



Nives Favero

Amare senza farsi male

Storie di donne e di uomini
per raccontare il viaggio in due

Terra Nuova
EDIZIONI

Nives Favero

Amare senza farsi male

Storie di donne e di uomini
per imparare ad amare in due

Terra Nuova Edizioni

Introduzione

*“Doveva insegnarle a pensare all’amore
come a uno stato di grazia
che non era un mezzo per nulla,
bensì un’origine e un fine in sé”.*

Gabriel Garcia Marquez

Come capire se è amore

Ho deciso di scrivere un libro sull’amore e sulla relazione di coppia perché da anni, nel mio lavoro da psicoterapeuta, cerco di essere di aiuto alle persone nelle loro vicende affettive. Se da un lato ho osservato un’enorme sfiducia nel vivere relazioni amorose positive, dall’altro ho riscontrato che ognuno di noi nutre la speranza di amare e di essere amato. In ogni essere umano c’è infatti il bisogno irriducibile di poter dare e ricevere amore.

Una mia paziente originaria di una famiglia, interessata esclusivamente ai valori concreti della vita, il lavoro, la casa, l’economia domestica, era assolutamente impreparata ad ascoltare i desideri e le preoccupazioni dei figli. Nonostante fosse una donna intelligente e stimata, con un impiego importante e redditizio, si sentiva una donna «povera», concentrata solo sui soffocanti doveri del proprio lavoro. Soffriva di un grande vuoto di rapporti, non riuscendo a trovare né il tempo né il modo per instaurarli e coltivarli. La sua vita scorreva frenetica, piena di impegni che

vanificavano qualunque tentativo di cambiamento. Anche durante l'ora di psicoterapia faceva fatica a rimanere concentrata su di sé, si perdeva, non sapeva cosa dire. Un giorno, senza che me lo aspettassi, mi chiese in modo accorato e imperativo al tempo stesso: "Ti prego, anche se io a volte non ti seguo, anche se la mia testa se ne va da un'altra parte, tu non ti stancare di parlarmi, ti prego, non smettere mai di parlarmi".

In quell'appello c'erano tanti segnali, ma fundamentalmente c'era la volontà di sperare che un giorno avremmo raggiunto insieme, con l'aiuto della terapia, quella parte viva mai cresciuta di sé, cosicché lei sarebbe riuscita a vivere a pieno la sua sensibilità, le sue emozioni e avere una vita non solo piena di doveri, ma anche ricca di affetti.

Infatti, quando una persona prova un autentico sentimento per qualcuno, sente che la sua vita ha un senso perché non è distaccata dall'esistenza ma è *parte generatrice della nascita e della salvaguardia della vita stessa*. Invece, quando la predisposizione dell'essere umano all'amore non è ancora maturata, o quando si è capaci di dare e ricevere amore con enorme difficoltà, allora sentiamo che l'esistenza perde gioia e significato. E spesso reagiamo difendendoci, separandoci dalla vita e chiudendoci nell'isolamento.

Sono oltremodo convinta che l'unica strada per superare il distacco e il dolore per dare valore e senso alla nostra esistenza sia quella di accettare e imparare ad amare la vita, superando le inevitabili delusioni che incontriamo sul nostro cammino. Ci sono molte vie per crescere in questa direzione. Le relazioni di coppia possono essere quelle principali perché possono sollecitare una serie d'interrogativi ed emozioni, e quindi la ricerca di una felicità autentica.

Quando si affronta il tema dell'amore, più si approfondisce, più ci si sente confusi. Possiamo partire da una domanda che prima o poi tutti ci siamo fatti: come si fa a capire se è vero amore?

Non so quante volte ho avuto dubbi sulla realtà di un sentimento, personale o altrui, sulla verità di un rapporto d'amore.

Interrogativi talvolta disperati sul perché non riusciamo a farci amare, a costruire un rapporto sereno, a essere sinceri, a separarci da qualcuno cui siamo legati ma che ci fa stare male. Ho visto tante energie tese alla ricerca di questo «stato di grazia», quasi l'amore fosse l'alfa e l'omega al cui interno si sviluppa o si incaglia e si dibatte la nostra intera vita.

Esistono tanti modi d'interagire tra due persone che si piacciono: l'innamoramento, la passione, l'amicizia amorosa; ma è indubbio che la ricerca del legame duraturo sia la più sentita. Che si tratti di un bisogno fondamentale o di consuetudine sociale, un gran numero di persone soffre proprio perché non riesce ad avere un rapporto stabile, mentre altre si tormentano per le insoddisfazioni e i conflitti che vivono all'interno della convivenza di coppia. Sono legami, di volta in volta sognati, temuti, o rimpianti, che muovono una quantità di vissuti ed emozioni in cui è molto facile perdersi. E questo può indurre a decisioni sofferte che possono portare a conseguenze irreversibili.

