

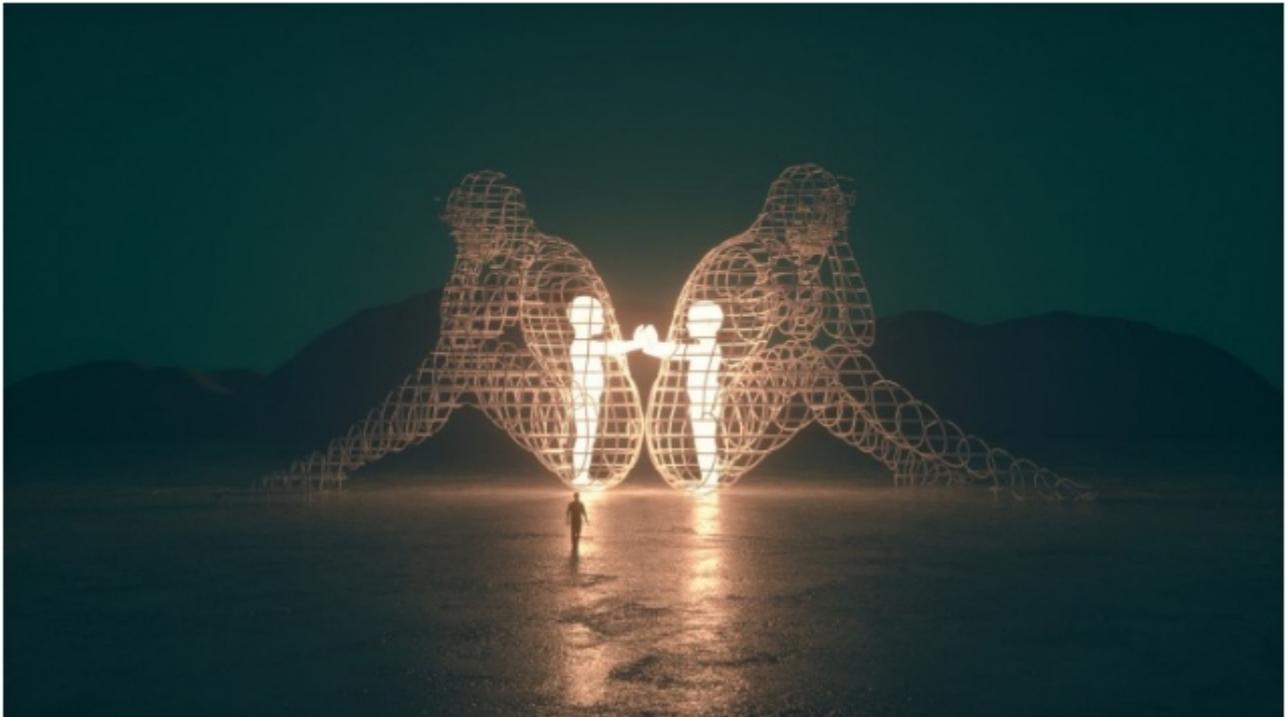


Comune di Bologna



bologna
BIBLIOTECHE

La coppia e le relazioni



*Bibliografia a cura della Biblioteca Corticella
Via Gorki, 14 – 40128 Bologna*

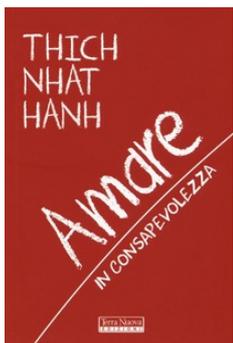
Bibliografia



L'arte di comunicare. Nutri le tue relazioni con amore e rispetto/Thich Nhat Hanh

Edizione: Macro, 2016

Nonostante tutte le nostre migliori intenzioni, la comunicazione è ancora una sfida per molti di noi. Qual è allora il modo migliore per dire quello che pensiamo ed essere compresi appieno? Come possiamo imparare ad ascoltare con compassione e comprensione? Sfruttando la sua immensa esperienza, il leader spirituale Thich Nhat Hanh ci rivela i cinque passi per imparare a comunicare in maniera accorta e consapevole.



Amare in consapevolezza/Thich Nhat Hanh

Edizione: Terra Nuova, 2016

Con la consueta semplicità Thich Nhat Hanh si confronta con una delle nostre emozioni più forti - l'amore - analizzando i quattro elementi cruciali per viverlo pienamente: per amare gli altri bisogna innanzitutto amare se stessi; l'amore è comprensione; la comprensione è compassione; ascolto profondo e parole d'amore sono manifestazioni essenziali dei nostri sentimenti.



Insegnamenti sull'amore/Thich Nhat Hanh

Edizione: BeastBeat, 2015

Secondo il Buddha bisogna praticare l'amore, la compassione, la gioia e l'equanimità. Questi quattro elementi costitutivi dell'amore sono detti "incommensurabili" poiché crescono ogni giorno all'interno di colui che li pratica, rendendolo felice. Thich Nhat Hanh, celebre monaco vietnamita, maestro zen e poeta, illumina in questo libro attingendo a storie antiche e nuove della grande tradizione buddhista e al ricco bagaglio della sua esperienza personale.

rivelano nocivi, perché "scattano" quasi automaticamente senza che tu te ne renda conto o possa valutare delle alternative. Per liberartene devi imparare a riconoscerli per ritrovare un rapporto più consapevole, libero e gioioso con te stesso e con gli altri.



Crea la vita che vuoi : fai decollare la tua carriera, migliora le tue relazioni e realizza il tuo potenziale/Giovannini Lucia

Edizione: Sperling & Kupfer - Edizione: 2017

Come gestire i rapporti in famiglia e fuori, come trovare il lavoro ideale per la propria personalità, in che modo conservare vitalità e salute psicofisica? Come sbloccare il tuo massimo potenziale nascosto e cambiare per sempre quello che non funziona nella tua vita. Ecco i temi sui quali Lucia Giovannini viene maggiormente interrogata nei corsi e sul web. Paura di sbagliare e ansia ci impediscono spesso di fare le scelte giuste o di

perseguire gli obiettivi a cui teniamo. In questo libro l'autrice fornisce tecniche e strategie per decidere di cambiare ciò che occorre per avere relazioni serene e appaganti, per essere soddisfatti della nostra vita professionale, per ritrovare la gioia di vivere e il benessere insieme a un nuovo equilibrio delle emozioni.



Tutta un'altra vita/Giovannini Lucia

Edizione: Sperling & Kupfer, 2013

Avete mai desiderato un'altra vita? Vorreste avere più tempo, cambiare lavoro, trasferirvi altrove? Se poteste cambiare qualcosa nel vostro modo di vivere, di agire, di essere, di relazionarvi con gli altri, lo fareste? Forse anche a voi sembra troppo difficile, complicato, irrealizzabile. Non ce la farò mai, vi dite, non ho abbastanza soldi, tempo, capacità, idee. Se tutto ciò vi suona familiare questo libro vi aiuterà per scegliere finalmente la vita che volete davvero.



Mi merito il meglio/Giovannini Lucia

Edizione: Sperling & Kupfer - Edizione: 2011

Siete insoddisfatti della vostra vita? Forse, come molti, pensate che il vostro livello di felicità sia qualcosa su cui non avete controllo, che dipenda da un colpo di fortuna che non arriverà mai o dal dono di una buona stella che può sparire in un attimo. Ma non funziona così. La felicità è un'abilità, e in quanto tale è possibile apprenderla. "Mi merito il meglio" vi spiega come fare.



Libera la tua vita: come evitare le 15 trappole sulla strada della felicità /Giovannini Lucia

Edizione: Sperling & Kupfer, 2012

C'è qualcosa che non va nella tua vita? A volte sei prigioniero di rapporti e situazioni conflittuali o frustranti? Niente paura: è normale ed esiste una soluzione. Sei vittima di una - o più - delle 15 trappole per rovinarti la vita che Lucia Giovannini, esperta in psicologia e formazione, ha individuato e che in questo libro insegna a evitare. I tuoi problemi nascono da schemi di comportamento che sono diventati abitudini e che a lungo andare si rivelano nocivi, perché "scattano" quasi automaticamente senza che tu te ne renda conto o possa valutare delle alternative. Per liberartene devi imparare a riconoscerli per ritrovare un rapporto più consapevole, libero e gioioso con te stesso e con gli altri.



Vincere senza conflitti: il metodo per persuadere, negoziare e ottenere quello che vuoi/Riva Nicola

Edizione: Sperling & Kupfer, 2017

Nicola Riva, esperto di negoziazione e comunicazione, svela in questo libro le tecniche e i segreti che da anni insegna a manager, avvocati, genitori, studenti e insegnanti per trasformarsi in negoziatori efficaci e convincenti, e per cambiare per sempre in meglio gli esiti di qualsiasi trattativa. Negoziare è una delle attività che facciamo più spesso, quasi senza accorgercene ed è una delle capacità essenziali per gestire con successo rapporti personali e professionali. Ascolto, rispetto ed empatia sono i primi alleati per disinnescare incomprensioni e scontri, e per capire quali sono gli obiettivi della nostra controparte. Un metodo che aiuta a fare le scelte migliori e a scoprire nuove opportunità nelle relazioni e nel lavoro.



Le parole sono finestre oppure muri: introduzione alla comunicazione nonviolenta/Rosenberg Marshall B.

Edizione: Esserci, 2003

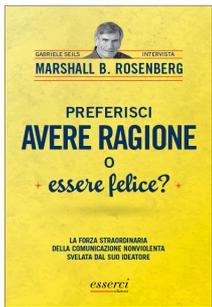
Una comunicazione di qualità con se stessi e con gli altri è oggi una delle competenze più preziose. Attraverso un processo di quattro punti, Marshall Rosenberg ci mette a disposizione uno strumento molto semplice nei suoi principi, ma estremamente potente per migliorare radicalmente e rendere veramente autentica la nostra relazione con gli altri.



Le tue parole possono cambiare il mondo: come l'empatia ci aiuta a costruire la pace/Rosenberg, Marshall B.

Edizione: Esserci, 2016

Le tue parole possono cambiare il mondo è un libro che arriva in un momento appropriato, in cui rabbia e violenza dominano in molti atteggiamenti delle persone. Rosenberg ci fornisce gli strumenti per creare la pace attraverso il nostro modo di pensare, parlare e comunicare. Se molti libri sulla comunicazione sono ricchi di teoria, ma poveri dal punto di vista applicativo, questo libro fa eccezione. La sua logica è chiara e diretta e le tecniche e strategie sono una fonte di ispirazione.



Preferisci avere ragione o essere felice? La forza straordinaria della comunicazione nonviolenta svelata dal suo ideatore/Marshall B.

Rosenberg, Gabriele Seils

Edizione: Esserci, 2014

Rosenberg ha inventato e sviluppato la Comunicazione Nonviolenta. Questo libro è una lunga intervista nel corso della quale Rosenberg parla della sua filosofia, affronta le relazioni amorose o l'educazione dei bambini, ci rivela il segreto della sua incredibile energia e ci invita a coinvolgerci per un mondo più vero e più umano perchè la CNV può rivoluzionare le nostre relazioni e trasformare la nostra società!



Vivere l'amore ogni giorno con la comunicazione nonviolenta/Rosenberg, Marshall B.

Edizione: Esserci 2010

L'amore è un bisogno che cerchiamo di soddisfare ogni giorno. Con parole semplici e l'ausilio di esperienze quotidiane portate dai partecipanti, l'autore dimostra come possiamo offrire, con onestà, ciò che è vivo in noi ed accogliere ciò che è vivo negli altri. Con l'aiuto della Comunicazione Nonviolenta, l'amore, invece di rimanere un astratto ideale, diventa un'esperienza che possiamo assaporare ogni giorno con noi stessi e con le persone care.



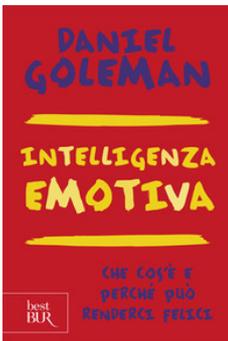
Le sorprendenti funzioni della rabbia. Come gestirla e scoprirne il dono / Rosenberg Marshall B. - Edizione: Esserci, 2006

Che cosa ci dice la nostra rabbia? Quando ci arrabbiamo, lo sentiamo dentro. Diventiamo rossi in volto, il nostro campo visivo si restringe. Il nostro battito cardiaco accelera, giudizi e critiche infiammano la nostra mente. Quando ci arrabbiamo, finiamo per dire o fare cose che molto probabilmente renderanno la situazione ancora peggiore. Ora, però, abbiamo un'alternativa. La Comunicazione Nonviolenta insegna che la rabbia ha uno scopo preciso, uno scopo che è al servizio della nostra vita. La rabbia, infatti, è un campanello di allarme che ci avverte che non siamo in contatto con i nostri valori e che i nostri bisogni non sono soddisfatti. Invece di gestire la rabbia reprimendola o esternandola, l'autore ci mostra come possiamo viverla profondamente, per scoprire quali sono i nostri bisogni e come soddisfarli.



Comunicare con empatia/Rosenberg Marshall B. Edizione: Esserci, 2011

Questo libro mette a disposizione alcune abilità di comunicazione che ci rendono capaci di scambiare le nostre risorse e di risolvere i nostri disaccordi in modo nonviolento.



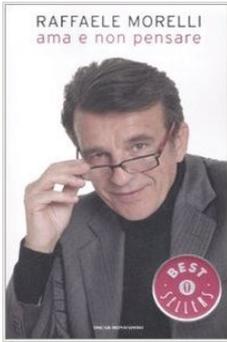
Intelligenza emotiva/Goleman Daniel - Edizione: Rizzoli, 1996

Perché le persone più intelligenti nel senso tradizionale del termine non sono sempre quelle con cui lavoriamo più volentieri o con cui facciamo amicizia? Perché i bambini dotati ma provenienti da famiglie divise hanno difficoltà a scuola? Perché un ottimo amministratore delegato può riuscire un pessimo venditore? Perché, sostiene Goleman, l'intelligenza non è tutto. A caratterizzare il nostro comportamento e la nostra personalità è una miscela in cui il quoziente intellettuale si fonde con virtù quali l'autocontrollo, la pervicacia, l'empatia e l'attenzione agli altri: in breve, l'intelligenza emotiva.



Senza te io non esisto: dialogo sulla dipendenza amorosa/Valcarenghi Marina – Edizione: BUR Rizzoli, 2009

"Perché non hai ancora chiamato?" "Mi ami?" "Ti manco?" "È tutto il giorno che ti cerco." "Pensi ancora a lei?" "Non stai bene con me." "Alla fine, lo sai, faccio tutto quello che vuoi tu." Sono tante le donne di ogni età a rivolgersi al loro uomo con parole come queste, le parole della dipendenza amorosa. Perché? Perché questa martellante richiesta di conferme? Perché niente conta se lui non c'è? Perché confondere ancora la passione con l'appartenenza? Che senso ha questo attaccamento così rischioso e autodistruttivo che induce gli uomini alla fuga e impone inutili rinunce alla propria autonomia? Nel nostro tempo una donna può finalmente vivere in prima persona senza affidare la sua esistenza a qualcun altro e amare, semplicemente, rimanendo se stessa, senza ansia di controllo, né immotivate gelosie.



