

DALL'AUTORE BESTSELLER DI  
URLARE NON SERVE A NULLA E LITIGARE FA BENE

**DANIELE NOVARA**

**MEGLIO  
DIRSELE**

Imparare a litigare bene  
per una vita di coppia felice



**BUR VARIA**

Brossura con alette

13 x 20 cm

pp. 256

Euro 13,00

Ottobre 2015

## DANIELE NOVARA

### MEGLIO DIRSELE

Imparare a litigare bene per una vita di coppia felice

**Perché una coppia “scoppia”? E come evitarlo?**  
**Dall'autore bestseller di *Urlare non serve a nulla e Litigare fa bene*, un nuovo libro per imparare a gestire i conflitti e trasformare gli attriti e i dissensi in un'occasione di ascolto e rinnovamento reciproco.**

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.

Partendo dalla sua trentennale esperienza con coppie e genitori, Novara sfata il pericoloso luogo comune che amarsi significhi vivere sempre in armonia e spiega come trasformare gli inevitabili dissensi che ogni rapporto comporta in un'occasione di ascolto e rinnovamento reciproco. In un percorso che tocca le diverse fasi della vita di coppia, l'autore offre preziosi orientamenti e indicazioni pratiche per governare, con soddisfazione di entrambi, gli inevitabili conflitti. Perché, con i giusti accorgimenti, è possibile “evolvere reciprocamente e diventare sempre più se stessi insieme al partner”.

**DANIELE NOVARA**, pedagista, counselor e formatore, vive a Piacenza dove nel 1989 ha fondato il CPP (Centro Psicopedagogico per l'educazione e la gestione dei conflitti). Dal 2004 è docente del Master in Formazione interculturale presso l'Università Cattolica di Milano e dal 2002 dirige “Conflitti. Rivista italiana di ricerca e formazione psicopedagogica”. È autore di numerosi libri e pubblicazioni. Per BUR ha pubblicato anche *Litigare fa bene. Insegnare ai propri figli a gestire i conflitti per renderli più sicuri e felici* (2013) e *Urlare non serve a nulla. Gestire i conflitti con i figli per farsi ascoltare e guidarli nella crescita* (2014).

#### POST-IT

«Il metodo maieutico, proposto da Daniele Novara, non dà risposte facili, ma pone domande che aiutano ciascuno a trovare la soluzione ai nodi che bloccano il corso della sua vita.» – *Silvia Vegetti Finzi*

#### POST-IT

«Questo è un libro destinato a chi non si rassegna e vuole trarre dai propri conflitti di coppia l'occasione per evolvere reciprocamente e diventare sempre più se stessi insieme al partner.» – *Daniele Novara*

Contatti stampa:

ornellamatarrese@gmail.com; 3394498294