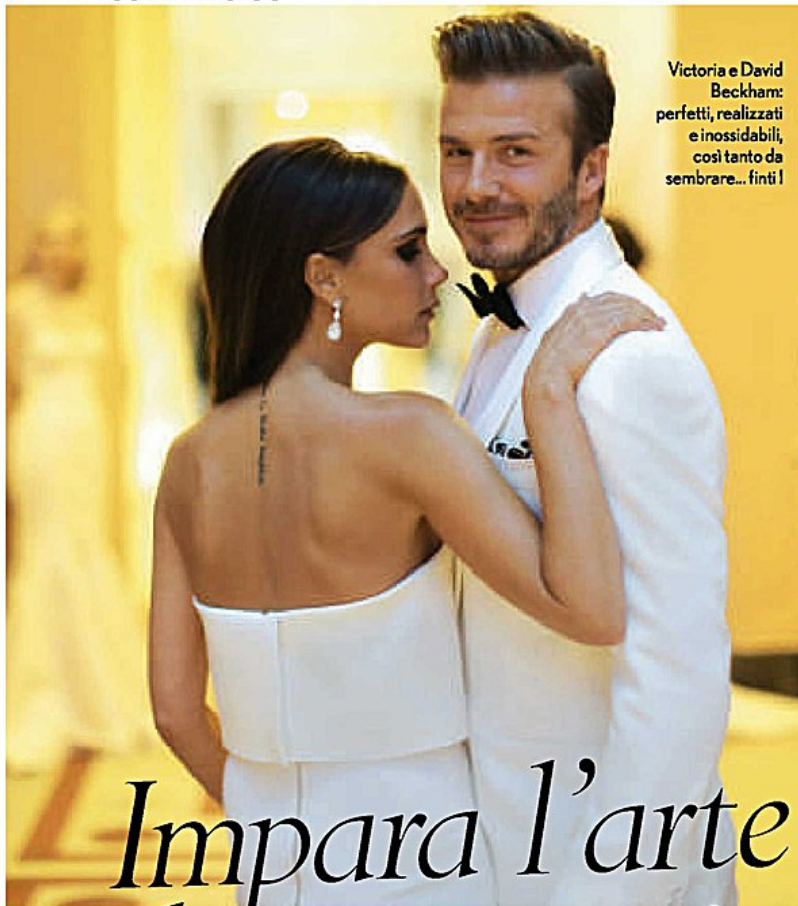




TUSTYLE PSICO



Victoria e David Beckham: perfetti, realizzati e inossidabili, così tanto da sembrare... finti!

Realizzazione per due

Victoria Adams + David Beckham = The Beckhams

Inglesì, sono sposati da quasi 16 anni e hanno 4 figli. Lei (40 anni) è stata cantante, in seguito è diventata modella, stilista e imprenditrice. Lui (39) non è solo uno dei calciatori più mediatici e pagati al mondo, ma anche un'icona di stile e testimonial pubblicitario.

FUNZIONANO PERCHÉ... ciascuno si è realizzato nel suo campo. Sanno appoggiarsi a vicenda anche nelle imprese personali, che affrontano separatamente, e questo costituisce una marcia in più per la solidità dell'unione.

IMITA LA COPPIA! Se tu e il tuo compagno siete impegnati in carriere diverse, potreste correre il rischio di "perdervi". Per evitarlo, cercate sempre di capire non solo cosa vi state dicendo, ma anche perché: molte incomprensioni nascono proprio a causa di un ascolto distratto o perché non si rivelano apertamente i propri bisogni all'altro. Per esempio, siete a cena e lui inizia a raccontarti qualcosa che gli è capitato in ufficio. Oltre ad ascoltare le sue parole, chiediti se voglia riferirti un successo, sentirsi capito o chiederti un consiglio. In questo modo potrai rispondere adeguatamente, cioè con una lode, un gesto di vicinanza o un suggerimento. Hai avuto una giornata pessima e ti piacerebbe che lui ti consolasse? Non pretendere che deduca il tuo bisogno dal tuo comportamento, ma diglielo esplicitamente.

Impara l'arte di stare insieme

SINTONIA PER I BECKAMS. IMPEGNO PER I BRANGELINA. I BILLARY HANNO VINTO CON LA TOLLERANZA. NON MANCANO LE CELEB ANTICONFORMISTE... E TU QUALE CARTA TI GIOCHI PER METTERE IN PRATICA "E VISSERO FELICI E CONTENTI"?

testo di Francesca Trabella

Le chiamano *supercouple*, cioè supercoppie. Ci intrigano e affascinano non solo perché famose, glamour, ricche, potenti, ma soprattutto perché - almeno all'apparenza - felici e solide, quindi invidiabili. Noi ne abbiamo selezionate quattro molto longeve, cioè unite da almeno 10 anni, e abbiamo provato a indovinare le ragioni del loro successo. Tranquilla, non parliamo di requisiti da celebrity, ma di strategie che sono alla portata di tutti e che puoi mettere in atto anche tu con il tuo partner. Ci siamo fatte aiutare da una coppia sul lavoro e nella vita: Daniela Rossi (psicoterapeuta, coach e formatrice) e Diego Divenuto (trainer e coach), ideatori del programma Coaching per la coppia™ (www.coachingperlacoppia.it). Ecco le loro analisi e i loro consigli.