Grazie al mio trentennale lavoro di psicoterapeuta, le parole e i sentimenti delle persone che ho seguito professionalmente, le opere degli autori che ho amato, la mia stessa esperienza personale e le confidenze degli amici più cari sono diventati una polifonia di storie ed esperienze di cui sono destinataria e che ora, qui, restituisco.

Questo libro raccoglie e racconta storie vere di persone che hanno realizzato unioni felici e durature, che ho intervistato per carpirne i segreti, ma anche storie di uomini e donne desiderosi di imparare l'arte di amare. Testimonianze, quindi, tutte autentiche e diverse tra loro. Il viaggio in due prende così vita sulla pagina attraverso le diverse esperienze che una coppia può vivere, ma soprattutto i mille modi per superare i problemi che si incontrano nelle relazioni amorose.

Naturalmente solo alcuni dei temi affrontati ci riguardano personalmente, ma le storie d'amore possono affrontare risvolti

sorprendenti, ecco perché ho cercato di sottolineare le reali esperienze di coloro che hanno scoperto come «riuscire a portare il cuore oltre l'ostacolo».

Fromm esprime un concetto molto importante al riguardo, cioè che l'arte di amare si impara. Possiamo e forse dobbiamo allora provare con umiltà a diventare «apprendisti dell'amore». Chi è capace di amare non è affatto una persona ideale, il suo sentimento non è certo una sorgente naturale di acque chiarissime che sgorgano ininterrotte. Anzi, sono persone che hanno pregi e difetti come tutti, ma che intuendo le necessità e le difficoltà della relazione, la desiderano e si mettono in cammino in quella direzione, cercando i modi per superare i propri e gli altrui limiti e sviluppare le qualità per costruire un rapporto solido. L'individuazione di elementi comuni in ogni rapporto affettivo e delle caratteristiche personali che favoriscono la nascita e la costruzione dell'amore (e quindi anche dell'unione nella coppia) è l'itinerario che io ho scelto di percorrere.

Nel testo alterno testimonianze di pazienti che hanno imparato a sviluppare la loro capacità d'amare ad altre di amici che hanno vissuto storie d'amore positive e durature, cercando d'individuare i loro segreti. Ho intervistato separatamente partner di una stessa coppia ma anche individui singoli e a tutti ho posto una domanda preliminare che riguarda il loro punto di vista sul rapporto a due:

Tu cosa risponderesti se un innamorato ti chiedesse: “Qual è il segreto per essere felici in coppia?”.

Le reazioni sono state diverse e intriganti, le ho volute suddividere per genere, cercando di tracciare dei punti chiave dai quali partire.

Sentiamo prima come hanno risposto le donne:

ILARIA Non c'è una ricetta, ogni storia è speciale, ma il segreto è essere innamorati. Se con una persona stai bene, lo vedi perché ti senti leggero. Quando sei in sua compagnia ti senti

il cuore sereno. Una volta ero in treno con amici, eravamo in vacanza, da poco maggiorenni. Uno di loro era figlio d'ingegnere, e ingegnere nella personalità. Era schematico, razionale in tutto e a un certo punto spiegava: "Quando avrò la ragazza, dovrà essere così e così, dovrà avere questo aspetto fisico e dovrà avere questo carattere". Faceva tutto un elenco di particolarità, praticamente il prontuario delle caratteristiche e dei comportamenti che avrebbe dovuto avere, e quindi per il momento non gli andava bene nessuna che aveva conosciuto, parlava e parlava e a un certo punto un altro passeggero lo interruppe e gli disse all'incirca: "Poi un giorno arriverà la ragazza che ti farà battere il cuore e tutti questi discorsi che fai andranno a puttane". Ci mettemmo tutti a ridere perché era vero. Lo senti nel cuore qual è la persona giusta per te, una scintilla che parte dal profondo, e quando c'è, allora può nascere l'amore.

AGATA Volere il bene dell'altro. Penso di essere riuscita a far crescere il nostro amore perché tengo sempre presente questa direzione: volere sinceramente il bene dell'altro. Che è difficile se uno ci pensa, però per me è stata ed è tuttora la chiave. Desiderare che l'altro stia bene. Questo è amore. E poi condividere valori profondi, da subito. Mi viene in mente la parabola del Vangelo dell'uomo che costruì la casa sulla roccia, su dei valori solidi. Io lo sento questo fondamento, questa sacralità dello stare insieme.

