

SPOSARSI? MEGLIO CONVIVERE PIU FELICICI SENZA L'ANELLO

Coppie a confronto in una ricerca Usa: chi si sposa ha una salute migliore, chi non lo fa è più sereno

ISABELLA FAGGIANO

SENZA FEDE al dito la vita di coppia è più felice. O almeno, così la pensano i ricercatori del college of Human Ecology, della Cornell University: «le coppie sposate» dicono gli studiosi statunitensi «possono contare su concreti benefici a livello di salute derivanti dal matrimonio, mentre gli allergici alle nozze giovano di un maggiore benessere psicologico». Ma prima di giungere a questa conclusione, i ricercatori hanno passato al setaccio le vite di 2.737 persone, tra uomini e donne, 896 delle quali sposate o conviventi.

Si sono concentrati in particolare modo sul concetto di benessere, facendo domande sulla felicità, sui livelli di depressione, sulla salute e sui legami sociali. «La nostra ricerca» spiega Kelly Musick del College of Human Ecology «dimostrò che il matrimonio non è affatto l'unico tipo di unione che promuove il benessere, ma che altre forme di relazione romantica sono in grado di fornirlo». Un normale adattamento alle esigenze dei nuovi stili di vita: «il matrimonio è da tempo un'istituzione sociale importante» continua la ricercatrice «ma negli ultimi decenni le società occidentali hanno sperimentato una crescita del tasso di convivenze, prima o al posto delle nozze, e dei bambini nati fuori del matrimonio. Ed è proprio per questo motivo

che abbiamo deciso di fare delle domande sulle differenze fra il matrimonio e le alternative». In sintesi, la ricerca comprova i risultati ottenuti nel 1998 da altri studiosi, Marks e Lambert: in tempi ancora lontani dall'affermazione numerica delle convivenze more uxorio come alternativa alle nozze, avevano evidenziato come la coabitazione consentisse di mantenere intatto il senso di autonomia, continuare il percorso di crescita personale e conservare la flessibilità.

Ma c'è di più. Secondo i risultati dello studio americano, il picco di benessere arriva subito dopo il matrimonio o l'inizio di una convivenza, in un periodo che gli esperti definiscono "luna di miele". «È la fase dell'innamoramento» spiega Patrizia Frongia, psicologa specializzata in terapia di coppia «un periodo in cui due persone vivono nella costante idealizzazione dell'altro: della persona amata vediamo e percepiamo solo pregi». Tuttavia, avvertono i ricercatori, questi vantaggi sono di breve durata. «In un secondo periodo della relazione» continua Frongia «cominciano a emergere anche i difetti. A questo punto, è automatico il tentativo di cambiare il carattere del proprio partner per riportarlo al precedente stato di idealizzazione. Un tentativo destinato a fallire». «Così» dice ancora la psicologa «quando ci si rende conto di non avere né la forza, né il potere di modificare l'altro si

prova un forte senso di delusione. Arriva così la fase numero tre. Si è di fronte a un bivio: si può scegliere di adattarsi o di non accettare compromessi, lasciando che il conflitto si scateni. Nel peggiore dei casi, la soluzione è unica: separarsi».

Se in casa cala il silenzio, allora è davvero arrivato il momento di rimboccare le maniche per tentare di superare la crisi. Sì, perché «il vero conflitto tra due persone» spiega Maria Galantucci, psicologa «non si manifesta con continui litigi. Una relazione è veramente in crisi quando la comunicazione è assente. C'è la presenza fisica dell'altro, ma non si ha più voglia di parlare, né di condividere nulla. Il momento della vita di coppia in cui, statisticamente, si verificano più crisi e separazioni» aggiunge l'esperta «è la nascita di un figlio. È molto faticoso riuscire ad estendere e adattare una relazione da due a tre soggetti».

Tuttavia, essere in due è sempre meglio che essere single, almeno in termini di benessere psicologico. Lo studio del college of Human Ecology, della Cornell University ha dimostrato anche questo: le persone conviventi o sposate sono molto più felici di quelle sole. «I single» spiega Maria Galantucci «spesso rimangono tali perché fanno fatica ad adattarsi agli altri. Hanno idealizzato talmente tanto la persona che vorrebbero accanto da aver creato l'immagine di un individuo che non esiste. Così non

trovano nessuno che possa rispecchiare le proprie esigenze».

Ma quando la condizione di single può portare alla depressione? «Quando la solitudine diventa una vera e propria fobia» spiega ancora Frongia «la ricerca di un partner può diventare un'ossessione: si è assaliti dalla paura di restare soli o dalla sensazione di essere inadeguati a qualsiasi tipo di relazione. Può succedere a tutte le età. Ma sicuramente è un male che colpisce soprattutto le persone tra i 35 e i 50 anni. Oggi è aumentato il numero di divorzi e separazioni proprio in questa fascia di età. E, a questo punto della vita» conclude «ripartire da zero è davvero dura».

isabella_faggiano@hotmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

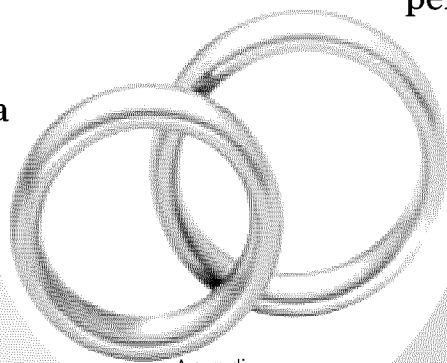
Il ciclo della vita di coppia

1 Innamoramento:

fascinazione, idealizzazione dell'altro, si vedono solo i pregi. Reazioni chimiche che provocano benessere anche fisico (durano circa sei mesi)

2 Voglia di modificare il partner:

emergono anche i difetti nell'altro e si tenta di eliminarli per riportare la persona all'ideale precedente



A cura di
 Patrizia Frongia
 (psicologa)

4 Adattamento:

la coppia si stabilizza. In alternativa nasce la conflittualità, che può anche condurre alla separazione

3 Delusione:

ci si rende conto che modificare carattere e comportamenti della persona amata non è possibile

Felicità fra i partner: convivenza batte matrimonio

Campione di riferimento: 2.737 tra uomini e donne, 896 dei quali sposati o conviventi (il resto single). **Sottoposti a test psicologici, domande su:** felicità, livelli di depressione, salute e legami sociali.

Risultati: chi vive una relazione (convivenza o matrimonio) è più felice di chi è single

Chi è sposato dà risposte più positive a domande che riguardano la salute fisica

Chi convive dimostra di avere più stima di sé e di essere più felice

Studio dei ricercatori della Cornell University, pubblicato sul Journal of Marriage and Family