

Cecilia Galatolo

CODICE

CUORE

istruzioni
per l'uso

Trovare sé stessi per stare con qualcun'altro



INTRODUZIONE

Che valore dai ai tuoi desideri? E alla tua vita?

Sì, parlo proprio con te, con te che leggi in questo momento, con te che hai avuto il coraggio di prendere in mano ed aprire questo libro, forse senza sapere cosa aspettarti.

Che valore dai al tuo corpo? E al tuo cuore?

Per aiutarti, pensa a qualcosa che abbia valore. Cosa ha “valore”, per te?

Una villa sul mare, un'auto di lusso, un abito firmato?

E se ti dicessi: “Pensa a qualcosa di prezioso”, dove va la tua mente?

Su un gioiello d'oro? Su un diamante? Su una perla rara? Su un oggetto da collezione?

Ecco, qualunque cosa tu abbia immaginato, sappi che non vale quanto te, quanto ogni essere umano.

Hai mai pensato di essere preziosa, prezioso?

Te l'hanno mai detto?

Tu, coi tuoi sogni e le tue paure, con i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti e le tue aspirazioni; con la tua nostalgia e i tuoi silenzi, sei uno scrigno pieno di tesori.

Tu, con le amicizie che ti scaldano il cuore, con la gioia e le delusioni che danno ritmo ai tuoi giorni; con la stanchezza e la fantasia; con la noia che a volte ti assale: proprio tu, tu che sei questo e molto altro, vali più dell'oro, più di un'auto potente, più di una villa sul mare.

E meriti di guardarti, di essere guardato o guardata, con amore.

Gesù è venuto per insegnarti e mostrarti proprio questo.

Se sei preziosa, prezioso, allora devi custodirti, come si fa con un quadro di valore. No, non devi rinchiuderti in una teca, non siamo stati creati per vivere nell'immobilismo.

Non sei La Gioconda e il tuo posto non è al Louvre. Non sei un pezzo da museo, la tua carne è viva e il mondo ha bisogno che tu spenda in esso le tue migliori energie.

Custodirti non significa vivere nel terrore di sbagliare e quindi non fare nulla. Significa non svenderti.

Nicoletta Musso Oreglia, sessuologa e consulente familiare, afferma: *“Chi si ama si dona, chi non si ama si svende”*.

Parliamoci chiaro: nessuno venderebbe la Gioconda per quattro soldi. E se tu vali molto, molto più di un dipinto - per quanto prestigioso possa essere - allora devi tutelarti molto, molto di più di un capolavoro di Leonardo Da Vinci, di Giotto o di Raffaello. Perché tu sei la più grande opera d'arte, sei il capolavoro di Dio.

Questo significa, ad esempio, donare il tuo corpo a qualcuno che ha accolto prima tutta la tua vita. Significa non accontentarti delle briciole. E non offrire briciole ad altri. Perché tutti meritiamo cura, tenerezza, meritiamo di essere presi sul serio. Il nostro corpo merita di essere preso sul serio, di essere rispettato.

È per questo che ho pensato ad un itinerario, per aiutarti a conoscere la cosiddetta *“Teologia del corpo”*, con la quale riflettere sul fatto che tu non hai un corpo come avessi un orologio, tu sei un corpo.

Il tuo corpo è, per la precisione, un *“corpo sessuato”*, il che implica tanta bellezza, ma anche alcune difficoltà.

Forse qualcuno ti avrà detto che *“il corpo è tuo e puoi farci ciò che vuoi”*.

Quante volte avrai udito che non c'è un modo giusto e un modo sbagliato di sperimentare la sessualità: *“L'importante è che lo fai con la testa, usando le giuste precauzioni”*, ti avranno insegnato, forse infilandoti un preservativo in tasca, ignorando, però, gli interrogativi che albergano nel tuo cuore.

In realtà, c'è di più, c'è molto di più.

Puoi lasciare che questo libro prenda polvere su un comodino, oppure rischiare.