ANNA MARIA Devi sentire che quella persona ti riempie il cuore, che quando la vedi sei felice; io dico che il mio cuore ride quando osservo mio marito, anche per lui è così, ti guarda con gli occhi da innamorato; ma non deve esistere solo nei primi tempi, la gioia di trovarsi deve esserci sempre. Ci vuole convinzione per stare insieme, ci vogliono dei valori forti in comune, come l'altruismo, la famiglia; valori

importanti per entrambi che condividiamo e rispettiamo. E poi perché duri bisogna difenderlo l'amore, proteggerlo da tanti pericoli, dalla rabbia, dall'abitudine. Se non lo proteggi, si può perdere. Bisogna volergli bene a questo amore!

BEATRICE Bisogna trovare la persona giusta, essere autentici, non simulare, non fare finta che tutto vada bene, se ci sono incomprensioni affrontarle, nel bene e nel male. La persona giusta è quella con cui stai bene! Io sto bene anche se andiamo a fare la spesa, nelle piccole cose quotidiane, sono contenta di farle con il mio compagno.

EMANUELA Prima di tutto c'è l'amore, sentirsi innamorati, ma poi c'è il rispetto, che per me significa dare libertà all'altro, avere la libertà di fare quello che si faceva prima. E poi la responsabilità, che vuol dire comportarsi da persone mature, responsabili verso se stessi e la persona amata. In questo modo il rapporto va a crescere, altrimenti non si va avanti.

Nelle testimonianze femminili si coglie chiaramente che il segreto per riconoscere l'amore vero è una profonda e stabile sensazione di benessere. Nel cuore si prova leggerezza, serenità, contentezza e gioia di stare insieme, ci si convince di poter essere se stessi, di stare a proprio agio, si ha la fiducia di lasciarsi andare.

Vediamo anche il desiderio di volere il bene dell'altro e quindi di maturare qualità come la comprensione, il rispetto e il dialogo.

Emerge, infine, la consapevolezza dell'impegno necessario per costruire un'esperienza superiore, sacra, che trascende se stessi.

DONATA Le parole che mi vengono sono alchimia e istinto. Intendo una forza che viene dal profondo ma che è trascendente, ti trasforma, è una forza viscerale che ti costringe a una evoluzione notevole, porta a un miglioramento in se stessi e nella coppia. Una sensazione a cui ti affidi, io ho sentito proprio

questo. Alchimia, combinazione, complessità tra elementi, non dipende da te, non sei capace di gestirla.

Io sono arrivata alla coppia con un'idea dell'amore molto romantica, ingenua e mi sono dovuta rendere conto che l'amore è qualcosa di totalizzante, ti rivoluziona, è una disponibilità a una trasformazione enorme. Ci sento qualcosa di mistico.

Il segreto è sentire questo istinto, questa trasformazione e lasciarsi andare seguendo il flusso dei sentimenti. Per me è stato come entrare in un fiume lasciandomi trasportare. Qui la parte razionale c'entra poco... non che si debba perdere il senso della realtà, ma stando in contatto con queste energie è possibile la trasformazione.

LAURA Il segreto è crescere insieme. Considerare la relazione come una cosa multiforme, non ci si deve fermare a pochi dati, ma pensare sia all'uno che all'altro come microcosmi. La relazione non è un rifugio alla solitudine, una compensazione, non è un punto d'arrivo. Bisogna che tutti e due si cresca autonomamente e poi insieme. Bisogna essere disposti a cambiare, non si può rimanere rigidi sulle proprie posizioni, la flessibilità è molto importante. Se io mi fossi impuntata con Giulio, nonostante tutto il suo amore, ci sarebbero stati momenti di estraneità, non d'incontro. È una qualità che si acquisisce da adulti, perché da giovani si tende ad autoaffermarsi, imponendo le nostre volontà.

LOREDANA Sicuramente il dialogo e poi il gioco, divertirsi insieme, trovare il gusto per le cose più semplici. Se riguardo la nostra storia, vedo una linea che parte dall'incontro a oggi e che è caratterizzata dalla capacità di stare insieme nella gioia.

MARTA Devi sentire la fiducia, devi sentirti rilassato e a tuo agio. Se in un rapporto ti percepisci diverso e non ti riconosci più in

senso negativo, per me è un segno che non è un rapporto sano. Mi viene da dire: bisogna sentirsi accolti in una condizione di reciprocità, accettandosi così come si è, che questa è la base dello stare insieme. Se dovessi trovare una chiave del rapporto direi: accoglienza.

NORMA Innanzitutto devi sentire che stai con una persona perché ti piace veramente. Poi devi mantenere attivo l'amore: cercare la comprensione, l'affiatamento, che i propri angeli custodi comunichino. Non solo, bisogna lasciarsi andare, non avere riserve. E poi la gioia di stare insieme, di ridere insieme, di fare all'amore, avere voglia di coltivare l'amore perché va a morire se non lo curi. Come fare? Ci vuole la disponibilità a gioire con l'altro.