Ama e non pensare/Morelli Raffaele

Edizione: Mondadori, 2007

Il peggior nemico dell'amore è il pensiero. Le persone insistono a imbrigliarlo, giudicarlo, dargli una ragione, volerlo spiegare, ma l'amore è una forza potente e benefica, che chiede solo di essere lasciata libera per invadere. Quando l'amore chiama bisogna arrendersi alla sua energia e lasciarlo sfogare. In questo libro Morelli affronta da tutti i punti di vista il più nobile e controverso dei sentimenti, e lo fa col suo solito approccio chiaro. Dall'amore dei e per i bambini alla vita di coppia, fino all'aspetto più erotico dell'amore, l'atto sessuale.



Come essere felici/ Morelli Raffaele

Edizione: Mondadori, 2003

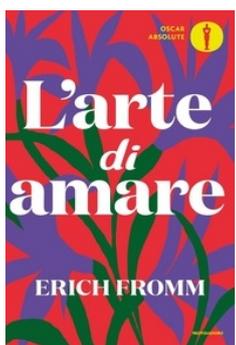
Una lettura che ci insegna ad acquistare fiducia e autostima, imparando come trarre sempre il meglio dalle diverse circostanze e come stare davvero bene con noi stessi e con gli altri. In una parola, come essere felici. Un volume agile, ricco di informazioni sulle terapie alternative, pieno di utili consigli per la vita di coppia o professionale e di indicazioni pratiche per evitare le mille "trappole" in cui la mente spesso cade (la noia, la pigrizia, l'autocommiserazione...).



Lezioni di autostima: come imparare a stare bene con se stessi e con gli altri/Morelli Raffaele

Edizione: Mondadori, 2013

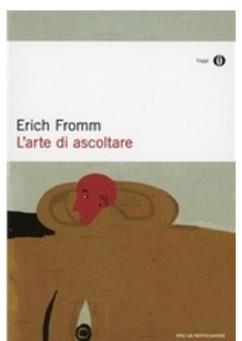
Esci dal sentimento di inadeguatezza, abbandona i sensi di colpa, non lamentarti, vivi nel presente. Dallo psichiatra più letto in Italia, i consigli e le regole pratiche per riuscire ad apprezzarsi, stimarsi, volersi bene. E diventare finalmente protagonista della propria vita.



L'arte di amare/Fromm Erich

Edizione: Mondadori, 1996

Amare non significa possedere in maniera esclusiva, limitare la libertà del partner o escludersi dalla vita del mondo; al contrario l'amore può aprirsi all'intero universo, spalancando inattese prospettive. Un trattato sull'amore che insegna a sviluppare la propria personalità e raggiungere la pienezza affettiva.



L'arte di ascoltare/Erich Fromm

Edizione: A. Mondadori, 1996

Ogni sofferenza umana, sostiene Fromm, contiene in sé il germe della felicità, basta saperla "ascoltare" con disponibilità. La psicoanalisi è appunto questo, l'arte di ascoltare le voci interiori per giungere alla realizzazione personale. Una introduzione alla tecnica della psicoanalisi illustrata con un linguaggio semplice. Una guida per superari i conflitti e le passioni laceranti e giungere alla salute e al benessere.



Amore, sesso e cuore/Lowen Alexander

Edizione: Astrolabio, 1989

Il legame tra sesso e cuore è soltanto simbolico, un portato della nostra cultura, oppure è reale e concreto? Ecco un nuovo libro di Lowen che intende approfondire questo dilemma analizzando la misura in cui la vita fisica è legata a quella affettiva e in cui la salute del corpo è condizionata dal benessere emotivo.



Il piacere. Un approccio creativo alla vita/Lowen Alexander

Editore: Astrolabio Ubaldini, 1984

Alexander Lowen, psichiatra allievo di Reich e creatore della bioenergetica, illustra in questo libro il senso del piacere "possibile". Non è necessario associare questo termine soltanto a ciò che è "buono" e "bello" o, all'opposto, alla lascivia di una vita che si incentra sul godimento fine a se stesso. Il piacere che si prova nel corso della propria esistenza, mette in contatto l'individuo con le sue parti più profonde ed intime, favorendo un rapporto più

felice anche con gli altri. Non è possibile credere che esista qualcuno che non abbia mai provato rabbia, risentimento, vergogna. Ma è possibile immaginarsi capaci di sostituire a questi sentimenti dolorosi, elaborandoli, il flusso della forza creativa che ogni essere umano possiede. Restituirsi al proprio corpo ed alle proprie emozioni, piacere a se stessi, avere confidenza con i propri sentimenti: è questa la lezione contenuta nel testo.



L'amore che mi resta/Marzano Michela

Edizione: Einaudi, 2017

Michela Marzano scrive un commovente romanzo sulla maternità. Affondando il bisturi nel dolore assoluto, ci racconta che siamo nudi, vulnerabili. Eppure, quando smettiamo di chiedergli salvezza, l'amore ci salva. La sera in cui Giada si ammazza, Daria precipita in una sofferenza infinita. Una sofferenza che la letteratura non deve aver paura di affrontare. Per questo siamo disposti a seguire Daria nel suo buio, dove neanche il

marito e l'altro figlio riescono ad aiutarla; davanti allo scandalo di una simile perdita, ricominciare a vivere sembra un sacrilegio. Daria si barriera dietro i ricordi: quando non riusciva ad avere bambini e ne voleva uno a ogni costo, quando finalmente ha adottato Giada e il mondo «si è aggiustato», quando credeva di essere una mamma perfetta e che l'amore curasse ogni ferita.



L'amore è tutto: è tutto ciò che so dell'amore/Marzano Michela

Edizione: UTET, 2013

Michela Marzano conosce l'arte di parlare di sé, delle proprie esperienze, delle proprie vicende, per spiegare sentimenti universali in cui è impossibile non riconoscersi. Bambina in attesa del Principe Azzurro, e poi donna sempre troppo romantica, ma anche amante capace di non farsi troppe illusioni, fino all'incontro con l'uomo che diventerà suo marito. Infinitamente comprensiva e compassionevole con tutti, Michela, con il suo occhio indagatore, coraggioso,

limpido, scopertamente vero riesce a vedere al di là dei ristretti confini personali e a coinvolgerci, emozionarci, conquistarci.



Cosa fare delle nostre ferite?: la fiducia e l'accettazione dell'altro/Marzano Michela Erickson, 2012

Questo libro affronta un tema particolarmente spinoso: la trappola in cui moltissime persone si impigliano ascoltando le sirene di una società che propone e impone un modello di individuo costantemente capace di esercitare controllo e padronanza. Le nostre ferite vengono messe al bando e spesso ci rassegniamo a considerarle gravi errori e a trattarle come pattume che finiamo per nascondere sotto il tappeto della nostra consapevolezza. Capita così di produrre un corto circuito fra la nostra parte "accettabile" e quella parte di noi che è fragile, sfoderando un'autonomia posticcia che non solo ci dissocia ma ci impedisce persino di accettare gli altri, come noi abitati da debolezze e imperfezioni, in una spirale di proiezioni che ci lasciano sempre più soli e ciechi rispetto alle occasioni di creare legami autentici.



Parlarsi: la comunicazione perduta / Borgna Eugenio – Edizione: Einaudi, 2015

Nel corso della nostra vita siamo accompagnati da alcune esperienze fondamentali che ci consentono di conoscere cosa noi siamo e cosa sono gli altri; e fra queste esperienze come non ripensare alla tristezza, alla sofferenza, alla felicità, alla solitudine, alla tenerezza, al desiderio di comunità e di comunità di destino, alla speranza, alla malattia e alla morte volontaria, e ai modi con cui entrare in comunicazione con ciascuna di queste esperienze? Comunicare vuol dire rendere comune (dal latino munus, dono): è dialogo, relazione. Significa entrare in relazione con la nostra interiorità e con quella degli altri, nella convinzione che comunicazione sia sinonimo di cura.



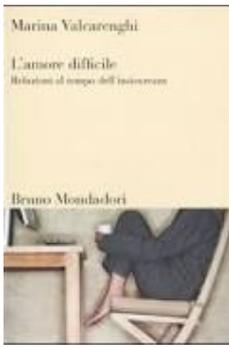
Le parole che ci salvano/Borgna Eugenio – Edizione: Einaudi, 2017

Le parole che usiamo ogni giorno possono ferire, ma possono anche essere scialuppe in un mare in tempesta; ponti invisibili verso destini comuni. Nella nostra quotidianità siamo continuamente chiamati ad ascoltare le speranze e le angosce degli altri. Ma come possiamo trovare le parole giuste per rispondere. Eugenio Borgna in queste pagine ci indica una via da seguire per entrare realmente in contatto con gli altri. Perché comunicare significa condividere la nostra intimità con quella di altri. Solo in questo modo la comunicazione non resterà un gesto tra tanti, ma diventerà un gesto di cura.



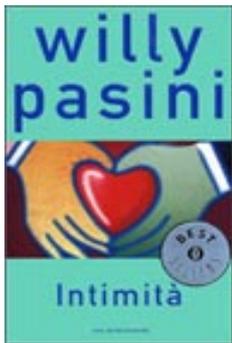
L'ascolto gentile: racconti clinici/Borgna Eugenio – Edizione: Einaudi, 2017

Sei donne diverse, sei vite diverse. Ciascuna donna con la propria personale storia da raccontare, eppure accumulate da una stessa malinconia e da un identico sforzo per ritrovare la speranza e vivere di nuovo il futuro. Uno dei più importanti psichiatri italiani racconta la sua esperienza e il suo impegno per avvicinarsi all'altro. E riconoscerlo. Una vita dedicata alla conciliazione fra le parole e il silenzio, all'attenzione per le fragilità e alla cura di emozioni e sentimenti. Una vita dedicata all'ascolto del corpo e dell'anima. Sempre con umanità, fiducia e gentilezza.



L'amore difficile: relazioni al tempo dell'insicurezza/Valcarenghi Marina – Edizioni: Bruno Mondadori, 2009

Proprio nell'epoca in cui sono finalmente possibili relazioni eterosessuali e omosessuali fondate sull'uguaglianza, l'amore è diventato una conquista sempre più difficile e una fonte inesauribile di inquietudine. Il volume riflette sulla metamorfosi della relazione amorosa nella società liquida in cui ci troviamo immersi: il narcisismo, la fretta, la dipendenza, la paura del sacrificio e di assumersi le responsabilità della vita adulta. Al tempo di una comunicazione sempre più virtuale, in cui una second life rischia di avere il sopravvento sulla first life, ci si innamora ancora, ma il vero partner con cui si condivide la vita è l'incertezza. Ripercorrendo i dialoghi con i pazienti e i racconti dei loro sogni, l'autrice indaga il nuovo modo di vivere l'amore in occidente.



Intimità: al di là dell'amore e del sesso/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 1990

"Per le coppie l'intimità diventerà una sorta di siero della verità, uno strumento di valutazione del rapporto più esatto dell'efficienza sessuale stessa". La coppia: come raggiungere e mantenere un'intesa sessuale, emotiva e spirituale che resista all'usura del tempo. Per Pasini "intimità vuol dire mettersi nella pelle dell'altro senza smarrire il senso della propria identità. Vuole dire ricevere l'altro nel proprio territorio intimo senza sentirsi invasi o contaminati". Degenerazioni dell'intimità sono la fusione, la comunione, l'imitazione, la collusione e la promiscuità.



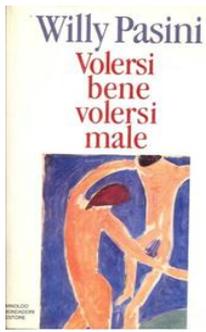
La qualità dei sentimenti/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 1992

Cos'è la fiducia? La seduzione è una sorta di truffa? La tenerezza è amica o nemica dell'erotismo? Quando mentire? A che cosa serve il sesso? È meglio l'intimità o la passione? Dove nasce l'attrazione? Quali sono i suoi nemici? Il mondo dei sentimenti, delle emozioni con tutto il suo fascino e le sue ambiguità è al centro di queste pagine. Con la consueta chiarezza Pasini ci mostra come il mondo affettivo sia un campo solcato da conflitti, desideri, paure, sogni.



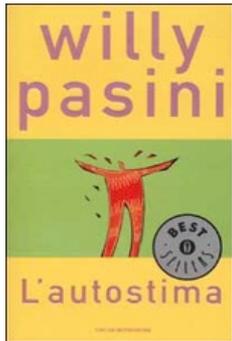
Uomini da amare: i maschi di oggi: capire e gestire mariti, fidanzati, compagni/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 2006

Willy Pasini propone un viaggio nel mondo della virilità, per mostrare come sono cambiati gli uomini. Un tempo il maschio era impulsivo e si serviva del sesso come arma di conquista, ma non sapeva ascoltare la sua partner; poi è stata la volta dell'uomo romantico, che lasciava emergere il suo lato femminile e sapeva comprendere la sua compagna, non preoccupandosi troppo, però, di soddisfarla sessualmente. Oggi non è più l'epoca né dell'uno né dell'altro. I nuovi maschi quelli che con la testa sanno parlare e corteggiare e con il corpo sanno amare - seppur lentamente si fanno strada.



Volersi bene, volersi male/Pasini Willy – Edizione: Mondadori, 1993

Un'analisi del sentimento umano della cattiveria che arriva a conclusioni sorprendenti: la cattiveria non è un sentimento negativo in assoluto, sostiene Willy Pasini, ma può avere valenze anche positive, può rivelarsi una forza o una debolezza, può rappresentare un elemento di fascino o di repulsione.



L'autostima: volersi bene per voler bene agli altri/Pasini Willy – Edizione: Mondolibri, 2004

Questo libro a capire meglio che cosa sia davvero l'autostima: come nasce, da cosa viene influenzata, quali sono le persone e le situazioni che possono rafforzarla o, al contrario, incrinarla. Ci fornisce preziose indicazioni su come coltivare l'autostima e su come migliorarla. Perché la fiducia e il rispetto di sé sono la base essenziale su cui costruire la propria felicità.



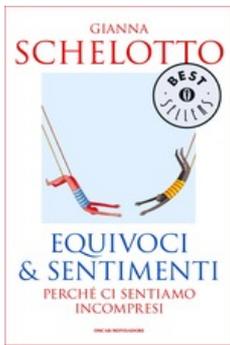
A cosa serve la coppia/Pasini Willy - Edizione: Mondadori, 1995

A che cosa serve la coppia? Willy Pasini cerca di dare una risposta che tenga conto di tutti i diversi aspetti coinvolti: psicologici, sessuali, sociologici e giuridici e soprattutto dei diversi tipi di coppia. Dopo aver illustrato sulla base di numerosi casi clinici, sondaggi statistici ed esempi tratti dalla vita quotidiana le patologie della coppia moderna, Pasini passa nella seconda parte del libro a trattare le nuove terapie della coppia, ovvero i modi di uscire dalla impasse in cui oggi si trovano molti partner di qualsiasi età e condizione. problema della mancanza di "alterità" del partner e superare i rischi dell'a- more narcisistico per il "medesimo".