Poniti solo una domanda: vuoi vivere in pienezza la sfera dell'intimità e conoscere quale immenso dono di Dio sia la sessualità umana?

Se la risposta - magari timida e incerta - è sì... allora sei nel posto giusto.

Ci faremo aiutare, nel nostro percorso, da Papa Giovanni Paolo II. Lo conosci? È morto nel 2005, ma ci ha lasciato una grande eredità.

Lui credeva fermamente nella bellezza dell'Uomo e della Donna, destinati all'amore reciproco, alla comunione, all'unione profonda, anche grazie alla differenza sessuale. Credeva che la sessualità fosse una meraviglia, ma solo se vissuta autenticamente.

Et tu, ci credi? Ci vuoi credere?

Ancora una volta, se la risposta è sì, vieni con noi.

Si parte.

CAPITOLO 1

PER AMARE BISOGNA AMARSI



*Quanto pensi di conoscerti?
E di amarti? Ti accetti?
Sai quali sono le tue qualità?
E i tuoi limiti? Vedi il tuo valore?*

Ognuno di noi ha un compito fondamentale nella vita:

**IMPARARE A VOLERSI BENE,
PUR NELL'IMPERFEZIONE.**

È giusto voler migliorare, mettersi alla prova, tentare di realizzare dei passi in avanti in tutto ciò che fai; però mantenendo uno sguardo di amore verso di te, senza pretendere di essere un supereroe.

Sei una creatura bellissima, anche nella tua fragilità.

*Dobbiamo imparare ad amarci, **nonostante le nostre debolezze**, altrimenti metteremo un'infinità di maschere per occultare i difetti, i limiti. Oppure cadremo nel cinismo, pensando che la vita – con noi dentro – faccia schifo.*

Hai mai pensato, inoltre, che, se non ti vuoi bene e non ti stimi, non sei felice della tua persona e della tua vita, rischi di avvicinarti alle relazioni **con un atteggiamento di competizione**, con l'**idea di dover affermare il tuo valore** a discapito degli altri?

Se non apprezziamo ciò che siamo, poi, siamo più propensi all'invidia, cercheremo in ogni occasione il modo di screditare gli altri, perdendoci così una gioia pura e bellissima: quella di essere felici per il successo di qualcuno che non siamo noi.

Infine, ci affezioneremo solo alle persone "che contano", a quelle che possono **FARCI SENTIRE "IMPORTANTI"**.



Invece di trovare la luce in noi, per poi donarla agli altri, cercheremo di brillare della luce di qualcuno, diventando il suo riflesso.

Tutto questo ci porterà a non avere rapporti limpidi, paritari, sereni, solidi. **Vivremo nella schiavitù dell'apparenza**. Non scopriremo mai che dono siano la condivisione vera, le amicizie profonde e non avremo mai nella nostra vita un amore vero.

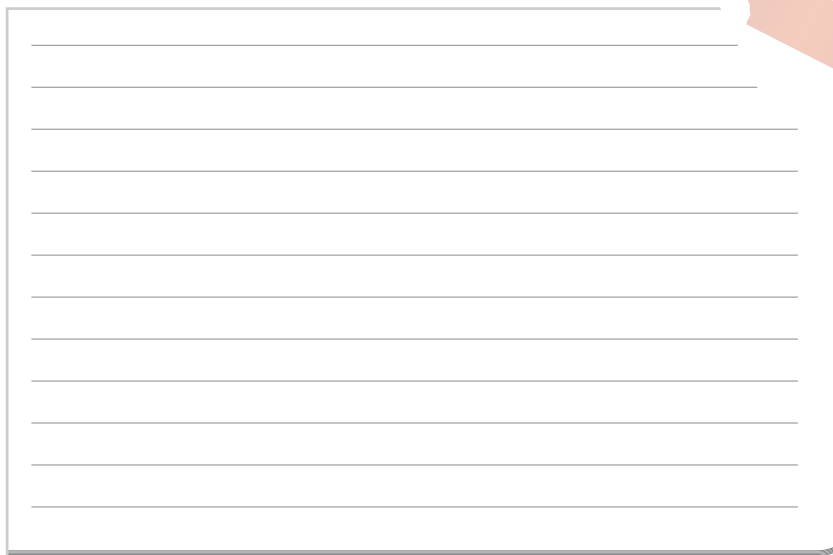
La tua vocazione, la tua prima vocazione, è quella di amarti e valorizzare la tua unicità.

