

LEI

Style

Confessioni

BRENDAN FRASER
UN'IMPRESA DA OSCAR
GAIA TORTORA
NEL NOME DI MIO PADRE

NUOVI STILI

I 5 colori più di tendenza,
l'animalier e il minimalismo chic

MARY QUANT
SE N'È ANDATA LA MAMMA
DELLA MINIGONNA

DONNE&LAVORO

Ne parliamo con:
Bettin, Boffoli, Cesano, Eccher,
Giandotti, Rizzato, Siciliano

Body&Face

- Cellulite: i segreti per sconfiggerla
- Rimodella viso e décolleté
con la ginnastica facciale

SURROGACY

Le voci di: Rosangela Cesareo
e Rosanna Apa

TRAVEL

Perché volare (ora)
in Africa

LA
MASCHERA DI
BELLEZZA DIY
SECONDO
LE STELLE

Teen spirit
ELLE FANNING

ISSN 2531782-2

30005



9 772531 782007

IN EDICOLA DAL 29 APRILE 2023

TUTTI HANNO UN DESTINO IN AMORE

Quando un partner è un nostro maestro di vita e noi lo siamo per lui, diventiamo uno per l'altra facilitatori di potenziali affettivi che avremmo raggiunto in molto più tempo

di Cinzia Alibrandi

Paolo Crimaldi ci spiega nel suo ultimo saggio come superare gli schemi che imprigionano l'amore in atteggiamenti molesti, liberando la mente e vivendo una relazione karmica e duratura.

Parto dal titolo: in che modo l'amore è un'iniziazione?

«Quando incontriamo una persona, comincia qualcosa che nella vita non avremmo mai potuto fare in solitudine. L'inizio di un amore ci avvia alla conoscenza dell'altro, in un percorso in cui ovviamente scopriamo pure nuovi aspetti di noi stessi, sia in relazione del partner, sia rispetto al personale universo affettivo».

Che tipo di amori cambiano la vita?

«Gli amori che cambiano la vita sono quelli destini; in cui il partner diventa nostro maestro affettivo, e di converso lo siamo per lui. Si diventa reciprocamente facilitatori di apprendimenti amorosi: da soli, per raggiungere quel potenziale affettivo, che è in nuce sin dalla nascita, avremmo impiegato infinitamente più tempo».

L'amore trasforma in meglio?

«Non sempre l'amore migliora: alcuna storie inibiscono il progresso e bloccano nel passato, innescando meccanismi ossessivi compulsivi e intralciando la

crescita emotiva. Gli amori destini che migliorano sono quelli liberi, dove l'altro non è considerato come una proprietà personale, ma come un attivatore di un percorso di vita che si muove sia in coppia sia singolarmente».

Quanto i cambiamenti possono far finire un amore?

INIZIAZIONE AGLI AMORI CHE CAMBIANO LA VITA

Edizioni Mediterranee.

A sette anni dalla pubblicazione di *Iniziazione agli amori karmici*, Paolo Crimaldi ha avvertito l'esigenza di proseguire ciò che in nuce era presente in quel libro. Interrogandosi su quali siano gli amori capaci di cambiare la vita, attraverso anche una serie di esperienze personali, è giunto alla conclusione che non c'è un'unica modalità esperienziale di amore destino, ma sono differenti le opportunità che una relazione affettiva offre per poter cambiare

la propria vita, e in genere il momento in cui esse giungono è proprio quello in cui si è maggiormente predisposti a un tale cambiamento, a sradicarsi da atteggiamenti e convinzioni che non ci sostengono più in nulla e che, anzi, tendono a rendere insoddisfacente la nostra esistenza. Lo scopo di questo libro è quello di offrire una serie di spunti di riflessione, delle storie in cui potersi in parte riconoscere e che possano aiutare a non sentirsi

solli dinanzi a situazioni simili già vissute o che si potrebbero vivere in futuro. Fornisce inoltre delle tecniche di terapia karmica che possono in qualche modo essere utilizzate per riuscire ad apportare cambiamenti nella propria vita, a superare schemi e modelli affettivi che impediscono di vivere a fondo una relazione, ma che aiutano a comprendere cosa e perché ha da insegnarci e, di riflesso, riuscire a viverla in tutto il suo potenziale.

