

«SOS sessualità», questione di metodo

Cronaca di una emozionante seduta di Tantra per risvegliare l'amore e la vitalità del corpo

DI **Andrée-Marie Dussault**

In pace, «leggera», «confuso», «grato», «appagata»... Siamo in una bellissima struttura alberghiera, un po' decadente, situata sulla sommità di una collina in un antico borgo medievale della Toscana. In una grande sala soleggiata una sessantina di donne e uomini tra i 30 e i 60 anni. Ogni partecipante dice una parola per descrivere come si sente al termine del pomeriggio. Abbiamo appena fatto una pratica di bioenergetica. Consisteva nell'essere sdraiati sulla schiena, ginocchia piegate, bacino in alto che oscilla, producendo il suono «aaa» con la voce, per dieci minuti buoni.

L'obiettivo era lasciare scorrere liberamente l'energia vitale. «Lasciarsi attraversare dal dolore, senza resistere né contrarsi». Durante l'esercizio, c'è chi ha pianto, chi ha avuto tremori, chi si è arrabbiato, chi non ce l'ha fatta a rimanere nella posizione più di qualche minuto. È il secondo seminario di due giorni, intitolato «Imparare ad amare», del percorso di 12 corsi offerto dalla scuola Tantra e amore.

Trasformare il piombo in oro

Durante il fine settimana abbiamo fatto una serie di esperienze individuali, in gruppo, in due, la cui intensità era modulabile secondo i bisogni e i limiti di ogni partecipante. Gli esercizi erano concepiti per permetterci di accedere a una maggiore consapevolezza di noi stessi, «una chiave per una vita e relazioni felici e appaganti». Tantra e amore lavora con il corpo e la sessualità, «potenti portali». «Risvegliamo la vitalità del corpo. L'eccitazione e l'estasi erotica sono considerati nella via tantrica il canale più rapido per accedere a livelli elevati di energia e di consapevolezza», spiega Gloria Di Capua, che ci guida con il suo partner nella vita e in affari, Maurizio Lambardi.

Da matrimoni precedenti, Gloria ha due figli, Maurizio uno e il loro bebè come è l'azienda che hanno creato insieme. Oggi ha 15 anni. «Siamo stati spinti dall'innamoramento, i nostri sentimenti forti ci hanno permesso di mettere molta energia in questo progetto. Se non fosse stato per l'amore, non penso che ci sarebbero questi risultati», confida Gloria. A 17 anni, prima di laurearsi in chimica, faticava a scegliere tra studiare filosofia o scienze. «Volevo fare l'alchimista. È proprio quello che sto facendo ora, trasformando il piombo in oro», sorride. Dopo aver fatto ricerca e aver lavorato nel settore risorse umane in una multinazionale americana, ha incontrato Maurizio. Si sono innamorati, ha dato le dimissioni, ha venduto tutto e da Roma, è partita per vivere con lui a Livorno.

Corpo, emozioni e psiche

«Ci siamo incontrati nel 2011 tramite un gruppo di amici tantrici, lei mi aveva comprato un cuscino», ricorda Maurizio. Lui era perito elettronico, lavorava in una grande ditta, occupandosi di elettronica e informatica. «Abbiamo organizzato un evento di crescita personale insieme e ho subito capito l'importanza delle competenze di Gloria».

Assieme hanno iniziato un lungo percorso, studiando con diversi maestri, tra cui Michaela e Elmar Zadra, tra i primissimi insegnanti che hanno diffuso il tantra moderno in Italia. Coautori di diversi libri, sono diventati counselor per persone single e per coppie, e si sono formati alla International Coach Federation.

«Il nostro metodo è fatto di un sacco di ro-



METODO

Il nostro metodo può sbloccare memorie somatiche che condizionano la vita sessuale e relazionale

Maurizio Lambardi

Counselor-life coach, esperto di tantra

ba», dice Maurizio. Battezzato Active Integrative Method, è fondato sui principi dell'Integrative Body Psychotherapy (IBP), una pratica potente che integra corpo, emozioni e psiche, guarendo ferite che risalgono all'infanzia e sbloccando memorie somatiche che condizionano la vita sessuale e relazionale. Il metodo incorpora elementi del tantra, del counseling a mediazione corporea, della Gestalt, della bioenergetica, delle costellazioni familiari, della terapia reichiana e della psicoterapia transpersonale.

