

5 libri da leggere per imparare a amare veramente

Autore: Claudia Scorza

Data: 17 Febbraio 2020



Oggi si tende a pensare che **avere una storia d'amore duratura** sia più difficile a farsi che a dirsi e che le [difficoltà del rapporto di coppia](#) siano ogni giorno maggiori. Ma in definitiva l'amore si può imparare? E ancora: esiste una formula certa e sicura per **far funzionare le relazioni d'amore**?

Forse una vera e propria formula non c'è, ma ci sono tanti aspetti da considerare per [costruire un rapporto di coppia solido](#) e felice, puntando anche molto su un percorso di crescita e consapevolezza interiore.

Poi, si impara in due a coltivare la pazienza e la comprensione che sono alla base di qualunque relazione che speriamo si trasformi in duratura, sana e soddisfacente.

Per aiutarvi in questa complicata missione ecco in soccorso 5 libri da leggere per porre le basi giuste utili a far durare una storia d'amore ed essere felice con il *partner*.

1. Gli errori delle donne (in amore) di Giorgio Nardone

Lo psicoterapeuta **Giorgio Nardone** in ***Gli errori delle donne (in amore)***, edito da Ponte alle Grazie, affronta quelli che sono secondo lui gli errori delle donne all'interno di un rapporto di coppia dal momento che il mondo femminile tende a costruirsi dei "sublimi autoinganni" dentro cui si sentono imprigionate. L'autore propone una serie di "tipi" amorosi che non ha nulla di astratto o teorico, ma che è supportata da storie e casi reali per puntare dritto all'agire e alla **soluzione dei problemi di coppia**.

[amazon_link asins='8833311198,B07Z6LF68J,883331054X' template='ProductGrid-DC' store='donnaclick-21? marketplace='IT' link_id='4b9e26ef-415c-48b2-9b79-d3e02cee6324?']

2. Il cervello in amore di Grazia Attili

Il libro ***Il cervello in amore*** di **Grazia Attili**, per Il Mulino, ci mostra come in campo affettivo e sentimentale il cervello giochi un ruolo molto importante. Ebbene sì, perché anche l'amore ha basi scientifiche: anche quando reagiamo all'innamoramento con il cuore che batte all'impazzata c'è sempre lo zampino del cervello e della biologia. Che ruolo giocano i neurotrasmettitori, i geni, i fattori relazionali quando si parla di [rapporto di coppia](#)? Una lettura interessante che combina bene la prospettiva evoluzionistica con le neuroscienze, le storie di vita e la cultura.

[amazon_link asins='8815271457,8834010337,8860301289' template='ProductGrid-DC' store='donnaclick-21? marketplace='IT' link_id='7f3e6ff7-4514-4289-b0d1-f55bd2e335d7?']

3. Questo amore fa male di Jackson MacKenzie

Questo amore fa male di **Jackson MacKenzie** per Giunti è un libro perfetto per chi vuole individuare gli individui "tossici", i manipolatori, [i traditori](#), i bugiardi seriali, le personalità eccessivamente narcisistiche e completamente prive di empatia. Quando si sta vivendo una **relazione tossica** si fa fatica a vederne i segnali e si finisce spesso vittime di un **rapporto di coppia negativo**, capace di portare tanta sofferenza. Con questo saggio potrete salvarvi dalle **relazioni d'amore distruttive**, cambiare rotta e tornare a vivere.

[amazon_link asins='8809867742' template='ProductGrid-DC' store='donnaclick-21? marketplace='IT' link_id='56bf308d-0b08-46db-b80d-58d766990990?']

4. Tutti gli uomini vengono al pettine di Matthew Hussey

Il libro ***Tutti gli uomini vengono al pettine*** di **Matthew Hussey**, per Edizione Piemme, è un regalo prezioso per chi vuole trovare davvero un uomo all'altezza dei propri desideri, ma anche per tutte quelle donne che vogliono [aumentare la propria autostima](#) e migliorare il proprio livello di felicità. Esperto di **relazioni tra uomo e donna**, Matthew Hussey fornisce preziosi consigli per trovare la persona giusta ed evitare quella sbagliata, iniziando a vivere intensamente con passione e gioia.

[amazon_link asins='8856638703' template='ProductGrid-DC' store='donnaclick-21? marketplace='IT' link_id='8edc64ce-f127-4ace-a901-2b9b093a7389?']

5. Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere di John Gray

Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere di John Gray, per Rizzoli, è un classico dei rapporti uomo-donna perché spiega alla perfezione la differenza tra il sesso maschile e quello femminile. Appurato che siamo diversi e che parliamo linguaggi differenti, basta apprezzare le caratteristiche distintive per trovare un punto d'accordo e vivere un rapporto sereno.

[amazon_link asins='881702306X,8817046973,8850200129? template='ProductGrid-DC' store='donnaclick-21? marketplace='IT' link_id='ca7623d6-7028-4979-a6b0-11862569b105?]

Leggi anche:

- [I libri da leggere alla fine di una relazione: 5 titoli per cuori infranti](#)
- [Le più belle frasi d'amore dei libri di Alessandro Baricco](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/casa/libri-e-cinema/libri-da-leggere-per-imparare-a-amare/>

Generato il 27/04/2025