Un uomo purché sia: donne in attesa dell'amore/Gianna Schelotto – Edizione: Mondadori, 2009

"Una donna ha bisogno di un uomo come un pesce della bicicletta." Così negli anni Settanta gridavano le femministe che erano scese in piazza per cambiare il mondo. Sono passati quattro decenni da quella straordinaria stagione di mutamenti. Le donne di oggi sono più libere, più consapevoli, più autonome, più sicure di sé. Ma non sembra che siano più felici. Il passaggio culturale da "zitelle" tristi e inacidite a "single" dinamiche e capaci di godersi la vita sembra aver lasciato aperto un bisogno, una ferita. Le donne infatti si affamano, si abbuffano, vomitano, desiderano irrefrenabilmente la "roba d'altri", inseguono in modo compulsivo uomini riluttanti o fuggitivi. È proprio di quest'ultimo "sintomo" - la ricerca disperata di un uomo a qualsiasi costo - che si occupa questo libro.



Equivoci & sentimenti: perché ci sentiamo incompresi/Gianna Schelotto
Edizione: Mondolibri, 2000

Un saggio sulle difficoltà della comunicazione. Una serie di situazioni "viste da lei" e "viste da lui" per comprendere gli equivoci che possono nascere all'interno di un rapporto. Gianna Schelotto, che ha tenuto per anni su "Amica" una rubrica sentimentale su questo argomento, porta una serie di testimonianze delle lettrici. Ed estende la sua ricerca sull'incomprensione anche al di fuori della coppia, analizzando la difficoltà di comunicare nel lavoro, tra genitori e figli, persino tra amici.

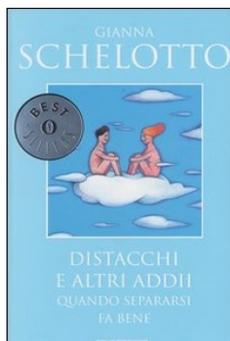


Noi due sconosciuti: viverti accanto e non sapere chi sei/Schelotto
Gianna

Edizione: Mondadori, 2011

"Si può vivere legati l'uno all'altro nella buona e nella cattiva sorte e scoprire a un certo punto che esiste un mondo parallelo, in cui il partner conduce, silenziosa e segreta, un'altra vita. In quel mondo la persona che si pensava di conoscere in ogni piega dell'anima interpreta ruoli inediti, lontanissimi da ciò che credevamo noto e indiscutibile. Eppure, a chi è capace di guardare dentro se stesso con lucidità e con un po' di spietatezza accade quasi sempre

di scoprire, isolando indizi lungamente trascurati, che molto di ciò che appare improvviso e nuovo era presente fin dall'inizio. Certe laceranti sorprese ignorate (ma spesso oscuramente intuite), costituiscono sin dall'inizio il retroterra della maggior parte dei rapporti che legano tra loro gli uomini e le donne, i genitori e i figli, gli amici e i nemici." Ci piaccia o no, ogni relazione presenta lati oscuri, segreti e ambivalenze. E sono proprio queste stanze segrete dell'amore che Gianna Schelotto ci fa esplorare in questo saggio.



Distacchi e altri addii: quando separarsi fa bene/Gianna Schelotto
Edizione: Mondadori, 2002

Distacchi da persone, ma anche da oggetti, da luoghi, da situazioni. Tendiamo tutti a legarci troppo alle persone e alle cose, a sviluppare un senso di possesso che poi, quando perdiamo l'oggetto amato, ci fa soffrire. Gianna Schelotto affronta il tema della «difficoltà del distacco», spesso dovuta alla nostra insicurezza, al bisogno di ancorare la nostra identità a un contorno di elementi che in fondo non ci appartengono. Non a caso, tra le

prime cause di nevrosi e di stress ci sono divorzio, licenziamento e trasloco. La Schelotto spiega le ragioni che stanno alla base della sofferenza da distacco, e ci insegna a superarla.



Pragmatica della comunicazione umana: studio dei modelli interattivi, delle patologie e dei paradossi/Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson – Edizione: Astrolabio, 1971

È possibile pensare che i rapporti interattivi tra individui siano determinati essenzialmente dai tipi di comunicazione che essi adoperano fra loro? Due tesi sono centrali in questo libro: 1) il comportamento patologico non esiste nell'individuo isolato ma è soltanto un tipo di interazione patologica tra individui; 2) è possibile, studiando la comunicazione, individuare delle 'patologie' della comunicazione e dimostrare che sono esse a produrre le

interazioni patologiche.



Istruzioni per rendersi infelici / Paul Watzlawick ; traduzione di Franco Fusaro

Edizione: Feltrinelli, 1997

"È giunta l'ora di farla finita con la favola millenaria secondo cui felicità, beatitudine e serenità sono mete desiderabili della vita. Troppo a lungo ci è stato fatto credere, e noi ingenuamente abbiamo creduto, che la ricerca della felicità conduca infine alla felicità". Watzlawick costruisce qui uno specchio ironico che, pur tenendo viva una costante tensione tra il divertimento e il disagio di riconoscersi, non priva il lettore del piacere di interpretare il messaggio: come rendersi felicemente infelici?

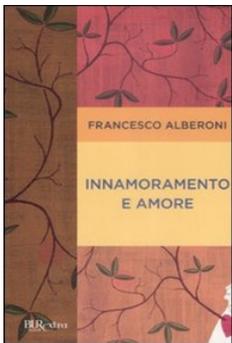


Donne che amano troppo/Norwood Robin

Edizione: Feltrinelli, 2005

Perché amare diviene "amare troppo", e quando questo accade? Perché le donne a volte pur riconoscendo il loro partner come inadeguato o non disponibile non riescono a liberarsene? Mentre sperano o desiderano che lui cambi, di fatto si coinvolgono sempre più profondamente in un meccanismo di assuefazione. "Donne che amano troppo" offre una casistica nella quale sono lucidamente individuate le ragioni per cui molte donne si innamorano dell'uomo sbagliato e spendono inutilmente le loro energie per cambiarlo.

Con simpatia e competenza professionale Robin Norwood indica un possibile itinerario verso la consapevolezza di se stessi e verso l'equilibrio dei sentimenti.



Innamoramento e amore/Alberoni Francesco

Edizione: Garzanti, 1979

"Innamoramento e amore" è stato come un lampo che fa improvvisamente vedere una realtà nascosta. L'amore è sempre rivelazione sempre rischio. Per sapere se è veramente innamorato, il soggetto si sottopone a delle prove (prove di verità) e, per sapere se è ricambiato, sottopone la prava amata alle prove di reciprocità. Questo delicato processo può portare a equivoci e anche alla catastrofe dell'amore nascente.



Ti amo/Alberoni Francesco

Edizione: Rizzoli, 1996

È l'opera più completa e sistematica di Alberoni sul tema dell'amore. I processi o meccanismi che creano legami amorosi sono di quattro tipi. Il primo è principio del piacere. Noi ci leghiamo a coloro che ci danno piacere. È il processo alla base dell'amore del bambino per la madre. Il secondo meccanismo è quello della perdita. Noi ci leghiamo maggiormente agli oggetti amati che ci sfuggono, che ci vengono portati via. Il terzo meccanismo è l'indicazione. Noi tendiamo a desiderare ciò che ci viene indicato dagli altri come dotato di valore. Il quarto meccanismo è lo stato nascente che trasfigura l'oggetto amato e ci consente di fonderci con lui. Solo quando è in atto anche il quarto meccanismo c'è vero innamoramento. Se è in atto solo uno dei primi tre si hanno le infatuazioni. Questo libro insegna a riconoscere il vero innamoramento, quello da cui nasce una coppia appassionata. L'amore che merita, appunto, di dire "ti amo".



Nati per amare/Buscaglia Leo

Edizione: Mondadori, 1993

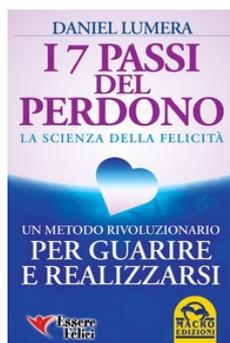
Siamo tutti convinti che l'amore sia la cosa più importante della vita, che siamo "nati per amare". Perché allora l'amore è così difficile da trovare, e spesso ci dà più sofferenze che gioie? In questo 'corso d'amore' il lettore troverà, verità elementari ma spesso ignorate, principi che, se applicati ogni giorno, lo aiuteranno a vivere meglio e più intensamente, ad avere rapporti più armoniosi con gli altri.



Vivere, amare, capirsi/Buscaglia Leo

Edizione: Mondadori, 1994

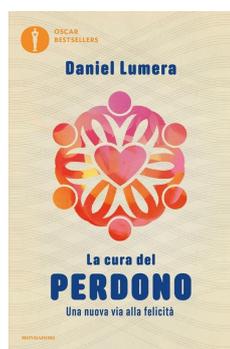
L'amore si impara come qualunque altra cosa nella vita. Non è definibile a parole, è piuttosto un modo di vivere, di essere e di sentirsi vivi. Se si assimila questo concetto nella forma più piena, spiega l'autore, si può alla fine ottenere dalla vita il premio più ambito: quello di essere completamente se stessi. L'arte di amare spiegata in tutti i suoi aspetti fisici e psichici.



I 7 passi del perdono: la scienza della felicità, un metodo rivoluzionario per guarire e realizzarsi/Daniel Lumera

Edizione: Macro, 2015

Grazie alla lettura di questo libro puoi imparare a trasformare il dolore, l'odio e il rancore in amore, quindi ad ampliare la tua coscienza. Perdonando si verificano cambiamenti straordinari nella tua vita e, allo stesso tempo, diventi una persona migliore. In questo libro vengono descritti i 7 passi del perdono, ossia 7 livelli di comprensione e realizzazione del perdono supportati da sette potenti tecniche, i relativi esercizi. Si tratta di potenti strumenti di realizzazione che permettono, se utilizzati correttamente, di liberarsi dalla sofferenza, dall'odio, dalla rabbia, dal dolore e da tutti i pesi che non consentono alla felicità naturale dell'essere umano di esprimersi liberamente.



La cura del perdono: una nuova via alla felicità / Daniel Lumera

Oscar Mondadori, 2019

Un libro che "nasce da una sofferta crisi personale che nel 2005 mi ha investito sconvolgendo salute, relazioni, lavoro, amicizie e ideali. Effimero e inefficace ogni tentativo di uscirne. Poi, quasi all'improvviso, ho scoperto il perdono. Nel libro che avete tra le mani, invece, si parla del perdono come di un valore universale dell'umanità, svincolato da qualsiasi appartenenza che non sia alla vita stessa. Il perdono fa parte di una nuova educazione alla consapevolezza e alla felicità; una strategia evolutiva che ha effetti positivi sulla salute, il benessere e la qualità della vita. Questo libro è un viaggio dentro il significato più autentico del perdono, attraverso le storie di chi la propria vita l'ha cambiata davvero, di chi ha guarito la sofferenza più profonda, ha imparato ad amare, ha ottenuto successo, ha riscoperto gli affetti. Gli approfondimenti scientifici, la formazione, la pratica possono costituire una premessa per la ricerca di una nuova via alla felicità, un invito a scoprire il senso perduto del perdono, una chiave che può aprire le porte del cuore e far ritrovare equilibri e armonie, fino a guarire relazioni, pensieri, emozioni, corpo e anima".



La danza della rabbia/Lerner Harriet

Edizione: TEA, 1998

La rabbia è un segnale di avvertimento che è bene non trascurare: ci avvisa che qualcuno ci sta facendo del male, che i nostri diritti vengono violati, che i nostri bisogni o desideri non sono adeguatamente soddisfatti o, più semplicemente, che qualcosa non va. Proprio come il dolore fisico ci costringe a togliere la mano dal fuoco, il dolore della rabbia protegge l'integrità dell'Io e ci induce a dire di no a chi ci sta danneggiando.



Imparare l'ottimismo: come cambiare la vita cambiando il pensiero/Martin E.P. Seligman

Edizione: Giunti, 2009

Ottimisti non si nasce, ma lo si può diventare apprendendo a guardare alla vita in modo da trarre il massimo vantaggio dalle lezioni dell'esperienza, dalle proprie capacità e dalle opportunità dell'ambiente. Seligman presenta alcune semplici tecniche utili a risorgere dal pessimismo e dalla depressione. In particolare, ci insegna a riconoscere il nostro "stile esplicativo", cioè quello che diciamo a noi stessi di fronte alle avversità, a neutralizzare

l'abitudine di pensare "mi arrendo", a migliorare l'umore e lo stato del sistema immunitario e ad aiutare i nostri figli, fin da piccoli, ad utilizzare quelle modalità di pensiero che incoraggiano l'ottimismo.

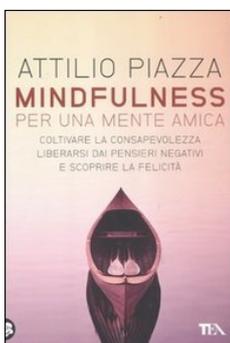


Fai fiorire la tua vita: una nuova, rivoluzionaria visione della felicità e del benessere/Martin E. P. Seligman

Edizione: Anteprima, 2012

Per Martin Seligman, la teoria che rivoluziona molti dei risultati della psicologia tradizionale -, è possibile insegnare (già a scuola) che cos'è il benessere e capire scientificamente che cosa rende felici le persone. Incentrata attorno a cinque capisaldi l'emozione positiva, il coinvolgimento, il significato, la realizzazione, i buoni rapporti -, la felicità è un obiettivo alla

portata di tutti, purché si apprendano e si mettano in pratica i comportamenti corretti, verso gli altri e, innanzitutto, verso sé stessi.



Mindfulness. Per una mente amica. Coltivare la consapevolezza, liberarsi dai pensieri negativi e scoprire la felicità/Piazza Attilio

Edizione: TEA, 2012

Mindfulness, che alla lettera significa attenzione piena, è uno stato di coscienza in cui siamo testimoni vigili e presenti dei nostri pensieri, delle nostre emozioni o percezioni, momento per momento. In questo libro Attilio Piazza ci insegna come raggiungere tale stato di consapevolezza e con una serie di esercizi e tecniche, ci accompagna in un percorso per sbarazzarci dei pensieri negativi, con i loro strascichi distruttivi e dolorosi, e spalancare le

porte a quelli positivi. Gli effetti sul nostro benessere fisico e mentale saranno sorprendenti, e sentiremo di poter finalmente realizzare il potenziale creativo che è in ciascuno di noi, prendere saldamente in mano la nostra vita e diventare artefici della nostra felicità."



Mindfulness per le relazioni affettive. L'arte di amare con consapevolezza/Piazza Attilio, Colosimo Monica

Edizione: TEA, 2016

Il rapporto tra due persone è un'esperienza intensa, dinamica e mutevole nel tempo. Se inizialmente una relazione genera meccanismi di attaccamento, vicinanza e intimità, col tempo può trasformarsi in terreno fertile per conflitti e sofferenze. Il nuovo libro di Attilio Piazza e Monica Colosimo mostra come un atteggiamento di presenza mentale e di coscienza piena, la Mindfulness, possa giovare ai rapporti interpersonali, rendendoli maturi, consapevoli e creativi. Grazie a una rinnovata conoscenza di sé, sarà possibile aprire la mente e il cuore all'Altro e vivere ogni tipo di relazione con autenticità, fiducia e consapevolezza.



