



5 llibres per llegir després d'una ruptura

Les ruptures amoroses poden ser un dels moments més complicats de la vida, especialment quan sembla que tot al nostre voltant ens recorda el que hem perdut. Però també poden ser oportunitats per créixer, aprendre i redescobrir-nos a nosaltres mateixos. En aquests moments de confusió o tristesa, **la lectura pot convertir-se en una gran eina de consol, reflexió** i fins i tot diversió. Per això, hem preparat una llista de cinc llibres perfectes per llegir després d'una ruptura.

Aquests llibres t'ajudaran a entendre millor les emocions que estàs experimentant, et faran reflexionar sobre l'amor i les relacions, i et donaran una nova perspectiva sobre com reconstruir-te després d'una etapa difícil.

1. 'A solas', de Silvia Congost

Després d'haver passat per una ruptura amorosa complicada, toca passar temps amb un mateix, quelcom al qual no estem acostumats però que, segons paraules de l'autora, és vital per poder assolir el creixement personal. En aquest llibre, hi ha claus i consells per afrontar el dolor i la pena que ens genera aquesta situació i, al mateix temps, què hem de fer quan ens sentim més vulnerables.

2. 'Mujeres que ya no sufren por amor', de Coral Herrero

Desmuntant el mite romàntic en 3,2,1... Fet! Un llibre que ens convida a fer una mirada conjunta de com idealitzem l'altre i com les conviccions socials ens han portat a carrerons sense sortida pel que fa a l'amor.

3. 'El verano sin hombres', de Siri Hustved

L'estiu sense homes relata la història de la Mia, que torna a la ciutat de la seva infantesa després d'una ruptura i una posterior crisi de salut mental. Amb humor i feminisme, és una història d'amistat que ens pot donar claus per viure una vida de solteria i felicitat.

4. 'Intimidad', de Hanif Kureishi

Hanif Kureishi relata la crònica del final de l'amor i de la crisi d'un home després d'una ruptura. En una novel·la desesperadament honesta, Kureishi explica la història de la separació d'un home que sembla tenir-ho tot als 40 anys. Ens ofereix una altra perspectiva sobre l'arribada de la solteria als 40, un moment en què suposadament s'ha de tenir tot sota control.

5. 'Solterona', de Kate Bolick

Aquest llibre és fantàstic per saber com començar a construir una vida pròpia. És un recorregut per l'alliberació de l'autora, Kate Bolick, que sempre va pensar que quan arribés als 30 anys es casaria. Fins aleshores, viatjaria, estudiaria i es desenvoluparia professionalment. Tanmateix, quan finalment va complir els 30, el que menys volia era comprometre's amb algú.