IL TUO PRIMO COMPITO NELLA VITA:
ESSERE PIENAMENTE TE STESSO,
CAPIRE COSA TI RENDE FELICE,
COSA TI FA STARE BENE.

Solo se tu sai chi sei e ti accetti, potrai trovare qualcuno che apprezzi la tua bellezza e la tua originalità.



C'è qualcosa che vuoi aggiungere su questo?



E ora, lascia che ti faccia altre domande, domande a cui tu soltanto puoi rispondere. Vorrei aiutarti a leggerti dentro. Pensi di essere alla ricerca dell'amore? Vuoi trovare qualcuno che faccia sul serio con te, che custodisca la tua vita, sogni un amore che punti al "per sempre", che sia totale e al tempo stesso non "soffocante"? Se questi desideri bruciano dentro di te allora anche tu hai sete della teologia del corpo.

Lascia che ti spieghi di cosa si tratta.



È un prezioso lavoro di **Giovanni Paolo II** (che ha occupato oltre cinque anni della sua vita da Papa!), che consiste, anzitutto, in **un'approfondita riflessione sul senso del nostro esistere come "maschi" e "femmine"**, sulla vocazione dell'uomo e della donna a diventare una sola carne nel matrimonio, ma anche sulla **chiamata per ogni persona a vedere nel corpo di ciascun essere umano un "tempio sacro"**, poiché abitato da Dio.

Insomma, se siamo cristiani, non possiamo trascurare il modo in cui ci avviciniamo alla sessualità. Anche questa sfera della nostra vita dovrà essere illuminata dal Vangelo, quindi bella, autentica, libera.

Prima di addentrarci nel cuore della Teologia del corpo, come faremo nelle prossime pagine, è bene fermarci su un aspetto: per amare qualcuno, ma anche per avere delle solide amicizie, devi, prima di tutto,

ACCETTARTI VERAMENTE TU.

Per essere in pace con gli altri, per costruire relazioni sane e solide, **devi stare bene con te stessa o te stesso.**


Partiamo da qui, dunque.

Tu, ti vuoi bene?




A large rectangular box with horizontal lines, resembling a notebook page, intended for writing. A yellow sticky note is attached to the top right corner.

Cosa fai – potresti fare - per favorire l'autostima degli altri (in famiglia, tra gli amici, nello sport ecc.)?



Che tipo di relazioni vuoi nella tua vita? Cosa stai facendo/potresti fare per vivere bene le relazioni che hai? Quali sono le relazioni più preziose della tua vita?





Se non hai consapevolezza del tuo valore, molto più facilmente ti farai trattare male, se non addirittura come un oggetto. E ti allontanerai dalla possibilità di trovare un amore che ti sazi davvero. Inoltre, paradossalmente, meno ti ami, meno sarai capace di amare qualcun altro.

Gesù ci invita a volerci bene gli uni gli altri, ma ci insegna ad “amare il prossimo” non “a caso”, “come ci viene”, “come possiamo” ... bensì come noi stessi! Il primo passo per trovare l'amore, allora? **AMARTI!**

DA CHI SEI STATO AMATO?

Se per amare qualcun altro bisogna amarsi, è vero anche, però, che è più facile amarsi se si è stati amati.

Una volta, ascoltai lo scrittore Alessandro D'Avenia, durante un ritiro spirituale. Diceva: “Come fanno i giovani a vedere la loro bellezza, se nessuno gliela mostra?”.

E ha raccontato la storia di un ragazzo che a scuola non combinava nulla di buono. Era sfaticato, non si impegnava nelle materie scolastiche e dava molto da fare ai professori con il suo comportamento irriverente e irrispettoso.