94_16 FEBBRAIO 2015



Hugh Jackman e signora: uniti contro le convenzioni.

Sbilanciati ma in sintonia

Deborra-Lee Furness + Hugh Jackman = Jack&Deb

Australiani, si sono conosciuti nel 1995 sul set di un telefilm e si sono sposati l'anno dopo. Lui (46 anni) è il palestratissimo interprete della saga *X-Men*. Lei (59) è attrice, regista e produttrice, ma molto meno celebre del marito. Si occupa anche dei due figli adottivi e di cause sociali.

FUNZIONANO PERCHÉ... lui vede nella maturità di lei una "base sicura", tanto da delegarle la gestione del suo coté privato e della famiglia ed essere libero di dedicarsi totalmente alla carriera.

IMITA LA COPPIA! Se fra te e il tuo partner ci sono diversi anni di differenza - tu maggiore di lui o viceversa - dovrete riuscire a bilanciare le due componenti di ogni storia d'amore: la dimensione dell'attrazione (fisica e psicologica) e della sintonia, la quale si concretizza, per esempio, nel comunicare bene e nell'aver progetti e interessi in comune.

Nella buona e cattiva sorte

Hillary Rodham + Bill Clinton = Hillary

Americani, stanno insieme dai tempi dell'università: in ottobre festeggeranno il 40° anniversario di nozze. Lui (68 anni) è stato Presidente degli USA, finché uno scandalo sessuale con una giovane stagista gli ha compromesso la carriera. Lei (67) ha sempre fatto "vita pubblica": prima come avvocato, poi come First Lady, senatrice e infine Segretario di Stato. La loro unica figlia li ha da poco resi nonni.

FUNZIONANO PERCHÉ... anche nei momenti di tensione, rimangono alleati e fanno squadra: per esempio, lei gli ha

perdonato il tradimento e lui si è fatto da parte lasciandole la scena politica. La loro unione si basa sul fatto di avere visioni di vita e obiettivi molto chiari, e sull'essere disposti a fare sacrifici per realizzarli. **IMITA LA COPPIA!** Se vuoi una relazione duratura, preparati a capire le ragioni di eventuali "intoppi", a perdonare e ad andare oltre. Occhio, però: se state sempre insieme e avete pochi spazi individuali, a lungo andare potreste soffrire di calo del desiderio. Come evitarlo? Trascorrete più tempo con gli altri, trovate dei hobby personali e, di tanto in tanto, introducete una novità nei vostri tête-à-tête.



I Clinton, ovvero: la coppia può sopravvivere alle... stagiste.

Tanti bei progetti da coltivare

Angelina Jolie + Brad Pitt = Brangelina

Americani, sono attori e produttori (lei pure regista). Dopo altri legami, 10 anni fa si sono innamorati sul set di un film e non si sono più mollati. Lei (39 anni) ha contagiato lui (51) con la sua passione per le cause sociali. Si sono sposati lo scorso agosto; hanno sei figli, tre dei quali adottivi.

FUNZIONANO PERCHÉ... hanno grandi visioni e progetti condivisi, sia sul lavoro sia nella vita privata (azioni umanitarie e grande famiglia). Sono complici eppure mantengono due personalità distinte, con spazi di crescita e interessi individuali. Ciò permette loro di alimentare la passione, la voglia di incontrarsi, dando vita a un rapporto stimolante. Ecco perché, a distanza di 10 anni, la coppia svetta nell'ideale, splendida e sfavillante.

IMITA LA COPPIA! Se lavorate nello stesso ambiente o a stretto contatto, dovete imparare a coniugare amicizia e passione, evitando a tutti i costi la "fusione totale". Ricorda che il partner non è solo un compagno, un amico e un confidente in grado di capirti, supportarti e consigliarti, ma anche una persona distinta e mai conoscibile o raggiungibile definitivamente. E lo stesso deve valere per te nei tuoi confronti.

CONSIGLI
TRA LE
PAGINE

PER CONOSCERSI MEGLIO



Siete insieme da poco e fate fatica a esprimervi a parole? Prendete forbici e colla e mettetevi al lavoro! Con il libro *Ti amo tanto così* (Sonda, 9,90 €), di Beniamino Sidoti (esperto di giochi e di scrittura creativa), e illustrato da Pino Sartorio, avete a disposizione oltre 40 pagine ciascuno, da completare con desideri, paure, ricordi... Insomma, sarete voi i protagonisti.

PER NON LASCIARSI



Siete una coppia rodata? Occhio a non darvi per scontati. Per preservare la fiducia, non bisogna:

- dare etichette negative;
- disprezzare, cioè far sentire l'altro inadeguato;
- essere prevenuti;
- rifiutarsi di comunicare.

Trovate questi e altri consigli in *Le parole per salvare l'amore* (Mondadori, 16 €), di Alessio Roberti, comunicatore, formatore e marito.