

Intimità

Significato

La parola intimità deriva da due parole latine: *intimus*, che si riferisce a ciò che è più interno, e *intimare*, che significa accennare a, alludere a, rendere noto, pubblicare. Combinando questi significati possiamo considerare il processo di intimità come un «rendere noto ciò che è intimo», significando con ciò che il requisito più evidente per un'esperienza intima è il senso di essere in contatto con le diverse parti di sé, con il proprio vero sé. La consapevolezza di ciò che abita il mio intimo, la capacità di vivere la propria intimità, è il requisito per permettersi il rischio dell'auto-svelamento e così condividere ciò che sono e ciò che vivo nel profondo. La maturità affettiva consiste proprio nella capacità di identificare, comprendere e accettare le proprie emozioni e i propri reali sentimenti nella loro differenza e ambivalenza, comprendendo anche emozioni e sentimenti inaccettabili, integrandoli nella propria personalità. Solo così si potranno vivere relazioni di vicinanza e di rispetto, una modulazione appropriata degli affetti, una comunicazione autentica e delicata.

Oggi la tensione più profonda e rischiosa, nelle relazioni affettive di ogni tipo, è la dialettica tra vuoto e intimità: la fame di intimità è più forte di qualsiasi attrazione e passione sessuale, e questo porta a forme di pseudo-intimità, di confusione, di manipolazione e violenza. Spesso sia chi abusa sessualmente sia la vittima che subisce, vivono un forte bisogno di intimità, ma vissuto in forme opposte: la vittima come esigenza di sostegno, calore e protezione vissuta non di rado con vergogna, paura e senso di colpa; chi abusa, vive un prepotente bisogno di intimità, totalmente nascosto, mascherato e neanche percepito come proprio, ma esclusivamente "buttato" e visto ("proiettato") solo sulla vittima, percepita come "qualcosa" da manipolare, usare e distruggere. Purtroppo non di rado anche in una coppia, nel matrimonio, la pretesa di un possesso totale, senza limite, diventa violenza.

La questione dell'intimità riguarda direttamente l'apertura della coscienza, l'affidarsi con fiducia a una persona che offre una relazione di aiuto, la capacità di stare a una giusta distanza emotiva e fisica, intesa come equilibrio tra vicinanza e rispetto. Nella personalità l'area dell'intimità comprende un plesso di esigenze e atteggiamenti che vanno dal sapere assumere e portare responsabilmente i propri sentimenti spesso contraddittori alla capacità di solitudine e di abitare con sé stessi; dall'equilibrio tra vicinanza e distanza nelle relazioni, allo sviluppo, armonico, con la propria personalità, della sessualità intesa come emozioni, fantasie e comportamenti. Non è detto che si diventi del tutto capaci di intimità autentica in questi diversi aspetti, con l'empatia e il rispetto che richiede verso gli altri, soprattutto se più vulnerabili e indifesi. Si tratta quindi di un ambito necessario di crescita e di formazione, da perseguire e offrire con serietà, soprattutto per chi vive un impegno educativo e offre una qualsiasi forma di relazione di ascolto, consiglio e accompagnamento spirituale.

Domande

Per conoscere meglio e valutare la capacità di intimità come singoli adulti e non solo come giovani, potremmo interrogarci sulle seguenti domande e successivamente in gruppo scambiarsi impressioni sull'esercizio fatto personalmente.

. Quanto penso di conoscere me stessa/o, avendo una percezione equilibrata dei miei punti forza e delle mie debolezze? Tale conoscenza di me stessa/o è sufficiente per mettermi in grado di condividere in modo adeguato e rispettoso con gli altri ciò che mi è intimo?

. Sono contenta/o della persona che sono diventata? Che stima ho di me stessa/o? Che cosa faccio fatica ad accettare veramente di me stesso/a?

. Sto bene sia nel rimanere sola/o con me stesso/a, sia nello stare con gli altri? Che ne è della mia intimità con Dio? Come si manifesta in me? Come sta cambiando e/o crescendo?

. Ho degli amici o amiche con cui posso condividere in profondità quello che sono? Come mi relaziono con le donne se sono un uomo e con gli uomini se sono una donna? Intuisco che potrei fare qualcosa per essere più vera/o con me stessa/o nel relazionarmi con gli altri?

. Mi sento a mio agio nel relazionarmi con l'autorità? La subisco o la rispetto? Con l'autorità sono libero o compiacente? Come vivo invece le relazioni alla pari?

. Cosa mi ostacola nel crescere verso un maggiore contatto con me stesso/a e in una più sana capacità di intimità? Vivo la mia sessualità in modo sufficientemente sereno e integrato o la avverto come contraddittoria o come un ostacolo rispetto agli ideali e gli impegni di vita che ho assunto?

. Quali percorsi mettiamo a disposizione nei nostri ambienti ed istituzioni per la conoscenza di sé stessi? Quali possibilità di una rilettura psicologica e spirituale della propria vita? Quale accessibilità a sportelli educativi anche per minori?

. Come creare e favorire iniziative e percorsi di condivisione o di laboratorio di gruppo sulla comunicazione delle emozioni, affrontando le differenze, in particolare tra donne e uomini che favoriscano una capacità d'intimità più consapevole e una modulazione della comunicazione verbale e gestuale attenta e rispettosa? Sarebbe importante proporre questi percorsi di gruppo, prima agli adulti e giovani, comprendendo anche preti, religiosi e consacrate, persone in formazione e coloro che abbiano già fatto scelte vocazionali definitive.

. Quali proposte e attenzioni sono rivolte alle persone nelle diverse età della vita, in forma personale e di gruppo, all'iniziazione al silenzio, all'ascolto, alla "lectio divina", alla meditazione, all'esame di coscienza? Sono tutte forme importanti della preghiera cristiana, che se vissute in modo autentico e profondo inducono ad una assunzione nella coscienza dell'integralità dell'esistenza nelle sue dialettiche e ambivalenze.

Strumenti

CIOTTI C., «A proposito della salute nelle relazioni. Intimità, relazioni e legami», *Tredimensioni* (Ancora) 13 (2016), pp. 162-171.

PAPA FRANCESCO, *Amoris laetitia*, nn. 143-157.

RADCLIFFE T., *Amare nella libertà*, Qiqajon, Bose 2007, pp. 25-31.