La trappola della felicità: come smettere di tormentarsi e iniziare a vivere/Russ Harris

Edizione: Erikson, 2010

Perché nella società occidentale del benessere sembriamo tutti stressati, depressi e insoddisfatti (e chi non lo sembra spesso in realtà lo è comunque, solo che finge il contrario)? Perché siamo prigionieri della "trappola della felicità", un circolo vizioso che ci spinge a dedicare il nostro tempo, la nostra energia, la nostra vita, a una battaglia persa in partenza: quella contro i pensieri e le emozioni negative. Che è poi una battaglia contro la realtà e contro la stessa natura dell'essere umano. In questo libro, Russ Harris ci conduce alla scoperta della nostra personale trappola della felicità, guidandoci a prendere coscienza dei meccanismi mentali che ci tengono prigionieri facendoci ostinare a perseguire chimere impossibili e a recuperare la nostra libertà di scegliere e di agire come riteniamo meglio per noi.



Non è più come prima: elogio del perdono nella vita amorosa/Recalcati Massimo

Edizione: Raffaello Cortina, 2014

Questo libro si interessa dell'amore che dura, delle sue pene e della sua possibile redenzione. Non si occupa degli innamoramenti che si esauriscono nel tempo di una notte senza lasciare tracce. Indaga gli amori che lasciano il segno, che non vogliono morire nemmeno di fronte all'esperienza traumatica del tradimento e dell'abbandono. Questo libro elogia il perdono come lavoro lento e faticoso che non rinuncia alla promessa di eternità che accompagna ogni amore vero.



La principessa che credeva nelle favole. Come liberarsi del proprio principe azzurro/Grad Marcia

Edizione: Piemme, 1998

Ecco la storia di una principessa che trova il suo principe azzurro ma che scopre, come accade a milioni di donne, che non è tutto azzurro ciò che somiglia al cielo, e che nessun dolore è più atroce di quello inflitto dalla persona amata. Marcia Grad, con il suo piccolo best-seller, ha aiutato migliaia di donne a liberarsi di rapporti non autentici, con uomini che non piacevano loro per ciò che erano, ma per quello che esse volevano o avevano bisogno che fossero. Questo libro le lettrici, a distinguere i sogni dalla realtà, a scoprire cosa sia veramente l'amore.



Con il cuore e con la testa/Vincent Lucy

Edizione: Sperling & Kupfer, 2007

Non è solo una questione di cuore: è la testa, o meglio, il cervello a regolare la nostra vita amorosa, come tutti gli altri aspetti della nostra esistenza. Saperlo non toglie magia al sentimento, anzi! Conoscere i meccanismi alla base del nostro comportamento affettivo ci mette in grado di rafforzare gli atteggiamenti giusti per far durare a lungo una relazione. Lucy Vincent ci spiega con molta competenza e altrettanto senso dell'umorismo che con il passare del tempo il cervello si adatta, le reazioni biochimiche cambiano e la coppia evolve secondo vie sempre nuove e diverse. E non si limita ad aprirci gli occhi sulle reali dinamiche della vita a due, ci offre anche consigli scientificamente provati e piccoli trucchi per imparare a gestire meglio le reazioni emotive, dando basi più solide e durature al nostro legame.



Usa il cuore, non la testa: aprirsi alle emozioni per ottenere libertà, gioia e pace/Safi Nidiaye

Edizione: Il punto d'incontro, 2011

"Usa il cuore, non la testa" indica la strada per liberarsi dalle ferite del passato, per fare chiarezza sui propri dubbi, per sconfiggere le proprie paure e arrivare alla guarigione. Il metodo di Safi Nidiaye, basato sull'ascolto di ciò che ci comunica il cuore attraverso le sensazioni del corpo, intende insegnare come individuare nell'organismo le emozioni rimosse e aprire il cuore a noi stesso e agli altri.



Ti amerò per sempre: la scienza dell'amore/Angela Piero

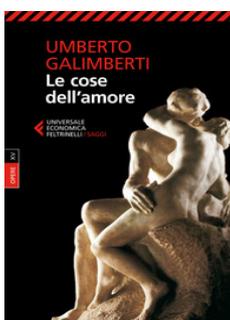
Edizione: Mondadori, 2005

L'amore sboccia, cresce e sfiorisce proprio come una pianta, o come molti altri organismi. Per quanto ci si sogni e ci si fantastichi attorno, l'innamoramento, l'amore, la crisi, sono fenomeni biologici, spiegabili e spiegati dalla scienza moderna. L'autore affronta con questo libro il tema più fertile e sentito della storia, l'amore, con il suo caratteristico approccio razionale e rigoroso e con il contributo delle teorie più recenti nel campo della neurofisiologia, della biochimica, della sociologia e della psicologia.



Sull'amore: innamoramento, gelosia, eros, abbandono, il coraggio dei sentimenti/Crepet Paolo – Edizione: Mondolibri, 2007

l'autore mette in scena il tema dell'amore come forza fondamentale della vita, in tutti i sensi. Amore nel senso opportuno di terapie per l'amore: terapie per curare l'amore, essere in grado di vivere una vita che non rinuncia all'amore; e anche terapie a base di amore.



Le cose dell'amore/Galimberti Umberto – Edizione: Feltrinelli, 2004

L'eros declinato in tutte le sue "figure". L'attrazione, il corteggiamento, la seduzione, il tradimento, la separazione, la solitudine, l'onanismo. Gli "enigmi dell'amore" rivisitati, alla luce del tempo che chiamiamo nostro, da un grande filosofo morale.



La chimica dell'amore/Liebowitz Michael R.

Edizione: Rizzoli, 1984

L'innamoramento e altri stati d'animo sentimentali sono "una danza di molecole"? Come e perché si può parlare di basi biologiche delle emozioni? Quali e quanti sono i mediatori e i trasmettitori chimici dell'Eros prodotti dal corpo umano? Liebowitz risponde che la natura biologica e chimica delle emozioni influenza il nostro comportamento e quest'ultimo, a sua volta, può modificare la stessa natura biologica e chimica delle emozioni fino al punto di renderle "sane" o "malate".



La felicità è contagiosa /Parsi Maria Rita

Edizione: Piemme, 2012

La felicità è un'aspirazione che accomuna ogni essere umano, un'esigenza legittima e un diritto innegabile. Ma è svilente considerarla semplicemente un punto d'arrivo, che a volte ha i tratti confusi di un sogno irraggiungibile. Perché la felicità è innanzitutto una ricerca, un percorso consapevole che serve a lasciare ai pensieri più profondi e alle esigenze più nascoste la forza di esprimersi e di trasformarsi in azione contagiosa.



Gli uomini vengono da Marte, le donne da Venere/John Gray

Edizione: Rizzoli, 2008

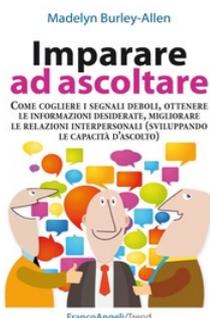
Il libro di John Gray si basa su un pensiero tanto semplice quanto efficace: gli uomini e le donne hanno due diversi modi di pensare, di parlare, di amare. I comportamenti di uomini e donne assumono quindi spesso significati diametralmente opposti. Il dialogo, contrariamente a quanto si possa pensare, non è però impossibile, anzi: dal momento che si imparano a riconoscere e apprezzare le differenze tra i due sessi, tutto diventa più facile, le incomprensioni svaniscono e i rapporti si rafforzano.



L'importanza di essere amati: l'ansia da status/De Botton Alain

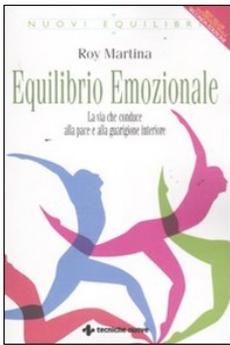
Edizione: Guanda, 2004

Una delle massime aspirazioni dell'essere umano è quella di ottenere il rispetto e il successo sociale. E, corrispettivamente, una delle maggiori angosce è quella di perdere tale rispetto, di diventare dei perdenti agli occhi dei più. L'autore si interroga sulla provenienza di queste ansie e dei metodi per contrastarle.



Imparare ad ascoltare: come cogliere i segnali deboli, ottenere le informazioni desiderate, migliorare le relazioni interpersonali (sviluppando le capacità d'ascolto)/M. Burley-Allen – Edizione: F. Angeli, 1996

Sviluppare nuove capacità d'ascolto consente di capire meglio gli altri, acquisire una maggiore abilità nel trattare con le persone, evitare i conflitti, cogliere i segnali deboli. Quando ci si rende conto che passiamo dal 45 al 55% del nostro tempo ascoltando, possiamo capire perché farlo in modo efficace è così vitale.



Equilibrio emozionale. La via che conduce alla pace e alla guarigione interiore/Martina Roy

Edizione: Tecniche nuove, 2011

Il dottor Roy Martina ha creato e sviluppato un efficace sistema olistico, l'Omega Healing. Questo sistema di prevenzione è stato riconosciuto come uno dei metodi più potenti tra le tecniche curative disponibili al giorno d'oggi; esso affronta la causa alla radice dei problemi e non solo i sintomi. Riequilibrare il corpo emozionale e ritornare alla propria essenza ci conduce a una salute migliore, alla felicità e alla libertà.



Io sono ok, tu sei ok: guida all'analisi transazionale/Harris Thomas A.

Edizione: BUR Rizzoli, 2013

"Io sono OK tu sei OK" si basa su una estrema semplificazione del linguaggio e sulla riduzione di tutto ciò che avviene nelle relazioni tra le persone a tre concetti di base: Il Genitore, l'Adulto, il Bambino come modi di comportamento esistenti in ogni persona, i quali, a seconda della misura in cui intervengono nelle transazioni, o rapporti interpersonali, determinano un comportamento nevrotico oppure normale.



L'intelligenza relazionale/Gross Stefan F.

Edizione: Longanesi, 2001

Come conquistare il successo nella professione? Come costruire e consolidare il rapporto fra colleghi e soci in affari? Come presentarsi con classe e stile, evitando gli errori che possono compromettere la collaborazione con gli interlocutori? A queste e molte altre domande risponde questo volume, che illustra in che modo conquistare il prossimo e indurlo ad agire in senso positivo, nel lavoro e nella vita



Relazioni in armonia: sviluppare l'intelligenza emotiva e le abilità comunicative per stare meglio con gli altri e con se stessi: teorie, tecniche, esercizi, testimonianze/Cheli Enrico

Edizione: F. Angeli, 2005

Avere buone relazioni con gli altri è oggi sempre più importante e sono molti gli ambiti lavorativi in cui vengono richieste conoscenze e competenze a riguardo. Il libro è corredato di una vasta gamma di esercizi e tecniche per sviluppare la consapevolezza di sé e dell'altro; affinare l'ascolto e l'empatia; migliorare le capacità espressive; risvegliare la spontaneità; gestire i conflitti; trasformare i vissuti emozionali; comunicare in modo assertivo.



Legami d'amore: i rapporti di potere nelle relazioni amorose/Benjamin Jessica – Edizione: Raffaello Cortina, 2015

Perché nelle relazioni amorose tendono a prevalere i rapporti di dominio e di sottomissione? Perché è così difficile riconoscere e accettare l'autonomia dell'altro? "Legami d'amore" ricostruisce la struttura del dominio erotico e ci aiuta a capire le ragioni per cui un atto d'amore può trasformarsi in pratica di sottomissione.



Sesso e intimità: accogliere e superare paure e insicurezze per vivere al meglio la vita di coppia/Krishnananda Amana – Edizione: Feltrinelli, 2010

Uno degli argomenti che molto spesso emerge nelle coppie è come riuscire a mantenere attiva la propria sessualità. Il sesso si trasforma quando l'intimità diviene più profonda... Grazie a una maggiore intimità, siamo maggiormente esposti ai modi in cui la nostra sessualità viene influenzata dalla paura, dalla vergogna e dall'insicurezza. Eppure la vulnerabilità è anche la via d'accesso alle più recondite e preziose parti di noi stessi, ai tesori della nostra anima e al cuore dell'intimità.



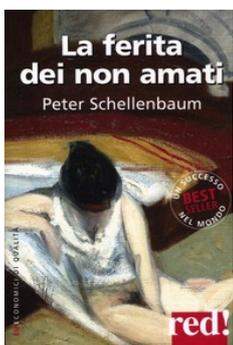
Come rovinarsi la vita di coppia sistematicamente (e smettere di farlo)/Sachse R e C. - Edizione: Feltrinelli, 2015

Gli autori mettono a nudo i meccanismi essenziali e molto reali che portano a distruggere senza grandi sforzi la vita di coppia. Naturalmente, i loro consigli possono essere letti nella prospettiva opposta, ossia come chiave per analizzare e comprendere le difficoltà che si incontrano nelle relazioni, non solo con il partner, individuare gli errori più comuni che le minano, e modificare di conseguenza per il meglio i propri comportamenti.



Si negozia sempre: i processi mentali e le dinamiche relazionali nella negoziazione/Daniele Cesana – Edizione: Franco Angeli, 2012

Ogni nostro scambio comunicativo istituisce una situazione negoziale, nella quale ognuno degli attori in gioco cercherà di ottenere un qualche vantaggio per sé o per la parte che rappresenta (azienda, famiglia, gruppo di appartenenza). In questa condizione esistenziale, in cui ogni gesto, ogni parola, ogni sguardo, assumono un peso che potrà facilitare od ostacolare la ricerca di un'intesa e di una soluzione negoziale, il più delle volte gli attori negoziali si dimostrano scarsamente consapevoli del proprio modo di agire in una trattativa, qualsiasi essa sia.



La ferita dei non amati/Peter Schellenbaum - Edizione: Red, 2002

Molti di noi si sentono incompresi, soli, abbandonati, non amati o amati troppo poco. Sono il segno di una vecchia ferita mai rimarginata e ancora dolorosa, l'impronta di un bisogno d'amore rimasto inappagato. Sentimenti che spesso hanno origini lontane: in un'esperienza amorosa non felice, magari vissuta nell'infanzia, che si è radicata profondamente influenzando tutte le successive relazioni affettive. Peter Schellenbaum suggerisce come analizzare a fondo e riportare in superficie questa esperienza, per potersene liberare e recuperare tutta la nostra capacità di amare ed essere felicemente amati.



Attaccamento e amore/Grazia Attili

Edizione: Il mulino, 2004

L'autrice spiega le radici biologiche che stanno alla base delle nostre relazioni affettive e sessuali e ripercorre tappe e snodi dei legami di coppia. Chi scegliamo come partner? Si tratta di criteri non dettati solo dal gusto e dall'interesse, ma piuttosto da un'astuta strategia della specie volta ad assicurare il processo riproduttivo.



Paura d'amare: come evitare e superare i fallimenti affettivi/Dacquino Giacomo

Mondadori 1998

Perché si esaurisce un rapporto amoroso? Quali sono le cause nascoste che stanno alla base di uno dei traumi più dolorosi nella vita di una persona?



Legami imperfetti: psicodinamica delle relazioni d'amore/Crocetti Guido

Edizioni: Armando, 1997

Legami imperfetti. Legami d'amore. Amore di coppia. Amore tra genitori e figli. Amori illusi che diventano racconto, storia quotidiana, romanzo. La riflessione dell'Autore prende avvio dalla pratica clinica, si snoda lungo i sentieri della psicoanalisi, per tornare alla coppia: alle illusioni generative, alle fughe ed ai tradimenti; al bambino; all'adolescente.