VALERIA Responsabilizzarsi il prima possibile e sperimentarsi ai vari livelli: sessuale, emotivo, sociale e spirituale. Poi conoscere bene e a lungo una persona, possibilmente al di fuori da implicazioni sessuali, che stravolgono completamente la capacità di giudizio. Ci deve piacere e, se non ci soddisfano alcuni aspetti, dobbiamo essere in grado di poterli accettare. Solo allora scegliere il partner con il quale costruire un rapporto genuino, con profondo dialogo e apertura. Dobbiamo avere ben chiaro che il vero amore è sacrificio prima, e fruizione di felicità dopo, non il contrario.

PAOLA Una parola sola: comprensione.

Ascoltiamo ora, invece, «l'altro lato del cuore», il parere degli uomini su ciò che costituisce «il cuore dell'unione».

ARTURO Non perdere di vista l'altro. Quello che succede deve passare all'interno della coppia, non si devono cercare soluzioni altrove. Qualsiasi difficoltà o crisi ha un centro di fuga, che è

l'altro in uno stato di reciprocità. Nulla deve essere trasversale, parallelo ma deve passare dal centro e poi può ritornare altrove. Alla base del progetto comune ci deve essere il «Noi»; se io costruisco qualcosa di parallelo, spostato il baricentro dell'equilibrio, perché se il mio «Io» punta altrove, non si costituisce la coppia.

BRUNO Coltivare il rapporto giorno per giorno, ma sapendo che è precario, tenerlo in vita dipende da una tua scelta che si ripete ogni volta.

EMANUELE Gli direi d'innamorarsi senza se e senza ma, senza neppure capire perché, anche se poi scopri il perché. Scegliere una persona che ti fa sognare, perché quando si ama per davvero, si «vedono» i pregi dell'altro, magari le capacità che una persona un domani potrebbe sviluppare.

FEDERICO La prima cosa che mi viene è di rinunciare un po' a sé, questo è il segreto! Ma non nel senso di diventare uno zerbino! Vuol dire fare a meno dei propri spigoli, cedere delle parti che generalmente non sono buone, sono angoli che non riusciamo a limare. Spesso sono parti di orgoglio, di pretese inutili. Quando si riesce a farlo può nascere una vera storia d'amore.

GIOVANNI Gli direi di scegliere una donna che gli piaccia, che lo attragga sessualmente, con cui ci sia complicità, voglia di divertirsi. E infine pazienza, se vogliamo che il rapporto duri, come ci vuole con gli amici.

LEONARDO Il rispetto della diversità. Le persone si incontrano perché sono due poli opposti. Certo, devono avere caratteristiche somiglianti, una visione dei valori simile; però ci vuole il rispetto della struttura caratteriale dell'altro, che sostanzialmente rimane la stessa per tutta la vita, anche se può essere in

parte modificata. Costruire una relazione d'amore non vuol dire soppressione dell'altro, ma rispetto della sua essenza, senza dimenticare che i momenti di sofferenza e di conflitto possono essere utili per la crescita della coppia.

Le testimonianze maschili sono al contempo diverse e simili a quelle femminili. Anche per loro il segreto per una relazione felice sta nel sentire gioia, passione, desiderio di divertirsi insieme, libertà di essere se stessi. Si può notare molta chiarezza riguardo all'impegno che ognuno di loro sente di dover dedicare per far crescere e durare la relazione: la ricerca dei valori comuni su cui convergere, ma anche il rispetto della diversità, la condivisione, la pazienza, la consapevolezza della fragilità della coppia e quindi l'attenzione a proteggerla dalle avversità. Anche negli uomini si vede la tensione ad andare oltre se stessi e i propri limiti per la spinta a creare un progetto comune che è il «Noi».

MATTEO La prima cosa è avere chiaro cosa si vuole. Devi capire che cosa vuoi tu e poi devi farlo capire chiaramente. Devi avere l'onestà di essere in linea con quello che vuoi, se vuoi essere rispettato non puoi comportarti in modo indegno. Poi ci vuole fortuna. Bisogna andare a sbattere contro la persona giusta, te ne rendi conto perché ci stai bene, molto banalmente. E allora bisogna farle capire chi sei, se vuoi che ti creda, perché c'è un sacco di gente che inventa delle storie e c'è il rischio di non essere capiti.

NICOLA Una cosa fondamentale è che tutti e due abbiano rispetto dell'altro, avere l'intelligenza di ripensare le proprie posizioni. Invece, capire se una persona è quella giusta per te viene fuori dalle sensazioni che provi, non lo trovi nei libri. Non c'è una formula matematica. Si può anche sbagliare nel sentire, però se continui a cercare, poi capisci e se c'è il rispetto, allora tutto funziona.

