

## Le coppie che litigano durano di più: ecco perché

Purché la discussione sia gestita in modo proficuo e non lasci strascichi, i bisticci d'amore sono un toccasana per l'armonia di coppia



**Il vecchio aforisma decanta come 'litigare' l'amore più bello e totalizzante che unisce due persone e anche la scienza rinfranca la tradizionale credenza** portando a testimonianza i risultati delle indagini eseguite su un campione di soggetti sposati da tempo.

Bisticciare spesso, infatti, pare sia davvero salutare per la coppia, a patto che la lite sia gestita in modo proficuo e con una buona dose di autocontrollo, come sostengono i ricercatori dell'Università del Michigan che in un recente studio pubblicato sul Journal of Marriage and Family, 'Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years' sostengono proprio che **discutere sia un toccasana per la vita a due, sempre che si sappia fare nel migliore dei modi.**

Analizzando il comportamento di 363 persone tra uomini e donne sposati, gli studiosi hanno infatti notato che, **durante i primi anni di matrimonio, è l'uomo che cerca di risolvere i conflitti dialogando, mentre la donna è la più incline a strillare** e scappar via, ma col tempo "lei spesso riconosce che ritirarsi dal conflitto o ricorrere a strategie 'distruttive' non è efficace né positivo", spiega l'autrice della ricerca, Kira Birditt.

Ed è proprio questa, secondo il team di studio, la strada da percorrere per rendere più solido un matrimonio: **le coppie che cercano di litigare in maniera costruttiva, provando a tenere in considerazione anche il punto di vista del coniuge ed evitando atteggiamenti egoistici o violenti, hanno una maggior probabilità di tenersi la fede al dito** rispetto a quelle che non amano litigare e lo fanno raramente ma molto violentemente.

Se tutto ciò può risultare abbastanza ovvio, emerge, tuttavia, un elemento inatteso, ovvero che **se la moglie adotta fin da subito un comportamento propositivo durante le discussioni, il tasso di divorzio si alza:** "Siamo rimasti

molto sorpresi”, spiega Birditt, secondo la quale ciò si spiega sia col fatto che l’uomo non ama farsi “guidare” nel dialogo, sia col fatto che le partner più comprensive sono anche quelle giunte all’ultimo stadio di sopportazione, pronte a gettare la spugna. **Un buon litigio a viso aperto, portato avanti preferibilmente dall’uomo e senza atteggiamenti di sfida da parte di entrambe le parti**, sarebbe dunque la giusta formula per un matrimonio sano e duraturo.

**Ma anche il comportamento che si ha dopo il litigio appare fondamentale**, perché bisogna mantenere l’autocontrollo e ritornare in sé il prima possibile, riacquistando serenità senza rancori o elucubrazioni di vendetta: in questo modo si potrà percepire il rapporto in maniera più positiva e la coppia si rinforza notevolmente.

“Litigare”, spiega la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della SIPSleS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma, “è un aspetto naturale della vita, anche di quella di coppia, che di per sé contiene una carica emotiva particolare, intensa, viva e appassionata, che può esprimersi anche attraverso le grandi o piccole discussioni di cui è costellata la vita quotidiana. **Il conflitto può essere un altro elemento importante della vita di coppia, purché sia di stimolo al confronto e alla crescita della relazione** e non diventi un’arma distruttiva che come un boomerang ferisce di ritorno”.

**Secondo l’esperta, litigare e discutere non è dunque necessariamente espressione di un malessere, ma qualcosa che fa parte della comunicazione e in una coppia sana** dove, dopo un litigio, si cerca di comprendere che cosa sia successo, di capire le motivazioni dell’altro, di fare autocritica e infine di trovare una giusta mediazione venendosi incontro su bisogni, richieste, punti di vista, la discussione può essere un’occasione di cambiamento e crescita.