Anatomia della coppia. I sette principi dell'amore/Erica Francesca Poli

Edizione: Anima, 2015

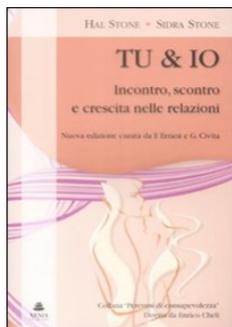
Quando siamo in coppia, ci interroghiamo su una esperienza di coppia finita o creiamo una nuova coppia, assai di frequente dimentichiamo che la coppia è un terzo rispetto ai due che la compongono. Ha le sue regole, le sue fasi, i suoi bisogni, la sua coscienza. Molto spesso le difficoltà che incontriamo nelle faccende d'amore sono legate proprio a questo, all'incapacità di leggere e guidare la coppia costruendo la vera unione che è appunto il terzo essere fatto dai due. Cosa significa esattamente unione? Come creare l'unione nella coppia? Un viaggio verso l'amore incondizionato e la vera felicità interiore, che prende le mosse dalle più recenti scoperte delle neuroscienze e della psicologia energetica, fino a raggiungere le vette di una riflessione sull'Anima e il salto di Coscienza che l'Amore ci offre. L'amore che possiamo vivere nell'oggi non è più destinato a farci soffrire, ma a renderci liberi.



Cosa ci fa restare insieme? Attaccamento ed esiti della relazione di coppia/Rosetta Castellano, Patrizia Velotti, G. Cesare Zavattini

Edizione: Il Mulino

Quali sono gli aspetti e le caratteristiche individuali che entrano in gioco in una storia d'amore? Come si combinano tra loro? Quali influenze producono sul clima emotivo e sugli esiti di un rapporto (felicità o infelicità, rottura o stabilità)? A partire dalle principali conclusioni raggiunte in seno alla prospettiva della teoria dell'attaccamento, gli autori forniscono una originale ed efficace lettura delle dinamiche della relazione di coppia dal punto di vista della regolazione degli affetti e dell'intreccio tra i sistemi motivazionali dell'attaccamento, dell'accudimento e della sessualità.



Tu & io. Incontro, scontro e crescita nelle relazioni/Hal Stone, Sidra Stone

Editore: Xenia, 2009

Gli autori di "Tu & Io" accompagnano il lettore nell'affascinante scoperta di quello che succede quando entriamo in rapporto con gli altri legati a noi da vincoli d'amore. Le parole-chiave del sottotitolo - incontro, scontro e crescita - condensano le fasi tipiche dei rapporti.



Meglio dirsele. Imparare a litigare bene per una vita di coppia felice

Daniele Novara

Edizione: BUR Biblioteca Univ. Rizzoli, 2015

Silenzi tenuti troppo a lungo, incomprensioni che si ingigantiscono e poi esplodono, un dispiacere mai confessato che si trasforma in rabbia. E una società in cui sono radicalmente cambiati i punti di riferimento che hanno puntellato i legami affettivi negli ultimi decenni. Quali sono i motivi per cui una coppia "scoppia"? E, soprattutto, come possiamo imparare a evitare che accada? Secondo Daniele Novara, massimo esperto di gestione dei conflitti in Italia, la soluzione non è quella di cercare di evitare a tutti i costi gli attriti. Al contrario, per costruire una vita di coppia solida e piena è necessario imparare a "dirsele", ma nel modo giusto.



Psicologia delle relazioni di coppia/Lucia Carli, Donatella Cavanna, G. Cesare Zavattini

Edizione: Il Mulino, 2009

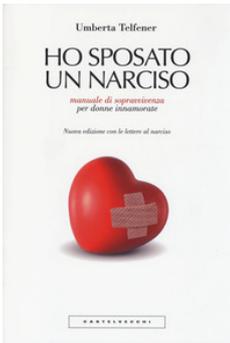
All'interno di ogni rapporto si attivano dinamiche particolari guidate dalle rappresentazioni di sé, delle relazioni e del mondo, rappresentazioni che trovano la loro origine nelle esperienze di accudimento e di relazione con le principali figure di attaccamento della famiglia. Cosa accade quando due persone si incontrano e instaurano un rapporto di amore? Quali sono le alchimie, le aspettative, le immagini che favoriscono od ostacolano un rapporto di coppia?



Ti amo... ma sono felice anche senza di te/Jaime Jaramillo

Editore: Macro Edizioni, 2010

In *Ti Amo... ma Sono Felice anche Senza di Te*, Jaime Jaramillo ti propone semplici e facili strumenti per stimolare la tua coscienza e essere libero da ogni attaccamento, in modo da vivere la realtà attraverso gli occhi del vero amore. Se ti risvegli dallo stato di incoscienza, niente più ti turberà e vivrai la tua vita con pienezza e consapevolezza. "Il vero amore è un'arte divina che ti libera, mentre la dipendenza ti incatena e ti fa soffrire".



Ho sposato un narciso. Manuale di sopravvivenza per donne innamorate/Umberta Telfener

Editore: Castelveccchi, 2007

Affascinante e spietato, intelligente e brillante, sensibile e seduttivo, il narciso non sempre riesce però ad essere all'altezza della situazione, mostrandosi improvvisamente depresso e inadeguato. Sono le donne a subire gli effetti imprevedibili di questo carattere complesso e incostante. Cosa vuole il narciso? Vuole sicuramente essere aiutato a piacersi, a godere dell'idea che ha di se stesso. Ma se un giorno è la donna ad aver bisogno di lui? Allora cominciano i problemi, perché il narciso pretende l'assoluto e non lascia spazio all'alterità. Frutto di anni di lavoro clinico, questo libro rappresenta un autentico manuale di sopravvivenza: forse non è possibile cambiare il narciso, ma si può e si deve riuscire a conviverci.



Piccolo manuale di autodifesa verbale. Per affrontare con sicurezza offese e provocazioni/Barbara Berckhan

Editore: Feltrinelli, 2014

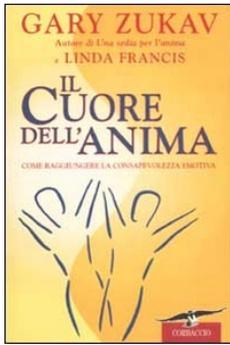
Capita a tutti di rimanere senza parole quando qualcuno si rivolge in modo villano. I commenti personali e le osservazioni arroganti possono provocare ferite profonde che spesso restano inesprese, e quindi fanno ancora più male, oppure, al contrario, possono scatenare reazioni rabbiose, alla fine altrettanto dannose. Barbara Berckhan, autrice molto nota in Germania per i suoi numerosi libri dedicati alla comunicazione interpersonale, spiega come agire in queste situazioni, illustrando tecniche di autodifesa verbale che permettono di mettere al tappeto qualsiasi avversario in modo elegante e inoffensivo. L'autrice suggerisce metodi pratici per controbattere agli attacchi verbali (aggressioni, insulti, osservazioni assurde, prese in giro), traendo ispirazione dalle arti marziali.



Se questo è amore. Conoscersi meglio per imparare a farsi amare/Giacomo Dacquino

Editore: Mondadori, 1998

Attraverso l'esempio di alcuni casi tratti dalla sua esperienza di clinico, l'autore ci aiuta a intraprendere un percorso di reale maturazione psicologica e affettiva, insegnandoci a conoscerci meglio, a rispettarci di più e a volerci bene nel modo migliore. Spesso la nostra società impone a tutti noi delle maschere che finiamo per indossare non solo con gli altri, ma anche di fronte a noi stessi. Amarsi davvero significa conoscersi e rinunciare a maschere inutili, sviluppando una personalità equilibrata e serena.



Il cuore dell'anima. Come raggiungere la consapevolezza emotiva

Gary Zukav, Linda Francis

Editore: Corbaccio, 2002

"Il coraggio delle emozioni" ci mostra come liberarci dalle nostre dipendenze, fissazioni, ossessioni, quali la rabbia, il perfezionismo, il mangiare eccessivo, l'abuso di alcol e l'uso di droghe, tutte quelle cose che ci impediscono di vivere la vita nella sua pienezza. La consapevolezza emotiva, ovvero essere consapevoli in ogni momento delle proprie sensazioni, è una delle cose più difficili da raggiungere. Questo libro, pieno di esercizi pratici e di strumenti ci aiuta a raggiungere questo stadio di completezza.



La freccia di Cupido. Come cambia l'amore: teorie psicologiche/Robert J. Sternberg

Editore: Erickson, 2014

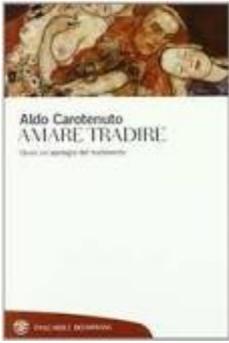
Come e perché ci si innamora? Perché l'amore cambia nel tempo, talvolta consolidando la relazione e altre invece determinandone la fine? Quanti tipi di amore ci sono e, soprattutto, quali sono quelli destinati ad avere fortuna e a durare di più? In questo libro Robert Sternberg, celebre studioso dell'intelligenza e del pensiero umano, presenta un'approfondita analisi delle relazioni e delle dinamiche dell'amore. La sua interpretazione si basa sulla teoria "triangolare", secondo la quale le diverse forme di amore e i differenti stadi della sua evoluzione (o declino) si spiegano con la combinazione di tre elementi fondamentali: intimità, passione, impegno. Ne risulta un saggio stimolante e denso, che da un lato traccia la storia culturale e letteraria dell'amore nei secoli e, dall'altro, ne illumina i meccanismi in tutte le sue fasi, aiutandoci a raggiungere una piena consapevolezza delle nostre relazioni, indispensabile per capirle veramente, farle funzionare meglio e garantirne durata e successo.



Ma perché non mi capisci/Deborah Tannen

Editore: Frassinelli, 1998

"Ma perché non mi capisci" spiega le ragioni che sarebbero alla base delle difficoltà comunicative esistenti tra uomini e donne. I due sessi apparterrebbero a due diverse "culture della comunicazione": fin da piccoli, infatti, femmine e maschi sviluppano due approcci mentali al linguaggio e al suo utilizzo così differenti da rendere difficoltosa la comprensione reciproca. Le bambine usano il linguaggio per essere solidali e rafforzare le proprie amicizie cercando di costruire una rete di supporto; i bambini, invece, lo usano per conquistare una posizione nella gerarchia sociale e per cercare di mantenerla stabile nel tempo. Tradurre questa differenza in uno scarso interesse per i propri problemi significa interpretare una peculiare caratteristica comunicativa dell'altro come un difetto caratteriale che ci allontana inevitabilmente gli uni dagli altri. Secondo l'autrice conoscere questa diversità, all'origine di incomprensioni e conflitti molto frequenti nelle coppie, potrebbe diminuire la frustrazione provata quando il partner usa uno stile comunicativo diverso dal proprio; quello è il suo modo, infatti, di dimostrarsi partecipe e attento ai bisogni dell'altro. Essere consapevoli dell'esistenza di queste diverse modalità di comunicare potrebbe evitare giudizi affrettati, rimproveri e incomprensioni che, a volte, si trasformano nell'anticamera della fine di un rapporto sentimentale.



Amare tradire/Aldo Carotenuto

Editore: Bompiani, 2010

Il tradimento ripugna alla nostra coscienza di "puri", ma, afferma l'autore, è un'esperienza ineluttabile. Dopo aver percorso i drammi della solitudine dell'amore in Eros e Pathos, Aldo Carotenuto affronta il delicato tema del tradimento inteso come atto necessario perché la psiche sia iniziata al mistero della vita e dell'amore. Tradire ed essere traditi significa infatti essere consegnati a un destino di ricerca costellato di cadute e di sconfitte, significa riconoscersi come quegli esseri separati che per ricostituirsi come soggetti devono affrancarsi da dettami e modelli collettivi, devono dunque "tradire". Ogni individuo deve emanciparsi da tutto ciò che lo mantiene fedele a un'immagine di sé che non gli corrisponde, e che risponde invece alle richieste dell'ambiente sociale o al desiderio dei suoi interlocutori. Perciò questo processo comporta spesso situazioni di rottura destinate a segnare la nostra vicenda umana: dal tradimento perpetrato dal genitore sul figlio non ancora nato come già "immaginato" a quello all'interno del rapporto di coppia, per passare in rassegna altri suoi volti meno consueti. Il tradimento del corpo, della malattia, della morte, ossia l'esperienza del limite vissuta come scacco e come fallimento definitivo dell'esistenza. Senza tradimento non si dà possibilità di riscatto: a noi la scelta.



Riti e Miti Della Seduzione/Aldo Carotenuto

Editore: Bompiani,

Sempre e continuamente l'uomo è sedotto dalla vita, è cioè invitato a coinvolgersi, a sondare e a conoscere se stesso attraverso il richiamo delle cose, delle forme e degli affetti. Dal primo scenario del mito biblico sino ai giorni nostri, l'atto della seduzione continua a perpetuarsi, a presentarsi come la fiamma che muove l'uomo alla scoperta, alla creazione, all'amore ma anche alla perdita e alla colpa. La seduzione viene qui definita come atto del "portare altrove", del trascinare il soggetto al di là del suo usuale spazio

esperienziale.



Quando l'amore non basta più. Esercizi per superare le difficoltà di coppia / Roberto Cavaliere

Editore: Franco Angeli, 2018

L'amore non basta per stare e rimanere insieme. Terminata la fase iniziale dell'innamoramento, della passione e dell'idealizzazione dell'altro, la relazione incomincia a mostrare tutte le sue difficoltà: subentra una valutazione realistica del partner e del rapporto di coppia in generale. Attraverso gli esercizi proposti dall'autore, pensati per essere svolti sia individualmente sia in coppia, è possibile rinsaldare quelle radici profonde, fondamentali per far durare la relazione nel tempo, per verificare la corrispondenza dei punti di vista nella coppia sulle diverse aree del rapporto, ma anche per avviare un successivo momento di riflessione e di confronto. Gli esercizi, quindi, assumono un ruolo importante per stimolare e per incentivare la comunicazione diretta e vis-à-vis all'interno della coppia e per questo motivo "Quando l'amore non basta più" si presenta come uno strumento utile per continuare a stare insieme anche dopo l'innamoramento iniziale. Perché dopo questa fase, anche se ci si continua ad amare, l'amore da solo può non bastare.



Se non mi amo, non ti amo. Rompere il circolo vizioso della dipendenza affettiva (e non solo) / Roberto Cavaliere

Editore: Franco Angeli, 2017

Cos'è, davvero, il mal d'amore? Qual è il confine tra amore e mal d'amore? Come si può uscire dal circolo vizioso della dipendenza? A metà strada tra un saggio e un manuale di auto-aiuto, l'autore vi accompagnerà in un percorso di crescita e maturazione, invitandovi a scegliere il vostro mantra affinché diventi spunto terapeutico quotidiano per uscire dalla vostra dipendenza affettiva.



