

SETTE DOMANDE

Kathya Bonatti

Le persone sono solo ciò che fanno Ma l'amore vero aiuta a crescere

1. Come si è avvicinata ai temi legati alla sessualità?

Direi che tutto è iniziato quando ho realizzato che la sessualità faceva soffrire, e ho compreso che lì si nascondevano i segreti degli esseri umani e dell'esistenza. La salutogenesi del sesso esplora il benessere nella sfera sessuale e la eventuali sue patologie. Insegnando sessuologia forense ho investigato le perversioni e i maggiori crimini a sfondo passionale. Questo mi ha permesso di analizzare la parte oscura della sessualità, che nasce di frequente dai traumi vissuti nella famiglia di origine. Nel mio lavoro di *life coach* provo molta gioia nel constatare la trasformazione creata dalla consapevolezza: le persone entrano nel mio studio in un modo e ne escono con un'energia diversa, con gioia, forza, speranza e stima di sé.

2. La differenza tra sesso e sessualità?

Distinguerli è importante, perché il sesso è il piacere legato alla sfera genitale, mentre la sessualità alla sfera emotiva, affettiva e spirituale. La sessualità è il nostro giardino più nascosto, un linguaggio inconscio con cui parliamo a noi stessi e agli altri di quello che davvero è la nostra verità più profonda.

3. Come vivere una sessualità felice?

Il segreto è l'aderenza alla realtà. Osho diceva che la mente e il corpo dicono sempre la verità, e la sessualità è lo strumento più veloce per fare i conti con se stessi. La morte è «a livella», sosteneva Totò: io ci aggiungerei anche la sessualità. A volte viviamo in modi che non corrispondono a ciò che siamo: aderire al vero significa avere il coraggio di guardare le cose per quelle che sono e vivere in modo autentico.

IL PERSONAGGIO

Kathya Bonatti, nata a Lugano e laureata in Giurisprudenza, è psicologa, psicoterapeuta e sessuologa. È docente di Sessuologia forense nel Master Interfacoltà in Scienze Forensi all'Università la Sapienza di Roma. Insegna psico-sessuologia nei corsi di aggiornamento per psichiatri, medici, infermieri e farmacisti in Ticino. Lavora come *life-career-sports coach* e *mental trainer* ed è autrice di alcuni saggi.

4. Ha dedicato un saggio al tema del tradimento: perché?

Perché abbiamo paura di perdere la fonte di nutrimento affettivo e a volte anche economico. Io chiamo il tradimento benzina evolutiva, può essere il detonatore che mette di fronte alla realtà. Il tradimento porta a un grande bivio: amo me stesso oppure no? Essere traditi fa emergere insicurezza e poca stima di sé: legittimo il mio valore a prescindere dal fatto che l'altro se ne possa andare o scelgo di essere una vittima? Per il tradito è la scelta di valere a prescindere dalle conseguenze. Per colui che tradisce si tratta invece di scegliere se stesso, appagando le sfumature della propria personalità, oppure di stare in schemi rassicuranti. Non c'è una soluzione univoca.

5. Ma l'anima gemella esiste?

Secondo il karma evolutivo, incontriamo i partner che ci fanno evolvere e sono quindi tutti anime gemelle per imparare ad amarci. A volte evolvere significa anche saper dire di no, evitando relazioni «tossiche». L'anima gemella della condivisione profonda esiste se vi è stima, ascolto, onestà, rispetto e libertà. Le domande da porsi sono le seguenti: il partner è un manipolatore? Mi

svaluta oppure mi apprezza? Mi aiuta a diventare quello che io voglio essere o spegne quello che io sto cercando di diventare? L'amore vero è quello che ci fa stare bene e ci aiuta a diventare quello che siamo destinati a essere.

6. E l'innamoramento e l'amore?

L'innamoramento è la proiezione dei nostri bisogni. Per circa tre mesi non vediamo la persona per chi davvero è, solo dopo ci appare nella sua totalità. Se ci piace comunque, ecco che l'innamoramento diventa amore, altrimenti la relazione finisce. Anche nel corso di una relazione i due partner mutano e a un certo punto il riflesso dell'altro ci pare diverso. Per crescere assieme bisogna parlarsi tanto. Essere veri, esponendo anche difficoltà, paure e comprendendo che non ci si può amare sempre allo stesso modo.

7. Ha uno stile di vita particolare?

Una svolta fondamentale per me è stata passare da 30 anni come vegetariana all'essere vegana, quattro anni fa. Realizzare che anche il latte bio viene prodotto con un atto di violenza – la gravidanza indotta e la successiva separazione del vitellino dalla madre – è stato decisivo. Una scelta che si aggiunge all'essere non fumatrice, astemia e a praticare yoga e meditazione. Non voglio partecipare a nessuna forma di violenza diretta umana e animale e avere uno stile di vita sano include sia il corpo fisico sia quelli «sottili». Le persone sono quello che fanno, non quello che dicono. Questo è diventato un criterio di valutazione sia di me stessa sia degli altri.

Intervista di Keri Gonzato
Fotografia ©Riet Rechsteiner

