

Come disarmo il rapporto di coppia?

Ci sono coppie che non sono mai d'accordo su niente. E altre che si scontrano sempre su un'unica, spinosa questione. Ma il risultato porta nella stessa direzione: guerra. E a volte, litigando, si dicono cose terribili, di cui poi ci si pente amaramente.

COME SE NE ESCE? «L'ideale è imparare l'arte della diplomazia e fermare lo scontro per tempo», suggerisce **Francesco Aquilar, psicoterapeuta** e autore con Mauro Galluccio di *La negoziazione internazionale come processo psicologico* (FrancoAngeli, €27). «Quando ti accorgi che stai per esplodere, fermati. Chiediti che cosa stai provando e cerca di confrontarti con il partner sulle vostre emozioni invece che sul problema: così abbasserete la tensione perché saprete cosa prova l'altro».

E SE NON CI RIESCO? «Spiegagli che quella lite non vi porterà da nessuna parte e che è meglio interrompere lì la discussione per riprenderla l'indomani. Chiedigli di scrivere in cinque o sei punti la sua prospettiva e come si sente quando succedono queste cose. E poi allontanati. Scrivi una lettera a tua volta e il giorno dopo, sbollita la rabbia, provate a confrontarvi in modo più lucido sui fatti, e non sulle opinioni».

COME TROVIAMO UN ACCORDO? «Negoziano in maniera razionale. E rispettando i confini del partner. Cerca di ricordarti che lui non è stato disegnato a tua immagine e somiglianza. Non puoi cambiarlo, ma solo trovare un contatto tra i vostri punti di vista».

Scegli l'armistizio

Tre gesti per venirsi incontro con un sorriso.

1/ Con una lettera

Che con il taglia e incolla diventa un cuore da appendere (€8,80; rivenditori su www.tovi.fi/en/shop.html).

2/ Con una T-shirt

Che dice "Make love not peace" ... (www.atypyk.com).

3/ Con una tazza-ritratto

Che viene realizzata partendo da una foto (prezzo su richiesta; www.houseofharriet.nl).



Volersi bene

Come le paperelle del *Duck Key Charm* di Jamin Puech (€45).

Ricorda chi sei!

Graça fa come molte donne: ama. Ama troppo. E per essere riamata, diventa il clone (igienista, fumatrice, ebrea...) dei suoi compagni.

- Con *Donne che amano gli uomini* (Cavallo di Ferro Editore, €12), Claudia Tajés indaga sulla profonda capacità di trasformazione femminile.
- Un libro da leggere con il sorriso, per assorbire «qualcosa di meglio dopo ogni poi».