«I titoli sono tantissimi, ma al di là dei diplomi, c'è la vita», sottolinea Gloria. La coppia ha utilizzato la propria relazione come banco di prova. «Abbiamo approfondito tutti i nostri strumenti e studi su di noi per sostenere la nostra relazione d'amore e la sessualità. Ci siamo detti: se funziona per noi, funzionerà per gli altri, ed è pro-

ENERGIA

I nostri sentimenti forti ci hanno permesso di mettere molta energia in questo progetto

Gloria Di Capua

Counselor-life coach ed esperta di tantra

prio così». Per poter vivere relazioni sane, davvero evolutive, basate sulla verità e sull'amore maturo, è necessario prima di tutto imparare a relazionarsi con noi stessi, afferma.

Efficace a breve termine

Maurizio sostiene che la loro forza è che aiutano le persone in poco tempo. «C'è gente che fa psicoterapia da 10-20 anni senza risultati veramente soddisfacenti. Vengono da noi e in sei mesi riescono a risolvere problemi che li paralizzano da una vita. C'è chi ci dice che in un fine settimana sente cose che non ha sentito in quattro anni di università in psicologia». Quello che li ripaga di più è che tutti i giorni ricevono riscontri positivi, sia di coppie che di individui, afferma Gloria. Stamattina una donna le ha detto quanto tutta la sua vita è cambiata, la relazione con sua figlia compresa, da quando ha iniziato un percorso con loro. «Quando cambi all'interno, tutto attorno a te si trasforma».

●●
Legami/ La loro testimonianza

Coppia aperta mon amour: «Serve grande maturità»

Gloria Di Capua e Maurizio Lambardi formano una coppia aperta. Cioè l'altro è libero di avere altre relazioni affettive e sessuali. «Percorriamo un cammino relazionale che coltiviamo con cura e coraggio, affrontando in prima persona i temi della libertà, della gelosia, dell'autenticità e del rispetto reciproco», spiega Gloria.

La relazione basata su schemi fissi è, secondo lei, un errore. «Coppia aperta o coppia chiusa sono solo definizioni. Esiste un'infinità di forme di relazione possibili. Bisogna trovare insieme quella che ci porta alla felicità. E questo è l'essenziale: la felicità». Gloria sottolinea anche che ogni tipo di relazione ha i suoi pro e i suoi contro. «La coppia aperta comporta rischi enormi, per esempio quello di perdere la connessione tra i due partner».

D'altra parte, per Maurizio, uno dei grandi vantaggi della coppia aperta è che obbliga a confrontarsi con le proprie ferite. «Nella coppia chiusa si può delegare al partner questo compito». Spiega che, in questo caso, il partner viene vissuto quasi come un genitore: se ha una relazione con un'altra persona è come se andasse a occuparsi di un fratellino o addirittura del bambino del vicino.

«Non è per tutti»

A lungo termine, aggiunge Maurizio, la coppia chiusa rischia di spegnersi e di cadere nella routine. Con la coppia aperta, invece, si tende a dare meno per scontata l'altra persona. «Quando sai che potrebbe avvicinarsi a chiunque desideri, tendi ad apprezzare di più il tuo partner». All'inizio del suo percorso, racconta Maurizio, molte persone attorno a lui si chiedevano in quale setta si fosse infilato. «In un secondo momento è nata la curiosità, perché vedevano che non succedeva nulla di tragico. Anzi, quello che stava vivendo sembrava persino interessante. Da circa dieci anni sono entrato in una terza fase: molte persone provano ammirazione per quello che faccio e per il modo in cui vivo le relazioni». Sia Maurizio sia Gloria riconoscono che la coppia aperta non è per tutti. «Serve una grande maturità, un livello evolutivo piuttosto elevato. Occorrono molta centrazione e consapevolezza», dice Maurizio. «La relazione deve anche essere curata con grande attenzione, perché se si è aperti in modo sconsiderato ci si può perdere», aggiunge Gloria, sottolineando che una buona comunicazione è alla base di tutte le relazioni, aperte o chiuse. Secondo Maurizio, esiste però un'ingiustizia con la coppia aperta. «Quando Gloria dice a un uomo che è disponibile, anche se è sposata, viene accolta benissimo. Se sono io a dire a una donna che sono disponibile ma sposata, è più complicato!».