Se fa male non è amore. Liberarsi da amori non corrisposti, relazioni infelici e parassiti emotivi / Montse Barderi

Editore: Feltrinelli, 2018

Siete innamorati di qualcuno che non vi ricambia come vorreste? Dedicate gran parte del vostro tempo e delle vostre energie a far sì che il vostro compagno vi apprezzi? Pensate di meritare di più, ma continuate con testardaggine a restare intrappolati in una relazione senza senso? Ritenete di non poter fare a meno delle briciole d'amore che vi concede? Questo libro fa per voi: darete una svolta alla vostra vita sentimentale! Non ci sono ricette sicure per trovare il vero amore: amare ed essere amati, così

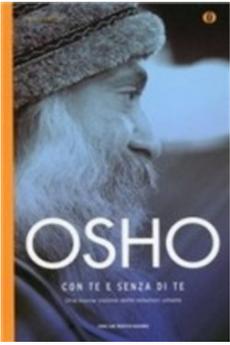
come amare senza essere ricambiati, dipendono in buona misura dalla sorte. E, tuttavia, non è utile restare passivi di fronte a essa, soprattutto quando ciò che porta non rende felici. È necessario, piuttosto, imparare a guardare in faccia al sentimento d'amore, che vi ha reso immuni al senso di realtà! Montse Barderi, senza nessuna concessione alla banalità, con grande senso pratico e un punto di vista originale che mescola psicologia e filosofia, vi porterà a sbarazzarvi di ciò che vi spinge a perpetuare rapporti nocivi e a trovare un nuovo modo di interagire con voi stessi così da poter costruire relazioni d'amore sane e durature. Lasciarsi alle spalle un cattivo amore può essere l'occasione per iniziare una nuova vita e crescere come individui. Ripartire, insomma!



Io sono il tuo specchio: neuroni specchio ed empatia / Matteo Rizzato e Davide Donelli

Editore: Amrita, 2011

Scoperti dal professor Giacomo Rizzolatti, che firma la prefazione di questo libro, i neuroni specchio sono una delle scoperte più straordinarie delle neuroscienze contemporanee; in sostanza, si tratta della spiegazione scientifica del perché comprendiamo a livello profondo il comportamento altrui. Questo agile libro mira proprio a far conoscere a tutti, con un linguaggio chiarissimo e molte brillanti vignette, sia il contenuto scientifico essenziale di tale scoperta, sia, cosa ancora più importante, le sue ripercussioni nella nostra vita quotidiana e nei meccanismi che regolano le interazioni sociali, che possiamo così imparare a gestire in maniera molto più efficace.



Con te e senza di te/Osho

Editore: Mondadori

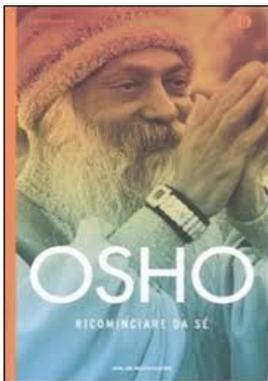
Nelle profonde e illuminanti pagine di "Con te e senza di te" Osho riflette sul tema dell'amore. L'amore affrontato in tutti i suoi aspetti spirituali e fisici e in tutte le sue forme dal punto di vista affascinante e rivoluzionario del grande mistico indiano. La lezione di un maestro contemporaneo che ancora una volta illumina e spiazza con la sua alchimia di leggerezza e profondità.



L'arte dell'equilibrio. Con CD Audio / Osho

Editore: Bompiani, 2016

Traendo ispirazione dalle antiche dottrine esoteriche cinesi e tibetane e con la capacità di rendere tali insegnamenti accessibili al lettore contemporaneo, Osho insegna una tecnica semplice, potente ed efficace per risolvere alcuni dei sintomi più comuni generati sia dallo stress, che da squilibri e disagi psicosomatici, quali mal di testa, insonnia, rigidità e tensioni muscolari e psichiche. La meditazione guidata offerta dal CD conduce il lettore a riscoprire, passo dopo passo, il linguaggio dimenticato con cui parlare alla mente e al corpo, risvegliandone i poteri assopiti di autoguarigione e armonizzandoli per costruire il tempio dell'anima.



Ricominciare da sé / Osho

Editore: Mondadori, 2009

"Ricominciare da sé" è un viaggio, un cammino nel quale il grande maestro spirituale Osho ci conduce verso la conoscenza profonda di noi stessi e delle chiavi della beatitudine. Un percorso di saggezza e di meditazione che tocca il vero centro dell'energia vitale, troppo spesso dimenticato dalla cultura razionalistica occidentale. Con ogni capitolo di questo libro Osho non fa che aprire in noi una porta dopo l'altra, guidandoci a penetrare sempre più in profondità nel nostro essere. Fino al raggiungimento del divino, della musica nascosta nel tutto.



Guarire d'amore. Storie di psicoterapia / Irvin D. Yalom

Editore: Cortina Raffaello, 2015

Una raccolta di storie di psicoterapia in cui Irvin Yalom ha condensato le sue riflessioni sulle radici profonde del disagio esistenziale: pagine appassionate e brillanti, ricche di emozioni e di idee, sempre illuminate da una sorprendente sincerità. Un uomo che non riesce a controllare i suoi impulsi sessuali, una donna ossessionata da un amore divorante, uno scienziato che si convince di essere un impostore, una ragazza che rivela una insospettata doppia personalità, un uomo d'affari che non trova il coraggio di liberarsi di un mucchio di lettere ingiallite... Sono i protagonisti delle storie di psicoterapia in cui Irvin Yalom ha condensato le sue riflessioni sulle radici profonde del disagio esistenziale: pagine appassionate e brillanti, ricche di emozioni e di idee, sempre illuminate da una sorprendente sincerità.



Che cos'è la felicità / Daisaku Ikeda – Editore: Esperia, 2016

Tutti desiderano essere felici. Ma a cosa ci riferiamo quando parliamo di felicità? Daisaku Ikeda sottolinea l'importante distinzione fra i concetti di felicità relativa e felicità assoluta e spiega quali sono i principi essenziali per trasformare la propria condizione vitale attraverso la fede e la pratica buddista. L'autore ci guida inoltre a comprendere che la felicità del singolo è strettamente legata a quella degli altri e chiarisce quanto sia importante essere felici in vita così come nel momento della morte.



La scienza delle coppie che durano: resistere alla prova degli anni / Werner Bartens - Editore: Feltrinelli, 2015

Avete sempre pensato che la riuscita di un rapporto di coppia dipenda dalla fortuna, dal caso o dal destino? Che "all'amore non si comanda" e via discorrendo? Be', in parte avete ragione: la felicità di coppia è un obiettivo che non si può ottenere individuando e imponendo un metodo universalmente valido. Werner Bartens, infatti, non ha la pretesa di fornire formule magiche per una convivenza idilliaca, ma raccoglie informazioni, indicazioni e consigli che, se tenuti in considerazione, possono aumentare

la probabilità di successo nella ricerca della persona adatta a sé e nella costruzione di un rapporto di coppia equilibrato, sereno e che duri il più a lungo possibile. Quasi tutti sognano di avere una relazione che regge nel tempo, tanti ci provano, molti falliscono. Perché alcuni ci riescono e altri no? Quali sono i segreti dei rapporti decennali? L'amore? L'abitudine? La tolleranza? O cos'altro?



Felici e conviventi. Manuale per una unione perfetta / Michaela K. Bellisario – Morellini, 2010

Prima lo spazzolino 'dimenticato' in bagno, poi una t-shirt nell'armadio... Un weekend romantico, e una vacanza in due. Siamo stati così bene, non abbiamo litigato mai... e se andassimo a vivere insieme? Così inizia gran parte delle convivenze, proprio come un meraviglioso film d'amore... Poi il nostro adorato partner scopre che ci siamo noi, i nostri mobili, i nostri libri, le nostre cento paia di scarpe... Ma sarà lo stesso sfortunato momento in cui noi scopriremo che lui ha i suoi mobili, i suoi libri, le sue racchette da tennis marce e i palloni da rugby infangati... Iniziare una convivenza può

far nascere mille dubbi: perché abbiamo deciso di vivere insieme? Da me o da te? Come organizziamo il nostro ménage? Come dividiamo le spese? E cosa dice la legge? "Felici e conviventi" i racconta tutto quello che si deve sapere per non ritrovarsi impreparati davanti al Grande Passo. Con un'arma nascosta: i consigli di Mr Sweetheart, che ci condurrà per mano nell'altra metà del cielo, svelando segreti che nessun altro uomo avrebbe mai il coraggio di confessare...



Psicologia delle relazioni di coppia / Lucia Carli, Donatella Cavanna, G. Cesare Zavattini
Editore: Il Mulino, 2009

All'interno di ogni rapporto si attivano dinamiche particolari guidate dalle rappresentazioni di sé, delle relazioni e del mondo, rappresentazioni che trovano la loro origine nelle esperienze di accudimento e di relazione con le principali figure di attaccamento della famiglia. Cosa accade quando due persone si incontrano e instaurano un rapporto di amore? Quali sono le alchimie, le aspettative, le immagini che favoriscono od ostacolano un rapporto di coppia? Questo volume fornisce una lettura attuale delle relazioni di coppia, proponendo sia i modelli teorici interpretativi sia gli strumenti e le strategie di intervento nella gestione delle terapie di coppia.



Lo faccio solo per il tuo bene! Come vivere dentro e fuori la coppia senza farsi più male del necessario / Federico Nenzioni, Antonio Nenzioni
Editore: Franco Angeli, 2006

"Lo faccio solo per il tuo bene!". Quante volte ci sarà capitato di ascoltare, o forse pronunciare, una frase simile... Ma, un'affermazione come questa esprime veramente un'intenzione altruistica? O cela, piuttosto, l'intenzione di manipolare l'altro per minarne la resistenza? Esemplificativa delle dinamiche di coppia e leitmotiv dell'intero testo, questa frase ci ricorda quella molteplicità di "giochi psicologici" a cui tutti, più o meno inconsciamente, facciamo ricorso per prevaricare il nostro prossimo. Tali "giochi psicologici" sono manovre tese a influenzare gli altri (ma anche noi stessi!) provocando frustrazione, rabbia, umiliazione, sensi di colpa e altri sentimenti spiacevoli. Il volume descrive non solo i più ricorrenti "giochi psicologici", ma anche le caratteristiche delle più diffuse "tipologie comportamentali". Analizzandone le numerose combinazioni, che danno vita ad un'incessante girandola di situazioni, gli autori intendono non solo proporre una guida alla comprensione dei rapporti di coppia, ma anche individuare l'"antidoto" più appropriato per ogni "gioco". Così da poter vivere, dentro e fuori la coppia, senza farsi... più male del necessario!



L'arte di non amare: guida sentimentale alla coppia contemporanea / Giuseppe Di Piazza
Editore: HarperCollins, 2021 - CR 30803 . 152.41 DIP

Scrittori e poeti dall'alba dei tempi lo invocano nelle loro composizioni, poi drammaturghi e registi di ogni epoca lo hanno messo in scena, ma tutti gli esseri umani hanno dedicato gran parte dei loro pensieri, belli e brutti, al sentimento più forte e universale: l'amore. Così Giuseppe Di Piazza, grande giornalista e scrittore, prova a riflettere sull'amore oggi, tra tecniche di corteggiamento antichissime, social network e siti di appuntamenti. Il punto di partenza è il primo incontro immaginato tra una giovane donna e un giovane uomo: Lucas e Margherita. Da quel primo fatale momento, Di Piazza segue i suoi due personaggi lungo tutto il corso della loro storia d'amore – il colpo di fulmine, la seduzione, il primo contatto, la paura, il nervosismo, i silenzi e le parole – alternando il racconto delle tappe del rapporto di Lucas e Margherita con riflessioni illuminanti e citazioni amorose di tempi vicini e lontani, dai versi di Ovidio sino a quelli dei cantautori contemporanei.



Mantieni il bacio: lezioni brevi sull'amore / Massimo Recalcati

Editore: Feltrinelli, 2019 CR 27711 . 152.41 REC

Chi ha detto che l'empatia sia necessaria per fondare una buona relazione? Che l'amore sia anzitutto dialogo? E se quelle del "dialogo" e dell'"empatia" fossero delle parole d'ordine finalizzate proprio a scongiurare l'alterità dell'Altro, la sua radicale e irriducibile differenza, il suo essere straniero? Se la condizione di ogni amore non fosse dialogo ma l'incontro con un segreto indecifrabile, con un mistero che resiste a ogni sforzo empatico? Lacan affermava che il rapporto sessuale è impossibile, è sempre fallito. Non posso mai sentire quello che l'altro sente, confondermi, coincidere, essere lui. Ma è proprio dall'esperienza di questo fallimento che diviene possibile l'amore come amore per l'eteros. Se ti amo non è perché dialogo con te ma perché in te c'è qualcosa di te e di me che mi sfugge, impossibile da raggiungere. In una ricerca intima e profonda, Massimo Recalcati indaga il miracolo dell'amore, il sentimento più misterioso di tutti. «La fedeltà non è una prigione, né una gabbia,» spiega, «se si trasforma in un sacrificio bisogna liberarsi. La fedeltà diventa una postura dell'amore perché trasforma lo stesso in nuovo, non c'è bisogno di andare altrove per trovarlo. Come quando guardiamo un'alba sorgere: l'abbiamo vista mille volte ma non ci stancheremmo mai di ammirarla, ogni volta ci appare diversa, nuova».



Uomini che piacciono alle donne: le risposte scientifiche ai misteri della seduzione e dell'amore / Emmanuele A. Jannini

Editore: Sonzogno, 2021 - CR 31492 . 152.41 JAN

L'amore è figlio del tempo che abitiamo e il nostro è un tempo in cui le donne (per fortuna) si sono ribellate alle rudezze del machismo e alla finta condiscendenza del paternalismo. E gli uomini? Quelli veri, tutt'altro che spaventati da una presunta perdita di virilità, sono coloro che spalleggiano le compagne in questa rivoluzione storica e che le affiancano nel cammino della vita con rispetto, attenzione e tenerezza. È la tesi di un grande esperto delle relazioni di coppia, il primo professore universitario in Italia di Sessuologia medica, Emmanuele A. Jannini, che nel saggio Uomini che piacciono alle donne raccoglie le molte risposte della scienza ai misteri della seduzione e dei sentimenti. Come scrive Piero Angela nella prefazione, «basta scorrere l'indice per essere subito sedotti dalla varietà e dall'interesse degli argomenti trattati in questo bel libro: l'attrazione, il corteggiamento, il colpo di fulmine, il rapporto sessuale, il tradimento, i segreti delle unioni lunghe, ma anche quanto contano la bellezza e l'intelligenza nella scelta reciproca». Quali sono le strategie che una donna può mettere in atto per smascherare il maschilista? Come riesce a individuare i segnali che distinguono un single a oltranza da un vero compagno? Qual è la lezione della scienza del comportamento e della biologia per imparare le tattiche che donne e uomini utilizzano per affascinarsi reciprocamente? E come queste vanno mutando nella società contemporanea? Sono le domande (senza età) cui l'autore propone punti di vista dettati dalla lunga esperienza clinica e dai dati dei più importanti e recenti studi scientifici sul tema. «Il libro di Jannini» commenta Angela, «non è solo un'opera di divulgazione ma una lezione di vita.» (Prefazione di Piero Angela)



Il dramma delle persone sensibili: sensibilità, empatia e disagio psichico / Nicola Ghezzi

Editore: Angeli, 2021 CR 31358 . 616.8 GHE

Chi sono le persone altamente sensibili? E le persone empatiche?