SAMUELE Nell'amore, fatte le dovute proporzioni, è come nell'amicizia, non bisogna barare mai. Inizi con leggerezza e poi se sei a tuo agio, se c'è la libertà e ti senti bene, allora confidi anche le cose più profonde. Così succede nell'amore, hai degli obblighi, ovviamente perché sei marito, padre, ma non devi imbrogliare, perché arriva sempre il punto in cui il bluff esce fuori e vivi con l'ansia di essere scoperto; questa onestà la trovi se scopri che il rapporto di coppia è un modo per conoscere te stesso, un nuovo te stesso.

Dopo aver ascoltato le voci delle persone che ho accompagnato nella crescita e consapevolezza, che svelano l'essenza dello stare insieme, ho capito che le relazioni amorose sono come perle di una collana, tracce comuni di un percorso sull'amore che ogni lettore potrà, se vuole, intraprendere.

1

Per non sbagliare strada

Provare trasporto per l'altro e desiderare che sia felice

Gestire i rapporti di coppia nella loro complessità non è mai semplice: senza mappe né suggerimenti validi, è facile girare a vuoto e perdersi. La realtà che ci circonda può essere oggetto di amore di diversa natura presentandosi sotto moltissime forme: passione, stima, innamoramento, solidarietà.

Nel rapporto di coppia, l'amore mostra diverse sfaccettature che si prestano a una grande confusione. Nella relazione a due, infatti, gli atomi dell'amore si legano facilmente e saldamente agli atomi della possessività o della rabbia, del narcisismo e della rivalità, creando delle molecole che, pur contenendo elementi affettivi, spesso hanno poco a che vedere con i sentimenti. Per questo è molto facile perdersi nel labirinto costruito dagli amanti.

Gli ultimi due secoli hanno determinato enormi cambiamenti nelle relazioni amorose creando una rivoluzione certamente positiva, ma anche molto confusionaria. Si è data ampia priorità al diritto al sentimento anche all'interno del matrimonio, in passato regolamentato prevalentemente da ragioni economiche e sociali.

Negli ultimi cinquant'anni, i movimenti giovanili e femministi hanno portato alla conquista di una libertà nei rapporti e nella sessualità inimmaginabile fino al secondo dopoguerra. Con la legge sul divorzio e i progressi nella contraccezione, ognuno di noi si è trovato in una condizione completamente nuova rispetto alle generazioni precedenti. Si è presentata la possibilità di vivere la coppia in modi pressoché infiniti, senza avere il tempo di prepararsi per gestire la libertà concessa e soprattutto senza che nessuno possa tramandarci l'esperienza adeguata.

Non di rado chi cerca consiglio si trova ancora più confuso, perché riceve dei suggerimenti che difficilmente riesce ad assimilare. È davvero complicato capire la situazione in cui si trova una persona senza proiettare su di lei i propri desideri e fallimenti.

Nella costruzione di un rapporto sono coinvolti tanti fattori. Innanzitutto le mille variabili e contraddizioni dell'attrazione. A chi non è successo di essere affascinati dalla bellezza o dall'affettuosità dell'altro e contemporaneamente respinti da certi suoi modi di pensare? Esistono poi difficoltà ben più profonde, come accade nelle coppie che formano una nuova famiglia con un matrimonio alle spalle, o che vivono a distanza per motivi di lavoro o sono eterogenee per nazionalità e religione. E naturalmente non bisogna dimenticare il carattere e la storia personale che portiamo nella coppia.

In parte questi fattori sono consapevoli e possiamo gestirli, ma molti sono inconsci e ci condizionano nel profondo. Nella scelta del partner e nello sviluppo della relazione sono presenti motivazioni positive ma anche contrarie all'amore. Molte sono le coppie che hanno un legame conflittuale, che difficilmente si risolve. Anzi, talvolta queste storie sono durature proprio perché la sofferenza crea una prigione che diventa paradossalmente rassicurante. Ho seguito persone che sono cresciute in famiglie con rapporti morbosi, che giustificavano o che imitavano questi comportamenti, credendoli giusti, perché il matrimonio dei genitori era durato a lungo.

Ma, per imparare a orientarci, non dobbiamo pensare in bianco o in nero, perché aspetti di *non-amore* sono presenti in ogni relazione importante, dobbiamo invece guardare con lucidità dentro l'esperienza nostra e degli altri, scoprire e curare quei pensieri, sentimenti e comportamenti che ci allontanano dai percorsi dell'amore.