«Crescita significa cambiare. L'amore è una fantastica proiezione, la magica fiaba in cui trasformiamo il ranocchio in principe, che vale per entrambi i sessi. Quando queste proiezioni cadono, ci troviamo al cospetto di una persona che non ci piace più. Il rapporto dura nel tempo, se si regge sulla costruzione del progetto comune per cui era sorto: spesso accade che quello stesso progetto appaia distruttivo, ci si rivolta contro e quindi crolla tutto».

Se l'amore peggiora la vita, come uscirne?

«Quando capiamo che la leggerezza dell'amore è mutata in pesantezza, e benessere, amor proprio, equilibrio sono messi seriamente a rischio, allora è fatale mettere un punto e andare a capo. Bisogna fare leva sulla propria dignità e allontanarsi da una storia che ha smantellato i presupposti iniziali, sicuramente soffrendo, come sempre quando un progetto finisce, ma ritrovando il rispetto per se stessi».

Mi spiega la definizione di amore "destinico"?



«L'amore destinico si basa su una leggerezza che non va confusa con la superficialità. Consiste nella capacità di stare con l'altro senza mai sentire il peso e la responsabilità che diventano inibenti per la nostra vita. Come metafora, possiamo usare quella di una luce abbagliante, ma non accecante, e una coppia che procede, mano nella mano, incontro a questa luce, e quindi verso un obiettivo comune che conduce a un progresso, che non è solo spirituale, ma anche materiale, nella realizzazione di aspirazioni condivise».

La terapia karmica aiuta i rapporti?

«La terapia karmica da me ideata non si muove necessariamente dentro un processo psicoterapeutico.

Se la persona non ha particolari problematiche, può essere un iter di aiuto alla presa di coscienza di quelli che sono i punti irrisolti di passate esistenze, i nodi destinici che non riusciamo a sciogliere e agiscono come coazioni a ripetere, di cui da soli non si è in grado di spiegarne la natura».

Quali sono gli schemi e i modelli affettivi che inibiscono una relazione?

«Accade quando rispetto al rapporto con le figure genitoriali, specie il maternage con la madre, o qualsiasi altro care giver, abbiamo introiettato schemi affettivi di sofferenza, ed è difficile, da adulti, fidarci dell'altro, perché tendiamo a riproporre tale schema disfunzionale, turbati dalla paura di non essere sicuri e contenuti in un amore, in cui l'altra persona potrebbe farci del male, o addirittura lasciarci».



Paolo Crimandi

Laureato in filosofia, all'Università di Napoli Federico II, si è specializzato in psicologia a Roma con Luigi De Marchi e in psicosintesi con Piero Ferrucci a Firenze. I suoi interessi si sono orientati verso un sincretismo tra cultura occidentale e orientale, nonché sulle modalità di approccio

storico-religioso alle problematiche antropologiche nello studio delle civiltà. È stato allievo di Alfonso Maria di Nola. Tra i suoi numerosi libri: *Iniziazione all'astrologia karmica*, *Iniziazione agli amori che cambiano la vita*.

Come si fa a non scambiare il puro sesso per amore?

«Il sesso brucia, ci coinvolge, totalizza, è essenziale nel rapporto. In uno schema disfunzionale se ne perde l'ottica e il giusto equilibrio, quindi, una volta consumato, non va oltre. Il sesso che funziona cammina di pari passo all'amore e deve emotivamente colmare il senso di vuoto post-rapporto con un affetto che riempie e crea un legame fuori dall'alcova».

La semplicità e la naturalezza in amore vincono?

«Sono la base di un amore che cammina nel tempo, poiché le sovrastrutture, gli inganni, il voler piacere a tutti i costi risultano i peggiori nemici di un affetto vero. Bisogna essere se stessi, esibendo al partner pure i propri difetti: è la caratteristica e l'aspetto più significativo di un legame che diventa capace di

ribaltare la vita. Siamo autentici con le differenze. E tale atteggiamento predispone anche il compagno a rilassarsi e abbattere gli steccati difensivi».

In che modo si traghetta un'avventura di una notte nella storia di una vita?

«Se ci sentiamo realizzati e appagati, e dopo quella notte se ne succedono altre senza sentire il bisogno di riempire spazi con nuovi incontri, allora significa che ci troviamo al cospetto di una storia predestinata, con tutti i presupposti di procedere in una nuova coppia, foriera di sviluppi futuri, con la possibilità di impiantare un legame strutturato, in grado di concretizzare serie dinamiche affettive e relazionali».