Costituiscono un'esigua minoranza oppure sono una parte consistente della nostra società? E perché la psicologia ne parla così poco? Chi ha queste caratteristiche ha anche gli strumenti giusti per far valere le proprie qualità? Può evitare le trappole della psicopatologia e vivere una vita felice? Per rispondere a queste domande occorre sfatare un mito. La cultura psichiatrica e una buona parte di quella psicoterapeutica sono viziate da una narrazione ambigua, secondo la quale la sofferenza psichica dipenderebbe da un deficit, individuato ora in un gene difettoso, ora in traumi precoci poco o per niente reversibili. Questa narrazione è falsa e la realtà che Nicola Ghezzi descrive è tutt'altra: gran parte della sofferenza psichica non nasce da un deficit, bensì da un plus, cioè da iperfunzioni mentali male adattate all'ambiente. Quindi la sensibilità, l'empatia, la creatività, quando misconosciute e boicottate da famiglia e società, portano l'individuo a subire danni e conflitti, fino a sviluppare sintomi e sofferenze psicopatologiche. Obiettivo del libro è raccontare questa nuova visione della psicologia e restituire ascolto e dignità al mondo sommerso delle grandi anime sensibili e delle persone empatiche.



Uomini e torte: come cuocere, farcire o bruciare il maschio dei tuoi sogni / Bettina Dal Bosco

Editore: Giunti, 2012 CR 26004 . 155.3 DAL

Che fai lettrice? Sempre indaffarata intorno a quel biondino scialbo, decisa a farcirlo di autostima! Non vedi che, sotto sotto, è solo un pan di spagna umidiccio e piagnucoloso? Non sai che il maschio Saint Honoré non conosce gratitudine? E voi, perché vi lasciate lietamente sprofondare nella crema delle menzogne del vostro partner? Giorno dopo giorno, strato dopo strato, l'uomo Millefoglie vi rifila panzane colossali. Non sapete che al fondo non c'è mai fine? E quando la crema vi arriverà agli occhi, sarete ancora in grado di vedere? Sì, l'universo maschile è come una grande pasticceria colma di delizie ma irta di pericoli. Eppure da oggi una donna può uscirne viva, con il colesterolo a posto e la cellulite nei limiti della decenza. Dai narcisisti più imbottiti ai più instabili maschi al cucchiaino, passando per l'insidiosa bonarietà dei dolci casalinghi, questo libro contiene tutte le risposte sugli uomini che nessun manuale di psicologia ha mai osato dare. E molti consigli per individuare in anticipo quali nuocciano alla linea, al fegato e all'equilibrio psichico di ogni femmina.



Paura d'amare: come evitare e superare i fallimenti affettivi / Giacomo Dacchino

Editore: Mondadori, 1998 CR 4597 . 152.41 DAC

Perché fallisce un rapporto amoroso tra due persone? Quali sono le cause nascoste che stanno alla base di uno dei traumi più dolorosi nella vita di una persona? Dacchino risponde sulla base della sua esperienza clinica, raccontando numerosi casi veri, da lui raccolti e proponendo anche delle diagnosi che possono aiutare a capire il fallimento e a evitare di ripeterlo.



L'erotismo / Francesco Alberoni

Editore : Garzanti, 1986 190542 . 306.7 ALB

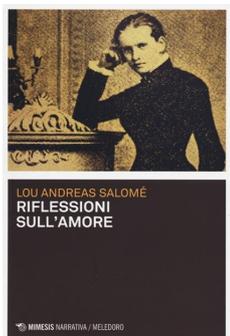
"Non ci si può sbarazzare delle differenze tra uomo e donna come se fossero soltanto illusioni." (Francesco Alberoni). In questo momento della storia, le donne e gli uomini cercano ciò che li accomuna, superando le differenze. Però hanno anche diverse sensibilità, diversi desideri, diverse fantasie. Dimenticarlo significa vivere l'erotismo sotto il segno del fraintendimento, dell'equivoco, della trasfigurazione. Spesso, immaginiamo l'altro come, in realtà, non è, e pretendiamo cose che egli non può dare. L'erotismo ci si presenta sotto il segno della contraddizione. Eppure gli incontri avvengono, eppure esiste l'attrazione reciproca, esiste l'innamoramento. Come è possibile? Qual è la strada che conduce dalle differenze all'intesa, alla comprensione, all'incantesimo dell'amore? In questo libro Alberoni segue la sensibilità erotica a partire dalle sue prime manifestazioni nella preadolescenza, indaga il corteggiamento e le infedeltà, e fa luce sull'abisso che separa l'immaginario femminile da quello maschile. Per percorrere infine con il lettore quel sentiero che, misteriosamente, conduce dal conflitto al meraviglioso incantesimo dell'amore.



Sulla disperazione d'amore / Stefano Bonaga

Editore : Aliberti, 2011 CR 20496 . 152.41 BON

"Di disperazione d'amore si può patire un numero limitato di volte. Ma l'ultima potrebbe essere la penultima". Un filosofo, Stefano Bonaga, riflette su un tema universale solitamente "esiliato" dalle scienze alte. Eppure mettere un filosofo a dissertare della disperazione d'amore può dare esiti positivi, come accade in questo libro. Perché la vita non prenda derive dalle quali non si può più tornare serve coscienza, guardarla in faccia, anche quando sembra non rispondere più. "L'ossessione è il primo sintomo della disperazione d'amore. Come definire altrimenti la completa sparizione della libertà di agire e di pensare che essa comporta?".



Riflessioni sull'amore / Lou Andreas Salomé

Editore: Editori riuniti, 1993 - D 14264 . 152.41 AND

La donna che affascinò Nietzsche, Freud e Rilke riflette sulla natura dell'amore, sulle sue diverse forme. In questo libro si affronta una questione che le donne conoscono bene, che spesso subiscono. Si tratta della divaricazione tra l'amore completo, quello che coinvolge mente e corpo e la passione puramente carnale. Anche le donne sono capaci di un amore unicamente fisico. Salomé, infatti, più che coinvolgere inutili moralismi analizza in modo scientifico il coinvolgimento dell'essere umano nel sentimento più popolare di tutti. Il risultato è però anche un inno alla pienezza di una relazione che sappia nutrire sia il corpo che il pensiero. Un'esortazione, tutta al femminile, a rimanere fedeli a se stesse, all'istinto, come al sapere, anche nel fuoco della passione dei corpi.



**Le promesse degli amanti / Darian Leader - Editore: Feltrinelli, 1998
D 15608 . 152.41 LEA**

Perché gli amanti si promettono cose che non possono mantenere e fanno voti d'amore a cui non credono? E come questo determina il senso di colpa di chi non corrisponde all'amore, la tendenza all'idealizzazione dell'amore e del sesso, la sorta di metodologia dell'amore per la volontà di prevedere il futuro di una relazione, senza stare a indagare il passato degli individui? Secondo l'autrice è nel passato che vanno cercate le condizioni che determinano il presente, nel rapporto dei bambini con i genitori e con il mondo adulto in genere, nella sua scoperta della possibilità di mentire e di essere ingannati, della non necessaria corrispondenza tra parole, codice linguistico e atti.



**Sentire l'altro : conoscere e praticare l'empatia / Laura Boella
Editore : R. Cortina, 2006. CR 31263 . 152.41 BOE**

Il tema dell'empatia chiama a un confronto con l'esperienza vissuta, a un approfondimento delle emozioni, delle reazioni corporee, degli atti mentali che intervengono nei rapporti con gli altri. Chiama soprattutto a un passaggio dalla filosofia a una delle realtà più importanti per la vita di ognuno: la scoperta dell'esistenza dell'altro. Restituire all'empatia la sua specificità di atto che sta alla base delle svariate forme dell'entrare in relazione è un modo per rendere più concreto il vivere insieme agli altri e per rispondere a un bisogno confuso, ma non per questo meno urgente, di quest'epoca.



**Mamma è bello!: imparare a coniugare figli, lavoro e vita di coppia /
Jolanda Stevani**

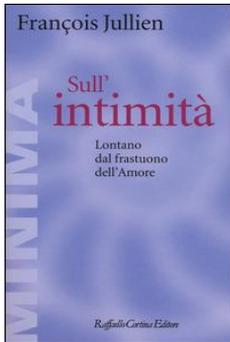
Editore : Giunti, 2010 CR 19727 . 155.64 STE

Diviso in due sezioni, il volume presenta le varie casistiche e le problematiche connesse al delicato e straordinario passaggio allo stato di madre della donna: come affrontare la nascita di un figlio, come amarlo e curarlo senza annichilirsi, come gestire il rapporto di coppia. L'eshaustività del volume è garantita da approfondimenti che non solo affrontano casi "particolari" (come la nascita di figli gemelli), ma forniscono anche consigli utili per il partner, per il rapporto con i genitori e i suoceri di fronte all'avvento del bebè.



**Amori oggi: piaceri e tormenti del dating online / Rita D'Amico
Editore: Il mulino, 2021 CR 31876 . 158.2 DAM**

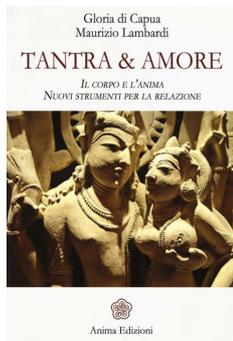
Milioni di persone nel mondo cercano amore, sesso e amicizia attraverso siti Internet e applicazioni per gli incontri. Chi sono e quanti di loro trovano effettivamente ciò che desiderano? Cosa accade alle coppie che nascono in rete quando passano nella vita reale? Gli intermediari virtuali promettono nuove opportunità, piaceri mai provati prima e tanta libertà, ma portano anche con sé vecchie ansie e nuovi rischi. Per aiutarci a comprendere le nuove forme dell'amore 4.0, Rita D'Amico esplora il mondo mutevole e complesso del dating online, raccontando anche le storie di chi questo mondo lo abita.



Sull'intimità: lontano dal frastuono dell'amore / François Jullien

Editore : Cortina, 2014 D 18620 . 128.46 JUL

Esistono persone, anche accoppiate o sposate, che non sono mai entrate in intimità. Hanno vissuto per anni l'una accanto all'altra ma non tra di loro: l'Altro è diventato un essere familiare ma non intimo. Dell'Altro sanno tutto, atteggiamenti, gesti, collere e irritazioni, e non possono neanche farne a meno, tanto ci sono abituate. Ma ciascuna è rimasta dalla sua parte: non si sono mai incontrate. Al percorso discreto dell'intimità, così diverso da quello frastornante dell'amore, rivolge qui la sua attenzione François Jullien, mobilitando Omero e sant'Agostino ma anche Stendhal e Simenon per dare forza alla sua posizione. Mentre l'amore, con le sue dichiarazioni e le sue furie, rischia continuamente l'impostura, l'intimità è lo spazio della nostra autenticità e permette di costruire un "noi" perenne: il più profondo di ciascuno non si rivela che grazie a una relazione, a un uscire da sé.



Tantra e amore: il corpo e l'anima : nuovi strumenti per la relazione / Gloria di Capua, Maurizio Lombardi

Editore: Anima, 2017 CR 25662 . 155.3 DIC

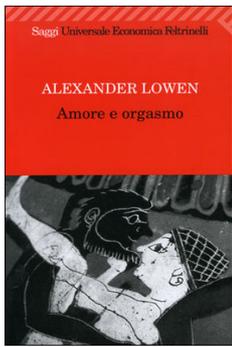
Per poter vivere relazioni sane è necessario prima di tutto imparare a relazionarsi con noi stessi: una relazione appagante, viva, passionale e intima è un qualcosa che può essere trovato attraverso nuovi strumenti di ricerca interiore che mettono insieme corpo, mente, spirito ed emozioni. Il corpo diviene tempio dell'anima, è il luogo dove nasce il piacere, l'amore e la vitalità. Per poter accrescere il senso di benessere in noi stessi, piuttosto che concentrarci sull'esterno, abbiamo bisogno di buona volontà per conoscerci nel profondo e assumerci la responsabilità dei nostri comportamenti che spesso boicottano la nostra felicità. L'approccio che porta a una conoscenza approfondita di noi stessi può avvenire, oltre che dall'osservazione di come agiamo nella nostra vita, anche dall'utilizzo della relazione che stiamo vivendo come specchio di noi stessi. Sensazioni come fiducia, amore, vitalità, passione, nascono nel nostro corpo e, come i momenti di pieno appagamento, richiedono presenza ed espressione corporea; è pura illusione attribuirli a entità estranee a noi.



Questione di cervello: la differenza essenziale tra uomini e donne / Simon Baron-Cohen

Editore: Mondadori, 2004 CR 12107 . 155.3 BAR

Come mai gli uomini di solito non usano il telefono per chiacchierare, ma solo per scambiarsi informazioni? Perché le donne parlano con le amiche dei loro problemi sentimentali, mentre gli uomini conversano di novità tecnologiche, computer o partite di calcio? Perché le donne sanno interpretare meglio il linguaggio del corpo? A che cosa sono dovute queste profonde differenze di comportamento? Lo psicologo Simon Baron-Cohen sostiene che sia una questione di cervello e, in questo suo libro, intende dimostrare che, perfino nei neonati di un giorno, il "cervello femminile" è più empatico e comunicativo, e il "cervello maschile" è invece più capace di comprendere ed elaborare sistemi, dalle macchine alle strutture astratte come la politica e la musica.



Amore e orgasmo / Alexander Lowen

Editore: Feltrinelli, 2010 D 16677 . 155.3 LOW

Quali sono le cause dell'impotenza orgastica, dell'eiaculazione prematura nell'uomo e della cosiddetta "frigidity" nella donna? Fino a che punto l'atteggiamento attualmente prevalente nei confronti del sesso, quell'atteggiamento che si pretende affrancato dai vecchi pregiudizi, corrisponde a un'effettiva maturazione sessuale, e non è invece espressione nevrotica? Come si producono le figure del playboy, del "fratello maggiore" o del "conquistatore"? Quali fattori fissano la donna nel ruolo di oggetto sessuale-prostituta, di tipo materno, o di vergine-sorella? Quali sono i disturbi fisici dell'omosessuale? Perché la donna omosessuale diventa "attiva" o "passiva"? Che cos'è l'omosessualità latente? Esprime un concetto valido questa definizione? E quali sono gli atteggiamenti che tradiscono l'omosessualità latente in un certo tipo di attività eterosessuale? L'analisi teorica è illustrata da un abbondante materiale clinico, da numerosi esempi di casi individuali per i quali Lowen ha attinto a una lunga esperienza professionale.



Capire i sentimenti: per conoscere meglio se stessi e gli altri / Vera Slepj

Editore: A. Mondadori, 1998 - D 15127 . 152.4 SLE

Sentimenti, affetti, emozioni accompagnano la nostra esistenza e ne influenzano il percorso verso sviluppi più o meno felici: tale è il loro impatto sull'esistenza umana che, per afferrarne il senso, la natura, le dinamiche, si sono adoperate le scienze umane e sociali, la medicina e perfino la biologia e la chimica del corpo. Tentarne un'analisi descrittiva è lo scopo di questo libro, frutto di una vasta esperienza maturata in anni di studio e di pratica terapeutica. In queste pagine Vera Slepj presenta una rassegna completa dei sentimenti positivi quali l'amicizia, l'amore, la simpatia, la socialità, la felicità, ma anche di quelli negativi come l'angoscia, l'aggressività, la cattiveria, la gelosia, l'invidia, il narcisismo, la paura, il senso di colpa, l'odio e la violenza. Oltre alle emozioni individuali, sono presi in considerazione anche quei sentimenti collettivi che nascono in situazioni oggi di stringente attualità, come l'idea di civiltà e di progresso, il pensiero conservatore e quello rivoluzionario, l'integralismo e il fondamentalismo.