Un giorno, vide una professoressa piangere per lui. Piangeva perché era dispiaciuta del fatto che stava buttando via i suoi talenti in quel modo.

Piangeva perché sapeva che quel giovane, dentro, aveva un tesoro immenso, ma non lo stava tirando fuori.

Attraverso quelle lacrime, lui si sentì amato.

Capì di valere tanto, perché valeva le lacrime di qualcuno, in quel caso di una donna che aveva a cuore il suo futuro.

Quelle lacrime furono il punto di inizio di un cambiamento.

Il giovane mutò atteggiamento. Riprese in mano la sua vita.

Avere su di sé uno sguardo benedicente e non giudicante, sapere di valere per qualcuno, sentirsi accettati, sapere che qualcun altro vede la nostra bellezza e ce la mostra può cambiare in modo irreversibile la nostra vita.

Da chi ti sei sentito/a amato/a nella tua vita? C'è qualcuno che ha nutrito la tua autostima? Hai sentito su di te degli sguardi di predilezione?



Se alla domanda precedente non hai trovato risposta, perché forse hai avuto poco amore nella tua vita, voglio raccontarti la storia di una cantante, Debora Vezzani, che più volte ha reso pubblica la sua testimonianza.



TESTIMONIANZA

Debora Vezzani, cantante

In un articolo dal titolo *“La mia conversione e la mia musica: un dono che vorrei dare al mondo”* pubblicata sul sito Zenit, è riportata una sua intervista.

Nata il 25 marzo 1984, è stata abbandonata dalla madre naturale che, avendo grandi difficoltà (era orfana anche lei e cresciuta in istituti), non riusciva a prendersi cura di lei. Le ha comunque permesso di nascere, nonostante i numerosi consigli di abortire. Fu adottata, ma i suoi genitori adottivi si separarono e fu difficile per lei scegliere con chi andare a vivere. Scelse di andare via di casa, con il fidanzato di allora. Si sono sposati, senza però credere molto in quel matrimonio. Si separarono.

Ricorda il 2011 come il momento più critico e negativo della sua vita. Non capiva che direzione e che senso dare alla sua esistenza. Si sentiva vuota, disillusa, affaticata. Tutto iniziò a cambiare quando le chiesero di musicare per un matrimonio il salmo 139. Sentiva che quelle parole della Scrittura erano state formulate proprio per lei. Dio parlava al suo cuore: “Sei tu che mi hai creato e mi hai tessuto nel seno di mia madre”. Questa frase, scelta come il ritornello di quella che diventerà la sua canzone più famosa, sarà l’inizio della sua conversione.

Capì di non essere orfana, ma figlia di Dio. Il Signore l’amava e l’attendeva da sempre...

La vita di Debora cambiò, ottenne la nullità di matrimonio, incontrò un uomo con cui visse un vero matrimonio in Cristo, divenne mamma e ora gira l'Italia per raccontare attraverso la musica che ognuno di noi, anche se fosse dimenticato da tutti, non è dimenticato da Dio, che ci ama ciascuno come figli prediletti e ci attende per passare un'eternità con Lui.

Insomma, a prescindere dalla tua storia: lasciati amare anzitutto da Dio!



Come Un Prodigio (Official Audio)

INDICE

CAPITOLO 1

Per amare bisogna amarsi

9

CAPITOLO 2

Io abito il mio corpo

19

CAPITOLO 3

Il disegno di Dio sull'amore non includeva il "farsi male"

29

CAPITOLO 4

Cosa non ci permette di vivere in modo sano la sessualità?

39

CAPITOLO 5

L'intimità fisica secondo la "teologia del corpo"

51

CAPITOLO 6

La pornografia svela troppo poco

59

CAPITOLO 7

Fidanzamento e matrimonio: due tappe distinte

73

CAPITOLO 8

E se c'è un bimbo in arrivo?

85

CAPITOLO 9

La guarigione del cuore

97

CAPITOLO 10

E chi non si sposa per donare tutta la vita a Cristo?

105