

E chi lo ha detto che discutere spesso fa male ad un rapporto di coppia?

Certamente, è vero che litigare sempre e trattarsi male non fa certo bene, però farlo in modo coerente ed intelligente potrebbe essere davvero conveniente per il futuro degli amanti.

Un recente studio, ha dimostrato che le coppie che discutono con consapevolezza sono in realtà portate a stare meglio in futuro.

Uno studio dell'**Università del Michigan**, pubblicato sul **Journal of Marriage and Family**, ha analizzato il comportamento di oltre 360 coppie durante la fase delle discussioni più acute.

Dall'esperimento è emerso che quelle che funzionavano meglio litigavano anche spesso ma avevano imparato a evitare discussioni violente, atteggiamenti provocatori e distruttivi. Insomma, discutere è sempre e comunque un buon segno, l'importante però è farlo con consapevolezza.

Un'altra ricerca, invece si è concentrata sui momenti successivi al litigio. Secondo le analisi, se la discussione era stata portata avanti in maniera costruttiva e non violenta nei toni era diventata anche costruttiva.

Ad affermarlo uno studio che si chiama *Recovering from conflict in romantic relationships: a developmental perspective* della ricercatrice Jessica Salvatore. A confermare ulteriormente questo concetto, un sondaggio condotto dal *The Guardian* dove più di 1.000 lettori hanno confermato che è meglio litigare che nascondere i propri malesseri sotto il tappeto. Secondo questa ultima teoria sarebbe molto più produttivo litigare e parlare animatamente che nascondere tutto.

La psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini, presidente della SIPSleS, Società Internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi di Roma ha spiegato che: ***“Litigare 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”***.

Dunque il litigio è costruttivo se ben fatto. Discutere è fondamentale affinché le persone si conoscano e capiscano meglio cosa vogliono e cosa pensano. Litigare è anche importante per capire come e in che modo impostare le discussioni future. Le persone che imparano a discutere criticamente e in maniera costruttiva sono anche maggiormente unite e più portate alla costruzione di una famiglia solida. Discutendo molto e prima si limiteranno anche i conflitti in seguito.

Certo è che ci sono situazioni non sane e per nulla costruttive, dove i litigi non fanno altro che peggiorare. Ci sono delle situazioni e dei momenti che dovrebbero aiutare a capire quando, per alcune coppie, è giunto il momento di terminare la relazione.



Secondo gli esperti, è bene notare alcuni atteggiamenti nell'altro affinché si riesca a vedere con chiarezza la strada più giusta da percorrere. Gli esperti consigliano di chiudere quando:

1. l'altro non fa un passo avanti:

Se la persona che avete al vostro fianco non vi aiuta in nessun modo e non fa passi avanti per far durare una relazione, allora forse è giunto il momento di lasciarlo/a. Chi non è disposto ad aiutarvi e a salvare le cose, forse è perché non vuole farlo.

2. E' chiaro che è solo una questione di dipendenza affettiva e non di amore:

L'amore vive di amore, la dipendenza invece è solo egoismo, egocentrismo e arroganza. L'amore vero vive di leggerezza, di completa fiducia nell'altro. **La dipendenza è qualcosa che dura meno**, che non è permanente, che fa stare male e che fa sentire legati e deboli, invece il vero amore rende forti tutti, più sicuri anche nella vita di tutti i giorni. Essere amati e amare è qualcosa che va al di là del semplice affetto, è forte è un collante della relazione. La dipendenza affettiva invece può trasformare la relazione in una spirale di insoddisfazione perenne.

Vai all'articolo:

<https://oggiogiorno.com/discutere-rende-le-coppie-felici-spiegato-il-motivo/>