Quattro lezioni di pace interiore / Christophe André

Editore : Corbaccio, 2010 - D 16772 . 152.4 AND

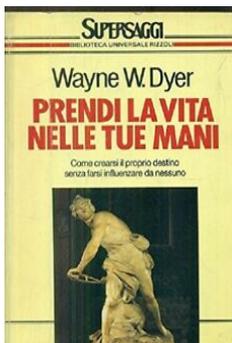
Buon umore, pace interiore, fiducia, serenità, ma anche inquietudine, nostalgia, paura, disperazione... Un insieme di emozioni e pensieri, i nostri stati d'animo sono il polso del nostro rapporto con il mondo. Sempre presenti, sempre influenti, accompagnano ogni momento della nostra vita. Questo libro ci aiuterà a comprenderli e a governarli. Saper entrare in se stessi, accogliere gli stati d'animo e al caso riuscire a mutarli può cambiare la nostra vita. E regalarci un po' di felicità, di saggezza e di serenità in più.



Le persone sensibili hanno una marcia in più: trasformare l'ipersensibilità da svantaggio a vantaggio / Rolf Sellin

Editore: Feltrinelli, 2013 D 20203 . 158.1 SEL

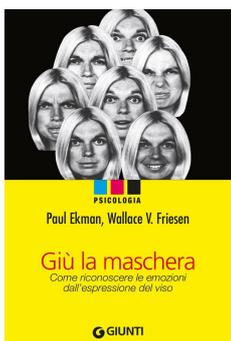
La predisposizione innata a percepire gli stimoli in modo più differenziato e intenso rispetto alla media è spesso un vantaggio, ma di frequente è vissuto con disagio. Anche perché non sempre questo dono viene apprezzato dagli altri e, nonostante l'ipersensibile tenda a rinunciare a se stesso adeguandosi alle esigenze degli altri, non mancano i rimproveri: "Devi sempre essere così emotivo?" Molti, così, soffrono per questo loro aspetto caratteriale: sono più vulnerabili, più soggetti allo stress e spesso insicuri. L'autore affronta qui questo problema, ancora ampiamente ignorato e poco trattato, aiutando gli ipersensibili a capire il motivo del loro "sentirsi diversi". Invita e guida i lettori verso l'adozione di un nuovo atteggiamento che permetta loro di contenere gli effetti più negativi dell'ipersensibilità, insegna a smettere di acconsentire a richieste eccessive o di risentire dei troppi stimoli esterni, imparando a porre confini più netti tra sé e il mondo. Permette di valorizzare la capacità di empatia, senza esserne sopraffatti. Gli spunti di riflessione, i numerosi suggerimenti sono utili a chi vuole imparare a gestire da solo e in modo costruttivo la propria sensibilità, sia nella vita privata sia professionale, e a proteggersi in modo più efficace a livello mentale ed energetico, così che l'ipersensibilità possa tornare a essere quello che realmente è: un'incomparabile risorsa interiore.



Prendi la vita nelle tue mani / Wayne W. Dyer

Editore: Biblioteca universale Rizzoli, 1991 D 8359 DEP100 . 158 DYE

Se avete dovuto subire le prepotenze dell'impiegato di qualche ufficio pubblico; se avete dovuto sorbirvi la solita riunione di famiglia perché "si è sempre fatto così"; se in qualche occasione avete dovuto subire la volontà di una persona o di un organismo qualsiasi, allora questo è il libro che fa per voi. Wayne W. Dyer vi insegna, in modo chiaro e semplice, come diventare veramente padroni di voi stessi, come sfuggire al ruolo di "vittima" che qualcuno vi vuole imporre, sia la società, la famiglia, il datore di lavoro o chiunque altro. Con moltissimi e precisi esempi l'autore fornisce formule e modelli di comportamento che vi potranno essere di aiuto prezioso nei casi in cui sarete oggetto di sopraffazione, dal commesso di negozio che non vuol cambiarvi un articolo difettoso al burocrate che vi manda da un ufficio all'altro per una semplice pratica. Alla fine del libro un divertente questionario su cento diverse situazioni, con le reazioni tipiche della "vittima" e della "non vittima".



Giù la maschera: come riconoscere le emozioni dall'espressione del viso / Paul Ekman, Wallace V. Friesen

Editore: Giunti, 2007 CR 22657 . 153.69 EKM

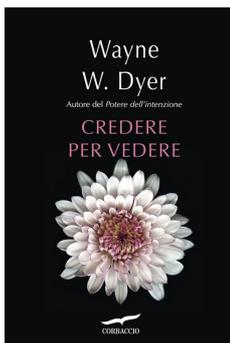
Il libro di Ekman e Friesen, pur risultando semplice ed agile, costituisce uno strumento molto utile per quanti sono interessati ad una comprensione scientificamente fondata dell'espressione facciale delle emozioni, siano essi addetti ai lavori o semplicemente lettori che nutrono una comprensibile curiosità per il suggestivo mondo dell'espressività emotiva.



Te lo leggo in faccia: riconoscere le emozioni anche quando sono nascoste / Paul Ekman

Editore : Amrita, 2010 CR 22645 . 152.4 EKM

Ekman, psicologo e esperto di comunicazione non verbale, illustra la scoperta a cui deve una notorietà di livello mondiale e ci insegna a farne buon uso. Quando proviamo emozioni, ciascuna di esse scatena una sequenza di segnali che le è propria, e che si manifestano nel linguaggio del corpo, nella voce e nelle espressioni del volto. Si tratta di un comune denominatore biologico, uguale in ogni popolo della Terra perché soggiacente ad altre manifestazioni improntate alle diversità culturali. Imparare a coglierlo in noi e negli altri (i nostri cari, le persone con cui lavoriamo o quelle che semplicemente ci troviamo di fronte per strada) vuol dire leggere nel loro cuore per poterle aiutare davvero o sapercene proteggere anche quando indossano una maschera. Un capitolo recentissimo è dedicato alle menzogne, e a come individuarle attraverso una serie di indizi riconoscibili con un modesto allenamento. Oltre ad essere diventato la base per l'addestramento delle forze di polizia, spionaggio e controspionaggio di diversi paesi, questo libro è uno strumento indispensabile per navigare in questo nostro mondo, che ha fatto delle emozioni una leva ormai potentissima.



Credere per vedere / Wayne W. Dyer

Editore: Corbaccio, 2015 CR 26116 . 158.1 DYE

Nella nostra vita vediamo essenzialmente ciò in cui crediamo: se, per esempio, crediamo nella scarsità, essa diventa il centro di ogni nostro pensiero, e la nostra vita non conoscerà altro. Se invece crediamo fermamente nella felicità e nell'abbondanza, e ci concentriamo esclusivamente su questi pensieri, saranno felicità e abbondanza a caratterizzare la nostra vita. I principi esposti in questo libro ci richiedono un'adesione incondizionata a nuove idee. Si fondano sulla premessa che siamo un'anima con un corpo e non un corpo dotato di anima. Che ci crediamo oppure no, questi principi agiscono nell'universo, ma se decidiamo di aderirvi, scopriremo di poter vivere a un più alto livello di consapevolezza. Finché ci opporremo a essi, non ne vedremo i benefici e continueremo ad accaparrarci cose inutili, dando più importanza alla forma che alla sostanza, e vivendo secondo le regole anziché secondo l'etica. Una volta cominciato il viaggio di trasformazione e di risveglio interiore, non potremo più tornare indietro e svilupperemo a tal punto la nostra conoscenza che ci chiederemo come abbiamo potuto vivere in altro modo.



L'arte di non lasciarsi manipolare: guida pratica / Isabelle Nazare-Aga

Editore: Paoline, 2000 CR 28297 . 158.2 NAZ

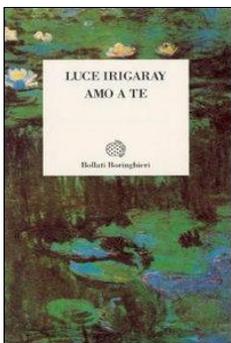
Simpatichi, seducenti, riservati, sicuramente tirannici, i manipolatori adottano diverse manovre per raggiungere i propri fini. Queste persone arrivano a colpevolizzare e umiliare; a seminare dubbi e inquietudini. Chi sono i manipolatori? Perché si comportano così? Come proteggersi da questi terroristi del sentimento? Nazare Aga risponde a tali domande e mostra fino a che punto i manipolatori sono presenti intorno a noi.



Amati per amare: realizza te stesso attraverso i 4 livelli dell'amore / Daniele Di Benedetti

Editore: Mondadori, 2019 CR 28081 . 158.1 DIB

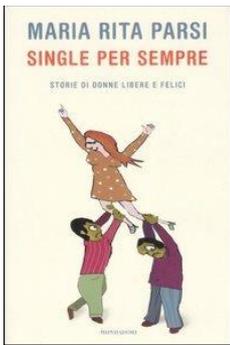
"Amore" è una parola tanto inflazionata quanto fraintesa. Sì, perché l'amore non è solo quello romantico, che si vive in coppia, o il sentimento che proviamo nei confronti di parenti e amici. L'amore è, piuttosto, un modo di vivere: è il frutto più succoso dell'evoluzione interiore, un frutto che possiamo mordere ogni volta che ci apriamo totalmente alla vita. Non è facile, ne sono consapevole. Ogni giorno abbiamo a che fare con un mondo conflittuale, che gronda rabbia, invidia e indignazione. Grazie alla tecnologia abbiamo ampliato le nostre reti di conoscenze, ma questa iper-connessione ci ha portato a disconnetterci dai nostri cuori. In apparenza siamo tutti vicini, in realtà siamo sempre più lontani non solo dalle altre persone, ma anche dalla natura e soprattutto dal nostro spirito. Da chi siamo veramente. Amati per amare parla dell'amore verso noi stessi e del suo mutare con naturalezza in amore per gli altri e per l'universo intero. Non è una scatola di cioccolatini che nascondono messaggi sentimentali. Quello che stai per intraprendere è un percorso di evoluzione interiore emozionante e a tratti spigoloso, che toccherà le tue corde più intime, lasciandoti a volte perplesso e senza parole. Scoprendo le mie carte ancora prima che tu legga pagina 1 non vorrei scoraggiarti nel proseguire, ma voglio essere del tutto sincero: salire attraverso i quattro livelli dell'amore (Richiesta, Aspettativa, Libertà e Perdono) e far sì che amare incondizionatamente diventi il tuo nuovo stile di vita non sarà una passeggiata in piano, ma un alternarsi continuo e avventuroso di discese e risalite. Ci sarà da riflettere tanto ma sarà un viaggio entusiasmante attraverso riferimenti alla storia dell'arte e del cinema, alla fisica e alle leggi che governano l'Universo, a racconti zen, storie autobiografiche e tanto altro. Ti condurrò alla scoperta dei lati più belli di te, degli altri e della vita, ma anche di quelli più scomodi e dolorosi, che di solito si preferisce ignorare e nascondere. Sorpresa: proprio lì vive la magia! È dalla consapevolezza delle tue fragilità, dei tuoi limiti e delle tue ferite che sbocceranno i fiori più preziosi. Quando avrai imparato ad amare te stesso nella tua interezza, allora potrai cominciare a rivolgere all'esterno uno sguardo di amore incondizionato, e con esso abbracciare il mondo intero."



Amo a te: verso una felicità nella storia / Luce Irigaray

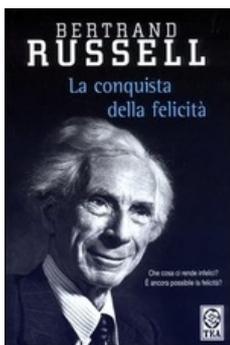
Editore: Bollati Boringhieri, 1993 AC 1850 . 152.4 IRI

Questo libro parla d'amore, amore delle donne per gli uomini e degli uomini per le donne, un amore che le donne di oggi sono invitate a riinventare: non più rivendicazioni di uguaglianza e non più separatezza, dunque, ma l'apertura a un rapporto che elimini ogni sfumatura di possesso. Non più "io ti amo", "io amo te", ma "amo a te", dove la "a" indica il riconoscimento di una differenza, di una irriducibilità e anche l'esitazione piena di rispetto di fronte al mistero dell'altro, un silenzio, una rinuncia a ogni forma di appropriazione: è il modello di una nuova forma di rapporto fra i sessi e di un nuovo modo di amare.



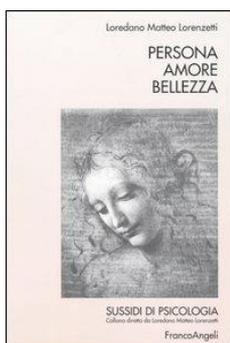
Single per sempre: storie di donne libere e felici / Maria Rita Parsi
Editore : Mondadori, 2007 CR 16313 . 155.3 PAR

Una nuova figura si è affacciata nel panorama femminile del terzo millennio: le "single per sempre". Donne che hanno rinunciato alla presenza fissa di un uomo nella loro vita. Che non si fanno illusioni sul maschile, non si aspettano protezione per sé o per la prole, non sperano nel mantenimento economico né nella gratificazione sentimentale garantita da un marito. Che non hanno fantasie amorose su un improbabile principe azzurro. Che non credono neanche più al principe azzurro, ma organizzano la loro vita (e quella dei loro figli) intorno al concetto che l'uomo è "un accessorio": utile e piacevole, a volte, ma alla lunga seccante, fastidioso, limitante e spesso addirittura nocivo. Qualcosa di cui si può, e spesso anzi è meglio, fare a meno. Come si è arrivati a scelte esistenziali così drastiche? Quali percorsi psicologici, quanta rabbia, o frustrazione, o delusioni, spingono le donne di oggi a un'esistenza in cui il maschio è sempre meno fondamentale? Maria Rita Parsi analizza il fenomeno e lo illustra attraverso dieci storie esemplari di donne tutte single-per-scelta. Da una giovane che a vent'anni ha eletto Condoleeza Rice a suo modello di vita e non intende sacrificare a un uomo il suo progetto di libertà e indipendenza, ad Angela, cinquantanovenne vedova senza figli che dopo trent'anni di matrimonio, una volta sepolto il marito, perde ventotto chili, si iscrive a un corso di salsa e scopre la gioia di un'esistenza autonoma.



La conquista della felicità/Bertrand Russell
Edizione: TEA, 2003

"La conquista della felicità" non è e non vuole essere la soluzione a tutti i problemi esistenziali dell'uomo moderno, bensì il tentativo di individuare concretamente una via verso una consapevole serenità. Autonomia di giudizio, rispetto delle opinioni altrui, solidarietà, pari opportunità per tutti, sono, per Russell, alcuni degli ingredienti per una moderna ricetta dell'"felicità".



Persona amore bellezza / Loredano Matteo Lorenzetti
Editore: F. Angeli, 2001 AC 3370 U 152.41 LOR

Prospettiva di quest'opera è quella di mostrare l'importanza dell'audacia di quell'ascolto di sé e dell'altro - da intraprendere con semplicità, umiltà, autenticità - che ci conduce verso un nuovo, un impensato, un inedito, un irrealizzato di noi stessi, carichi di segni e sensi d'amore e di bellezza.

