione naturali e spontanee legate al primo livello, ma c'è una benevolenza che permette di crescere in interiorità verso la persona piuttosto che per la propria gratificazione personale. Non si cerca di dare o di ricevere puramente sul piano fisico ma anche di dare e ricevere ciò che una persona ha e fa incluse le sue idee, la visione del mondo, i fini, i metodi, i sentimenti. Lo sguardo, le parole, i gesti sono ora maggiormente orientati alla persona; entra in gioco non solo la sensualità (tipica del primo livello) ma l'affettività come reazione ai valori sessuali dell'altra persona in tutta la sua complessità di uomo e di donna. Ecco il fascino, l'eros, ma è un fascino per la bellezza totale dell'altro/a, le sue idee, il suo cuore, la sua capacità di superarsi, di pensare, il fascino del pensiero, il fascino del completamento del mio pensiero con quello che c'è nell'altro/a, la visione del mondo dal punto di vista femminile, l'essere attento a lei, perché lei si ricorda i particolari, lei si ricorda i compleanni... L'altro/a è visto con tutte le sue caratteristiche, non solo quelle fisiche e così gli orizzonti si allargano, ci si meraviglia, ci si stupisce per le potenzialità del cuore, della mente dell'altro/a, della bellezza, del trovarsi bene insieme, del completarsi a vicenda, della gioia dell'Adamo che sta in noi e che esulta: ho trovato finalmente l'aiuto che mi è simile!

**3. E così andiamo al livello successivo il livello dell'amore.** Se i primi due implicano un automatismo nella relazione sessuale, la prima fisica la seconda sociale, questo terzo livello ci apre un orizzonte di possibilità più grandi, delle possibilità della nostra stessa sessualità: come esseri ragionevoli possiamo desiderare di trascenderci per andare al di là dei nostri bisogni. Ricordate sempre che il bisogno dell'affetto non è solo un deficit ma anche una potenzialità; questo permette un amore genuino, altruistico, un amore che ci supera, quest'amore ci introduce al terzo livello, al mondo invisibile dello spirito, dell'amore, della verità, della bontà fine a se stessa, e noi siamo liberi dai determinismi biologici, ed anche liberi da questa necessità a tutti i costi di avere qualcuno accanto, cioè dagli utilitarismi sociali: siccome non sono un'isola allora per non soffrire la solitudine devo avere assolutamente qualcuno che mi pensa.

Ad esempio posso tenere in mano una persona senza però comunicarle i miei progetti (primo livello), sia come uomo che come donna, posso tenerla per mano e comunicarle i miei progetti (secondo livello) ma non essere totalmente disposto a condividere progetti con l'altro, punti di vista, cose in cui credo. Posso però essere ancora più disponibile spiritualmente, fisicamente, socialmente offrendo la mia interiorità, parte della mia anima che ragiona, che crede, che spera, che cerca davvero ciò che è il bene più grande, più bello, la verità per entrambi e per gli altri. In questo modo la persona offre un io più ampio, tutta la propria personalità da condividere con l'altro/a, con tutto se stesso, fino a coinvolgerla totalmente mettendosi in gioco, rischiando. Così si diventa tremendamente fragili, perché mancano le difese, perché ci si è donati del tutto. C'è bisogno di scegliere la persona, di esserle fedeli con tanto sacrificio per capire chi è lei, perché una volta che l'ho apprezzata, me ne sono anche innamorato, cosa ne faccio? Dopo devo decidere di stare nell'amore; quando l'innamoramento passa le coppie più belle e riuscite sono quelle che dei difetti non calcolano i conti, perché sanno giocare su, non si illudono, non si arrendono e sanno scoprire nuove stagioni dell'amore.

E' chiaro però come in un'impostazione di progetto così uno si gioca e si dona totalmente, scopre che il suo bisogno di affetto non lo spinge solo a ricevere ma a dare, anzi sceglie di dare ed è il momento in cui si gioca dandosi completamente. L'amore non è più soltanto un sentimento ma una scelta, una responsabilità.

Pensate per esempio alla fatica della fedeltà, che è la costanza dell'amore nel tempo a costo di qualunque sacrificio.

### 3. *L'amore umano rimanda a Dio*

Torniamo al Cantico dei Cantici per trovare la concretezza e anche la trascendenza. Vorrei farvi notare tutta la poesia: "Alzati amica mia, mia bella e vieni, la primavera è arrivata, o mia colomba": sentite questi termini, non c'è bisogno di cercare chissà dove, chissà cosa per vivere l'amore. "Tu mi hai rapito il cuore, con un solo tuo sguardo - la potenza dello sguardo - quanto sono soavi le tue carezze": evidentemente qui c'è una storia, quelle carezze fanno l'intimità interpersonale, fanno la fedeltà tra i due, e loro due sanno cosa è racchiuso dentro quella parola carezza, solo loro due lo sanno! "L'odore dei tuoi profumi sorpassa tutti gli odori", se sono stati uniti in un rapporto sessuale rimane loro attaccato l'odore dell'altro, si portano il

