

# D AMORE & SESSO

la Repubblica

## IN AMORE LITIGARE FA BENE

**Le coppie che non litigano mai o che lo fanno poco ma violentemente sarebbero quelle più a rischio di rottura. Secondo alcuni studi scientifici, litigare spesso può infatti essere salutare, a patto che la lite sia gestita in modo costruttivo e con una buona dose di autocontrollo**

DI SARA FICOCELLI



Ricordate *La guerra dei Roses*, il bellissimo film di Danny De Vito in cui Michael Douglas e Kathleen Turner, dopo 15 anni di passione, distruggono la loro splendida villa nel disperato tentativo di massacrarsi a vicenda? La guerra dei coniugi Roses, come quella di tante coppie, nasce da incomprensioni stratificate, ma quel che colpisce davvero, nel film tratto dal romanzo di Warren Adler, è che Oliver e Barbara durante gli anni “felici” non abbiano litigato mai.

Probabilmente hanno ragione i cervelloni dell’Università del Michigan, autori di un recente studio pubblicato sul *Journal of Marriage and Family: Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years*, in cui sostengono che litigare fa bene alla coppia. Basta saperlo fare.

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. Col tempo qualcosa, fortunatamente, cambia: «Nel corso del matrimonio, 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. Dai risultati dell’indagine è infatti emerso che 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.

In mezzo a queste conclusioni, per la verità piuttosto ovvie, emerge tuttavia un elemento inatteso: se la moglie adotta fin da subito un comportamento costruttivo 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 che succede dopo il litigio? Anche qui, attenzione a come ci si comporta, essendo quella del “post scontro” una fase delicatissima. Fondamentale è mantenere l’autocontrollo, secondo la ricerca *Recovering from conflict in romantic relationships: a developmental perspective* pubblicata su *Psychological Science*, ovvero ritornare in sé il prima possibile e riacquistare serenità senza rancori o elucubrazioni di vendetta. Tutto ciò aiuterebbe, secondo la ricercatrice Jessica Salvatore, a percepire il rapporto in

maniera più positiva. Per capirlo, Salvatore ha preso in esame 73 adulti con rispettivi partner rilevando che, quando il litigio non lascia tracce, i benefici sono immensi. Non permettere che uno scontro influisca sulle scelte che riguardano i figli, per esempio, rinforzerebbe notevolmente la coppia e, viceversa, dire no su concessioni già fatte e mostrarsi in disaccordo solo perché si è appena finito di litigare sarebbe molto deleterio.

Secondo un'indagine del sito web inglese [www.betterbathrooms.com](http://www.betterbathrooms.com) che ha intervistato più di 3000 sudditi di Sua Maestà, ogni anno scoppierebbero in media 312 litigi per coppia, la maggior parte dei quali per futili motivi. **Il giovedì alle 20** scatterebbe "l'ora X", quella in cui è più probabile che sorga una discussione, e il diverbio durerebbe in media dieci minuti, salvo impreviste degenerazioni. Secondo i ricercatori, sarebbe il gentil sesso a sentirsi maggiormente frustrato e ad arrabbiarsi più spesso per le cattive abitudini del compagno e, tra i comportamenti maschili ritenuti più insopportabili figurerebbero l'abitudine a non sostituire il rotolo della carta igienica quando è finito, quella di lasciare le luci accese, il continuo zapping televisivo e la tavoletta della tazza del bagno lasciata alzata. Gli uomini, invece, si innervosirebbero soprattutto quando lei impiega troppo tempo a prepararsi, quando ottura lo scarico del lavandino con i capelli o quando insiste troppo chiedendo una mano nei lavori domestici.

«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. «Anche se la paura della propria aggressività – continua - e i sensi di colpa a questa collegati, fan sì che nella coppia la si eviti o la si esaspera, perdendone il controllo, fino al punto in cui vince chi ha l'ultima parola». D'altra parte non sempre è possibile dominarsi e affrontare un dialogo con calma. 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. «Una coppia – continua la psicoanalista - cresce quando riesce ad affrontare i conflitti e andare oltre, in un luogo della mente condiviso, dove la soluzione non derivi dal prevalere dell'uno o dell'altro ma dalle risposte e dalle domande che insieme si riescono a formulare. Altra cosa è la conflittualità per la quale di solito ci sono ragioni più profonde, difficoltà nella comunicazione, incomprensioni radicate, disturbi seri della personalità. Il problema principale della conflittualità patologica è spesso l'impossibilità a gestire la rabbia. La rabbia non riconosciuta, non accettata, non controllata, comporta l'impossibilità di vivere gli altri sentimenti e allontana dall'intimità emotive».

(18 marzo 2013)