Per aiutarci a distinguere un legame malato o effimero dal bene sincero, ciò che consente all'unione di diventare un arricchimento per la nostra vita e che ci rende persone più soddisfatte e complete, dobbiamo comprendere profondamente le sue radici che sono esprimibili con un breve assunto: *provare trasporto affettivo per l'altro e desiderare che sia felice*. In questo modo si distingue chi è orientato ad amare da chi non lo è. L'attrazione per un'altra persona permette di vedere il lato positivo che c'è in ognuno, porta naturalmente al desiderio che l'altro sia felice. Quando proviamo vero affetto per qualcuno, vogliamo intensamente il suo bene. Queste due pulsioni non appartengono solo alla coppia ma le troviamo in tutti i rapporti affettivi. Le vediamo nella simpatia che si sprigiona da due amici sinceri e nella loro solidarietà, nella tenerezza protettiva che proviamo per un cucciolo, e ancora nella gioia e cura che possiamo dedicare al nostro giardino.

Qualsiasi forma di affettività è solida se nasce da una disposizione a volere il bene di tutto ciò che ci circonda nella sua interezza. È una premessa poco considerata ma fondamentale. Di solito i nostri affetti sono limitati, è frequente che ci si faccia un vanto di amare intensamente qualcuno e di disinteressarsi di tutto il resto. «Voglio bene solo a te» diventa una prova dell'intensità del nostro affetto.

Fromm al riguardo ha spesso ripetuto che «L'amore non è soltanto una relazione con una particolare persona: è *un'attitudine, un orientamento di carattere* che determina i rapporti di una persona col mondo, non verso un «oggetto» d'amore. Se una persona ama solo un'altra persona ed è indifferente nei confronti dei suoi simili, il suo non è amore...».

Bibliografia

Alberoni Francesco, *Innamoramento e amore*, Garzanti, Milano 2006 (1979¹)

Assagioli Roberto, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica, astro-labio*, Roma 1973 (1965¹)

Bacchini Fabio, Lalli Chiara (a cura di), *Che cos'è l'amor. Ciò che avete sempre saputo sull'amore ma non siete mai riusciti a spiegarvi*, Baldini Castoldi Dalai Editore, Milano 2003

Bettelheim Bruno, *Il mondo incantato*, Feltrinelli, Milano 2011 (1976¹)

Buber Martin, *Il principio dialogico e altri saggi*, a cura di Andrea Poma, San Paolo, Cinisello Balsamo 1993 (1954¹)

Ferrucci Piero, *La forza della gentilezza*, Mondadori, Milano 2005

Frankl Viktor E., *Uno psicologo nei lager*, Edizioni Ares, Milano 2008 (1946¹)

Fromm Erich, *L'arte d'amare*, Il saggiatore, Milano 1979 (1956¹)

Fromm Erich, *Fuga dalla libertà*, Mondadori, Milano, 2011 (1941¹)

Galimberti Umberto, *Le cose dell'amore*, Feltrinelli, Milano 2004

Garcia Marquez Gabriel, *L'amore al tempo del colera*, Mondadori, Milano 2008

Gorz André, *Lettera a D.*, Sellerio, Palermo 2012 (2006¹)

Le Goff Jacques, *Con Hanka*, Laterza, Bari 2010 (2008¹)

H. Hesse, *Felice è chi sa amare, sull'amore*, Oscar Mondadori, Milano 2009 (1988¹).

Lapucci Carlo (a cura di), *Fiabe toscane*, Mondadori, Milano 1984

Lauster Peter, *L'amore è il senso della vita*, Edizioni GB, Padova 1989 (1980¹)

Neumann Erich, *Amore e psiche*, Astrolabio, Roma 1989 (1971¹)

Onfray Michel, *Teoria del corpo amoroso*, Fazi Editore, Roma 2006 (2000¹)

Platone, *Simposio*, Bompiani, Milano 2000

Ravaglia Gianfranco, *Illusioni e realtà nella relazione di coppia*, Psiconline, Francavilla al mare 2006

Salzberg Sharon, *L'arte rivoluzionaria della gioia*, Ubaldini Editore, Roma 1995 (1995¹)

Schopenhauer Arthur, *Metafisica dell'amore sessuale. l'amore inganno della natura*, Rizzoli, Milano 2001

Stendhal, *Dell'amore*, Garzanti, Milano 2003

Sternberg Robert J., Barnes Michael L. (a cura di), *La psicologia dell'amore*, Bompiani, Milano 2002 (1988¹)

Teilhard de Chardin Pierre, *Sull'amore*, Editrice Queriniana, Brescia 1990 (1967¹)

Tolstoj Lev, *Anna Karenina*, Mondadori, Milano 1952

Yalom Irvin D., *Teoria e pratica della psicoterapia di gruppo*, Bollati Boringhieri, Torino 1997 (1974¹)

