Leone Baruh

L'AMORE È ETERNO FINCHÉ È CURA

La felicità condivisa è un'arte
che va appresa e coltivata

Le coppie felici raramente sono frutto del caso; sono piuttosto il risultato di dedizione e attenzione reciproca.

Rizzoli

Leone Baruh

L'AMORE È ETERNO FINCHÉ È CURA

La felicità condivisa è un'arte
che va appresa e coltivata

Rizzoli

Pubblicato per

Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.

Proprietà letteraria riservata
© 2025 Mondadori Libri S.p.A., Milano

A pagina 42: Umberto Saba, *Il canzoniere*, © Einaudi, Torino 2014
A pagina 113: Matthew McConaughey., *Greenlights*, traduzione di S. Travagli,
© Baldini+Castoldi, Milano 2021
Alle pagine 156-157: Melanie Klein, *Note su alcuni meccanismi schizoidi*,
in *Scritti 1921-1958*, traduzione di A. Guglielmi, © Bollati Boringhieri, Torino 1978

ISBN 978-88-17-18542-4
Prima edizione: marzo 2025

L’amore è eterno finché è cura

Introduzione

Coppie felici: istruzioni per l'uso

Le pagine che stai per leggere sfidano il mito, ancora radicato, che due cuori e una capanna siano sufficienti per garantire un legame duraturo. Che tu stia leggendo questa introduzione perché desideri che la tua nuova storia d'amore inizi nel migliore dei modi, perché hai bisogno di un aiuto per superare una fase difficile, o perché hai deciso di separarti e vuoi farlo in modo consapevole, una cosa è certa: mantenere vivo l'amore richiede impegno. Non esistono formule magiche per il "finché morte non ci separi", ma questo libro contiene riflessioni e stimoli che arricchiranno la qualità della tua relazione e potranno prolungarne la durata. Scoprirai che l'amore, come ogni grande impresa, ha bisogno di mappe, bussole, attrezzature adeguate e, soprattutto, della volontà di intraprendere il viaggio nonostante le tempeste che inevitabilmente, stanne certo, si presenteranno.

A costo di risultare noioso sin dalla prima pagina, te lo voglio ribadire: l'amore, il più sublime e inafferrabile dei sentimenti, non è un miracolo destinato a durare in eterno e senza sforzi. Le coppie felici raramente sono frutto del caso; sono piuttosto il risultato di dedizione e attenzione reciproca. Nel caso stessi già scuotendo la testa, pronto a obiettare che

i tuoi nonni, pur avendo vissuto assieme per cinquant'anni, a malapena si conoscevano e litigavano ogni giorno, ho una notizia per te: il mondo è cambiato e, con esso, le regole del gioco chiamato Amore. Una relazione sana, oggi, richiede fondamenta solide, rispetto, e una quantità di accortezze di gran lunga maggiore di quanto accadeva in passato.

Quello che hai in mano è un piccolo aiuto lungo l'impegnativo cammino verso la serenità coniugale. Non è e non somiglia a un testo sacro. Perché, mentre la solitaria infelicità è piuttosto semplice da praticare anche in due, la felicità condivisa è un'arte che va appresa e coltivata. Non si tratta di casualità o di destino predeterminato, ma di un viaggio che richiede comprensione reciproca, crescita personale, comunicazione autentica e capacità di compromesso.

Nei capitoli che seguono esploreremo tanto le dinamiche che sostengono le relazioni appaganti, quanto quelle che possono erodere anche i più grandi amori. Entreremo nelle vite reali di chi ha avuto il coraggio di aprirsi in terapia e attraversare il proprio inferno personale, uscendone più forte. Cercheremo di svelare quanto ci sia di vero nel famoso pregiudizio di genere che vuole gli uomini provenienti da Marte e le donne da Venere. Smaschereremo le trappole più comuni che spingono i partner a combattere battaglie vuote per anni, evitando di confrontarsi su ciò di cui hanno veramente bisogno. Impareremo a decifrare, in noi e negli altri, i segnali che preannunciano un aumento dei livelli di ansia e a gestire il confronto tenendoli ben presenti.

Rifletteremo sui saperi antichi e sulle scoperte della psicologia contemporanea, ma baseremo le nostre conclusioni sulle centinaia di migliaia di ore di terapia accumulate dai miei collaboratori e da me nel corso di decenni di lavoro con l'ISTDP (Intensive Short Term Dynamic Psychotherapy) a livello individuale e con la TIF (Terapia Intergenerazionale Famigliare) nel contesto di coppia. Preparati, dunque, ad addentrarti nel

mondo complesso (e a volte soporifero) delle "relazioni Master" e in quello, molto più affascinante, ma angosciante e tutt'altro che noioso, delle "relazioni Disaster". Esploreremo i pilastri che sostengono l'amore autentico, adulto e maturo, cercando di scoprire i segreti delle coppie che non si limitano a tollerarsi, ma che, nonostante le inevitabili ferite reciprocamente inflitte, si sceglierebbero di nuovo dopo anni. Discuteremo nella prima parte di pregiudizi di genere, stili di attaccamento, capre, empatia, caffè, danze e cavalieri dell'Apocalisse. Nella seconda parte ci immergeremo più in profondità, con l'obiettivo di analizzare le dinamiche dei rapporti più distruttivi. Parleremo di sesso, sessualità e tradimenti. Si fa interessante, vero? Lo penso anche io! Nella terza parte, infine, non rinunceremo alla magnetica fascinazione delle storie difficili e analizzeremo, attraverso la trascrizione di stralci di sedute reali, due casi clinici di coppie che, grazie alla psicoterapia, sono riuscite a sciogliere i nodi della loro relazione.

Il capitolo finale di un libro sull'amore eterno non poteva che intitolarsi "E se dopo tutto questo ancora desideri separarti…" e non credo tu abbia bisogno di ulteriori spiegazioni per intuirne il contenuto.

Permettimi ora il primo suggerimento non richiesto: inizia questo percorso con me tenendo a mente che, quando tu e il tuo partner (o ex partner) siete in disaccordo, vi trovate di fronte a due verità, due bisogni, due intelligenze che divergono. Non si tratta mai, o quasi mai, di una ragione (la tua) e un torto (il suo).

Buona lettura!

Lettore: *Mi scusi?*

Leone: *Sì?*

Lettore: *Sono il suo lettore. Posso farle una domanda?*

Leone: *Ma certo, diamoci pure del tu. Visto che passeremo parecchio tempo assieme conviene che partiamo con il piede giusto.*

Lettore: *Con piacere. Sarò schietto: cosa c'entri tu con un*