riverbero come l'onda del mare. Ma c'è di più: "Mettilmi come sigillo sul tuo cuore": il sigillo è quello che firma i tuoi documenti, che ti dice la tua identità, chi sei; veniva messo al braccio o portato al collo, pendeva dal collo fino al cuore. Il cuore nella concezione biblica è tutta la persona; mettilmi come sigillo sul tuo cuore, lì dove tu definisci te stesso, mettilmi! Vuol dire che io sono te, tu sei me, mettilmi come sigillo sul tuo cuore, come sigillo sul tuo braccio "perché forte come la morte è l'amore". I due comandamenti ci aiutano a considerare come stiamo crescendo nella nostra vita affettiva, come stiamo mettendo in ordine i nostri pezzi che ci sono e sono meravigliosi. I due comandamenti sono un appello – scrive Ravasi – a ritrovare nelle relazioni tra uomo e donna la trasparenza e i valori che erano nel disegno del Creatore. La persona umana infatti non vive il sesso in modo meramente fisiologico ed istintivo ma lo può trasfigurare in eros segno di bellezza e lo può condurre ad essere amore che è donazione e comunione totale!

I due protagonisti del Cantico non vanno in cerca del Kamasutra (è un metodo perché funzionino bene i rapporti sessuali), né vanno in cerca di altri mezzi per volersi bene anche sessualmente ma parlano di labbra, di lingua, di profumo ecc.: "Le tue labbra stillano miele vergine, c'è miele e latte sotto la tua lingua, il profumo delle tue vesti è come il profumo del Libano" (4,11); non vanno in cerca di altro per vivere il loro amore come dono reciproco, partono da quello che sono e da quello che fanno, dai desideri normali legati alla bellezza del proprio corpo e dei suoi movimenti. C'è tutto un movimento: alzati, vieni, sta alla finestra; è il movimento dell'amore, dell'ansia per l'amato, l'amata. I desideri allora normali, i desideri sono importanti, sono in noi delle forze potenti e preziosissime, ma sono anche da armonizzare senza negarli o senza sfogarli (i due estremi). Ecco allora i protagonisti partono da quello che sono, da quello che fanno e riconoscendosi dono reciproco si concedono l'uno all'altra scegliendosi e apprezzandosi in tutto il proprio splendore naturale di uomo e di donna. Nella bellezza del partner e nell'intensità del loro amore essi vedono il paradiso, anelano alla comunione eterna con la Trinità, scoprono che l'amore di Dio è presente nella loro comunione profonda, nella loro unità e che quindi il loro amore è più forte della morte. Il testo dice che "forte come la morte è l'amore"; io intendo che l'amore è più forte della morte perché è sorretto dalla benevolenza, dalla bontà di Dio. Allora i due scoprono che il loro amore umano, completamente umano, è immagine, richiamo, testimonianza di quello divino. Tutta la Bibbia si rifà alla relazione tra un uomo e una donna per spiegare la relazione tra l'uomo e Dio.

### **Conclusion**

I due comandamenti ci ricordano che la nostra realizzazione di creature passa attraverso un progetto d'amore in coppia o un progetto d'amore che sia di servizio all'umanità. Io come religioso lascio qualcosa per scelta e mi costa molto. Tutte le volte che percepisco quanto mi costa capisco che ho scelto di servire con amore esclusivo il Signore e gli altri. Ecco attraverso un amore di coppia o di servizio all'umanità passa la nostra realizzazione di persone che però devono salvaguardare alcuni valori fondamentali quali la fedeltà, l'armonia, la coerenza, la trasparenza e il dominio di sé. Senza questi valori l'amore è un'altra cosa, forse sentimento, sesso, attrazione, piacere, ma non sarà mai beatitudine e visione dell'Assoluto.

### **Per interiorizzare**

#### **1. Siamo chiamati ad amare con tutto noi stessi**

*Che percezione hai del tuo corpo?*

*Lo accetti, lo rispetti e lo curi come prezioso dono di Dio?*

*Lo senti come strumento basilare per sviluppare, potenziare e accrescere la tua maturazione affettiva?*

#### **2. E' l'amore che unifica e dà senso alla vita**

*Come vedi e cosa ti aspetti dagli altri? In particolare che rapporto hai con le persone di sesso diverso dal tuo?*

*Quali desideri, sogni e speranze custodisci nel tuo cuore in merito al futuro?*

*Che tipo di amore stai costruendo giorno per giorno?*

#### **3. L'amore è responsabilità e apertura all'Assoluto**

*Stai camminando verso un'integrazione della tua sessualità dentro il progetto di vita a cui senti il Signore ti sta conducendo?*

*Cosa vuol dire per te il valore della fedeltà?*

*In che modo l'amore umano vero e profondo apre all'Assoluto?*