Indice

Prefazione	5
Introduzione	8
Per non sbagliare strada	19
Provare trasporto per l'altro e desiderare che sia felice	19
Quando l'amore non c'è	24
Quando si ama	27
Esiste l'amore incondizionato?	35
Noi al centro	41
Amare se stessi	50
Ti amo più di me stesso	50
La capacità di amarsi	56
Mi voglio bene	66
Non troverò mai l'amore che desidero	70
Credere nell'amore	70
I pregiudizi che fanno male	72
Perché attraversare la sfiducia	77
«Bussate e vi sarà aperto»	84
Se tu mi amassi davvero sarei felice	89
Saper distinguere la realtà dai sogni	89
Io credevo che tu...	95
Cosa è accaduto tra di noi?	100

Amore o libertà?	110
La vita di coppia non è una prigione	110
Cosa vuol dire essere liberi?	115
Qual è il confine tra te e me?	118
Vittime e carnefici	126
Il paradosso di amore e libertà	130
 Non voglio più soffrire per amore	 139
Il coraggio di rischiare	139
La forza di darsi la verità	146
Il prezzo dell'amore	154
 Non è più come prima	 159
Proteggere la relazione	159
È facile chiudersi in se stessi	162
Separarsi dalle famiglie d'origine	164
L'arrivo di un figlio: dono o problema?	174
I punti cardinali per guidare la coppia	183
 Non c'è più tempo per noi	 187
Dedicare tempo e impegno	187
Il piacere di stare insieme	188
Il cambiamento possibile	195
 Amare e amarsi ancora	 212
 Bibliografia	 216

Un mondo migliore è già qui.



Basta sceglierlo.

Dal 1977
100 pagine a colori
per uno stile
di vita sostenibile.

Ogni mese a casa tua. Ora anche in digitale.

alimentazione naturale • medicina non convenzionale • agricoltura biologica • bioedilizia
ecovillaggi e cohousing • cosmesi bio • ecoturismo • spiritualità • maternità e infanzia
prodotti a confronto • energia pulita • equo&solidale • ricette • finanza etica • lavori verdi
esperienze di decrescita felice • ecotessuti • ecobricolage • fumetti • animalismo • annunci verdi

Terra Nuova è in vendita nei centri di alimentazione naturale e nelle principali librerie o su abbonamento.
Richiedi una copia omaggio a: Terra Nuova Edizioni, via Ponte di Mezzo 1 - 50127 Firenze
tel 055 3215729 • ufficiodistribuzione@amterranuova.it • www.terranuova.it



puoi consultare il catalogo completo e ordinare i nostri libri
anche su **www.terranuovalibri.it**



SEMI DI FELICITÀ

Coltivare la consapevolezza
insieme ai bambini.

di Thich Nhat Hanh
e della comunità
Plum Village
Formato: cm 19 x 23,5
Pagg. 200 • € 20,00



QUANDO BEVI IL TÈ, STAI BEVENDO NUVOLE

I discorsi di uno dei
massimi insegnanti
del Buddhismo impegnato

di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 224 • € 13,00



SONO QUI PER TE

Come creare una relazione
d'amore duratura
e consapevole

di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 160 • € 14,00



FARE PACE CON SE STESSI

Uno dei massimi insegnanti del
Buddhismo ci insegna a guarire
le ferite e il dolore dell'infanzia
trasformandoli in forza e
consapevolezza

di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 192 • € 14,00



PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA

Antologia essenziale per vivere
il momento presente con gioia e
felicità

di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 208 • € 14,00



L'ARMA DEL VERO AMORE

L'appassionata autobiografia di
una delle più attive collaboratrici di
Thich Nhat Hanh, dagli anni della
guerra in Vietnam fino alla nascita e
fioritura di Plum Village

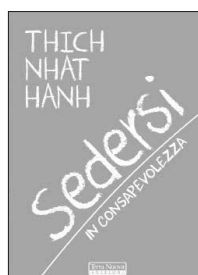
di Sister Chan Khong
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 310 • € 14,00



L'ARTE DI LAVORARE IN CONSAPEVOLEZZA

Come vivere con gioia e presenza mentale ogni momento della giornata

di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 140 • € 14,00



SEDERSI IN CONSAPEVOLEZZA

Un'agile guida per praticare in consapevolezza la meditazione da seduti

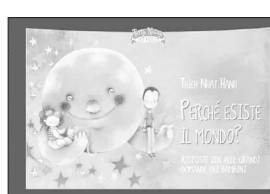
di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 11,5 x 16,5
Pagg. 90 • € 10,00



LO ZEN E L'ARTE DI INVECCHIARE BENE

Ovvero: suggerimenti per mantenersi diversamente giovani con ironia e dignità

di Susan Moon
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 176 • € 14,00



PERCHÉ ESISTE IL MONDO?

Risposte zen alle grandi domande dei bambini

di Thich Nhat Hanh
Formato: cm 29 x 19
Pagg. 48 • € 14,00



GUIDA PRATICA A FACILITAZIONE E METODO DEL CONSENSO

L'arte di prendere decisioni condivise in associazioni, comunità e gruppi di lavoro è un potente strumento di cambiamento sociale

di Beatrice Briggs
Formato: cm 11,5 x 16,5
Pagg. 160 • € 12,00



FAMIGLIE ARCOBALENO

Consigli e testimonianze di mamme lesbiche e single per crescere figli felici e orgogliosi di sé

di S. Johnson e E. O'Connor
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 288 • € 14,00



L'ALICE PROJECT

A scuola di felicità e decrescita con prefazione del Dalai Lama

di Gloria Germani
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 176 • € 13,00



ECOVILLAGGI E COHOUSING

La risposta ecologica alla crisi economica. Dove sono, chi li anima, come farne parte o realizzarne di nuovi

di Francesca Guidotti
Formato: cm 15 x 21
Pagg. 272 • € 13,00



SONO ARRABBIATO!

Gestire la rabbia dei bambini in consapevolezza

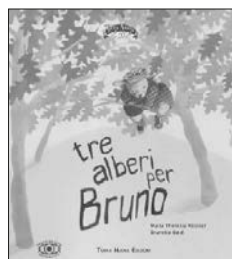
di Gail Silver
Formato: cm 21,5 x 28
Pagg. 40 • € 14,00



CHI È STATO?

Una poetica favola ecologista racconta le disastrose conseguenze dell'abbandono dei rifiuti in un bosco
di Magdalena Armstrong
Olea

Formato: cm 30 x 21,5
Pagg. 48 • € 14,00



TRE ALBERI PER BRUNO

Venne tanta gente, grandi e piccoli, cantavano e ballavano all'ombra degli alberi e tutti ridevano ed erano felici

di M. T. Rössler e B. Baldi
Formato: cm 21,7 x 25
Pagg. 32 • € 13,00



GELTRUDE SENZA PIUME

Alice rifiuta il suo cuscino di piume e si impegna per salvare le oche dallo spiumaggio

di S. Dema e V. Castellani
Formato: cm 22,5 x 21
Pagg. 32 • € 12,00



HO 2 PAPÀ

Margherita festeggia il compleanno circondata dall'affetto dei suoi 2 papà

di F. Kramer e L. Panzini
Formato: cm 21 x 15
Pagg. 32 • € 12,00



HO 2 MAMME

Milo ama i pirati, i racconti avventurosi e le sue 2 mamme...

di F. Kramer e L. Panzini
Formato: cm 21 x 15
Pagg. 32 • € 12,00



L'ORTO DEI BIMBI

Manuale pratico per progettare un orto a misura di bambino. Con oltre 40 attività ludiche e didattiche per giocare, imparare e crescere con i semi, gli ortaggi, le erbe aromatiche e quant'altro la natura offre

di Serena Bonura
Formato: cm 14,5 x 21
Pagg. 120 • € 13,00



I DUE PAPPAGALLI PIGLIATUTTO

Un'allegoria senza parole per presentare ai più piccoli i pericoli del consumismo

di Dipacho
Formato: cm 22,5 x 21
Pagg. 48 • € 14,00

Nives Favero (Tripoli, 1958) lavora da oltre trent'anni a Firenze, dove vive. Pedagogista, psicologa, psicoterapeuta, si occupa di psicoterapia individuale, di coppia e di gruppo. È inoltre didatta della Scuola di Psicossintesi Terapeutica e formatrice dell'Istituto di Psicossintesi. È impegnata con attività di docenza, formazione e supervisione nella specializzazione in psicoterapia di psicologi e medici. Svolge attività di ricerca nella teoria e pratica della psicoterapia. Ha pubblicato numerosi articoli scientifici. Questo è il suo primo libro divulgativo.

www.terranuovalibri.it

Nelle favole, le storie d'amore hanno spesso un lieto fine dove tutti vivono felici e contenti. Al di fuori della finzione, l'amore è un alternarsi di gioie e delusioni, e spesso la paura di soffrire impedisce di vivere con serenità la propria passione amorosa. Che cosa fare, allora?

Nel libro Nives Favero, forte della sua esperienza di psicoterapeuta, presenta le testimonianze di alcuni amanti che non si sono arresi di fronte alle difficoltà e nel tempo hanno costruito relazioni di coppia durature.

Non esistono verità assolute sull'amore ma solo storie esemplari come quelle raccolte in queste pagine. Senza dimenticare una premessa fondamentale: dobbiamo prima di tutto amare noi stessi per donare il nostro cuore agli altri.

ISBN 88 6681 153 4



9 788866 811534

€ 12,50



www.nonunlibroqualunque.it